ЯНВАРЬ 2010 № 45

найти себя и жить лучше

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

85 руб. рекомендованная цена

WWW.PSYCHOLOGIES.RU

ОТНОШЕНИЯ
Семья не бывает идеальной!

ПОДРОСТКИ
Где им заниматься любовью

Тест
Способны ли вы пережить расставание?

ВКУС
Как его в себе воспитать

Досье
Найти свой путь
5 этапов, которые нам помогут реализовать себя

Пенелопа Крус
«Я умею мечтать»

ISSN 1817-4582
D: 8.80 €
10001
9 771817 458001

PSYCHOLOGIES
ЯНВАРЬ 2010 № 45

содержание

Фото на обложке: **Fabrice Trombert/ Corbis/ Foto S.A.**

обозреватели

Хорхе Букай **64**, Эдгар Бартенев **94**, Давид Серван-Шрейбер **132**, Станислав Раевский **152**, Voutch **162**

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

диван Пенелопа Крус

16 «Я умею мечтать»

ориентиры

24 Общество / Здоровье / Родители / Интернет / Блоги / Книги / Кино / Выставки / Музыка / Стиль

образ жизни

46 праздник Новый год по-своему

52 **Какой мы видим идеальную семью**

У каждого из нас есть некий идеальный образ семьи. Для каждого он свой, но всегда строится на четырех фантазиях: гармоничная совместная жизнь, открытое общение, авторитет без усилий и развитие личности каждого. Однако эксперты предупреждают: равнение на идеал вредит как родителям, так и детям! Как освободиться от его влияния?

76
Не терять себя, когда нас оставляют

66 самоанализ «Я не умею принимать решения»
68 подростки Разрешать ли им заниматься любовью в нашем доме
72 автопортрет Иван Поповски: «Искать интереснее всего!»
76 тест Боитесь ли вы, что вас покинут?
84 учитель жизни Дональд Вудс Винникотт, лучший друг матерей
88 книга Тьерри Янсен «Как пережить рак груди»

88
Найти силы, чтобы преодолеть болезнь

досье

Найти свой путь

5 этапов, чтобы реализовать себя

96 **Чем более тревожен окружающий нас мир, тем больше нам необходимо главное – то, что дает нам желание жить. И тем важнее нам быть такими, какими нам действительно хочется быть. Чего же мы по-настоящему хотим и на что способны?**

тело и душа

118 гармония Двигаться навстречу себе
124 экспертиза Реконструкция молодости
126 ощущения Хороший вкус можно воспитать!
134 питание Как приготовить рыбу?
140 вкус Пирог желаний

152 Книги перемен
160 Блокнот

126
Полнее ощущать вкус жизни

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

ПОДПИШИТЕСЬ НА PSYCHOLOGIES

Первые 50 читателей, оформивших годовую подписку, получат в подарок новый роскошный аромат Jil от Jil Sander для утонченных, изысканных и чувственных женщин.

Подробнее об акции на с. 137

найти себя и жить лучше

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

Редакция

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

Дарью Аполлонову, Юлию Варшавскую, Анну Князеву, Дарью Рыбину, Нину Смолину, Михаила Шиянова, Наталью Штыкало, Ирину Шубину, Тамару Эйдельман

Рекламный отдел:

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

Psychologies, Брэнд года «EFFIE 2006»

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

Товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании SAS Finev. Юридический адрес: 84220 Roussillon. Категорически запрещается воспроизводить, полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES. Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. PSYCHOLOGIES не несет никакой ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия публикуется по лицензии PSYCHOLOGIES, 29, rue de Lisbonne, 75008 Paris, France. Copyright © 2009. ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет Филипаки Шкулев)», Россия.

HACHETTE FILIPACCHI SHKULEV

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 Конюшков**
Координатор препресс **Николай Березников**
Исполнительный редактор **Анастасия Ткачева**
PR-директор **Марина Головченко**

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор **Станислав Поволоцкий**
Директоры по корпоративным продажам **Елена Лакатош, Татьяна Першина**
Менеджеры по рекламе **Дарья Добрянская, Юлия Новикова, 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 **Наталия Дашевская**

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

PSYCHOLOGIES

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

HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

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

LAGARDÈRE INTERNATIONAL ADVERTISING NETWORK

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, **Eva Twine-Probst**, tel.: (44) 20 71 50 74 32, eva.twine@lgalondon.co.uk;
Madrid, **Melinda Snider**, tel.: (34) 91 728 92 87, msnider@hachette.es;
Munich, **Tanja Schrader**, tel.: (49) 89 92 50 35 32, tanja.schrader@burda.com;
Stockholm, **Karin Sodersten**, tel.: (46) 8 45 78 07, karin.sodersten@lagardere.se;
New York, **Howard Moore**, tel.: (1) 21 23 30 07 34, hmoore@publicitas.com;
Geneve, **Philippe Girardot**, tel.: (41) 227 96 46 26, philippe.girardot@adnative.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 29.11.2009.
Тираж: 360 000 экземпляров.

Global network

Psychologies France
Groupe Psychologies
149, rue Anatole France
92300 Levallois-Perret
tel.: (331) 41 34 60 00
Editor-in-chief Laurence Folléa
Advertising director
Véronique Dusseau

Psychologies Italy
Hachette Rusconi
Viale Sacra 235
20126 Milano
tel.: (39) 026 61 91 00
Chairman Stefano de Alessandri
Editor-in-chief Lucia Rapazzo
Director of sales
Giorgio Grassi
Advertising Manager
Laura Giovannozzi

Psychologies Spain
Prisma Publicaciones 2002, S.L.
Av. Diagonal 477
08036 Barcelona
tel. : (34) 93 270 45 50
Managing Director Tim Parfitt
Editor-in-chief Raquel Gago
Director of sales
Yolanda Casals

Psychologies Belgium
N.V.IP Plurimedia S. A.
Avenue Ariannelaan 5
1200 Bruxelles
tel.: (32) 23 37 63 00
Director of sales
Theo Moormann

Psychologies United Kingdom
Hachette Filipacchi UK
64, North Row
W1K7LL London
tel.: (44) 20 71 50 70 00
Chairman Kevin Hand
Editor-in-chief Maureen Rice
Director of sales Judith Secombe
Advertising Manager
Ruth Bellamy

Psychologies China
Beijing Hachette Advertising CO LTD
Capital Land Tower, Jia 6 # 1601
Jian Guo Men Wai av.
Chao Yang district
100 022 Beijing
tel.: (86) 10 85 67 66 88
Chairman Victor Visot
Editor-in-chief Sophie Wang
Director of sales Alice Ch'ng
Advertising Manager Maggie Gao

Psychologies South African Republic
Media 24 Limited, Naspers Center,
40, Heerengracht – PO box 1802
8001 Cape Town
tel.: (27) 214 12 29 00
Publisher Liezl de Swardt
Editor-in-chief Tracy Melass
Advertising Manager – Cape Town Sarah Curtis
Advertising Manager – Johannesburgh Tina Magondo

Psychologies Romania
Edipresse as Romania
Str. Buzesti nr. 50-52, et 1, sector 1
011 015 Bucuresti
tel.: (40) 213 19 35 59,
fax: (40) 213 19 35 68
Chairman Cristina Simion
Editor-in-chief Iuliana Alexa
Director of sales Irina Dancila

Psychologies Mexico
Editorial Premiere
Horacio 804, Col. Polanco
C.P 11550 Mexico
tel.: (52) 1101 1300
Chairman Enrique Cuevas
Editor-in-chief Julia Santibáñez
Director of sales Alejandra Herrera

Новые идеи

И вот еще одно новогоднее пожелание: удачных нам всем идей! Пожалуй, именно они скорее смогут сделать нас счастливее, чем даже небывалая любовь, несравненная красота или нежданное богатство – чего мы все привычно друг другу желаем. **Ведь все эти приятные вещи от нас если и зависят, то часто лишь чуть-чуть. А вот найти творческую идею и, воплощая ее, постараться изменить свою жизнь к лучшему вполне может каждый из нас.**

Откуда же взять идею? Гениальный придумщик Чарльз Спенсер Чаплин уже на вершине славы в автобиографии признавался: «Я и сейчас не могу исчерпывающе ответить на этот вопрос. С годами я понял, что идеи приходят, когда их страстно ищешь, когда сознание превращается в чувствительный аппарат, готовый зафиксировать любой толчок, пробуждающий фантазию, – тогда и музыка, и закат могут подсказать идею. Я посоветовал бы делать так: выберите тему, которая увлечет вас, разрабатывайте и усложняйте ее, насколько возможно, а потом, когда сделать с нею уже ничего больше нельзя, отбросьте и ищите другую... Откуда берутся идеи? Только из упорных поисков, граничащих с безумием. Для этого человек должен обладать способностью мучиться и не утрачивать увлеченности в течение длительных периодов. Может быть, для некоторых людей это легче, чем для других, хотя я сильно в этом сомневаюсь»*.

ВЫБРАТЬ ТЕМУ, КОТОРАЯ НАС УВЛЕЧЕТ, ЦЕЛИКОМ В НЕЕ ПОГРУЗИТЬСЯ — И НА ВРЕМЯ ОТЛОЖИТЬ.

Искать идеи – это труд, но в биографиях творческих людей нередко можно встретить такие сюжеты: гению не дается некая мысль, он откладывает ее, занимается чем-то другим, и спустя время решение приходит к нему само, как озарение – наяву или во сне. Британские ученые недавно проанализировали три десятка исследований, посвященных феномену «отложенных решений»**. Оказалось, что продуктивность такого приема прямо связана с длительностью нашей подготовки, знакомства с задачей и вхождения в нее, прежде чем мы отложим ее на время. **Шансы на успех будут выше, если в «перерыве» мы займемся каким-то несложным делом, а не решением других трудных задач или же просто сладостным ничегонеделанием.**

Могу предположить, что у вас, как и у меня, конец года прошел напряженно. Так перед праздниками чаще всего и бывает. Зато каникулы дают нам шанс переключиться. И ощутить вдохновляющий ветер собственных новых идей.

* Чарльз Чаплин «Моя биография». Вагриус, 2000.
** U. Sio, T. Ormerod «Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review». Psychological Bulletin, 2009, vol. 135.

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ, ВИЗАЖ: ГАЛИНА ПАНТЕЛЕЕВА@THE AGENT.RU

© Clinique Laboratories, LLC. Реклама. Товар сертифицирован.

Какова цена великолепной кожи?

Меньше, чем Вы думаете.

Только представьте: сухая кожа может стать гладкой и наполненной влагой. Жирная кожа может избавиться от прыщей. Со временем Вы можете разгладить мелкие морщинки, сузить поры, выровнять цвет лица.

3 продукта – для очищения, отшелушивания, увлажнения. Разработанная ведущими дерматологами, 3-Ступенчатая Система проста, эффективна и доступна каждому. В день Вы потратите на неё меньше, чем на бутылку минеральной воды*. Подарите себе здоровую и сияющую кожу.

clinique.ru

* Для сравнения взята средняя стоимость бутылки минеральной воды объемом 1,5 литра. По оценке производителя, набора, состоящего из жидкого мыла (200мл), лосьона (200 мл) и увлажняющего средства (50 мл), достаточно приблизительно для 6 недель использования.

CLINIQUE

Проверено на аллергию. 100% без отдушек.

вопросы **Екатерине Михайловой**

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

Екатерина Михайлова – психотерапевт, автор бестселлера «Я у себя одна, или Веретено Василисы» (Класс, 2008).

«Как уберечь дочь от ошибок?»

Сашеньке восемь лет, и ей впервые понравился мальчик. Когда она его видит, то начинает громко смеяться, говорить и вести себя неестественно. Замкнулась, стала обидчива... Чем я ей могу помочь? Алиса, 34 года

Дочка справится, душа ее будет крепнуть и набираться опыта. В один прекрасный день мальчик разонравится – сложный процесс рождения маленькой женщины переработает и этот опыт, и следующий… Однако что-то в этой – абсолютно естественной, даже классической – картине задевает вас, и сильно. Вы как будто вдруг увидели, что чему-то не научили девочку. Кроме того, вы натолкнулись на невидимую стену: не признается, не делится. А еще вам неловко, потому что кажется, что дитя ваше выглядит глупо, ставит себя в дурацкое положение. Такая получается сложная смесь из ответственности, стыда и беспомощности – и в результате вы страдаете больше, чем дочка. Вы приуныли: это ведь только самое начало. У дочки появляется эмоциональная жизнь, к которой вы не имеете прямого доступа. Очень многое будет происходить с ней впервые – и так же трогательно и нелепо, как это бывает с каждым следующим поколением. Никто не может гарантировать ей – и никому другому – «счастья в личной жизни» в будущем. Большинству матерей кажется, что именно в этой сфере дочери все время ошибаются – неважно, восемь им лет или тридцать. Задеть за живое своими вопросами, шутками, комментариями и нарушить контакт легко, а помочь невозможно все равно: редко кто прислушивался к маминому голосу в этих вопросах. Помочь дочке вы можете не советом, а только своим спокойным, теплым отношением, а для этого было бы важно поменьше тревожиться. Пока для вас важнее, «как это выглядит», а не «что она чувствует», – вы невольно, при самых благих намерениях, будете для нее дополнительным источником напряжения и неловкости. Судя по письму, вы хотите совсем не этого.

ПОМОЧЬ ЕЙ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ СОВЕТОМ, А ТОЛЬКО СВОИМ СПОКОЙНЫМ, ТЕПЛЫМ ОТНОШЕНИЕМ.

«Отчего меня так злят его дети?»

У меня есть любимый человек, но мы оба не готовы оставить свои семьи. Но в последнее время меня стало все в нем раздражать, я возненавидела даже имена его детей... Алина, 40 лет

Наши чувства переменчивы, но, когда какое-то из них не уходит, только сильнее разгорается, это явный признак внутреннего конфликта. Четыре года назад, решив «оставить все как есть», вы сделали аборт, а через полгода узнали, что его жена ждет второго ребенка. Ни в чем не повинный малыш, родившийся у жены вашего друга и ставший объектом столь сильной и тревожащей вас ненависти, – это воплощение невозможности «оставить все как есть». Ненавидя его, вы снова и снова перечеркиваете пройденную точку «невозврата». Вы столкнулись с тем, что совместное решение для вас и вашего возлюбленного означало разные последствия. Алина, вам не станет легче, пока вы не признаетесь себе, какую работу должна сделать ваша ненависть – что именно выжечь, отменить. Вы ненавидите не конкретное дитя, а что-то другое, то, что оно для вас воплощает. Возможно, это ощущение ловушки, чувство беспомощности, жгучий стыд за то, как вы оказались «крайней», или сожаление о принятом решении. Но одно очевидно: чувство иссушающей ненависти выполняет для вас важную работу, воплощая то, с чем вы не можете смириться и что не можете признать. И это «что-то» касается только вас самой.

«Стоит ли пытаться создать НОВУЮ семью?»

Многие мои друзья-ровесники развелись и уже создали новые семьи. Они кажутся вполне счастливыми. Моя же семейная жизнь уже много лет скучна и накатанна, дети выросли... Видимо, пришло время и мне решиться и все изменить... **Георгий, 42 года**

В сорок лет действительно сильно искушение начать жизнь сначала. И проще всего поменять брак: роман, развод, новый ребенок, новые стены, новые привычки… Прекрасная иллюзия революционных перемен! На несколько лет этого хватает, чтобы говорить себе: вот, взял и смог изменить свою жизнь! Некоторые из нас это практикуют и не по одному разу. Но за видимостью перемен не так уж бросается в глаза, что на самом деле человек боится посмотреть в лицо реальности. Прожита половина жизни: каким я себя сделал, зачем все это было? Какие надежды в отношении себя самого не оправдались и как с ними расставаться? Не каждому по силам принять этот вызов. Куда увлекательнее и уютнее тешить себя фантазиями о побеге, чем признать, что чего-то в твоей жизни уже не случится никогда, а с возможностями самореализации стоит обращаться более осмысленно. Вы пишете, что «ваша жизнь давно скучна и накатанна». Вообще-то зрелый человек способен сам придавать смысл своему существованию, потому что уже знает, что за него этого никто не сделает. Мы склонны проецировать глубокую неудовлетворенность собой на обстоятельства своей жизни, будь то работа или семья. Хорошо, что такая возможность есть: не так страшно тосковать по лучшей жизни, как по «лучшему себе». Тем более что организовать пристойный набор внешних перемен и всем рассказывать, как это замечательно, вполне реально. Вы, конечно, вольны двинуться и этим путем – мое дело лишь предупредить вас, что может означать такое решение.

КАКИЕ МОИ НАДЕЖДЫ В ОТНОШЕНИИ СЕБЯ НЕ ОПРАВДАЛИСЬ И КАК С НИМИ РАССТАТЬСЯ?

«Почему меня задевает ПОВЕДЕНИЕ родителей мужа?»

Я, муж и наш маленький сын живем в одном доме с братом мужа, студентом. Когда приезжают свекор и свекровь, они нянчатся с этим студентом больше, чем с собственным внуком! **Екатерина, 23 года**

Ваше возмущение вызывают не только свекор со свекровью, вас сильно раздражает и их младший сын. Похоже, вы ему даже завидуете. В 23 года вы и жена, и мать, и хозяйка... А этот студент на год вас старше, а может позволить себе оставаться «деточкой»... Молодые матери, Катя, часто остро осознают, что время беззаботности ушло навсегда. И правда жизни в этом, конечно, есть. На фоне ответственности, усталости и бесконечных забот это может вызывать сильный внутренний протест. Думаю, это первый источник и вашей зависти, и гнева. Раздражение, направленное на родню мужа, может скрывать и обиду на своих родителей. Иногда преждевременная зрелость оставляет у ребенка сильную горечь – и так соблазнительно превратить ее в злость... А что, если попросить свекровь напоить вас чаем на вашей собственной кухне, с вашими любимыми конфетами? Чтобы вы наконец расслабились и вокруг вас кто-нибудь хлопотал. Очень, знаете, интересный опыт. Может, конечно, не получиться. Но если сработает, то ваше раздражение сильно уменьшится. Стоит учиться «запрашивать» и получать поддержку, заботу и внимание к своим потребностям, к себе.

ПИШИТЕ НАМ

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

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 мне письмо, или попросив это сделать твоих родителей. До скорой встречи». Анна Скавитина. **info@psychologies.ru / Россия, Москва 107045, а/я 64.**

«Почему папа больше любит мою сестру?» **Саша, 11 лет**

Скажи, Саша, а как ты это понял? Твой папа предъявляет к тебе больше требований, чем к сестре? Чаще ругает тебя? Это означает, что он к тебе как минимум не равнодушен. Многие отцы предъявляют больше претензий к сыновьям. Потому что, глядя на мальчиков, они видят себя в детстве. И думают, что если бы они вернулись в детство и юность, то многое бы изменили. И сыновья могут дать им возможность словно еще раз пережить свое детство, исправить ошибки юности. Могут, но часто не хотят. Сыновья хотят совершать свои ошибки сами. И сами на них учиться. Пап это часто очень злит. Потому что их опыт как будто оказывается никому не нужен. Дочке рядом с папой часто проще. Потому что папа не был девочкой и не знает, чего ему от нее требовать. Поэтому кажется, что папы дочек любят больше. Но дочки часто жалуются, что папы понимают их меньше. Возможно, твоя сестра тоже переживает. Может быть, ты сможешь спросить ее об этом и поделиться своими чувствами? Тебе станет легче. Еще можно рассказать об этом маме. Мамы могут любить детей безусловно, то есть просто потому, что они – их дети. Папы – другие, к ним нужен подход. Ты можешь поискать подход к своему отцу. Присмотрись: есть ли у вас похожие интересы? Выбери время, когда он свободен, и спроси, что его интересовало в детстве. Проси его совета в том, в чем он лучше разбирается. Тогда папе будет легче проявлять свою любовь к тебе. Но главное, вы с ним начнете больше понимать друг друга.

«Для чего мы живем?» **Анжела, 7 лет**

Ты, Анжела, задаешь очень важный и серьезный вопрос, который хотя бы раз в жизни задает себе любой человек. На этот вопрос искали ответы многие думающие люди – философы. И знаешь, они давали много разных ответов. Одни искали эликсир бессмертия – напиток, который подарит людям вечную жизнь. Другие хотели продолжить человеческий род, родив детей и помогая им вырасти в хороших людей. Третьи надеялись понять, как устроен мир вокруг, и объяснить это всем людям. А некоторые даже думали, что их жизнь не имеет никакого смысла. Наверное, главное, к чему они пришли, – это то, что смысл у каждой жизни свой, уникальный. И если ты задаешь себе этот вопрос, это значит, что ты начинаешь задумываться: нужна ли твоя жизнь кому-нибудь сейчас? Нужна ли ты маме, папе, друзьям? Ведь кажется, что ты еще не так уж много умеешь, чтобы быть нужной. И конечно, тебе, как и каждому, хочется услышать, что ты нужна. Некоторые люди верят, что каждый человек рождается со своим предназначением в жизни. И остается только догадаться, в чем оно состоит. Хотя это не так просто. Но можно просто позволить себе жить. И думать, что все, что с тобой происходит, важно для твоей жизни, потому что готовит тебя к твоему предназначению. Даже длинное задание по математике или драчливый сосед по парте учат тебя преодолевать трудности. И помогают тебе найти себя. Пока ты привыкла все спрашивать у взрослых. Кажется, что они всегда должны знать правильный ответ. Но здесь другой случай. Правильный ответ – внутри тебя. Каждый человек может сам определить смысл своей жизни. И решить, на что он хочет ее потратить.

КАЖЕТСЯ, ЧТО ВЗРОСЛЫЕ ВСЕГДА ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ВЕРНЫЙ ОТВЕТ. НО ЭТОТ ОТВЕТ — ВНУТРИ ТЕБЯ.

ФОТО: ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

НОВОГОДНИЙ ФЕСТИВАЛЬ PEUGEOT

ХОРОШЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ

ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ ВЗНОС ОТ 20%

только в январе!*

Реклама.

Peugeot 207

первоначальный взнос 115'100 рублей

срок кредита 3 года

15'182 руб./мес.*

Peugeot 308

первоначальный взнос 131'927 рублей

срок кредита 3 года

17'402 руб./мес.*

Новогодний Фестиваль Peugeot ! Очень, очень хорошее кредитное предложение для моделей 207 и 308 от Peugeot Finance.
Подберите оптимальный вариант кредитования в 70 точках продаж !
Предложение ограничено. Только до 31 января. Торопитесь!

Все горячие предложения зимы на **www.peugeot.ru**
Горячая линия Peugeot: 8 800 555 53 35 (звонок по России бесплатный)

PEUGEOT

PEUGEOT FINANCE

* Специальная программа Peugeot Finance на автомобили PEUGEOT 207 и 308: 11,5%. Валюта кредита: рубли РФ. Срок кредита: 24 или 36 месяцев. Первоначальный взнос от 20%. Дополнительная единоразовая комиссия: 6000 рублей. 11,5% представляют собой величину затрат участника программы, связанных с получением кредита по программе на покупку автомобиля марки PEUGEOT 207/308 при одновременном предоставлении специальной цены на приобретаемый с помощью кредитных средств автомобиль. В результате расходы заемщика в процессе реализации программы будут такими же, как если бы он взял кредит под 11,5% годовых на приобретение автомобиля PEUGEOT 207/308 по обычной цене. Процентная ставка по кредитному договору при оформлении кредита с первоначальным взносом 20% на срок 24 месяца на автомобиль Peugeot 207 – 21,58% годовых, на автомобиль Peugeot 308 – 21,75% годовых. При изменении срока кредита и/или размера первоначального взноса процентная ставка по кредитному договору будет изменяться. Оформление страхового полиса «КАСКО» и «ОСАГО» обязательно. Страховая премия «КАСКО» и «ОСАГО» в сумму кредита не включена и зависит от тарифов соответствующей страховой компании. При погашении кредита через иные кредитные организации и платежные системы взимается комиссия за перевод средств. В случае несвоевременной уплаты процентов и возврата кредита, с заемщика взимается 0,5% от суммы неуплаченных в срок процентов и части непогашенной ссудной задолженности, за каждый день просрочки. Банк оставляет за собой право в одностороннем порядке изменять размер процентной ставки за пользование кредитом в случае изменения Банком России учетнойставки рефинансирования. В течение 6 месяцев от даты выдачи кредита досрочное погашение невозможно; по истечении 6 месяцев возможно полное досрочное погашение суммы задолженности при условии оплаты комиссии за досрочное погашение в размере 3% от суммы остатка задолженности на дату осуществления досрочного погашения. Период проведения кредитной программы до 31 января 2010 года. Кредит предоставляется ООО «Русфинанс Банк» (далее – «Банк»), лицензия ЦБ РФ №1792. Условия предложения могут быть изменены в случае изменения процентных ставок Банком или рекомендованных розничных цен. Подробную информацию о данной программе на период января 2010 года Вы можете узнать на сайте www.peugeot.ru, по телефону горячей линии Peugeot Finance (495) 926-83-27 и у представителей Peugeot Finance в салонах-участниках акции. Р асчет суммы ежемесячного платежа произведен на 31.10.2009 при следующих условиях: Peugeot 207 – цена автомобиля 575 500 руб., первоначальный взнос 115100 руб., сумма кредита 399 324 руб., срок кредита 36 месяцев, 21,67% годовых, единовременная комиссия 6000 руб. Peugeot 308 – цена автомобиля 659 633 руб., первоначальный взнос 131 927 руб., сумма кредита 456 924 руб., срок кредита 36 месяцев, 21,79% годовых, единовременная комиссия 6000 руб.

Пенелопа Крус

«Я умею мечтать»

Страсть, яркость, шик, блеск. Сдержанность, серьезность, строгость. Первое – на экране, второе – вне его. Встреча с Пенелопой Крус, женщиной, которая отрицает свою «демоверсию».

В ее мадридском доме – ничего лишнего. Ни лишней мебели, ни лишних красок. Белые стены, белый пол, черный ковер. Черно-белый портрет молодой Одри Хепберн в полстены. Кошка Раймунда, подобранная котенком на улице во время съемок «Возвращения» (отсюда и имя, как у героини фильма), – здесь самый яркий объект: в ней есть рыжинка.

Ничего лишнего и в самой хозяйке. Ни лишнего грамма веса, ни лишней косметики, ни лишнего жеста. Ни лишней краски в одежде – белая рубашка, черные джинсы… И ни лишнего слова. Она серьезна и вполне открыта. Открыта к сотрудничеству: это интервью – она дала понять – наше общее дело. И мы сейчас его делаем. Я задаю вопросы. Она взвешенно и лаконично отвечает. Я чувствую себя чуть ли не следователем – наш разговор похож на допрос: свидетельница дает мне конкретную информацию, сообщает данные, которые могут стать ее алиби и позволят ей не перейти в категорию подозреваемых. В категорию «темных»… Потому что Пенелопа Крус, прекрасная и строгая, живет в черно-белом мире. Мире, где есть лишь светлое и темное, свои и чужие, допустимое и невозможное, правильное и стыдное. Работа и все остальное. То есть подлинно

ФОТО: FABRICE TROMBERT/CORBIS/FOTO S.A.

Пенелопа Крус

«ДУМАЮ, МНЕ НАДО УЧИТЬСЯ ОТДЫХАТЬ, ОТКЛЮЧАТЬСЯ. КАК ДРУГИМ НАДО УЧИТЬСЯ РАБОТАТЬ. ЛЕНИВЫМ Я ПРОСТО ЗАВИДУЮ».

важное и вовсе несущественное. Я пытаюсь нащупать, нет ли середины, нет ли чего-то между полюсами… Может быть, там и обитает другая Пенелопа Крус, не черно-белая. Не полярная.

Psychologies: Все, кто с вами общается, – от коллег и режиссеров до мужчин, ваших бывших партнеров, – утверждают, что вы полностью подчинены работе. И сделали действительно почти фантастическую карьеру. Что важнее для вас – работа или карьера?

Пенелопа Крус: Не вижу разницы. Разница лишь в том, ты подчинен работе или твоя жизнь подчинена работе.

И откуда, по-вашему, идет такая разница?

От психологической зависимости. Зависишь ты как личность от работы или лишь твоя жизнь задается ею.

У вас такая зависимость есть?

Увы, да. В том-то и дело. Не моя жизнь подчинена работе, а я – я сама. Думается, поэтому я была просто обречена сделать заметную карьеру – когда ты пуст для всего остального, неизбежно заполняешь себя профессией.

Но в ваших словах слышится какая-то безысходность.

О да. Но это ничего. Просто надо заполнять себя жизнью. Надо учиться жить, как люди. Жить, а не только работать. Просто жить. Кормить черепах… видите, там, в садике? (*Показывает за окно.*) И думать при этом не о прочитанном сценарии, а о том, например, какие черепахи медленные. И как они экономят жизненную энергию.

Трудно поверить, что у вас бывают какие-то проблемы с жизненной энергией.

У меня проблемы с тем, что энергии у меня слишком много. И не знаешь, куда ее девать. И в конечном счете не знаешь, куда девать себя. Слишком много чувств, много переживаний, много действий. Когда мне было 16, это меня едва не доконало. У меня был жуткий кризис. Какой-то дикий замес нервной и физической перегрузок. Я танцевала, пыталась играть на ТВ, опять танцевала и опять ходила на пробы. Кончилось все двумя месяцами, которые я до сих пор считаю худшими в своей жизни. Будто в тебе обрываются какие-то струны, а они связывали важные элементы… И ты распадаешься. И не знаешь, почему и что это. С тех пор я поняла, что мне нужно учиться отдыхать, отключаться. Как другим надо учиться работать и сосредотачиваться. Этим последним я завидую. Завидую ленивым.

Вы начали карьеру довольно рано, в 15 лет. Что стимулировало вас к жизненным завоеваниям?

А я выгляжу как завоеватель? Да нет, я ничего особенного не хотела достичь. Я хотела… как это сказать по-английски… воплотиться.

И родители у меня совсем другие люди. Скорее гедонисты, что очень по-нашему, по-испански. Ценители сиесты. Мама до сих пор вспоминает, что я была самым проблемным ее ребенком. Ненавидела, когда мне указывали, что делать. Папа иногда в профилактических, как он говорит, целях показывает одну старую пленку. Он всю жизнь был кинолюбителем и снимал нас маленькими, а потом подростками. Так вот, на той его 16-миллиметровой пленке я, четырехлетняя, на каком-то пикнике направляюсь в заросли крапивы. Мама мне кричит: «Пе, не ходи туда, обожжешься!» Я, строго держа курс на крапиву, отвечаю: «Нет, не обожгусь!» И тут же ору, обжегшись… Папа называет это мое свойство лезть на рожон страстью прокладывать свой маршрут там, где уже и шоссе проложили. Но ничего не поделаешь – характер. Да и все равно во мне многое – от женщин нашей

ФОТО: KADENA PIX/EASTNEWS

«Я с детства терпеть не могла, когда мне указывали, что надо делать».

семьи. Бабушка утверждает, что в нас всех живет «маленький сержант». Да и потом, упорство – или, как мама говорит, мое «чертово упрямство» – в жизни неплохое подспорье. Оно никогда меня не подводило. Вы говорите, в 15 лет… В 15 лет я решила, что нужно становиться актрисой, а значит, нужно искать агента. Пришла в одно агентство на прослушивание. Там серьезная женщина, глава агентства, мне сказала: «Ты интересная девочка, но маленькая. Приходи года через три». Я пришла через три недели. И ходила, пока она не сдалась. Она до сих пор мой агент. Я же из балета! А главное, чему там учишься, – презирать боль и препятствия. Чего-то пока не можешь – работай и сможешь.

Какие еще качества вас не подводят, помогают вам?

Наблюдательность, наверное. Мои первые уроки актерства были связаны с наблюдениями. Я наблюдала за женщинами в мамином салоне – у мамы был салон красоты в нашем районе. В Алькобендасе, это под Мадридом, рабочий пригород. Так вот, я приходила к маме после школы. Притворялась, что делаю уроки, а сама наблюдала за женщинами. Как они приходили в салон – как к психологу, надеясь что-то в себе изменить. А изменившись, что-то облегчить в своей жизни. И как уходили, чуть-чуть приблизившись к тем идеальным женщинам, на которых хотели стать похожими. И делились своими секретами. Ничего не скрывали… Да, больше всего у мамы было похоже на кабинет психолога… Кроме того, я перфекционистка. Да, и считаю это не неврозом, а своим положительным свойством. Я вечно прошу режиссеров о новых дублях, потому что считаю новую придумку лучше прежней. И помню при этом каждый.

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

1974 В семье Эдуардо и Энкарны Крус, работника сетевого магазина и владелицы парикмахерской, родилась старшая дочь Пенелопа (ее сестра Моника младше на три года, а брат Эдуардо – на девять лет).

1978 Начинает занятия балетом, которые продолжит в Национальной консерватории Испании.

1991 Начало отношений с Начо Кано, лидером испанской техно-поп-группы Mecano. Они продлятся шесть лет.

1992 Дебют на киноэкране, в фильме «Греческий лабиринт» Рафаэля Альказара; первая главная роль – в фильме «Хамон, хамон» Хосе Хуана Бигаса Луны.

1993 «Прекрасная эпоха» Фернандо Труэбы, награжденная «Оскаром».

1997 «Живая плоть» Педро Альмодовара; роман с Томашем Обермайером, ассистентом режиссера.

1998 «Девушка твоей мечты» Фернандо Труэбы; первый фильм в США – «Страна гор и долин» Стивена Фрирза.

1999 «Все о моей матери» Педро Альмодовара.

2000 Отъезд в Нью-Йорк и разрыв с Обермайером ради «романа» с Голливудом; на съемках

ФОТО: EYEDEA/EASTNEWS

Пенелопа Крус

«ДЛЯ МЕНЯ ЖИЗНЬ СОСТОИТ НЕ ИЗ СОБЫТИЙ, НО ИЗ ВЕРЕНИЦЫ МОМЕНТОВ И ОЩУЩЕНИЙ. И КАЖДЫЙ МОМЕНТ ЖИЗНИ ВАЖНО ЦЕНИТЬ».

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

фильма «Ванильное небо» Кэмерона Кроу знакомится с Томом Крузом, начало их романа.

2001 «Нет вестей от Бога» Агустина Диаса Янеса.

2006 Становится посланницей красоты L'Oréal.

2007 Номинирована на «Оскар» за роль в «Возвращении»

Альмодовара; начинает серьезные личные отношения с актером Хавьером Бардемом, с которым знакома с 17 лет; с сестрой Моникой как дизайнер разрабатывает коллекцию одежды для испанской сети магазинов Mango.

2008 «Разомкнутые объятия» Педро Альмодовара.

2009 «Оскар» за роль в «Вики Кристина Барселона» Вуди Аллена; съемки в фильмах «Секс в большом городе – 2» Майкла Патрика Кинга и «Девять» Роба Маршалла.

У меня прямо монтажная в голове! Вуди Аллена на съемках «Вики Кристины Барселоны» я довела до отчаяния – столько раз просила: «Ну пожалуйста, ну давайте сделаем еще дубль!», так что он после того дубля, который считал удачным, обычно от меня просто убегал… А еще я умею мечтать.

Что вы под этим понимаете – уметь мечтать?

Ну… Это когда тебе шесть лет, ты лежишь в кровати и представляешь себя балериной или актрисой. И как ты репетируешь, и какой у тебя партнер, и как ты танцуешь, и как падает занавес… Это был мой ритуал – мечтать перед сном о том, как это будет, когда я буду взрослой. Мне кажется, я вымечтала свою сегодняшнюю жизнь. И поэтому теперь стараюсь качественно вымечтать свои 60, 70, 80 лет.

И что будет, когда вам будет 70?

Не скажу. Тайна.

В детстве вы мечтали об успехе, о том, как станете звездой?

Да нет. Я представляла то, что буду чувствовать, если буду танцевать, играть на сцене. Я мечтала об ощущениях. Успех – это было нечто заоблачное. Среди родственников и родительских знакомых – а их десятки, мы же испанцы – не было никого, кто зарабатывал бы творчеством.

Вы из среды, далекой от сферы публичного успеха. Это было стимулом для вас или наоборот?

Одна моя подруга, режиссер, говорит, что у меня «синдром двойника». Это когда человек моего происхождения, чего-то в жизни достигший, живет с чувством, будто он занимает чужое место. Подруга говорит, что иногда в моих глазах видит эту мысль: я живу не той жизнью, которой должна жить дочка парикмахерши. Но для меня это не тормоз и не горючее, а просто почва. Та почва, на которой я выросла. И в которой укоренена. Она – реальность и абсолют. А вот успех… Вещь относительная. Я помню себя, совершившую грандиозный прорыв и попавшую наконец в большое американское кино – в фильм «Страна гор и долин». И рыдавшую в ванной роскошного отеля, куда меня поселили на время съемок. Потому что мой английский… нет, американский оказался слабоват и я не понимала, что мне говорили партнеры, – вы же знаете, насколько по-американски говорит Вуди Харрельсон! И потому, что я поднимала трубку телефона, а позвонить было просто некому – у меня не было знакомых в Лос-Анджелесе… Я сидела в номере с двумя подобранными на улице кошками и ныла… В этот «Маркиз Отель» на Сансет-бульваре я до сих пор заходить боюсь – я там заболеваю. Странная физическая реакция на пережитое одиночество.

Вы еще признавались, что боитесь самолетов. Что каждый перелет через океан для вас испытание.

Так было, пока мы не полетели в Мексику с Сальмой (актриса

Сальма Хайек – близкая подруга Крус. – *Прим. ред.*). И чуть не упали. Турбулентность была страшная, кислородные маски выпали, мы падали 4000 метров… Я подумала: «И все? Так просто?.. Не сказав того, что должна была сказать, не сделав того, что должна?» Но приземлились. И вот тут я увидела, какова разница между нашими характерами – моим и Сальмы. Трясясь всем телом, мы буквально выпали из самолета в «трубу». Я начала рыдать – со всхлипываниями, с соплями, а Сальма злобно так спросила: «Интересно, где у них тут их fucking бар?» Для меня это безусловная демонстрация силы – злость вместо всхлипываний. Я вообще-то и сама почти научилась не бояться. Я больше боюсь бояться. Это сковывает, заставляет принимать неверные решения.

Что вы отвечаете себе на один из самых трудных человеческих вопросов – о смерти?

Есть вещи страшнее смерти. Я видела их, когда была у матери Терезы в Калькутте. Люди боятся не смерти, а смертного одиночества. Или смерти в одиночестве. К тому же я не думаю, что смерть… окончательный конец.

Вам здесь помогает католическое воспитание, религия?

Я определенно человек верующий, но у меня своя вера и свои молитвы. Ближе к буддизму. Моя вера не предполагает, что в мире возможен лишь один бог и лишь один верный путь. Счастье и горе для меня – ощущения счастья и горя, не факты. Поэтому важно ценить каждый момент жизни. Для меня жизнь – вереница моментов и ощущений, не событий.

А ваши отношения с Томом Крузом не повлекли за собой увлечения дианетикой?

Там немало важного, в сайентологии. И нельзя не оценить то, что сайентологи сделали много вещей, которые до них не удавались никому. Их программа борьбы с наркозависимостью самая эффективная. А то, что их считают тоталитарной сектой… Я стараюсь ни к чему не относиться с предубеждением.

Вы нередко снимаетесь обнаженной. Никогда не ставите условием своего участия в проекте отсутствие интимных сцен. Спокойно демонстрируете свое тело. Вы уверены в нем?

В каком-то смысле. Я из тех актеров, которым повезло с… костюмом. Нагота такой же костюм, как тот, что выбрал костюмер. На экране не тело. Это костюм для роли.

Некоторые критики считают, что испанцы в кино сделали свою якобы повышенную сексуальность предметом экспорта. Что они намеренно представляют себя персонажами с особенно могучим либидо. Что вы об этом думаете?

Ну это по сравнению со строгим протестантским миром.

ФОТО: FABRICE TROMBERT/CORBIS/FOTO S.A.

«КОГДА ПРИХОДИТСЯ РАССТАВАТЬСЯ, ВАЖНО УЙТИ ИЗ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА, НЕ ОСТАВИВ ПОСЛЕ СЕБЯ ПУСТОТУ. МНЕ НЕ ВСЕ РАВНО, ЧТО Я ОСТАВЛЯЮ ПОСЛЕ СЕБЯ».

И американским пуризмом. В одной компании в Лос-Анджелесе я рассказала, что в моем детстве по субботам в жару папа врубал на магнитофоне оперы Бизе и Верди на полную мощь, мы все раздевались до трусов и так – под классику – драили квартиру… У всех там лица вытянулись. Но мы католики, у нас другое отношение и к телу, и ко всему, что с ним связано.

А Альмодовар? Не в том ли одна из причин его популярности, что он – с вашей помощью – так программно сосредоточился на «зове плоти»?

А по-моему, сблизил тело и душу. По-моему, его кино о том, что телесное, вопреки всем предубеждениям, в человеке не менее важно, чем духовное. Но я тут, конечно, не объективна. Педро, может быть, самый близкий мне человек. Наверняка, если в конце жизни я задумаюсь, кто они были, главные люди моей жизни, Педро будет одним из них. Я даже считаю, что у нас своего рода роман. Который не становится менее истинным от того, что секс в нем не замешан… И я так хорошо его понимаю… Вы ведь знаете: он из Ла-Манчи, из Кастильи, самого сердца Испании. У нас все общее. Даже его маму я чувствовала как свою. Она была человеком потрясающей силы, архетип сильной испанки, просто лорковская Бернарда Альба! Далекая от искусства простая женщина, она явно была художником в душе – всю жизнь режиссировала свою семью!

В новой **роли**

Конец года для Пенелопы Крус выдался удачным. Она удовлетворила сразу две свои страсти – к танцу и к... «Сексу в большом городе». Поклонница сериала, она снялась в его второй киноверсии, фильме «Секс в большом городе – 2». И сыграла, по слухам, новую соперницу главной героини, роковую богачку, вошедшую в особое доверие к мужчине мечты Кэрри Брэдшоу. Балетное же прошлое Крус пришлось реактивировать для «Девяти», киноремейка мюзикла, поставленного, в свою очередь, по фильму «8 ½» Федерико Феллини. Произведение столь экзотической этимологии создано Робом Маршаллом, постановщиком «Чикаго». А Крус играет – и танцует, и поет – Карлу, любовницу режиссера Гвидо Контини. На этом посту в киномюзикле Марчелло Мастроянни заменил не менее желанный для женщин всего мира Дэниел Дэй Льюис. Американец Маршалл вообще решил хранить своеобразную верность феллиниевскому первоисточнику: ведь роль Карлы и у Феллини играла знойная испанка, Сандра Мило. **В. Б.**

Вы снимаетесь в клипах брата, купили дом в Мадриде рядом с маминым, разрабатываете модели одежды вместе с сестрой. Вот сейчас рассказываете о родных, и понятно: ни успех, ни работа в Америке не отдалили вас от семьи. Вам не хочется впускать в свой круг чужих, неродных?

Нет, просто я близка с немногими. А без семьи своей я действительно не представляю жизни. Мои на меня просто жалуются – я, видите ли, слишком о них забочусь, преследую заботами. Брат говорит, что я своим желанием защитить его просто достала. Но он же младший, для меня его защищать так естественно! И серьезным ударом для меня было, когда родители семь лет назад сообщили, что разводятся. Понятно, я уже не дитя, а все равно мне было не по себе, в семье появилась трещина. Я не люблю трещин. Не люблю зияний, провалов. Поэтому стараюсь их в отношениях не допускать.

Но вы не раз расставались – с партнерами, с возлюбленными…

Да, как все. Но важно уйти из жизни человека, не оставив после себя пустоту.

Вы знаете способ, как не оставить после себя пустоту?

Не знаю, конечно. Но мне не все равно, что я оставляю после себя. Уже неплохо, вы не находите?

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».

Реклама. Ради женщины.

МИФЫ

Правда о Санта-Клаусе

Почти половина детей старше семи лет самостоятельно узнают, что Санта – выдумка, анализируя и сопоставляя факты о нем, а родителям лишь остается эту догадку подтвердить. К такому выводу пришли психологи университетов Монреаля и Оттавы (Канада), сравнив данные опросов, проведенных среди детей и их родителей в 1896, 1979 и 2000 годах. Однако, даже узнав реальное положение дел, дети своими рассказами поддерживают веру в Санту у своих младших братьев и сестер! И наконец, самое интересное: похоже, родители за последние сто лет стали более благосклонны к этому персонажу. Если вера в него делает их детей счастливыми, 80% современных родителей поддерживают это детское убеждение (в конце XIX века таких было чуть больше половины).

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

Даже если не под Новый год, его стоило бы выдумать!

Зачем родителям детская вера в Деда Мороза?

Галина Бурменская, возрастной психолог.

«Родителям сказка нужна не меньше, чем детям. Желание сохранить детскую веру в добрых волшебных персонажей – это естественная реакция взрослых людей на усиление в обществе духа практицизма, материальной приземленности – и в этом смысле мы не отличаемся от Америки и Канады, стран, где проводились эти исследования. Что-то должно приподнимать над землей, воодушевлять нас; и родители интуитивно поддерживают в детях веру в Деда Мороза, собирая крупицы волшебства, которое несет в себе Новый год. Ведь главный доступный нам источник радости – не развлечения, а творчество, и новогодние праздники дают нам такую возможность. К тому же взрослые сами испытывают колоссальные эмоции, когда видят радость своего ребенка: детское видение действительности ярче, мощнее, чем у родителей. Так они могут, сопереживая ребенку, оживить свои детские впечатления, свой восторг».

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

ФОТО: TIME&LIFE/GETTYIMAGES/FOTOBANK.COM

ПОВЕДЕНИЕ

Ценить старое, радоваться новому

Нам стоит внимательнее относиться к каждому новому шансу, который предлагает нам жизнь: если мы не задумаемся, то наверняка выберем то, что у нас уже имеется. Ведь еще триста лет назад английский философ Дэвид Юм заметил, что люди склонны одобрять то, что существует. Американские психологи Скотт Эйдельман, Дженнифер Пэттерсхолл и Кристиан Крэндалл (Scott Eidelman, Jennifer Pattershall, Christian C. Crandall) экспериментально подтвердили его правоту. Студентов, участников исследования, просили оценить изменения в количестве часов в курсе дисциплины, которую они изучали. Большинство студентов одобрили существующее положение вещей вне зависимости от того, в какую сторону предлагалось его изменить. Другой факт: в ходе предвыборной кампании участники опроса, как правило, называли будущим президентом самого очевидного кандидата на этот пост (независимо от личных пристрастий). И еще одно наблюдение: газированный напиток, который продается многие годы, наверняка покажется нам более приятным, чем точно такой же по вкусу, но «новый». Мы действительно склонны одобрять существующее положение вещей: «Раз это так, значит, так и должно быть». Такая тактика оберегает нас от многих рисков, но одновременно может помешать использовать новые возможности! Е. О.

СЕМЬЯ

Хватит думать о работе!

Домашние неурядицы выбивают нас из колеи: мы хуже работаем и заводимся с пол-оборота в разговоре с коллегами. Но подтвердилось и обратное: стресс, который мы испытываем вне дома, связанный с профессией или социальными катаклизмами, может угрожать семейному покою. Американские психологи Лиза Нефф и Бенджамин Карни (Lisa A. Neff, Benjamin R. Karney) завершили исследования, в которых наблюдали за развитием отношений 228 супружеских пар. Оказалось, что в периоды, когда уровень стресса вне дома высок, партнеры склонны связывать свое раздражение, обиду и усталость с проблемами в своей семье. Они чаще фиксируются на незначительных семейных разногласиях и ссорах, которые в другое время, как правило, остаются незамеченными. Так что, возвращаясь домой, не забудьте оставить все лишнее за порогом!

ЕВГЕНИЙ ОСИН

Нести домой лишь хорошие эмоции.

УЧЕБА

Природа удовольствия

В окружении комнатных растений учиться приятнее и интереснее. Исследователи из университета Техаса (США) поставили эксперимент: одна часть студентов слушала лекции в помещении, украшенном разнообразными тропическими цветами, а другая – в классе без растений. В конце семестра психологи не обнаружили особой разницы в успеваемости. Зато студенты, занимавшиеся «на природе», оценивали курс как более увлекательный, и преподаватель нравился им больше. Цветы как минимум улучшают эмоциональную атмосферу занятий – и это уже приятно.

АННА ЛЕОНТЬЕВА

ФОТО: ICONICA/GETTYIMAGES/FOTOBANK.COM (2)

МЕТОД

Игра в защите

Болезнью Паркинсона ежегодно заболевают примерно 30 тысяч наших соотечественников. Причем эта болезнь заметно «молодеет»: ее симптомы – мышечный тремор, семенящая походка, согнутое положение тела – все чаще впервые проявляются в 35–40 лет. Исследователи Медицинского колледжа Джорджии (США) обратили внимание на то, что здоровье заметно улучшается, когда пациенты играют в новой игровой системе Nintendo Wii Sports: ее пульт транслирует движения человека на экран, где они становятся игровыми событиями. «Мы наблюдали за самочувствием тех, кто в течение месяца трижды в неделю примерно по часу симулировал игру в теннис, боулинг и бокс, – рассказывает руководитель исследования врач-реабилитолог Бен Херц (Ben Herz). – И у каждого из них (в разной степени) улучшились общий тонус мышц, мелкая моторика рук, двигательные навыки. У большинства пациентов также исчезли признаки депрессии (ею страдают примерно 45% больных паркинсонизмом)». Ученые выяснили, что видеоигры стимулировали синтез допамина*, тормозили развитие болезни, а в целом повышали качество жизни. Исследователи уверены, что игровые видеосистемы – это будущее реабилитационных программ для подобных больных. **С. С.**

* Допамин – гормон, который отвечает за передачу электрического сигнала, связанного с положительными эмоциями. Снижение выработки этого гормона – одна из основных причин возникновения болезни Паркинсона.

Новая надежда для пациентов?

– Может, в следующий раз поступим как все – просто сделаем прививку от гриппа?

ПРИВЫЧКА

Рисунок на память

Цветочки, стрелочки, фигурки – мы рисуем их автоматически на бумаге во время скучных лекций или долгих телефонных разговоров... Но действия эти отнюдь не бессмысленны: они поддерживают наш мозг в тонусе. Эксперимент ученых из университета Плимута (Великобритания) показал: непроизвольно рисуя, мы запоминаем почти на 30% больше информации. Прослушав монотонное телефонное послание, содержавшее много имен, испытуемые, штриховавшие фигуры, вспомнили в среднем на треть имен больше, чем их «нерисующие коллеги» (7,5 слова против 5,8 слова соответственно). Держите под рукой бумагу и карандаш: они помогут сконцентрироваться в момент ответственной встречи или важного разговора. **С. С.**

ФОТО: MASTERFILE/EASTNEWS; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JACK ZIEGLER/CONDÉ NAST PUBLICATIONS/WWW.CARTOONBANK.COM

«Мне **неловко** говорить с ним о моем прошлом»

«Интерес подростков к нашим юношеским безрассудствам нередко ставит нас в тупик, и тем не менее их вопросы требуют откровенных ответов», – уверен детский психотерапевт Даниэль Марселли*.

Он легче простит нашу слабость, чем обман.

«Ты пробовал курить травку?», «Когда у тебя был первый секс?» Вопросы наших подрастающих детей порой приводят нас в замешательство. Мы боимся разрушить их представление о нас, подорвать собственный авторитет… Можно, конечно, приукрасить юность, если мы не готовы принять свое прошлое или хотим быть идеальной моделью для подражания. Но такая позиция небезопасна: секреты провоцируют фантазии и вызывают тревогу. Поэтому искренность всегда предпочтительна, даже если за нее приходится платить. Подростку легче простить родителям слабости, чем обман. К тому же недостатки делают родителей в его глазах более человечными. И все-таки не стремитесь предвосхищать вопросы, за исключением случаев, когда ребенка «заносит»: вспоминая свое прошлое, вы сможете восстановить с ним контакт. Расскажите ему, например, почему и как получилось, что вы начали курить, упомянув о том, что позже сожалели об этом. Передавая подобный опыт, мы делаем наглядными воспитательные аргументы. Когда же речь идет о сексе, наоборот, лучше не слишком откровенничать. На вопрос о том, когда вы впервые занимались сексом, достаточно ответить: «Когда я понял, что хочу этого человека всем телом, потому что люблю его и доверяю ему». Тем, кто постарше, можно рассказать о сексуальности больше, особенно о такой болезненной теме, как аборт. Объяснить, что тогда использование контрацептивов не было повседневной практикой, а в некоторых семьях эта тема вообще была под запретом. Любое признание, чтобы быть понятным и дать плоды, должно сопровождаться эмоциональным, социальным, культурным контекстом того времени, о котором идет речь. Детям важно представить себе родителей в том же возрасте, что и они сейчас: в настоящем у них неизбежно случаются столкновения, и разговор об «ошибках молодости» поможет спокойнее взглянуть на нынешние трудности». Д. М.

* Даниэль Марселли (Daniel Marcelli) – автор нескольких книг, в том числе бестселлера «Практическая психология для подростков: 100 самых сложных ситуаций, которые тебе нужно пережить» (У-Фактория, 2008).

На работу с чистой совестью!

Если женщина выходит на работу до того, как ее ребенку исполнится один год, это «расставание» не оказывает отрицательного влияния ни на его здоровье, ни на развитие в целом. К такому выводу пришли британские ученые из Института образования в Лондоне. «Изучив истории 17 тысяч детей, родившихся в 1990-х, мы убедились, что самое важное для развития ребенка – это неизменное окружение и спокойная атмосфера в доме, в котором он растет», – уточняет профессор Хизер Джоши (Heather Joshi).

ДАРЬЯ РЫБИНА

ФОТО: CORBIS/FOTO S.A.; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАТАЛЬЯ КУНДУХОВА

Войти в круг

«Маме 49 лет, она живет одна с собакой. У нее не так много друзей, общается она с ними редко. Выбирается куда-то еще реже. Поэтому она, как и многие наши соотечественники, часами проводит время перед голубым экраном. И вот у меня возникла идея: почему бы не показать ей, как пользоваться «В контакте» и иже с ними? В первые же два дня мама действительно обнаружила множество полузабытых приятелей и знакомых, а еще через неделю уже и дня прожить не могла без социальных сетей. «Представляешь, Марина, мы с ней учились на первом курсе, прислала фото своего младшенького – он в этом году школу заканчивает, а я ей про ЕГЭ рассказывала…» – «Мам, а ты-то откуда про ЕГЭ знаешь?» – удивляюсь я. «Ну ладно, мне Лена все рассказала еще позавчера, у нее дочка в прошлом году сдавала…» Оказалось, социальные сети куда полезнее телевизора. По крайней мере, про тонкости ЕГЭ тебе рассказывает не абстрактный ведущий, а старый приятель, друг». В. П.

Контакты важны нам в любом возрасте.

Самые популярные социальные сети...

...России...

- **«В контакте»** (http://vkontakte.ru) – самая популярная социальная сеть на территории СНГ. Позволяет выкладывать и скачивать фильмы, музыку и картинки.
- **«Одноклассники»** (www.odnoklassniki.ru) – здесь легко найти бывших однокурсников и одноклассников.
- **«Мой круг»** (www.moikrug.ru) – сеть для поисков деловых контактов. Ныне часть «Яндекса».
- **«Живой Журнал»** (www.livejournal.com) – старейшая блог-платформа в мире. Позволяет вести свой дневник, читать и комментировать дневники друзей.

...и мира

- **MySpace** (www.myspace.com) – самая популярная в мире сеть. Играет важную роль в массовой культуре: например, многие музыкальные группы имеют страницы на MySpace.
- **FaceBook** (www.facebook.com) – западный прообраз «В контакте». В Европе многие люди, знакомясь, обмениваются не телефонами или почтой, а фейсбуками – так проще не потеряться.
- **Linkedin** (www.linkedin.com) – крупнейшая в мире социальная сеть, рассчитанная на поиск деловых контактов.
- **Twitter** (www.twitter.com) – один из первых «микроблогов»: заметки до 140 знаков можно отправлять с компьютера или как SMS. Позволяет обмениваться ежеминутной информацией о происходящем.

Свои университеты

Интернет – всемирная свалка? Нет, уже лучшая в мире библиотека, словарь и справочник. А с недавнего времени и университет. На сайте www.univertv.ru доступны лекции по многим дисциплинам – от математики и физики до широко представленных наук о человеке. Материалы рассчитаны на разных пользователей: одни понятны и интересны школьникам, другие – только специалистам. Полные видеокурсы лекций пока встречаются редко, но зато в разделе «Психология», к примеру, можно воочию увидеть Филиппа Зимбардо и Жака-Алена Миллера, Дэниела Гоулмена и Барри Шварца, Владимира Зинченко и Константина

Анохина, не говоря даже о Франкле и Юнге. Сайт развивается, пополняется, и, хотя уровень лекций и учреждений, где работают лекторы, разный, уже сейчас в интернет-университете можно провести немало увлекательных зимних вечеров. В. П.

ФОТО: UPPERCUT/GETTYIMAGES/FOTOBANK.COM (1)

С КСЕНИЕЙ ЩЕРБИНО

«Я могу писать честно о том, что мне интересно».

«Новенькая в городе» судит мир моды

«Попробуйте весеннюю коллекцию Proenza Schouler: она не просто заставляет тебя выглядеть как серфер из Санта-Круса, но почувствовать, что ты и есть этот серфер, как будто ты проживаешь его жизнь», – пишет Тави Джевинсон, автор самого популярного в мире блога о моде tavi-thenewgirlintown.blogspot.com

К ее мнению прислушиваются мэтры высокой моды и ведущие глянцевые журналы. Она критикует сезонные коллекции знаменитых дизайнеров, устраивает сама себе фотосессии в саду, сообщает о распродажах и расстраивается, что ее любимые дома моды терпят убытки. Смешная американская школьница, по ее собственным словам – «крохотный 13-летний фрик, надевающий уродские джинсы и прехорошенькие шляпки», смогла точнее и умнее многих взрослых выразить собственное мнение о моде, непредвзятое и небанальное. Тави признается: «Мода для меня – это все, что меня интересует, мой смысл, средство самовыражения, искусство, реальность…» А интернет и блогосфера – то зазеркалье, куда отправляются современные Алисы: «В своем блоге я могу писать о моде честно, а в обычной жизни, работай я в журнале, мне пришлось бы зависеть от множества вещей, рекламы и всего такого. В любом случае, у меня всегда есть собственный журнал, доступный для множества людей во всем мире». к. щ.

Почему ее блог стал таким популярным?

Ольга Вайнштейн, культуролог и теоретик моды

«Сегодня немало взрослых не хотят взрослеть, намеренно остаются инфантильными в поведении и пристрастиях. Но блог Тави действительно выделяется. О подростковости тут свидетельствуют только элементы молодежного сленга, а в остальном это вполне «взрослый» блог. Она талантлива и обладает цепким взглядом «копииста»: комментируя коллекции, сразу отмечает, что можно быстро приспособить для себя, например использовать сухие цветы и газеты для украшения прически, прикрепить на платье ярлычки (в стиле Гальяно). Тави на самом деле видит, какие коллекции удались, у какого дизайнера спад, а кто на подъеме. В итоге элитарность высокой моды в ее восприятии удачно разбавляется демократизмом молодежной культуры».

Александр Васильев, историк моды

«Действительно, можно задаться вопросом: что это – совпадение, удача или на самом деле талант автора блога? Я думаю, сегодняшняя мода так несерьезна, а дети так рано развиваются, что мода для взрослых становится похожей на тинейджерскую. Вовсе не удивительно, что подросток смог с легкостью во всем этом разобраться – да порой там и сложного ничего нет».

ФОТО: ИТАР-ТАСС (1)

Короткий **рассказ**

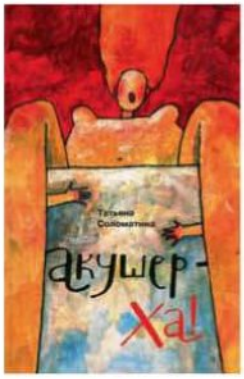
Случай, в котором ощутимо дыхание судьбы, капля, в которой отражается целый мир, – так, наверное, можно было бы определить этот жанр. И в этом смысле «малая эпическая форма», то есть рассказ, ничем не уступает роману.

Денис Драгунский
«Нет такого слова»

Многие из этих рассказов действительно легко «разворачиваются» в роман. Но главное здесь не это. Небольшие (то есть принципиально короткие, чтобы можно было прочесть между двумя остановками в метро) тексты – автобиографические и мемуарные заметки, сценки, пародии, придуманные истории – замечательны прежде всего интонацией рассказчика, его памятливостью и чуткостью к деталям. Это рассказы разные по настроению: смешное (и очень смешное) здесь соседствует с трогательным и грустным. И тематический разброс велик: от советского коммунального быта до реалий сегодняшней жизни. Неизменным остается рассказчик, способный одной фразой передать характер, сущность человека: «У Веревкина была жена, Электра Борисовна. Она говорила: «Вся жизнь ушла на обеды. У меня муж и два кота. И все трое едят разное».
РИПОЛ классик, 412 с., 263 руб.

Татьяна Соломатина
«Акушер-Ха!»

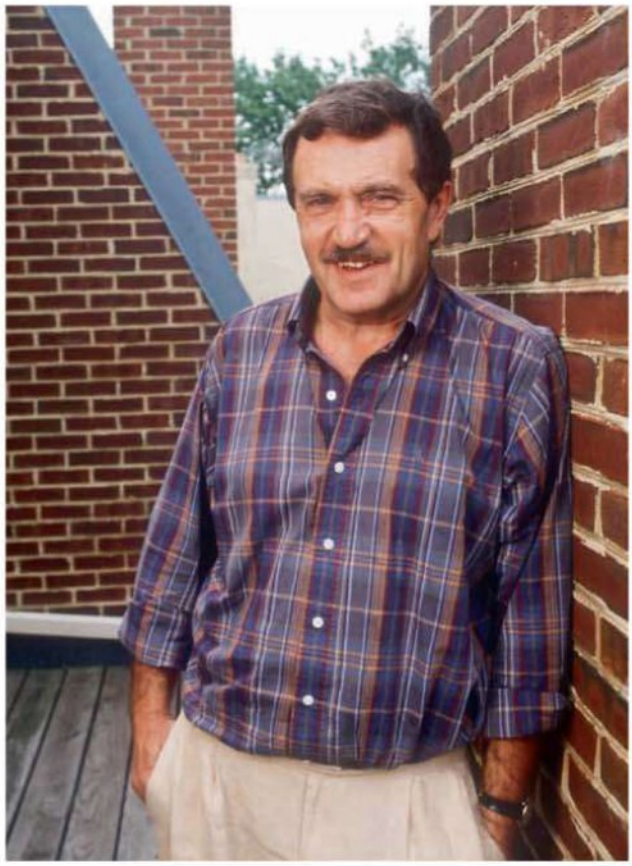
Особой, заразительной достоверностью рассказывания отличается и книга Татьяны Соломатиной. От первого лица, причем привлекательного, остроумного, бодрого, а именно выпускницы медвуза, оставшейся при кафедре акушерства и гинекологии на базе многопрофильной областной клинической больницы, рассказывается о буднях этой самой больницы. В ее взгляде на открывшуюся реальность есть и юмор, и показной цинизм, но главное – и человечное отношение тоже.
Яуза-пресс, 419 с., 159 руб.



Людвик Ашкенази
«Собачья жизнь» и другие рассказы»

«Мальчик смотрел глазами, распахнутыми, как окна дома, в котором кто-то умер» – эту фразу Людвика Ашкенази один мой знакомый запомнил, прочтя еще в советское время переведенные рассказы чешского писателя. И в ней, наверное, ключ ко всему художественному миру Ашкенази. Его жизнь складывалась непросто. После вхождения советских войск в Западную Украину Ашкенази был интернирован в Казахстан. Во время войны в составе чехословацкого пехотного батальона с боями дошел до родины. После войны писал рассказы, издавал книги. По его сценариям снимались фильмы (советские в том числе). После пражских событий 1968 года уехал в Германию, в Мюнхен. Продолжал писать. В Советском Союзе по понятным причинам его уже не издавали. Рассказы, вошедшие в книгу «Собачья жизнь», навеяны войной и войной пропитаны. Ашкенази пишет о человеке, переживающем войну, и не только: среди главных героев овчарка Брут, такса Зизи, мерин Ярда. У каждого из героев свой характер и своя судьба. Судьба, связанная с войной. Брут, специально натренированный травить заключенных-лагерников, вдруг узнает под ненавистной полосатой робой свою прежнюю хозяйку... Все это простые, трогательные истории о хрупкости того, что называется в мире добром, достоинством, любовью, и о попытках эту хрупкость защитить и отстоять.
Теревинф, 135 с., 265 руб.

Василий Аксенов «Таинственная страсть. Роман о шестидесятниках»



Нью-Йорк, 1980 год.

Роман не издавался при жизни автора, так что его можно считать последним произведением писателя. Аксенов, подводя итоги, обращается к началу своей творческой жизни, условно говоря, к истокам своего творчества, ко времени, которое его сформировало, – к эпохе шестидесятников. В предисловии он откровенно указывает на один из прототипов своего повествования – повесть «Алмазный мой венец» Валентина Катаева, ее художественно-мемуарный принцип. Аксенов как будто хочет заставить читателя понять: его книга посвящена не просто 60-м, не конкретным Рождественскому, Вознесенскому или Тарковскому. Она – о самом начале восстановления затоптанного человеческого достоинства и слова, не искаженного идеологией. Отсюда такая достоверность в описании характеров. А кроме того, здесь мы видим прежнего, раскованного, богемно-обаятельного, свежего, «джазового», если угодно, Аксенова. И буквально с начала – со сцен разгрома выставки молодых художников в Манеже и хрущевского разноса молодых писателей – роман не отпускает от себя.
Семь дней, 590 с., 315 руб.

Виктор Пелевин «Т»

Виктор Пелевин – один из немногих авторов (если не единственный вообще), кто под видом «читаемого», «популярного» текста предлагает публике довольно сложное упражнение. По существу, последние несколько лет он разными художественными способами говорит: сама попытка мыслить серьезно дискредитирована. Так давайте попробуем исправить положение. Этот пафос очевиден и в последнем его романе. Довольно весело Пелевин изображает фигуру графа Т. (как будто бы графа Толстого), отправившегося из Ясной Поляны на поиски загадочной Оптиной пустыни. Это путешествие, имеющее целью не столько точку в пространстве, сколько идею, смысл. Иными словами, это путешествие в тонком мире, в мире сущностей, итогом которого должен стать ответ на вопрос, кто такой человек, куда он идет, что считать главным, а что иллюзорным. При этом Пелевин строит вокруг графа Т. лубочный, вольно стилизованный под XIX век мир, где запросто соседствуют античный корабль некоей княжны Таракановой, амазонские индейцы, цыгане, крестьяне, где ведутся беседы о каббале и многобожии. Некоторые страницы романа по-настоящему смешны, но Пелевин остается серьезным. Он настаивает: жизнь требует вдумчивого отношения, декорации-эпохи могут меняться, но главные, сущностные вопросы остаются неизменными.
Эксмо, 384 с., 320 руб.

ФОТО: LAISON/FOTOBANK.COM (1)

С ДАРЬЕЙ РЫБИНОЙ

ИНТЕРВЬЮ

Ольга Седакова: «Важно предложить ребенку выбор»

В новой книге Ольги Седаковой живут английские джентльмены мистер Гопкинс и мистер Попкинс, коты Шарлик и Мурр, а также загадочный Хрюнтик Мамунтик. Это игра в стихи и стихи об игре. Ольга Седакова адресовала свое веселое творение детям, котам, а также всем, кто любит детей, котов и стихи.

Psychologies: Почему вы стали писать для детей?

Ольга Седакова: Я не собиралась становиться детским автором. Стихотворные тексты, вошедшие в «Хрюнтика Мамунтика», родились как заготовки для словесных игр, в которые мы играли с моими друзьями-детьми. Это не то чтобы готовые стихи: здесь есть и четверостишия, которые дети могут продолжать и варьировать, и строчки для чтения на два голоса. Общаться с детьми для меня – подарок. Я хорошо помню собственное детство и люблю его, и мне очень радостно в той неожиданности, что всегда есть во взгляде ребенка, узнавать и вспоминать что-то свое, собственный взгляд на мир.

Вы поэтизируете детство, для вас вкус ребенка – это лучший, неиспорченный вкус. Но разве дети не оказываются зачастую идеальными потребителями массовой культуры?

Вкус – это культурное понятие. У ребенка еще нет соответствующей культуры и опыта, а потому нет и взрослых понятий о хорошем и плохом вкусе. Детям от природы свойственна любовь ко всему яркому, звонкому. Но из того, что ребенок предпочтет броское, необычайное, отнюдь не следует, что лучшим ответом ему будут примитивные формы массовой культуры. Дети прекрасно воспринимают европейское средневековое искусство (например, витражи), древность, все классическое народное искусство. Если ребенок выбирает массовую культуру (которая скорее пародирует детский вкус), значит, ему просто не показали другое, не предоставили выбора.

Ольга Седакова – поэт, переводчик, филолог, профессор МГУ. Ее первая детская книга «Как я превращалась» (ТимДизайн, 2007) победила в российском конкурсе «Алые паруса».

«Хрюнтик Мамунтик. Книга для детей, взрослых и котов»

Книга Ольги Седаковой – первый опыт художника-мультипликатора Екатерины Соколовой в книжной иллюстрации. По ее картинкам можно догадаться, что их автор привыкла рисовать движение: герои «Хрюнтика Мамунтика» изображены настолько живыми и объемными, будто вот-вот спрыгнут со страниц.

ТимПартнерс, 88 с., 200 руб.

ФОТО: НАТАЛЬЯ РОДИОНОВА И ВАДИМ ЖОЛОБОВ

ОТ 8–9 ЛЕТ

Андрей Жвалевский, Евгения Пастернак «Время всегда хорошее»

Захватывающая повесть, в которой меняются местами девочка из 2018 года и мальчик из 1980-го. По признанию Евгении Пастернак, идея этой книги родилась, когда она рассказывала дочери о своем детстве. Вспоминая о школе 1980-х, писательница задумалась: а как почувствовала бы себя ее дочь, если бы сама попала в ту эпоху? Можно не сомневаться, что родителям и детям, прочитавшим книгу, будет о чем поговорить друг с другом, ведь реалии советской эпохи интересуют современных школьников.
Время, 256 с., 213 руб.

ОТ 3 ЛЕТ

Женевьева Юрье, Лоик Жуанниго «Праздник полнолуния», «Хитрый лис»

Очаровательное кроличье семейство живет в лесном домике, и крольчата – четверо сыновей и дочка – все время попадают в какие-нибудь истории, иногда по-настоящему опасные. Как и положено детям, крольчата проверяют на прочность правила и запреты, установленные взрослыми. Ну и набираются опыта. А после каждого приключения дома восстанавливается покой – та стабильность и предсказуемость мира, которую важно чувствовать каждому ребенку. Уютное кроличье пространство Лоик Жуанниго нарисовал очень тщательно, со множеством трогательных и забавных подробностей.
Махаон, 76 с., 209 руб. и 203 руб.

АУДИОКНИГА

«Когда поют светофоры. Новые приключения в городе поющих светофоров»

Многие родители помнят эту пластинку: музыкальная сказка «Когда поют светофоры» записана еще в 1975 году, а продолжение – в 1979-м. Призыв «Помни правила движенья, как таблицу умноженья» не только не устарел, но, наоборот, стал еще более актуален. А песни Максима Дунаевского на стихи Марка Азова по-прежнему заразительны

и запоминаются с лету, с первого прослушивания. Поют на этом диске не только светофоры, но и такие знаменитые актеры, как Инна Чурикова, Зиновий Гердт, Клара Румянова, а также вокально-инструментальный ансамбль «Коробейники». Переиздание аудиопостановки на CD – настоящий подарок и взрослым, и детям.
1 CD, Мелодия, 164 руб.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ «КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 152.

С ВИКТОРИЕЙ БЕЛОПОЛЬСКОЙ

Ничто так не украшает мужчину-творца, как кризис. В условиях общей экономической перезагрузки три ведущих режиссера современности осознали, что их креативной системе требуется «программное обновление». И нашли – каждый для себя – нетрадиционный антикризисный выход-фильм. Совершив совсем не то, чего от них можно было ожидать.

«Милые кости» ★★★★ Питера Джексона

Чего ждали: от автора «Властелина колец» – конечно, невероятных спецэффектов, немыслимой высокобюджетности, минимума психологизма.

Новое: чувствительная и психологически совершенно реалистическая история про девушку, убитую маньяком-соседом и наблюдающую из своего персонального рая за живыми на земле – за своей семьей и своим убийцей. Жажда мести борется в ней с жаждой успокоения любимых. Но им нет покоя. И не только из-за ее смерти. Они – каждый в своем персональном аду... Из истории про духа Джексон сделал фильм про дух. Решительно изменив всему тому спецэффектному, что превратило его некогда из «независимого» новозеландца в представителя голливудского истеблишмента.

В ролях: Марк Уолберг, Рейчел Вайс, Сьюзан Сэрандон.

В прокате с 14 января.

«Аватар» ★★★ Джеймса Кэмерона

Чего ждали: говоря по совести, после познавательных документальных фильмов и объединения с NASA в изучении океанского дна – а это как раз то, чем Кэмерон занимался после «Титаника», – ждать от него можно было чего угодно.

Новое: «Аватар», по сути, романтическая анимация с персонажами невероятной изобразительности. Чем Кэмерон вновь подтвердил свое гордое, чисто американское звание visionary director (режиссер, особенно сосредоточенный на визуальном образе фильма). Сюжет же... Как во всех романтических фильмах, он – о возможности любви между бесконечно разными существами и невозможности предательства.

В ролях: компьютерно рисованные инопланетяне и Сэм Уортингтон, Сигурни Уивер, Мишель Родригес, Зои Салдана, Джованни Рибизи.

В прокате с 18 декабря.

«Шерлок Холмс» ★★★★ Гая Ричи

Чего ждали: нового фильма о деклассантах-кокни, мошенниках, заводилах и «тормозах».

Новое: изысканно-ироническая и довольно извращенная, если честно, экранизация «Скандала в Богемии» Конан Дойла. Совсем не худой, не горбоносый, но по-прежнему неравнодушный к кокаину и морфию Холмс – Дауни-младший и распрекрасный Ватсон – Лоу предотвращают крах Британской империи от заговора. Словом, Ричи, певец предприимчивых хамов, ударился в костюмное викторианство.

В ролях: Роберт Дауни-мл., Джуд Лоу, Рейчел Макадамс, Эдди Марсен.

В прокате с 31 декабря.

3 причины посмотреть

«Душевную кухню» ★★★★ Фатиха Акина

1. Смело. Немец турецкого происхождения и режиссер мировой значимости, 36-летний Акин не ходит проторенным путем. Его фильмы разнятся по сюжетам, среде и героям, но объединяет их одно – резкий, решительный почерк, бескомпромиссность тем и драматизм персонажей. У Акина обычно кино серьезное – о кризисе личности, переживаемом немецким турком («Лбом об стену»), или о кризисе семейных связей среди турок в Германии («Границы рая»). На сей раз он смело сменил и национальную среду, и жанр.

2. Смешно. «Кухня» – прелестная комедия. Молодой грек из Гамбурга в свой горе-ресторан, располагающийся в здании закрывшейся фабрики, приглашает нового шеф-повара, своеобразнейшего типа. С претензиями на высокую кухню. С особым даром к заморачиванию голов ближних. С целым набором ножей, которые он прицельно мечет. Но с прежней, «самодельной» кухней Зиноса местные жители уже как-то свыклись, и новый шеф их тревожит. Что вносит острые ноты в пресное существование соседского сообщества.

3. Вкусно. Как ни странно, именно рецепты нового «шефа» – значительная составляющая комизма этого фильма. Кое-что из них можно и позаимствовать. Но главное, что блюдо удалось режиссеру Акину: неожиданный сюжет, потрясающая работа в комической роли Бироля Юнеля, одного из выдающихся трагиков немецкой сцены, по национальности турка, невероятные по афористичности диалоги.

В ролях: Адам Буздукас, Мориц Бляйбтрой, Бироль Юнель.
В прокате с 7 января.

«Мои звезды прекрасны» ★★★

Еще одна весточка из Старого Света. И знаете, очень уж старого – из Франции, страны со старой культурой, где прочно обосновался постмодернизм: все сплошные цитаты, все смешки и ирония. А уж если кино, то все чаще про кино. Эта комедия о том же. О трех французских кинозвездах, их страстном поклоннике и о том, как поклонник может управлять жизнью звезд. И как звезды решают показать неверному, кто истинный режиссер-постановщик, а кто так, уборщик из актерского агентства.

Режиссер: Летиция Коломбани.
В ролях: Катрин Денев, Эммануэль Беар.
В прокате с 31 декабря.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО ★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО ★★ ЛЮБОПЫТНО ★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

С ВИКТОРИЕЙ БЕЛОПОЛЬСКОЙ

Два признанных писателя – читательский избранник и избранник Нобелевского комитета – «засветились» в кино.

«Слепота» ★★★

«Слепота» – один из романов, за которые португальский прозаик и поэт Жозе Сарамаго и получил Нобелевскую премию. Но у него была психологическая антиутопия. Которая превратилась в мистический триллер у Мейреллиша, самого знаменитого в мире кинобразильца и автора «Города Бога» об ужасе улиц Рио-де-Жанейро. Однако эпидемия слепоты, обрушившаяся на нашу цивилизацию, и в книге, и в фильме – метафора. А о такой главной героине, единственной не пораженной слепотой, какая сыграна Джулианной Мур, Сарамаго наверняка просто мечтал.
Режиссер: Фернанду Мейреллиш.
В ролях: Джулианна Мур, Марк Руффало, Дэнни Гловер.
В прокате с 14 января.

«Вероника решает умереть» ★★★

Вообще-то не хочется даже упоминать о том, что фильм поставлен по роману Пауло Коэльо. Потому что фильм очень неплохой и в этом смысле – в моем смысле – не коэльовский. В нем нет ни доморощенного философизма, ни глубокомысленных мин. Он прямой и откровенный. Про девушку, которая хотела покончить жизнь самоубийством, но оказалась тяжело больна и жить-то ей осталось всего ничего... Про то, что иногда, чтобы жить, надо умереть. Или чтобы хотя бы часть тебя умерла. Режиссер-британка Янг открыла в Геллар, более известной как «Баффи, истребительница вампиров», замечательную трагическую актрису, которая сумела вдохнуть жизнь даже в коэльовскую напыщенность. В самом деле, очень глубокая картина. А те, кто со мной насчет Коэльо не согласен, тем более не пугайтесь.
Режиссер: Эмили Янг.
В ролях: Сара Мишель Геллар, Дэвид Тьюлис.
В прокате с 30 декабря.

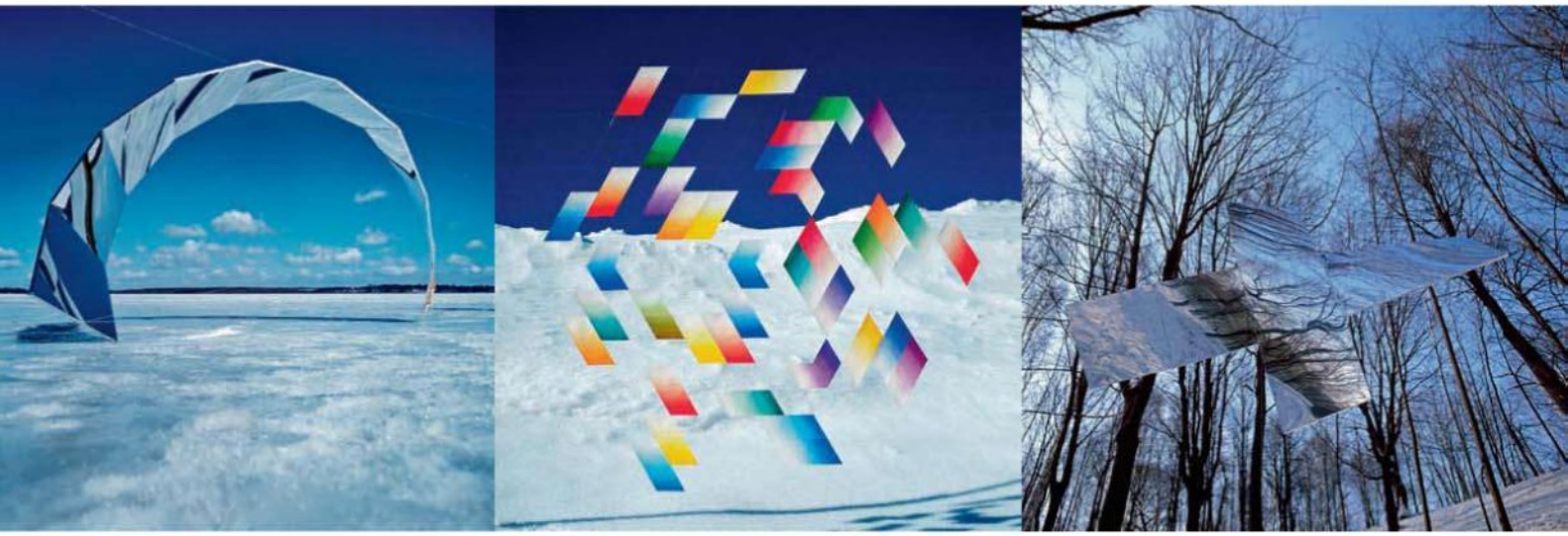
«Простые сложности» ★★

Майерс – дамский комедиограф от бога. Как бывают от бога дамские портные. Ну знает она все наши морщинки и складочки. Ни одна из ее комедий не пролетела мимо кассы: «Отец невесты», «Я люблю неприятности», «Отпуск по обмену». Она не боится работать с большими актерами. Мэрил Стрип в «Сложностях» – просто обхохочешься. Мать семейства разрывается между бывшим мужем, новым другом и неурядицами взрослых детей. В общем, как гласит американская поговорка, сначала женятся, потом разводятся, а потом начинается самое интересное. «Сложности» – об интересном.
Режиссер: Нэнси Майерс.
В ролях: Мэрил Стрип, Алек Болдуин.
В прокате с 7 января.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО ★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО ★★ ЛЮБОПЫТНО ★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

Франциско Инфанте, Нонна Горюнова
Спецпроект «Снежный меридиан»

Если, гуляя по зимнему лесу, вы увидите странной формы зеркало, подвешенное между веток, значит, здесь побывал Франциско Инфанте. Свои артефакты художник устанавливает под разными углами на земле, снегу или песке так, что воздушная зеркальная материя начинает вдруг казаться причудливым и спонтанным творением природы.



Арт-послания Франциско Инфанте.

Русский художник с испанским именем, Франциско Инфанте родился в 1943 году в Саратовской области. Учился в художественной школе, играл в баскетбол, танцевал твист и буги, за что был частым экспонатом «доски позора». А много позже, занимаясь оформлением книги Клиффорда Саймака «Заповедник гоблинов» в издательстве «Мир», Инфанте открыл для себя понятие «артефакт». И с 1975 года Франциско занимается только производством «артефактов» – так художник называет свои зашифрованные послания, предметы синтеза технических достижений и природы. Инфанте рассказывает о том, как человеческая технология вписывается в бесконечность мироздания, становясь со временем такой же стихийной частью природы, как лес и море. Странные объекты, словно покинувшие страницы учебника по геометрии, его артефакты преломляют окружающую реальность в самом что ни на есть прямом смысле слова.

С 16 декабря 2009-го по 1 августа 2010 года.
Совместно с галереей Полины Лобачевской,
Крымский Вал, 10, зал спецпроектов;
т. (499) 230 7788, (495) 951 1362.

Кстати, отправляться в лес совершенно не обязательно. Чтобы увидеть свое отражение, почувствовать себя частью новой, антропогенной природы и просто раствориться в заколдованном зеркале Инфанте, достаточно зайти в Третьяковскую галерею на Крымском Валу. Там теперь тоже снежно: работы Инфанте и его жены, Нонны Горюновой, посвящены снежному покрову, настоящему и придуманному, и скрывающимся под ним смыслам.

С ДЕТЬМИ

«Приключения незадачливого дирижера»

Впервые повести ребенка на концерт классической музыки боязно: любая симфоническая миниатюра кажется ему бесконечно долгой. Начать лучше с малого. Смешные дирижерские приключения очень подходят. Камерный оркестр «Октавио» пригласил циркового артиста Дениса Клопова не только показать, для чего вообще нужен дирижер, но и развлечь ребят игрой на неожиданных инструментах – бокалах, пиле или электронном терменвоксе, когда «пустой» воздух начинает магически гудеть от одного движения руки. Правда, для этого надо долго учиться. А вот играть на будильниках и колокольчиках каждый может

попробовать прямо в зале. В награду за смелость в конце спектакля будет представлена лазерная лира. Что это такое, пока не знает никто. Но на то и новогодние каникулы, чтобы один сюрприз был лучше другого.

НАТАЛЬЯ ЗИМЯНИНА

6 января (13.00), 7–9 января (13.00 и 17.00), Москва, Камерный зал Московского международного дома музыки; т. (495) 730 1011.

КЛАССИКА

Татьяна Гринденко и ансамбль «Академия старинной музыки»

Внешность скрипачки Татьяны Гринденко обманчива – она самый волевой и смелый музыкант в Москве. Железной рукой держит свой ансамбль «Академия старинной музыки». Но главное качество артиста – личная глубокая убежденность в своей правоте, в том, как должна звучать музыка. А когда это так, слушатель вдруг начинает вести свой личный внутренний монолог с композитором. Например, с Бахом. Другой концерт Гринденко – «Застольная музыка» Георга Филиппа Телемана, еще одного корифея XVIII века. А тут интересно послушать, какими звуками придворный капельмейстер ублажал слух своих правителей по торжественным случаям. Н. З.

Бах, 27 декабря, Москва, Рахманиновский зал; т. (495) 629 9401.
Телеман, «Застольная музыка»; 31 января, Москва, Камерный зал филармонии; т. (495) 699 2262.

КОНЦЕРТ

«Новый год с РНО»

Многие великие музыканты обожают выступать именно 31 декабря. Может быть, потому, что им особенно обременителен суетливый предновогодний быт. По той же причине и слушатели все чаще предпочитают в последний вечер года, нарядно одевшись, с достоинством «выйти в свет». Какое совпадение интересов! А уж новогодний концерт в лучшем академическом зале страны – особенный по определению. Музыканты стараются быть безукоризненными, но не скучными. Более того, хотят удивить и обрадовать публику до предела. Трудно поверить, но бескомпромиссный Михаил Плетнев и Российский национальный оркестр пообещали программу из музыки Россини, Паганини, Цфасмана, Дунаевского и Пахмутовой. К выступлению приглашены молодые солисты. Из нынешней россыпи новогодних концертов этот, возможно, исторический. Н. З.

31 декабря, Москва, Большой зал консерватории; т. (495) 629 9401.

ЮБИЛЕЙ

Алексей Айги: «Музыка стала свободной»

Сын чувашского поэта-авангардиста Геннадия Айги Алексей – один из серьезных современных композиторов. Современный не только потому, что экспериментирует, соединяя разные жанры, инструменты и голоса, но и потому, что в музыке Айги как ни у кого слышится ритм времени – тревога и надежда, городская суета и тихая радость. Не случайно именно он писал музыку для одной из знаковых картин своего времени – «Страны глухих» Валерия Тодоровского.

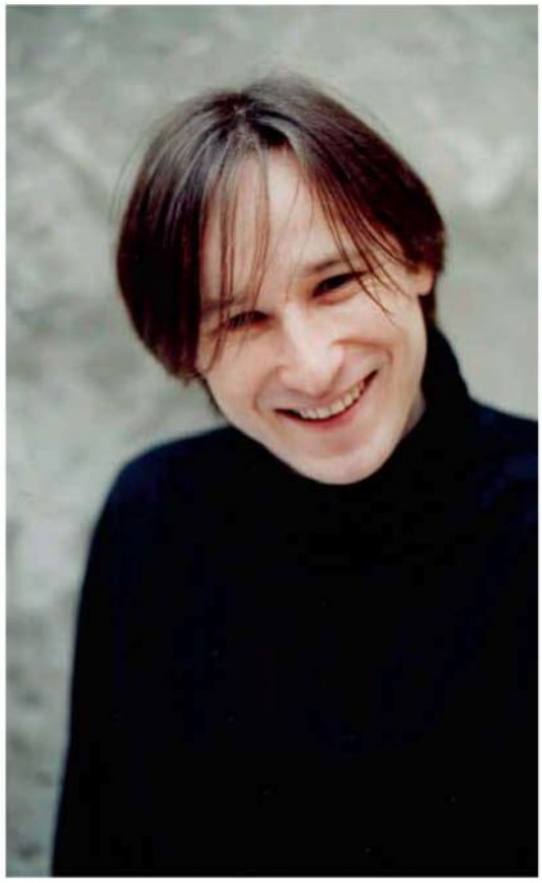
Psychologies: Вашему ансамблю «4:33»* исполнилось 15 лет. Как изменилось музыкальное пространство за эти годы?

Алексей Айги: Авторская академическая музыка загнала себя в гетто. Она настолько усложнилась, что обычный человек не может ее адекватно воспринимать. С другой стороны, музыка вообще стала свободна. Хочешь – пиши для народных индийских инструментов, хочешь – для синтезаторов. А можно все соединять – и джаз, и рок, и классику. По крайней мере, я пытаюсь так составлять свой индивидуальный язык. По-моему, лучше всего про мои поиски сказал Валерий Тодоровский: «Ощущение, что звучит классическая музыка, но хочется танцевать».

В январе – премьера вашего сочинения «Поклон – пению. Сто вариаций на темы народных песен Поволжья». Вы первый раз писали музыку на стихи отца?

Да. Его поэзия не нуждается в музыке, но в ней есть простор и для композитора. Отец использовал фольклорные тексты чувашей, татар, удмуртов, башкир, и, на мой взгляд, самое лучшее – спеть это. Эту кантату я сочинял пять лет специально для певцов фольклорного ансамбля Дмитрия Покровского. На премьере мы исполним ее вместе. Мне кажется, нечто подобное мог бы написать Стравинский, если бы занимался рок-музыкой! От Стравинского у нас – идея использовать народные мотивы в академической музыке, а инструменты и энергетика – от рока. М. Ф.

30 января, Москва, ТКЗ «Дворец на Яузе»; т. (495) 645 2245.



«Именно из тишины рождается музыка».

* Свою группу Айги назвал в честь беззвучного сочинения 1952 года американского композитора-минималиста Джона Кейджа. «433» – это 4 минуты 33 секунды тишины. Свой выбор Айги поясняет так: «Потому что именно из тишины рождается музыка».

КСТАТИ

Последняя работа Алексея Айги в кино – музыка к мелодраме Михаила Калатозишвили «Дикое поле» (2008) – собрала почти все кинопремии страны («Кинотавр», «Золотой орел», «Белый слон»). 99 руб. на www.ozon.ru

Поднять настроение в январе

Семь веселых парней из группы **Reel Big Fish** (США) играют энергичную фестивную (в смысле праздничную) музыку сродни ска (музыка Ямайки с акцентом на слабую долю и обязательной духовой секцией), в том числе удачные пародии на известные поп-хиты.
14 января, Санкт-Петербург, ГлавClub; т. (812) 905 7555;
15 января, Москва, ГлавClub (ДК Горбунова); т. (495) 500 2333.

Остроумные тексты, обаяние **Алексея Кортнева** с его неизменной легкой иронией и просто хороший старый добрый рок-н-ролл – вот ради чего уже больше 20 лет поклонники ходят на концерты «Несчастного случая».
23 января, Москва, клуб «Б1 Maximum»; т. (495) 921 1557.

ФОТО: ВЛАДИМИР МАКСИМОВ

С ЕВГЕНИЕЙ ЛИСИЧКИНОЙ

ЖИЛЕТ двусторонний, Boss Orange, **СВИТЕР** Hugo, бутик Hugo Boss.

ЭТАЛОН

Дубленка

Одежда из дубленой овчины мехом внутрь: теплая, как материнские объятия, и древняя, как человеческая цивилизация. Она привлекает нас не роскошью, но особым очарованием подлинности: может быть, запах дубленой кожи пробуждает дремлющую в нас частичку дикости, частичку предков в звериных шкурах? Вопреки высоким технологиям, предлагающим немнущуюся, непачкающуюся, теплоизолирующую синтетику, этот бессмертный анахронизм каждый год возвращается на подиумы – многоликий и ультрамодный.

ФОТО: РАМОН ГОНСАЛЕС

www.maxfactor-russia.ru
MAX FACTOR
НОВАЯ ТОНАЛЬНАЯ ОСНОВА
SECOND SKIN
НАША ПЕРВАЯ НЕВИДИМАЯ ОСНОВА СОВЕРШЕНСТВА. ЕЕ ПИГМЕНТЫ ИДЕАЛЬНО СОВПАДАЮТ С ОТТЕНКОМ ТВОЕЙ КОЖИ, БЛАГОДАРЯ СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНОЛОГИИ ПРЕСТИЖА*. НОВЫЙ ФАВОРИТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ВИЗАЖИСТОВ. будь прекрасна.
MAX FACTOR. СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ.
MAXFACTOR
SECOND SKIN FOUNDATION
РЕКЛАМА
* ФОРМУЛА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В ПРОИЗВОДСТВЕ ПРОДУКТА, АНАЛОГИЧНА ИСПОЛЬЗУЕМЫМ В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ ПРЕСТИЖНЫХ МАРОК.

С ЕВГЕНИЕЙ ЛИСИЧКИНОЙ

ОБРАЗ

Связать воедино

Наша жизнь состоит из многих слагаемых, и все они, пусть и в разной степени, важны. Главное – научиться комбинировать их – по своему усмотрению и к своему удовольствию.

1

Не терять головы

ШЛЯПА Paul Smith, бутик Paul Smith.

3

Стремиться к гармонии

ВОДОЛАЗКА Trussardi Jeans, бутик Trussardi, «Крокус Сити Молл».
ЮБКА И ТРИКОТАЖНЫЙ ЖАКЕТ Dimensione Danza, ТЦ «Европейский».
ПЕРЧАТКИ-БОЛЕРО Celine, бутик Celine.

2

Дарить тепло

ГОЛЬФЫ Paul Smith, бутик Paul Smith.

4

Шагать уверенно

САПОГИ ECCO, фирменные салоны ECCO.

5

Нести добро

СУМКА Unique U, www.unique-u.biz

ФОТО: РАМОН ГОНСАЛЕС

ОТКРОЙ ДЛЯ СЕБЯ

НЕВИДИМУЮ ТОНАЛЬНУЮ ОСНОВУ!

НОВЕЙШАЯ ТОНАЛЬНАЯ ОСНОВА SECOND SKIN С ЕЕ ИННОВАЦИОННОЙ ФОРМУЛОЙ ПРИРОДНОГО СОВЕРШЕНСТВА СТАЛА ПРОСТО НЕЗАМЕНИМОЙ ДЛЯ ВИЗАЖИСТОВ ИЗ-ЗА СВОЕЙ НЕЗАМЕТНОСТИ. ВЕДУЩИЙ ВИЗАЖИСТ ВЛАДИМИР КАЛИНЧЕВ СЧИТАЕТ, ЧТО:

«ОНА СОЗДАЕТ НАСТОЛЬКО СОВЕРШЕННОЕ И ЕСТЕСТВЕННОЕ ПОКРЫТИЕ ПРИ ЛЮБОМ ОСВЕЩЕНИИ, ЧТО ЕЙ ПРОСТО НЕТ РАВНЫХ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ОБНОВЛЕННОГО ОБРАЗА НА ПОДИУМЕ В ЭТОМ СЕЗОНЕ!»

Иногда мы выглядим довольно смешно из-за того, что пользуемся тональным кремом, который не подходит нам по цвету или фактуре и ложится на кожу плотным слоем, как маска. Невидимая тональная основа Second Skin, основанная на престижной технологии, создает абсолютно естественное покрытие, в отличие от других тональных средств идеально сливаясь с твоей кожей. Она так великолепно подчеркивает природную красоту, что ее называют «невидимой основой совершенства».

MAX FACTOR. СОВЕТУЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ.

В ЧЕМ СЕКРЕТ ТОНАЛЬНОЙ ОСНОВЫ SECOND SKIN?

ЕЕ ПРЕСТИЖНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, КОТОРАЯ ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ НЕКОТОРЫМИ ПРЕМИАЛЬНЫМИ БРЕНДАМИ, ОСНОВАНА НА «ТРЕХ УДИВИТЕЛЬНЫХ ЭЛЕМЕНТАХ»:

- Пигменты идеально совпадают с твоей кожей.
- Большое содержание воды позволяет ей лучше впитываться.
- Красивая стеклянная упаковка с удобным дозатором помогает наносить необходимое количество основы. Не больше, и не меньше.

Даже профессиональный визажист не заметит следов макияжа, благодаря удивительной технологии, использованной в тональной основе Max Factor.

Просто твоя кожа великолепно выглядит!

РЕКЛАМА

SECOND SKIN — НОВЫЙ ФАВОРИТ СЕЗОНА

Владимир советует купить сразу две тональные основы Second Skin. Одну – самого светлого оттенка, такого, какой твоя кожа бывает зимой, а вторую – темного оттенка, в цвет самого насыщенного оттенка загара.

Подобрать две основы легко, ведь тональная основа Second Skin появилась в 9 превосходных оттенках. И тогда, смешивая два оттенка Second Skin, ты будешь великолепно выглядеть в течение всего года, привлекая внимание окружающих!

Видишь, всё гениальное – просто...

ВЛАДИМИР КАЛИНЧЕВ
Официальный визажист Max Factor в России

С ЕВГЕНИЕЙ ЛИСИЧКИНОЙ

Дух дома
CHANEL на rue Cambon.

Оставлять след
ДУХИ Chanel № 5.

МАРКА

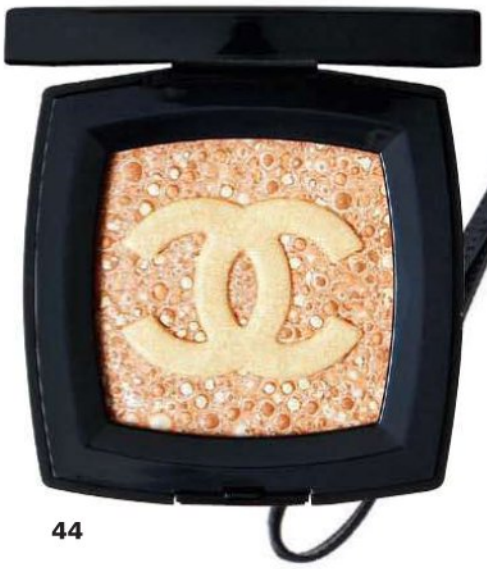
Красное, черное и число 5

Ее принцип – избирательность в превосходной степени. Умение среди множества вещей находить то, что с максимальной точностью отражает желания сердца. Это высочайшая степень мастерства, которая дарит творцу способность наделять любую вещь частицей души. Поэтому кажется, что каждая вещь, несущая на себе логотип из двух скрещенных «С», овеяна неугасающей харизмой Коко. Поэтому те, кому близки ценности этой марки и ее дух, сохраняют приверженность ей на всю жизнь.

У всех на устах
ПОМАДА Rouge Allure, оттенки Lover и Obscure.

Свой взгляд
ТУШЬ Exceptionnel de Chanel.

Излучать сияние
ПУДРА Empreinte de Chanel.



Жить полной жизнью
КОСМЕТИЧКА Coco Cocoon.

ФОТО: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «АФС» (5)

TOSHIBA

Leading Innovation

REGZA

Товар сертифицирован. На правах рекламы.

Новые умные ЖК телевизоры REGZA подстраиваются под вас в одно касание

Мы создали новые телевизоры* REGZA, которые внимательно следят за происходящим на экране вместе с вами. Однако в отличие от всех, кто таким образом отдыхает, этот участник процесса прикладывает весь свой нешуточный интеллект к каждому кадру. Основа этого интеллекта – встроенный процессор MetaBrain с функцией Resolutiuon+ позволяет максимально раскрыть HD потенциал вашего REGZA, даже если входной сигнал далек от HD качества. Одновременно с этим специальный набор алгоритмов автоматической настройки изображения AutoView подстроит каждую сцену на экране конкретно под условия освещенности вашей комнаты.

Этот умный подход к обработке изображения распространяется и на другие функции REGZA: Фирменная функция детальной подстройки звука Audissey создаст превосходное окружение звуком без подключения громоздкой стереосистемы, а встроенная функция контроля звука Dolby Volume избавит ваш слух от усиленных звуков навязчивой рекламы, выравнивая громкость к уровню, заданному вами, всякий раз, когда это требуется.

Новый REGZA хотел бы остаться вашим интеллектуальным помощником надолго. Именно поэтому, он уже сейчас готов к приему любого сигнала от аналогового до последних цифровых (MPEG2 и MPEG4) и кабельных, проигрыванию фото с SD Card и видео с USB flash носителей через встроенные терминалы, а также к коммуникации со всем миром цифровых устройств через HDMI (Instaport) и подключению к Интернет.

Позвольте новому умному REGZA продемонстрировать вам свои способности. Правда, будьте готовы уступить место на диване всем, кто увидит его в деле вместе с вами.

tv.toshiba.ru

Умный процессор MetaBrain самостоятельно оптимизирует настройки вашего телевизора

* серии SV685, ZV635, XV635, RV685, AV635
Спецификации разных серий REGZA могут отличаться

Новый год по-своему

Дружеское застолье или праздник в кругу семьи, подарки под елкой и шампанское под бой курантов… Встречать Новый год по традиции приятно, если эта традиция стала по-настоящему своей. Несколько личных идей от читателей Psychologies.

А вы как отмечаете? Ответить многим из нас просто: в Новый год мы вспоминаем о традициях чаще, чем в любой другой из праздничных дней. «Как встретишь, так и проведешь» – раньше это назвали бы заклинанием, – говорит психотерапевт Маргарита Жамкочьян. – Нам и сегодня нужна вера в то, что, исполняя традицию, мы сделаем свой новый год счастливее». И может быть, больше шансов будет у тех, кто отнесется к празднику очень лично, по-своему, делая будущее своим.

ФОТО: ТИМУР АРТАМОНОВ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

Юлия, 34 года, коммерческий директор

Быть **вдвоем**

«Мы очень организованные люди, но раз в год позволяем себе лениться и дурачиться вволю. Уже несколько лет проводим новогоднюю ночь вдвоем – так нам больше нравится! К этому выводу мы пришли после нескольких сумбурных и довольно скучных встреч Нового года в большой компании. Когда много народу, чувствуешь, что играешь по чужим правилам, не хватает легкости, свободы. К тому же даже самая веселая компания может наскучить, особенно если все склонны веселиться по одному и тому же заранее известному сценарию. А друг с другом нам интересно и уютно, мы что-то придумываем, импровизируем, устраиваем сюрпризы и, конечно, обмениваемся подарками: мы их прячем под елку, а потом вместе достаем. В Новый год люди часто пытаются вписаться в ожидания, соответствовать чужим представлениям о незабываемом и романтическом празднике. Нередко это заканчивается разочарованием. Нам кажется, лучше остаться вдвоем и радовать друг друга».

Тарас, 28 лет, звукорежиссер

Ощутить, что **мы вместе**

«Мне кажется, в Новый год нужно заниматься тем, что любишь больше всего. Моя страсть, мое увлечение – спортивная игра. Уже несколько лет мы с женой участвуем в соревнованиях по городскому ориентированию – это когда две сотни человек бегают по городу с картами в руках, выполняя разные задания: ищут старинные здания, подворотни, глухие закоулки. Провести так новогоднюю ночь – сказочное приключение! Мы составляем особенный маршрут, цель которого – встретиться ровно в 00.00 и отметить Новый год вместе. В каждом из тайников мы находим подарки и шампанское, каждая точка на карте на шаг приближает нас к празднику. Еще одна важная цель – поздравить как можно больше прохожих. Особенно приятно встречать пожилых людей, потому что они всегда искренне радуются нашим словам и маленьким сувенирам! В такие новогодние ночи я вижу, как эти мгновения объединяют совершенно чужих людей. А что может быть лучше?»

ФОТО: ТИМУР АРТАМОНОВ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

Александра, 25 лет, фотограф

Начать **с приключения**

Все началось с того, что несколько лет назад мы с другом поехали в Азию на праздники. Вылетали 31 декабря, и как раз в полночь ожидалась пересадка. Новый год в аэропорту – настоящая авантюра! В самолете мы встретили друзей, у которых с собой была маленькая елочка. В 23.00 мы оказались в пустом и гулком зале ожидания, где не было даже намека на праздник, зашли в единственное работающее кафе и поставили рядом елку. В этот момент время остановилось: нам казалось, что мы участвуем в съемках фантастического фильма! Бой часов доносился словно из космоса – ощущения невероятные, как будто начинаешь жить с нуля, находишь новую внутреннюю точку отсчета. Так родилась наша собственная традиция – встречать Новый год без традиционной атрибутики, суеты. Например, на пляже под тропическим ливнем, на крыше небоскреба или в самолете, когда можно поздравлять друг друга несколько раз, пронзая часовые пояса. И капитан каждый раз торжественно объявляет: «С Новым годом!»

Елена, 34 года, редактор

Встретиться с собой

«Уже два года я предпочитаю встречать Новый год наедине с собой. Мне настолько надоедают бесконечная предпраздничная суета, толпы в магазинах и всеобщий ажиотаж, что я не могу даже думать о каких-то шумных компаниях или клубных вечеринках. Мне хочется провести 31 декабря совершенно иначе, чем мои напряженные будние дни, – в уединении и спокойствии. Я устраиваю для себя чудесный вечер: готовлю легкий вкусный ужин, выпиваю бокал шампанского, смотрю телевизор и рано ложусь спать. В эти моменты я чувствую радость и облегчение оттого, что гонка предновогодних недель наконец-то закончилась. Уверена, что каждому человеку необходимо быть время от времени одному, и такой способ встречать Новый год – своего рода терапия для меня. Я делаю это не от безысходности – мне есть куда пойти и с кем праздновать! Но это мой личный, осознанный выбор. Поэтому я замечательно провожу это время с собой, и мне не бывает грустно или одиноко».

ФОТО: ТИМУР АРТАМОНОВ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

Анатолий, 41 год, диджей

Пережить момент **творчества**

«У меня с детства трепетное отношение к Новому году: в этот день на столе появлялись шоколадные конфеты и мандарины! Когда я вырос и переехал в другой город, мне очень не хватало этой домашней традиции. Сейчас Новый год потерял для меня магический смысл, но зато обрел новый – профессиональный. Лучший способ провести эту ночь – за диджейским пультом, и так уже много лет. Всегда чувствую, что в этот день легче работать. Говорят, Новый год – время очищения, избавления от накопившихся проблем, когда мы снимаем внутренние зажимы. Музыка позволяет людям выпустить свои эмоции, и я счастлив дать им эту возможность. Когда все получается, пространство становится живым и плотным и новогодняя вечеринка воспринимается как произведение искусства. Это мой подарок сотням людей!»

ПОДГОТОВИЛИ ДИНА БУНЕЕВА И ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ

Какой мы видим идеальную семью

У каждого из нас есть свой идеальный образ семьи. И строится он всегда на четырех фантазиях: гармоничная совместная жизнь, открытое общение, авторитет без усилий и развитие личности каждого. Однако равнение на идеал вредит как родителям, так и детям. Как освободиться от его влияния?

Разумеется, в безупречную семью в наше время не верит больше никто. Однако каждый из нас продолжает о ней мечтать – о семье наших фантазий, полной противоположности реальной семье, в которой прошло наше детство или которую по мере сил мы построили сами. Этот образ существует где-то между нашим сознанием и бессознательным, в ореоле добродетелей, сулящих душевное тепло (доверие, взаимопомощь, терпимость) и мирные радости (благополучие, непринужденное общение, веселье). Мечту о семейном рае каждый взращивает в себе на основе своих переживаний и пытается воплотить в жизнь в меру своего честолюбия. «У всех семей есть собственное представление не только об идеале, но и о норме, и каждая семья отличается от прочих тем, насколько она различает эти два понятия, – считает семейный психотерапевт Роберт Нойбургер (Robert Neuburger). – Идеал нам необходим как некий мотор, позволяющий двигаться вперед по жизни. Но когда планка поставлена слишком высоко и мы чересчур требовательны к себе, начинаются трудности». А запросы наши неумолимо растут. В понятии «семья» нам видится некое пристанище безоблачного счастья. И по мере того как внешний мир выглядит все более недружелюбным, угрожающим, семья обретает для нас черты последнего прибежища. «Для нас, россиян, она – безусловная ценность, – полагает социолог Лев Гудков, анализируя исследования Левада-центра за последние 20 лет. – Семья остается чуть ли не единственной точкой опоры, ведь большинство из нас (73%) доверяют лишь самым близким – «своим» – людям»*. Нам хочется, чтобы наша семья всегда была мирной и дружной, а по сути, безупречной.

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

«Мечты, идеальные представления помогают нам осознать, как нужно строить свою жизнь, на что ориентироваться, куда стремиться», – говорит семейный психотерапевт Екатерина Дайчик. «Но когда контраст мечты с действительностью слишком велик, – уточняет семейный психотерапевт Гражина Будинайте, – идеал уводит нас от контакта с реальностью, уносит в другой мир, не давая действовать». На консультацию к психотерапевтам сегодня все чаще приходят родители, убежденные в том, что они не могут справиться со своими обязанностями, чувствующие себя разочарованными и некомпетентными. «Осмысливая свои идеальные представления о семье, – продолжает Гражина Будинайте, – мы тем самым даем себе ресурс для более зрелого взаимодействия в ней». Поэтому нам стоит осознать те свои убеждения и фантазии, которые мешают нашим детям формироваться как личностям, а нам – выполнять свой родительский долг без излишнего чувства вины и мучительных сомнений.

* Вестник общественного мнения, 2009, № 2.

ВСЕ НАШИ ЧУВСТВА НЕОДНОЗНАЧНЫ: ЛЮБОВЬ МЕЖДУ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ НЕ ИСКЛЮЧАЕТ И СОПЕРНИЧЕСТВА, РАЗДРАЖЕНИЯ, ГНЕВА ИЛИ ДАЖЕ НЕНАВИСТИ.

Идеал № 1

Все друг друга любят

В отношениях царит естественная гармония. Уважение, взаимопонимание и нежность между всеми членами семьи превращают повседневную жизнь в мирную гавань.

Этот неотразимо привлекательный идеал основан на серьезной логической ошибке. Ведь известно, что чувства наши неоднозначны и любовь между членами семьи подразумевает среди прочего и соперничество, а также раздражение, гнев или даже ненависть. «Отрицая это измерение человеческих отношений, ожидая полного слияния друг с другом, мы вступаем в серьезный разлад с собственными эмоциями, который разрушителен для нашей души, – говорит Гражина Будинайте. – Наш партнер может повести себя не так, как ему предписывает идеальная «картинка», – вспылить, рассердиться, и у нас тут же возникнет ощущение, что он нас предал, что он совсем не такой, каким должен быть, а значит, и дальнейшая жизнь с ним невозможна». Между партнерами всегда существуют две противостоящие друг другу потребности: потребность в другом человеке и потребность в независимости. «Маятник чувств должен раскачиваться в нас свободно, без обвинений и самообвинений, – говорит семейный психотерапевт Серж Эфес (Serge Hefes). – Его колебания – то сближение, то отдаление – могут вызывать конфликты и причинять боль, но именно они помогают установить правильную взаимную дистанцию, необходимую для здоровых отношений».

Опасно и ожидание огромного удовольствия, которое члены семьи якобы должны получать от совместной жизни. «Я часто слышу, как родители говорят: «Общаться с моими детьми – одно удовольствие!» – рассказывает Роберт Нойбургер. – Как будто семья – это клуб, участники которого собрались на основе общих интересов. На самом деле наша обязанность заключается не в том, чтобы любить ребенка за его достоинства или за удовольствие, которое нам доставляет его общество. Родительский долг – научить детей соблюдать определенные правила и обеспечить им по мере возможности наилучшие условия для жизни». Не будем забывать и о том, что «милый» ребенок вполне может превратиться во «вредного». И что тогда? Неужели мы перестанем его любить? Становится понятно, что подобное преувеличение эмоциональной ценности семьи вредно для всех.

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

ПРЕВОСХОДНЫЙ ВКУС СНАРУЖИ И ВНУТРИ

Новый холодильник LG придется по вкусу даже самому искушенному гурману. Восхитительный микс элегантных форм и полезных инноваций. Зона Vita-Light* сохраняет в овощах и фруктах витамины и свежий вкус максимально долго, а Miracle Zone** – позволяет подобрать оптимальные условия хранения для каждого продукта индивидуально. Вам осталось только выбрать: золотисто-бежевый холодильник GR-B469BVTP или серебристый GR-B469BVSP.

Холодильник
Gaudi Gold
www.lg.ru

Информационная служба LG Electronics 8-800-200-76-76, (бесплатная горячая линия по России). www.lg.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

*Vita-Light – специальное освещение, которое продлевает срок хранения овощей и фруктов.
**Miracle Zone – отделение для хранения свежих продуктов с возможностью локально регулировать температуру.

Повторный брак: ставки высоки

Новая семья поможет освободиться от гнета идеала... или, наоборот, заставит поднять планку еще выше! По мнению детского психотерапевта Катрин Жуссельм (Catherine Jousselme)*, второе происходит чаще. Но все же эмоциональное давление наших ожиданий можно снизить.

Во-первых, стоит дать себе время. В новой семье детям, а также их новому второму родителю оно нужно, чтобы познакомиться друг с другом, найти свое место и занять личную территорию – в своем ритме и ни перед кем не отчитываясь. Торопливость в этом деле может ускорить лишь появление взаимонепонимания. Рассказывать другим все, конечно, не нужно, но разговаривать друг с другом полезно. Особенно если четко объяснять, что именно идет не так. Вступить в повторный брак – значит осмелиться рассказывать новому партнеру о своих сомнениях, страхах, ранах и разочарованиях, как только они возникают, чтобы не создавать недоразумений и не накапливать обид. Одной любви недостаточно: мы имеем право на уважение, ясно говоря, что в семье, тем более сложившейся в результате повторного брака, все не обязаны любить друг друга, но должны друг друга уважать. Понимание этого позволит оздоровить отношения.
Последняя скрытая угроза повторному союзу – сравнение. Сравнение отношений в новой семье с бывшим браком или семьями друзей ничего нам не даст. Воспитание детей требует творческого, индивидуального подхода – это особенно важно для семей, сложившихся в результате повторного брака.
И наконец, если мы чувствуем, что не можем справиться с ситуацией или со своими отрицательными эмоциями, важно попросить помощи у специалиста, чтобы не дать проблемам углубиться и обостриться. **К. Ж.**

* Катрин Жуссельм – преподаватель детской и подростковой психологии в университете Paris XI (Франция).

Идеал № 2
Все общаются, все слушают

Разговоры непринужденны и легки, недоразумения рассеиваются сразу. Никто не хлопает дверями, не кричит, никаких стрессов. Разве могут в такой атмосфере возникнуть конфликты?

Надо признать, что эта мечта обладает особым обаянием. Сегодня связи между нами менее прочны, чем это было раньше, и конфликт многие воспринимают как угрозу, ассоциируя его с непониманием, а значит, и опасностью распада пары или семьи. «Страх поссориться связан с нашим представлением о том, что конструктивных конфликтов не бывает», – уточняет Екатерина Дайчик. Поэтому мы избегаем всего, что может вызвать разногласия: мы ведем переговоры, торгуемся, задабриваем, только бы не вступить в конфронтацию. Это плохая стратегия, потому что конфликты способны оздоровить отношения, позволяя всем членам семьи добиться признания своей роли и своей значимости. «Уходя от конфликта, мы теряем путь к выстраиванию позитивных отношений, так как не имеем возможности выплеснуть свое недовольство или настоять на своем», – говорит Екатерина Дайчик. Каждый подавленный конфликт подпитывает скрытый гнев, который в итоге обязательно вырвется наружу или обернется против самого человека.
Специалисты отмечают, что в понимании многих родителей качественное общение означает долгие разговоры. Это новая болезнь века: слишком много слов и назиданий приводят к результату, который противоположен тому, чего мы хотим достичь, – дети больше ничего не слышат! «Настоящее общение включает и невербальный компонент – наши жесты, действия и даже молчание, – напоминает Серж Эфес. – В семье, как и в паре, не нужно постоянно обо всем друг другу рассказывать. Порой умолчания необходимы, они отмечают границы между разными поколениями. Родители считают свободу эмоционального и словесного самовыражения в общении с детьми доказательством настоящей близости. Но в таких отношениях дети чувствуют себя как в ловушке – некоторые из них даже уходят в опасные виды поведения (зависимости, нанесение себе телесных травм...), таким образом выражая свою потребность в отделении от родителей. Конфликты позволили бы им вздохнуть свободнее».

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

SKOL

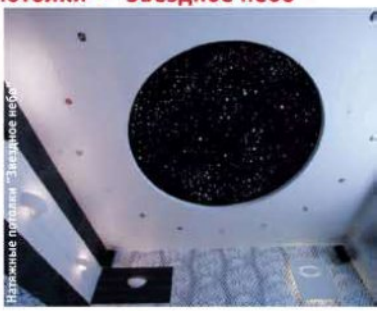
Товар сертифицирован

Реклама

С 1 декабря - сезон классических обоев. Скидка на коллекции Victoria и Peonia - 15%

Обои Omexco из Бельгии коллекция Peonia

Эксклюзивные обои • Светильники и лепнина из гипса • Ткани • Настоящие фрески • Натяжные потолки • "Звездное небо"



Центральный офис
ул. Вавилова,
д. 65А, офис 102,
(495) **258-00-56**

Стройэкспо
Фрунзенская наб., 30,
пав. 3, стенд 12,
(495) **745-43-87**

Бутик "Галерея"
ул. Октябрьская, д.5,
(495) **681-18-67**

Новый стенд
ТЦ "Метр Квадратный"
Волгоградский пр-т, д.32,
корп. 25, 1 этаж, модуль
123/124, (495) **663-92-77**

Экспострой
Нахимовский просп., 24,
зал 2 стенд 20-05,
(495) **779-67-10,**
зал 1, стенд C014/D023,
(495) **779-11-87**

SKOL
(495) **258-00-56**
Подробная информация на сайте
www.skol.su

Новый филиал
Владивосток
Океанский пр-т, 135,
(4232) **43-99-07**

Санкт-Петербург
"Стройматериалы-XXI век",
Измайловский пр-т, 24,
(812) **640-01-88**

Нижний Новгород
ул. Звездинка, 28/13,
(831) **430-36-49**

Ростов-на-Дону
ТЦ "Миллениум",
ул. Текучева, 139а, 3 этаж,
(863) **227-35-34**

Пермь
ул. Большевистская, 28,
(342) **218-34-56,**
ТДЦ "Сибирский",
ул. Сибирская, 47-а,
(342) **259-12-17**

Архангельск (8182) **47-52-47**; **Барнаул** (3852) **61-06-06**; **Белгород** (4722) **33-34-06**; **Брянск** (4832) **51-58-06**; **Владивосток** (4232) **41-27-61**; **Волгоград:** Кабинет (8442) **49-29-24**, Этимон (8442) **37-16-83**; **Воронеж** (4732) **39-21-39**; **Екатеринбург** (343) **376-60-60**; **Ижевск** (3412) **91-21-11**; **Иркутск** (3952) **33-13-37**; **Казань** (843) **292-93-93**; **Кемерово** (3842) **25-34-06**; **Киров** (8332) **71-13-03**; **Королев** (495) **544-26-71**; **Краснодар** (861) **226-34-20**; **Красноярск** (391) **259-59-99**; **Курск** (4712) **58-79-59**; **Липецк** (4742) **22-38-79**; **Магнитогорск** (3519) **27-90-56**; **Новокузнецк** (3843) **79-08-33**; **Новороссийск** (8617) **67-60-96**; **Новосибирск** (3832) **17-32-95**; **Набережные Челны** (8552) **35-78-54**; **Обнинск** (48439) **4-85-05**; **Омск** (3812) **24-93-37**; **Пенза** (8412) **35-39-35**; **Пятигорск** (8793) **39-00-65**; **Петропавловск-Камчатский** (4152) **12-77-80**; **Рязань** (4912) **90-21-41**; **Самара:** Премьер (846) **333-78-43**, For Room (846) **240-90-16**; **Саратов** (8452) **23-22-40**; **Сочи** (8622) **61-18-67**; **Сургут** (3462) **26-49-43**; **Смоленск** (4812) **201-201**; **Ставрополь** (8652) **56-09-55**; **Таганрог** (8634) **32-99-66**; **Тольятти:** Цунами (8482) **37-35-94**, Прарт (8482) **93-01-99**; **Томск:** ОМ (3822) **55-01-86**, ЕвроДизайн: (3822) **52-62-63**; **Тюмень** (3452) **34-46-97**; **Улан-Удэ** (3012) **21-36-24**; **Ульяновск:** Новый стандарт (8422) **79-45-40**, Метр (8422) **79-18-85**; **Уфа:** Розет (347) **291-21-24**, Ambiente (347) **250-97-38**; **Хабаровск** (4212) **45-08-48**; **Чебоксары:** Артэ (8352) **28-32-02**, Буржуа (8352) **43-81-01**; **Челябинск** (351) **261-18-39**; **Череповец** (8202) **51-72-83**; **Ярославль** (4852) **48-61-29**

Бесплатный звонок по России 8-800-200-7565

Идеал № 3

Ни угроз, ни наказаний

Власть применять не требуется – ребенок легко усваивает все правила. Он «по своей воле» принимает ограничения, установленные родителями, и согласен, что они нужны для его развития.

С этой широко распространенной фантазией бороться трудно. «В ней заложена идея, отвергающая систему подавления личности ребенка, которую многие из нас ощущали на себе в детском саду или школе», – говорит Гражина Будинайте. Родителям часто кажется, что правильное воспитание позволяет обойтись без применения власти. У истоков этого идеала стоит представление о ребенке, внутри у которого уже есть все, что нужно для роста, и его достаточно поливать и выставлять на солнышко, чтобы он раскрылся, как цветок. «Родители нередко полагают, – добавляет Гражина Будинайте, – что ребенок может сам, спонтанно научиться правилам и нормам жизни в обществе». По ее мнению, такое убеждение губительно, так как оно отрицает важность передачи родителями знаний новому поколению. Ведь наша работа в том, чтобы объяснять детям правила и ограничения, прежде чем применять их на практике. Как подчеркивала классик детского психоанализа Франсуаза Дольто (Francoise Dolto), именно так взрослые «очеловечивают», «цивилизуют» детей. Не стоит забывать и о том, что дети быстро начинают пользоваться родительским чувством вины и прекрасно умеют играть на нем: в результате страх нарушить семейную гармонию оборачивается против самих взрослых. «Эти взрослые терпят, ведь у них есть внутренняя установка: ты плохой родитель, если давишь на ребенка или ставишь перед ним барьер, – говорит Гражина Будинайте. – В такой семье начинает заправлять ребенок, становится ее главой. Но там, где нет правил и границ, у детей растет чувство тревоги, им неуютно от собственной вседозволенности».

Идеал № 4

Личность каждого раскрывается

«Личностный рост» у всех на устах. Все хотят интересной и радостной жизни, но при одном условии: не жертвовать ни отношениями в паре, ни личной свободой.

Эту задачу решить нелегко. Ведь под личностным ростом многие понимают отсутствие любых ограничений. «Семья воспринимается как нечто, что должно гарантировать счастье для всех, – размышляет Серж Эфес. – Как ни парадоксально, такое видение снимает ответственность за происходящее в семье с ее членов, ведь они считают, что семейная ячейка должна работать сама по себе. Если все счастливы, значит, семья хорошая; если «машину счастья» начинает заедать – семья плохая. Легко убедиться, что это возведение семьи в ранг всемогущего талисмана порождает неуверенность в будущем». Каково противоядие от этой токсичной концепции? Важно не забывать, что для детей семья – место, где они постепенно учатся отделяться от родителей, как птенцы учатся летать. Если же все желания удовлетворяются в семье, разве может возникнуть потребность улететь из родного гнезда?

ПОДГОТОВИЛИ ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ, НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ СТАТЬЮ НА E-MAIL

Отправьте SMS-сообщение на номер 5544, указав код статьи 1830 и ваш e-mail. Пример сообщения: 1830 abc@mail.ru

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

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

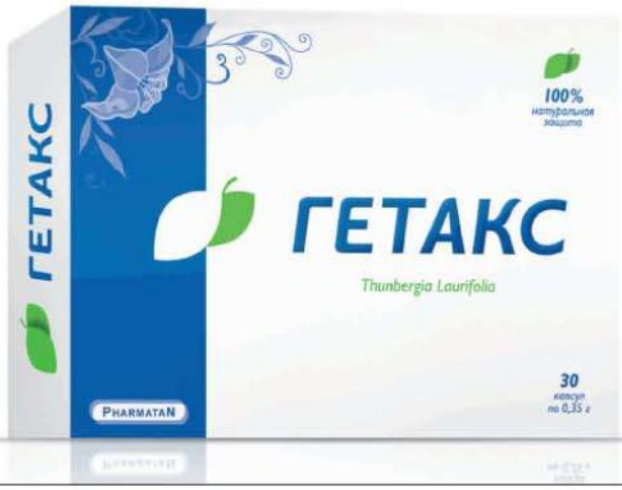
СВЯЗАТЬ И ОБЕЗВРЕДИТЬ

В последнее время мы часто слышим о токсинах, угрожающих здоровью, внешности и настроению. Борьба с токсинами — дань моде, или нам действительно следует больше знать о том, что может отравить жизнь?

Вообще-то, жить, как известно, вредно. Прогресс, плодами которого мы пользуемся, имеет и обратную сторону: на нас постоянно воздействуют вредные вещества. Возникает интоксикация — отравление организма небольшими дозами ядов различного происхождения. Это сказывается на внешности: ухудшается состояние кожи, слабеют волосы и ногти. Интоксикация влияет на нервную систему: мы быстрее устаем, становимся раздражительными.

Особенно мы рискуем, если живем в мегаполисе, да еще в разгар корпоративных, новогодних праздников: на нас не лучшим образом действуют алкоголь, табак, обилие жареного, химические добавки и пестициды в продуктах. С другой стороны, хочется не упустить время и повидать друзей, устроить торжественный ужин с близкими — и при этом выглядеть привлекательно.

Выход один: защищаться. Для этого был создан новый уникальный растительный препарат ГЕТАКС (Австрия). Он содержит экстракт тунбергии лавролистной и благодаря этому связывает токсичные вещества и устраняет последствия их воздействия. Теперь привычные блюда и радости городской жизни не помешают нашему новогоднему настроению!



ПРЯМАЯ И НЕЯВНАЯ УГРОЗА

Мы — это то, что мы едим и пьем, чем дышим. Увы, за свою жизнь мы поглощаем немало токсичных веществ:

- вредные выбросы транспорта и промышленных предприятий (сити-эффект)
- табак и алкоголь, особенно готовые коктейли и энергетические напитки
- антибиотики и ряд других лекарств
- пищевые консерванты, усилители вкуса
- пестициды и нитраты в овощах и фруктах

ГЕТАКС — современный натуральный детоксикант, применяется для профилактики в условиях мегаполиса, при приеме антибиотиков и других лекарств, употреблении алкоголя и курении.

● Телефон горячей линии 8 (495) 789-64-25 ●

БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. СВИДЕТЕЛЬСТВО О ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ № 77.99.23.3.У.2672.4.08 ОТ 03.04.2008 Г. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. РЕКЛАМА

ИНТЕРВЬЮ с Екатериной Жорняк

Екатерина Жорняк – семейный терапевт, нарративный консультант.

Видеть своего ребенка в реальности

Стремясь достичь идеала любой ценой, мы не успеваем увидеть своего ребенка, понять, что для него ценно и важно. О том, как изменить ситуацию, мы спросили психолога Екатерину Жорняк.

Psychologies: Что сегодня мешает родителям с легким сердцем и сознанием собственной правоты воспитывать своих детей?

Екатерина Жорняк: Порой кажется, что мы всем обществом словно играем в игру: поделились на группы специалистов в разных областях – врачей, психологов, инструкторов по питанию и сексуальности, – каждая группа придумывает нормы, и все стараются до них дотянуться. И есть главное правило: нужно все время быть счастливым и сделать абсолютно счастливыми своих детей. Наказание за ошибки в игре – тревога. Она не позволяет нам отвлекаться, мы тщательно следим за обновлениями в списке, мы очень этим заняты и перестаем замечать и себя, и детей, то, что их волнует и радует, к чему они стремятся и о чем мечтают. Вместо них мы как будто видим персонажей компьютерной игры, которых надо довести до определенного уровня. Тревога не разрешает родителям любить детей, а заставляет их выращивать, формировать, строить их будущее...

Так что же, тревожиться о детях не значит их любить?

Могу поделиться результатами своих личных наблюдений за тревогой. Она против того, чтобы родитель видел и слышал ребенка, замечал его достоинства и цели, был на его стороне, хотел для него лучшего (в его интересах), то есть делал для ребенка не то, что надо, а то, что для него действительно важно. Она не дает и просто делиться с ним – своими знаниями, опытом, а призывает просто «утрамбовывать» в него все это. Увидеть ребенка, понять, что ему ценно и важно, и лишь затем предложить ему помощь, которая, кстати, может состоять и в том, чтобы держаться от него в какой-то момент подальше, – в этом тревога нам не поможет.

Как же избавиться от тревоги?

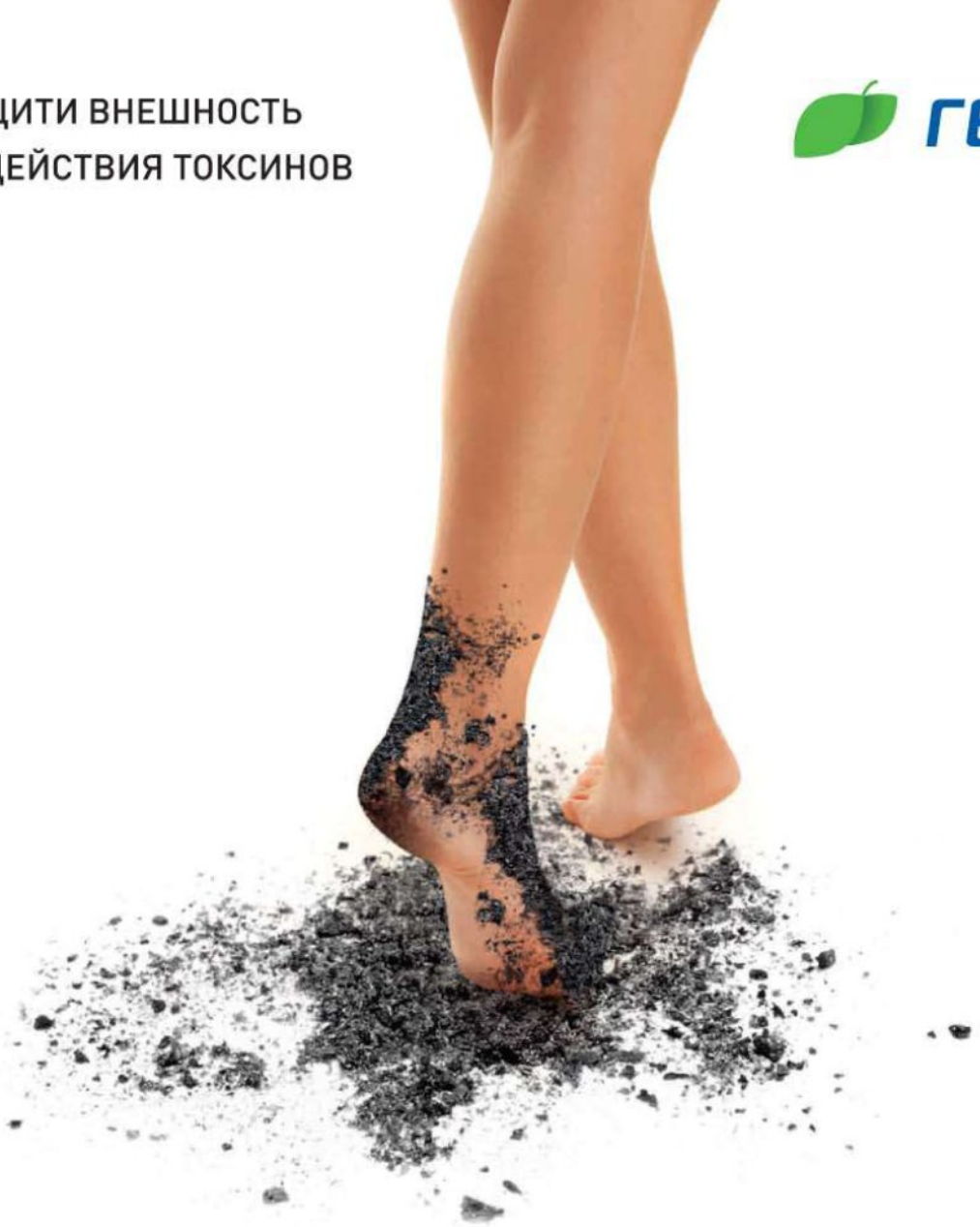
Возможно, не все захотят это делать. Решения могут быть самыми разными. Поэтому сначала ее стоит изучить и сделать выводы о ее вреде и пользе. По моему опыту, тревога нас обманывает: выполнить все нормы одновременно не удастся никому и никогда, а значит, вечный покой с чистой совестью недостижим. Кроме того, постоянно подхлестывая нас и убеждая постараться еще чуть-чуть, чтобы сделать ребенка достаточно самостоятельным и послушным, уверенным и скромным, занятым и ненапряженным, она прячет от нас главный парадокс: таким сложным путем мы просто пытаемся обрести приз – счастье и покой, которому и так ничего не мешает, кроме нее самой. И в-третьих, она уверяет нас, что без нее мы не справимся, расслабимся, пустим все на самотек и в конце концов погибнем. Так ли это? Я видела, как, задавая и отвечая себе на подобные вопросы, родители принимали решение расстаться с тревогой и у нее не оставалось шансов задержаться в их жизни.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

ЗАЩИТИ ВНЕШНОСТЬ
ОТ ДЕЙСТВИЯ ТОКСИНОВ

ГЕТАКС
www.getax.ru



ПРИЗНАКИ ТОКСИЧЕСКОГО ПОРАЖЕНИЯ

- Проблемная кожа
- Слабые волосы, ногти
- Поражение центральной нервной системы
- Подавленность, усталый вид
- Токсическое поражение печени

ИСТОЧНИКИ ТОКСИНОВ

- Лекарства
- Алкоголь и табак
- Пестициды и нитраты в овощах и фруктах
- Химические добавки в пище
- Загрязненная атмосфера

НАТУРАЛЬНЫЙ ДЕТОКСИКАНТ,
защищающий организм от всех видов токсического поражения

Консультации специалиста: (495)•789•64•25

Спрашивайте в аптеках РИГЛА

Реклама. Свидетельство о государственной регистрации № 77.99.23.3.У.2472.4.08 от 03.04.2008 г.

Для меня идеальная

У детей, с которыми мы говорили, есть много разных соображений о семье: они мечтают о бессмертных бабушках и дедушках, о более миролюбивых братьях и сестрах, о родителях, которые не ругают... ну, может быть, совсем чуть-чуть. Избранные цитаты.

Тимофей, 11 лет

...там, где можно посоветоваться

«Идеальная семья много путешествует – мне это очень нравится, я люблю море, горы, национальную кухню – сначала пробовать, а потом готовить то, что понравилось. У нас с мамой здорово получается готовить... В такой семье с родителями можно посоветоваться, взрослые заботятся о детях, немножко контролируют их, потому что мы еще не можем все решать и делать сами. Но я люблю, когда они слышат и мое мнение тоже».

Ира, 8 лет

...когда все живут долго и счастливо

«В идеальной семье люди не должны расставаться, должны вместе проводить праздники, отдыхать, ездить на море, в разные страны. Старшая сестра должна чаще соглашаться играть и общаться с младшей, и хорошо бы, чтоб еще был веселый младший братик... И мы все жили долго и счастливо».

Маша, 7 лет

...если папа и мама всегда рядом

«Это дом, где живет много-много всяких зверей: собака, хомяк, морская свинка и лошадь. И где мама и папа всегда рядом, чтобы помогать детям в сложном и трудном, гулять с нами почаще, а во время каникул каждый день водить в музей».

Семья – это...

Сева, 4,5 года

...когда папа и мама добрые и веселые

«В идеальной семье папа любит маму, они оба добрые и веселые. С горки со мной катаются, на батуте прыгают, не ругают брата и меня тоже. Папа приходит рано с работы и кормит нас пельменями, а мама печет вкусные пироги. И не только в выходные. И все мы – и бабушка, и дедушка, и все друзья – живем в одном доме. В таком же большом, как Домик друзей у Гены и Чебурашки».

Аня, 6 лет

...если ругают только за дело

«Дети сами могут решать, есть им конфеты или нет, ходить в детский сад или только на хореографию... Еще в такой семье папа часто бывает дома и помогает, если у ребенка что-то не получается. А главное – родители не ругают детей. Вернее, они их ругают, но только если дети врут или дерутся. Тогда это правильно».

Артем, 12 лет

...там, где важно мнение каждого

«Дети и родители должны уметь говорить друг с другом на любые темы. Вот, например, я могу сказать про двойку маме, а папе не могу. Это нехорошо. В идеальной семье должны быть свои запреты, правила и строгости, но у каждого должно быть свое мнение, важное тем, кто тебе важен, и тем, кому важен ты».

Настя, 10 лет

...когда старшие заботятся о младших

«У нас с младшим братиком разница почти девять лет, без него мне было очень скучно, а сейчас нравится с ним играть в маленькие игры – кубики, пирамидки, иногда в догонялки. Я считаю, что старшие дети должны заботиться о младших. Еще я хочу, чтобы мы всегда жили вместе и никто никогда не умирал».

ЗАПИСАЛА ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

ФОТО: АЛЕКСЕЙ БАШМАКОВ И ИГОРЬ ХУЗБАШИЧ

Хорхе Букая

Хорхе Букай (Jorge Bucay) – аргентинский гештальттерапевт и писатель, автор многих книг, среди которых «Миф о богине Фортуне», «Давай расскажем вместе» (ИД Мещерякова, 2009).

За что отвечают родители

Когда я слышу, как молодые и немолодые уже люди рассуждают о том, что во всех их проблемах виноваты родители («Меня недостаточно любили», «Меня не научили быть самостоятельным», «Я не получил достойного образования, потому что они об этом не позаботились»), я очень сержусь. Скажу честно: я уже сыт по горло разговорами тех из моих коллег, которые во всех бедах своих пациентов винят их родителей. И, что хуже, помогают своим пациентам продолжать тех родителей винить. Есть такая вольная трактовка теории психоанализа.

Я с уважением отношусь к Фрейду, но готов всерьез поставить некоторым его последователям в вину то, что они способствовали «раскрутке» этой идеи. Сама идея – «все беды идут из детства, во всем виноваты родители» – вошла в массовую культуру, стала общим местом. И почему-то гораздо реже люди говорят: «Как же я благодарен своим родителям за то, что они...» И именно поэтому мне хочется высказаться в совсем противоположном направлении. Ответственно заявляю: я с детства научился не писаться в штаны, потому что мои мама и папа этому меня научили. И я им за это благодарен.

Многие читатели психологической литературы отравлены мыслью, будто вся наша жизнь обусловлена нашими детскими травмами. Конечно, это неспроста: ни одна идея не овладевает умами людей так сильно, если в ней нет хотя бы доли правды. Наши родители действительно играют определяющую роль в нашем развитии. Я не хочу снимать ответственность с родителей и все же не могу не сказать: родители отвечают за наше воспитание, но они не ответственны за то, чем мы являемся сейчас. В этом есть существенная разница. Сегодня я уже взрослый человек, и то, что происходит со мной, уже на моей ответственности. Только приняв на себя эту ответственность, человек способен повзрослеть.

Удивительно, что столь инфантильная тема, как обида на родителей, получила в нашей культуре такую популярность. А может быть, удивляться здесь нечему, ведь обвинять в своих бедах кого угодно, только не себя, – это проще всего. Наверное, это часть человеческой природы. Если верить Библии, то люди именно с этого и начинали: даже Адам и Ева уже перекладывали ответственность за свой проступок на других. Адам заявляет, что запретным плодом его угостила женщина, но и Ева сразу же перекладывает вину на змия. И можно задаться вопросом: Адам и Ева были изгнаны из рая за то, что съели запретный плод, или же за то, что не решились взять на себя ответственность за свой поступок?

ОНИ ОТВЕЧАЮТ ЗА НАШЕ ВОСПИТАНИЕ, НО НЕ НА НИХ ЛЕЖИТ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ТО, ЧЕМ МЫ ЯВЛЯЕМСЯ СЕГОДНЯ, СЕЙЧАС.

www.psychologies ● ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Тодд Кашдан, Филипп Зимбардо, Марина Егорова, Давид Фонкинос, Илона Бонивелл...

Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

ФОТО: OPALE/FOTOLINK

YVES ROCHER
FRANCE
Бесконечно женственный
SO ELIXIR
ИСТИННЫЙ ЭЛИКСИР
Товар сертифицирован. Реклама. Ароматы Ив Роше
YVES ROCHER PARFUMS
SO ELIXIR
YVES ROCHER
www.yves-rocher.ru
Тел : 8-800-3333-000 (звонок бесплатный)

«Я не умею принимать решения»

Пирожное или мороженое? Юбка или брюки? Для некоторых из нас сделать выбор даже в самых банальных вопросах – настоящее испытание. Откуда такая хроническая нерешительность?

Быть или не быть – вот в чем вопрос! Пожалуй, слова Гамлета лучше всего описывают человека, который так не уверен в себе. «Он знает, что должен убить отчима, и медлит лишь потому, что цель, которую он преследует, его бессознательно пугает, – объясняет гештальт-терапевт Нифонт Долгополов. – Он стремится к идеалу и мучается собственным несовершенством. И поэтому не может быть вполне удовлетворен ни одним из решений».

В тот момент, когда человек должен дать однозначный ответ и не в состоянии этого сделать, его может охватить настоящая паника. «Он чувствует неловкость, досаду, смущение, испытывает чувство вины за то, что тянет время, – говорит Нифонт Долгополов. – Эти чувства усугубляются и могут перерасти в раздражение и даже злость, если его спутник или спутница станут его подгонять или критиковать». Парадоксально, но чем больше он колеблется, тем на самом деле больше уверен в том, как нужно поступить. Но все равно ждет, чтобы кто-то принял решение за него. Подобная (бессознательная) стратегия дает человеку возможность не брать на себя ответственность за последствия и за сделанный (другими) выбор.

Боязнь ошибки

Те, кому трудно самим принимать решения, страдают от неуверенности в себе. Они боятся ошибки, ведь, сделав выбор в пользу, скажем, одного блюда в ресторане, приходится отказываться от других, которые представлены в меню. «Неуверенность в себе становится главным свойством человека в том случае, если с раннего детства при принятии решения он привык опираться на мнение других – родителей, приятелей или авторитетных для него людей, – объясняет Нифонт Долгополов. – Такая тактика поведения складывается у ребенка, если его родители авторитарны и придерживаются жесткого стиля воспитания. Они постоянно оценивают ребенка, критикуют его поведение, его предпочтения, принимают за него решения... И он постепенно перестает полагаться на самого себя».

Обескураживающий выбор

Иногда необходимость остановить свой выбор на единственном варианте ставит в тупик даже самых находчивых из нас. Обескураживает, как правило, широта возможностей. Но причины такой растерянности не в том, что мы не умеем выбирать. Наоборот, нередко мы знаем, какое решение, например, принесет прибыль нашей компании или нам лично, а какое – нет. «Но в общих вопросах критерии выбора не связаны с нашими личными предпочтениями и вкусами, – поясняет Нифонт Долгополов, – а вот в ресторане или мага-

Екатерина, 36 лет, врач

«Я учусь слушать свои желания»

«Когда в магазине мне нужно выбрать черные брюки или красное платье, я покупаю и то и другое. Я уже несколько лет не могу решиться уйти из больницы, чтобы заняться частной практикой. Мне не удается связать свою жизнь с мужчиной, которого я люблю, потому что не могу ответить на простые вопросы: жить нам вместе или нет? Завести детей или подождать? Как только я должна сделать выбор, я непроизвольно начинаю медлить, тяну время, словно жду, что кто-то это решит за меня... Ситуация стала настолько невыносимой, что я решила пройти курс транзактного анализа. Со своим психотерапевтом я работаю над тем, чтобы научиться прислушиваться к своим желаниям, стараясь не ориентироваться на мнение и вкусы моей авторитарной мамы. Мой путь исцеления – дать наконец-то волю моему внутреннему ребенку, до сих пор живущему во мне, который был лишен права голоса с самого детства».

Что делать?

Не бояться рисковать

Бросать вызов себе, окружающим и выигрывать – учитесь получать от этого удовольствие. Каждое принятое решение, как каждая победа над собой, укрепляет нашу уверенность в себе. Используйте технику модельного поведения: выберите для себя смелого, решительного человека, который, на ваш взгляд, может служить примером успешности и силы воли. И каждый раз в момент принятия решения спрашивайте себя: как бы он поступил на моем месте?

Сменить позицию

Вы ошибаетесь, уверенно говоря о себе: «Я не в состоянии принять это решение». На самом деле вы словно мольеровский господин Журден, который и не подозревал, что всю жизнь говорил прозой, пока ему об этом не сказали. Ведь с утра до вечера ежедневно вы принимаете множество решений! Так что смените ракурс: будьте внимательнее к тем решениям, которые вы самостоятельно приняли сегодня.

зине они зависят от них напрямую. Нам нужно выбрать какое-то блюдо просто потому, что оно нам нравится, руководствуясь принципом «я так хочу», а не потому, что оно дешевле или объективно вкуснее». И зачастую теряются те, кто совсем редко задумывается о том, что им нравится, в чем они действительно нуждаются. И действуют по привычке или на основании того, что «так принято», прислушиваясь к рекламе или советам знакомых... НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

Тому, кто рядом

Нерешительному человеку бессмысленно давать советы, но опасно и принимать за него решения, ведь тогда всю ответственность он возложит на вас. Другая ошибка – упрекать его в бездействии: это усилит его негативное отношение к себе. Помогите ему разобраться в том, что мешает ему быть решительнее. Дайте понять, что он цепляется за неуверенность в себе лишь потому, что фокусируется на гипотетических потерях, а не на потенциальных достижениях. Сомневающемуся в себе трудно признать последствия своей нерешительности. Обратите его внимание на то, что может произойти, если он так и не научится самостоятельно принимать решения.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ERIC GIRIAT FOR PSYCHOLOGIES FRANCE

Когда родители оказываются между двух огней – страхом утратить доверие своего ребенка и смущением перед пробуждающейся сексуальностью подростка, – им трудно ответить себе на этот вопрос. Несколько подсказок, которые помогут принять взвешенное решение.

Разрешать ли им заниматься любовью в **нашем** доме

Бесповоротный шаг ко взрослой, отдельной жизни.

«Можно, Аня останется у нас?» – спросил на днях мой семнадцатилетний сын. Я и не заметила, как он стал мужчиной! Этот вопрос застал меня врасплох. Сережина подруга очень милая, и, по-моему, они влюблены друг в друга… Но готова ли я слышать, как они занимаются любовью в двух шагах от моей спальни, и встречать эту девушку на пороге ванной?» – размышляет 45-летняя Валентина. В тот вечер она нашла какую-то отговорку, но до сих пор не знает, как поступать дальше, стоит ли говорить сыну о своих сомнениях и чувстве неловкости. Современные родители более свободны в сексуальном плане, чем были когда-то их отцы и матери; они также поддерживают со своими детьми-подростками более близкие и доверительные отношения. Но когда ребенок сообщает, что хочет заняться любовью в их доме, им трудно принять решение – разрешить или запретить.

Смысл вопроса

Большинство подростков воспринимают свою комнату как собственную квартиру: им кажется вполне естественным (и удобным) то, что здесь они могут жить своей жизнью, которая разворачивается параллельно жизни семьи. Поэтому подростки легко и без стеснения спрашивают у родителей разрешения оставить там ночевать свою избранницу или избранника. Но при всей прямоте заданного вопроса их подлинная мотивация сложнее, чем кажется на первый взгляд. «Когда подростки делают в любви первые шаги, они испытывают некоторый страх, – поясняет психотерапевт Александр Шадура. – Задавая свой вопрос, они как бы просят у родителей разрешения на право начать любовную жизнь, ждут, что они одобрят их выбор, поддержат или, наоборот, остановят. Те, кто приводит подругу или друга без разрешения, ведут себя провокационно, но, по сути, хотят того же. В такие моменты особенно важно, чтобы взрослые не пропустили это желание, потребность диалога, деликатно высказали свое отношение к выбору сына или дочери, помогли увидеть ситуацию со всех сторон».

Начало сексуальной жизни всегда воспринимается как вступление во взрослую жизнь, как необратимый этап на пути к отделению от родителей, как важный шаг к своей самостоятельности. Желание заниматься любовью в родительском доме может также отражать страх перед расставанием с детством. В этом убеждена психолог

ФОТО: CORBIS/FOTO S.A.

Беатрис Коппер-Руае (Beatrice Copper-Royer): «Занимаясь любовью дома, в своей детской комнате, подросток чувствует себя более уверенно, ведь здесь он в безопасности, он ведет себя как взрослый, но бессознательно остается под защитой родителей». А это означает, что, разрешая ему это, родители непроизвольно мешают подростку обрести большую независимость.
«Сексуальность не дается нам сама по себе, – напоминает детский психотерапевт Марсель Руфо (Marcel Rufo), – ее добиваются усилием, и этот процесс всегда связан с ощущением индивидуальной свободы. Так можно ли завоевать ее под родительской крышей?» «Кроме того, начало сексуальной жизни совпадает с важнейшим периодом в развитии личности подростка – поиском своей индивидуальности, ответа на вопрос «Кто я?» – и включает множество этапов, предваряющих половой акт как таковой, – добавляет Александр Шадура. – Но родителям часто не хватает понимания особенности этого момента». Стремясь быть современными, они забывают о стыдливости и часто ведут себя как пещерные люди! 26-летняя Анна до сих пор со стыдом вспоминает, как восемь лет назад мать ее возлюбленного вместе с пакетиком леденцов положила на его ночной столик упаковку презервативов.

Смелость отказать

Родителям тоже приходится нелегко. Дав согласие, они могут начать терзаться: не преждевременно ли они одобрили близкие отношения «детей»? За простым «спокойной ночи», произнесенным влюбленными, они могут услышать намек на то, что у молодежи ночь будет совсем не спокойной… Не стоит обманывать себя: оказавшись в одной квартире с юной парочкой, мы волей-неволей примеряем на себя роль вуайеристов. «Я всегда запрещала своим детям заниматься сексом дома, – признается 52-летняя Евгения. – Любовь – это что-то интимное, очень личное, что не пристало демонстрировать. Я в их возрасте старалась скрывать свои романы от родителей и встречалась с мальчиками, когда взрослые вечером уходили в гости или в выходные уезжали на дачу».
Такую позицию поддерживают наши эксперты: необходимо соблюдать границу между сексуальной жизнью подростков и их родителей. Ни те, ни другие не должны знать, что происходит в соседней спальне. «Родителям не нужно следить за сексуальной жизнью детей, – говорит психолог Даниэль Кум (Daniel Coum). – Наше право и обязанность – рассказать им о контрацепции, об опасности СПИДа и других передающихся половым путем болезней; нелишним будет напомнить и о важности любовного чувства в сексуальных отношениях. Но развиваться сексуальная жизнь подростков должна за пределами родительской семьи – это даже не моральная норма, а закон антропологии».
Многие из нас понимают, что не стоит превращать семейный дом в приют подростковой любви, поддерживать случайные связи. Но все же большинству родителей трудно ясно и четко сказать «нет». Они не хотят ссориться с ребенком, боятся его обидеть, утратить его любовь, показаться старомодными… Как сформулировать отказ, чтобы он не вызвал конфликтов? «Чем проще, тем лучше, – считает Александр Шадура. – Надо объяснить детям, что вы находитесь у себя дома и то, что они предлагают, ставит вас в неловкое положение. Говоря так, вы не осуждаете их сексуальную жизнь, но ясно даете понять, что вам не нравится, когда она проходит рядом с вами. Очень важно ясно выразить то, что вы чувствуете».

Да, но с условием

Некоторые родители принимают юную любовь своих детей безусловно. «Секс – это естественное и здоровое удовольствие, почему я должна лишать его свою дочь? – удивляется 47-летняя Вера. – И я считаю, если уж она занимает-

Дмитрий, 17 лет

«Их отказ меня разочаровал»

«Мы с моей подругой встречаемся уже восемь месяцев, и моим родителям она нравится. Я думал, они поняли, что я уже не ребенок. Три месяца назад я спросил у мамы, может ли Кристина переночевать у нас. Она ахнула: «Ни в коем случае!», как будто я невесть о чем попросил, и сразу же стала объяснять, что им это неудобно, что не надо торопить события… Я сказал, что она со мной разговаривает как с маленьким, а она начала оправдываться. По-моему, мама просто не хочет замечать, что я вырос. Больше я Кристину домой не приглашаю – хотя бы с этим все ясно. После этой истории я от родителей несколько отдалился. Похоже, я слишком хорошо о них думал – считал, что они всегда готовы меня понять и поддержать. А на самом деле они оказались не такими гибкими».

Соблюсти границу между их и собственной сексуальной жизнью.

ся любовью, то пусть делает это в хороших условиях». «Хорошие условия» могут быть в родительском доме, но лишь в том случае, если родители считают приемлемым принимать у себя друзей или подруг ребенка», – поясняет Александр Шадура. Если квартира (или дом) большая, стены толстые и личное пространство каждого хорошо защищено, то к чему запреты? Достаточно определить некоторые границы, чтобы вам не сели на шею: пусть, например, занимаются любовью дома время от времени, но не каждый день. Именно такое решение приняли этим летом 43-летняя Марина и 51-летний Николай. «Мы проводили отпуск в просторном загородном доме вместе со своими друзьями и их детьми-подростками. Наш сын со своей девушкой просто растворились среди молодежи. Но в городе мы не разрешаем ему приглашать подругу на ночь, и они находят для встреч другие возможности».

«Каждый случай уникален, – напоминает семейный психотерапевт Серж Эфес (Serge Hefez). – Некоторые подростки вполне гармонично начинают сексуальную жизнь дома, потому что в их семье границы между поколениями установлены четко, а психологические стены достаточно прочны. А другим полезно, чтобы родители не удерживали их в зависимом положении. При этом папы и мамы не должны идти наперекор собственным ценностям и убеждениям или принуждать себя к уступкам, чтобы сохранить любовь детей». Искренность и последовательность – вот что подростки больше всего ценят в поведении старших. Даже если это вызывает ссоры и упреки. Ничто, в конце концов, не мешает родителям время от времени уезжать на выходные и оставлять в распоряжении влюбленной пары квартиру, где молодые люди почувствуют себя полностью свободными от родительского надзора. Именно это детский психотерапевт Даниэль Марселли (Daniel Marcelli) называет «правильной дозой социального лицемерия».

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ, ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

Анна, 46 лет

«Моя мать пользовалась этим, чтобы контролировать мою жизнь»

«Мне всегда разрешалось приглашать домой мальчиков, с которыми у меня были романы. В юности я была в восторге от этой возможности, и мне завидовали все подружки. А позднее я поняла, что такая вседозволенность позволяла моей матери контролировать мою личную жизнь и даже вмешиваться в нее: однажды я застала ее за чаем с моим бывшим другом, с которым я уже перестала встречаться! Ей никогда не удавалось занять четкую и ответственную родительскую позицию. И даже теперь, когда подружка моего сына остается ночевать у нас на даче и я стелю ей постель отдельно, в свободной комнате, моя мать обзывает меня ханжой. Но я уверена в том, что крепкая пара на глазах у собственных родителей сложиться не может».

ОБ ЭТОМ

Даниэль Марселли, Гильметта де Ла Бори
«Практическая психология для подростков: 100 самых сложных ситуаций, которые тебе нужно пережить»
У-Фактория, 2008.

С какого возраста можно заниматься любовью? Как поступать, когда родители против встреч с любимым человеком? Умная книга для подростков обо всем, что с ними сейчас происходит.

Мира Киршенбаум, Чарльз Фостер
«Учитесь общаться с подростком»
Попурри, 2009.

У нас есть последний шанс стать по-настоящему хорошими родителями и остаться друзьями со своим ребенком на многие годы, уверены авторы книги. И нужно только одно: отказаться от контроля и построить с подростком взрослые отношения.

ФОТО: CORBIS/FOTO S.A.

«Искать интереснее всего!»

У режиссера Ивана Поповски репутация эстета, обладателя безупречного вкуса. Поэзия и музыка – его родная стихия. Он производит впечатление очень светлого человека, умеющего любить и не ведающего вражды. Иван листает альбом с личными фотографиями и комментирует самое важное.

«После эйфории легко сломаться»

«После моего первого спектакля – «Приключение» по пьесе Цветаевой – было много статей, похвал, наград, предложений из разных театров. После такой эйфории легко сломаться, легко поддаться страху перед новым спектаклем, думая, что следующий должен быть лучше предыдущего. Я очень благодарен Алле Сигаловой, которая практически заставила меня поставить спектакль в ее театре. И я сделал «Ваятеля масок» Кроммелинка. Если бы эта постановка не случилась так быстро, думаю, дальше было бы страшнее. Уже потом начинаешь понимать, что это как в жизни, как в любви: ничего из прошлого нельзя перечеркивать, ничего нельзя забывать. А новый спектакль – это новый поиск, трудности и радости, новые взлеты и падения, новая работа...»

«Меня всегда понимали»

«Помню такую картину из середины 80-х, когда в Югославии был кризис и у нас часто отключали электричество: дома горят свечи, на печи потрескивают каштаны, а мы – мама, папа, сестра и я – играем в одну старую деревенскую игру – по нескольким словам отгадываем, о ком из нашей многочисленной родни идет речь. Семья у нас была очень дружная. Родители не были связаны с искусством. Мама – профессор, специалист по селекции и семеноводству. Папа, царствие ему небесное, был врачом. Я всегда знал, что могу рассчитывать на их понимание и поддержку. Когда я «задержался» в России, они очень скучали и тем не менее говорили: «Ты должен быть там, где тебе хорошо». Но все равно у меня были угрызения совести оттого, что я не рядом с ними».

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА (3), ЛАРИСА ГЕРАСИМЧУК (1)

Кто я?

«Я – моя мама и мой папа. Я – Петр Наумович Фоменко. Я – мои друзья. Я – мои жена и дочь. Я – те люди, которым я отдаю и которые мне отдают. Это люди, которые меня формировали и формируют. В этом вопросе «Кто я?» есть какая-то законченность, какая-то точка в конце, несмотря на вопросительный знак. А мы, ученики Фоменко, вслед за нашим мастером предпочитаем многоточие. Я еще мог бы ответить словами Петра Наумовича, что «вскрытие покажет». Не знаю, никогда не задавал себе этого вопроса, может, не задумывался, а может, боялся задуматься или не хотел. Сегодня я режиссер, завтра отец, послезавтра сын, сегодня я объясняю – завтра учусь, сегодня мечтаю и летаю – завтра крепко стою на земле. А часто все это вместе, в один и тот же день. И вообще, нужно ли отвечать, кто я? Если знаешь, как ставить пьесу, зачем тогда ее ставить? А вот процесс поиска этого «как» – это и есть самое интересное. Так же и в жизни. Ответишь на вопрос «Кто я?» – и все, некуда дальше идти, неинтересно».

ИВАНУ ПОПОВСКИ 40 лет. Театральный режиссер. Родился и вырос в Скопье (Македония). Окончил режиссерский факультет ГИТИСа. Лауреат театральных премий. Спектакли: «Приключение» (ГИТИС), «Баня» (Нью-Йорк), опера «Евгений Онегин» (Лилль, Франция), «Балаганчик», «Отравленная туника», «Носорог» (все – «Мастерская Петра Фоменко»), «P. S. Грезы...», «Абсент», «Времена... Года...» (все – Театр музыки и поэзии п/р Елены Камбуровой), оперы «Царская невеста», «Кармен», «Риголетто» (все – Центр оперного пения Галины Вишневской).

«Они красивые и загадочные»

«Среди вещей, которые всегда переезжают со мной, много кукол. Крошечные и большие, из дерева, из соломы, даже из кукурузных листьев. Из Мексики я недавно привез очень странную куклу – Смерть, из папье-маше: в широком черном плаще, из-под капюшона выглядывает череп, а на руках полуистлевший труп. Очень красивая, блоковская какая-то. А актриса Наташа Вдовина подарила нам на свадьбу двух старичков-клоунов, удивительно трогательных. Хотел поблагодарить Наташу – не дозвонился, а потом забыл. Спасибо, Наташа! Куклы красивы и загадочны. Но я не думаю о том, что меня в них привлекает, просто чувствую, что вот эта кукла хочет жить у меня».

«Россия, Македония и чувство своей семьи»

«Я давно не чувствую себя в России чужим. Моей семьей был мой курс, потом семьей стал театр Фоменко, театр Камбуровой. А потом почти везде, где я ставил спектакли, у меня возникало чувство семьи. Но все-таки очень не хватало более камерной, более уютной маленькой семьи. Теперь она у меня есть. А недавно появилась дочка. Это какое-то чудо. Ни с чем не сравнимое переживание, которое я еще до конца не осознал. Очень надеюсь, что она полюбит Македонию как родную страну, что русский язык для нее будет «материнским», а македонский – «отцовским». Я македонец, но это мне не мешает гордиться тем, что я живу здесь и являюсь представителем русской культуры».

«Здесь мне нравится все»

«Кроме Москвы и Скопье у меня есть еще один любимый город – Охрид. Там жил Климент Охридский, ученик Кирилла и Мефодия. Там корни славянской письменности. Мои корни тоже там. Я с детства и до сих пор провожу в Охриде каждое лето, у меня там дом. Мне там все нравится: озеро, воздух, горы вокруг, церкви, фрески. Недалеко от этого города родился мой папа, там он ходил в школу, там умер. Там я устроил свою македонскую свадьбу».

«Даже не знаю, откуда взялась наглость!»

«В моей семье всегда любили Россию, русскую культуру, литературу. Мама, дядя и тетя говорят по-русски. А вторая тетя вообще профессор-русист, переводила Толстого, Чехова... Она и меня заставляла изучать русский, но я ужасно не хотел. А когда приехал поступать в ГИТИС, меня отправили на подготовительное отделение – учить язык. Я сказал: «Это немыслимо – целый год! Это же славянская группа языков! За три месяца выучу!» Откуда такая наглость взялась – не понимаю! Но я был уверен, что смогу. И действительно, 20 декабря я уже сдавал первый экзамен – истмат – по-русски!»

«День исполнения мечты»

«Мой первый спектакль, который я лет в 16 поставил по собственной пьесе, был отправлен на главный в республике фестиваль любительских театров. Чтобы успеть на представление, надо было уйти с занятий в школе. Но учительница физики не отпустила, пригрозив единицей в конце года, а за это могли оставить на второй год. И я струсил – не ушел. Кошмар! После смерти бабушки этот день казался мне самым трагичным. Но после урока, выйдя на улицу, я вдруг увидел машину: мама и папа ждали меня, чтобы отвезти на спектакль... Папа в жизни не гнал на такой скорости! А после спектакля они попали на обсуждение жюри, и профессор Театральной академии стал убеждать их, что мне необходимо заниматься режиссурой. Именно после этого они всерьез восприняли мою мечту о театре».

ПОДГОТОВИЛА ГАЛИНА ЧЕРМЕНСКАЯ

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА (2), ДМИТРИЙ ШАТРОВ (1)

ВЫЯВЛЯЕТ. ВОССТАНАВЛИВАЕТ.
ПРИДАЕТ СОВЕРШЕННУЮ СИЛУ*.
PANTENE PRO-V
PANTENE PRO-V
Только Pantene разделяет ваше стремление к совершенству волос. Его уникальная провитаминная формула с точностью выявляет поврежденные участки волос и целенаправленно восстанавливает* именно их. Благодаря Pantene ваши волосы становятся сильными. Совершенно сильными*.
PANTENE PRO-V

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

- **Синдром покинутости** возникает после расставаний, которые ребенок пережил в раннем детстве и не смог понять и принять.
- **Он мешает взрослому** эмоционально вкладывать себя в отношения: даже мысль о новом разрыве становится для него невыносимой.
- **Позволить себе быть любимым** – лишь это поможет вновь обрести уверенность в себе и в других людях.

Боитесь ли вы, что вас покинут?

ФОТО: SARAH WILMER/GALLERYSTOCK, AGENCYPHOTOGRAPHER.RU

Чувство одиночества, внезапные всплески раздражения на кого-то из близких, непомерный ворох дел… А что, если мы, того не ведая, стали жертвой синдрома покинутости? Сегодня психоаналитики объяснили этот недуг, который берет начало в нашем детстве.

«Ощущение отверженности – одна из самых частых причин нашего плохого самоощущения и упадка душевных сил», – отмечает психотерапевт, доктор психологических наук Александр Баранников. В истоках этого недуга, который он называет «синдромом покинутости», всегда лежит некая тяжелая ситуация, пережитая человеком очень рано – в младенчестве или детстве*. Это не всегда значит, что ребенок действительно оказывался брошенным. В одной семье не было отца, в другой мать посвятила себя работе, в третьей родители уделяли внимание прежде всего друг другу, в четвертой родился младший братик или сестра. Острое ощущение одиночества могла вызвать неудачная поездка в детский лагерь или же смерть дедушки, к которому ребенок был особенно привязан.

Первый опыт разлуки

Для одних детей такие события проходят без значительных последствий, а другим могут нанести ощутимую травму. Почему мы не равны перед лицом подобных испытаний? «У каждого из нас есть собственный опыт разлуки, – объясняет психоаналитик Катрин Одибер (Catherine udibert). – Все мы – кто раньше, кто позже – осознали, что мать и отец не всегда находятся рядом, в нашем распоряжении, и не готовы сразу удовлетворить все наши желания. Но не все пережили этот опыт одиночества одинаково». В одних случаях окружающие нас взрослые заметили, поняли и постарались рассеять наши детские страхи. А в других из воспитательных соображений, а может быть, от непонимания или занятости они оставили нас наедине с нашей тревогой, тем самым усилив и закрепив ее. Эти взрослые ни в чем не виноваты. Они просто не научили нас при

Научить детей расставанию

Так и хочется любой ценой защитить от синдрома покинутости наших детей. Но при этом не стоит впадать в противоположную крайность.

Катрин Одибер напоминает о том, как важно здесь соблюсти равновесие. «Нам стоит учить ребенка расставаться, сохраняя спокойствие, доверие к жизни и оптимизм. Опасно добиваться от малыша независимости, когда он к ней еще не готов, но и избыточная опека тоже ведет к проблемам отверженности. С самого младшего возраста ребенку полезно время от времени ненадолго оставаться наедине с собой, даже если ему скучно. Благодаря этому он получит возможность раскрыть свои способности и развить любознательность. Мы нередко чересчур опекаем детей, нам хочется всегда занимать их чем-то, назидать, пояснять, что творится вокруг. Иногда мы забываем, что ребенку под силу самому исследовать окружающий мир, научиться спокойно переносить свое одиночество и наше отсутствие». **Г. С.**

расставании сохранять доверие к жизни и оптимизм – вероятно, потому, что им и самим было трудно переживать разлуку.

Боязнь новой разлуки

Мы стараемся забыть этот травматичный эпизод нашего детства, приуменьшая его значение или напоминая себе о том, что он совершенно нормален, банален. Действительно, что может быть естественнее, чем рождение младшего брата? А разве не чудесно, когда наши родители сильно любят друг друга? «Когда мы убеждаем себя в том, что эмоции, которые охватывают нас, логически не оправданны, нам остается только отрицать само наше право их переживать», – объясняет Александр Баранников. Но чувство, даже подавленное, все равно остается с нами. На поверхности, с формальной точки зрения, рассудок и наше воспитание убеждают нас, что все осталось в прошлом, но в глубине души все так же продолжает саднить обида.

Наша логика неосознанно делает безжалостный вывод: раз нас когда-то бросили, значит, мы не заслуживаем любви. И эта убежденность исподволь начинает портить, отравлять все отношения с другими людьми – как социальные, так и личные. «Поэтому мы без конца переходим от преувеличенной общительности к неоправданной агрессивности, – говорит психотерапевт Даниэль Дюфур (Daniel Dufour), – в зависимости от того, охватывает ли нас острое желание быть любимыми или же мы стремимся спровоцировать разрыв». Этот порочный круг нередко заставляет нас вести себя парадоксально. Так, 45-летний Валентин трудится не покладая рук, чтобы добиться уважения сотрудников своей фирмы, но полностью жертвует личной жизнью. 20-летняя Кристина все время затевает ссоры с родителями, хотя в душе мечтает лишь о том, чтобы они ее любили. Причина одна – страх быть отвергнутым. Страх, что тебя снова бросят.

Жить вдвоем

Ни в одной области нашей жизни эта душевная рана не приносит нам такой боли, как в отношениях любовных. Именно в паре мы сводим счеты с нашим детством, проецируя на партнера тревоги из нашего прошлого. 45-летний Александр живет в постоянном страхе, что жена может от него уйти… и при этом «на всякий случай» коллекционирует интриги на стороне. 33-летняя Анна мечтает о долгосрочных отношениях, но боится «вкладывать» в них себя – она уверена, что окажется не на высоте. «У мучительного страха быть покинутым есть две составляющие, – объясняет Даниэль Дюфур. – С одной стороны, это ощущение, что мы не соответствуем ожиданиям партнера, а с другой – уверенность в неизбежности разрыва. А когда разрыв наконец происходит, он представляется всего лишь новым доказательством того, что мы недостойны любви».

Что делать с этой тяжелой ношей, которую мы несем на протяжении многих лет? Психотерапевт Андреа Филиа (ndréa Filia) предлагает тест, который позволит каждому оценить степень тяжести своего синдрома покинутости и взглянуть на проблему спокойнее. Ее советы помогут простить себя за то, что вас когда-то оставили, и ощутить, что сегодня вы заслуживаете любви.

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

* Из выступления на научно-практической конференции «Феноменологический подход к персональному в человеке» в ноябре 2009 года.

ТЕСТ

Подготовила клинический психолог **Андреа Филиа** (Andréa Filia).

Вас оставляют. Что вы чувствуете?

Для кого-то разрыв отношений – настоящее бедствие, кто-то, страшась подобной перспективы, делает все, чтобы этого не произошло. Но есть и те, кто умеет разглядеть в печали расставания проблески новой, возможно, лучшей жизни. А что чувствуете вы?

ВОПРОСЫ

1. Что бы вы сделали на месте героя сказки Шарля Перро «Мальчик с пальчик», если бы ваши родители бросили вас в дремучем лесу?

● Вы бы пригрозили им жалобой в соответствующие инстанции на плохое обращение с детьми.

■ Необходимость выживания в лесу вы бы восприняли как своего рода проверку на готовность к самостоятельной жизни.

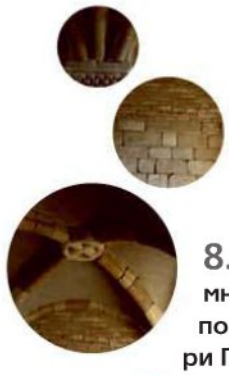
▲ Вы бы решили больше никогда не возвращаться домой, поскольку нет ничего хуже родителей, которые вас не любят.

2. Какой персонаж из романа Виктора Гюго «Отверженные» больше всего способен тронуть ваше сердце?

● Фантина, несчастная жертва человеческой жестокости, ее недолгая жизнь была полна горестей.

ФОТО: SARAH WILMER/GALLERYSTOCK/AGENCY.PHOTOGRAPHER.RU

www.psychologies.ru

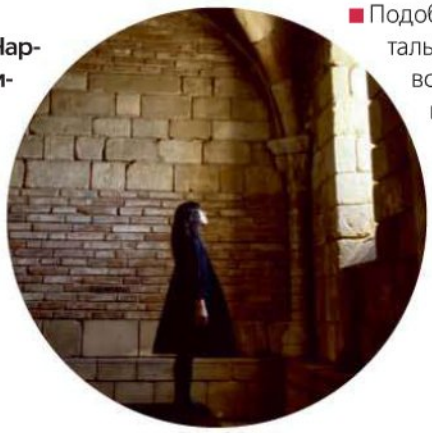


■ Жан Вальжан, благородный защитник обездоленных, готовый посвятить свою жизнь Козетте.
▲ Козетта, невинное дитя, нещадно эксплуатируемое семейством Тенардье.

3. Какая деталь в истории пророка Моисея в Библии для вас наиболее существенна?
● Моисей, оставленный младенцем в корзине на берегах Нила, был найден и усыновлен дочерью фараона.
■ Мать Моисея оставила его на произвол судьбы, поскольку это было единственной возможностью спасти его жизнь.
▲ Став взрослым, Моисей осознает, в каких трудных условиях приходится жить евреям, его братьям по крови, и встает на их защиту.

4. Почему дети любят страшные истории, вроде сказки братьев Гримм о Гансе и Гретель, которых хотела съесть злая ведьма?
▲ Потому что эта сказка пробуждает в нас архаичный страх – быть убитым или проглоченным.
■ Потому что в реальной жизни взрослые порой проявляют враждебность и насилие. Эта сказка – метафора жизни.
● Потому что в конце сказки главные герои хитростью одерживают победу над злыми силами.

5. Герой романа Чарльза Диккенса Оливер Твист, оказавшись на перепутье судьбы, попадает в банду лондонских воришек. Что вы об этом думаете?



■ Когда теряешь семью, то хватаешься за первую же протянутую руку «помощи».
▲ На какое-то время можно сблизиться и с преступным миром, но это не фатально и всегда остается возможность выйти из игры.
● Увы, в наше время так много таких Оливеров Твистов, затерянных в больших городах!

6. О чем хотел рассказать Ганс Христиан Андерсен, написав сказку о гадком утенке, отвергнутом своими сородичами?
▲ О страхе, присущем всем детям: что родители от них откажутся или не будут любить.
● О том, что ребенок должен научиться познавать себя и принимать себя таким, какой он есть, – тогда он превратится в гармонично развитого взрослого.
■ О положении художника, талант которого не признан, о том, как трудно быть не таким, как все.

7. В конце романа Гектора Мало «Без семьи» сирота Реми, настрадавшись, наконец находит приют в богатом и благородном семействе.
▲ Если бы автор писал свой роман в наши дни, этот сирота в конце концов стал бы бизнесменом в каком-нибудь мегаполисе.
■ Подобные сентиментальные истории всегда трогают вас, и этот счастливый конец вам нравится.
● В настоящей жизни таких хеппи-эндов, увы, не бывает.

8. Чем, по вашему мнению, объясняется такая популярность персонажа Гарри Поттера?
■ Гарри Поттер бросает вызов злым силам, подобно мифологическому герою Орфею.
● Он супергерой, обладающий сверхспособностями, унаследованными от родителей-волшебников.
▲ Это роман об обучении волшебству, написанный с учетом вкусов современных читателей.

9. Девочка со спичками в сказке Ганса Христиана Андерсена погибает на улице, дрожа от холода и голода, в предсмертном видении соединившись с любимой умершей бабушкой.
■ Эта душераздирающая история побуждает вас участвовать в благотворительных гуманитарных акциях.
● В короткие дни зимы, когда особенно не хватает солнечного света, вам всегда немного грустно, и этот сюжет вполне соответствует вашему настроению.
▲ Вы не очень любите эту сказку, она уж слишком мрачная.

10. Герой автобиографической повести «Рыжик» Жюля Ренара, страдая от жестоких издевательств своей матери, вздыхает о том, что «не всем повезло оказаться сиротами».
● Вероятно, именно в противостоянии матери-мегере сформировался выдающийся писатель Ренар.
▲ К сиротству невозможно относиться как к везению, эта фраза – просто способ защиты от печали.
■ Вы согласны с этим утверждением – очень часто именно в семье узнаешь, что такое страдание.

ФОТО: SARAH WILMER/GALLERYSTOCK/AGENCY.PHOTOGRAPHER.RU

Sheba®
fusion
Искусство необычных сочетаний
Новая коллекция Fusion* от Sheba® –
это удивительные рецепты, в которых
сочетаются самые необычные ингредиенты.
Изысканная новинка для вашей кошки.
Sheba®.
Так кошки понимают нежность

РЕЗУЛЬТАТЫ

Обведите в таблице свой вариант ответа на каждый вопрос, а затем подсчитайте количество А, Б и В, которые вы набрали.

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

Итого:

А....., **Б**....., **В**.....

БОЛЬШИНСТВО **А**

Вы не можете перенести,

когда от вас отдаляются

В вашей душе до сих пор живут воспоминания о детских переживаниях из-за покинутости (вызванных реальными событиями или воспринятыми вами тогда в таком ключе). Теперь же любая потеря – любви или дружбы, любое изменение в вашей личной или профессиональной жизни – возвращает вас к тем переживаниям. Стремясь их избежать, вы окружаете себя своего рода защитным коконом. Во всех отношениях вы постоянно ищете подтверждения того, что вы нужны, что без вас не могут обойтись. По сути, вы пытаетесь воссоздать иллюзорный «потерянный рай» вашего детства. От отношений с партнером вы особенно этого ждете. Вы не можете перенести малейшего отдаления, боясь, что к вам уже не вернутся; порой вы даете ему понять, насколько это для вас непереносимо, чтобы он почувствовал, что должен оставаться с вами. Чаще всего вам удается скрыть свою тревогу, но этот страх делает вас зависимым и одновременно усугубляет собственническое отношение к партнеру. А это, в свою очередь, как раз и увеличивает риск того, чего вы боитесь больше всего: что вас оставят!
Что делать? Если вы замечаете, что слишком часто беспокоитесь понапрасну, постарайтесь понять, откуда идет эта тревога. Осмыслив то, что вы пережили в прошлом, вернитесь к настоящему. Научитесь ценить одиночество и его преимущества, найдите для него интересные занятия. Если же подспудный страх того, что вас бросят, не проходит, оказываясь сильнее вас, помогите ранимому, несамостоятельному ребенку, живущему внутри вас, наконец вырасти, прибегнув к сеансам психотерапии.

БОЛЬШИНСТВО **Б**

Вы избегаете серьезных отношений

из страха, что вас бросят

Боязнь того, что вас могут бросить, во многом определяет вашу жизнь. Не желая оказаться в смятении и горе от возможного расставания с партнером, вы бессознательно выработали свою стратегию: никогда не вкладывать себя в отношения полностью. Вы избегаете серьезных отношений, налагающих определенные обязательства, страстных чувств и их крайних проявлений, всегда соблюдая дистанцию в общении с другими людьми. Это не мешает вам влюбляться, заводить семью, друзей, с которыми вы готовы делиться повседневными переживаниями. Но нередко, даже находясь среди людей, в глубине души вы ощущаете себя одиноким. Вам часто снятся страшные сны, в которых вы находитесь в опасности, чувствуете себя потерянным, беззащитным и брошенным на произвол судьбы.
Вас можно отнести к разряду бабочек-коллекционеров: перелетая с цветка на цветок, они предпочитают легкие, ни к чему не обязывающие романы. Вы так боитесь, что вас бросят, что играете на опережение и, резко сбрасывая обожаемого человека с пьедестала, уходите сами. Бросать самому, чтобы не оказаться брошенным, – вполне эффективное средство самозащиты, но оно лишает вас возможности длительных отношений. Еще один способ уберечь себя от драм – это выбор в пользу одиночества. В этом случае ваш девиз: «Лучше быть одному, чем неизвестно с кем». Бессознательный расчет прост: «Если я буду оставаться один, никто не сможет меня бросить». Но подобное сведение риска переживаний к нулю имеет свои последствия: вы просто лишаете себя любви.
Что делать? Стоит поработать над самоуважением: это позволит вам стать вполне автономной личностью и не чувствовать себя совершенно опустошенным, когда другой человек отдаляется или уходит от вас.

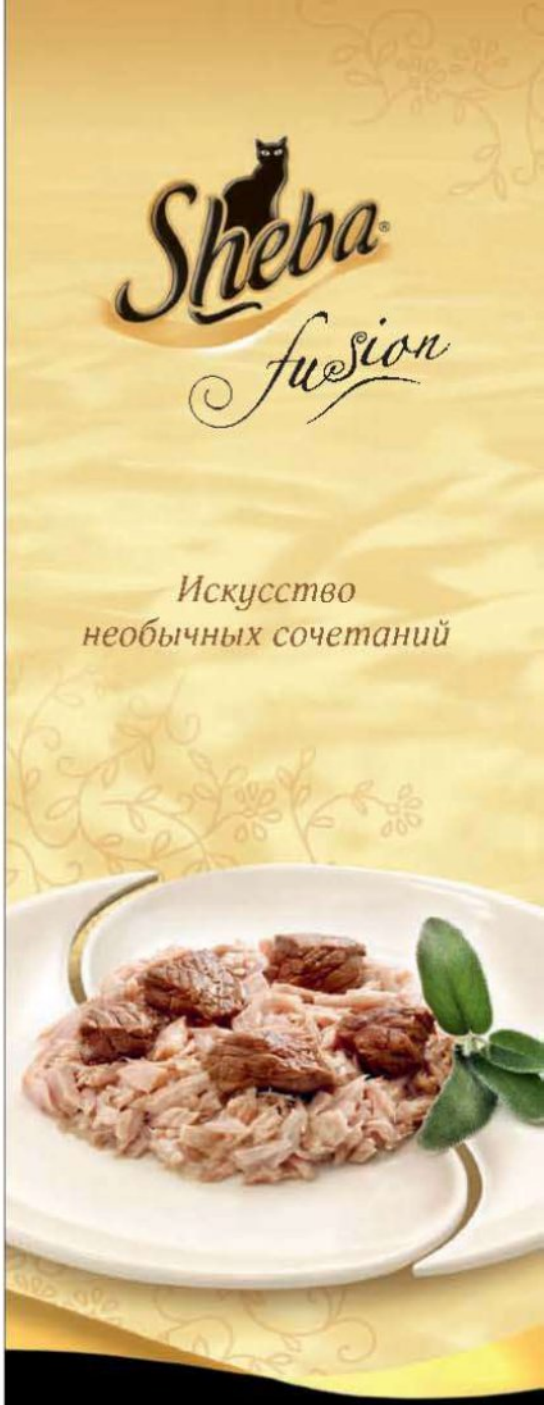
Для вас в расставании

есть и свои плюсы

Конечно же, внезапное изменение жизни, расставание с любимым человеком не могут оставить вас равнодушным. Как любому человеку, вам требуется время, чтобы пережить, осмыслить связанные с этим перемены и справиться с неизбежной грустью. Но в то же время вы усвоили, что потери могут в будущем обернуться приобретениями; что, как бы болезненно вы ни восприняли сейчас некое событие, со временем, на расстоянии, вы увидите его положительные стороны. Все зависит от того, как посмотреть, от вашего воображения и энергии. Это отнюдь не означает, что вы полны необоснованного оптимизма или отказываетесь видеть вещи такими, какие они есть. То, что вы пережили и прочувствовали, вполне реально, но вы готовы допустить, что порой во внезапно наступившем одиночестве есть и польза, что разрыв или развод может привести к новым встречам, освободить пространство для новой жизни.

Вспомните сказку про Мальчика с пальчик: его братья и сестры, оказавшись одни в дремучем лесу, принялись горько плакать, а неунывающий Мальчик с пальчик не потерял присутствия духа и вместо того, чтобы сетовать на судьбу, проявил находчивость и изобретательность и придумал, как выбраться оттуда. С самого детства вы привыкли так же относиться к жизненным трудностям. Вы заметили, что, если их преодолевать, они закаляют характер и укрепляют уверенность в себе. Как и герой сказки, вы твердо верите в свои силы, в свою способность справиться с трудностями и в то, что вы сами вершите свою судьбу.

Что делать? Непременно делитесь своим знанием жизни, опытом со своими близкими, с любимым и друзьями. Вы можете оказать серьезную поддержку окружающим. Не пренебрегайте этим. Это очень важно, в том числе и для вас.



Новая коллекция Fusion* от Sheba* – это удивительные рецепты, в которых сочетаются самые необычные ингредиенты. Изысканная новинка для вашей кошки.

Sheba®
Так кошки понимают нежность

* Фьюжн. Реклама

Дональд Вудс Винникотт, лучший друг матерей

Счастье детей зависит от родителей. Многие это понимают, но именно благодаря Винникотту мы, матери, теперь имеем право быть не идеальными, а всего лишь «достаточно хорошими». Винникотт сумел убедить нас: в наших силах дать детям все необходимое.

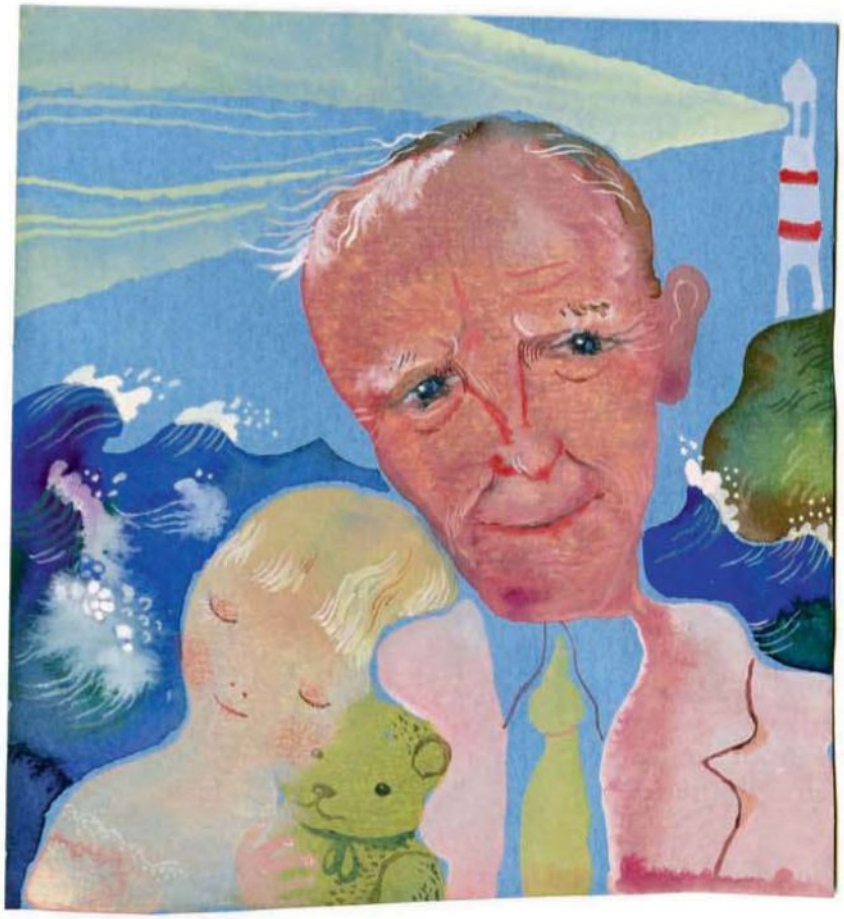
ЕГО ДАТЫ

1896: родился в Плимуте, в графстве Девоншир (Британия), в музыкальной семье образованных англичан-протестантов. **1916:** изучает медицину, после начала войны уходит в армию санитаром. **1923:** начинает проходить психоанализ у Джеймса Стречи (James Strachey). Получает должность в двух лондонских детских больницах, где и будет работать в течение сорока лет как педиатр и психоаналитик. **1939:** начало серии радиопередач на Би-би-си, которые выходят до 1962 года; в них Винникотт объяснял родителям, почему им неплохо удается вырастить своих детей. **1941:** изучение последствий эвакуации и лишений для детей. С **1956** по **1959** и с **1965** по **1968:** президент Британского психоаналитического общества. **1971:** умирает в Лондоне. В дневнике он записал молитву: «Господи! Сделай так, чтобы, когда я буду умирать, я еще был живым».

Педиатр по образованию, этот детский психоаналитик провел тысячи консультаций, бесконечно шлифуя свое понимание первичной связи матери и ребенка. Из этих пристальных и человечных наблюдений выросло убеждение: матерям необходимо показать, что в них от природы есть способности и внутренние ресурсы, чтобы помочь развиваться своим детям. «Достаточно хорошая мать» позволяет младенцу почувствовать, что он – творец мира, и не заставляет его слишком рано (до года) узнать, что на самом деле это не так. Постепенно он обнаружит, что заблуждался, и осознает, что он всего лишь «песчинка во Вселенной», – тогда «достаточно хорошая мать» понемногу позволит ребенку испытывать неудовлетворенность (фрустрации) и так познакомит его с реальностью. Но из этого первого опыта всемогущества возникают настоящие, аутентичные отношения с миром. Одаренный огромной интуицией, Винникотт выдвигал новаторские идеи о психике младенцев и детей, умея найти фразы, позволяющие обратиться к сокровенным глубинам другого и при этом не ранить его. Его передачи на Би-би-си помогли тысячам родителей лучше понять свои эмоции и эмоциональную жизнь своих детей: внушая родителям уверенность в их действиях, он позволял им самим находить выход в трудных ситуациях.

Принципиально стремясь видеть в людях хорошее, Винникотт сделал очевидным творческое начало, присутствующее в каждом человеке. И считал, что этот изначальный дух творчества надо всеми силами оберегать.

ДАРЬЯ ГРОМОВА



ОБ ЭТОМ

Книги Д. В. Винникотта

«Разговор с родителями»
Класс, 2007.

«Игра и реальность»
Институт общегуманитарных исследований, 2008.

«Семья и развитие личности. Мать и дитя»
ЛИТУР, 2004.

НАИБОЛЕЕ УДАЧЛИВЫЕ МАТЕРИ — ТЕ, КТО СДАЛСЯ С САМОГО НАЧАЛА. ОНИ ПОТЕРЯЛИ ВСЕ. ОНИ ВЫИГРАЛИ ТОЛЬКО ТО, ЧТО МОГУТ ВОЗВРАЩАТЬ УТЕРЯННОЕ.

Ключи к пониманию

На руках матери

Роженица или молодая мать находится в совершенно особом состоянии, позволяющем ей лучше всех понимать потребности ее малыша. Это состояние слияния с ребенком, будучи временным и даже аномальным, создает младенцу достаточно благоприятное окружение, чтобы он мог правильно развиваться. Винникотт подчеркивал необходимость материнского присутствия в начале жизни для формирования уверенности в себе. «Нет такого объекта, как младенец», – говорил он. Ребенок нуждается в этом первичном окружении и первичном физическом и психологическом «пребывании в/на руках матери» (Винникотт использует термин holding, букв. удерживание, – это «все то, что мать делает, и все то, чем она является для своего грудного ребенка»), чтобы позже осознать, что значит быть самим собой.

Переходный объект

Когда маленький ребенок ложится спать, он нуждается в том, чтобы взять с собой плюшевую игрушку, которую позже будет носить в ясли или детский сад. Это «переходный объект», так как в нем заложены разные «переходы»: от дня к ночи, от присутствия матери к ее отсутствию, от того, что ребенок может ухватить в матери, которая вне его, к тому, что остается от матери у него внутри. Этот объект – двойной природы: он одновременно и мать, и младенец, в его запахе смешиваются их индивидуальности. Именно поэтому его ни в коем случае нельзя стирать, иначе, лишившись вложенных в него чувств и переживаний, он утратит смысл. Когда ребенок берет свою игрушку, выходя из дому, он ощущает, что его мама по-прежнему протягивает ему руку, что он по-прежнему рядом с ней.

Опасность ложного «Я»

Если ребенку недоставало материнского внимания в первые три года жизни, то он не может поддерживать это состояние творческой иллюзии, создаваемое игрой и переходным объектом. И тогда он будет слишком, чрезмерно приспосабливаться к своему окружению. Вместо того чтобы почувствовать, что его понимают, он вообразит, что всегда сам желает того же, что и окружающие. Про такого ребенка можно подумать, что он вежлив и прекрасно адаптирован к жизни, но в глубине его души останется пустота. Он был вынужден приспосабливаться к другому раньше, чем осознал свои потребности и желания. В таком случае весь его экзистенциальный опыт будет окрашен ощущением ложности его «Я», чувством, что он не является самим собой.

Игра – дело серьезное

Именно в игре ребенок вступает в контакт со своими ощущениями – с тем, что он существует, и с тем, какой он. Именно благодаря игре он может вынести вовне то, что происходит у него внутри, и поэтому игра так ценна для его психического развития. И наконец, именно в игре ребенок может завести друзей, а значит, учиться общению.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИНГА АКСЕНОВА

BDF
Beiersdorf
ДВОЙНОЙ ОБЪЕМ.

КРАСОТА – ЭТО УВЕРЕННОСТЬ **NIVEA**

инновационная система style Infusion

1. УПЛОТНЯЕТ

2. ПРИПОДНИМАЕТ

НОВИНКА

ДВОЙНОЕ ВОСХИЩЕНИЕ!

Создайте **двойной объем** с новой серией **Эффектный Объем** от **NIVEA**! Впервые — серия средств по уходу за волосами с эффектом стайлинга*. Инновационная **Система Style Infusion**** уплотняет и приподнимает волосы от корней, не утяжеляя их. Двойной объём, двойное восхищение и удивительная мягкость с новой серией **Эффектный Объем** от **NIVEA**!

КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ — ВОСХИТИТЕЛЬНОЕ ЧУВСТВО!

www.NIVEA.ru

*с эффектом укладки
**запатентована

Реклама

Тьерри Янсен

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

Эта книга излучает поразительный оптимизм. Опираясь на свой опыт психотерапевта, на признания пациентов и достижения науки, автор сумел избежать крайностей чисто психологического и чисто биологического подходов и предложил новый взгляд на болезнь – проницательный и мудрый.

Тьерри Янсен

Право на надежду

Шок, бессилие, гнев. Стремление лучше понять себя и найти смысл в страдании. И вера в то, что жизнь «во время» и «после» рака продолжается и на нее можно повлиять. Об этом и многом другом размышляет психотерапевт Тьерри Янсен в книге «Испытание болезнью», которую мы представляем читателям.

Когда мы слышим о тяжелых заболеваниях, и особенно о раке, невольно хочется отвернуться, зажмуриться, сбежать. Словом, не думать об этом. Но бельгийский психотерапевт Тьерри Янсен (Thierry Janssen), регулярно консультируя женщин с диагнозом «рак груди», сумел увидеть не только их страх, горечь и боль. Из опыта своей работы он вынес убеждение: в борьбе с раком можно себе помочь, можно стать не жертвой, но хозяйкой собственной жизни. Как? Выстраивая подлинные отношения с близкими и с врачами. Принимая свою слабость и не отказывая себе в радостях. Воспринимая испытание не только как удар, но и как возможность лучше узнать себя и понять, как именно стоит жить. В 2006 году вышло французское издание книги, где психотерапевт размышляет о жизни человека перед лицом болезни в диалоге со множеством женщин, у которых был выявлен рак груди и которые в разное время обращались к нему за помощью. В мае 2007 года, публикуя фрагмент беседы Тьерри Янсена с журналисткой французского Psychologies, пережившей рак груди*, мы выразили надежду, что российские издатели обратят внимание на эту уникальную книгу. И вот наконец она выходит на русском языке.

* См. на сайте www.psychologies.ru в разделе «Я и другие».

ФОТО: OPALE/FOTOLINK

Отрывки из книги «Испытание болезнью:

Быть живой

Нелли не понимает, что происходит. Как будто земля разверзлась у нее под ногами и она внезапно провалилась в пропасть. Она не может ни о чем думать, все слова в голове перемешиваются, она чувствует, что задыхается... Диагноз «рак» — это всегда огромная травма. Неважно, успела женщина приготовиться за то время, пока делались маммографии, УЗИ и биопсии, или диагноз обрушивается на нее как гром с ясного неба, это всегда ступор, непонимание и ужас. <...> Ведь на бессознательном уровне для каждого из нас «рак» означает «опасность». И недаром: эта болезнь напоминает, что мы смертны. А ведь как раз об этом мы и стараемся забыть с самого первого дня своей жизни».

Она делает глубокий вдох, и напряжение, охватившее ее тело, чуть-чуть ослабевает. Жить! Это именно то, что она должна делать. Не поддаваться мрачным мыслям, не воображать самое худшее, потому что оно, возможно, никогда и не произойдет. Жить и в полной мере переживать опыт болезни. Это, возможно, лучший способ понять и прочувствовать, что такое на самом деле «быть живой». Более чем когда-либо ей нужно наполнить жизнью свое существование. Это, несомненно, лучшее средство не оставить места опухоли, которая тоже подчиняется логике жизни».

Меня поражает, что приходящие ко мне женщины все время упоминают об одном и том же: они не заботятся о себе, им кажется, что они тащат на себе других, они привыкли жертвовать собой, у них впечатление, что им приходится одновременно играть несколько ролей — подруги, у которой всегда найдется время, внимательной супруги, пылкой любовницы, заботливой матери, чуткой дочери (если родители еще живы), безупречной хозяйки, эффективной сотрудницы или динамичной предпринимательницы. <...> В таком обществе, как наше, где нормой считается скрывать свои проблемы и переживания, демонстрируя только достижения и успехи, факт болезни становится для многих женщин долгожданной возможностью наконец-то излить свою эмоциональную боль».

Прислушаться к себе

Когда я осознала, что самое важное лицо во всей этой драме именно я, мне стало гораздо лучше, — рассказывает Нелли. — Это я — больная, и я совершенно не собиралась страдать понапрасну. Начала я с того, что сама установила правила игры в отношениях с медицинскими работниками, которые мною занимались. <...> Когда врач назначил операцию на следующую неделю, я не посмела возразить. А ведь мне это было неудобно. Я обещала дочери устроить большой праздник на ее восемнадцатилетие, и мне страшно не хотелось все отменять. На следующий день, проснувшись утром, я осознала, что веду себя как жертва. Я почувствовала, что это неправильно. Как можно бороться с такой болезнью, как рак, и побе-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИНГА АКСЕНОВА

дить ее, если с самого начала лечения только и делать, что прогибаться? Вместо того чтобы и дальше дуться на своего врача, я решила позвонить в больницу и поменять дату госпитализации».

Больницы — это ужасное место, — подчеркивает Дора, вытаскивая из кармана красный пластмассовый шарик. — Это клоунский нос, который я держала в руке, когда ходила на сеансы химиотерапии и облучения. Этот талисман помогал мне сохранять хорошее настроение. Разве не парадоксально, что нам приходится бороться за жизнь в таком месте, где все дышит смертью?»

Нужно иметь возможность оградить себя. Осмелиться сказать, что ты устала, установить ограничения, не пытаться доставить удовольствие другим, постоянно демонстрируя, в какой ты отличной форме. Научиться адаптироваться к своему состоянию каждый день, каждый час, каждую минуту. Передумать, отменить встречу и не винить себя за то, что «вечно портишь всем удовольствие».

Доверять близким

Переживать болезнь в окружении друзей — это возможность научиться принимать себя такой, как есть, — говорит Винсиана. — Если мы сами можем отнестись к себе с сочувствием и пониманием, большинству друзей тоже удается полюбить нас со всеми нашими слабостями и ограничениями. Что же до тех, у кого это не получится, они тоже достойны сочувствия и сожаления».

Говорить правду своим родителям — это возможность достичь большей зрелости. Более того — таким образом мы и им даем шанс наконец повзрослеть. Осмелиться прямо поговорить с ними о своем недуге — значит доверять им и верить в их способность к развитию».

Мать безостановочно твердила: «Бедняжка моя, это так страшно. То, что ты мне сказала, это ужасно». Будто я без нее этого не знала. Если бы мама хотя бы спросила, не нужно ли мне чего-нибудь, — но нет! Вместо этого она звонила мне каждый день и забрасывала комментариями типа: «Я слышу, голос у тебя хороший, я рада, что тебе лучше, так что все в порядке, я тебе позвоню...»

Мы не всегда отдаем себе отчет в том, какую именно территорию занимаем в своей семье, — замечает Элизабет. — И нелегко признать, что теперь часть ее придется уступить. Ведь приходится учиться доверять, полагаться на другого и мириться с тем, что отныне все будет делаться не совсем так, как нам хочется. <...> Когда каждый снова займет свое место, мы заметим, что дети, оказывается, гораздо более ответственны и самостоятельны, чем мы думали. А муж, надо признать, куда более толковый человек, чем казалось раньше. Это иногда трудно принять, но это факт. Так что к черту эго!»

Ответить на главный вопрос

Не торопитесь и не делайте резких движений. Это, наверное, лучший совет, который можно дать женщине, побывавшей на краю смерти и теперь возвращающейся в мир живых. Речь о том, чтобы продолжать прислушиваться к себе и не давать круговороту повседневности слишком быстро засосать себя».

Рак, ощущение собственной смертности и выстраданное понимание того, что жизнь у тебя всего одна, — все это заставило меня иными глазами взглянуть на то существование, которое я вела многие годы», — рассказывает Леа. «Я поняла: мне от этого не уйти, — говорит Нелли. — Моя болезнь, и в особенности выздоровление, вынудили меня найти в самой себе ответ на этот вопрос и сделать это, не теряя времени. Кем я хочу быть? Каков мой план на будущее?»

Сначала я отказывалась даже взглянуть на свой шрам. Но очень быстро я осознала, что мне надо принять это превращение. Шрам — часть меня. Отрицать его, отвергать или ненавидеть — все равно что отрицать, отвергать или ненавидеть кусочек самой себя. <...> Эти стигматы рассказывают историю моей жизни — историю испытания, выпавшего на долю мне одной».

ИНТЕРВЬЮ с Тьерри Янсеном

«Пациенты способны научить мудрости тех, кто их лечит»

Болезнь напоминает нам о том, уверен Тьерри Янсен, что все наше существование – это только путь, который каждый проходит шаг за шагом, мгновение за мгновением. А потому в нашей власти лишь настоящее.

Psychologies: Вы долгое время работали хирургом, и у вас это прекрасно получалось. Что заставило вас уйти из обычной медицины?

Тьерри Янсен: В возрасте 33 лет у меня было все, чего я хотел добиться: должность преподавателя медицины в университете и работа оперирующего хирурга в Университетском медицинском центре Брюсселя. В это самое время я стал испытывать физический и эмоциональный дискомфорт. Я был постоянно напряжен, у меня появилась экзема, я взрывался из-за любого «да» или «нет». Решив, что на соседнем лугу трава зеленее, я перешел на работу в онкологический центр. Это была новая ступенька в карьерной лестнице: теперь я возглавил отделение. 5 января 1998 года я приступил к работе на новом месте, и в мыслях не допуская, что через пару часов навсегда расстанусь с карьерой врача-хирурга… Я сел за стол в своем новом рабочем кабинете и сказал себе: «Если ты здесь останешься, то просто умрешь». Я взял лист бумаги и написал заявление об уходе. Домой я вернулся с ощущением невероятного счастья… Через некоторое время мне позвонила знакомая, которая работала для дома «Армани». Она сказала, что кутюрье ищет агента, готового представлять эту марку во Франции. И я немедленно согласился… В Милан я летел в твердом убеждении, что на работу возьмут именно меня. Странно, но иногда мне кажется, что наша убежденность передается другим. Пройдя стажировку в Лондоне, я начал свою новую работу в Париже. Но через полгода снова почувствовал себя загнанным в угол, вернулись агрессивность и экзема. Уходя из «Армани», я понимал: мне нужно время для осознания того, что со мной произошло. Одна из книг, которую я прочитал тогда, натолкнула меня на мысль изучить альтернативные способы лечения. В итоге я поехал в Америку на стажировку, а по возвращении стал практиковать метод телесно-ориентированной психотерапии.

Вы говорите, что жить с раком можно иначе. Как именно?

К сожалению, есть женщины, которые не знают, что могут себе помочь; они чувствуют себя жертвами, вместо того чтобы действовать. Между тем важно (и вполне реально) уменьшить психологический стресс, телесное напряжение, побочные эффекты лечения, и в этом могут помочь методы альтернативной медицины. Множество больных жалуются, что их сводят к сумме анализов, сожалеют о том, что не могут выразить свои эмоции и интуитивные ощущения, а альтернативные, более «мягкие» методы как раз учитывают разные измерения человека: физическое и эмоциональное, интеллектуальное и духовное. Они определяют здоровье (в противоположность болезни) как состояние гармонии и равновесия, в котором пребывают наши тело, эмоции и мысли.

И психотерапия помогает приблизиться к этой гармонии?

ФОТО: OPALE/FOTOLINK; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИНГА АКСЕНОВА

Несомненно. Даже если, как показывают некоторые исследования, психотерапия не продлевает жизнь, важно, чтобы больные могли прожить отпущенный им срок с максимально возможной радостью, в полноте чувств, с ощущением смысла бытия. В книге я рассказываю о женщинах, которые лечились от рака и одновременно проходили у меня курс психотерапии. Уже это говорит о том, что все они стремились узнать себя, хотели открыть в себе некие новые «двери». Вообще пациенты иногда способны научить мудрости тех, кто их лечит. Поэтому моя книга, посвященная всем моим пациенткам, заканчивается так: «Некоторые люди способны задуматься и о том благе, которое эта страшная болезнь способна нам принести. Эти люди умеют надеяться и готовы использовать выпавшее на их долю испытание как <...> возможность для развития своего видения мира, как шанс реализовать лучшее в них самих. И тогда они познают чувство, что прожили жизнь хорошо. Потому что ощущение, что жизнь была прожита хорошо, означает, что все в ней было неслучайным и ненапрасным».

ПОДГОТОВИЛА КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

«ЭТИ ЛЮДИ УМЕЮТ НАДЕЯТЬСЯ И ГОТОВЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТО ИСПЫТАНИЕ, КОТОРОЕ ВЫПАЛО НА ИХ ДОЛЮ, ЧТОБЫ СЕБЯ НАЙТИ».

заметки Эдгара Бартенева

Эдгар Бартенев – кинорежиссер, автор документальных фильмов, посвященных культурам коренных народов Севера; до этого одиннадцать лет работал невропатологом.

Пустые слова

Однажды знакомый актер пошутил: если его не утвердят на главную роль, то он на глазах у режиссера совершит харакири. Я, конечно, улыбнулся, но тревогу эта шутка в меня вселила, и я заглядывал в глаза знакомому, чтобы понять, до какой же степени он шутит...

В нашем обществе нет табу на то, чтобы во всеуслышание заявлять о своем нежелании жить. Более того, мысль о самоубийстве в безвыходной ситуации вполне естественна, но ее принято отметать как непродуктивную и бессмысленную. Словно мы давно пришли к согласию, что это такое – самоубийство – и зачем. Когда мы думаем о нем, мысль блуждает в трех соснах: самоубийство – страшный грех, поэтому жить надо; самоубийство – следствие депрессии, и нужно освобождаться от депрессии, а не от жизни. Или как у экзистенциалистов: никто не может отнять у меня права на самоубийство, но, черт возьми, моя жизнь должна стоить того, чтобы ее прожить... Но иммунитета к заразе самоубийства так и не сыскали.

Существует, однако, совершенно иной взгляд на свободу жить и несвободу умирать. У чукчей еще в начале XX века был распространен обычай добровольной смерти. Если человек не хотел жить, то сообщал об этом другу или родственнику и те должны были его убить. Даже если слова о желании умереть были брошены в сердцах, отказ от произнесенного вслух намерения был невозможен: иначе бы рассердились духи кэле и отомстили бы всему роду за обещанную, но не принесенную жертву. Эти духи брали в расчет лишь слова и оставались безразличны к вызвавшим их внешним обстоятельствам. Единственное, на что мог рассчитывать раскаявшийся, – это настоять на том, чтобы умереть от руки сына; такая смерть считалась менее мучительной...

У человека западной культуры между мотивацией и поступком лежит все увеличивающийся зазор длиной в размышление. Нам часто кажется, что чем больше возможностей мы переберем в уме, тем больше получим гарантий принятия верного решения. И кажется, что чем длительнее, чем тоньше размышление, тем глубже исследована проблема, тогда как в действительности умножилось лишь количество посвященных ей слов.

Может быть, есть такие темы, которые нуждаются в табуировании с детских лет? Может быть, нужно гораздо больше ума и такта, гораздо больше внутренних усилий, чтобы о чем-то промолчать, чем тонко, всесторонне, с блеском и множеством ссылок обрисовывать тему вслух? Промолчать, например, о внезапно накатившей усталости от жизни, ведь эта всячески мифологизируемая усталость схлынет, если ее переждать и перетерпеть. В глубине сердца мы это знаем.

> МОЖЕТ БЫТЬ, НУЖНО БОЛЬШЕ УМА И ТАКТА, ЧТОБЫ О ЧЕМ-ТО ПРОМОЛЧАТЬ, ЧЕМ С БЛЕСКОМ И ВСЕСТОРОННЕ ОБРИСОВЫВАТЬ ТЕМУ ВСЛУХ.

Никто из нас не защищен от горьких мыслей. Но можно ли вернуть себе мужество жить, если терзать своим отчаянием окружающих? Мир скорее откликнется на отчаяние, чем на погребенную под ним мольбу о помощи, – и не даст шанса выжить.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Тодд Кашдан, Филипп Зимбардо, Марина Егорова, Давид Фонкинос, Илона Бонивелл...

Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

Реклама

ДИВАН
чтобы поваляться

ЦВЕТЫ
чтобы понюхать

МЯЧИК
чтобы поиграть

CATSAN®
чтобы сходить в туалет

Нам, малышам, нужен правильный дом с правильным туалетом...

Для вашего котенка первые дни дома – самые интересные. Ведь кругом столько нового! Котенок должен почувствовать себя комфортно, поэтому особенно важно правильно организовать его пространство. И, конечно, его туалет. Хорошо, что есть современный способ решить эту проблему.

Catsan® – это наполнитель для кошачьего туалета, который благодаря формуле Extra Mineral Protection* не только избавляет от неприятного запаха, но и предотвращает причину его появления – бактерии.

Теперь вы можете не беспокоиться: вашему любимцу понравится пользоваться туалетом. И никаких посторонних запахов не появится.

* формула экстра минеральной защиты

КАК РАБОТАЕТ *гранула CATSAN®*

ВПИТЫВАЕТ *моментально*

НЕЙТРАЛИЗУЕТ *вредные бактерии*

ЗАПИРАЕТ ЗАПАХ *на замок*

ЗАЩИЩАЕТ *долго и надежно*

Catsan®. Запирает запах на замок®.

Найти свой путь

5 этапов, чтобы реализовать себя

содержание

98
«Жить тем, **что важно».** Интервью с психотерапевтом.

102
1-й **этап.** Задать себе вопросы.

104
2-й **этап.** Убрать препятствия с пути.

106
3-й **этап.** Дать себе время.

108
4-й **этап.** Начать действовать.

110
5-й **этап.** Видеть цель.

112
Они нашли свой **путь.** От первого лица.

В наши нестабильные, нервные дни мало кому приходит в голову в приоритетном порядке тратить время и силы на самореализацию. А между тем вполне возможно, что именно сейчас и есть наилучший для этого момент. Ведь в ситуации кризиса важным становится для нас только главное – то, что держит нашу жизнь и дает нам желание жить. Чем более суров и тревожен окружающий нас мир, тем сильнее нужно стремиться к тому, чтобы быть такими, какими нам действительно хочется быть. Надо лишь выяснить, чего же мы по-настоящему хотим и на что способны. Услышать и понять свои желания, не позволяя предубеждениям и страхам сбить себя с пути. Выбрать из этих желаний самые важные и дорогие. Найти хороший план, чтобы начать действовать и потом не растерять ни вдохновения, ни решимости. Если, как писал философ Мартин Хайдеггер, «человек станет таким, каков его проект бытия»*, нам стоит создать этот проект надежным. Красивым, очень личным и прямо сейчас.

* М. Хайдеггер «Бытие и время». Наука, 2007.

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE

Светлана Кривцова: «Жить тем, что важно»

«Раскрыться как личность», «стать собой», «обрести смысл жизни» – что означают эти заманчивые формулировки на самом деле? Что каждый из нас может сделать, чтобы найти только свой жизненный путь? Объясняет экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова.

СВЕТЛАНА КРИВЦОВА – директор Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, преподаватель факультета психологии МГУ, автор нескольких книг, одна из них «Как найти согласие с собой и миром» (Генезис, 2004).

Psychologies: Что значит «найти свое место», «найти себя»?

Светлана Кривцова: Это значит чувствовать, что мы находимся там, где нам надо быть, что нам соответствует то, чем мы сейчас занимаемся, – в этот момент мы остаемся самими собой. Но вместе с тем это означает, что в самых разных ситуациях человек старается быть в согласии с собой: он знает себя настоящего и, несмотря на объективные трудности, принимает решения, исходя из желания быть собой. Если воспользоваться образом экзистенциального философа Мартина Хайдеггера (Martin Heidegger), найти свое место в жизни – значит осуществить свой «жизненный проект», и тогда в конце мы сможем уверенно сказать: жизнь была трудной, но это была моя жизнь.

С чего начинается это движение к себе?

С ответов на простые на первый взгляд вопросы: «Чего мне хочется?», «Что мне интересно?», «К чему у меня есть склонность?» На них легче отвечать, если подразумевать не «на всю жизнь», не «вообще», а «в данный момент». Прислушиваясь к себе, мы постепенно начинаем замечать свои повторяющиеся потребности

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE, ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

«Я на верном пути» – это чувство приходит не извне, но изнутри нас.

ФОТО: CORBIS/FOTOSA.RU

и желания, то, что нас всегда радует; то, что мы спонтанно делаем, чтобы успокоиться и «вернуться к себе». Мы сможем осознать своеобразие своих способностей и склонностей. Для этого, правда, придется научиться проявлять позитивную заинтересованность в других людях (а как с этим у них?) и вспомнить радость от успеха, пережитого нами в детстве. Все это помогает почувствовать то, что нам действительно нравится… Из таких ощущений и возникает предчувствие: наверное, я создан именно для этого... Постепенно вырисовывается вектор – направление, которое мы сможем назвать своим. Сейчас, в кризис, когда внешний мир не так мощно нас притягивает и заманивает своими соблазнами, самое время для таких вопросов.

«ПОРОЙ РАДИ ВОЗМОЖНОСТИ БЫТЬ СОБОЙ МЫ ЖЕРТВУЕМ СЧАСТЬЕМ. НО ОНО ВОЗВРАЩАЕТСЯ — КАК БЛАГОДАРНОСТЬ ЖИЗНИ».

«Жить в согласии с собой» – означает ли это жить счастливо?

Можно сказать, что внутреннее согласие – необходимое, но недостаточное условие для счастья. Когда мы принимаем решения, опираясь на это чувство, мы готовы платить огромную цену: уставать, преодолевать трудности, отчаиваться, и все потому, что мы делаем что-то очень свое. Но этот процесс не всегда делает нас счастливыми: бывают периоды сомнений и неуверенности, иногда человек ради возможности быть собой жертвует счастьем. Но в конце концов парадоксальным образом счастье возвращается в форме благодарности к жизни, богу за возможность жить именно так: «работа, от которой я получаю удовольствие, обогащает меня», «отношения – одаривают». И наконец, пережив такую исполненность, мы приходим к пониманию, что счастье – это не получать то, что хочешь, а хотеть то, что получаешь.

Получается, что самореализация – это процесс, а не результат?

С одной стороны, самореализация подобна точке в пространстве: сегодня, здесь и сейчас, мы можем быть собой или потерять себя. Но в масштабах жизни это также и процесс. Мы можем все лучше узнавать себя, вносить в мир больше чего-то своего, все чаще позволять себе быть собой, доверять себе, обнаруживать новые грани своих способностей и их проживать. Самореализация – удивительный процесс: если он становится самоцелью, то начинает пробуксовывать, но как только мы о нем забываем, то есть просто начинаем служить тому, во что верим и считаем важным, он вновь набирает силу.

Реализовать себя можно лишь на каком-то одном пути?

Вовсе нет, мы можем находить что-то важное для себя и в работе, и в семье, и в борьбе за идею, и в познании мира, и в искусстве…

Много занятий одновременно – не значит ли это распыляться, терять что-то важное в себе?

Мы приходим в мир, принося с собой то, чего в нем никогда раньше не было, – неповторимое своеобразие потребностей, возможностей, талантов. Они не всегда могут быть реализованы в одном направлении. Я хочу быть профессионалом, но одновременно отцом и, пожалуй, еще сыном, а также хозяином дома или таким же блистательным бильярдистом, как мой начальник. И еще я хочу, чтобы сбылись мои юношеские мечты… Постепенно появляются другие предпочтения. И человек может, например, с внутренним согласием отказаться от очередного повышения, чтобы сохранить свое время и здоровье для семьи.

Можно ли защитить себя от ошибки, выбирая главное?

Не стоит, например, выбирать профессию из духа противоречия, или

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE

«Я ЦЕНЕН И ЗАСЛУЖИВАЮ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО МНЕ НРАВИТСЯ, ПОДХОДИТ, А НЕ ТЕМ, ЧТО ПРИХОДИТСЯ ДЕЛАТЬ СЕЙЧАС».

из желания добиться признания и славы, или чтобы угодить отцу. Нельзя за возможность сохранить или получить любовь платить такую высокую цену! Неправильно и обижаться на судьбу, которая нас подвела: ты планировал увлекательную профессию, а после травмы для тебя «все кончено». Это иллюзия: нужно вспомнить, за что именно так нравилась профессия, которую теперь невозможно себе позволить. Каким человеком она могла бы тебя сделать? И подумать: где еще ты можешь стать таким?

Есть ли признаки того, что путь выбран правильно?

Прежде всего, это удовольствие, увлеченность, заинтересованность, чувства, которые мы испытываем, когда занимаемся выбранным делом. Это и поддержка тех, чье мнение и авторитет важны для нас. А еще стоило бы представить себя через 5, 10, 15 лет и спросить: я все еще занимаюсь этим? Если ответ не пугает вас, если в вашей жизни по-прежнему есть место тому, что сейчас кажется самым важным, значит, путь выбран правильно.

Почему так нелегко пробиться к себе, к своим «нравится»?

Иногда мысль «это на всю жизнь» делает нас очень неуверенными в себе. Только это – а как же все остальное? Вдруг там есть что-то, чего я так никогда и не узнаю о себе? Не останавливаться на чем-то конкретном – очень большое искушение. Но все время говоря «нет», себя не познаешь. Нужно что-то выбрать, чтобы лучше понять собственные ожидания от себя. Даже те из нас, кто пока не знает, чего по-настоящему хочет, годам к тридцати могут ответить хотя бы на вопрос, чего они точно не хотят для себя. Обнаружить себя однажды не на своем месте не значит стать неудачником. Неудачник просто отмахнулся от того, что чувствует, и еще много лет продолжает оставаться не на своем месте, всю жизнь занимаясь тем, к чему равнодушен.

Как же искать свой путь?

Без суеты. Отпустив обязательства и намерения, полностью разрешив себе бездействовать, часто только и можно набрести на «чувство себя», то самое центральное чувство, из которого постепенно вырастет отчетливое понимание: я имею ценность и заслуживаю того, чтобы делать то, что мне нравится, а не то, что приходится делать сейчас… Так человек решается начать придерживаться своего направления в жизни, иногда вопреки обстоятельствам. И если, следуя интуиции, он ошибается, это хорошо. Плохо вообще не обращаться к себе, полностью отдавшись внешней жизни, например бежать от одного успеха к другому.

Но согласитесь, не каждый из нас приходит к столь сложным истинам. И не каждый задается вопросом: свою ли жизнь я проживаю?

У каждого из нас есть потребность жить в согласии с собой и с миром. И каждый из нас время от времени переживает тихое чувство внутреннего согласия: так правильно, это мне подходит, пусть так идет и дальше. Но рефлексировать мы начинаем в тот момент, когда перестаем испытывать это чувство. Мы приходим в отчаяние, раздражаемся, разочаровываемся… И немало людей в результате начинают что-то шаг за шагом менять в своей жизни. Например, приходят на прием к психотерапевту или говорят об этом с другом, ведут внутренние диалоги. Можно быть очень успешным человеком и не иметь диалога с собой, жить в пустоте и отчаянии. А можно просто быть собой, знать свой размер, слушать совесть. Так что быть собой – вовсе не удел избранных.

А вы сами, Светлана, считаете, что реализовали себя в жизни?

В юности, в старших классах школы, я хотела двух вещей: стать психологом, чтобы лучше понимать людей, и прожить свою женственность. Сегодня благодаря моим близким я могу сказать, что и в профессии, и в партнерстве, и в материнстве я имею счастливейшую возможность вносить в жизнь собственное – своим способом, в своем стиле, и это принимается людьми и миром. Этого же я пожелала бы себе и в будущем.

ПОДГОТОВИЛА АЛЕКСАНДРА ГРИГОРЬЕВА

1. Задать себе вопросы

В нашей жизни далеко не все заранее предопределено. Многое возможно для нас, и многое достижимо. Но чтобы не заблудиться, пускаясь в путь, нам стоит задать себе несколько важных вопросов.

О чем вы мечтали в детстве?

Вспомните вашу детскую мечту и задумайтесь, насколько удалось ее осуществить. Это позволит понять, чем вы руководствовались, когда принимали те или иные решения, и почему пришли именно к тем результатам, которые у вас есть сейчас. Прислушивались ли вы к своим желаниям или неосознанно реагировали на ожидания близких? Следуете ли своей мечте или все еще пытаетесь осуществить чужую? Если ваш дед, к примеру, был талантливым пианистом, которому пришлось отказаться от музыки, чтобы прокормить семью, его образ может вызвать у вас желание стать музыкантом, чтобы «отомстить» за виртуоза, которому так и не удалось себя реализовать. «Детские мечты не бывают спонтанными – они насыщены семейной историей, – напоминает психотерапевт Марк Певзнер. – Ответ на этот вопрос помогает определить, какие из наших мечтаний обусловлены семейной памятью, семейными мифами и предписаниями. Мы сможем понять, каковы они и как влияют на нашу жизнь сегодня».

Что вас радует?

Прежде чем резко менять свою жизнь, стоит поискать ответ на вопрос, что делает нас счастливыми, что позволяет чувствовать себя живыми. Будьте внимательны к тому, что ценно для вас, что побуждает к действию. Возможно, вы чувствуете себя счастливыми, когда дарите радость близким, разговариваете с ребенком, выслушиваете друзей или добиваетесь заключения контракта… Почувствовав, где происходящее нас затрагивает и даже захватывает, мы сможем понять, чем бы хотели заниматься, что вносить в жизнь от своего имени. В молодости мы особенно рады успехам, переживанию прекрасного чувства «Я могу!», «У меня получается!». Позднее фокус внимания перемещается на то, что благодаря нам приходит в мир. Мы перестаем доказывать свою состоятельность, для нас становится важным то, что мы все делаем правильно, что именно это – наше предназначение.

А если бы жить оставалось лишь несколько дней?

Не задумываясь, ответьте: что из несделанного вызывает у вас наибольшее сожаление? «Драматические ситуации позволяют обнаружить личные ценности, а необходимость принять быстрое решение ускоряет процесс самоанализа, – поясняет Марк Певзнер. – Это упражнение помогает понять, насколько то, как мы живем, соответствует тому, как мы хотели бы жить. Это способ отделить главное от второстепенного». Но будьте честны с собой, выйдите из сферы принятых в обществе представлений о желательном поведении в такой ситуации.

В будущем все возможно?

«Напишите рассказ, в котором все будет возможно и героем которого будете вы сами через какое-то время, в будущем», – рекомендует коуч

Представить себя иным персонажем, чтобы открыть поле возможного.

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE, ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

Доминик Шиакка (Dominique Sciacca). Цель упражнения: представить образ одного дня своей будущей жизни. «Настройтесь на волну ваших чувств и опишите все, что видите, слышите, чувствуете. Вы сможете прожить в воображении состояние, которое еще не испытывали, и таким образом освободиться от страха перемен».

Кто я?

Многие из нас испытывают чрезмерный стресс, когда под угрозой оказываются наша карьера или образ жизни. «Фактически они убеждены: «Я есть моя карьера» или «Я есть моя сексуальная привлекательность», – пишет экзистенциальный психотерапевт Ирвин Ялом (Irvin Yalom)*. И уточняет: поэтому так важно понять, что мы – это мы сами и что наше «Я» будет существовать, даже когда все другое исчезнет. Чтобы почувствовать свое «Я», психотерапевт предлагает выполнить упражнение. В тихой, спокойной обстановке, не торопясь, написать на отдельных карточках восемь вариантов ответов на вопрос «Кто я?». Затем расположить их в порядке значимости: самые незначительные должны оказаться сверху. Сосредоточьтесь на самой верхней карточке и поразмышляйте о том, как бы вы себя чувствовали, отказавшись от этого атрибута. Через две-три минуты переходите к следующей карточке и так далее. Это простое упражнение вызывает сильнейшие эмоции и помогает приблизиться к себе.

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ,
АЛЕКСАНДР РУБЛЕВ

* И. Ялом «Экзистенциальная психотерапия». Римис, 2008.

Комментарий Светланы Кривцовой

«Найти себя часто означает отказаться от стремления к идеальному образу себя и своей жизни (хотя бы потому, что идеал недостижим, а смутное понимание этого может стать оправданием пассивности). Опасно бросаться в крайности, оправдывать себя, когда что-то не получается: не очень-то и хотелось. Остыв, стоит спросить себя: действительно ли это так? Чаще труднодостижимое все-таки остается ценностью, без которой никак невозможно проживать собственную жизнь».

2. Убрать препятствия с пути

Чувство вины, страх неудачи, родительские ожидания способны парализовать наши стремления… Рассмотрим препятствия на пути нашей самореализации.

Повествуя об абсурдности существования, Кафка рассказал притчу о привратнике, охраняющем врата Закона, и поселянине, который просил его пропустить*. «Сейчас войти нельзя, – отвечал привратник. – Но если тебе не терпится, попытайся, но знай: могущество мое велико». И сидел поселянин перед воротами на лавочке год за годом и ждал разрешения войти. И вот перед смертью он спрашивает привратника: «Как же случилось, что за все эти долгие годы никто, кроме меня, не требовал, чтобы его пропустили?» И отвечает привратник: «Эти врата были предназначены только для тебя! Теперь пойду и запру их». Многие из нас могут узнать в этом персонаже, добровольно оставшемся в стороне от жизни, и себя. Жизнь, как и привратник, никогда

Открыть двери нашей судьбы под силу лишь нам самим.

не отвечает нам: «Нет». Распахнуть двери нашей судьбы или и дальше ждать у ворот? Ответ за нами.

Чувство вины

Чего боится герой Кафки? Чего страшимся мы, когда запрещаем себе идти по выбранному пути? Желать чего-то – значит неизбежно столкнуться с неуверенностью («Хватит ли мне сил?»), тревогой («Туда ли я иду?»), чувством вины. Вспомним теорию эдипова комплекса, разработанную Фрейдом**. Согласно ей, наши первые желания запретны, потому что мы выбираем недоступные (по причине запрета на инцест) «объекты любви» – отца и мать. Можно сказать, что наша жизнь в качестве человека желающего начинается с провинности, фрустрации. Этот первый опыт бывает настолько болезненным, что некоторые из нас на всю жизнь выбирают пассивную позицию и ждут, чтобы некий благодетель даровал им разрешение на жизнь. Они ожидают чуда.

Чтобы себя реализовать, необходимо уважать себя и себе доверять. Поэтому нет ничего хуже, чем родители, воспитывающие ребенка инфантильным, под опекой которых он не чувствует возможности хоть как-то воздействовать на окружающий мир, – они блокируют в нем эти качества. Мартин Селигман (Martin Seligman), один из основателей позитивной психологии, назвал результаты такого воспитания «выученной беспомощностью»***. В таких семьях дети вырастают с уверенностью в том, что они не властны воздействовать на свою судьбу. Даже личные успехи и достижения не могут заставить их изменить это мнение.

Решиться изменить свой путь – значит отказаться от другого. «Но именно необходимость принимать решения заставляет нас понять, что только мы можем изменить мир, нами самими созданный, – поясняет психотерапевт Ирвин Ялом, – а следовательно, осознать, что мы одни несем ответственность за свою жизнь»****.

Страх неудачи

Одно из главных препятствий для самореализации – это страх неудачи, уверен психоаналитик Жак Арен (Jacques rènes): «Мы чувствуем, что если потерпим неудачу, то окончательно потеряем уважение к себе». Обычно этот страх выражается в негативных суждениях: «У меня на это не хватит ума» – или надуманных предлогах, позволяющих ничего не предпринимать: «Даже пробовать бесполезно, это не мое». Стоит также научиться остерегаться расхожих мнений: «Я стану счастливым только тогда, когда найду любовь «на всю жизнь», работу «как раз по мне» и т. п. Такого рода утверждения обрекают нас на бездействие, особенно если они подкрепляются уничтожающими репликами наших близких. «Хотя каждый из нас – сам кузнец своего счастья, мы не можем полностью отрешиться от влияния окружающих, – напоминает психоаналитик. – Трудно сохранять веру в себя в отсутствие поддержки со стороны. И еще труднее воспитать эту уверенность, если ты вырос в семье тревожных родителей».

Комментарий Светланы Кривцовой

Доверие к себе может помочь преодолеть эти естественные блоки. Если во мне вновь и вновь звучит какое-то желание, оно заслуживает серьезного отношения. Особенно если я уже могу перейти от «иметь» к «быть»: не «детское» желание получить что-то от судьбы в качестве подарка, а вполне ответственное «самому стать кем-то», заплатив за это полную цену».

Чужие желания

Среди самых серьезных препятствий на пути нашего развития – трудности в осознании своего предназначения. Мы буквально запрограммированы на то, чтобы принимать чужие желания за свои. В детстве мы впитываем ожидания родителей. Многие из нас стараются им соответствовать, игнорируя собственные желания, но при этом живут с неотступным, мучительным ощущением пустоты…

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

* Ф. Кафка «Процесс». Азбука, 2009.
** З. Фрейд «Толкование сновидений». АСТ, 2008.
*** М. Селигман «Новая позитивная психология». София, 2006.
**** И. Ялом «Экзистенциальная психотерапия». Римис, 2008.

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE, ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

Жаклин Келен (Jacqueline Kelen) – французская писательница, специалист по мифологии. Ее последняя книга «Ускользающее счастье» («Inventaire vagabond du bonheur», Albin Michel, 2008).

3. Дать себе время

Не спешите! Нам стоит набраться терпения, чтобы услышать и почувствовать себя, дать желаниям оформиться и созреть, – ведь это решающий этап перед действием. И ощутить, насколько благотворна эта пауза.

«Не спрашивай дорогу, иначе ты не сможешь потеряться…» Такой совет древних китайцев может показаться странным, ведь наше время одержимо эффективностью, немедленным достижением результатов и получением выгоды, за которой мы гонимся в спешке, разбрасываясь и теряя себя. Но на самом деле для нас важнее узнавать и реализовывать себя, чем просто иметь работу или кров, ведь отношения с собой определяют всю нашу жизнь. А когда речь идет о жизни, время становится необходимым материалом для обустройства внутреннего пространства человека и прежде всего – его фундамента.

Дать себе время не значит бездельничать. В такие моменты мы отправляемся на поиски себя, оцениваем личные ресурсы, определяем свои возможности и свои слабости, развиваем достоинства. Мы осмысливаем и углубляем свои знания. Время, которое мы проводим в размышлениях, вдали от суеты, позволяет нам выявить навязанные представления и собственные иллюзии. Таков путь обучения свободе.

Стать самим собой – значит прежде всего не пытаться повторить чужой опыт, не двигаться по накатанной колее, но прокладывать собственный путь. Главный вопрос, который задает направление нашей жизни, звучит так: чего я хочу больше всего на свете? Он заслоняет собой наши привычные заботы о том, как удовлетворить требования других людей, как соответствовать их ожиданиям. Ответ на этот вопрос открывает безграничные горизонты. Как утверждают духовные учителя различных традиций, лишь жажда приближает нас к источнику.

Посидите в тишине, закройте глаза, прислушайтесь к себе… Это лучший способ узнать свой внутренний мир, стать внимательным, свободным, услышать свою внутреннюю, только вам присущую музыку, распознать знаки, интерпретировать мечты и сны, которые намного важнее для души, чем любые дорожные карты и системы навигации.

Неторопливый путь часто представляется слишком рискованным, но, выбирая его, мы открываемся для перемен, и именно на этом пути происходят самые невероятные встречи. Вспомним легенду о Тристане и Изольде*. Король Марк упорно отказывался жениться, несмотря на настояния баронов, подыскивавших ему лучшие пар-

Остановиться, чтобы услышать голос своих желаний.

Комментарий Светланы Кривцовой

Джеймс Бьюдженталь, выдающийся американский психотерапевт, заметил, что голос его собственного «Я» стал для него более или менее различим среди других голосов, только после 40 лет. Он казался радиостанцией, которую глушат, в то время как голоса мамы и отца, священника и жены звучали громко и отчетливо. И чужие голоса говорили: «Ты не должен», «Ты не имеешь права...» Этот образ очень реалистичен».

тии. И вот однажды в открытое окно его покоев влетела ласточка и уронила длинный золотистый волос... Король поклялся, что его избранницей станет только та женщина, с головы которой упал этот волос, – и нашел свою Изольду.

Жить без спешки трудно прежде всего потому, что надо сопротивляться увлекающему нас лихорадочному ритму, проявлять недюжинное терпение. А в наши дни терпение все реже воспринимается как добродетель, скорее его принимают за самоограничение. Однако именно терпение делает наши желания более целенаправленными. Только то, что действительно ценно, заслуживает терпеливого ожидания.

Позволить времени делать свое дело – признак мудрости. Это подтверждают предания различных традиций. Лао-цзы утверждает: «Настоящий квадрат не имеет углов. Лучший кувшин лепят всю жизнь. Высокая музыка неподвластна слуху...»** В Новом Завете мы читаем: «Кто из вас, желая построить башню, не сядет прежде и не вычислит издержек, имеет ли он, что нужно для совершения ее, дабы, когда положит основание и не возможет совершить, все видящие не стали смеяться над ним, говоря: этот человек начал строить и не мог окончить?»*** Festina lente – «поспешай не торопясь» – вот одно из любимых изречений гуманистов эпохи Возрождения. Древнегреческий философ Сократ, приговоренный к смерти, созвал к себе друзей и мирно беседовал с ними, пока яд цикуты медленно убивал его тело, не затрагивая бессмертной души, – это ли не пример величественной неторопливости? Можно вспомнить и более жизнерадостную притчу. Буддийский монах после прогулки в горах так ответил на вопросы своего любознательного ученика, где он был и по каким дорогам ходил: «Я шел за запахом придорожных цветов, я следовал путем прорастающих побегов...»

Жизнь широка, безгранична! Мы забываем об этом и сами сужаем ее своими планами и расчетами, делаем скучной и однообразной. Но чтобы найти себя, важно позволить себе вдыхать аромат цветов и бродить по воле ветра. ж. к.

* Р. Джонсон «Мы». Когито-Центр, 2005.
** Лао Цзы «Дао Дэ Цзин». Вагриус, 2006.
*** Лк. 14: 25–33.

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE, ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

4. Начать действовать

Уловить импульс, который поможет шагнуть вперед.

Чтобы жить в полную силу, нам нужно освободиться от негативных мыслей, услышать и осознать свои настоящие мечты и, главное, понять, что мы сами отвечаем за свою судьбу.

«Шестьдесят лет я пытался подготовиться к тому, чтобы жить настоящей жизнью, – пишет экзистенциальный психотерапевт Джеймс Бьюдженталь (James Bugental). – Шестьдесят лет я готовился к жизни, которая начнется, как только я выясню, как нужно жить… как только я заработаю достаточно денег… как только у меня будет больше времени… как только я буду больше похож на человека, которому можно доверять… В последнее время я чувствую, что знаю немного больше о том, как нужно жить, как быть другом, как быть искренним с людьми, как смотреть правде в глаза. В последнее время я стал больше надеяться на самого себя… Не опоздал ли я?»*

Нас подгоняет убегающее время. Когда мы осознаем, что скоро, возможно, уже будет слишком поздно осуществлять наши намерения, мы начинаем действовать, пересиливая неуверенность, тревогу и чувство вины. Если бы мы

Комментарий Светланы Кривцовой

Важно обратить внимание на то, что человек не обязательно внешне должен все изменить, бросить, начать с нуля, разорвать отношения. В большинстве случаев, насколько мне известно из моей практики, люди в период между 35 и 40 годами проходят все эти стадии внутри себя, внешне продолжая жить привычной жизнью. И остаются со своей семьей, в своей профессии – но уже по собственному выбору, проделав большую духовную работу, чтобы ответить на вопрос: «Свою ли жизнь я живу? Для чего я пришел в этот мир?» Этот период знаком многим как кризис середины жизни».

жили вечно, мы бы, наверное, без конца откладывали этот решающий момент на потом. Однако стремления наконец зажить в полную силу не всегда достаточно для того, чтобы сделать первый шаг.

«Мы живем образами самих себя, а они искажены и снижены», – продолжает Бьюдженталь. Многие из нас привыкли жить «правильно», как должно, привыкли подавлять свои желания, а ощутив острую потребность быть самими собой, просто не знают, с чего же начать. «Потребуется работа над собой, – говорит психотерапевт Ирвин Ялом. – Предстоит перестать идти на поводу у негативных мыслей («Я ни на что не гожусь») и разобраться в своих страхах, которые приводят к нежеланию что-то делать, менять». Перфекционистам же, считающим, что у них нет права на ошибку, а для того, чтобы жить настоящей жизнью, необходимо быть идеальными (во всем), придется принять то, что за такой непреклонной установкой на самом деле кроется переживание собственной неполноценности.

Еще одна задача на этом пути – «вернуть себе врожденное право внутреннего голоса, которое было частично или полностью подавлено», пишет Джеймс Бьюдженталь. Ирвин Ялом добавляет: «И осознать и почувствовать, что мы полностью сами несем ответственность за свою жизнь». Важно также обдумать и, возможно, пересмотреть свое отношение к тем образцам поведения, которые навязываются нам социальными стереотипами и нашими родителями («Иметь спутника жизни», «Завести семью», «Устроиться на престижную работу»). Насколько они подходят лично нам? Ведь порой именно они толкают нас на отказ от собственных идеалов.

Управлять своей жизнью

Как разорвать этот замкнутый круг пассивности и внутренних запретов и начать жить, действуя в согласии со своей природой? Каждый ли из нас может возобновить связь со своими глубинными желаниями и прочертить заново свой жизненный путь? Мартин Хайдеггер, создатель философии экзистенциализма, писал о том, что человек определяем другими людьми и внешними обстоятельствами, «он заброшен в них и не имеет возможности менять все и вся по собственному желанию»**. Многие люди так и остаются в конформистском модусе «нерешительного существования», то есть никогда не задумываются о том, кто строит их судьбу, для чего они пришли в этот мир, они не стремятся ничего изменить, даже когда их жизнь им совсем не нравится. Они живут, отдавая бразды правления внешнему миру, пока однажды не столкнутся с ужасным (это термин Хайдеггера) переживанием своей ничтожности и конечности: «горстка червей в конце несобственной жизни» и вечное Ничто. И только те, кто готов принять вызов смерти, решаются начать жить так, как сами для себя посчитают правильным. И перестают зависеть и жаловаться. При этом внешне их жизнь может и не измениться, уточняет Хайдеггер, но внутренне происходят огромные изменения, человек теперь живет «в модусе собственной жизни».

Ответственность перед лицом конечности жизни основатель экзистенциализма назвал заботой. Заботиться о собственном мире означает также и реализовать свои возможности. Пусть даже эти возможности не во всем зависят от нас. ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

* Дж. Бьюдженталь «Наука быть живым». Класс, 2009.
* * М. Хайдеггер «Бытие и время». Наука, 2007.

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE, ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

5. Видеть цель

Порой, уже приняв решение, мы начинаем сомневаться. Наш пыл могут охладить слова близких, или нас вновь захватит повседневная рутина. Как не сбиться с намеченного пути, остаться верным выбранному курсу? Три полезных упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Создать образ будущего

Представьте себе, что у вас получилось то, что вы задумали, то, к чему стремились. «Прикройте глаза и сосредоточьтесь на картинах, которые появятся перед вами, – советует психотерапевт Маргарита Жамкочьян. – Это может быть конкретный образ того, о чем вы мечтаете (загородный дом или красивый офис – у каждого

Стремиться
намного
важнее,
чем достичь.

своя картинка), или символический образ, если вы стремитесь к свободе, независимости, покою, счастью. В любом случае вы можете отметить свет, цвет, пространство. Спросите себя о том, что вы сейчас слышите (музыку, чьи-то разговоры, тишину…), ощущаете (тепло, легкость, покой…). Попробуйте почувствовать, сколько времени прошло до этого момента (неделя, месяц, годы…), увидеть, кто сейчас рядом с вами. Постарайтесь запомнить этот момент, и (даже если в это сложно поверить), он будет вести вас по жизни, пока… не наступит. Наши простейшие ощущения – хороший поводырь. В отличие от рационального сознания их трудно обмануть, заставить исчезнуть или измениться».

УПРАЖНЕНИЕ 2

Формулировать задачу позитивно

«Когда мы говорим себе «надо», «я должен», мы бессознательно ожидаем, что нам предстоит сделать усилие, преодолеть сопротивление, – объясняет Маргарита Жамкочьян. – Чтобы избежать этого ощущения, стоит попробовать изменить словесную формулировку: «я должен» превратить в позитивное «я хотел бы…», «я мог бы…», «я собираюсь…».

Попробуйте также заменить союз «но» (который тоже делает акцент на сопротивлении) на союз «и» и посмотрите на разницу. Если вместо «Мне надо это сделать, но это будет непросто» сказать «Я хотел бы это сделать, и я могу найти возможности для этого», перед вами откроется область возможного. Изменив способ выражения мысли, мы меняем и свой подход к обстоятельствам».

УПРАЖНЕНИЕ 3

Держаться того, что нравится

Сколько «нравится» есть в нашей жизни? Сколько времени в неделю я трачу на то, что мне нравится? «Нравится» – это все то, что вызывает у нас чувства: теплоту, радость, удовлетворение. Но не следует смешивать «приятно – неприятно» и «хорошо (правильно) – плохо (неправильно)», они располагаются в разных измерениях. Приятное не всегда правильно, а осмысленное не всегда приятно. Но чувства не появляются с помощью волевого усилия. Они не подвластны ни рассудку, ни прагматическим рассуждениям. Их можно поймать на минуту, но тут же и обесценить, а можно заметить и оценить. Их стоит нежно лелеять, и только тогда мы почувствуем, как в уставшей, уже почти неживой душе зарождается теплое ощущение жизни. Именно в этот момент мы сможем сказать: «Моя жизнь полна, мне нравится моя жизнь».

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

Комментарий Светланы Кривцовой

«Многие психологи, вслед за американским гуманистическим психологом Абрахамом Маслоу (Abraham Maslow), говорят о том, что стремление к самореализации – потребность, которая является главной движущей силой человека. По-другому видит путь к себе выдающийся психолог Виктор Франкл (Viktor Frankl): человек ищет смысл каждой ситуации и хочет в этом процессе оставаться собой. Мы в своей сущности не меняемся, лишь находим больший доступ к настоящему в себе, становясь аутентичными. А самоактуализация (развитие способностей) происходит естественным образом, пока мы решаем осмысленные задачи своей жизни. В такой позиции меньше эгоизма».

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE, ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

Они нашли свой путь

Когда-то они отправились в путь по жизни, следуя понятными для своих близких маршрутами. Но что-то им подсказало, что та дорога, которая другим казалась такой простой и удобной, проложена не для них. И они предпочли свою.

Алексей Парин, 65 лет, в прошлом биолог, сегодня оперный критик

«Я понял, как это прекрасно – получать деньги за то, что нравится!»

«Уже лет в пять-шесть для меня не существовало ничего интереснее и важнее музыки и театра. Но я вырос в семье ученого-физиолога, где почитались точные науки... Я и иностранные языки щелкал как орехи – английский, французский, немецкий. Занимался латынью, позже выучил древнегреческий, чтобы перевести «Антигону» Софокла. В школьном театре переиграл все – от Хлестакова до Гамлета. Мама скрывала мои увлечения от отца, оберегая мою независимость, при том что мои старшие братья и сестра находились в полном подчинении у родителей. Я был младшим, мама меня любила особенно и не скрывала этого. Братья даже дразнили меня «священной коровой», потому что она всегда защищала меня. Собственно, благодаря маминой любви я и не чувствовал внутри себя никакого дискомфорта, это ощущение пришло позже. А в детстве я просто знал, что живу правильно. В десятом классе я попал – по совету отца – на лекцию профессора биохимии Евгения Северина, человека очень яркого, артистичного. Меня так захватили перспективы биологической науки, что после школы я, к радости родителей, решил поступать на биофак МГУ. Правда, по математике схватил тройку и недобрал баллов, но для детей видных ученых делали исключения – и меня зачислили. Свое положение «блатного» я переживал как непереносимое оскорбление личности, настоящую травму... И хотя учился хорошо, на первом же курсе пережил тяжелейшую депрессию. На третьем она повторилась, и я даже ходил на филфак с глупыми разговорами о переводе. Одновременно начались скандалы с родителями – в результате они уговорили меня закончить биофак. Я поддался их уговорам только потому, что для изменения ситуации нужно было сделать гигант-

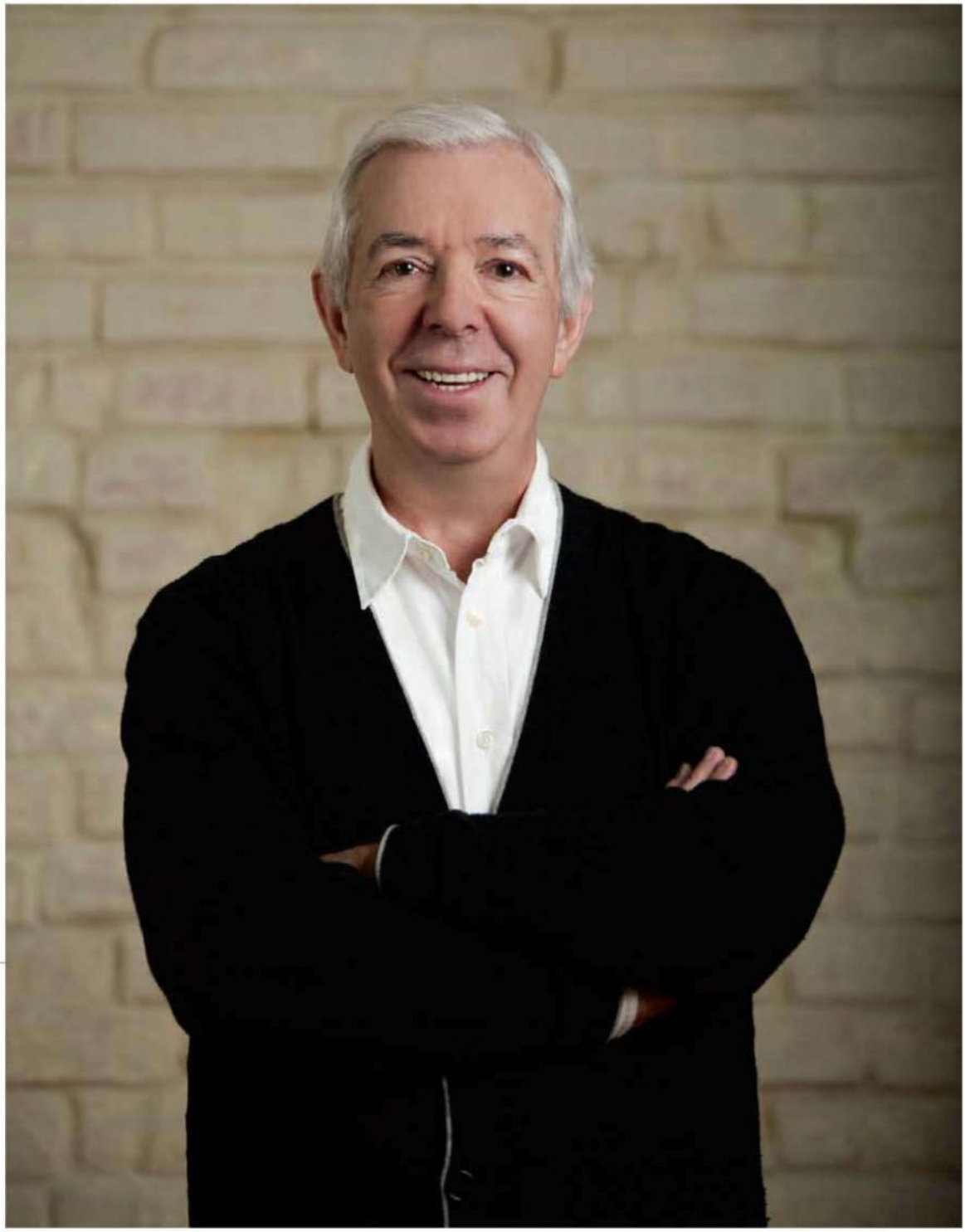


ФОТО: ТИМУР АРТАМОНОВ

ские шаги, а для этого мне чего-то не хватило – то ли сил, то ли решимости... Все это время я чуть ли не каждый день ходил на оперу, балеты и концерты. Брал с собой коллег из Института молекулярной биологии – тогда это была очень интеллигентная среда: разговоры о Томасе Манне, Феллини или Шнитке были нормой, и в этом смысле я чувствовал себя там очень комфортно. Но, защитив диссертацию, решил: больше биологией заниматься не хочу! Друзья поддержали меня, понимая, что этот шаг мне необходим: только искусство позволяло мне чувствовать себя самим собой.

В тот момент я был настроен так решительно, что готов был уйти из науки хоть на улицу... Но меня пригласили на работу в издательство, в отдел «Библиотеки всемирной литературы». И хотя к тому времени у меня накопился большой переводческий опыт, я тем не менее не считал себя редактором-профессионалом и поначалу сомневался. Окончательно убедил меня выдающийся переводчик Сергей Ошеров, который просто сказал: «Нам виднее». Именно он помог мне пройти инициацию. Я начал работать в издательстве

и в первый же день понял: как это прекрасно – получать деньги за работу, которая тебе очень нравится!
Но музыку я не забывал. В 1985 году отправил в «Литературную газету» статью о Большом театре, она понравилась, вызвала много откликов. Так я стал профессиональным музыкальным критиком. Правда, комплексовал из-за того, что не имел академического образования в музыке, пока певица и музыковед Светлана Савенко не произнесла очень важные для меня слова: «Ты можешь быть спокоен, ты чувствуешь музыку, как музыкант».
В тот момент папы уже не было в живых. А маму перемены в моей жизни шокировали: ведь она была уверена, что в мире науки меня ждет красная ковровая дорожка... Она приняла их только после того, как я стал руководителем фестиваля Sacro Art в Германии: первому фестивалю солидные издания посвятили целые полосы. Оказывается, мама нуждалась во внешнем доказательстве моего успеха! Мне доказательства не были нужны, и я на нее злился. Получается, я менял профессии, но изменилась не столько моя жизнь, сколько самоощущение: я понял, что двигаюсь в правильном направлении. И хотя удовлетворение амбиций никогда не было для меня самоцелью, мне приятно, что я как оперный критик получил и международное признание: пишу для солидного немецкого журнала Opernwelt и какое-то время входил в правление Европейской академии музыкального театра. Но все же гораздо важнее то, что я занимаюсь любимым делом и живу с ощущением раскованности, внутренней свободы... Одним словом, счастья».

Марьяна, 38 лет, в прошлом филолог, сегодня гример

«Только иногда меня тревожила мысль: неужели это все? Это все, на что я способна?»

«Моя семья – клан преподавателей учебных заведений всех рангов и мастей. И то, что я поступлю на филфак, я знала, кажется, еще до того, как научилась говорить. Семья у нас была дружная, речи велись вдохновенные, книжки читались умные, каждые выходные – поход по музеям. Еженедельно каждый заучивал несколько новых стихов или строф...
И как же так получилось, что с самого детства я была абсолютно глуха к поэзии, языкам и литературе? Помню это ощущение крайней натужности, неловкости, неестественности, когда папа садился в дедушкино кресло (а я с сестрами на скамеечку), прикрывал глаза рукой и говорил: «А теперь мы будем читать! Марьяна начнет...» – а у меня язык прилипает к гортани, дрожат колени, я путаюсь в словах... Это был не страх перед наказанием, а страх перед неприязнью отца или мамы, перед удивлением сестер: «Как? Тебе не нравятся такие гениальные стихи?»
На филфак я, конечно, поступила. Ходила на лекции и семинары, сидела в читалке. Но делала все это машинально, как машинально завтракала и обедала. Нет, ничего такого во мне не «вскипало» – никакого бурного отчаяния... Иногда только проскакивала мысль: «Ну и что – и это все? Все, на что я способна?»
Моя жизнь изменилась случайно: знакомая с вечернего отделения, глядя на меня, сказала: «Слушай, у тебя отличные волосы и очень красивая кожа... Моя подруга учится на курсах визажистов, ей нужна модель, чтобы сдать экзамен. Не хочешь сходить?» Я подумала и согласилась. Подруга сдала «на мне» экзамен, и меня пригласили прийти еще раз. Я пришла и долго ходила по залу, смотрела, как обычные девушки-модели превращаются в интересных, привлекательных женщин. Это был совершенно неведомый мне мир – веселый, пестрый, полный каких-то совершенно иных запахов и звуков. Я ушла оттуда с твердым решением попробовать себя в этой волшебной профессии. Я стала давать уроки английского, писала за ленивых однокурсниц курсовые, а потом и дипломы. Так я заработала на свои первые курсы визажистов.
Когда о своем решении я сообщила дома, разразилась катастрофа. Отец, не дослушав, схватил мою сумку, вытряхнул на пол косметичку, содержимое которой я так бережно

собирала – копила деньги на каждую кисть! – и стал в ярости топтать все ногами и кричать. Но странно: чем громче он кричал, тем легче мне становилось. Я видела его бессилие перед моим – первым в жизни! – четким собственным решением. И ощущала свою правоту. Как ни ужасна была эта сцена, я благодарна отцу за то, что он проявил свой гнев: я словно освобождалась от накопившейся за все мое детство семейной пыли, от привычного чувства вины и стыда за саму себя. Прошло время, и вот я пригласила родителей на премьеру первого большого художественного фильма, в съемочной группе которого я работала. Они пришли. После просмотра папа подошел ко мне, обнял и сказал, что каждый человек волен выбирать свой путь, что никто никому не смеет ничего навязывать и что он понял это, наверное, слишком поздно. «А ведь я всегда мечтал рисовать», – признался мне он.

Через месяц его не стало. Отдавая дань памяти отца, я восстановилась в университете и все-таки закончила его. Но продолжаю заниматься тем, что мне действительно нравится, – гримерным искусством».

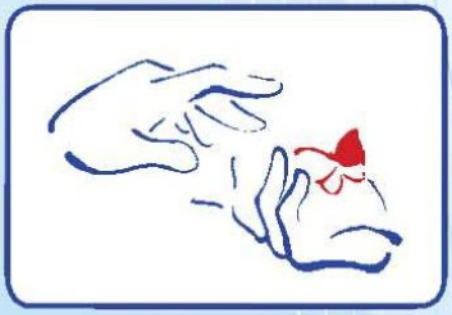
Комментарий Светланы Кривцовой

«Эти истории трогают, потому что они – о любви детей к своим родителям. Именно потому, что мы любим родителей, мы должны им сопротивляться, не принимать жизненных сценариев, которые они для нас разработали, идти своим путем. С годами мы становимся все старше, а родители постепенно стареют и наконец сами словно превращаются в детей. Их старость будет осмысленной и счастливой, если у них будут сильные и счастливые дети, проживающие жизнь, наполненную смыслом».

ПОДГОТОВИЛИ НАТАЛЬЯ ЗИМЯНИНА, КСЕНИЯ МЕДВЕДЕВА

ФОТО: ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ; ВИЗАЖ: АННА БУРХАНОВА

Реабилитационный центр
«ЖИЗНЬ»



Выздоровление возможно!

ЛЕЧЕНИЕ НАРКОМАНИИ

- Комплексный – био-социо-психологический подход.
- Программа ТС и «12 шагов».
- Гарантия – более 8 лет успешной работы в области лечения наркомании.

т. 8 (495) 661-40-06
т. 8 (985) 763-15-79
www.narkofree.ru

126
ОЩУЩЕНИЯ
Хороший вкус можно воспитать!

Тело (и душа

ЯНВАРЬ 2010 № 45

В середине зимы время всегда словно замедляет свой бег: долгожданные большие каникулы дают нам возможность сделать паузу. Провести несколько дней без спешки, подчиняясь естественным ритмам природы. Уделить больше внимания своим чувствам: получить удовольствие от новых вариаций вкуса, ощутить особую радость в движении – не ради объективной пользы, а для собственного удовольствия. Дать волю своему любопытству, чтобы узнать что-то новое – то, на что в обычные дни нам просто, как всегда, не хватает времени. И заново открывать для себя… самих себя.

118
ГАРМОНИЯ
Двигаться навстречу себе

124
ЭКСПЕРТИЗА
Реконструкция молодости

132
ЗАМЕТКИ ДАВИДА СЕРВАН-ШРЕЙБЕРА
Средство от злости

134
ПИТАНИЕ
Как приготовить рыбу?

140
ВКУС
Пирог желаний

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE, CORBIS/FOTO S.A. (2), BRIDGEMAN ART LIBRARY/FOTOBANK.COM, STOCKFOOD/FOTOBANK.COM

Двигаться навстречу себе

Нам стоит вернуться к изначальному, целостному восприятию себя, чтобы понять: то, что мы осознанно делаем для блага нашего тела, принесет пользу и душе.

«В моей семье никто никогда не занимался спортом: мои родители – ученые, и они привыкли считать, что спорт – это глупость и пустая трата времени, – рассказывает 23-летняя Марина. – А я, хоть и понимаю, что физические нагрузки мне просто необходимы, чтобы меньше болеть, все-таки не могу себя заставить». Такое презрение «умных» к физкультуре и вообще любой работе над собственным физическим состоянием отражает присущий нашему сознанию дуализм: словно у материального тела и нематериальной души существует конфликт интересов. В поколении Марины отношение к своему телу, казалось бы, изменилось: сегодня занятия фитнесом становятся частью имиджа, атрибутом высокого социального статуса. Да и классический бодибилдинг («строительство тела») вытесняют более гармоничные занятия в духе body&mind: йога, тайчи, пилатес. Современный человек не подвергает сомнению факт, что физические упражнения полезны для здоровья. Но – наука доказывает – тренировка тела улучшает и наше психическое состояние.

ЕДИНОЕ И НЕДЕЛИМОЕ

Человек – существо целостное: телесное и духовное сочетаются в каждом из нас, а пренебрежение одним в пользу другого приводит к самым разным соматическим и психическим заболеваниям. Когда негативные переживания не находят выхода, они

ФОТО: CORBIS/FOTO S.A.

проявляются в разных телесных состояниях – у человека возникают проблемы с желудком, сердцем или кожей... «Именно поэтому в процессе психотерапии мы помогаем пациентам снимать эмоциональное напряжение прежде всего с помощью разных техник работы с телом, – рассказывает гештальт-терапевт Ольга Долгополова. – Допустим, мы успешно решаем какую-то проблему, анализируя ее или эмоционально проживая; но, если вызванное ею напряжение в теле не уходит, организм вновь подает человеку сигнал при помощи разных дискомфортных ощущений. Спазмы, чувство тяжести в животе – и у нас появляется новый повод тревожиться». Возникает замкнутый круг.

ЭФФЕКТ ПЛАЦЕБО

Занятия фитнесом имеют своего рода «эффект плацебо»: мы начинаем чувствовать себя лучше вне зависимости от того, произошли ли объективно наблюдаемые изменения в нашем организме (скажем, изменения артериального давления, доли мышечной массы, содержания сахара в крови). Осознание того, что мы делаем упражнения, способно изменить наше восприятие собственного тела и убедить нас в том, что оно стало более красивым, более гибким или более стройным. Даже те, кому с помощью упражнений, например, не удалось сбросить вес, все равно начинают воспринимать свою фигуру менее критично, считают психологи Хизер Хаузенблас и Анна Кэмпбелл (Heather Hausenblas, Anna Campbell) из университета Флориды (США)*. Проделанный ими анализ 57 опубликованных исследований по теме «Упражнения и здоровье» показал, что физические нагрузки поднимают самооценку, вне зависимости от реального эффекта упражнений, а более позитивное отношение к своему телу обретают даже те, кто занимается фитнесом всего раз в неделю, в выходной день.

ВАЖЕН САМ ПРОЦЕСС

«Результаты, показатели действительно не так уж важны, – соглашается психолог Гюзяль Логинова, специалист по танцевально-двигательной терапии. – Мы склонны придавать им слишком большое значение в силу воспитания и социальных установок.

Удовольствие – самая главная польза спорта.

ФОТО: JOHNER/GETTYIMAGES/FOTOBANK.COM, АЛЕКСЕЙ БАШМАКОВ И ИГОРЬ ХУЗБАШИЧ

Почему мы не занимаемся фитнесом?

«Это слишком дорого; время занятий неудобное; ехать далеко; группа (в отличие от меня) уже давно занимается, и вообще сначала нужно сбросить вес...» 20% пользователей сайта psychologies.ru признались, что не могут себя заставить заниматься фитнесом, хотя уверены, что это им необходимо*. Комментирует Ольга Минеева, клинический психолог и семейный психотерапевт.

«Моя фигура далека от совершенства, и во время занятий это особенно заметно, – жалуется 47-летняя Татьяна. – Я невольно сравниваю себя с остальными, и от этого мои недостатки вырастают во много раз». «В моей жизни нет человека, ради которого я была бы готова три раза в неделю мучиться на тренажерах, – признается 28-летняя Тамара. – Если мои спортивные формы некому оценить, то зачем они вообще нужны?» Приведя самому себе весомые аргументы, многие не делают для себя ничего – даже в удобное время в своей удобной квартире и совершенно бесплатно. Вряд ли можно объяснить такую позицию ленью, считает Ольга Минеева. Ее корни – в нашем воспитании.

1 **Такая «лень» может вырасти из не осознаваемых нами сегодня детских запретов:** «не скачи, не беги, не лазай». Ребенок был «хорошим», только когда сидел тихо и чего-то НЕ делал. Естественное удовольствие от движения, «мышечная радость», заменяется сибаритским удовольствием, связанным с комфортом, теплом....

2 **Может сказаться наше восприятие спорта как школьных уроков физкультуры, которое мы перенесли во взрослую жизнь.** Детям нравится свободная активность, у которой есть цель, логичные правила игры. А уроки – это зачастую череда упражнений с жесткой, навязанной структурой и дисциплиной, не принимающей во внимание индивидуальные особенности. Вместе с вынужденной соревновательностью это тоже вызывает нелюбовь к предмету и желание избежать занятий – и во взрослой жизни.

3 **Но главное – забота о теле «для себя» у многих стоит на последнем месте.** Красивая одежда, макияж и даже стремление похудеть – это скорее забота о своем теле «для других». Такой человек смотрит на свое отражение в зеркале глазами другого, олицетворяющего собой все, что для нас наиболее важно: работу, семью, друзей, социальный статус. Этот критичный «взгляд другого» многих удерживает от посещения спортзала (или же, наоборот, побуждает пойти туда), а телесное удовольствие от движений, «эгоистическая» любовь к собственному телу оказываются отнюдь не на первом месте.

ЕЛЕНА КАРЦЕВА

* Опрос проводился в ноябре 2009 года.

Вспомним, как готовят чемпионов: жесточайшие тренировки, железная дисциплина. Но наше здоровье напрямую не зависит от физических параметров». «Спортивная модель здоровья, при которой усилия направлены на достижение результата, а мотивация построена на соревновательности, – лишь один из способов поддерживать оптимальное состояние организма, – соглашается телесно-ориентированный психотерапевт Василий Семичастнов. – Не каждый из нас в эту модель вписывается, зато каждый может найти оптимальный для себя (то есть несущий здоровье) характер движений и режим занятий».

ДВИГАТЬСЯ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

«Наш организм «устроен» так, что мы можем двигаться много и интенсивно, – поясняет Гюзяль Логинова, – и ключ к этому процессу – чувство удовольствия: в процессе движения наш мозг вырабатывает эндогенные опиаты, и физическая активность естественным образом становится приятной привычкой». Однако в сознании многих из нас заниматься фитнесом только ради

удовольствия кажется делом несерьезным, легкомысленным, словно «удовольствие» и «польза» – понятия несочетаемые (см. также в рамке на с. 121). «В слове «удовольствие» некоторым из нас слышится нечто предосудительное: плотские удовольствия, сексуальное наслаждение, – считает Василий Семичастнов. – Так непроизвольно проявляется отрицание телесного, в целом присущее западной культуре. Так что задача состоит в том, чтобы – через удовольствие – найти свой подход к движению, дать право голоса своему телу». Но как это сделать?

СПРОСИТЬ СЕБЯ «ЗАЧЕМ»

«Для этого важно понять, в каком состоянии мы чувствуем себя лучше всего», – объясняет Василий Семичастнов. Определив это, мы сможем подобрать себе подходящий характер движений и двигательных навыков. «Если, например, человек описывает свое «оптимальное состояние» как эмоциональный подъем, положительный настрой, то, скорее всего, «лучшим» физическим состоянием он назовет легкость, подвижность, свободное дыхание, – продолжает психотерапевт. – Другой человек находит радость в интенсивной физической работе, и он выделит такие понятия, как «устойчивость», «сила», «удовольствие от интенсивной нагрузки». Для людей интеллектуального склада, как правило, особенно приятны ощущения ясной головы, быстрого и легкого течения мыслей, но именно для них специалистам наиболее трудно подобрать техники работы с телом, скорее им подойдет статическая гимнастика по типу йоги». Популярная сегодня йога – как раз такой вид физической активности, который может удовлетворить самых взыскательных интеллектуалов: тех, кто ищет в упражнениях не только «бессмысленную» заботу о теле, но осознанность своих движений и мышечных усилий, контроль мыслей и освобождение эмоций, свежесть и гибкость мировосприятия.

Впрочем, не только йога – любые движения, которые помогают телу принять оптимальную форму, преодолеть скованность, снять панцирь напряжения, раскрепощают и наши чувства, позволяют более естественно выражать эмоции. Начиная искать свой двигательный стиль – самостоятельно или при помощи специалиста, – мы получаем возможность не только чувствовать себя лучше, но и полнее узнать себя.

ЛИДИЯ ЗОЛОТОВА, СВЕТЛАНА СОУСТИНА

Ощущать себя и мир всем телом!

ОБ ЭТОМ

www.getfit.ru – удобный ресурс фитнес-сообщества, где можно подобрать подходящий спортивный клуб – по интересам и месту жительства, найти для себя тренера или абонемент со скидкой.

* A. Campbell, H. Hausenblas «Effects of exercise interventions on body image». Journal of Health Psychology, 2009, vol. 14, № 6.

ФОТО: LOOK/GETTYIMAGES/FOTOBANK.COM

Реклама

ЧУДЕСНЫЕ ЦИТРУСОВЫЕ САДЫ ТУРЦИИ...
ОНИ ТАК БЛИЗКИ, КАК ВАШ СОБСТВЕННЫЙ САД!

СВЕЖИЕ
ЦИТРУСОВЫЕ

РОДОМ ИЗ ТУРЦИИ

www.ntg.org.tr

Реконструкция МОЛОДОСТИ

Открытие стволовых клеток давно будоражит воображение обещанием вечной молодости. Их непосредственное применение в антивозрастной терапии пока дело будущего, но исследования подарили нам инновации, результат которых мы можем ощутить уже сейчас.

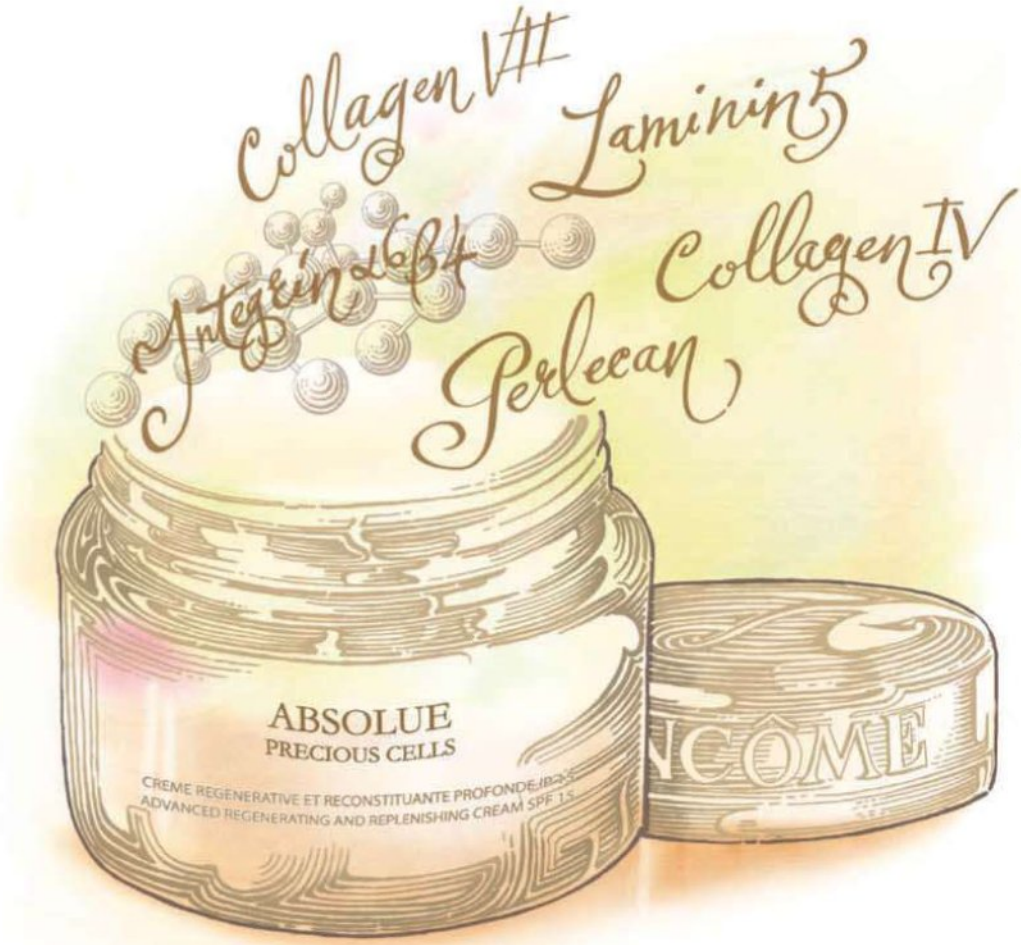
Стволовая клетка* – один из самых загадочных (и самых обнадеживающих) феноменов, открывающих перед человечеством перспективы бессмертия и вечной молодости. Она была открыта в начале прошлого века, а ее глубокое изучение началось примерно 50 лет назад. К настоящему моменту было выяснено, что количество стволовых клеток, равно как и их регенеративный потенциал, с возрастом не уменьшается, но их регенерация (восстановление, возобновление) не может происходить столь же быстро. Многолетнее изучение механизма функционирования стволовых клеток привело ученых к открытию: снижение их «репродуктивных способностей» связано с замедлением метаболизма в ближайших клетках и межклеточном пространстве.

ЗАВИСИТ ОТ ОКРУЖЕНИЯ

Во взрослом организме стволовые клетки живут в основном в тех тканях, которым свойственно постоянное обновление: в костном мозге, крови, эпителии (тканях, выстилающих сосуды, желудок, кишечник и др.), коже. В коже они сконцентрированы на базальной мембране** в специфическом окружении, которое ученые назвали «нишей». Ее составляют: сама базальная мембрана, молекулы внеклеточного матрикса*** и клетки-соратники, соседствующие со стволовой и продуцирующие факторы роста**** и другие регуляторные молекулы. Все это ближайшее окружение отвечает за жизнеобеспечение стволовой клетки, за ее самовоспроизводство, а также за эффективность деления и специализацию ее дочерних клеток. Как это происходит? На мембране стволовой клетки имеются рецепторы – своего рода «уши», которыми она улавливает «техническое задание», сообщаемое нишей, после чего принимается за его выполнение. Но с течением времени ниша изнашивается, стареет – уменьшается количество и ухудшается качество белков – носителей информации, снижается проводимость внеклеточного матрикса. Окружение перестает создавать подходящие условия для эффективной работы стволовой клетки.

СИСТЕМА ЖИЗНЕОБЕСПЕЧЕНИЯ

Восстановятся ли функции стволовой клетки, если снова создать ей «режим наибольшего благоприятствования»? И как это сделать? Именно на эти два вопроса искали ответы ученые из лабораторий Lancôme. В ходе многочисленных экспериментов им удалось воссоздать ключевые факторы, обеспечивающие эффективность функционирования стволовых клеток эпидермиса. Этот комплекс веществ получил название «Система базаль-



Absolue Precious Cells, крем, стимулирующий обновление кожи для восстановления молодости и сияния.

ной реконструкции»: он увеличивает экспрессию самых важных компонентов специфического окружения стволовой клетки, восстанавливая ее функциональные способности. На основе этого инновационного состава была создана линия средств по уходу за кожей Absolue Precious Cells.

ТЕСТ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Согласно результатам испытаний in vitro (на реконструированных образцах кожи), живительная сила нового средства столь велика, что всего за шесть дней применения эпидермис зрелой кожи по своей структуре приближается к молодой.

На следующем этапе испытаний (пятьдесят женщин применяли это средство в течение двух месяцев) было засвидетельствовано увеличение плотности кожи и улучшение цвета лица. Более того, значительно разглаживаются даже те глубокие морщины, с которыми крайне трудно бороться при помощи средств ухода, – носогубные складки, морщины на шее. **ЕВГЕНИЯ ЛИСИЧКИНА**

Мнение независимого эксперта

Елена Левашова, врач, руководитель отделения косметологии клиники эстетической медицины Telos Beauty.

«Казалось, открытие стволовых клеток произведет революцию в медицине. Но сегодня мы имеем больше вопросов, чем ответов. В том, что касается применения самих стволовых клеток (инъекций), уже сейчас ясно: чуда не произошло. Главный ответ, который получили исследователи: чтобы сохранить молодость, гораздо важнее создать условия для благополучного функционирования клеток, дать коже природные ключи, способные прервать круг старения и запустить естественные механизмы омоложения. Сохранение молодости – комплексный процесс: это оптимизм, физические нагрузки, правильное дыхание и питание, а также регулярный, в том числе и профессиональный, уход за кожей». **Е. Л.**

* Стволовыми называются клетки живого организма, которые способны на бесконечное число делений (то есть теоретически бессмертны) и могут «обретать специализацию» – превращаться в клетки разных тканей.
** Базальная мембрана – это тонкий бесклеточный слой, пленка, отделяющая эпидермис (верхний слой кожи) от дермы (залегающая под ним соединительная ткань).
*** Внеклеточный матрикс – структура, заполняющая пространство между клетками, состоящая преимущественно из белков (коллагена, эластина, фибрина и др.), гиалуроновой кислоты и жидкости (плазмы крови).
**** Факторами роста называют группу белковых молекул, стимулирующих (или ингибирующих) деление и дифференцирование клеток.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВИКТОР ПЛАТОНОВ; КАЛЛИГРАФИЯ: ЗАХАР ЯЩИН/WWW.BANGBANGSTUDIO.RU

Хороший вкус можно воспитать!

В каждом из нас живет гурман. Нам стоит развивать свою чувствительность в отношениях с едой – так мы можем не только обогатить палитру вкусовых ощущений, но и расширить свое восприятие мира вообще, сделать гармоничнее контакт с ним и самими собой.

Как вы едите? С радостью или с беспокойством? Относитесь ли вы к адептам правильного питания, скрупулезно выбирающим диетические, низкокалорийные, высоковитаминные продукты, или же позволяете себе беззаботно наедаться в любое время? А может быть, вы ощущаете полное безразличие к вкусовым нюансам и перекусываете в свободный от работы момент, просто чтобы компенсировать энергозатраты? То, как каждый из нас относится к еде, может рассказать о нас очень многое. Потому что поглощение пищи – это один из способов взаимодействовать с окружающим миром, пробовать его на вкус, напитываться его энергией. Человек, способный наслаждаться едой, больше склонен прислушиваться к себе,

PHOTO: SANDRINE EXPILLY POUR PSYCHOLOGIES FRANCE

нежели к назиданиям, раздающимся с разных сторон. Вот почему так важно развивать свое чувство вкуса: это дает нам возможность лучше понимать себя, естественным образом поддерживать свое здоровье и силы. И в результате более полно наслаждаться жизнью! Предлагаем вам несколько советов, разработанных с использованием материалов французского Института вкуса* и Аналитической группы по вопросам ожирения и избыточного веса (GROS).

Хорош любой вкус... кроме стандартного!

Познакомьтесь с продуктами ближе

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

«Вкус нам необходим для того, чтобы определить, не испортилось ли вчерашнее жаркое», – шутит нейрофизиолог Анник Форион (Annick Faurion). Когда мы кладем в рот кусочек пищи или делаем глоток, это стимулирует сначала наши рецепторы – вкусовые, обонятельные, тактильные, температурные. Затем в коре головного мозга происходит процесс распознавания того, что мы едим, а после этого в работу включаются подкорковые зоны удовольствия и памяти. Именно так чувство вкуса информирует мозг о том, опасна ли для организма еда, поступающая извне. Понимание того, что можно есть, а что нельзя, развивается с самого раннего возраста: мы узнаем, что мыло с запахом абрикоса несъедобно, что недожаренной курицы лучше остерегаться. Но вкус не просто обеспечивает нашу безопасность – он позволяет распознавать тонкие различия между продуктами питания (так, японец различает больше сортов риса, чем европеец) и повышает нашу чувствительность ко всему новому.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Возможно, вы предпочитаете определенные продукты, которые всегда покупаете в одних и тех же местах. Почему бы не узнать точнее, в чем заключаются их особенности и достоинства? Попробуйте один за другим несколько сортов яблок, апельсинового сока, масла для заправки салата, сыра для посыпания спагетти или несколько марок черного шоколада. Когда окажетесь в отпуске, зайдите на местный рынок и купите там только что пойманной рыбы или помидоров прямо с грядки.

Подготовьте свое желание

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

Поддаваясь импульсу съесть все и сразу, мы теряем во вкусе. По мнению диетолога Бернара Вайсфельда (Bernard Waysfeld), при таком подходе к еде человек словно вновь превращается в младенца, которого мать кормит, стоит лишь ему заплакать. Между тем то время ожидания, которое проходит от первого «сигнала» младенца до кормления, помогает развиваться его эмоциональной сфере. И у взрослых моменты предвку-

ФОТО: SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE

шения дают пищу воображению: мы представляем себе объект нашего желания. Не набрасываясь немедленно на еду, мы даем себе возможность понять, насколько мы голодны и чего именно нам хотелось бы съесть. Если мы не торопимся, мы способны съедать именно столько (и именно того), сколько (и чего) нам нужно, чтобы удовлетворить все наши потребности.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Сначала отдайте должное... упаковке или сервировке продукта. Рассмотрите, ощутите запах. Возникает ли у вас желание продолжить знакомство с едой? Откройте упаковку. Увидев ее содержимое, исследуйте его с помощью других органов чувств: помимо вкуса оцените цвет и форму, текстуру (твердая, клейкая, шероховатая...), вдохните запах, послушайте, например, как шуршат хлопья или плещется молоко. Привлекает ли вас эта еда, хочется ли ее попробовать? Дайте себе время хорошенько прочувствовать вкус еды, даже если это пицца из микроволновки. И после каждого поглощенного кусочка спрашивайте себя: чего вам сейчас хочется, что может доставить вам удовольствие?

Доверяйте своим ощущениям

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

Наше воспитание зачастую словно отгораживает нас от наших собственных ощущений, заставляя подчиняться правилам: «Пока не доешь, из-за стола не встанешь!», «Сначала суп, потом второе!» Позднее мы уже сами убеждаем себя в том, что не любим вареные овощи, не выносим супы или же предпочитаем хлеб определенного сорта, хотя технология его выпечки давно переменилась. Захваченные воспоминаниями прошлого или заботой о своем здоровье, нередко за едой мы испытываем чувство вины, стыда или печали... и постепенно

ЭТО ТОЖЕ ВЛИЯЕТ НА ВКУС

- Питье из хрустального бокала или из пластикового стакана.
- Изысканная сервировка на скатерти или стол, покрытый клеенкой.
- Трапеза в спокойствии и тишине или в шуме и гвалте.
- Еда за дружеской беседой или перед бубнящим телеэкраном.
- Красиво разложить еду на общем блюде и тарелках или покидать ее кое-как.
- Выбирать фрукты и овощи по сезону или брать все без разбору.
- Готовить регулярно, особенно вместе с детьми, или покупать готовые блюда.

На правах рекламы

ЛАБОРАТОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСАЛТИНГА

Cure soul
Лаборатория Психологического Консалтинга

Мы знаем — вы можете помочь себе сами. Вам лишь нужен персональный гид.

Это миссия специалистов Лаборатории Психологического Консалтинга «Cure Soul». Помощь нашего психолога состоит в создании условий, позволяющих вам самим найти ответы на вопросы и принять нужное решение. В своей работе мы стремимся к тому, чтобы возникшая у вас проблема была решена раз и навсегда.

Наши преимущества:

- *Использование различных методик;*
- *Личное, семейное, групповое консультирование;*
- *Уютные кабинеты, расположенные рядом с центром.*

Наш адрес: улица Нежинская дом 1
Телефон: 999-2177
Сайт: www.curesoul.ru

теряем контакт со своим телом, перестаем распознавать его чувственные сигналы. А ведь даже с физиологической точки зрения чувство вкуса – очень личное дело каждого: так, некоторым людям сахар помогает почувствовать вкус кофе с большей интенсивностью, а для других, наоборот, притупляет ощущения. Если мы сосредоточимся на своих ощущениях, отложив на время принципы «рационального питания», мы получим возможность не только понять, действительно ли мы едим с удовольствием, но и осознать свою уникальность и укрепить доверие к своему организму.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Чтобы встретить свои предубеждения лицом к лицу, попытайтесь выяснить, откуда они взялись. О чем вам напоминает ваше любимое блюдо? А блюдо, которое вы терпеть не можете? Какие ассоциации они вызывают? Тоскливые полдники в детском саду? Тревогу, которую пробуждает кроваво-красный цвет? Страх ожирения? Любимое блюдо вашего отца или старшей сестры?.. Затем сосредоточьтесь на запахах и оттенках вкуса и проследите, как всплывшие в памяти образы сменяются чисто физическими ощущениями. Возможно, за этим последует переоценка ваших взглядов.

Узнавайте вкусы других

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

Наш вкус не является врожденным, заданным раз и навсегда: «Первый глоток даже самого хорошего вина мало кому кажется упоительным», – отмечает антрополог Давид ле Бретон (David Le Breton). Наши вкусовые симпатии и антипатии меняются в зависимости от окружающих нас людей, с которыми мы себя идентифицируем, от наших воспоминаний (ах, какие мама пекла пироги!), от того, где мы живем («макаронники»-итальянцы, «лягушатники»-французы...), от социально-культурного контекста... Кроме того, сегодняшняя глобализация задает нам новые, стандартизированные вкусы (например, кетчуп и кола), к которым мы поневоле привыкаем. «Ограничивая себя лишь знакомой и привычной едой, мы замыкаемся в себе, теряя полноту контакта с другими людьми», – подчеркивает социолог Жан-Пьер Корбо (Jean-Pierre Corbeau).

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Не отказывайтесь ни от чего из принципа или предубеждения. В Китае даже пресный вкус тоже считается вкусом! Сходите с друзьями в экзотический ресторан – мастерство шеф-повара, интерьер, музыка и оформление блюд стимулируют наше вкусовое восприятие. Попробовав разные блюда, обменяйтесь впечатлениями, чтобы каждый из участников застолья сформулировал и высказал свои ощущения от еды. Дайте волю фантазии: пробуя испанский сыр, ощутите аромат кипарисов, услышьте местный говор, журчание родников, стук козьих копыт по дорожкам горных деревень...

Вкусная практика

Школы высокой кухни, кулинарные мастер-классы, курсы сомелье, дегустации чая, вина, сыра или шоколада. Специальные «путешествия для гурманов»: на фестивали устриц, на охоту за трюфелями, на прогулку по самым вкусным местам Парижа или Нью-Йорка в сопровождении опытного гида. У нас есть масса возможностей полнее ощутить вкус жизни!

- На сайте гастрономического журнала «Стол» можно узнать о дегустациях и кулинарных мастер-классах: **http://stolmagazine.com**
- На сайте британской компании Gourmet on Tour можно подобрать себе кулинарное приключение по вкусу и практически в любой точке мира: **www.gourmetontour.com**
- В кулинарной студии Ильи Лазерсона можно освоить приемы гастрономической импровизации: **www.lazerson.ru**
- На мастер-классах обладателя звезды Michelin Леонарда Чернко в московском Ritz-Carlton можно научиться готовить подлинно изысканные блюда: **www.ritzcarltonmoscow.ru**
- В парижской школе мэтра кулинарии Алена Дюкасса можно не только обучиться классической французской кухне, но и пройти курсы экологической кулинарии: **www.ecolecuisine-alainducasse.com**

Обогащайте свой словарь

ДЛЯ ЧЕГО ЭТО НУЖНО?

«Наш рот – это место встречи слов и вкусов», – образно замечает психоаналитик Жизель Аррюс-Ревиди (Gisèle Harrus-Révidi). Когда мы находим слова, чтобы поговорить о любимом блюде, оно становится еще вкуснее.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Запомните точное название каждого продукта – перед вами не просто мясо, а вырезка, филе, корейка. Постарайтесь описать его цвет и консистенцию (жидкий, плотный, воздушный); запах; температуру (обжигающая, теплая, ледяная); основные вкусы (соленый, сладкий, кислый, горький); нюансы и сочетания вкусов; текстуру (волокнистая, кремообразная...); ощущение от продукта (пикантный, игристый, нежный); связанный с ним звук (шипящий в стакане нарзан, хрусткий огурец...); конкретное воспоминание, которое вызывает у вас эта еда (спелая клубника на дачном участке, бабушкины домашние пельмени...); мечты, которые она пробуждает... Опишите в деталях все ощущения, которые дарит вам кусочек шоколадного трюфеля на своем пути от вкусовых сосочков языка до самого желудка: изменения в его консистенции, температуре, вкусе и послевкусии. Расскажите своим сотрапезникам про тот фантастический салат или холодец, которым вас недавно угощали. И наконец, просмакуйте вдохновенные описания еды у любимых писателей!

ПОДГОТОВИЛА ЭЛЕОНОРА КАЧАНОВА

* См. также на сайте Института вкуса: www.institutdugout.fr

SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ СТАТЬЮ НА E-MAIL

Отправьте SMS-сообщение на номер 5544, указав код статьи 1831 и ваш e-mail.
Пример сообщения: 1831 abc@mail.ru

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

ДИЕТА, КОТОРАЯ НРАВИТСЯ

Медицинский диетологический центр

КЛИНИКА ДОКТОРА НОНОВОЙ

Клиника "на Красносельской"
Краснопрудная, д.28/1, стр.2
Клиника "на Нахимовском"
Нахимовский пр., д.7, корп.1
Клиника в Томске
Томск, Тверская ул., д.70
+7 (495) 649-62-49
www.welcomediet.ru

Новая услуга клиники:
ВИДЕО-КОНСУЛЬТАЦИИ

ВКУС ГАРМОНИИ

Комфортное и легкое снижение веса
Сохранение результата
Массаж. Косметология по телу

Получите консультацию у специалиста по оказываемым услугам и возможным противопоказаниям.

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО!

Лицензия №77-01-001099 от 22.02.2006 г. Реклама

Давида Серван-Шрейбера

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

Средство от злости

Максим вечно спешит. Говорит он быстро и много, всегда делает несколько вещей одновременно, не выносит стоять в очереди. Он хочет «оптимизировать» свое время. Его напряжение и нервозность всегда заметны. Максим – классический представитель так называемого типа А. Уже более тридцати лет назад было установлено, что такие люди чаще болеют гипертонией и больше подвержены риску инфаркта.

Впрочем, сейчас, похоже, постоянное ощущение нехватки времени перестало быть главным фактором риска. Гораздо опаснее неприязнь, цинизм и недоверчивость, нередко испытываемые людьми, принадлежащими к типу А. Ведь когда Максим злится на кого-то в супермаркете за то, что тот слишком медленно выкладывает на кассе покупки из своей тележки, это пагубно сказывается на его сердце, поскольку такие эмоции могут повредить стенки артерий. В тот самый миг, когда он говорит жене: «Уж если твой брат звонит, наверняка ему опять от нас что-то нужно», он уменьшает защитную силу своих иммунных клеток, препятствующих образованию раковых опухолей. Результаты 45 исследований показали, что риск преждевременной смерти у наиболее агрессивных людей на 42% выше, чем у тех, кого не так просто вывести из себя*. При этом причиной смерти могут быть не только сердечные заболевания, но и другие, в том числе и рак. Еще одно исследование было проведено со студентами-медиками**. Выяснилось, что наиболее раздражительные из них в пять раз больше подвергаются риску инфаркта в последующие сорок лет, чем те, кто легко сохраняет невозмутимость.

Несмотря на то что раздражительность – фактор риска гораздо более весомый, чем холестерин или гипертония, врачи не очень склонны уделять ей внимание. И еще меньше готовы с ней бороться. Это напоминает еще недавнюю историю с неправильным питанием и курением: раньше врачи нечасто говорили с пациентами на эти «личные» темы. Ведь это затрагивает наши привычки, которыми мы дорожим настолько, что предпочитаем считать, будто они могут быть опасны только

Самюэль Хайле. «Разлученный с матерью», 1928 год.

КОГДА ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК ПЕРЕД НАМИ БЕЗ МАСКИ, ЕГО, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ОЧЕНЬ ТРУДНО НЕНАВИДЕТЬ ИЛИ ЖЕ ПРЕЗИРАТЬ.

для других. А изменить себя, если недружелюбие и недоверчивость глубоко укоренены в характере, – неужели это возможно? В это трудно поверить, и тем не менее да. По моим наблюдениям, одним из самых эффективных методов является групповая терапия. Соприкосновение с болью других людей, с их страхами, а кроме того, с их подлинными чувствами, с их ранимостью и, наконец, с их достоинством прекрасно воспитывает в нас доброжелательность к ближнему. На этих занятиях, как редко где еще, с людей спадают их маски. А когда другой человек без маски, его, оказывается, очень трудно ненавидеть и даже презирать. Одно американское исследование показало, что краткий курс групповой терапии, проведенный с личностями типа А, сокращал на 50% риск наступления смерти в течение пяти лет после инфаркта***. Такого эффекта не удавалось достичь ни с одним лекарством. Так что, если, томясь в пробках или стоя в очереди, вы слишком часто ощущаете, как накатывает волна злости, подумайте о том, почему бы не поработать над ней, пока она не сотворила свое пагубное дело с вами.

* T. Miller, T. Smith, C. Turner et al. «Meta-analytic review of research on hostility and physical health». Psychological Bulletin, 1996, vol. 119, № 2.
** P. Chang, D. Ford, L. Meoni et al. «Anger in young men and subsequent premature cardiovascular disease». Archives of Internal Medicine, 2002, vol. 162.
*** American Heart Journal, 1986.

www.psychologies ● ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Тодд Кашдан, Филипп Зимбардо, Марина Егорова, Давид Фонкинос, Илона Бонивелл...
Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

ФОТО: AFP/EASTNEWS, BRIDGEMAN ART LIBRARY/FOTOBANK.COM

Как приготовить рыбу?

Современные диетологи продолжают сообщать нам все новые научные факты о ее питательной ценности и предлагают освоить оригинальные приемы ее приготовления. Вот несколько из них.

Все мы знаем, что рыба полезна и необходимо включать ее в наш рацион как минимум дважды в неделю. Почему же в супермаркете мы так часто проходим мимо? Зачастую мы склонны недооценивать рыбу просто потому, что... не умеем ее готовить. Наши эксперты врач-диетолог Марианна Трифонова, шеф-повар Илья Лазерсон и исследователи норвежского Национального института питания и изучения продуктов моря (NIFES) помогли нам по-новому взглянуть на десять самых распространенных видов рыбы, чтобы по-настоящему оценить их превосходный вкус.

ВАЖНЫЙ ИСТОЧНИК

Во-первых, рыба является источником белка высокого качества: в нем есть все незаменимые (то есть не синтезируемые нашим организмом) аминокислоты – строительный материал для всех тканей. Во-вторых,

ФОТО: CORBIS/FOTO S.A.

всего одна порция любой рыбы (примерно 180 г) покрывает суточную потребность организма в йоде, жизненно необходимом для правильного функционирования эндокринной системы. Другой важнейший элемент – жиры, а точнее, полиненасыщенные жирные кислоты типа омега. Поскольку организм сам их не вырабатывает, жирная рыба (та, которая содержит более 20% жира) является их ценнейшим источником. Содержание этих веществ в других натуральных продуктах незначительно, тогда как омега-3 и 6 необходимы для синтеза нервных волокон и нормального функционирования мозга. Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты защищают наши сосуды от образования холестериновых бляшек и стимулируют синтез коллагена и эластина, ответственных за упругость кожи. Порция рыбы жирных сортов – семги, форели, скумбрии или сельди – полностью покрывает суточную потребность в жирных кислотах типа омега.

Кроме того, рыба является источником большого числа витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Одна порция (200 г сырой / 150 г приготовленной) жирной рыбы покрывает:

- суточную потребность в витамине B_{12}, необходимом для регуляции работы кроветворных органов и укрепления нервных волокон;
- четверть суточной потребности в витаминах A и D, которые играют важнейшую роль в формировании костей и зубов, а также жировых отложений; они необходимы для роста новых клеток, замедляют процесс старения;
- почти четверть суточной потребности в фосфоре и кальции, которые участвуют в формировании костной ткани.

Рыба также содержит натрий и калий, необходимые для хорошего функционирования сердечной мышцы, железо, влияющее на качество крови, а также селен, цинк и пиридоксин, важные для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы.

Важно: жирность рыбы зависит от времени лова – осенью и зимой она максимальна, весной минимальна. (А чем жирнее рыба, тем больше в ней жирных кислот типа омега.) Быстрозамороженная рыба сохраняет практически все питательные свойства. Чтобы и вкус ее оставался первозданным, важно размораживать ее правильно, в нижнем отсеке холодильника, в течение нескольких часов при температуре 3–5 градусов. В этом случае она теряет меньше белков и жидкости и сохраняет лучшую консистенцию.

К сожалению, в рыбе почти полностью отсутствуют углеводы и витамин C, необходимый для хорошего усвоения многих минералов (например, для всасывания железа), поэтому лучше всегда сервировать ее с овощами.

ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ

ОБ ЭТОМ

Илья Лазерсон
«Рыба. Рецепты приготовления рыбных блюд»
Центрполиграф, 2007.

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK.COM

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ

Первые 50 читателей, оформивших годовую подписку, получат в подарок новый роскошный аромат **Jil** от **Jil Sander** для утонченных, изысканных и чувственных женщин.

ВАШ ПОДАРОК

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

(с учетом стоимости доставки)

- за 3 номера..... 435 рублей
- за 6 номеров..... 780 рублей
- за12 номеров .... 1500 рублей

Чтобы оформить подписку и получить подарок, вам необходимо:

- Заполнить прилагаемую квитанцию.
- Оплатить квитанцию в любом банке РФ, перечислив деньги на указанный расчетный счет.
- Отправить копию квитанции об оплате **по факсу:** (495) 633 5793, или **по e-mail:** podpiska@hfm.ru, или **по почте:** 107045, Москва, а/я 64, «АФС» (подписка)

Если мы получим вашу заявку до 10-го числа и деньги поступят на р/с, подписка откроется со следующего месяца. Мы отправим вам журнал по почте заказной бандеролью (с извещением).

Цена подписки включает в себя НДС (10%) и стоимость доставки в пределах РФ.

Внимание! Редакционная подписка проводится только в пределах РФ.

По вопросам подписки обращаться по телефонам: (495) 633 5731, 981 3910.

ИЗВЕЩЕНИЕ

Кассир

№ 45

Получатель платежа **ООО «Экспресс Пост Сервис»** ИНН **7719271732**

Расчетный счет № **40702810901000120048**

Наименование банка **АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва**

Корреспондентский счет № **30101810800000000777**

КПП **771901001** БИК **044585777**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал PSYCHOLOGIES на _____ номеров		

Плательщик (подпись)

КВИТАНЦИЯ

Кассир

№ 45

Получатель платежа **ООО «Экспресс Пост Сервис»** ИНН **7719271732**

Расчетный счет № **40702810901000120048**

Наименование банка **АКБ «РОСЕВРОБАНК» (ОАО) г. Москва**

Корреспондентский счет № **30101810800000000777**

КПП **771901001** БИК **044585777**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа	Дата	Сумма
Подписка на журнал PSYCHOLOGIES на _____ номеров		

Плательщик (подпись)

Узнайте их лучше!

Рыба северных морей – а именно она чаще всего встречается в наших магазинах – содержит наибольшее количество жирных кислот типа омега. Мы выбрали десять самых распространенных ее видов и спросили у специалистов, как лучше ее готовить.

ТРЕСКА

Факты. Есть два основных вида трески: пресноводная и атлантическая, но они практически не различаются по вкусовым качествам. **Как приготовить.** Кулинары ценят треску за то, что она имеет нежное и одновременно не очень жирное мясо. Оно легко расслаивается, поэтому при готовке эту рыбу не стоит резать на маленькие кусочки. Особенно вкусна треска, запеченная с беконом.

СКУМБРИЯ

Факты. Скумбрия (или макрель) – морская рыба. Она отличается нежирным мясом и отсутствием мелких костей. **Как приготовить.** Из скумбрии часто делают консервы (при этом разрушается большая часть полезных веществ, но питательные свойства белка все же сохраняются). Сырую скумбрию готовят на гриле, с черносливом и лавровым листом. Или же по-норвежски – в сметане.

СЕМГА

Факты. Семга – крупная рыба семейства лососевых, с сочным мясом коралового цвета, считается морской, хотя часть жизни проводит в реках. **Как приготовить.** Попробуйте приготовить семгу с маслом грецкого ореха или семенами укропа, которые делают ее вкус особенно выразительным. Копченая семга подходит для салатов, идеально сочетается со вкусом сливочного сыра.

КАМБАЛА

Факты. Эта рыба водится почти во всех морях, но северные ее разновидности, как правило, более жирные. **Как приготовить.** Сливочное масло придает нежному мясу камбалы необычный ореховый привкус: натрите рыбу солью, полейте лимонным соком и поставьте в духовку при температуре 250 градусов на восемь минут, положив сверху несколько кусочков сливочного масла.

ПИКША

Факты. Пикша – донная рыба семейства тресковых. Северные разновидности пикши более жирные, с нежным белым мясом. **Как приготовить.** Пикша особенно хороша для приготовления рыбных котлет и фрикаделек, а также традиционного для Северной Европы блюда – рыбного пудинга. Хорошо сочетается с пряностями, например карри.

МОЙВА

Факты. Мойва – арктическая рыба из семейства лососевых. Сегодня существование этого вида находится под угрозой! **Как приготовить.** Мойву не нужно чистить, можно употреблять вместе с головой и хребтом (содержащиеся в них минеральные вещества и жирные кислоты – лучшее средство для профилактики остеопороза). Мойва прекрасно подходит для домашнего копчения.

ОКУНЬ

Факты. Морского окуня чаще всего можно встретить в северных морях, но он водится и в пресной воде. **Как приготовить.** Речной окунь – достаточно постная рыба, ее обычно готовят с добавлением масла. А жирный морской вид можно готовить без масла, в собственном соку. Из окуня получается отменная уха, но перед варкой лучше удалить жабры – иначе бульон может горчить.

СЕЛЬДЬ

Факты. Наиболее питательные и жирные виды сельди обитают в холодных морях. **Как приготовить.** Чтобы удалить излишки соли, сельдь можно слегка вымочить – это придаст ей нежный и мягкий вкус. Если у сельди рыхлая мякоть, то подойдет чай; для рыбы с более плотной мякотью – молоко с водой (1:1). Маринованную сельдь промывать не стоит – она потеряет аромат и вкус.

ФОРЕЛЬ

Факты. Морская форель – крупная, с ярко окрашенным мясом, довольно жирная. А пресноводная – более мелкая, с нежирным мясом нежно-розового или белого цвета. **Как приготовить.** Форель особенно хорошо запекать в горшочке или обжаривать в воке. Ее вкус прекрасно оттеняют миндаль и розовый крем (соус на основе сливок и розовых лепестков).

ПАЛТУС

Факты. Палтус – арктическая рыба с белым нежным жирным мясом. Его численность уменьшается, поэтому в последние десять лет его промысел ограничен. **Как приготовить.** Попробуйте запекать палтуса в пергаменте при температуре 60 градусов в течение 20 минут – это придает мясу особенно нежный вкус. Эта рыба очень вкусна в копченом виде.

Пирог желаний

На смену приятной, но немного нервной суете предновогодних дней и шумному изобилию новогодней ночи приходят покой и неспешность. Все дары розданы, все желания загаданы, все гастрономические шедевры отведаны – можно расслабиться и просто отдохнуть.

Но с елки еще не сняты игрушки и гирлянды, впереди Старый Новый год, гости то и дело заглядывают на огонек, то есть праздник продолжается, длится, пусть и без прежнего накала. Приятное время несуетных занятий и размышлений, когда хочется приготовить что-нибудь легкое, воздушное, необычное. И с сюрпризом.

Мои друзья Орловы в эти дни зовут гостей на итальянский миндальный пирог, или (второе название) «пирог исполнения желаний». Орловы уверяют, что самый надежный способ добиться исполнения желания – это съесть его. Идея не новая (в детстве мы, помнится, нередко поедали счастливые автобусные билетики), но усовершенствованная: желания, предложенные гостям Орловыми, приятны на вкус. А вкусные желания сбываются гораздо чаще.

Гости с полным на то основанием чувствуют себя соавторами «пирога исполнения желаний», потому что им доверяют изготовление его смысловой начинки. На цветной бумажке (цвет у каждого свой) пишутся добрые пророчества: «любовь нечаянно нагрянет»; «здоровье окрепнет»; «ждите успехов во всем»; «свалится нежданное богатство». Написанные желания – это либретто будущего мистического действа. Момент истины наступит тогда, когда в своем кусочке пирога гость найдет драже в цветной глазури и получит бумажку с желанием того же цвета, что и конфетка.

Надо признать, гости всегда волнуются. Они крутятся около сладко пахнущей духовки, вглядываются в стеклянную ее дверь и посылают пирогу правильные флюиды, чтобы не ошибиться с предсказанием. Конечно, любое из них украсит жизнь, но ведь у каждого есть самое заветное.

И вот пирог готов. Под его золотистой корочкой прячутся наши мечты. Гости с трепетом протягивают тарелки, и мечты начинают сбываться.

А. М.

ФОТО: STOCKFOOD/FOTOBANK.COM

Миндальный пирог

На 4 персоны. Время приготовления: 1 час 10 минут.

Для теста: 100 г охлажденного сливочного масла ▮ 200 г муки ▮ 5 г сахара ▮ 3 яичных желтка ▮ цедра одного лимона ▮ 1/2 ч. л. соли. **Для начинки:** 50 г очищенного миндаля ▮ 60 г сахара ▮ 50 г сливочного масла ▮ 50 г муки ▮ 1 яйцо и 1 яичный желток ▮ 50 г ломаного сливочного печенья ▮ 5–6 персиков, или нектаринов, или слив, или груш ▮ 2 ст. л. миндальной стружки ▮ 2 ст. л. сахарной пудры

Масло нарезать кубиками и смешать с мукой в блендере так, чтобы смесь напоминала крошку. Добавить соль, сахар, желтки и цедру. Когда тесто скатается в шар, придать ему форму полена, завернуть в пленку и убрать в холодильник на час. Форму для пирога смазать маслом и присыпать мукой. Тесто нарезать на тонкие кусочки и закрыть ими дно так, чтобы они слегка перекрывали друг друга. Выровнять кубиком льда. Для стенок пирога нарезать кусочки теста потолще и сформировать края. Поставить в холодильник еще на полчаса. Размолоть в блендере миндаль с 50 г сахара. Добавить нарезанное кубиками сливочное масло и муку, перемешать. Смесь должна стать похожей на мелкие хлебные крошки. Добавить яйцо и желток, перемешать до образования кремообразной массы. Добавить печенье и перемешать. Духовку разогреть до 180 °С. Окунуть фрукты в кипяток на пару секунд, переложить их в холодную воду. Затем разрезать пополам, вынуть косточки, посыпать 2 ст. л. сахара и оставить на 2 минуты. Наполнить начинкой форму с тестом, сверху выложить половинки фруктов и присыпать миндальной стружкой и сахарной пудрой. Запекать до появления золотистой корочки.

Люкс

SISLEY

Глаза как звезды

Прозрачные текстуры, жемчужные переливающиеся оттенки.

Палитра теней Palette Phyto Star Eyes, Sisley, 3650 руб.

GIVENCHY

Быть любимой

Лайм, вишня, жимолость, имбирь и цветок апельсинового дерева.

Туалетная вода Be Givenchy, 2344 руб.

GUERLAIN

Прозрачность намерений

Кристальный блеск. Сияющий цвет. Манящий поцелуй.

Помада KissKiss Strass, Guerlain, 1400 руб.

DIOR

Магический кристалл

Императорский сиреневый оттенок, переливающиеся серебристые нюансы.

Тени для глаз Cristal Boréal, Dior, 1501 руб.

CHANEL

Райская птичка

Радужные переливы экзотических оттенков.

Набор теней для глаз Les 4 Ombres, Chanel, 2252 руб.

SENSAI

Утолить жажду

Экстракт драгоценного шелка коишимару моментально увлажняет и освежает кожу.

Увлажняющая эмульсия Sensai Hydrachange Essence, 5375 руб.

HELENA RUBINSTEIN

Высокое разрешение

Мгновенное отшелушивание и увлажнение – стирает следы возраста.

Маска-пилинг Prodigy Re-Plasty High Definition Peel, Helena Rubinstein, 5400 руб.

ФОТО: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «АФС» (6)

www.psychologies.ru

4000 статей / 70 тестов / 44 «Досье». Каждый месяц вы задаете нашим экспертам 150 вопросов, создаете 120 новых тем на форуме и оставляете 1500 комментариев.

Узнайте больше о себе и других

реклама

Эффект

SCHWARZKOPF

Вальс цветов

Аромат жасмина, лилии, пиона, гардении, личи и османтуса, мандарина и персика плюс защита круглые сутки.

Дезодорант Fa «Лазурный роман», 86 руб.

VICHY

Короткий путь к молодости

Доказано: восстанавливает все слои кожи за десять дней.

Крем Neovadiol Gf, Vichy, 1200 руб.

L'OCCITANE

Зимнее солнце

Аромат мимозы Граса, цветущей в разгар зимы.

Парфюмерная вода Mimosa, Voyage En Méditerranée, L'Occitane, 3663 руб.

SKIN DOCTORS

Гладкая история

Инновационная формула «ботокс-эффект»: разглаживает морщины и повышает упругость кожи.

Крем против морщин и мимических линий Relaxaderm Advance, Skin Doctors, 2950 руб.

BOURJOIS

Брызги шампанского

Пьянящий объем и аппетитное золотое сияние.

Блеск для губ Effet 3D, Bourjois, 559 руб.

YVES SAINT LAURENT

Сладкий момент

Увлажняющая текстура на базе сахаров мгновенно разглаживает кожу и устраняет следы утомления.

Средство для усталых глаз Patchs Yeux Defatigants Express, Yves Saint Laurent, 2258 руб.

SUNSILK

Большое дело

Пышные и густые волосы, естественный и подвижный объем на 24 часа.

Мусс для укладки «Эластичный Супер-Объем», Sunsilk, 117 руб.

ROUGE BUNNY ROUGE

Матовое совершенство

Бархатная текстура и дымчато-серый оттенок.

Устойчивые тени для глаз Blackpepper Jay, Rouge Bunny Rouge, 799 руб.

ФОТО: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «АФС» (8)

www.psychologies.ru

ВСЕ НАШИ ТЕСТЫ

Ваши эмоции, желания, чувства, отношения с другими...

70 способов узнать себя лучше

реклама

Комфорт

HIMALAYA

Сгладить неровности

Гранулы из абрикосовых косточек, экстракт яблока, масло зародышей пшеницы – для всех типов кожи.

Скраб для лица Himalaya, 268 руб.

CLINIQUE

Погрузиться в комфорт

Очищение + моментальное увлажнение надолго.

Увлажняющий и смягчающий гель для душа Deep Comfort Body Wash, Clinique, 770 руб.

OLAY

Окружить заботой

Предотвращает обезвоживание и усиливает барьерные свойства кожи.

Дневной крем Olay Complete «Зимняя забота», 360 руб.

AKADEMIKLINIKEN

Клинически доказано

Поддерживает влагоудерживающие свойства кожи, восстанавливает после пилинга и шлифовки.

Восстанавливающая маска Pro-Lipid, Akademikliniken, 165 евро.

REXONA

Легкое дыхание кожи

Только натуральные компоненты и защита от неприятного запаха.

Антиперспирант Naturals Биозащита Active, Rexona, 89 руб.

TEFAL

С легким паром!

Новое слово в области глажки – ему по силам даже самая плотная ткань и самая маленькая складочка.

Парогенератор Pro Express GV8330 от Tefal, 13 599 руб.

TIMOTEI

Ягодная формула

Натуральное масло семян клубники – и никаких слез!

Шампунь для детей Timotei Kids «Клубника», 57 руб.

ФОТО: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «АФС» (5)

Осталось включить
Relax FM 90.8
espresso... cappuccino... relax...
www.relax-fm.ru
реклама

Вкус

CRÈME BONJOUR

Завтрак Джульетты

Нежный крем из натурального творога с добавлением инжира.

Crème Bonjour «Джульетта», 60 руб.

PHILIPPONNAT

Послание в бутылке

От официального поставщика президента Франции, эксклюзивно в «Азбуке вкуса».

Шампанское Philipponnat Brut, 3092 руб.

«БИО МАРКЕТ»

Тает во рту

Приготовленный по заказу прямо на ваших глазах.

Органический шоколад ручной работы, «Био Маркет», 600 руб.

BRAUN

Способен на все

Выбирайте: пицца, расстегаи, китайские пирожки на пару, суп-пюре или нежный десерт.

Блендер Braun Multiquick Professional, 6900 руб.

LIPTON

Чай со звездой

Из эксклюзивной кружки по эскизам Ильи Авербуха, Татьяны Лазаревой и Сергея Лукьяненко.

Набор Lipton Yellow Label Tea: две пачки чая Lipton по 50 пакетиков + кружка, 169 руб.

KENWOOD

Торжественный фарш

Порадовать близких домашними колбасками или кебабами – на любой вкус.

Мясорубка Kenwood MG700, 9990 руб.

ФОТО: ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «АФС» (1)

Lindt
LINDOR
Lindt
Lindt
LINDOR
L'INFINI FONDANT
UNENDLICH
ZARTSCHMELZEND
LAIT • MILCH
необычайно нежное
удовольствие
На правах рекламы

НОВЫЙ ELLE.
ЧТО И ТРЕБОВАЛОСЬ

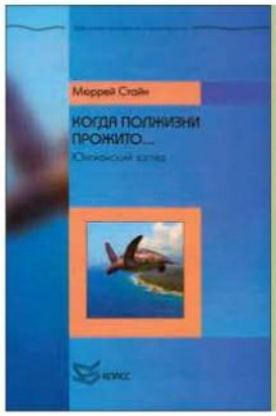
СТАЛО ВРЕМЯ
ELLE
ELLE
ДЕКАБРЬ 2009
2010
ПОДАРКОВ ДЛЯ НОВОГО ГОДА
Party
ЛУЧШИЕ ПЛАТЬЯ, УКРАШЕНИЯ, ТУФЛИ ДЛЯ НЕЗАБЫВАЕМОЙ ВЕЧЕРИНКИ
реклама
МОДУ НА СВОБОДУ!
ПУСТЬ ВСЕГДА БУДУТ СКИДКИ!
Мой ГАРДЕРОБ – МОЯ КРЕПОСТЬ!

Станислав Раевский – юнгианский аналитик, сопредседатель Московской ассоциации аналитической психологии, доцент факультета психологии МГУ.

Станислав Раевский прочел для нас книгу Мюррея Стайна «Когда полжизни прожито…».

Посередине жизни

«Кризис середины жизни – одна из главных тем аналитической психологии и юнгианского анализа. Как сделать жизнь после 40 насыщенной и полной смысла? Первую половину жизни человек обычно проживает как во сне, пойманный в плен комплексами своей семьи и навязанными субкультурой стереотипами. Кризис средних лет – это возможность проснуться. Мюррей Стайн использует метафору бабочки. Первую половину жизни мы ползаем гусеницей (как это ни обидно звучит), а потом приходит время и мы «закукливаемся». В этом переходном состоянии все наши представления о себе распадаются, и мы в ужасе понимаем, что теряем себя. Вполне естественно испытывать страх и, пытаясь избежать его, навсегда остаться гусеницей. Страшно терять юный образ себя: вечно молодой и полный жизненных планов. Есть много способов затормозить этот процесс. Можно продолжать карьерное движение вверх по столбоползу (прекрасная метафора из книги Трины Паулус «Надежда каждого цветка», Гаятри, 2005), предвкушая там, наверху, что-то очень ценное, и умереть от инфаркта на работе. А можно как бы начать жизнь снова, впадая во все тяжкие молодости, или отправиться в долгое путешествие, обустроить домик на Гоа, а затем разочароваться и вернуться к себе. Все эти попытки избежать изменений лишь отсрочат и усилят кризис середины жизни. Но если вы готовы пережить это промежуточное состояние между старой и новой идентичностью, между гусеницей и бабочкой, – книга Мюррея Стайна для вас. В последние годы вышло несколько книг о кризисе средних лет. Все три автора – Джеймс Холлис, Дэрил Шарп и Мюррей Стайн – юнгианские аналитики, много лет работающие с клиентами, переживающими этот этап жизни. У каждого свой стиль и свой взгляд. Если вам нравятся терапевтические истории, прочитайте книгу Шарпа «Кризис среднего возраста» (Класс, 2007). Это увлекательная история мужчины, расплакавшегося на первой сессии. По моему опыту аналитика, описанный случай очень типичен. Если вам ближе экзистенциальный и одновременно очень четкий стиль, то лучше прочесть книгу Холлиса «Перевал в середине пути» (Когито-Центр, 2008). Мюррей Стайн пишет более метафорично, с большими цитатами из «Трои» и «Одиссеи». Этот академизм и поэтичность помогают понять динамику кризиса. Впрочем, каждый автор отражает лишь часть общей картины, и потому для ее полноты стоит прочитать все три книги». С. Р.



Мюррей Стайн (Murray Stein) – юнгианский аналитик, президент Международной школы аналитической психологии в Цюрихе (Швейцария), автор многих книг, среди них – «Трансформация. Проявление самости», «Принцип индивидуации» (Когито–Центр, 2007, 2009).

М. Стайн «Когда полжизни прожито...», Класс, 160 с., 200 руб.

ПЕРВЫЕ ПОЛЖИЗНИ ПРОХОДЯТ КАК ВО СНЕ. КРИЗИС СРЕДНИХ ЛЕТ ДАЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАКОНЕЦ ПРОСНУТЬСЯ.

ПСИХОАНАЛИЗ

Семейный роман невротиков

З. Фрейд

Небольшие статьи Зигмунда Фрейда, собранные под мягкой обложкой, посвящены разным проявлениям неврозов: детским фантазиям, меланхолии, юмору, сновидениям... Скандальные когда-то мысли и заявления основателя психоанализа (одной из крупнейших теорий психики человека, теории личности и метода лечения) стали классикой, и эта книга позволяет взглянуть на них свежим взглядом. Читая, мы увидим этапы живых размышлений о конкретных людях и их вполне реальных проблемах, которые Фрейд анализирует и решает с большой исследовательской и человеческой смелостью. Чтобы сделать язык психоанализа понятным неспециалисту, переводчик Р. Додельцев составил и включил в книгу вполне внятный 70-страничный словарь основных терминов.

Азбука-классика, 224 с., 90 руб.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Комплекс козла отпущения. Миф и психология коллективной Тени.

С. Перера

В Ветхом Завете описан древний обряд, в котором первосвященник символически перекладывал на голову козла «все беззакония сынов Израилевых и все преступления их», а затем козла отпускали в пустыню – таким образом, община ежегодно очищалась от бремени грехов. Сегодня библейским выражением «козел отпущения» мы называем человека или группу людей, на которых мы (семья, коллектив и даже целая нация) проецируем свою Тень, идентифицируем их с социально не одобряемыми мыслями и чувствами. И готовы за это подвергнуть их травле. Роль носителя коллективной Тени часто достается представителям национальных меньшинств, маргинальным социальным группам, всем, кто «не похож», «не соответствует». Аналитические психотерапевты считают, что этот комплекс формируется у тех, кто был отвержен своей семьей. Нежеланный или не удовлетворяющий ожиданиям родителей ребенок («не такой», «не того пола») ощущает себя виноватым уже за то, что появился на свет. Пытаясь компенсировать невыносимое чувство вины, такие люди могут добровольно брать на себя ответственность за теневые черты других людей, за грехи или страдания всего мира и при этом ощущать свою избранность и ценность для общества. В книге американского юнгианского аналитика Сильвии Бринтон Переры на материале из клинической практики автора исследованы самые разные проявления комплекса козла отпущения у современных мужчин и женщин.

Класс, 160 с., 200 руб.*

Первичный крик

А. Янов

Американский психотерапевт Артур Янов, автор теории первичной боли, утверждает, что причиной неврозов являются родовые и ранние детские негативные чувства и воспоминания, которые преследуют нас всю последующую жизнь. Эта боль не всегда осознается, но живет в нас, влияет на наше поведение и в целом на восприятие мира и других людей. Автор

описывает особенности метода первичной психотерапии, приводит реальные истории болезни, лечения и выздоровления своих пациентов (среди которых был, например, и Джон Леннон). Это новое, дополненное издание книги, впервые вышедшей в Нью-Йорке в 1970 году.

АСТ, 606 с., 450 руб.

Быть в присутствии Другого: этюды по психотерапии

Ж.-М. Робин

В современной психологии понятие «Я» определяется как результат выделения человеком себя из окружающей среды и осознания своей идентичности; эти процессы происходят в его внутреннем психическом пространстве. Традиционная гештальттерапия объединяет понятия «Я» и self, а новаторская,

постмодернистская рассматривает self как контакт «Я» с другими людьми и со средой, в процессе которого происходит постоянная корректировка границ между собой и миром. Именно от такого понимания self и отталкивается в своей книге французский клинический психолог и гештальттерапевт Жан-Мари Робин. Он подробно описывает историю создания собственного терапевтического подхода, основанного на «self-контакте» клиента с психологом;

посредством такого взаимодействия пациент приходит к осознанию собственной идентичности и находит решение своей проблемы.
Институт общегуманитарных исследований, 288 с., 488 руб.

ПСИХОЛОГИЯ

Психология жителей Интернета

Ю. Кузнецова, Н. Чудова

Активно завоевывая все новые территории культуры, интернет быстро и незаметно меняет жизнь и поведение современного человека. Написанная серьезным научным языком, книга московских психологов Юлии Кузнецовой и Натальи Чудовой ценна тем, что предлагает самый полный на сегодня обзор теоретических и экспериментальных работ о феномене интернета, опубликованных за последние годы в научных сборниках, журналах и на специализированных сайтах.
ЛКИ, 224 с., 264 руб.

Психология

Дж. Джонстон

По-русски это руководство вышло в серии с говорящим названием «Просто!». Оригинальное название книги еще более красноречиво: это «Полный путеводитель по психологии для идиотов» (или, скажем мягче, «чайников»). Это действительно очень популярный обзор всего, что каждый человек хотел бы узнать о себе и других, не задаваясь вечными вопросами и не углубляясь в сложные научные концепции. Здесь много картинок, простых формул, ярких примеров и словарных объяснений для непонятных психологических терминов. Возможно, улучшить свою жизнь в результате чтения этой книги удастся не всем, но, во всяком случае, многое в ней станет понятнее.
АСТ: Астрель, 541 с., 274 руб.

Коммуникация в психотерапии

В. Сатир

По каким законам функционируют семьи? Как строится коммуникация в паре или между родителями и детьми? Как перестать заискивать, обвинять, просчитывать и устраняться, чтобы освоить наконец уравновешенное, доверительное, открытое общение? Ответы, которые подсказывает нам психотерапевт Вирджиния Сатир, каждый может получить сам. Для этого достаточно внимательно всмотреться и вслушаться в собеседника, установить с ним физический контакт и выполнить несколько обманчиво легких упражнений, примеряя на себя (и даже утрируя) разные модели общения. «Вы узнаете много нового, если полноценно проиграете все свои роли», – уверяет Вирджиния Сатир. Итак, выберите себе новое имя, одну из ролей (обвинитель, заискивающий, расчетливый, отстраненный), соответствующую ей позу, манеру двигаться и говорить. Игра начинается!

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

Институт общегуманитарных исследований, 80 с., 107 руб.

ОБЩЕСТВО

Стратегия голубого океана

У. Чан Ким, Р. Моборн

Бизнес – занятие для акул, холодных и безжалостных. А умным и интеллигентным там не место. Не слишком ли охотно мы взяли на вооружение этот стереотип, отдающий советской пропагандой? Авторы книги «Стратегия голубого океана» – профессора французской бизнес-школы INSEAD У. Чан Ким и Рене Моборн – утверждают, что деловой человек не обязательно должен быть хищником. Обычный рынок с высокой конкуренцией они называют «алым океаном». И вместо того, чтобы участвовать в его битвах и гонках, предлагают искать новые ниши и продукты. Не конкурировать, но создавать новый спрос – это и есть стратегия «голубого океана». Авторы убедительно доказывают: гибкость ума помогает добиться процветания ничуть не хуже железной хватки – нужно лишь перестать равняться на акул.
ГИППО, 272 с., 1583 руб.

Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости

Н. Н. Талеб

Эта книжка уже несколько лет – безусловный бестселлер в Америке и Европе. Математик и философ, ливанец по происхождению Нассим Николас Талеб пишет о том, какую значимую роль в нашей жизни играет случайное и экстремальное – те события и вещи, которые вроде бы никак не должны были произойти. Отсюда и название. До открытия черных лебедей в Австралии люди Старого Света были уверены, что лебеди бывают только белые. Мы слишком доверяем своему опыту, слишком сосредоточены на известном и повторяющемся, уверяет Талеб, в то время как следовало бы внимательнее относиться именно к тому, чего мы не знаем. Он призывает быть осторожней в прогнозах и не слишком доверять им. Ведь прогнозы – это, как правило, наше знание настоящего, продолженное в будущее. А на самом деле в будущем становится реальностью то, о чем мы не имеем ни малейшего представления, чего не могли предположить. «История не открывает нам своих мыслей, – говорит Талеб, – мы должны их угадывать».

НИКОЛАЙ АЛЕКСАНДРОВ

КоЛибри, 528 с., 280 руб.

Коммунизм как религия. Интеллектуалы и Октябрьская революция

М. Рыклин

Советская власть за короткий срок практически разгромила религию, однако свято место не могло долго оставаться пустым: образовавшаяся в общественном сознании брешь быстро заполнилась марксистскими лозунгами, революционными символами, а затем и поклонением мертвым (Ленин) и живым (Сталин) богам. Тем временем многие западные интеллектуалы еще лет двадцать продолжали видеть в социалистическом СССР позитивную альтернативу несправедливому капиталистическому строю. Живущий в Германии российский философ Михаил Рыклин рассказывает о трагическом столкновении их радужных иллюзий с неприглядной реальностью – в тех или иных формах этот процесс пережили в тридцатые-сороковые годы незаурядные писатели и философы: Лион Фейхтвангер, Бертран Рассел, Андре Жид, Артур Кестлер, Вальтер Беньямин, Бертольт Брехт. Книга Рыклина была написана и впервые опубликована на немецком языке в 2008 году.

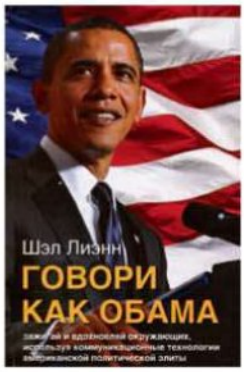
НЛО, 136 с., 264 руб.

Говори как Обама

Ш. Лиэнн

Когда мы говорим, имея ясную цель и видение будущего, наши слова сильны и могут изменить мир. Анализ речей американского президента в конечном счете свидетельствует именно об этом: мало навыков, знаний и даже харизмы, нужно еще глубоко и искренне верить в то, что ты говоришь. Мы знаем, что Обама-оратор достиг высшего политического успеха – победил на президентских выборах. Чем в большей степени объясняется его успех: использованием высоких полит-, пиар- и прочих технологий или природным даром? Этого мы из книги не узнаем. Зато теперь у нас есть прекрасная возможность вместе с автором детально проанализировать все стороны того, как говорит Обама, отследить и взять на вооружение коммуникативные приемы и эмоциональные оттенки, особенности композиции и интонации, выбор слов и жестов... Ведь умением произвести впечатление, завоевать доверие, убедить и вдохновить собеседников может в той или иной степени овладеть каждый. Но легче это сделать тому, кто искренне и глубоко верит в то, что говорит.

Добрая книга, 272 с., 464 руб.



РОДИТЕЛЯМ

Ничего страшного: неуспеваемость излечима!

О. Револь

Гиперактивность, дислексия, невроз... С трудностями, которые часто впервые возникают в тот момент, когда ребенок идет в школу, можно справиться, убежден французский детский психотерапевт Оливье Револь. Главное – точно определить причины неприспособленности ребенка к школе, которые могут быть как органическими, так и психологическими. В книге осмыслен огромный опыт работы с детьми в Центре проблем обучения при неврологической клинике Лиона (Франция). Каждая глава – это захватывающий рассказ об одном из маленьких пациентов доктора Револя. Автор подробно разъясняет, что скрывается за диагнозами, какие методы коррекции

действенны в каждом случае.
Ломоносов,
352 с., 300 руб.

ФИЛОСОФИЯ

Кукла и карлик: христианство между ересью и бунтом

С. Жижек

Словенский философ-парадоксалист, ставя вопрос о статусе Реального, переворачивает с ног на голову традиционную структуру метафизических оппозиций. Он рисует картину мира, в котором вечное и духовное не «снисходит» до сиюминутного и материального, а, наоборот, пытается «дотянуться» до него в стремлении найти единственно возможное воплощение в земном и человеческом. Жижек сознает ограниченность чисто рационального мышления и привычно для себя иллюстрирует теоретические конструкции притчами, анекдотами и метафорическими образами. Ветхозаветный Адам и новозаветный Иисус зеркально, как на игральной карте, отражаются у Жижека друг в друге, стоя по разные стороны бесконечной ленты Бытия; но это – лента Мебиуса, у которой, как известно, только одна сторона. Изысканное блюдо для интеллектуалов-гурманов.
Европа,
336 с., 317 руб.

КУЛЬТУРА

Анархист в душе. Русский характер и стиль руководства

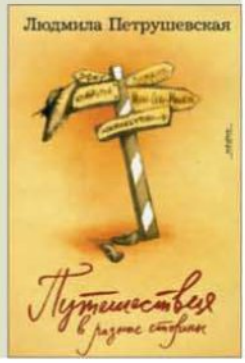
М. Ф. Р. Кетс де Вриес

У любого проявления иррациональности имеется рациональная причина – от этой предпосылки отталкивается в своем исследовании своеобразия русского характера Манфред Кетс де Вриес, известный на Западе авторитет в области психологии лидерства, профессор международной бизнес-школы INSEAD. Глобализация экономики ведет к необходимости понимать специфику поведения лидеров – выходцев из различных культур, однако эта книга пригодится не только западным менеджерам, сотрудничающим с российским бизнесом, но в равной мере и нам, носителям загадочных черт. Посмотреть на себя со стороны всегда чрезвычайно полезно! Это дает возможность лучше осознать свои сильные и слабые стороны, заметить прежде невидимые недостатки (автор не дает рецептов избавления от них!) и ощутить достоинства. Книга прекрасно проиллюстрирована цветными репродукция-

Путешествия в разные стороны

Л. Петрушевская

Смешливое и неутомимое любопытство, необычайно зоркий глаз, цепкое внимание, неукротимое воображение и охота к перемене мест – обладая таким отличным дорожным набором путешественника, Людмила Петрушевская свободно перемещается по странам и городам, по временам и жанрам, успевая при этом не только заносить в блокнот писательские наблюдения, но и делать зарисовки с натуры (эти рисунки затем в том же порядке перекочуют на страницы книги). Франция, Турция, Лондон, Германия, Индия... Разумеется, ее рассказы о поездках не ограничиваются страноведческими сведениями и заметками о быте и нравах: попутно автор размышляет о многих предметах жизни и искусства, о театре, о драматургии, о мюзикле и живописи. Внезапно маршрут делает лихой вираж (Петрушевская всегда непредсказуема!), и читатель оказывается в своей родной стране, в пространстве фельетона («Жизнь – есть театр»), с его иронией и горечью, завершающегося утопической фантазией – путешествием в Россию через сто лет. Но и это не финал. Последнее путешествие – мистическое, фантазийное, рассказ с многоуровневой структурой. «Еще один жанр литературы – дорога, по которой мы не пошли» – так заканчивается книга, словно оставляя читателя на перекрестке, в пространстве бесконечных возможностей. НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ
352 с., 370 руб.



ми с картин русских художников XIX века из собрания Третьяковской галереи, в которых по прочтении текста открываешь для себя новые психологические глубины.
Аквамариновая книга, 128 с., 448 руб.

Дети в доме
К. Калверт
Культура повседневности – вещь исключительно увлекательная, тем более что многие книги одноименной серии отвечают и нашему естественному любопытству к жизни других людей, времен и культур, и строгим критериям научного исследования. Уже вышли поучительные сочинения о Барби и мороженом, банях и ткани в полосочку, унитазах и табаке. Книга же Карин Калверт ставит перед собой более масштабную задачу: рассказать о материальной культуре американского раннего детства XVII, XVIII и XIX веков. Как детей кормили и одевали, во что они играли, чему учились, а главное, как взрослые воспринимали собственных детей и вообще детский возраст. Закрывая книгу,

хочется немедленно прочесть такую же про наши реалии и наше детство. Или хотя бы про наших дедушек и бабушек, мам и пап. Но это уже другое время и другая история...
НЛО, 272 с., 317 руб.

МУЗЫКА

Музыка и медицина
А. Ноймайр
Читателю монографии «Музыка и медицина» совсем не обязательно углубляться в желудочно-кишечные проблемы Бетховена или ревматическую лихорадку Моцарта. Хотя автор и прав: музыковеды уж слишком увлекаются красотой легенд (например, о роли черного человека в жизни Моцарта). Дотошно изучив биографии, он проливает свет на достоверно доказанные недуги великих ком

позиторов, обнаруживая глубокие (порой кажется, неизбежные) связи между страданиями и творчеством. Слушая грациозную, даже веселую музыку, мы не подозреваем, в каких муках она рождалась. Какую высокую цену платят композиторы за колоссальные перегрузки, в том числе и физические, которым в порыве творчества они «легкомысленно» не придают значения. Самая мощная идея книги – утверждение ценности силы духа, внутренней гармонии. И чем гениальнее художник – тем меньше он зависит от внешних обстоятельств, порой унизительных и рабских. Лишь творческие неудачи и язвительная критика легко повергают творца в подавленное состояние. Книга доктора медицины Антона Ноймайра – увлекательное и познавательное чтение.
Классика-XXI, 310 с., 269 руб.

Жизнь моя, кинематограф
Ю. Левитанский

Стихи одного из лучших лирических поэтов XX столетия Юрия Левитанского очень любят читать со сцены актеры и чтецы, мастера художественного слова, на его тексты написано множество популярных песен. И все же, только когда мы слушаем авторское чтение, перед нами открывается возможность уловить именно ту музыку, которую услышал поэт в то самое мгновение, когда к нему пришли эти строки. Левитанский – невероятно музыкальный поэт, со своей неповторимой ритмикой, с пресловутой «долгой строкой», вдумчивый, созерцательный, печальный и возвышенный, стремительный, благородный и ироничный, виртуозно смешивающий действительность и сны, воспоминания, настоящее и будущее. Думал ли он, приходя в студию звукозаписи фирмы «Мелодия», начитывая-напевая чуть глуховатым голосом строфу за строфой, что пишет звуковое письмо в следующий век? «Всего и надо, что вчитаться, – боже мой, всего и дело, что помедлить над строкою – не пролистнуть нетерпеливою рукою, а задержаться, прочитать и перечесть»... С выходом компакт-диска «Жизнь моя, кинематограф» у нас появилась драгоценная возможность не только вчитаться, но и вслушаться в волшебную магию поэзии Юрия Левитанского.

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

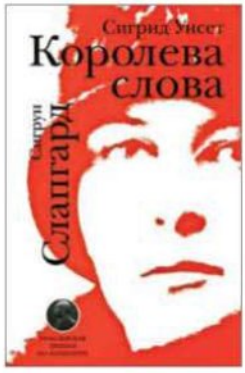
1 CD, Время, 184 руб.

БИОГРАФИЯ

Королева слова. Сигрид Унсет

С. Слапгард

Нобелевский лауреат по литературе, безусловный классик норвежской литературы, Сигрит Унсет, конечно же, одна из самых масштабных фигур в норвежской культуре рубежа XIX–XX веков, наряду с Кнутом Гамсуном. Но если Гамсун дискредитировал себя сочувствием к нацистским идеям, то Сигрид Унсет, напротив, отказалась жить в стране, захваченной нацистами. И можно сказать, она дала национальную идею Норвегии. Ее эпопея «Кристин, дочь Лавранса», масштабная семейная хроника, может одновременно рассматриваться и как норвежская историческая эпопея, как описание нелегкого перехода от патриархального, крестьянского уклада к национальному самосознанию. И в самой Сигрид Унсет, и в ее жизни как будто чувствуется дыхание эпоса. Она трудно шла к литературному



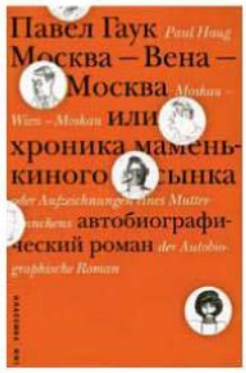
успеху, она потеряла сына во Второй мировой войне и вынуждена была уехать из Норвегии, она подверглась обструкции за свои антикоммунистические взгляды в послевоенные годы. Все эти жизненные этапы писательницы с детальной документальностью представлены в книге Слапгард. Такое впечатление, что она сама заразилась эпическим даром героини своего повествования: неторопливо, шаг за шагом, не упуская мелочей, не боясь подробностей, описывает Слапгард ее жизнь. Именно это дыхание «большой прозы», пожалуй, впечатляет больше всего в книге, раскрывающей загадки и тайны жизни великой писательницы.

ОГИ, Б.С.Г.-Пресс, 600 с., 537 руб.

Москва – Вена – Москва, или Хроника маменькиного сынка

П. Гаук

Автор этой автобиографической книги – сын знаменитого советского дирижера Александра Гаука и сам, в свою очередь, музыкант – одаренный пианист Павел Гаук. Склонный к ироничному бытописательству, он дает многоликий портрет обитателей и частых посетителей дома Большого театра на улице Горького. Не без юмора описывает он детские впечатления от «чудаковатых» мировых знаменитостей: Эмиля Гилельса и Арама Хачатуряна, Льва Оборина и Святослава Кнушевицкого, Евгения Светланова и Мстислава Ростроповича. Откровенно рассказывает о сложных отношениях с отцом и властной матерью. Третий важный аспект книги – это годы, прожитые за рубежом в поисках артистического счастья, и возвращение в новую Россию, в стены родного дома, с пониманием того, как много изменилось за время отсутствия в нем хозяина. Судьба сделала новый виток – и к этому нелегко привыкнуть.



Классика-XXI, 760 с., 289 руб.

* Приведены отпускные цены издательств.

Рефлексотерапия. Полное руководство

Л. Кит

Этот качественно иллюстрированный атлас рассказывает об одном из самых популярных и доступных нелекарственных способов воздействия на организм. Рефлексотерапия не призвана исцелить больного, но стимуляция (массаж или надавливание) определенных зон кистей и стоп восстанавливает энергетический баланс, улучшает работу иммунной системы и таким образом побуждает организм бороться с той или иной проблемой самостоятельно. В атласе даны подробные схемы расположения рефлекторных точек и областей на стопах и кистях, поэтапно описаны и проиллюстрированы эффективные приемы самомассажа, которые помогут вылечить самые распространенные заболевания всех систем организма. Эти упражнения пойдут на пользу всем членам семьи, людям разного пола и возраста, беременным женщинам и детям.

АЛЛА АНУФРИЕВА

Кладезь-Букс, 402 с., 780 руб.

НА ОЩУПЬ

ФИЛЬМ ЮРИЯ ГРЫМОВА

С 28 января В КИНОТЕАТРАХ

АНТОН ШАГИН

НАТАЛЬЯ НАУМОВА

АЛЕКСАНДР БАЛУЕВ

РЕКЛАМА

ЖУРНАЛ Star АНДРЕЯ МАЛАХОВА

MAXIM МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ С МНЕНИЕМ

ПЕРЕКРЕСТОК

КиноПоиск.Ru

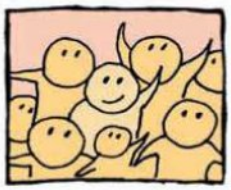
фонтанка.ру

LIFE.RU

КИНО ПАРК

LIVEJOURNAL

ПЕРВЫЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ



НОВЫЙ ГОД

Новогодние праздники на Винзаводе

Творческие мастерские Винзавода придумали сразу несколько новогодних праздников. «Елочки» – для детей от 2 до 4 лет; помимо встречи с Дедом Морозом и Снегурочкой гостей ожидают снегопад, фейерверки, игра в снежки и валяние в сугробах. «Елки» – для ребят от 5 до 10 лет, которые смогут сами нарядить елку, снять мультфильм и даже попробовать себя в фигурном катании на волшебном полу. А подростков 11–16 лет, которые уж точно не готовы водить хороводы вокруг елки, приглашают на экспериментальную вечеринку. Отдельный сюрприз для родителей – они могут смело присоединяться к празднику.
30 декабря, 2–5, 9–10 января, Москва, Творческие мастерские Винзавода; т. (495) 782 5187, http://tvorchmaster.ru

Рождественская елка в старинной усадьбе

Эту усадьбу часто называют домом Гончаровых – по имени последних владельцев, хотя в ее истории переплелись судьбы сразу четырех семейств. Сегодня здесь проводят балы и тематические вечера, а на православное Рождество откроют двери для самых маленьких посетителей. Вместе с рождественской звездой дети отправятся в путешествие по залам старинного дома. Знакомясь по дороге с медведем, звездочетом, танцмейстером и другими персонажами, ребята будут петь, читать стихи, танцевать, а в итоге получат рождественский подарок из рук хозяев усадьбы. Интересные наряды гостей будут обязательно отмечены во время конкурса на лучший костюм.
8 января, Чехов, Музей-усадьба «Лопасня-Зачатьевское»; т. (496) 723 0389.

«Медвежонок Винни и его друзья»

Знаменитый герой повестей Алана Милна стал главным персонажем сказочного шоу компании Disney. Винни с друзьями отправляется в путешествие по Большому Лесу, ну а там компанию ждут, разумеется, сюрпризы и приключения. В спектакле задействованы новейшие сценические технологии. «Например, для листьев в Большом Лесу мы нашли особое освещение, – рассказала художник-постановщик шоу Анна Луизос. – Оно создает у зрителей ощущение, что они находятся посреди леса в центре событий».
23 декабря – 3 января, Москва, Лужники (зал «Дружба»); www.disney.ru/pooh

«Мари и мышиный король»

В этом новогоднем представлении, созданном при участии Детского музыкального театра Наталии Сац, сюжет Гофмана и музыка Чайковского соединились не только с балетом, но и с цирковыми номерами, фокусами и играми со зрителями. Спектакль длится всего час, так что даже самым маленьким зрителям он по силам.
26, 27, 30 декабря, 2–3 января, Москва, Московский международный дом музыки; (495) 730 1011, http://mmdm.ru

ВЫСТАВКИ

«От Гималаев до океана»

Сотрудники Музея Востока – признанные мастера устраивать из маленьких тематических выставок головокружительное путешествие по чужой культуре. Они помогают почувствовать, какими были люди, жившие сотни лет назад, понять, как они смотрели на мир. Пусть даже от этого мира нам остался десяток-другой горшков, сосудов и фигурок. Но в отношении художественных ремесел Индии достаточно и этого. Кашмирские предметы быта, бронзовые композиции со слонами, глиняные игрушки-божества, резные бусы и браслеты из слоновой кости, шали, ткани... Несколько минут, проведенных среди этих вещей, позволяют понять: дело тут вовсе не в тонкости ручной работы и кропотливом труде. Сквозь эти предметы проступает гармоничное ощущение мира, наполненное такой красотой и радостью, что устоять просто невозможно.
До 15 января, Москва, Музей Востока; т. (495) 691 9614, www.orientmuseum.ru

МУЗЫКА

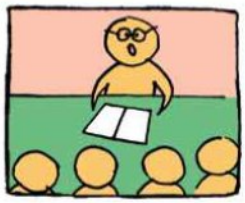
Концерт в день рождения. Ансамбль Давида Голощекина

Композитор, скрипач, саксофонист, ударник Давид Голощекин – один из создателей первой джазовой филармонии в СССР. Прошло 30 лет, и он по-прежнему играет свинг, бибоп и кул. Его обвиняют в традиционности, но почти весь отечественный джазовый мейнстрим, от Игоря Бутмана до Эльвиры Трафовой (она участвует в концерте), вырос в сотрудничестве с Голощекиным и его ансамблем. Он играет классический джаз, но разнообразие его импровизаций даст фору любому джазовому авангарду. Его ждут везде, от Бразилии и Финляндии до Герма-

нии и США; к счастью, нашлось время отметить юбилей и в родной филармонии.
29 декабря, Филармония джазовой музыки, Санкт-Петербург;
т. (812) 764 8565.

Концерты в Большом зале консерватории

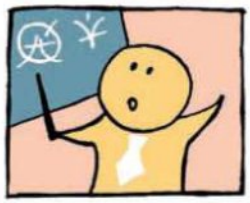
Изюминка каждого абонемента дирижера Геннадия Рождественского – это редко исполняемая музыка в самых необычных сочетаниях, жанровое разнообразие классики и, конечно, комментарии самого маэстро. В новом цикле – экспрессивные «Четыре песни» Шенберга, карнавальная музыка балета Стравинского «Игра в карты», увертюра к кукольному спектаклю «Марионетка» Вайнбергера и многое другое. Автор другого абонемента, 80-летний «властелин органной державы» Гарри Гродберг, представит шедевры органной музыки, забытые в наши дни. Много лет Гродберг занимается возрождением старинной органной литературы и на сей раз в своем абонементе сыграет малоизвестные произведения итальянских и французских композиторов прошлого.
Авторский цикл Г. Рождественского «Ералаш» (абонемент № 54), 23, 28 декабря и 10 января; концерт Г. Гродберга «Итальянская и французская органная музыка», 17 января (абонемент № 66), Москва, Большой зал консерватории;
т. (495) 232 0400.



ЛЕКЦИИ

«Возникновение портрета в русском искусстве»

Классические портреты художников Рокотова, Левицкого или Боровиковского кажутся сегодня чересчур «парадными»: величественные позы, высокие парики, пышные наряды... Однако именно они произвели переворот в развитии российского искусства, ведь на протяжении многих веков в нашей стране господствовал один вид живописи – иконопись, где частному человеку места, разумеется, не было. Но буквально за несколько десятилетий все переменилось. Тому краткому моменту истории, когда шел активный поиск способов изображения человека и его внутреннего мира, посвящена первая лекция в цикле «Образ человека в искусстве XVIII века». Ее автор – старший научный сотрудник Третьяковской галереи Ирина Григорьян.
22 января, Москва, Третьяковская галерея;
т. (495) 951 1637,
www.tretyakovgallery.ru



СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

Детско-подростковая и семейная психотерапия

У специалистов Института гармоничного развития и адаптации (ИГРА) большой опыт работы с детьми и подростками. Теперь ИГРА запускает двухгодичный курс профессиональной переподготовки для специалистов с психологическим или медицинским образованием. В программу входит обучение возрастной психологии, основам психиатрии детского и подросткового возраста, психотерапии при отклонениях в развитии. Занятия проходят по выходным дням.
Москва, Институт гармоничного развития и адаптации ИГРА;
т. (495) 629 4629,
www.igra-msk.ru

«Я» – воплощенное в теле»

Семинар американского специалиста по движению, сертифицированного двигательного аналитика и терапевта Хилари Брайен, посвящен анализу тела в движении и исследованию его новых возможностей. Ее курс основывается на двух известных концепциях – анализе движения Лабана (LMA) и двигательных основах Бартениефф (BF), о которых она подробно расскажет в ходе занятий. Семинар адресован танцевальным и телесно-ориентированным терапевтам, но будет интересен также артистам, танцорам, физиотерапевтам, массажистам и всем, кто изучает движение человека.
27–31 января, Москва, Институт практической психологии и психоанализа;
т. (495) 682 1114,
http://psychol.ru

«Прогрессивный рок. Самая сложная музыка в истории рока»

Шум города, шорох листвы, скрип ступенек – почему бы не привнести эти звуки в музыку? Поиск новых идей и путей развития музыки стал основой течения «прогрессивный рок». Об этом музыкальном направлении расскажет на своем семинаре известный музыкант Александр Иванов. В контексте встречи неизбежны острые вопросы: какие критерии должны лежать в основе оценки музыки, как не стать заложником стереотипов и научиться быть открытым к восприятию нового? Программа предназначена для подростков, ведь именно в этом возрасте проявляется первый интерес к музыке, который может на долгое время определить стиль жизни человека.
31 января, Москва, Школа менеджеров «Арсенал»;
т. (495) 234 3233,
www.arsenal-hr.ru

— Есть и другие профессии помимо тореадора. Например, пикадор.

КРАСОТА — ЭТО ЖИЗНЬ
NIVEA
Реклама
NIVEA
VISAGE
ПРОТИВ МОРЩИН
Q10 PLUS
Q10 Q10
РАДУЙТЕСЬ ЖИЗНИ,
ЗАБУДЬТЕ О МОРЩИНАХ!
Вы можете наслаждаться жизнью и забыть о морщинах с кремом NIVEA VISAGE Q10 PLUS!
Крем NIVEA VISAGE Q10 PLUS с двойным содержанием коэнзима Q10 заметно сокращает как возрастные, так и мимические морщины.
С кремом NIVEA VISAGE Q10 PLUS у морщин нет шанса!
NIVEA ПРОТИВ МОРЩИН Q10 PLUS
VISAGE ДНЕВНОЙ КРЕМ
www.NIVEA.ru

Моника Беллуччи
Dior
Nude в Dior
NUDE®
ЕСТЕСТВЕННОЕ СИЯНИЕ КОЖИ
НАТУРАЛЬНЫЙ МАКИЯЖ SPF 10
В сердце уникальной формулы тональных средств – минерализованная вода, которая наполняет кожу энергией, дарит ей ощущение свежести, делая ее более красивой день за днем.
НОВИНКА: Моделирующая компактная пудра, которая воссоздает естественную красоту обнаженной кожи.
НОВИНКА
DIORSKIN
NUDE
Dior
ТОНАЛЬНЫЙ КРЕМ
КОМПАКТНАЯ ПУДРА
DIORSKIN
Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Товар сертифицирован. Реклама www.dior.ru
Тьен