

БРЭДЛИ
КУПЕР«Я отпустил
свою жизнь
на свободу»

МЛАДЕНЦЫ

Не оставляйте
их плакать!«У моей
матери
деменция»

ОТПУСК

Как отдыхают
психотерапевты

ДОСЬЕ

ДРУЖБА
Простить
или нет?

ГОСТЬ

ДИПАК ЧОПРА,
проповедник
единства
тела и духа

Лето

чтобы лучше
узнать себя:
тесты, игры,
упражнения

D: 8,80 €; A/F: 9,50 €; CH: 15,00 CHF

ISSN 1817-4582

9 771817 458001

15007



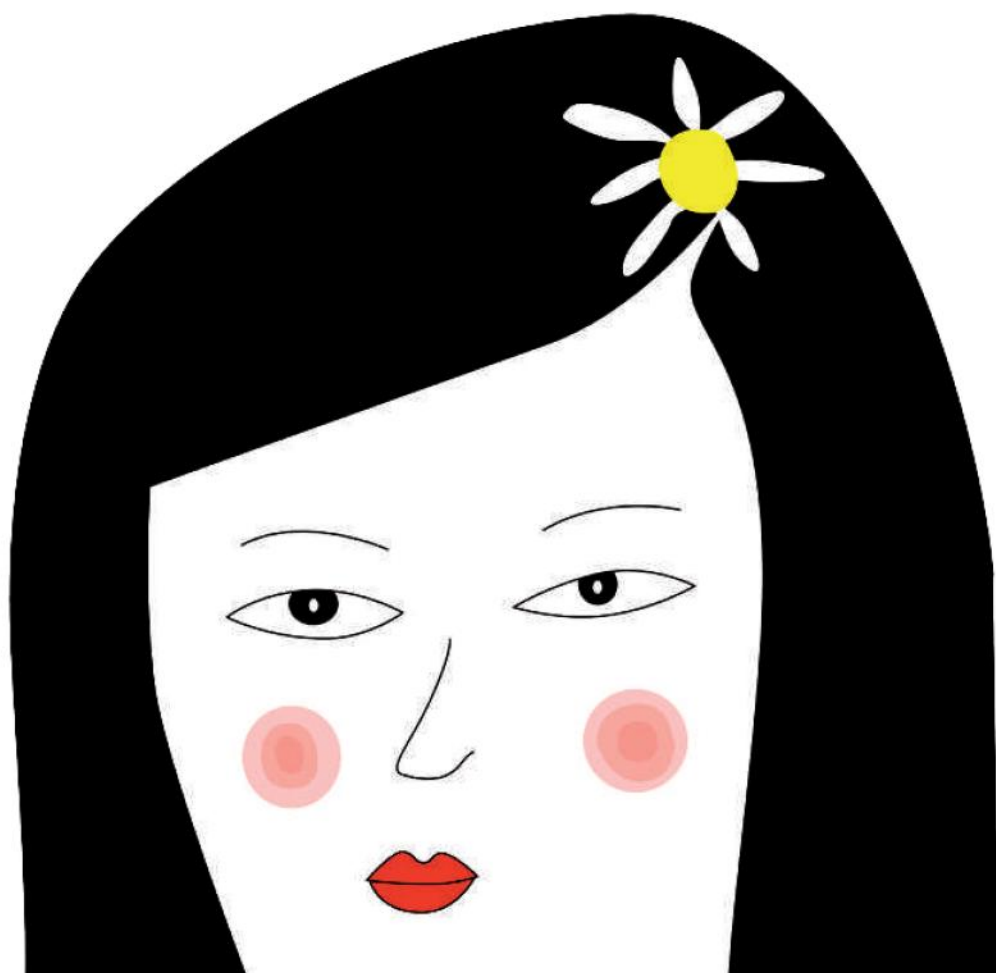
DOLCE & GABBANA

light blue



СОДЕРЖАНИЕ

ИЮЛЬ 2015



72 ДОСЬЕ

ИГРЫ & ТЕСТЫ Узнать себя лучше за это лето

- 74 **Личность** Познать себя: потребность и мечта
- 76 **Эмоции** Что говорит ваш внутренний ребенок?
- 80 **Убеждения** Какова ваша основная установка?
- 84 **Поколения** Что досталось вам в наследство?
- 85 **Чувства** Как вы любите?
- 88 **Трансформация** Кем вы будете завтра?

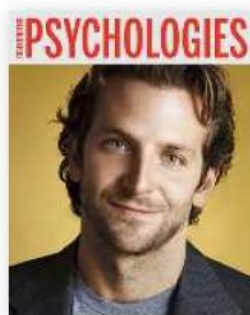


Фото на обложке:
Mark Liddell/Contour
by Getty Images

16 ДИВАН
Брэдли Купер

«Я отпустил свою
жизнь на свободу»

8 ОТ РЕДАКТОРА
Ксения Киселева:
«Близнецовый метод»

10 ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГУ
Екатерине Михайловой

12 ВОПРОСЫ
ДЕТСКОМУ АНАЛИТИКУ
Анне Скавитиной

14 PSYCHOLOGIES.RU
Ваша яркая личность

АКЦЕНТЫ

23 ВРЕМЯ
Пустяки, а приятно

26 КНИГИ
«Весь невидимый нам свет»

28 КНИГИ НА ЛЕТО

30 КНИГИ ДЕТЯМ

32 КИНО «Убрать из друзей»

34 МУЛЬТФИЛЬМ «Головоломка»

36 ФРАЗА Вероники Долиной

38 СНОВИДЕНИЕ
«Я снова сдам экзамен»

40 РОДИТЕЛИ
Мой ребенок злоупотребляет
алкоголем

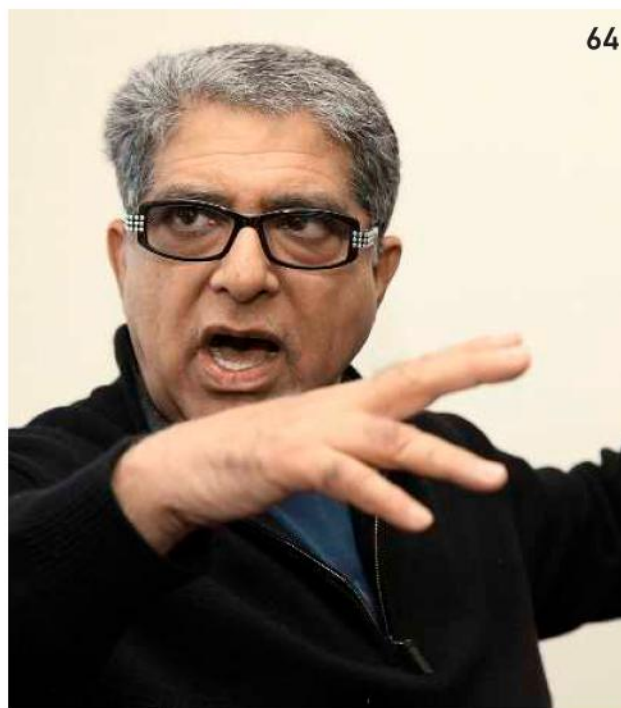
42 КРАСОТА
У всех на устах



60

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 44 ДЕТИ
Не оставляйте их плакать!
- 48 ПРИЗНАНИЯ
Каникулы психологов
- 54 ОТНОШЕНИЯ
Дружба: простить или нет?
- 58 САМОАНАЛИЗ
Мне нравится ездить без билета



64

- 60 МЕТОД
Флортайм: правила игры
- 64 ГОСТЬ
Дипак Чопра, гуру благополучия
- 68 МОЯ ИСТОРИЯ
«Я смирилась с тем, что у мамы деменция»



96

ЗАБОТА О СЕБЕ

- 96 КРАСОТА
Что нам нужно на самом деле
- 100 ТЕЛО Взгляд назад
- 104 ЭКСПЕРТИЗА
- 106 ФАКТЫ Красота
- 110 ВКУС Томатная очередь
- 116 КНИГИ Наш выбор
- 122 НАПОСЛЕДОК
«Этим барабанщиком был я»

ПОДПИШИТЕСЬ
НА ЖУРНАЛ
PSYCHOLOGIES



Первые 50 читателей, оформивших годовую подписку на журнал, получают в подарок пляжный набор от Lancaster.
Подробнее об акции на с. 22

ОБОЗРЕВАТЕЛИ



- 52 Мария Голованивская
- 71 Жан-Клод Кауфман
- 99 Ольга Вайнштейн
- 116 Елена Перова

Главный редактор Ксения Киселева

Арт-директор Дмитрий Осипов

Шеф-редактор Ирина Умнова

Директор отдела красоты Мария Тараненко

Редакторы отделов Алла Ануфриева («Акценты»),

Ольга Сульчинская («Образ жизни»),

Галина Черменская («Досье»)

Обозреватель Юрий Зубцов

Редакторы Ольга Мурадова, Антон Солдатов

Фоторедактор Анастасия Шпилько

Дизайнеры Наталья Балева, Евгений Сныткин

Ассистент гл. редактора Ксения Тимонова

Корректор Елена Малыгина

Главный редактор сайта Светлана Кирьенина

Шеф-редактор сайта Елена Шевченко

Благодарим за помощь в работе над номером

Юлию Варшавскую, Наталью Жебелеву, Наталию Ким,

Анну Пазельскую, Николая Проценко,

Галину Северскую

Редакция

Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 31Б,

т. (495) 633 5778, 981 3910, факс (495) 981 3911,

e-mail: info@psychologies.ru



psychologies.ru

Чтобы перейти на сайт прямо сейчас, снимите этот QR-код с помощью смартфона или планшета, предварительно установив приложение типа Flashcode или Mobiletag.

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@hsmedia.ru

Зарегистрированный товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании PSYCHOLOGIES GROUP. Copyright © 2002. Юридический адрес: 2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France. Категорически запрещается воспроизводить, полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES. Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. PSYCHOLOGIES не несет ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия, публикуется по лицензии PSYCHOLOGIES, 2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France. Copyright © 2015. Hearst Magazines International, USA; ООО «Херст Шкулев Медиа», Россия.

HEARST · SHKULEV
media

ДИРЕКЦИЯ

Президент Виктор Шкулев

Вице-президент, редакционный директор Елена Сотникова

Бренд-директор Екатерина Керова

Корпоративный HR-директор Тамара Шкулева

Директор по маркетинговым исследованиям и развитию бизнеса Алексей Овчинников

Корпоративный директор по правовым вопросам Юлия Ципилева

Корпоративный директор по производству и IT Эразм Конюшков

Финансовый директор Галина Пятахина

Корпоративный директор по фотографии Анна Павельева

Старший бренд-менеджер Евгения Смоловик

Младший бренд-менеджер Кристина Сиваева

Координатор препресс Николай Березников

Исполнительный редактор Анастасия Авилова

Ведущий PR-менеджер Елена Дубровская

Младший PR-менеджер Дарья Храмова

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор Татьяна Першина

Корпоративный коммерческий директор Елена Лакатош

Директор по корпоративным продажам Наталья Перфилова

Директор по рекламе Ирина Василенко

Менеджеры по рекламе Анжелика Симкина, Алла Хайдукова

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

Менеджеры печати рекламы Мария Шумакова, Татьяна Ляпунова

Дизайнер по рекламе Татьяна Васильева

ДЕПАРТАМЕНТ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Директор Ирина Маханева

Руководитель интернет-отдела Мария Устюжанина

Руководитель отдела прессы Анастасия Кузьминская

Менеджеры Анастасия Терехова, Надежда Поторокина, Яна Маркина,

Анастасия Барина

Дизайнеры Варвара Слугина, Ольга Шуняева, Алена Поботкина

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Корпоративный директор по распространению Алексей Абросимов

т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911, e-mail: distribution@hsmedia.ru

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Херст Шкулев Медиа»

Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 31Б,

т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911,

e-mail: info@hsmedia.ru

PSYCHOLOGIES

President & CEO, Editorial director Arnaud de Saint-Simon

International Editor-in-Chief Philippe Romon

2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France

tel.: + 33 01 44 65 58 03, + 33 06 74 88 47 81

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

President, CEO Duncan Edwards

Senior Vice President, CFO and General Manager Simon Horne

Senior Vice President, Business Development Jay McGill

Senior Vice President, International Publishing Director Jeannette Chang

Senior Vice President, Editorial Director Kim St. Clair Bodden

Executive Director, Editorial Astrid O. Bertoincini

ПЕЧАТЬ

ОАО «Полиграфический комплекс «Пушкинская площадь»,

Россия, Москва, 109548, ул. Шоссейная, д. 4Д

PSYCHOLOGIES («Психолоджи»)

Ежемесячный психологический журнал. 16+.

Издается с декабря 2005 года. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-47841 от 16.12.2011 выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

Главный редактор – Ксения Львовна Киселева.

Номер заказа полиграфического предприятия: 15-2888.

Подписные индексы: 000 «МАП» 11390; ЗАО «АПР» 18123.

Дата выхода в свет: 15.06.2015. Свободная цена.

Тираж: 145 000 экземпляров.



Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита – ABC
press-abc.ru



Для настоящей королевы



VALTERA
ДРАГОЦЕННОСТИ

Реклама

ДРАГОЦЕННЫЙ ПОДАРОК ЧИТАТЕЛЯМ ЖУРНАЛА

**СЕРЕБРЯНЫЙ КУЛОН
И 500 БОНУСНЫХ РУБЛЕЙ*
НА КАРТУ КЛУБА VALTERA**

Подарок можно получить с 15 июня
по 15 июля 2015 года в магазинах
VALTERA в городах: Москва,
Санкт-Петербург, Калуга, Уфа,
Ростов-на-Дону, Краснодар,
Волгоград.

Один человек может получить только один
подарок. Количество подарков ограничено.
Организатор оставляет за собой право на
замену подарка.
Если у Вас уже есть клубная карта VALTERA,
необходимо взять ее с собой для получения
подарка в магазине.

*Список магазинов, условия использования
бонусов и правила акции на сайте
www.valtera.ru и по бесплатному телефону
горячей линии 8-800-100-99-40.



 **VALTERA**

**КУПОН
НА ПОЛУЧЕНИЕ
ПОДАРКА**





БЛИЗНЕЦОВЫЙ МЕТОД

Недавно мне случилось посмотреть фильм «Сестры-близнецы» о китайских девочках, одна из которых после усыновления оказалась в Норвегии, а другая – в США*. Обе счастливо живут в новых семьях и поддерживают общение, и никакого драматизма в этой истории, пожалуй, нет, но близнецы сами по себе – увлекательное зрелище. Почему они так завораживают? Наверное, намеком на возможность двух вариантов жизни там, где у «одиночек» есть только один. Психогенетики сказали бы, что близнецы дают нам уникальную возможность понять, какую роль в каждом из нас играют гены и среда**.

Но и не будучи психологами, мы, глядя на «одинаковых людей», фантазируем о себе: что бы изменилось, если бы я родился в другой стране, если бы меня вырастили другие родители, если бы в свое время я выбрал другой путь? У нас нет клонов, которые могли бы начерно прожить нашу жизнь, предостеречь от ошибок, показать плюсы рискованного шага. Но зато есть близнецы, и они учат нас отличать предопределенное от произвольного, расширяя представления о личной свободе. Ведь никто не мешает нам, не раздваиваясь, поискать

ресурсы, упущенные возможности, те стороны личности, которые можно развить. И если не прожить еще одну жизнь, то хотя бы чуть-чуть изменить ту, что у нас уже есть! Вдохновленные этой идеей, мы предлагаем вам необычное «Досье» с тестами и упражнениями, которые помогут каждому стать лучшим вариантом самого себя.

* См. на сайте программы «Смотрим... Обсуждаем...» телеканала «Культура», smotrimshow.ru

** Подробнее об этом читайте в интервью психогенетика Марины Егоровой на нашем сайте psychologies.ru



«ДНК шерстинок норки в автомобиле подозреваемого совпадает с ДНК ворсинок норкового манто, найденного на месте преступления. Я вот думаю, может, эти норки – близнецы?»

CLINIQUE

Проверено на аллергию. 100% без отдушек.

18+

© Clinique Laboratories, LLC. Реклама. Товар сертифицирован. Клиник Поп. #клиниксмайлик
ООО «ТК МОЛКОМ», ОГРН: 1135038003759, ИНН: 5038098883. МО, г. Пушкино, ул. Костомаровская, д.5/1



Новинка.
Clinique Pop™
#cliniquesmileweek

Хочу все. Насыщенный цвет + праймер. Покупайте на www.clinique.ru



Екатерина Михайлова,

психотерапевт, автор бестселлера «Я у себя одна» (Класс, 2014).

Каждый месяц она отвечает на несколько вопросов наших читателей. В этом номере мы предложили ей прокомментировать сообщения участников форума на нашем сайте psychologies.ru

НАПИШИТЕ ЕЙ
Россия, Москва, 107045,
а/я 64 Psychologies;
по электронной почте
info@psychologies.ru

Как жить с человеком, который не хочет меня ни с кем делить?

Я люблю идеального мужчину, но он не выносит, когда я встречаюсь с кем-то еще, будь то родные или друзья... **FORTUNATE463, 25 ЛЕТ**

У отношений, в которых один из партнеров претендует на все время и внимание другого, как бы пытается его полностью «поглотить», перспективы неважные. Конечно, есть в этом типе отношений и огромное искушение: вокруг столько жалоб на мужское равнодушие, эгоизм, измены, а меня так любят! Но вы встревожены и точно чувствуете: что-то не так. Ваш друг хочет быть все время только с вами, словно не нуждается больше ни в ком и ни в чем – и по умолчанию требует (или скоро потребует), чтобы и вы больше ни в ком и ни в чем не нуждались. **Так может начинаться мучительная история – попытка присвоить другого человека, «задушить в объятиях», причем с его согласия – любовь же!** Дальше, как правило, происходит следующее: задыхаясь в изоляции, второй участник пытается отвоевать или выпросить хоть сколько-нибудь личного пространства и времени, делает какое-то резкое движение (это может быть предложение на время расстаться или найти работу с частыми поездками). Санкции бывают разные – тяжелые сцены, угрозы, обещания измениться! Поскольку привязанность сформирована и второй партнер верит, что без этих отношений жить не может, он возвращается – и все начинается заново. Причем на каждом следующем витке все мрачнее и безнадежнее. Страдают, конечно, оба.

Обвинения и обиды копятся, уже и не поймешь, кто кому «жизнь сломал». Такая вот невеселая история. В вашем случае она только начинается и еще возможны другие сценарии. Ясно, что «для танго нужны двое», и важно понять, как вы сами невольно ему подыгрываете (хотя наверняка кажется, что это не так). Самое главное для вас – не увязнуть в ловушке созависимых отношений, которые так часто принимают за любовь.

Я ненавижу своего сына-подростка...

В моей квартире поселился оккупант, который портит вещи, живет как ему вздумается, а я стала его рабой... Где мое счастье? Годы уходят, я забыла, когда смеялась в последний раз. **GADIUKA, 45 ЛЕТ**

Письмо ваше, кажется, родилось в минуту отчаяния, знакомого большинству родителей подростков. Очень хочется верить, что в такой ярости и безысходности вы пребываете не все время – в противном случае можно сказать, что вы живете в аду. Судя по письму, вы склонны к жестким оценкам и у вас высокие стандарты. Но дети всегда «не соответствуют» – возможно, потому, что живут не для того, чтобы удовлетворять наши потребности. Вы пишете, что в вашем доме поселился «оккупант», – сильное слово, но оно точно отражает ваше отчуждение. Некоторые мамы говорят «инопланетянин», тут скорее акцент на непонимании, а вы-то воюете и ненавидите.

Да, подростки порой бесят (часто намеренно, проверяя границы дозволенного). Да, они способны развести такой свинарник, что волосы встают дыбом. Но **без периода негативизма и бунта они не смогут отделиться от родительской семьи, а предстоит им именно это.** Вы столкнулись с очень сложной ситуацией: сын составлял едва ли не смысл вашей жизни, но этот период кончается. Возможно, за вашей яростью прячется ужас перед необходимостью позаботиться о своей собственной жизни, о целях и ценностях, не привязанных к ребенку.

СОВЕРШЕННЫЙ КРЕМ С ЭКСТРАКТОМ ПИОНА

КОЖА ИДЕАЛЬНАЯ И НЕЖНАЯ СЛОВНО ЛЕПЕСТОК

Стремясь создавать лучшее в мире натуральной косметики, компания Л'Окситан разработала инновационную линию средств для всех типов кожи – СОВЕРШЕННЫЙ ПИОН.

Главный активный ингредиент линии – экстракт пиона из Дрома с юга Франции, богатый натуральными растительными сахарами. Специалисты лаборатории Л'Окситан разработали комплекс «Совершенный пион», который заметно улучшает текстуру кожи и обеспечивает мгновенные и долгосрочные результаты: увлажняет, корректирует неровности, сужает поры, сокращает мелкие морщины и улучшает цвет лица.

Л'Окситан, подлинная история



L'OCCITANE

EN PROVENCE



Анна Скавитина,

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

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

Напишите ей

Россия, Москва, 107045,
а/я 64 Psychologies;
по электронной почте
info@psychologies.ru
или на наш сайт psychologies.ru

Андрей, 12 ЛЕТ

У моего друга появилась девочка, а другой друг переехал. Между собой они общаются чаще, чем со мной, а про меня забывают. Я не могу с этим смириться.

Вообще, Андрей, 12 лет – время, когда начинают появляться свои отдельные, индивидуальные интересы. Часто разные даже у самых близких друзей. Это время, когда многие мальчики и девочки начинают страдать от ощущения предательства друзей. Похоже, у тебя свои интересы еще не сформировались до конца, ты их связываешь только с этими ребятами, не замечая, что они пошли уже каждый по своему пути.

Дружить втроем сложно в любом возрасте, потому что трудно быть на равных. Время от времени бывает ощущение, что тебя, третьего, «выпихивают». Я думаю, например, что тот твой друг, который переехал, скорее всего, чувствует себя лишним, когда ваш третий друг встречается с девочкой. То есть ему, как и тебе, неудобно. **Сейчас у тебя очень хорошее время для того, чтобы попытаться пересмотреть эти отношения. И оглянуться вокруг, поискав человека, которого ты не замечал, но с кем у тебя похожие взгляды и интересы.** А еще со временем у тебя тоже, конечно же, появится девушка, с которой ты будешь проводить время и общаться. И сегодняшний опыт для тебя может стать очень важным, ведь ты теперь знаешь, что чувствует отвергаемый друг. В этот момент очень важно поддерживать дружбу и не

бросаться с головой в новые отношения ей в ущерб. Дружба может заканчиваться, изменяться, изнашиваться... Грустно, что друзья соскальзывают с нашей орбиты, но это и возможность двинуться дальше, в следующий этап жизни, где будут новые люди, новые отношения. А может быть, через какое-то время ты с этими ребятами будешь общаться гораздо ближе, чем сейчас. Но для этого каждый из вас должен пройти свой путь.

Лиза, 11 ЛЕТ

Когда я одна дома, то смотрю передачу про преступления и всякие ужасы. Я просто не могу уже без этого – почему?

Лиза, когда ты дома одна, ты волнуешься и не чувствуешь себя в безопасности. И ты, наверное, думаешь о том, что может случиться с тобой, когда рядом нет взрослых и никто не может помочь. Это происходит, скорее всего, потому что, как часто говорят в таких передачах, всякие ужасы случаются с детьми именно в этот момент. А еще дети часто воображают, что нечто ужасное приключится с родителями. **Когда ты смотришь передачу, о которой ты пишешь, ты успокаиваешься, ведь в ней есть люди – сильные, опытные, которые защищают других. В конце каждой передачи преступника ловят и наказывают, и сразу становится спокойнее.** Если тебе вдруг будет страшно, представь, как ты сама становишься защитником. Ты можешь остановить преступников и наказать их. Вспомни фильм «Один дома» – он как раз об этом. Ты молодец, потому что нашла собственный способ справляться с тревогой. Благодаря таким передачам ты научишься не попадать в опасные ситуации, сможешь использовать эти знания и в своих фантазиях, и в реальной жизни. Лиза, поговори о том, что ты чувствуешь, пока родителей нет дома, с тем, кому доверяешь. Например, обсуди это с подругами, спроси, как они справляются со своими тревогами. Возможно, вам станет понятнее то, что с вами происходит.

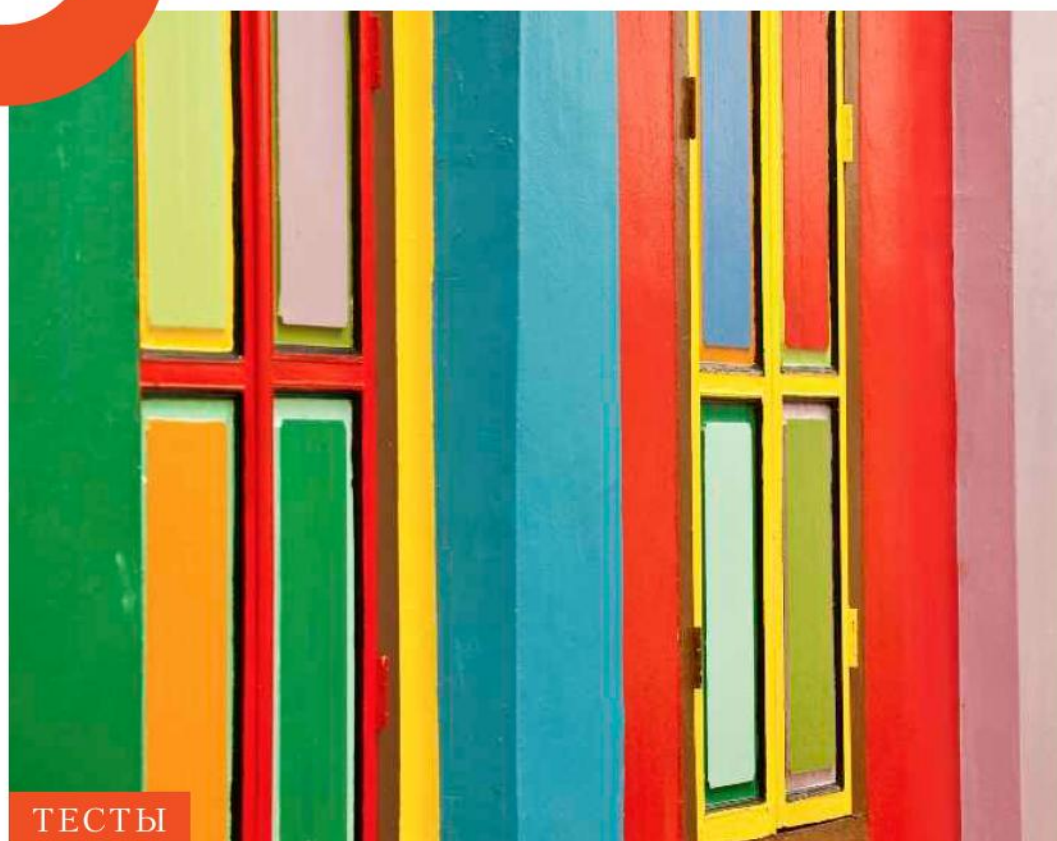
Бархатные
Ручки

Магия
тиаре

Магия прикосновений

Серия Магия Тиаре сделает ваши прикосновения еще более чувственными и нежными





ТЕСТЫ

Ваша яркая личность

«Какой цвет вам соответствует» – один из самых популярных тестов на нашем сайте. Когда не хватает слов для описания нашего настроения и состояния духа, на помощь приходят визуальные образы. Летом красок вокруг становится больше, и наши ощущения делаются ярче и полнее. А мы помогаем вам найти путь к своему внутреннему миру через краски. В нашей коллекции есть и другие тесты, которые помогут вам лучше понять свои чувства:

«Готовы ли вы пуститься в авантюру?» Лето – время приключений. Отправиться в путешествие? Прыгнуть с парашютом? Пойти на танцы или посетить экзотическую вечеринку? Все в ваших руках. Главное – сделать осознанный выбор.

«Вы экстраверт или интроверт?» Различия между двумя типами темперамента продолжают изучать психологи. Недавно выяснилось, что экстравертам и интровертам нравится отдыхать по-разному*. Первых чаще тянет к морю, а вторые скорее предпочтут горы. А к какому типу относитесь вы?

«Умеете ли вы жить настоящим?» Жить полной жизнью – значит чувствовать здесь и сейчас, идти на риск, открываться навстречу новому опыту. Готовы ли вы идти вперед, не боясь экспериментов и новых ощущений? Может быть, именно сейчас пора ответить себе на этот вопрос? **Антон Солдатов**

* Social Psychological and Personality Science, 2014, vol. 5, № 4.

Ищите раздел «Тесты» на нашем сайте.

Безопасная территория

ДЕТИ Планшеты и смартфоны в руках детей стали привычной картиной.

И все же мы сомневаемся: стоит ли ребенку общаться с этой высокотехнологичной игрушкой? Не заскукает ли он в реальном мире после мира виртуального? Психологи сформулировали требования к качественным приложениям для детей. А мы в обзоре «Играть с пользой» подобрали приложения, которые отвечают этим критериям. И будем продолжать это делать для вас.

Следите за новыми материалами в рубрике «Дети». **Ольга Бранзбург**

Также обратите внимание на материал «Учиться или играть».

ЦИФРА

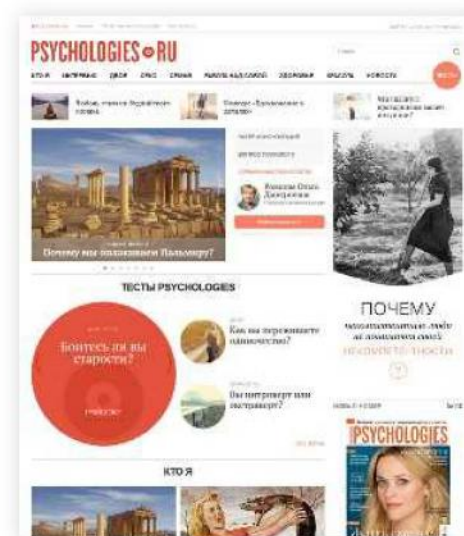
4500 ответов
набрала на форуме тема «Анализируем свои сны». Сны могут многое сообщить нам, если научиться их расшифровывать. Пишите, делитесь своими сновидениями, а мы поможем найти к ним ключ. **А. С.**

Ищите публикации с анализом снов в наших группах «ВКонтакте» и в Facebook с помощью хэштега #ЧтоЗначитСон

Устраивайтесь поудобнее

ПЕРЕЗАПУСК Вы наверняка заметили: наш сайт обновился. Его внешний вид изменился, но psychologies.ru по-прежнему остается местом, где можно ждать откровенного и бережного разговора о наших потребностях, желаниях, страхах. Если вас смущают или радуют эти перемены, пишите нам на форуме в теме «Перезапуск сайта». Мы будем рады услышать пожелания, критику и просто отзывы о том, насколько удобно пользоваться нашими сервисами, искать, читать и комментировать статьи. **А. С.**

forum/post/42250



Живи активно — живи с VITTEL!

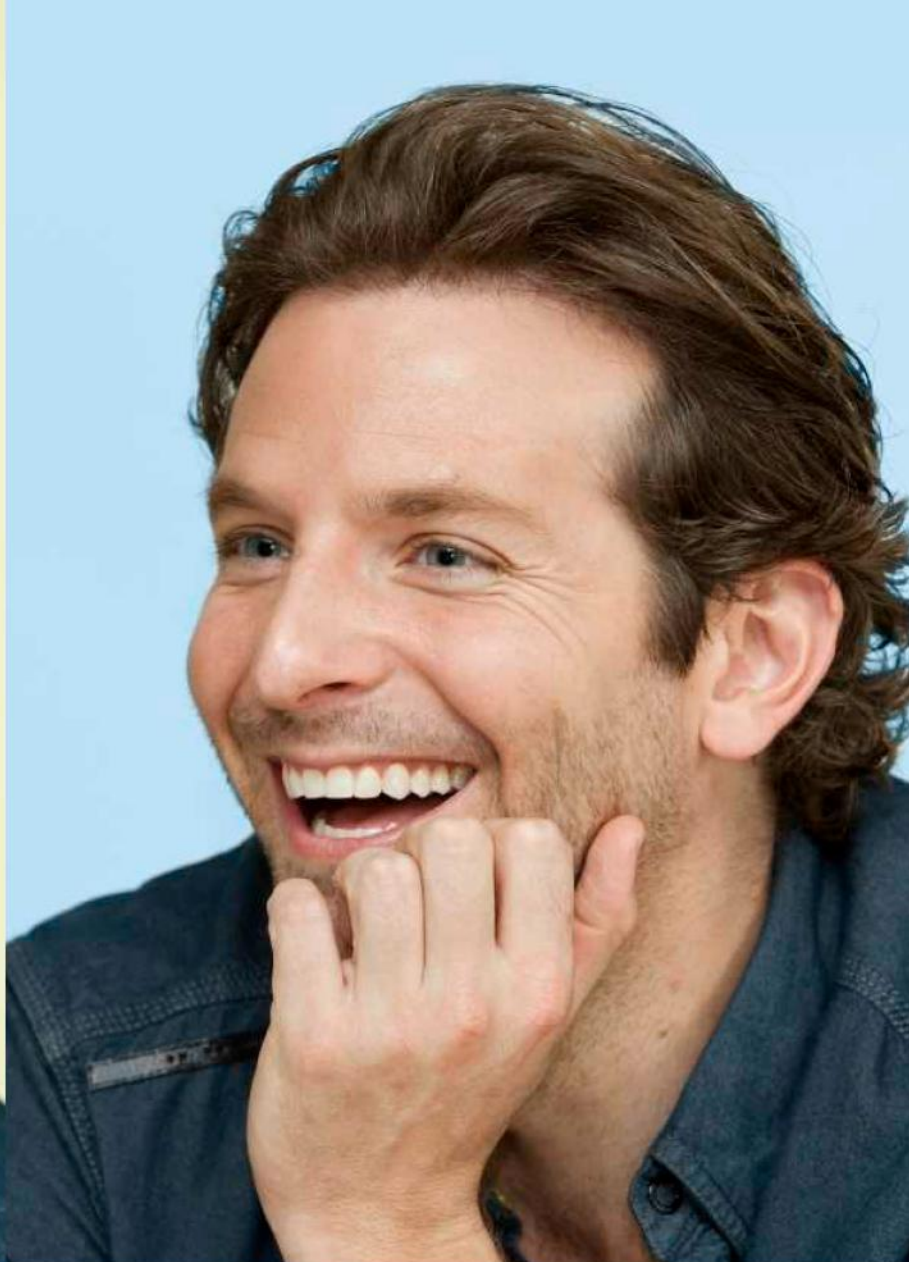


Vittel — официальная вода велогонки Тур де Франс и российской команды "Катюша". Уникальный состав природной минеральной воды **Vittel** является источником энергии и вдохновения всех поклонников велоспорта в России и во всем мире.

На снимке: Александр Порсев, Чемпион России по велоспорту на шоссе 2014 года, гонщик команды "КАТЮША"



*Официальная вода



БРЭДЛИ КУПЕР

«Я отпустил свою
жизнь на свободу»

Три номинации на «Оскар» – «Да они вообще не должны были меня номинировать!» **Успех у дам – «С прозвищем Милашка Брэд?** Вы серьезно?» Главный герой фильма, побившего кассовые рекорды, – «Но это же не я его снял!» Встреча с Брэдли Купером, который сомневается в своих триумфах, но больше не сомневается в себе.

ДЖЕССИКА ЯНГ / FAMOUS FEATURES Подготовила ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

Одной журналистке он готовил ужин – спагетти с кальмаром, начиненным зеленью. С другим встречался в спортзале и беседовал за тренажерами. Третий ехал с ним в лондонском метро от Эджвар-роуд до аэропорта Хитроу (почти час)... Теперь я понимаю, почему у Брэдли Купера совершенно невозможно взять интервью – чинно, как положено у звезд, в специально снятом сюжете пятизвездочного отеля.

Дело в том, что Брэдли Купер не дает интервью. Он не отвечает на вопросы. Он уточняет ваши вопросы, задавая свои до бесконечности. Он хочет ответить прямо, а вместо этого в качестве пояснения читает стихотворение Джона Донна или Сильвии Плат, он даже может попросить совета. Он намерен разговаривать с журналистом как с новым знакомым. Знать ваши мнения, что у вас за семья и каковы ваши литературные пристрастия (последнее простительно – в конце концов, он филолог с дипломом по Набокову). Но он наотрез отказывается быть главной темой разговора... И это все несмотря на свои роли, на статус «нового Пола Ньюмена», на оскаровские номинации, на изысканной тонкости лицо и океанской прозрачности глаза, на идеальной выверенности пропорции фигуры и аристократической узости ступни. Брэдли Купер отказывается учитывать все эти факторы – что рожден быть в центре внимания. Или хотя бы в центре разговора о себе самом. И уж точно он не готов обсуждать свои успехи...

Psychologies: Слушайте, факты есть факты. Ваш «Мальчишник в Вегасе» имел фантастические сборы для своей категории R (лица младше 17 лет допускаются в сопровождении взрослого. – *Прим. ред.*). Вы стали едва не выразителем духа нации в «Снайпере». Многие ваши роли признаны выдающимися. Почему вы не хотите говорить о том, как вы ощущаете все эти достижения?

Брэдли Купер: Вы прямо как моя мама. У нее масса претензий к моим интервью. Она говорит строгим голосом: «Сын, зачем ты говоришь все это? Что не был популярным в школе, что тебя не любили. Это же все неправда! Ты был прекрасным ребенком, когда я везла тебя в коляске, люди останавливались и сюсюкали, ты всем нравился, девочки младших классов искали твоего внимания,

мамы мальчиков ставили тебя в пример, а мальчики считали тебя выгодным дружеским приобретением!» Так и говорит: дружеским приобретением. Типа, во мне была ценность. Но в том-то и фокус, что важно не то, как тебя оценивают, а как ты сам это воспринимаешь. А я ощущал себя совершенно не так. Я был одиноким, скрытным и, если честно, несколько фальшивил: разыгрывал коммуникабельность при полной интровертности.

Но почему вы в детстве не чувствовали свою ценность?

Б. К.: Теперь я думаю, потому что был блондином. Не смейтесь. Мой отец ирландец, а мама итальянка, у нее наиитальяннейшая из фамилий – Кампано. Так вот, у папы родственников почти не было, а у мамы большая итальянская семья. Все мое детство прошло среди маминых родных. А там все такие знойные, такие сардинские. Кузены, кузины, тети-дяди... А я – в ирландских предков: кудряшки, белые брови, светлые глаза. Меня лет до десяти вообще за девочку принимали. Поскольку я и по темпераменту, и по внешности был иным, во мне сформировалась, видимо, какая-то предохранительная дистанция от реального положения дел.

Но тут есть и опасность: я другой, мне не нужно жить по общим законам.

Б. К.: О, для столь далеко идущих выводов у меня не хватило бы смелости. Я склонен выбирать компромисс и вообще не отягощать собой вселенную. Я просто иду своим путем и на многое не рассчитываю. И люблю принимать решения так, чтобы они не затрагивали других людей.

Разве это возможно?

Б. К.: Если решения касаются только меня, конечно. Когда я решил все-таки стать актером... То есть я всегда знал, что буду актером, мой папа был страшным синефилом, а у нас в Филадельфии был – он и сейчас есть – кинотеатр, им семья владеет, прямо через улицу от дома. И мы с папой туда ходили. Я увидел того самого «Человека-слона», которого теперь играю, но тогда это был фильм Линча... Мне было лет шесть. И я был потрясен. Джон Херт – Человек-слон! Он играл одним глазом, искаженной пластикой... невероятно. Я понял, что буду актером. Но образование есть образование, и я поступил в уни-

АМБИЦИИ

МАЛЬЧИШНИК ПРОДОЛЖАЕТСЯ

Продюсерская компания Брэдли Купера и Тодда Филлипса, создавшая «Снайпера», заключила контракт со студией Warner Bros. Первым совместным проектом станут «Парни с пушками» Филлипса: фильм о двух парнях из Майами, ставших крупнейшими торговцами оружием. Сюжет был «выловлен» из прессы именно Купером. Он не раз повторял, что видит себя не только актером, но и продюсером. Теперь в его ближайших планах – режиссура. В. Б.

«Я СКЛОНЕН ВЫБИРАТЬ КОМПРОМИСС И ВООБЩЕ НЕ ОТЯГОЩАТЬ СОБОЙ ВСЕЛЕННУЮ»



верситет. И закончил. А потом решил, что ждать больше нечего, и поступил в актерскую студию. Тогда-то и принял первое решение из своих полностью независимых и никого в зависимость не ставящих – взял кредит в банке на оплату обучения. Баснословные 70 000. У отца просить не стал – зачем родителей втягивать. Это был безумный поступок, конечно. Но известно же, что поступки, с виду безумные, но обусловленные внутренней необходимостью, оправданны. И через некоторое время я получил роль в сериале «Шпионка», а это шесть сезонов. Немыслимый свой кредит я довольно быстро отдал. Хотя, пока учился, все было непросто – с деньгами. Я по ночам работал привратником в отеле Morgans. Роскошном настолько, что однажды нашим гостем был Леонардо Ди Каприо, и я провожал его до номера. Это было моей обязанностью – встречать гостей, открывать двери, иногда провожать до номеров.

Интересно: вот вы учитесь в актерской студии и несете чемодан Ди Каприо. Не было соблазна заговорить?

Б. К.: Никакого! Он звезда, из другого мира. Наши миры могли пересечься... только при передаче чаевых. Понимаете, я хотел просто работать актером, мне нравится

это своего рода скульпторство – создавать из материала себя кого-то другого. Я же не собирался соревноваться со звездами, стать еще одним Брэдом в Голливуде!

Как можно в такой профессии не мечтать о вершине?

Б. К.: Для меня в этой профессии принципиальна не вершина, а то, что тебя постоянно отвергают. Не выбирают. Знаете, мне было уже 26, когда я приехал в Лос-Анджелес. В мою сторону даже не смотрели, агенты за меня не брались. Я осознал, что девушки из нашего университета, когда звали меня Милашка Брэд, были правы – во мне нет ничего, кроме общей смазливости. Я сидел в крохотной квартирке, которую мы с другом сняли на двоих, и едва не выл. Сестра приехала меня навестить, провела у меня неделю и уехала с угрозой, что еще день в этой квартирке, и она покончит с собой. Наверное, у меня какого-то другого рода соревновательность. Я не из спорта индивидуальных достижений. Я даже в университете занимался греблей – а это не просто командный вид спорта, он требует исключительной слаженности действий команды. Мне вот говорят: смени агента, твой агент работает и с твоими конкурентами. Но я отношусь к этому спокойно: на вершине есть место для всех. Там вообще >>>

>>> много места. К тому же мне важнее мои отношения с агентом, а они очень внятные. Я всегда могу рассчитывать на правду. Это важно. Я ценю, когда прошу устроить встречу с режиссером по поводу какого-то проекта, где мне ну очень хочется сыграть, а агент звонит ему и потом мне честно говорит: знаешь, он тебя терпеть не может. И я свободен от иллюзий. Я вообще считаю это самым ценным – когда тебе говорят правду. Ты получаешь подарок – ясность, свободу от иллюзий.

Вы провоцируете меня на неприятный вопрос: ваш брак, длившийся всего четыре месяца... Это был плод иллюзий?

Б. К.: В каком-то смысле... Мои родители поженились в 1963 году и прожили вместе до папиной смерти четыре года назад. И они были абсолютно искренни и абсолютно открыты друг другу. И где-то в глубине меня укоренилась эта иллюзия – что брак таков сам по себе. Ты находишь человека, а дальше – «долго и счастливо». А в наших отношениях с Дженнифер (бывшая жена Купера, актриса Дженнифер Эспозито. – *Прим. ред.*) вдруг произошло нечто... Нечто совсем не плохое, даже хорошее. Я имею в виду ясность – это всегда хорошо. Дженнифер ясно ощутила неуютность для себя нашего брака. Буквально в течение недели. Она поняла, что я не тот человек, которого она ждала как мужа. И подала на развод.

...О чем и написала в своих мемуарах. Вас не обидело, что она опубликовала столь личное, касающееся вас?

Б. К.: Да нет, я же говорю, что произошло нечто хорошее – ей стали ясны ее приоритеты. И она не мучила ни себя, ни меня. Решила этот вопрос хирургически – почти мгновенной ампутацией. Но, понимаете, тогда я вообще иначе чувствовал, я легче расставался. А теперь я знаю: что произошло, произошло навсегда. Все изменилось.

И почему все изменилось?

Б. К.: Папа умер. Вы помните «Песни невинности и опыта» Уильяма Блэйка? Папина смерть для меня была вот в этом блэйковском, философском смысле утратой невинности. Папа очень много значил для меня, очень много. Мне было важно, что он приехал на мою защиту в университете и похвалил меня. Когда я потерял интерес к актерству и, прямо скажем, года на два впал в алкогольную депрессию, он был одной из причин того, что я вышел из нее – не хотел его расстраивать... И вот он умер, от рака легких. У меня на руках. Я был с ним все те дни, что он умирал. Слышал его последний вздох. Это был его последний подарок. С его смертью моя собственная смерть стала реальностью. Это было как переключение какого-то тумблера: я осознал, что конечен. Держа папу за руку, когда он умирал, я прикоснулся к собственной смерти. И перестал... париться. Я не могу всего контролировать, а значит, отпускаю жизнь на свободу. Я был человеком глубоко неуверенным в себе, покрывался потом, когда надо было публично

сказать два слова... После папиной смерти – нет, секундой позже – я поверил в себя. Понял, что главное должно быть главным, второстепенное должно оказаться на втором плане. Что не состоялось, уже не состоится. Это открытие и было утратой невинности – прощанием с иллюзиями, с неуверенностью, с невнятными чувствами. Я тот, кто я есть, и я пока здесь... Я ношу папино обручальное кольцо, которое снял с его руки после смерти. Всегда. Никогда не снимаю. Как папа его не снимал. Я тогда опять стал жить с мамой.

Взрослый мужчина живет с мамой? Это ведь непросто.

Б. К.: Но в этом не было никакого самопожертвования. Мы нуждались друг в друге. И прожили вместе два года. С папиной смертью жизнь стала для меня... серой. Приятного ровного серого цвета. А ведь раньше была черно-белой: свет–тьма, добро–зло... Теперь я перестал судить и осуждать. А когда не судишь, легче устанавливаешь связи. Мне стало просто с мамой, так просто, как не было никогда. Хотя она, конечно, крепкий орешек. Стальной и старой закалки. Понимаете, я поэтому и не люблю говорить обо всех этих оscarах-переосcarах, о карьерных успехах: единственный реальный успех – это наши отношения, наши связи. Мы же точно умрем. Следовательно, значение имеет только то, что мы чувствуем друг к другу. ■

ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ ТУМБЛЕРА

Брэдли Купер родился в 1970 году в Филадельфии в семье брокера Чарльза Купера и его жены Глории, сотрудницы телекомпании NBC (сестра Холи на 8 лет его старше). **Дебютировал на телевидении в 1999 году**, исполнив небольшую роль во втором сезоне сериала «Секс в большом городе». Известность ему принесла программа путешествий на телеканале PBS Globe Trekker, где он был ведущим. **В 2009 вышел первый, сверхуспешный фильм трилогии «Мальчишник в Вегасе»** Тодда Филлипса с Купером в одной из главных ролей; тогда же начался его роман с актрисой Рене Зеллвегер, который продлится почти три года. Затем Брэдли два года встречался с актрисой Зои Салдана. **В 2013 году был номинирован на «Оскар» за роль в фильме «Мой парень – псих»** Дэвида О. Рассела. За этой номинацией последуют еще две актерские и одна продюсерская – за фильм «Снайпер» Клинта Иствуда. В 2015 году в Лондоне актер был замечен с моделью российского происхождения Ириной Шейк. **Бестактные иронисты говорят о «модельной фазе» в его личной жизни:** отношениям с Шейк предшествовал роман с британской моделью Суки Уотерхаус. **В. Б.**

Méthode Jeanne Piaubert PARIS



RADICAL FIRMNESS

Эффект «Корсет»

Изящный силуэт и точеные руки - об этом мечтает каждая женщина.

Новые косметические средства линии RADICAL FIRMNESS работают на укрепление тонуса кожи.

Лифтинг-крем для тела вырисовывает ваш великолепный силуэт, будто обтягивая его корсетом.

Мусс-пенка для рук с освежающим эффектом укрепляет и тонизирует вашу кожу.

Кожа тела*:

+ ПОДТЯНУТАЯ	91%
+ УПРУГАЯ	91%

Кожа рук*:

+ ПОДТЯНУТАЯ	96%
+ УПРУГАЯ	86%

Эксперт в области косметологии
с 1928 года.

У КРАСОТЫ ЕСТЬ СВОЙ МЕТОД

www.jeannepiaubert.com

*% женщин, отметивших улучшение. Опрос удовлетворенности проведен среди 85 женщин (для тела) и 81 женщины (для рук) после 4 недель применения.

Компания Курс Груп
Дистрибушн. Реклама.

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES



12
номеров
с доставкой
1500
руб.

Также вы можете
читать нас
на iPad и iPhone.
При годовой
подписке стоимость
номера 50 руб.



Первые
50 читателей,
оформивших
годовую подписку
на журнал, получат
в подарок пляжный
набор от **Lancaster**.
В него входят
солнцезащитный
спрей Sun Beauty
SPF 15 и деревянная
расческа.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

(с учетом стоимости доставки)

- за 3 номера 435 рублей
- за 6 номеров 780 рублей
- за 12 номеров 1500 рублей

Чтобы оформить подписку
и получить подарок,
вам необходимо:

- Заполнить прилагаемую квитанцию.
- Оплатить квитанцию в любом банке РФ или перечислить деньги на указанный в ней расчетный счет.
- Отправить копию квитанции об оплате по e-mail: podpiska@hsmedia.ru, или по факсу: (495) 633 9188 доб. 116, или по почте: 107045 Москва, а/я 64, «Херст Шкулев Медиа» (подписка).

Если мы получим вашу квитанцию 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). В Москве возможна курьерская доставка.

Редакционная подписка проводится только на территории Российской Федерации. Цена подписки включает НДС (10%) и стоимость доставки.

По вопросам подписки
обращайтесь по телефону:
(495) 663 9188 доб. 116,
и по e-mail: podpiska@hsmedia.ru

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

№ 111

Получатель платежа **ООО «ПРЯМЫЕ КОНТАКТЫ»** ИНН **7717746123**

Расчетный счет № **40702810238290017753**

Наименование банка **ОАО «Сбербанк России» г. Москва**

Корреспондентский счет № **30101810400000000225**

КПП **771701001** БИК **044525225**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа Дата Сумма

Подписка на журнал

PSYCHOLOGIES на _____ номеров

Платательщик (подпись)

№ 111

Получатель платежа **ООО «ПРЯМЫЕ КОНТАКТЫ»** ИНН **7717746123**

Расчетный счет № **40702810238290017753**

Наименование банка **ОАО «Сбербанк России» г. Москва**

Корреспондентский счет № **30101810400000000225**

КПП **771701001** БИК **044525225**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа Дата Сумма

Подписка на журнал

PSYCHOLOGIES на _____ номеров

Платательщик (подпись)

Акценты PSYCHO

новости с. 24 культура с. 26 идеи с. 36

Координатор Алла Ануфриева



ПУСТЯКИ, А ПРИЯТНО

В поисках счастья мы забываем, что найти его можно в неожиданных местах. Участники опроса назвали

50 удовольствий, которые почти не требуют усилий, и, может быть, поэтому их редко замечают*. Мы выбрали несколько простых радостей, которые делают нас счастливыми. Вот они:

- свежее постельное белье,
- ощущение солнца на лице,
- запах новой книги,
- звук при открытии закупоренной банки,
- услышать любимую песню по радио,
- проснуться до звонка будильника,
- аромат домашнего пирога,
- «лопать» пузырьки на упаковке,
- ослабить ремень после сытного обеда.

Антон Солдатов

** Опрос проводился по заказу страховой компании Вира. Об остальных радостях, названных его участниками, можно прочитать на сайте компании vira.co.uk*



ВОСПИТАНИЕ

Учите властвовать собой

Самоконтроль – самый важный навык, который стоит развивать у детей. Те, кто

с раннего возраста умеет сосредоточиваться на сложных задачах, сдерживать свои импульсы, в будущем, как правило, имеют стабильную работу и тратят на ее поиск на 40% меньше времени, чем другие соискатели. Эта зависимость – между умением владеть собой и жизненным успехом – особенно очевидна в годы кризи-

сов, когда уровень безработицы возрастает в несколько раз*. «Среди психологов и родителей популярна идея о том, что успешность зависит прежде всего от позитивной самооценки, – комментирует психолог Рой Баумейстер (Roy Baumeister), один из авторов исследования, в котором приняли участие 15 000 школьников. – Однако теперь мы знаем, что большее значение имеет именно самоконтроль. Благо-

даря ему дети становятся более эмоционально устойчивыми, легче других переносят стресс и придерживаются намеченных планов. А вот стремление родителей во что бы то ни стало поддерживать у ребенка позитивную самооценку может привести к снижению мотивации и зависимости от чужого мнения».

Антон Солдатов

** Psychological Science, онлайн-публикация от 13 апреля 2015 года.*

СТЕРЕОТИП

ЛЮБИТЬ СЕБЯ

Зеркало – преимущественно женский атрибут? Похоже, этот стереотип нуждается в пересмотре: мужчины смотрятся в зеркало почти в полтора раза чаще, чем женщины*. И не затем, чтобы проверить, все ли в порядке с их одеждой, лицом или прической: они просто любят себя. Такая склонность к «самонаблюдению» свойственна не только тем мужчинам, которым нравится ухаживать за собой, но и сторонникам ярко выраженной маскулинности. По мнению социологов, авторов опроса, на всплеск мужского самолюбования и интереса к своему телу повлияли культура селфи и Instagram.

Ольга Бранзбург

** Опрос проведен по заказу интернет-магазина мужской одежды avaj.co.uk*



ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Бурная ночь** Нам снятся фантастические и абсурдные сны, когда мозгу трудно обработать слишком сильные и противоречивые эмоции. (Миланский университет, Италия)
- **Судить по себе** Когда мы улыбаемся, мы начинаем видеть черты улыбки даже в нейтральном выражении лица другого человека. (Лондонский университет, Великобритания)

ГИПОТЕЗА

СПАСИ МЕНЯ, ДЕТОКС!

В приверженности диетам есть сходство с религиозной верой. К такому выводу пришел религиовед Алан Левинович (Alan Levinovitz), автор книги «Глютеновая ложь»*. Он обратил внимание, что фанатичная убежденность в пользу определенных правил питания (даже если они нелогичны и ненаучны) действует на мышление человека так же, как и слепое следование догматам веры. В обоих случаях в основе нашего поведения лежит бессознательное стремление с помощью ритуальных действий заглушить чувство тревоги и страха. Когда что-то угрожает нашему здоровью, мы чувствуем себя особенно уязвимыми и цепляемся за простые способы, которые обещают нам защиту, объясняет Алан Левинович. Чем сильнее чувство опасности, тем больше риск, что мы начнем воспринимать правила диеты как священные и непреложные ритуалы, а окружающих будем делить на «чистых» и «нечистых», посвященных и непосвященных. Знакомая картина? А. С.

* A. Levinovitz «The Gluten Lie And Other Myths About What You Eat» (Regan Arts, 2015).

ИССЛЕДОВАНИЯ

● **Подвиньтесь!** Когда мы стремимся к чему-то, нам кажется, что того же хотят все вокруг. (Нью-Йоркский университет, США) ● **Жажда побед** Подростки, которые участвуют в спортивных состязаниях ради выигрыша, а не ради удовольствия, в будущем чаще играют в азартные игры. (Тель-Авивский университет, Израиль)

ПОВЕДЕНИЕ

ПОБЕДА РОЖДАЕТСЯ В ГОЛОВЕ

Мысленные тренировки помогают справиться с задачей лучше, чем практические занятия. Принцип визуализации активно используют спортсмены: представляя себя во время выполнения трудного упражнения, они учатся лучше концентрироваться. Кроме того, во время визуализации их тело напрягается, и это помогает укрепить мышечную память. Психологи из Университета Вандербильта (США) выяснили, что такая стратегия может быть применима и в других областях (например, при подготовке к экзамену по вождению). Они обнаружили, что визуализация дает даже лучший результат, чем практические тренировки. Постоянно практикуясь, мы заставляем мозг запоминать множество лишних элементов, так что возникает эффект «замыливания»: следы прежних попыток загружают память. Визуализация позволяет избежать отвлекающих факторов и сосредоточиться на совершенствовании техники. А. С.

* Psychological Science, онлайн-публикация от 11 мая 2015 года.



ИМЯ

Дмитрий Зимин

Дмитрий Зимин был успешным инженером, 35 лет проработал в Радиотехническом институте. Потом создал компанию «Вымпелком». Потом продал ее, заработав много (говорят, что сотни миллионов долларов) денег. И почти всю сумму вложил в фонд «Династия». Этот фонд уже 14 лет платит стипендии и гранты сотням талантливых студентов и ученых, которым будут рады за границей и которые все-таки пока еще здесь. Это на деньги Дмитрия Зимина вручается премия «Просветитель» и издаются лучшие научно-популярные книги. Но эти деньги находятся за рубежом (в отличие, кстати, от 82-летнего Зимина, который очень скромно живет в России). На этом основании 25 мая фонд «Династия» был включен Министерством юстиции в реестр «иностранных агентов». Мы не знаем, чем закончится эта история. Но абсолютно уверены в том, что Дмитрий Зимин уже вписал свое имя в историю России. Которая была бы куда более славной, если бы наши власти с завидным упорством не вносили лучших людей страны в «черные списки». Юрий Зубцов



ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

«Весь невидимый нам свет» Энтони Дорра

Слепая 12-летняя французская девочка Мари-Лора переезжает с папой из Парижа в Сен-Мало. Она любит море, ракушки и готова проводить на берегу все время. А 14-летний немецкий сирота Вернер, гений радиоэлектроники, мечтает любой ценой выбраться из шахтерского городка в Берлин и заняться настоящей наукой, но к власти приходит Гитлер и выясняется, что путь к цели возможен лишь через сотрудничество с режимом. Вскоре мальчик крутит ручки радионастройки в гитлерюгенде, стараясь не думать, сколько жизней унесет его точный пеленг. А девочка помогает французскому Сопротивлению и, задышавшись от страха, навещает свои ракушки на берегу. Энтони Дорр столкнет их лишь однажды, чтобы помочь каждому прояснить свой выбор. Но вопрос, который ставит автор, останется: чем мы готовы пожертвовать ради призвания, ради своей мечты? Дорр написал роман не о войне. Он о смысле жизни. «Зачем вообще все,

если не для того, чтобы стать кем хочется?» И в какой-то момент меня, вслед за героиней, пронзает мысль: не надо дожидаться конца войны, чтобы жить так, как я хочу. Я могу это прямо сейчас. Никто мне не запретит. Сентиментальная история, рассказанная сухим, почти газетным языком, с самого начала вызвала такое острое сочувствие к героям, такую тревожную радость за их маленькие победы, что приходится напоминать себе: это только книжка. Но когда коснулась лично меня, то впору было поклясться прожить жизнь счастливо: как будто это не героев, а меня освободила американская армия. Последние страниц сто я дочитывала, обливаясь слезами на глазах изумленных соседей по пляжу. Станный выбор для летнего чтения. Впрочем, любой сезон годится для того, чтобы дать себе такую клятву. **ЕЛЕНА ПЕСТЕРЕВА**

Перевод с английского Екатерины Доброхотовой-Майковой. Азбука, 592 с., 378 руб.



Энтони Дорр, американский писатель, лауреат множества профессиональных наград. В 2015 году его роман «Весь невидимый нам свет» получил Пулитцеровскую премию.

ВОПРОСЫ...

Эллендее Проффер Тисли, издателью

«Я хотела сделать что-то честное»

Американская славистка, издатель и писатель Эллендее Проффер Тисли дружила с Иосифом Бродским и помогла ему обрести дом, работу и признание в эмиграции. В легендарном издательстве Ardis, которое основали Эллендее и ее муж Карл Проффер, с 1977 года публиковались все русские поэтические книги Бродского. Ее воспоминания – пожалуй, самая интонационно спокойная и объективная мемуарная книга о Бродском.

Psychologies: Вы скучаете по нему?

Эллендее Проффер Тисли: Очень. Я все время слышу его голос. Я вижу Иосифа перед собой – до сих пор. Он был мне как брат. И он живой для меня. Я не хотела писать книгу, это была пытка. Но когда я увидела теперешнее мифотворчество, когда его друзья стали говорить неправду о нем, то поняла, что должна ответить. Я все время чувствовала его рядом и слышала, как он говорит: не надо, не надо, не надо.

Он был вашим невидимым цензором?

Да. Я знаю о нем куда больше, чем говорю, конечно. В этом смысле моя книга не получилась. Но я надеюсь, что подтекст чувствуется. Да, Иосиф – имперский поэт, но не СССР. Другой, воображаемой страны. Делать из него памятник, ангела, икону – это преступление. Он тоже творил свой миф, даже, может быть, и сам в него верил, но совсем не так, как это происходит сейчас.

В России фигура Бродского по-прежнему вызывает бурные споры. Как вы воспринимаете резонанс, который вызвала здесь ваша книга?

Я удивлена и тронута вниманием к ней. Думаю, исследователи отношений между «Ардисом» и Бродским мне не поверят, моя книга противоречит их концепции. Мы с Карлом были людьми сильных эмоций. И Бродский был человеком сильных эмоций. Но я уже слышала несколько отзывов, которые мне дороги: мою книгу называли трезвой и объективной. **Записала Елена Пестерева**



Эллендее Проффер Тисли
«Бродский среди нас».
Перевод с английского
Виктора Голышева.
Corpus, 224 с., 268 руб.



ЦИТАТА

«Могу ли я измерить пройденный путь? Могу ли я сказать сегодня, что я – такой, каким хотел когда-то стать? Я не спрашиваю себя, отвечает ли моим устремлениям мир, в котором я живу, потому что при ответе «нет» у меня все равно не возникло бы ощущения, что я значительно продвинулся. Но соответствует ли моим пожеланиям, моим ожиданиям жизнь, которую я веду?»

Французский писатель Жорж Перек возвращается в прошлое, пытается вспомнить (или выдумать) события своего детства. Главы-автобиографии чередуются с главами художественного романа, но обе линии рассказаны от первого лица.

Жорж Перек «W, или Воспоминание детства». Перевод с французского Валерия Кислова. Издательство Ивана Лимбаха, 392 с., 774 руб.

ОТКРОВЕННОЕ

«Не отрекаюсь...» Франсуазы Саган

За долгую жизнь Франсуаза Саган дала тысячи интервью. При всей любви к яркой, непосредственной звезде французской женской прозы мы вряд ли станем их специально искать. Эта книга составлена из интервью разных лет так, что Саган словно рассказывает о своей жизни. «У меня такое впечатление, что я уже двадцать лет окружена большой семьей, вроде бы и любящей, но ворчливой – «ты мало работаешь, много пьешь, знаешься с неподобающими людьми и слишком быстро гоняешь на машине», – сетует Саган. И признается, что все ждет, когда же хоть кто-нибудь поговорит с ней не о Саган, а о литературе. Среди двух сотен интервью нашлись и о литературе, и о жизни, ведь «у всех людей одни и те же сложности, один и тот же страх перед жизнью и перед смертью». **Е. П.**

Перевод с французского Нины Хотинской. Эксмо, 288 с., 300 руб.

КАНИКУЛЫ **Посмеяться и помечтать,** разгадать тайну, оценить иронию, насладиться сюжетом и стилем... Пять книг разных жанров в нашем обзоре. ТЕКСТ ЕЛЕНА ПЕСТЕРЕВА

«Секрет русского камамбура»

Ксении Драгунской

НЕЖНАЯ КОМЕДИЯ Рассказы Ксении Драгунской – любовь с первого взгляда. В нихходишь как в воду, одним махом, глотнув воздуха, и, вынырнув, ныряешь в другой. Персонажи, будто случайные – московские соседи, знакомые и коллеги – могут перемешаться с чикагскими, как монетки в кошельке путешественника; время 2010-х может метнуться в 80-е и обратно внутри одного абзаца; юмор, обнимающий и нежный, может оказаться черным, а то и вовсе не юмором. Герои маленькой комедии о русском камамбуре без всяких причин страдают необъяснимой русской тоской, но автор (в отличие от Чехова) не сердится – умиляется и дразнит. Идеально читать с яблоком и плодом в летний дождливый день.

Редакция Елены Шубиной, 352 с., 307 руб.

«Эликсир любви»

Эрика-Эмманюэля Шмитта

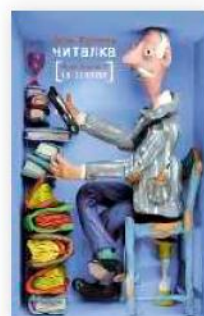
ЭРОТИКА Возможно ли это – дружить после бурного романа, вернуть ушедшую страсть и восстановить исчерпавшие себя отношения? Луиза и Адам расстались, но отказываются принять это, – по привычке или по любви? Как сделать выбор, если, как Александр, не знаешь, кого выбрать? Женщины – неистощимый кладезь коварства и упрямства; это хорошо или плохо? Французский писатель и драматург Эрик-Эмманюэль Шмитт предлагает два варианта ответов в повести и пьесе, которые вошли в новую книгу, – оба ответа остроумные и озорные.

Перевод с французского Анны Ефремовой, Александра Браиловского. Азбука, 192 с., 308 руб.

«Тайна голубиноного пирога»

Джулии Стюарт

ДЕТЕКТИВ Чисто английский детектив, сделанный с чисто английским юмором, где стрелы иронии летят в традиции чисто английских детективов, а заодно и в другие традиции викторианской Англии. Британка



Джулия Стюарт страстно желает Ее Высочеству Александрине, дочери покойного махараджи и наследнице его неоплатных долгов, отвести подозрение от своей служанки и разгадать убийство генерала Бэнгшота в Хемптон-Корте (бывшей резиденции английских монархов). Кроме отравления мышьяком, будут похороны на слонах и замковые привидения, сажа с молоком в качестве идеального средства от похмелья и гроздь сентиментальных любовных историй, хеппи-энд и по две изящные шутки на строчку. Книжки подобной тонкой прелести адресованы читателю с хорошим вкусом и чувством юмора, но эта стала бестселлером: удивительно и отрадно.

Перевод с английского Михаила Абушика. Азбука, 416 с., 413 руб.

«С неба упали три яблока»

Наринэ Абгарян

НОСТАЛЬГИЯ Наринэ Абгарян, лауреат премии «Рукопись года» и детского «НОСа», пишет прозу для детей и взрослых, для детей – серьезную, для взрослых – сказочную, волшебную, пронзительную, основанную на историях ее детства. Ее новый роман – о горной деревне в Армении, тихой жизни и странных, забавных, трогательных и прекрасных жителях – исполнен светлой, почти пушкинской печали, где света существенно больше.

АСТ, 319 с., 321 руб.

«Читалка» Поля Фурнеля

ИРОНИЯ Гонкуровский лауреат Поль Фурнель написал маленький, очень смешной и легкий роман о зубре издательского бизнеса Робере Дюбуа и его сложных отношениях с модным нововведением – гладким бесшумным ридером, который не мнется, не пачкается, не шелестит и ничем не пахнет. А ведь Робер Дюбуа привык жить совсем, совсем иначе... Начните с этого романа, прочитайте его часа за два, скажем, в самолете, – и тогда все, что было отложено почитать летом, в отпуске, когда руки дойдут и появятся силы и время, будет прочитано за неделю.

Перевод с французского Татьяны Источниковой. Синдбад, 224 с., 438 руб.



Холодильник LG с двойной функцией «Дверь-в-двери» – легкий доступ и более удобная организация пространства

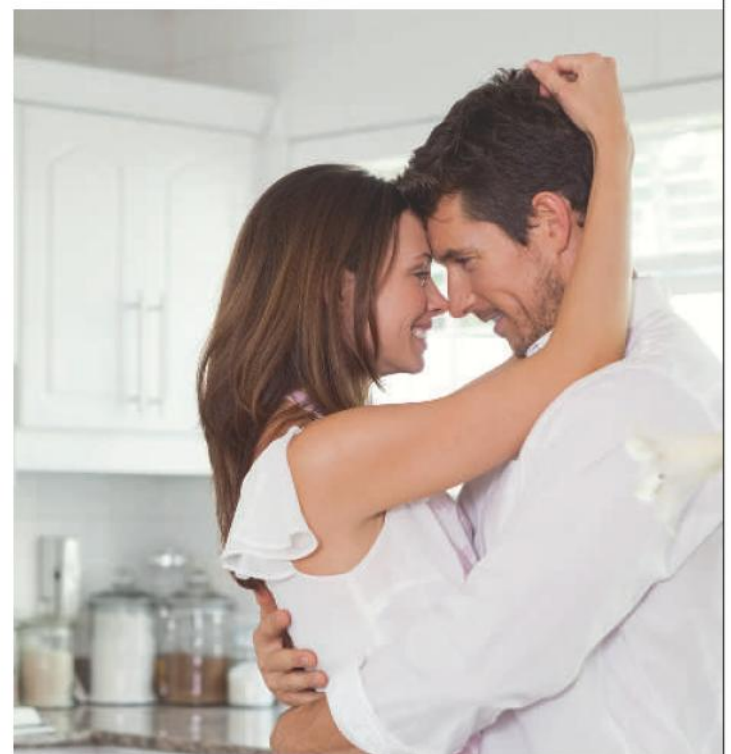
Эргономичное решение новинки оценит вся семья.

Благодаря стильному дизайну он легко впишется в интерьер, а черная отделка не позволит отпечаткам пальцев остаться на поверхности. Всегда безупречен и готов к работе!

LG GR-D24FBGLB

ДОМАШНИЙ ГЕНИЙ

Семейные отношения – крепкая ценность, но иногда они могут быть очень хрупкими. Избежать конфликтов с близкими поможет «умная» организация пространства.



КУХНЯ – СЕРДЦЕ ДОМА: ЗДЕСЬ ГОТОВЯТ С ЛЮБОВЬЮ, СОБИРАЮТСЯ ЗА ВЕЧЕРНИМ ЧАЕМ, ВЕДУТ ЗАДУШЕВНЫЕ БЕСЕДЫ. Именно поэтому важно, чтобы она была стильной и комфортной. Элегантный холодильник LG GR-D24FBGLB с технологией двойной двери-в-двери станет «центром притяжения» на вашей кухне.

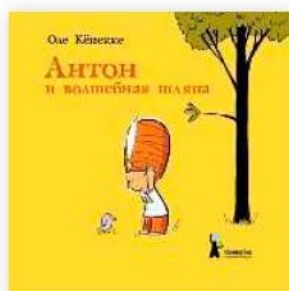
Кнопка на основной двери откроет правую дополнительную дверь, и вот перед вами место для хранения закусок и напитков, которые требуются чаще всего. Левая же откроется с помощью кнопки-педали. Внутри кроме регулируемых по высоте полок вы найдете корзины с подъемным механизмом, мини-столик, складную полку и встроенное пространство. Скры-

тый фильтр HygieneFresh+ возьмет на себя антибактериальную фильтрацию воздуха и устранение запахов. Важно, что светодиодная подсветка освещает все секции и морозильную камеру, а заодно экономит электроэнергию.

Оптимальная температура поддерживается благодаря линейному инверторному компрессору с гарантией 10 лет. Кстати, открывая дополнительную дверь, вы сохраняете холодный воздух в главной камере, увеличивая срок хранения продуктов.

Каждый член семьи может заполнить «свои» полки так, что до любимых продуктов будет рукой подать. Теперь вопросы «Где мой обед?» и «В этот холодильник снова ничего не помещается» исчерпаны.





От 1 года

«Антон и девочки», «Антон и волшебная шляпа» Оле Кёнекке

Ради девочек Антон ломает толстые ветки, бесстрашно катается с горки и строит самый высокий дом – а девочки его не замечают. У Антона есть волшебная шляпа, и пусть другие ему не верят – волшебство получается. Вообще-то, новых книжек немецкого писателя Оле Кёнекке про жизнерадостного малыша Антона две. Но выбрать невозможно: отношения между полами и вера в себя – вечно острые темы. **Е. П.**

Перевод с немецкого Марины Аромштам. КомпасГид, 32 с., 182 руб. каждая.



От 5 лет

«Стокгольм. Веселое путешествие» Александра Балашова

Если прокатиться с папой на велосипеде по городской набережной, а потом перекусить булочкой с корицей и отправить маме руническое послание (шифр прилагается), то почувствуешь себя настоящим маленьким шведом. Кстати, шведские дети обожают ставить опыты как в музее экспериментов Тома Тита. Запах моря, к сожалению, воссоздать не получится, зато можно организовать маленький вулкан. А затем испечь имбирное печенье, собрать в поход викинга и найти королевский дворец: в увлекательном путеводителе по Стокгольму много заданий. А родители составят по нему маршрут поездки. Ведь это отличный город для первого путешествия с маленькими детьми – зеленый, чистый, сказочный. **Алла Ануфриева**

Мани, Иванов и Фербер, 64 с., 400 руб.



Лиза, 8 лет,
прочитала книгу

«Мальчик и Медведь в лодке» Дэйва Шелтона

«Мальчик и Медведь плыли в лодке, плыли всю книжку. Медведь был капитаном, а Мальчик – пассажиром. Мальчику сначала было скучно – кругом только вода, море и небо. Они ссорились и мирились, видели большой заброшенный корабль, потеряли свою лодку, строили плот и догоняли ее, пережили шторм... Мальчик, конечно, перестал скучать: он иногда даже улыбался, например, когда Медведь поймал рыбу и им удалось наесться. А медведь и не скучал. Потому что у него было дело, которое он любил, ему нравилось быть морским капитаном. А у мальчика дела не было. Мы с родителями тоже много путешествуем, один раз даже в Грецию полетели. Мне не было там скучно. Я купалась и видела рыбок, искала ракушки и камушки красивые... Я люблю море, почти как Медведь. Но я думала, книжка будет о путешествии, а она – о дружбе, как оказалось... Мальчик помогал Медведю, особенно в шторм, когда были волны, а Медведь – мальчику, всегда... Хочется, чтобы друг любил то же самое, что и ты. Вот Медведь научил Мальчика тоже любить море».

Записала **ЕЛЕНА ПЕСТЕРЕВА**

Перевод с английского Натальи Власовой и Бориса Далматова. Поляндрия, 304 с., 606 руб.

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ НАШ КНИЖНЫЙ ОБЗОР НА **С.116**

Подпишитесь на Psychologies для iPad/iPhone



49,9 руб.
за номер
при подписке на год



16+

РЕКЛАМА



Apple, логотип Apple, iPad и iPhone являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. App Store является знаком обслуживания, который принадлежит компании Apple Inc.



3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

«Убрать из друзей» Лео Габриадзе

Скоре-триллер. Вы уже, скорее всего, слышали о главной особенности фильма – после его умопомрачительного успеха, когда сборы в мировом прокате неожиданно превысили бюджет в 43 (!) раза. И это правда: действие полностью происходит на экране компьютера – в окнах скайпа, фейсбука, чатов и поисковиков. Нельзя сказать, что «Убрать...» распаивает целину. Одиннадцать лет назад появилась «Сцена», веб-сериал в жанре «интернет-детектив», где действие тоже было перемещено на монитор. Однако там оно не достигало такого эмоционального накала. Ведь «Убрать...» не только расследование с разоблачением преступника, это еще и драма – дружеских и романтических отношений.

Web-философия. Самое любопытное, что фильм в каком-то смысле – воплощение некоторых тезисов современной философии, исследующей такие явления, как «новая анонимность», «новый эксгибиционизм» и «новая публичность». Эти явления связаны с тем, что у нас появилась еще одна форма существо-

вания – в интернете, в соцсетях, на форумах и в комментариях. Фильм дает всем этим феноменам этическое измерение – исследует понятие частной жизни в условиях новых (и порой безжалостных) реалий.

Скрипач в Сети. Только очень уверенный в себе режиссер мог перенести действие фильма, предназначенного для кинотеатров, на экран внутри экрана. И тем самым отказаться от традиционных средств киновыразительности. Но сын того самого новатора-кукольника Резо Габриадзе создает иную выразительность: когда героиня пишет в чате и курсор замирает, ты чувствуешь в его подраживании ее испуг и сомнения. И это, по-моему, более тонко, чем привычные свет и ракурс. Собственно, сам образ Лео Габриадзе говорит о тонкости и деликатности. Именно его, актера по первому образованию, выбрал когда-то Георгий Данелия на роль Скрипача в своем великом фильме «Кин-дза-дза!». **Виктория Белопольская**

В ролях: Шелли Хенниг, Моусес Сторм, Рени Олстэд, Уилл Пельтц. В прокате с 9 июля.



Тимур Бекмамбетов, продюсер «Убрать из друзей», был, безусловно, и его вдохновителем. Он ведь не только фаворит кассы (франшиза «Елки» и снятые им как режиссером знаменитые «Дозоры»), но и неутомимый изобретатель новых киноформ – «Горько!» тоже дело его продюсерских рук.

НА ПАРУ СЛОВ

«Я уже не интересуюсь любовью. Меня интересует насилие. К тому же кто убил – и не потому ли, что любил, – на 100% так и не известно».

Майкл Уинтерботтом, автор 39 картин и почти классик британского кино, о своем фильме «Лицо ангела», основанном на расследовании убийства студентки Мередит Кетчер в Италии в 2007 году.

В ролях: Кара Делевинь, Кейт Бекинсейл, Даниэль Брюль.
В прокате с 25 июня.



«Пионеры-герои» Натальи Кудряшовой

Важный фильм. Во-первых, та самая «драмеда» – смешная драма, редкая в нашем кино. А во-вторых, манифест поколения чуть за 30, которое застало краешек «совка» и оказалось им слегка деформировано. Правда, уже скорее комически – они ведь последние, кто застал сказочные образы пионеров-героев. В очень личном фильме режиссера-дебютанта и актрисы Кудряшовой они разбираются со своей деформацией – кто походами к психоан-

алитику с вопросом об оргазме при мысли о героях, кто выяснением отношений, а кто строительством личной стабильности... Но разве последнее занятие достойно пионеров? **В. Б.**

В ролях: Наталья Кудряшова, Дарья Мороз, Алексей Митин, Александр Усердин.
В прокате с 18 июня.



ФОТО: GETTY IMAGES (1)



АКТЕР-РЕЖИССЕР

Сет Макфарлейн, голливудский тролль

Это просто невозможно смотреть. Это грубо. Это фельд-фебельский юмор... Тем временем кинозрелище, производимое режиссером, продюсером, драматургом и актером Сетом Макфарлейном, приносит иногда рекордные сборы. А самого жизнерадостного круглолицего Сета зовут вести оскаровскую церемонию.

Ага, самая частая шутка в его «Миллионе способов потерять голову» – о том, что кто-то не успел добежать до туалета. И да, плюшевый медведь, управлявший героем в «Третьем лишнем», тоже метафора телесного низа. Но вот мультсериал «Американский папаша», первое авторское соло Макфарлейна, высмеивает твердолобый консерватизм и зачарованность поверхностными новациями. Которые достойны только троллинга.

Итак, вы молились на миф о Диком Западе? А потом Клинт Иствуд создал «Непрощенного» – разоблачение мифа? Так посмотрите, какой могла быть правда, а не «миф-антимиф», – столь же неприглядной, как дощатый сортир той эпохи. Вы считаете, что разобрались с человеком, подвергнув его психоанализу? Вот вам плюшевый сексоцентризм – проекция ваших методов. Увлечлись «виртуалкой»? Так мы ответим солеными салунными шутками! «Байкам из склепа» Макфарлейн противопоставляет байки из нужника. Рассказанные шершавым языком средневекового балагана. На-столько шершавым, что он явно не предназначен для вылизывания чего бы то ни было. **В. Б.**

«Третий лишний 2» Сета Макфарлейна в прокате с 25 июня.
В ролях: Марк Уолберг, Морган Фримен, Аманда Сайфред.



РАЗУМ И ЧУВСТВА «Головоломка» – мультфильм революционный. Анимация, но не про «пушистиков», а про то, как ребенок становится подростком. ТЕКСТ ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

Этот мультфильм смело можно было бы назвать «Голова Райли» – по аналогии с классическим ситкомом начала 90-х «Голова Германа», в котором эмоции и стороны личности героя обретали автономность действующих персонажей и боролись за верховенство. В целом то же происходит и в голове 11-летней Райли. В месте, где мы, зрители, проведем большую часть экранного времени. Тут действуют более значимые герои, чем даже сама Райли и ее родители. Эти герои – ее эмоции. Радость – элегантная девушка в платье жизнеутверждающего цвета лайма, Гнев – полыхающий красный монолитный куб, Страх – серый недотепа, Печаль – синяя пессимистка, толстушка с комплексами, Брезгливость – зеленая высокомерная кокетка. Им, стоя у пульта управления Головного отдела Райли, предстоит помочь ей

справиться с испытанием – переездом из уютного городка в заснеженной Миннесоте, где можно было играть в хоккей и было столько друзей, в огромный, туманный, чужой Сан-Франциско с его дурацкой пресной пиццей с брокколи (виданное ли дело?!).

Пережив восторг от фильма, мы решили обратиться к детскому психологу Тимуру Мурсалиеву и психофизиологу Евгении Стрижкиной с просьбой посмотреть его профессиональным взглядом.

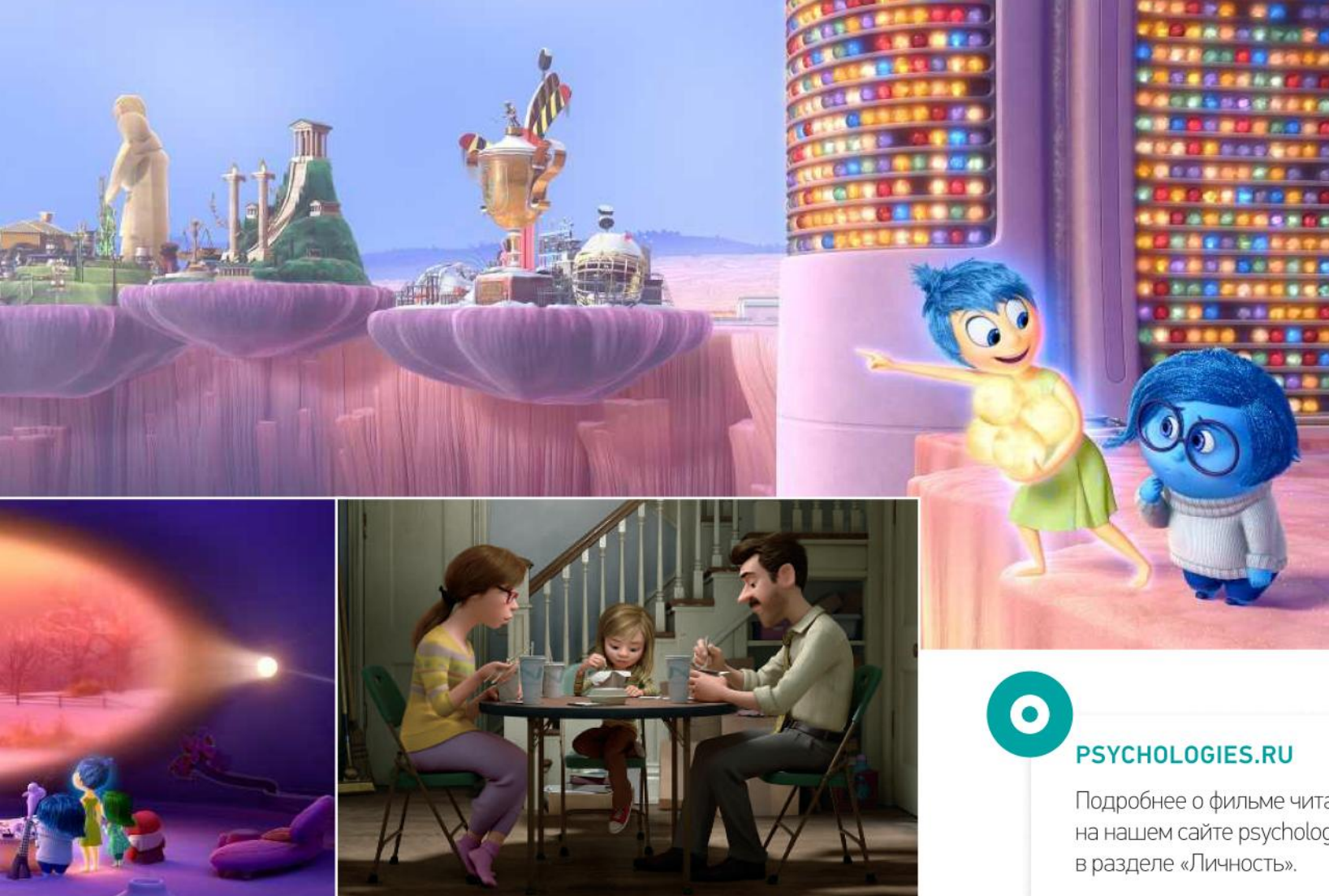
Psychologies: Насколько это корректно – строить сюжет фильма на «расчлениении» сознания? Не вульгарный ли это подход к столь тонким материям?

Тимур Мурсалиев: С научной точки зрения – корректно. И сделано талантливо! Кроме того, подросткам 10–12 лет полезно учиться распознавать собственные эмоции, понимать, как они влияют на дей-

ствия. Здесь ведь все в картинках – Гнев непримирим и полыхает, а Грусть вздыхает и опускает глаза... Нам демонстрируют сам механизм: когда в голове Райли горит Гнев, в реальности она резко говорит родителям: «Я иду в свою комнату!»

Евгения Стрижкина: И едва ли не важнее посмотреть этот фильм взрослым, родителям – чтобы тоже «в картинках» увидеть, что происходит с их ребенком, когда он не в силах справиться с ситуацией. Там есть замечательный эпизод. Когда Райли отчаивается приспособиться к новым обстоятельствам, то, что окружало ее «Головной отдел», – остров Семьи, остров Дружбы, остров Честности, еще недавно так сиявшие, – рушится. Это очень наглядно и трагично.

А есть какие-то эмоции, стороны личности, которых вам как психологам в фильме не хватало?



PSYCHOLOGIES.RU

Подробнее о фильме читайте на нашем сайте psychologies.ru в разделе «Личность».

Т. М.: Нет, тут отражены ровно те переживания, которые испытывает человек, входящий в подростковый возраст. Другой вопрос, что эта зеленая Брезгливость... Для меня это скорее аспект восприятия, самооценка – как я должен выглядеть, как должен вести себя...

Е. С.: ...И самопрезентация. Это значимый элемент сознания, и важно, что он здесь представлен. И Страх представлен очень корректно – он не пугает, а охраняет.

Т. М.: И еще мы видим актуальный для подростка конфликт – между состоянием радости, счастья, и печалью. Мы видим тут социально приемлемый вид радости – девушку гиперактивную, счастливую... и раздражающую, если честно.

Е. С.: Даже навязчивую...

Т. М.: Но дети считают, что обязаны быть счастливыми, быть расстроенным – нехорошо, это общественно порицаемое чувство. А тут на уровне сюжета, когда Радость с Печалью оказываются в Долине Долгосрочной Памяти и Пропasti Бессознательного, где чернорабочие психики уничтожают ненужные Райли воспоминания, звучит вьющаяся песенка из рекламы и коротает последние дни Во-

ображаемый Друг из ее раннего детства (потрясающий, кстати, персонаж!)... там они действуют согласованно, они вместе. Это ценно: счастье нельзя почувствовать, не пережив несчастья, радость и печаль существуют только в синтезе. И это ребенку еще предстоит принять. Но уже можно увидеть в фильме.

Е. С.: Да и Радости вначале было так много, а Печаль лишь иногда дотрагивалась до шариков воспоминаний, окрашивая их в грустный синий цвет. А по мере взросления Райли печальных эмоций становится больше, и мы видим, как ребенок их вытесняет. А потом Райли узнает, что из печали может родиться радость.

Было ли что-то, что вас смутило?

Т. М.: Ну, разве что по-настоящему печальный персонаж – тот самый Воображаемый Друг Райли, который сделан из сахарной ваты, похож одновременно на слона и кота. Воображаемый Друг – набор черт, которым ребенок наделяет вымышленного персонажа, чтобы от его имени шалить или делить с ним одиночество. И начинает его любить. А потом Воображаемый Друг умирает. Но ни один ребенок не осознает, что он умира-

ет! А здесь он умирает, и героически – жертвует собой ради того, чтобы Печаль и Радость, основы жизни, вернулись в Головной отдел. Потому что ребенку-зрителю важно понимать, что мы неизбежно отказываемся от детских переживаний, детских эмоций, и это тоже нужно принять. Но в фильме это слишком печально. А второй несколько сомнительный персонаж – прекрасный юноша на постаменте, механически повторяющий лозунг «Я умру за Райли!», – возлюбленный-мечта из будущего. Все-таки он возникает слишком рано.

Т. М.: Но он явно создан как шутка для взрослых. Так же как и Бразильский Летчик, которому мама некогда предпочла папу и о котором грезит в моменты недовольства мужем. Поэтому-то и очевидно, что это фильм не для девочек от 9 до 13 лет, как может показаться. А для нашей общей радости. ■

«Головоломка»

Режиссеры Пит Доктер и Роналдо Дель Кармен. Фильм озвучивали Натали (Радость), Олеся Железняк (Печаль), Ксения Собчак (Брезгливость), Дмитрий Нагиев (Гнев), Владимир Епифанцев (Страх), Максим Виторган (Воображаемый Друг). В прокате с 18 июня.

МОЯ ФИЛОСОФИЯ

Вероника Долина

“

Carmina morte carent

ПУБЛИЙ ОВИДИЙ НАЗОН*

”



«Вот такая фраза поддерживает меня много лет, с тех пор что я взрослая тетя, а не отчаявшаяся девочка посреди Москвы... Или посреди планеты всей. И такое бывало. Но – «стихи бессмертны». Вычитала – и все встало на свои места. Я подозревала, было немало намеков. Мои чудеснейшие старшие друзья – Александр Володин, Булат Окуджава, Григорий Горин. К примеру, они. Каким же специальным образом сочинялись эти тексты – такие живые, столь много сообщающие? Уж и не заикаюсь о XIX веке или Серебряном... Откуда эти пророчества? Старая латинская фраза меня собрала воедино и сосредоточила. И вот – написав в неполные 20 лет глупости про то, что неплохо бы, в порядке упражнения, производить по младенцу от каждого возлюбленного, – я вскоре заметила, что по-другому не получится. Ну невозможно. Шло время. Мои простые строчки прокладывали лыжню. А я уже, чуть ли не с комфортом, по ней продвигалась. Я уже и писала-то с большой оглядкой. Мало ли что... Стихи вращались в реальность и преображали ее. Я давно не удивляюсь этому, но научилась учитывать. Стихи живут как хотят. Куда там сознанию, или воображению даже... Стихам бы обучать детей с малолетства. Это большое подспорье человеку. Вторая реальность. Третья». ■

* Дословно: «Стихи лишены смерти». Строчка из «Любовных элегий» римского поэта Овидия (43 год до н.э. – 17 год н.э.).

Вероника Долина, поэт, бард, автор поэтических сборников, среди них – «Цветной бульвар» (Эксмо, 2015).



ПАРКИ РАСПИСАНИЕ ПРЕПОДАВАТЕЛИ СТИЛИ ЙОГИ ФОТОГАЛЕРЕЯ ВАШИ ВОПРОСЫ КОНТАКТЫ

РЕГУЛЯРНЫЕ БЕСПЛАТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ РЯДОМ С ДОМОМ ИЛИ РАБОТОЙ

➤ **25** СТИЛЕЙ ЙОГИ ➤ **30** ПАРКОВ ➤ **150** ЗАНЯТИЙ
В НЕДЕЛЮ ➤ **200** СЕРТИФИЦИРОВАННЫХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

ЙОГА – ДВИЖЕНИЕ ЛЕТА!



РЕКЛАМА 12+

НАЙДИ
НОВЫХ ДРУЗЕЙ,
ОБЩАЙСЯ
В ГРУППАХ



FACEBOOK VKONTAKTE
INSTAGRAM
#ЙОГАВПАРКАХ



СМОТРИ РАСПИСАНИЕ
НА САЙТЕ
↓

WWW.PARKS.YOGAJOURNAL.RU

ПРИ
ПОДДЕРЖКЕ

МОС
ГОР
ПАРК



Департамент
культуры
города Москвы

СНОВИДЕНИЕ

«Я снова сдаю экзамен»

Каждый месяц юнгианский аналитик **Станислав Раевский** расшифровывает картины, которые вы видели во сне.

СОН ЛАДЫ, 42 ГОДА

«У меня два высших образования и хорошая работа. При этом мне три раза в год, а то и чаще, снится, что я сдаю экзамены. Все выучила, но в билете вопросы по другому предмету, а отказаться нельзя. Или такой сюжет: я подхожу к стенду с результатами экзамена, долго ищу себя в списке и вдруг против своей фамилии вижу – «2». Просыпаюсь в отчаянии, со слезами».

ТОЛКОВАНИЕ Ответ у доски, экзамен, пересдача. Такие сны снятся многим и, как правило, сильно задевают. Но почему образованным, успешно работающим людям снова снится невыученный урок, плохой билет, незнакомый предмет?

Не остаемся ли мы в глубине души неуверенными в себе учениками? Может, мы только делаем вид, что выросли и что-то умеем? И поэтому так страшно, что нас выведут на чистую воду и всем станет ясно, что мы только притворяемся умными, успешными, а настоящая наша оценка – «2». Но эту двойку нам ставит наш собственный комплекс неполноценности. И он не связан с нашими реальными достижениями, а основан на детских травмах. Если нам трудно опираться на внутреннее чувство собственной значимости, то пора осознать свой комплекс неполноценности и начать работать над ним. Иначе мы будем всю жизнь искать себя в списках чужих оценок и видеть там двойку.

Часто родители из лучших побуждений или из-за собственной нереализованности ждут от нас одних пятерок и даже четверки принимают как двойки. Мы получаем от них мало поддержки и слышим много критики. Тогда наша жизнь превращается в вечный экзамен, в попытки заслужить их одобрение. Подумайте, кто оценивал вас на двойку. И попробуйте отказаться от попыток сдать экзамен этому необъективному экзаменатору. Ведь жизнь без оценок полна радости и свободы, а оценки об-



рекают нас на тревогу и постоянное недовольство собой.

В современном мире экзамен заменил собой обряд инициации, который в традиционных обществах сопровождал переход в новый социальный и возрастной статус: юноша становился мужчиной, а девушка – хозяйкой и матерью. В таком ритуале мало было показать свои способности и умения; старое представление о себе умирало и рождалось новое. В середине жизни многие из нас проживают психологический кризис: наше прежнее, детское, наивное и героическое «Я» умирает, и рождается новое, зрелое и мудрое. Возможно, ваши сны про экзамены указывают на процесс обретения зрелости.

Наше образование часто дает нам

слишком конкретные навыки или, наоборот, неприменимые к жизни теоретические знания. Редко нас учат главному – как быть счастливым, как наполнять жизнь смыслом, как понимать друг друга. Жизнь экзаменует нас, но мы продолжаем готовиться не по тем предметам: «как построить карьеру», «как выйти замуж» или просто «как быть отличником по жизни». Возможно, вам стоит задуматься, к какому экзамену вы готовитесь и какой вам предлагает жизнь. И прожить ее так, чтобы не ставить себе «2». ■

PSYCHOLOGIES.RU



Что значит сон? Вы видели сон, который вас тревожит, озадачивает или повторяется? Вы до сих пор помните то, что приснилось вам в детстве? Напишите об этом в рубрике «Моя история». Станислав Раевский попытается расшифровать ваше сновидение.

FASHION-МАТЕРИАЛЫ. СОВЕРШЕННО СЕКРЕТНО ОТ KUPIVIP

Говорят и рассказывают инсайдеры:
как устроен влиятельный российский
онлайн-магазин изнутри?



1. ОТКУДА БЕРУТСЯ ТАКИЕ БОЛЬШИЕ СКИДКИ?

KupiVir.ru ищет модные товары с гигантскими скидками по всему миру. Акции сроком 1–3 дня – особенность KupiVir.ru, так как модные бренды не готовы давать такие большие скидки дольше!



2. А БРЕНДЫ НАСТОЯЩИЕ?

Европейские бренды с такими огромными скидками – как это возможно? KupiVir.ru работает только с поставщиками, гарантирующими оригинальность товаров. Копия сертификатов предоставляется по первому требованию!



3. ПОЧЕМУ ТАКОЙ БОЛЬШОЙ АССОРТИМЕНТ?

С KupiVir.ru работают более 2000 брендов. При этом KupiVir.ru не хранит огромные объемы на складе, а привозит вещи напрямую от брендов – только те, что вы купили.

KUPIVIP.RU
МОГУ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ!

SALE до 90%

До **40** новых
акций стартует
каждый день

Более **2000**
брендов модной
одежды, обуви
и аксессуаров

100%

оригиналы

100%

сертифицированная
продукция

24

часа в сутки

7

дней в неделю



**САМОЕ АКТУАЛЬНОЕ
В ЭТОМ СЕЗОНЕ**

ЯРКИЕ ЦВЕТА

Пиджак, Marks&Spencer,
6000 руб. **2650 руб.**
Брюки, Versace Jeans
Couture, 14 190 руб.
5090 руб.



**ЦВЕТОЧНЫЙ
ПРИНТ**

Платье, Roberto
Bellini, 10 850 руб.
5850 руб.
Платье, Roberto
Bellini, 15 350 руб.
7650 руб.



**НОВЫЙ ВЗГЛЯД
НА КЛАССИКУ**



Платье, Sela,
1799 руб. **1290 руб.**
Клатч, Oasis,
2586 руб. **890 руб.**
Шорты, Stella
McCartney,
35 650 руб.
17 650 руб.



РОДИТЕЛИ

Мой ребенок злоупотребляет алкоголем

Детский психолог **Екатерина Мурашова** помогает взрослым лучше понять своих детей.

Ваш 15-летний сын пришел в субботу вечером пьяным с вечеринки, а еще через неделю в его сумке обнаружилась полупустая бутылка водки... Подростки все активнее дегустируют напитки разной крепости, смешивают спиртное с энергетиками, соревнуются в умении «упиться в хлам» за минимум времени. В 15 лет почти 13% мальчиков и 9% девочек употребляют алкоголь не реже раза в неделю*. Многие родители чувствуют тревогу, замечая, что выпивка по пятницам становится привычной.

Поймите, с чем он не справляется. «Причины увлечения спиртным могут быть самыми разными, – объясняет детский психолог Екатерина Мурашова. – Возможно, ваш ребенок так реагирует на стресс. Со всех сторон подростки слышат: «Ты должен!» Должен учиться, должен считаться с другими, должен делать выбор и отвечать за него...» Другая причина – алкоголь облегчает общение, особенно с противоположным полом. А еще современные подростки не переносят скуки, ищут



новых острых ощущений, чтобы почувствовать себя живыми. Но по какой бы причине ни выпивал ваш ребенок, важно понимать: то, что началось как вызов и проверка границ или как небольшая доза для снятия напряжения, может перерасти в регулярные выпивки, что уже сродни зависимости.

Составьте план действий и заручитесь поддержкой членов семьи, учителей, психолога – всех, кто, как вам кажется, способен помочь. «В свой план включите все, что изменит обстоятельства жизни подростка, – советует Екатерина Мурашова. – Это могут быть заманчивые предложения (работа с заработ-

ком, путешествие, творчество) и знакомство с новыми людьми, увлеченными каким-то делом. Измените привычный стиль общения на противоположный: читали нотации – перестаньте это делать, были мягкими с ним – ведите себя жестче. В крайнем случае вам придется сменить школу или даже переехать. Лучше ошибочные действия, чем пустая надежда на то, что «все само уладится».

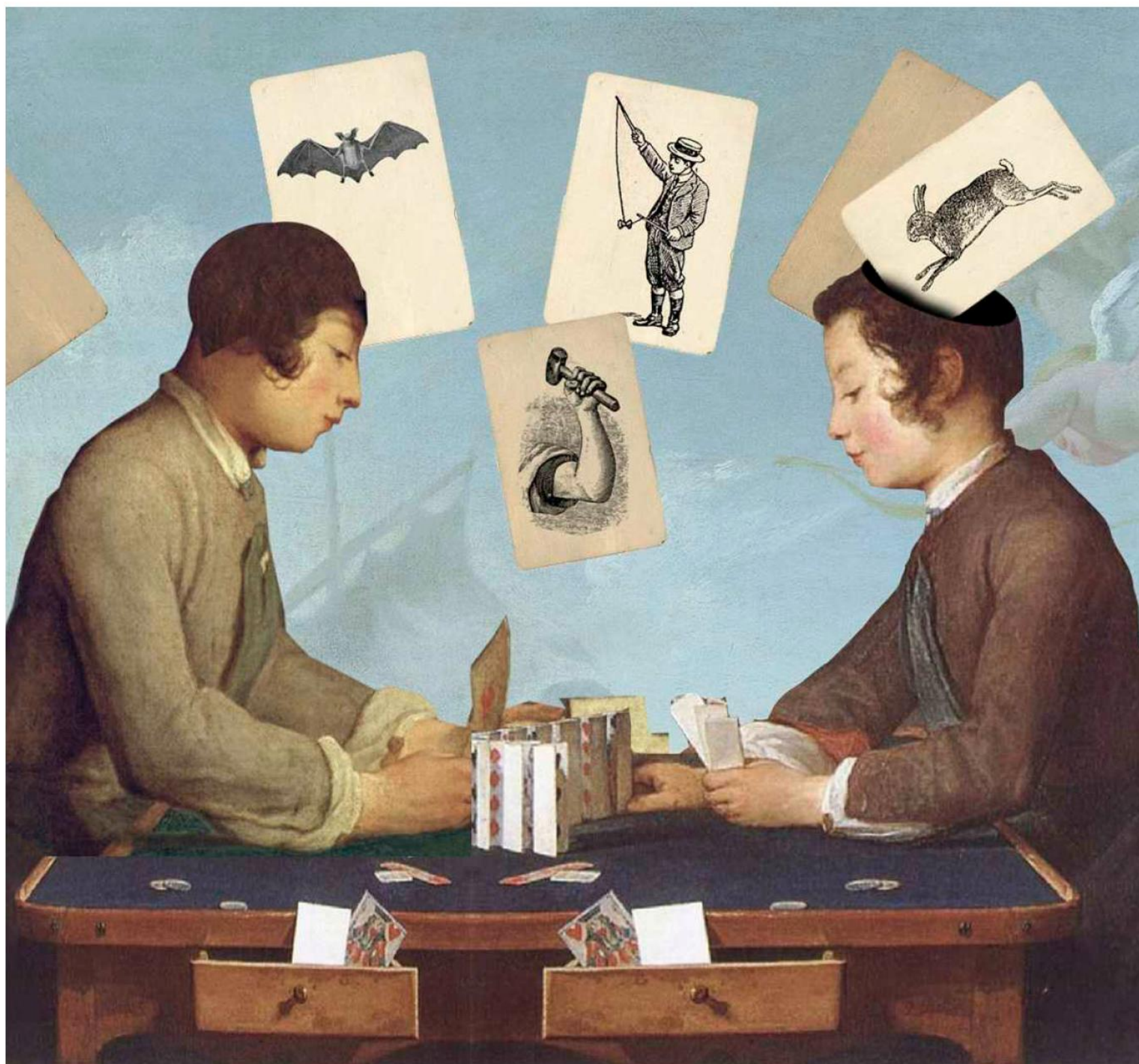
Объяснитесь с подростком. Скажите прямо, что вас тревожит, в чем вы видите опасность, как будете с ней (не с ребенком) сражаться и кто вас поддерживает. Объясните ему, почему вы так поступаете:

вам важно, чтобы ребенок уважал себя и других, не ронял своего достоинства, не совершил серьезных ошибок под влиянием алкоголя. Если он продолжает выпивать, расскажите ему о том, почему недопустимо фотографировать пьяных друзей, чем опасно для самочувствия смешивать напитки, как действовать и к кому обращаться, если у кого-то случится алкогольная кома. «Подростки часто готовы сотрудничать с родителями, – замечает Екатерина Мурашова. – Им не нравится то, что они делают, но они не знают, как это изменить. Если же подросток сопротивляется, твердо реализуйте свою программу. А когда изменится мир вокруг, изменится и поведение подростка. В новой реальности алкоголь вполне может стать лишним, а для вызвавших его проблем найдется другое решение». ■

Подготовила Алла Ануфриева

** По данным Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения, 2012.*

Екатерина Мурашова, автор книг для родителей, в том числе – «Любить или воспитывать?» (Самокат, 2014).



Более **200** тестов на нашем сайте
PSYCHOLOGIES  **RU**
Узнайте все, что для вас важно!

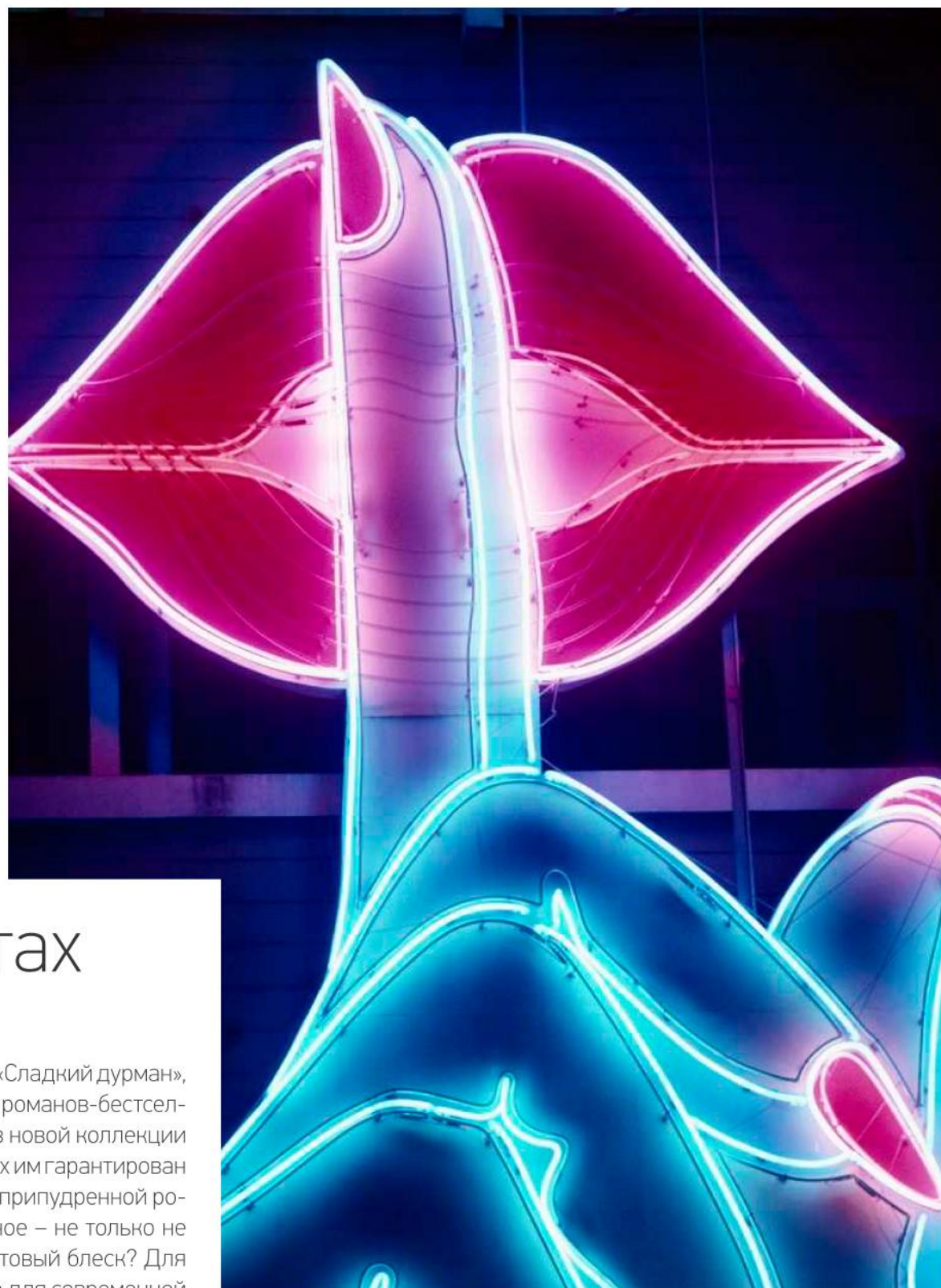
ЧТОБЫ ПЕРЕЙТИ
НА САЙТ ПРЯМО
СЕЙЧАС, СНИМИТЕ
ЭТОТ QR-КОД
НА СМАРТФОН



+ мобильное приложение PSYCHOLOGIES ТЕСТЫ для iPhone/iPad и Android

16+

РЕКЛАМА



КРАСОТА

У всех на устах

ТЕКСТ **ОЛЬГА МУРАДОВА**

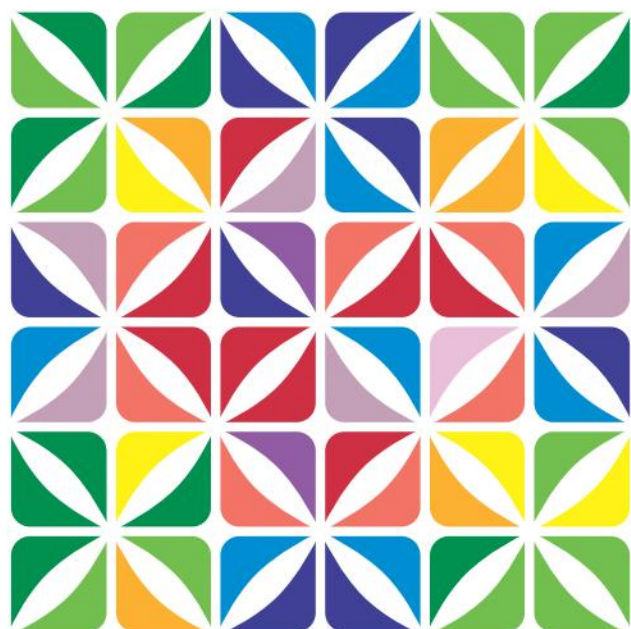
«Прости мой грех», «Соблазни меня», «Сладкий дурман», «Аминь»... Это не заголовки любовных романов-бестселлеров, а названия блесков для губ из новой коллекции Infaillible Lipgloss, L'Oréal Paris. Но успех им гарантирован точно не меньший. Даже пахнут они припудренной розой, как старинные помады. А главное – не только не липнут, но еще и матируют губы. Матовый блеск? Для кого-то это невозможно, но только не для современной индустрии красоты. Косметические марки не устают экспериментировать с макияжем губ. Пигментированные масла, цветные бальзамы, жидкие помады, стейны, лаки для губ – кажется, ни одна другая часть нашего лица не послужила источником вдохновения для стольких изобретений. И L'Oréal Paris – среди главных новаторов. Помимо названной великолепной четверки в серию Infaillible Lipgloss вошли еще восемь пастельных оттенков Cream для естественного макияжа, четыре флуоресцентных Neon, светящихся в темноте, и восемь сверкающих Dazzle. Последние повторяют палитру блесков Glam Shine, L'Oréal Paris, остающихся бестселлерами марки с 2002 года. ■



Все блески Infaillible Lipgloss, L'Oréal Paris, содержат гиалуроновую кислоту, которая увлажняет губы и слегка увеличивает их объем.



При поддержке
Правительства
Москвы



МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ САДОВ И ЦВЕТОВ

25 ИЮНЯ – 5 ИЮЛЯ
ПАРК ИСКУССТВ
МУЗЕОН

www.flowershowmoscow.ru
+7 495 960-8183







Не оставляйте их плакать!

[**ДЕТИ**] Стоило Лизе закричать, как мир рушился. Надо ли было оставлять ее одну, когда она плакала? Наша коллега нашла ответы, которыми готова поделиться с другими молодыми родителями.

ТЕКСТ АЛЕКСАНДРА ГРИГОРЬЕВА

«**В**се началось почти сразу, во вторую ночь жизни моей дочери Лизы. Она начала плакать. Я попыталась ее покормить. Поговорить с ней. Поменять памперс. Покачать ее. Бесполезно. Она уже не плакала, она заходила от страшного крика. И я оставила ее, крохотную, в пластиковой колыбели, со сжатыми кулачками, согнутыми ножками и широко открытым ртом, и вышла в коридор, чтобы хоть кто-нибудь помог мне. Я была в отчаянии: материнское знание, как обращаться с этим младенцем, не было дано мне природой вместе с ним. «Ты скоро привыкнешь», – сказала мне

усталая дежурная сестра. И прижала мой «маленький сверток» ко мне, кожей к коже, дав девочке соску.

С этого дня я училась спать почти не двигаясь, дышать потише и жить в постоянном страхе, что этот плач начнется снова и я снова не смогу успокоить Лизу. Как только она начинала кричать, мой мир рушился. А это случалось постоянно. Я просто душно открывала для себя, что грудные дети плачут, когда им хочется есть, пить, когда им больно, жарко, холодно, когда они скучают или устали, когда их нужно утешить или когда им некуда деть свою >>>

>>>> энергию. Итого по несколько часов в день. Счастье еще, что у Лизы хотя бы не было этих проклятых колик, которые могут свести с ума ребенка, семью, а заодно и соседей.

Не то, чтобы я не старалась ее понять. Наоборот, я очень старалась. И узнала, например, что существуют специальные приложения, которые можно загрузить в телефон, чтобы «расшифровывать» крики младенцев. И что эти приложения абсолютно не работают. Что, по мнению одного гарвардского психолога, ночной плач является стратегией выживания: изматывая родителей, младенцы, якобы, мешают им побыстрее завести следующего ребенка. Потому что в прошлом такие «непрерывные» роды были одной из причин детской смертности. Еще я беспрерывно сидела на форумах – и чем больше читала, тем больше впадала в панику. «За 30 секунд ты успеваешь обшарить 15 сайтов, позвонить шести подругам и доктору, – смеется, вспоминая это время, мой муж Алексей. – Причем тебе надо было, чтобы Лиза замолчала немедленно – как будто ее выключили».

Объятия и кортизол

Еще во время беременности я внимательно изучила «теорию». Доктор Спок, например, очень даже рекомендовал оставлять плачущих мла-

денцев одних – в воспитательных целях. Но современные исследователи резко возражают против этого. Педиатр Катрин Геген (Catherine Gueguén) убеждена, что нельзя оставлять плачущих детей в одиночестве: последствия могут оказаться катастрофическими. «Кортизол, выделяющийся под действием тяжелого, повторяющегося стресса, оказывает токсическое воздействие на крайне восприимчивый мозг ребенка, а также на развитие нейронов, их миелинизацию, формирование синапсов и так далее. Способности к обучению и запоминанию из-за этого снижаются, может замедлиться умственное развитие»*.

Детский психотерапевт Альбина Локтионова уточняет: «Все дети рождаются с геном чувствительности к кортизолу. Но он «просыпается» лишь благодаря материнской чуткости и заботе – только тогда организм ребенка начинает дозировать выработку этого гормона в ситуациях, когда он необходим». Кроме того, симпатическая нервная система детей до двух лет не регулируется парасимпатической системой, и, если родители не утешают младенца, его нервная система становится гиперактивной. Это вызывает более частые инфекции, нарушение дыхания, аппетита, сна, головные боли...».

И если утешительные поглаживания и прикосновения снижают уровень гормонов стресса и способствуют синтезу в организме «молекул благополучия» (окситоцин, эндорфины и серотонин), то страх оставляет след в бессознательном ребенка: дети растут боязливыми, с раннего детства у них возникают приступы тревоги, вспышки агрессивности, возможны нарушения привязанности.

Родительские страдания

Узнав все это, могла ли я оставить Лизу плачущей, даже на секунду? К счастью, с папой ей повезло больше: у Алексея явно лучше получалось успокаивать нашу дочь. Не могу сказать, что это совсем меня не задевало, но в конечном счете здравый смысл взял верх: уж лучше пусть папа успокоит Лизу, чем я буду переживать и из-за плача, и из-за того, что сама не в состоянии ее унять.

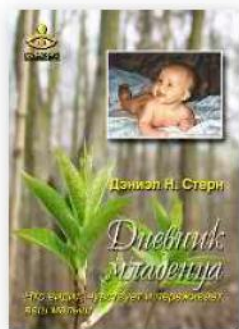
Мы пробовали массажи, пеленание, прогулки в коляске, в машине, мерный шум пылесоса, записи морского прибоя и птичьего щебета, колыбельные, кажется, всех народов мира и даже мантры на санскрите с низкими звуками (которые, как говорят, успокаивают). Но спасение пришло с балладами Леонарда Коэна – его низкий хриловатый голос успокаивал Лизу намного лучше всех моих стараний. Теперь у нас с Алексеем появилось немного времени, чтобы хотя бы обсудить: оставлять Лизу плачущей или нет. Потому что поначалу мы были не совсем согласны друг с другом.

«Я не знал, что такое грудной ребенок, и поэтому боялся, что, если мы дадим слабинку, девочка станет невыносимой, слишком зависимой, что она превратится в тирана, который будет нами помыкать», – признается он теперь. Но тогда он, к счастью, быстро пересмотрел свои взгляды: «Я понял, что она не капризничает, а просто выражает свои потребности». Да, выражает. Настоятельно,

ОТ ЛИЦА ВСЕХ НОВОРОЖДЕННЫХ

Почти невозможное удалось психологу Дэниэлу Стерну (Daniel Stern):

он смог написать книгу от лица ребенка, который рассказывает о своих ощущениях и переживаниях в первые месяцы жизни. Разумеется, написать



ее с чьих-то слов или на основе собственных переживаний невозможно. Но за каждой строкой стоят годы исследовательской работы, наблюдений за жизнью младенцев. А потому «Дневник младенца», книга одновременно художественная и научная, пользуется безоговорочным авторитетом у психологов и исключительно популярна среди родителей, которым по-настоящему важно понимать, что происходит с их детьми.

Д. Стерн «Дневник младенца» (Генезис, 2001).

“Чем лучше младенца успокаивают, тем более независимым он вырастет”

ФРАНСУАЗА ДОЛЬТО, психоаналитик

шумно и часто. И немного дольше, чем мы представляли. Потребовалось около двух месяцев, чтобы Лиза начала немного варьировать свои крики, а мы научились хоть немного ее понимать.

«Младенец никогда не плачет без причины, – считает Альбина Локтионова. – Его архаический мозг, который выявляет опасности, уже полностью созрел, тогда как неокортекс, который его контролирует и регулирует, сформируется только к пяти годам. Младенец воспринимает свои примитивные эмоции во всей их яркости и не способен себя образумить». Поэтому вместо того, чтобы впадать в панику или злиться, попробуйте на секунду представить, что чувствует ваш грудной ребенок.

Его тоска бездонна, его ужас осязаем. Он воспринимает свои инстинктивные потребности как угрозы существованию. Если он голоден, ему кажется, что на него изнутри напали «разъяренные львы и тигры», – очень удачный образ, предложенный знаменитым педиатром и психоаналитиком Дональдом Винникоттом (Donald Winnicott).

«Первые 4–5 месяцев плач – единственный способ сообщить о неблагополучии или о потребности, которую ребенок испытывает, – продолжает Альбина Локтионова. – Мощный, сопровождаемый криком выдох облегчает боль, снимает напряжение». Грудной ребенок еще не обладает физической и психической способностью сдерживать свои эмоции, – подчеркивает Катрин Геген: «Для этого ему нужны взрослые. Если они вмешиваются слишком поздно, его мучает тревога, чувство покинутости. Он может испытывать ощущение

падения, потери идентичности, утраты целостности и даже погрузиться в депрессию».

Проснуться в тишине

«Непросто утешить младенца, когда он плачет», – успокаивает Альбина Локтионова. Особенно если вы устали от бессонных ночей, если советы не помогают и все чаще кажется, что вы никогда не станете винникоттовской «достаточно хорошей матерью»**. Но мне неожиданно придал сил плохой совет. «Ну и пусть поплачет. Не надо ей потакать, а то вырастет и будет думать, что в жизни все легко дается!» Угадайте, кто это сказал? Наша патронажная медсестра – видимо, верная последовательница доктора Спока.

«Мы три ночи не обращали внимания на то, что сын плачет. И на четвертую он перестал!» – так написал на одном из родительских форумов отец трехмесячного мальчика, явно гордясь своей твердостью духа и призывая следовать его примеру. «Это ужасно! Всем нам, и детям, и взрослым, нужно утешение, когда мы переживаем горе, – возмущается такими родителями Катрин Геген. – Когда же окружающие не реагируют, ребенок понимает, что звать бессмысленно».

«Крик – признак хорошего здоровья, пусть даже это очень утомительно для родителей!» – заключает Альбина Локтионова. И подтверждает то, о чем много раз писала Франсуаза Дольто (Françoise Dolto): «Чем лучше ребенка успокаивают, тем более независимым он станет!»***

Постепенно мы становились «достаточно хорошими родителями», то есть стали находить общий язык с нашей дочерью и верный момент,

чтобы вмешаться. Мы поняли: не всегда нужно сломя голову мчаться к Лизе, услышав первый же крик. В наших отношениях стал устанавливаться какой-то ритм, мы начали чувствовать, когда требуется ее успокоить. «Постепенно плач начинает дифференцироваться, – комментирует Альбина Локтионова. – Ребенок использует его как инструмент, рычаг для изменения ситуации. Например, плач протеста, когда мама уходит, плач от страха, когда что-то пугает его. Дистанция в отношениях родителей и ребенка уточняется в ходе их «танца втроем». Это развитие системы тонких настроек друг на друга, умения понимать происходящее. И если это происходит, фундамент психического развития формируется быстрее и успешнее». Когда Лизе исполнилось 3 месяца, я поняла, что и я, и она стали вести себя более гибко. Меня уже не так выводили из равновесия ее крики, а ей, кажется, стало легче иногда и потерпеть. Я понимала ее лучше; она меньше беспокоилась. А через 4 месяца после ее появления на свет я проснулась поздно – и в полной тишине. Лиза спокойно лежала в своей кроватке и теребила какую-то игрушку. «Леша, ты представляешь? Ты слышишь?! Она не плачет!» Нет, она не плакала. Она улыбалась. ■

* C. Guéguen «Pour une enfance heureuse» (Payot, Petite bibliothèque, 2002).

** Д. Винникотт «Маленькие дети и их матери» (Класс, 2013).

*** Ф. Дольто «На стороне ребенка» (Рама Паблшинг, 2013).



PSYCHOLOGIES.RU

«История родителей запечатлена в теле ребенка»

Психоаналитик Вилли Барраль – о тайнах личности маленьких детей и неожиданных способах разгадать эти тайны.

ПРИЗНАНИЯ «А как же я? Что теперь со мной будет?» – недоумевают многие клиенты, когда психотерапевт бросает их ради залитых солнцем пляжей... Мы решили узнать, что чувствуют сами психологи. Легко ли им пережить это расставание? И что они отвечают, если на отдыхе новые знакомые просят дружеского совета? Три наших эксперта позволили заглянуть в их отпускную жизнь.

ТЕКСТ АЛЛА АНУФРИЕВА ФОТО ТИМУР АРТАМОНОВ

Каникулы психологов





“Расставание — это момент свободы”

СВЕТЛАНА ФЕДОРОВА, психоаналитик

«Часто на отдыхе я наблюдаю семьи, где мать чрезмерно опекает ребенка, изолирует его от отца. Я чувствую волнение, злость, но быстро напоминаю себе, что не в силах одной репликой изменить жизнь чужой семьи. Если я позволю себе мимоходом какую-то интерпретацию, а мой знакомый поймет, что в этом есть доля истины, то как ему потом с этим жить? Я ведь с ним не работаю, кто поможет ему принять это в себе, найти какие-то пути-выходы? Своих пациентов обязательно предупреждаю об отъезде — особенно тех, кто пережил в детстве травмы, связанные с разлукой. У меня был пациент, который в младенчестве месяц провел в больнице, вдали от матери. Перед каждым моим отъездом он начинал нападать на меня, обесценивать: «Вы плохой терапевт. Вы там будете наслаждаться жизнью, а я здесь буду страдать». Другую пациентку в 4 года родители отправили к родственникам. Она долго жила в неопределенности: вернутся к ней папа с мамой или нет? И с тех пор часто проигрывает в жизни это состояние брошенности: провоцирует увольнения, бросает партнеров. Перед моим отъездом она не приходит на сеанс: для нее это означает, что это не я ее, а она меня бросает. Мы анализируем эти ситуации: «Вы боитесь, что я, как ваша мать, покину вас и никогда не вернусь»? Наши расставания важны как моменты свободы. Но удовольствие от этой свободы пациент получит только тогда, когда проблемы привязанности, страха потери хорошо проработаны».



“Общение и лечение я всегда разделяю”

Анна Скавитина,
детский психотерапевт, юнгианский аналитик

«Мы с коллегами шутим, что детские психологи – это сезонные рабочие. Большинство детей увозят на лето, и в терапии возникают долгие паузы. Обычно я за месяц предупреждаю их о скором расставании. Мы обсуждаем, кто куда поедет, чем будет заниматься, договариваемся, что осенью увидимся вновь. Я обязательно объясняю, что мы не теряем друг друга навсегда. Что ребенок может позвонить, если ему очень трудно. Есть дети, которые не готовы на такой большой срок расстаться и все лето пишут мне эсэмэски. А если на следующий год выдерживают и не пишут – это уже большой прогресс. Конечно, в отпуске хочется отдыхать. Но всегда остаются клиенты, которые поддерживают связь по почте или по скайпу. Бывают истории в духе комедии Фрэнка Оза «А как же Боб?», где психоаналитик проводит отпуск вместе со своим клиентом (его играет Билл Мюррэй). Не один раз выяснялось, что клиенты выбирали ту же страну и тот же отель в то же самое время, что и я. И нам приходилось отдыхать вместе. У меня есть правило: если я встречаю вне сеанса своего клиента, он здоровается первым. Мы можем улыбаться друг другу, но я буду делать вид, что не знаю этого человека, пока он сам не покажет, что знает меня. А вдруг он не хочет афишировать наше знакомство? Я всегда разделяю общение и лечение. Аналитики не дают советы, а при общении я могу дать совет. Для меня проще совсем не общаться, чем заниматься лечением в отпуске».

“В отпуске чувствую себя исследователем”

Яков Кочетков,
когнитивный психотерапевт

«Когнитивно-поведенческая терапия – краткосрочный метод. Но у меня есть пациенты с расстройствами личности, с которыми я работаю по несколько лет. Часто у них есть детский опыт отвержения и брошенности. Такой человек очень резко реагирует на отпуск своего психотерапевта. Поэтому мой отъезд мы всегда обсуждаем заранее и выработываем способы совладания с ситуацией. Среди этих способов, например, копинг-карточки, на которые мы выписываем наиболее действенные обращения к себе: «Я не одинок», «Мой терапевт вернется», «Есть люди, которым я нужен». А еще пациент может переслушивать записи наших сеансов. Он слышит мой голос, выполняет упражнения и чувствует себя увереннее. Конечно, я и в отпуске помню о своих пациентах, но мне удается отстраниться от работы. С интересом изучаю культуру стран, где отдыхаю. Например, в Буэнос-Айресе я обратил внимание, что люди часто малоэмоциональны при поверхностном контакте, как и в России, что, возможно, связано со схожим историческим опытом диктатуры. Словом, в отпуске я скорее чувствую себя исследователем. Но когда вижу, как мамы на пляже орут на детей, то могу иногда вмешаться. Говорю им так: «Я психолог (иногда добавляю: ...известный психолог, – чтобы ошеломить сразу), и мне хотелось бы объяснить, что, если вы продолжите вести себя так, это может осложнить жизнь ваших детей в будущем». И если они просят совета, подсказываю, к кому обратиться.



Против течения

МАРИИ ГОЛОВАНОВСКОЙ

“Можно и не уезжать. Остаться дома. Или на старой родительской

даче среди пионов, клубники, терпкой чернильной жимолости. Это раньше казалось, что нужно мчаться с набитыми чемоданами к тирренским морям, жадно глотать бифштексы размером с ласту, или резинового октопуса, или ризотто с грушей. Или рыб, бессильно запекшихся на тарелке, которые еще утром бороздили моря и океаны. Путешествия. Исхоженные до мозолей города, затертые до дыр путеводители. Пламенеющие знания о соборах, площадях, доскональное проникновение в отличия рододендрона от артишока, кьянти от шато, первого олейного отжима от отжима девственного. Свежесть новой дружбы – Мишель, Карл, Хью, – жадное, в полные ноздри вдыхание чужого опыта, ссылки потом в течение всего года – «а вот наши друзья из Нью-Йорка (Милана, Мюнхена) нам рассказывали...».

Наполнение, пожирание нового сверх меры. Сколько мы надрывно колесили? Лет десять? Пятнадцать? Стоп. Можно никуда не ехать. И не потому что кризис, курс, дороговато, уже были. А потому, что лето – лучшая пора, лучшее время года здесь, дома, когда холост не ломит костей, а густая ноябрьская темнота и сырость позабыты как дурной сон. Закатное солнце, румянящее озерную

гладь, карась в ведерочке, комарик с рубиновым брюшком. Лето на старой даче оживляет детство, оно восстает из склепа, как мумия в кино про Индиану Джонса. И лихо становится на душе, и приятно, и немного, как в юности, грустно.

Но главное – не ностальгия, а само ощущение это полнокровного права – остаться, хапнуть летнее время огромной охапкой, чтобы сделать то, что иначе нельзя: спокойно поразмышлять. Обложиться бумажными книгами. Постелить скатерть на стол, заваривать в чайнике чай, испечь плетенку со свежими ягодами. И выпустить свою мысль на простор, спустить ее с поводка графика, будильника, тайм-менеджмента, пиликающего календаря в телефоне и часах. Надо, настало время подумать о том, что же означало последнее беспокойное время, все ли было сделано правильно, не накрыла ли с головой суета, не замылился ли взгляд? Остановиться. Путешествие ведь отвлекает, наполняет впечатлениями, дает возможность легко, на бегу, перелистывать дни. Мы привыкли считать, что остаться означает не отдыхать: «этим летом никуда не ездили».

Но не предрассудок ли, что человеку обязательно нужно ехать в отпуск? Не банальная ли это полуправда? Разве не так же важно иногда навести порядок внутри, спокойно взглянуть в свое окно, за которым всегда точка отсчета? ■

Мария Головановская, переводчик, писатель, автор романа «Пангея» (НЛО, 2014). Ее сайт golovanovskaya.ru



Новинка*

Идеально гладкие *ножки*
после первого применения!**

с бриллиантовой крошкой



Профессиональный
результат без лишних затрат



* На российском рынке с 1 мая 2015 г.

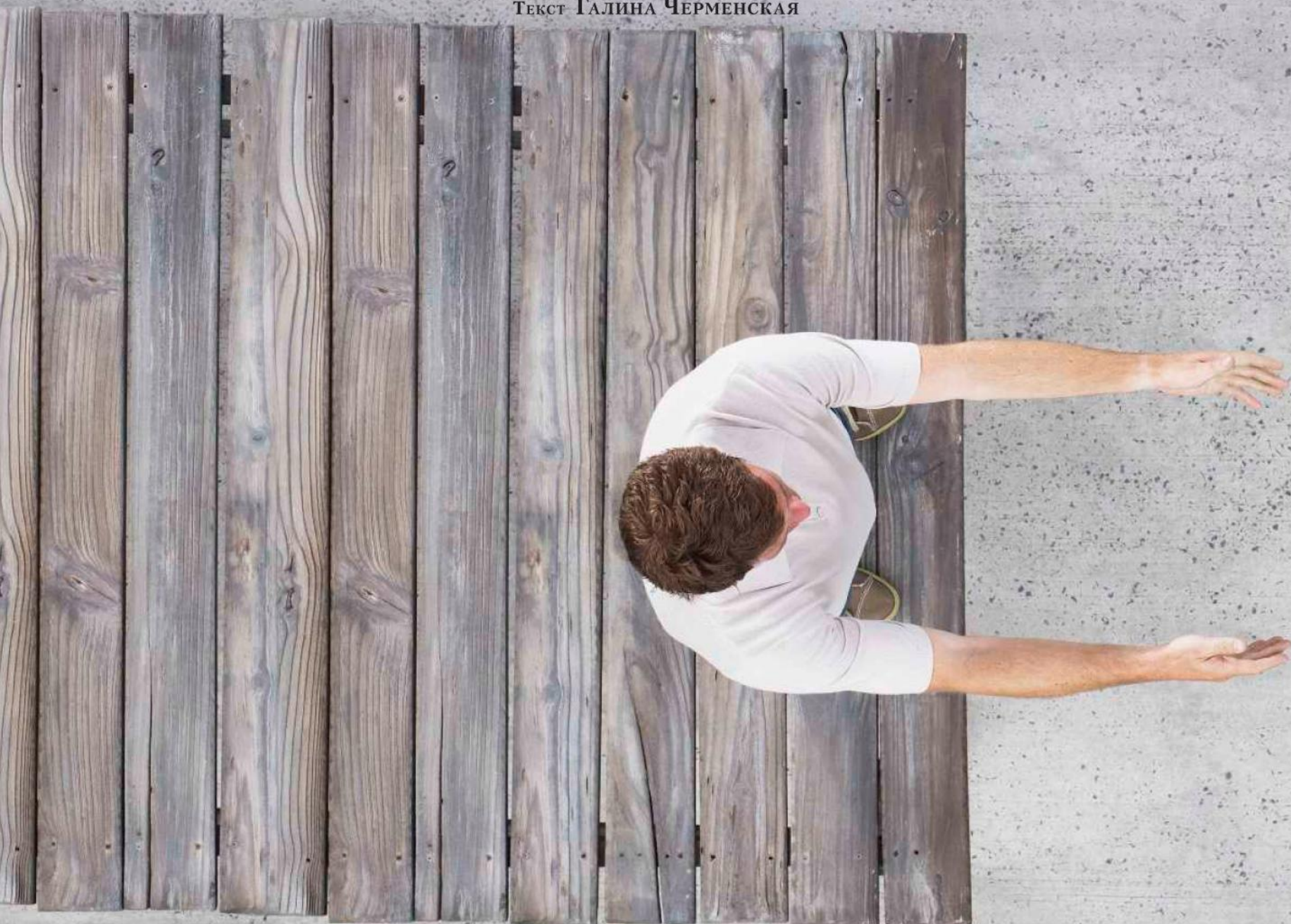
** По данным лаборатории Рекитт Бенкизер Ар энд Ди Хелскеа, Халл, Великобритания (отчет №SCH0061 от июня 2013 г.).

Дружба: простить или нет?

ОТНОШЕНИЯ

Обман, злая шутка, сплетня, молчание... Нарциссическая рана, которую нанес нам друг, не заживает годами. Прощение возможно, только если принять его и себя. И пересмотреть свой взгляд на дружбу.

Текст Галина Черменская



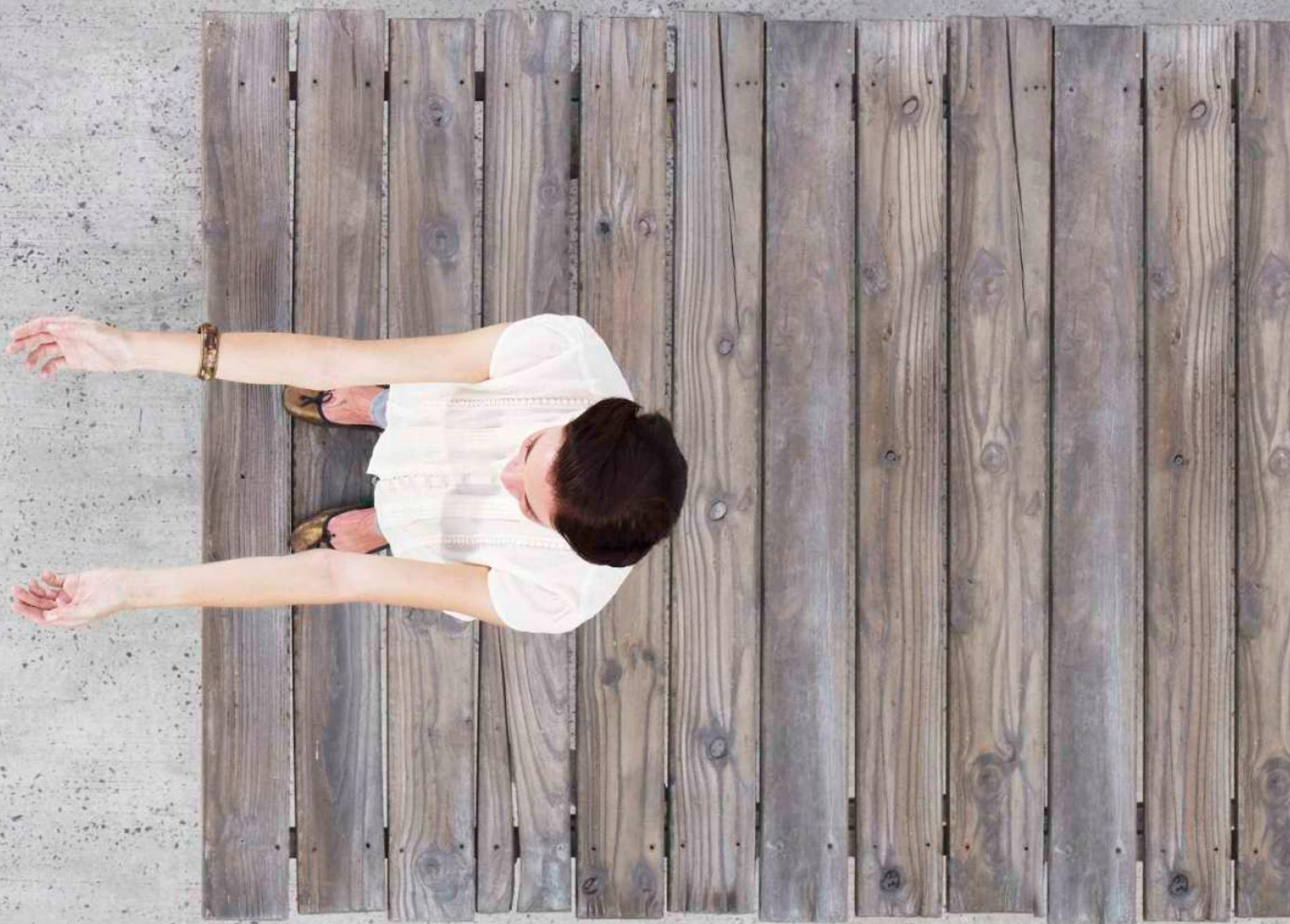
Иногда достаточно промолчать, не так посмотреть или нарушить обещание, чтобы дружбе пришел конец.

Для 37-летнего Андрея решающим моментом стала фраза «Хороших выходов!», брошенная Юлей, с которой он дружил с детства. «Я рассказал ей о смерти своего пса, а она отреагировала так, как будто у меня просто сломалась какая-то вещь! Она не только не посочувствовала, она еще и продемонстрировала, как плохо знает меня и как презирает мою привязанность к собаке».

У предательства много вариантов: друг не пришел, когда был нужен; подруга соблазнила вашего партнера; приятель солгал, раскрыл ваш секрет или не встал на защиту. «Предать — значит намеренно нарушить доверие, — напоминает психотерапевт Варвара Сидо-

рова. — Казалось, что с этим человеком у нас есть явная или неявная договоренность о том, как мы ведем себя друг с другом; мы были уверены, что отношения с ним безопасны и надежны. И вдруг (иногда через много лет) выясняется, что он играл не по правилам, и в одно мгновение рушится наша картина мира».

Дружба, как и любые любовные отношения, построена на обмене, на том, что мы даем и принимаем. Я люблю себя через другого, мне нравится, что он любит меня и транслирует другим мой привлекательный образ. В основе дружбы лежит подобие: мы дружим с теми, кто может быть нашим альтер эго, нашим отражением, идеальным образом, в котором мы узнаем себя. Позитивный взгляд друга питает нас, делает уверенней и обогащает тот образ самих себя, который мы создаем. >>>



>>> **Если верить Аристотелю, друг – еще и тот, кто делает нас лучше, позволяет развивать наши таланты и способности.** Если происходит конфликт, нам кажется, что мы потеряли часть себя.

Неудивительно, что предательство друга воспринимается как катастрофа. «Я проходила стажировку под руководством Нины, – рассказывает 37-летняя Елизавета. – Она была на восемь лет старше, и я смотрела на нее с восхищением. Я нуждалась в уверенности, поддержке и признании. Все это дала мне она. Постепенно мы сдружились. У нас было много общих идей, и мы создали совместное предприятие. Когда она предала меня, я просто потеряла веру в себя, мне стало казаться, что в наших общих проектах я была не на высоте и потому утратила ее доверие».

«Растерянность, разочарование, злость, вина (как же я раньше его не раскусил?), стыд (когда друг разгласил интимные моменты нашей жизни) – целый комплекс чувств переживает тот, кого предали, – говорит психолог Илья Латыпов. – Возникает такая острая боль, что в первый момент мы обращаемся к своему «Я», чтобы понять, что же все-таки произошло». Можно обдумывать случившееся в одиночку, с помощью близких или психотерапевта. «Главное – не пытаться делать вид, что наша боль не имеет значения, – подчеркивает Варвара Сидорова, – что все забыто и немедленно прощено». Постарайтесь понять, что именно так вас задело. Предательство друга? Или, может быть, оно лишь стало последней каплей в чаше ваших обид?

Не все готовы к такой, часто мучительной, работе. Кто-то раз и навсегда вычеркивает друга из своей жизни. Кто-то старается не думать об обиде и продолжает общение «как ни в чем не бывало». Но обе стратегии – по

сути, бегство, делающее невозможным примирение или прощение, а тем более – восстановление отношений, предупреждает Илья Латыпов.

Осознать важность того, что произошло, значит сделать первый шаг к прощению. Второй этап требует большего мужества.

В этот момент мы должны суметь сказать другу, что чувствуем себя преданными, высказать свою боль. Это необходимо нам самим, отмечает Варвара Сидорова: «Высказывая свою боль, мы проговариваем правила, которые друг нарушил, и таким образом восстанавливаем целостность своей картины мира». Именно это поможет восстановить диалог. Так мы, возможно, сможем сделать еще один шаг навстречу.

Вовсе не обязательно, что прощение произойдет. Если друг не признал, что обидел нас, не сожалеет о случившемся, значит, дружба закончилась и мы, скорее всего, ошибались на его счет. А может быть, наоборот, он захочет прояснить недопонимание или поделиться тем, что переживает сам. Если он осознает, что вы хрупки и с вами необходимо быть внимательным, вы сможете вместе продолжить путь.

Простить не значит автоматически восстановить доверие, подчеркивает Илья Латыпов. «Для этого необходима искренность, причем с обеих сторон. Доверие рождается снова только через соприкосновение двух открытых, обнаженных сознаний, когда чувствуешь – нет никакого подтекста, никакого второго дна за этим переживанием». «Независимо от результата, само это объяснение помогает двигаться в будущее, – добавляет Варвара Сидорова. – Невыраженный, непрожитый гнев, непроясненные отношения, все, что запрятано

“Я больше не могу доверять ей”

АНЖЕЛИКА, 29 лет

«Восемь лет мы с Дашей были неразлей вода. Она была мне как сестра. И казалось, что так будет вечно. Даша долго ни с кем не встречалась, поэтому мы с мужем уделяли ей много времени. Вместе проводили выходные, отпуск, приглашали ее на ужин... Иногда мне казалось, что это слишком, но я не осмеливалась ей это сказать. Сейчас я понимаю, что должна была очертить границы нашей дружбы.

Когда Даша влюбилась, я была за нее очень рада. Но ее парень стал то и дело отпускать в мой адрес иронические замечания, это обижало меня, а Даша и не думала заступаться. Я чувствовала, что она меня предаст, и не знала, как быть. Наконец она заявила, что я навязываюсь, провожу с ними слишком много времени! Это была просто пощечина! Я была подавлена, много плакала от обиды. Даже мои

разрывы с мужчинами были не так тяжелы, как этот. Несколько месяцев спустя Даша позвонила мне и сказала, что я ей нужна. Но я больше не могла доверять ей. Прошло три года, но моя боль не утихла. За это время у нас обеих появились дети, и мне жаль, что они не будут расти вместе. Но она причинила мне много боли, и я не хочу ни прощать ее, ни возобновлять отношения».

в глубины души, мешает нам идти дальше». Из-за этого бывает трудно завязать новые дружеские отношения. «После предательства подруги я стараюсь держать дистанцию с новыми знакомыми. С тех пор у меня не получается заводить друзей», – с горечью признается 29-летняя Анжелика (см. на с. 56).

Пережив предательство, мы остро чувствуем, что дружба делает нас одновременно сильнее и уязвимее.

Мы испытываем и непреодолимое желание вернуть былое единение, и страх быть покинутым. Предательство проигрывает некоторые сцены из эдиповой фазы, когда мы вдруг осознаем, что любовь другого человека направлена не только на нас. И тогда сердимся на самих себя за то, что верили в ее чистоту. Психоаналитик Николь Фабр (Nicole Fabre) предлагает отказаться от нарциссических иллюзий: «Предательство – неотъемлемая часть дружбы, ведь она основана на подобию. Я бы сказала, что оно даже желательно: это логическое завершение отношений с альтер эго, «здоровый» разрыв. Чтобы дружба была крепкой, мы должны перестать воспринимать другого как свое отражение или часть себя, признать его инаковость». Как и в любви, в дружбе один всегда идеализирует другого и ждет, что тот компенсирует все его недостатки. Как и в любви, в дружбе наступает момент развенчания иллюзий, с которого и начинаются подлинные отношения. Прощая, мы расстаемся с детским взглядом на дружбу. И допускаем, что в другом человеке, как и в нас самих, сосуществуют прекрасные и неприглядные черты. Мы признаем, что наш друг может ошибаться, и больше не относимся к нему утилитарно, оценивая, что хорошего он нам даст. Он может нас разочаровывать, делать нам больно, но мы все равно признаем его ценность. Если нам удастся вместе преодолеть трудности, дружба станет глубже и богаче.

К прощению нет рационального пути. «Мы интуитивно ориентируемся на свое внутреннее мерило: смогу я теперь чувствовать себя с тобой в безопасности или нет?» – говорит Варвара Сидорова. Если есть сильное желание дружить, можно рискнуть и возобновить отношения. Порой случается, что прощение приходит как бы помимо воли, когда обида нас отпускает. Хотя мы не обязательно при этом снова сблизимся с другом. «Года три спустя я вдруг поняла, что боль исчезла, – вспоминает Елизавета. – Я даже храню хорошие воспоминания о нашей дружбе. Не жалею, что она была». Рана затянулась, предательство было пережито. «Раньше я растворялась в другом, постоянно искала признания, а теперь стала более уверенной, цельной. Показываю всем, какая я есть, со своими достоинствами и недостатками, и не боюсь, что меня не примут или предадут». ■

“Я простила и перестала злиться”

НАТАЛЬЯ, 45 лет

С Инной и Костей я познакомилась в тяжелый для меня момент. Проблемы с работой, развод с мужем... Мы подружились. Они предложили снять дом в подмосковном поселке неподалеку от их коттеджа. Я мечтала поменять жизнь, серьезно заняться рисованием – а они, по профессии художники, уверяли, что у меня есть талант, что мы сможем работать вместе для издательства. Через два месяца я рискнула переехать за город с двумя детьми, полная идей, желаний и надежд. Но оказалось, что они меня вовсе не ждали. То были готовы общаться, то нет. То называли меня очень способной и обещали давать уроки, то заявляли, что никакого таланта у меня нет и занятия бесполезны. Они постоянно упрекали меня в том, что я подавлена, заставляли чувствовать себя виноватой. При этом себя они называли моими близкими друзьями, намекали, как много для меня сделали. Благодаря психологу я сумела увидеть ситуацию со стороны и поняла, что мной манипулируют. Я слишком много ждала от наших отношений и распахнула сердце им навстречу. Наконец я спокойно сказала Косте, что дружба с ними меня разочаровала, что они, на мой взгляд, предали меня. Вскоре мы с детьми вернулись в Москву. Инна иногда звонит, но ее голос не вызывает во мне прежних чувств. Это вежливый разговор знакомых, не более. Я взяла жизнь под контроль, вернулась к прежним своим друзьям, осознала прелесть искренних отношений. Однажды я поняла, что больше не злюсь. Я простила. И даже отчасти благодарна им: ведь именно благодаря этой истории я поняла значение и ценность настоящей дружбы».

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

Книга «Когда дружба причиняет боль».

Социолог Джен Ягер помогает глубже понять, почему друзья ранят нас и даже предают. И как с этим быть: пытаться сохранить отношения или разорвать их? (Инфотропик Медиа, 2011).

САМОАНАЛИЗ

Прокатиться «зайцем», украсть по мелочи, пройти без очереди... Среди нас есть те, у кого жульничать вошло в привычку, иначе жизнь кажется им пресной. Что заставляет идти на риск, нарушая принятые в обществе правила?

МНЕ НРАВИТСЯ ЕЗДИТЬ БЕЗ БИЛЕТА

ТЕКСТ ОЛЬГА СУЛЬЧИНСКАЯ

Пройти без очереди к кассе кинотеатра, сделав вид, что подходишь к знакомому. Распечатать в супермаркете наклейку с ценой, а потом добавить в пакет еще пару яблок бесплатно. Промолчать, когда официант ошибся в нашу пользу... Кто может похвастаться тем, что никогда так не делал? «Треть европейцев хотя бы однажды в жизни украли вещь стоимостью менее 20 евро», – сообщает Лоран Бэг (Laurent Begue), директор психологической лаборатории Университета имени Пьера Мендеса (Франция), ссылаясь на данные опроса двух тысяч человек в возрасте от 18 до 65 лет. **Я хочу поступать как все.** «Не хотелось отставать от других», – признается 35-летняя Софья, вспоминая о своих подростковых выходках. В те времена она заодно с подругами часто прыгала через турникеты и воровала по мелочи. Причина таких поступков не столько в стремлении бросить вызов обществу, сколько в потребности быть похожим на своих ровесников, которая очень сильна в подростковом возрасте. «Мелкая кража в этом возрасте может быть скорее навязанной, чем желанной.

Она – часть нормы, – объясняет психолог Сид Абделлауи (Sid Abdellaoui). – Не подчиниться норме значило бы быть исключенным из круга своего общения». К нарушению правил также может подтолкнуть чувство несправедливости, которое возникает при взгляде на то, как мошенничают наши ровесники. Мы поступаем так же, как они, чтобы избавиться от неприятного чувства, что мы остались в дураках: «Если они так делают, то почему мне нельзя?» И когда мы уже перешли к действию, оправданием нам снова служит другой человек. «Когда мы действуем предосудительным образом, – продолжает Сид Абделлауи, – мы обращаемся к испытанной психологической технике: успокаиваем себя, говоря, что мы такие же, как и другие люди».

Я бунтую. Мелкие кражи и мошенничества в любом возрасте сопровождаются выбросом адреналина. «Есть особое наслаждение в том, чтобы совершать поступки, за которые на нас может обрушиться карающая рука закона, – замечает Лоран Бэг. – Это добавляет остроты в наши пресные будни. Возможно, таким образом мы





МОЙ ОПЫТ

МАРИНА, 40 лет,
ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙНЕР

«Долгое время я беззастенчиво пролезала без очереди в кино или в булочной... Даже маленькая очередь наводила на меня ужас. Во время психотерапии я поняла, откуда это у меня. Я родилась в многодетной семье и всегда должна была «ждать своей очереди»: в ванную, чтобы посмотреть телевизор... Пролезать без очереди или проходить без билета было для меня способом «наконец» быть первой. С тех пор как я это осознала, мой страх перед очередями исчез».

также восполняем недостаток смысла, потому что «любитель ездить без билета» часто движим чувством протеста. Не будем забывать об этом. Протест может ощущаться как гражданская позиция в несправедливом обществе». Кстати, именно этот аргумент выдвигают некоторые любители жульничать: общественный транспорт должен быть бесплатным.

Я восстанавливаю уважение к себе. Тем, кто страдает от недостатка самоуважения, нарушение запретов позволяет его восполнить, пусть и на короткий срок. «Самоконтроль и самоуважение часто связаны, — поясняет Сид Абделлауи. — А что принесет больше удовольствия, чем сохранить самоконтроль именно тогда, когда ситуация может стать неконтролируемой?» Проехать без билета, украсть пару мелочей в магазине, перепрыгнуть через ограждение, несмотря на риск упасть или попасться, — все это способы обеспечить себе мгновенную дозу сверхмогущества, которая потом подбадривает в течение дня, продолжает психолог. И все это с минимальными затратами... во всех смыслах слова. ■

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ВСПОМНИТЬ

Когда мы начали мошенничать? Возможно, для нас будет полезно «отмотать пленку» и найти этот ключевой момент. Во многих случаях он относится к такому периоду в жизни, когда мы чувствовали себя уязвимыми, ранимыми, незащищенными. Но сегодня наша жизнь, вероятно, изменилась. Так, может быть, пора опробовать новые способы поведения?

ПОНЯТЬ

Если мы жульничаем не ради экономии, то ради чего? Возьмем случай мелкой кражи. Важна не сама украденная вещь, а то, что она для нас символизирует. Поэтому мы можем задаться вопросом: чего не хватает в нашей жизни и что проявляется в нашей склонности мошенничать?

ВОЗДЕРЖАТЬСЯ

Попробуйте назначить себе период воздержания. Например, в течение недели или месяца запретите себе ездить без билета. Это поможет посмотреть на свои привычки со стороны и взвесить все за и против: что я получаю в результате мелкого мошенничества? Стоит ли эта практика того, чтобы продолжать ее и дальше?

МЕТОД

Флортайм

Играть с детьми, получая от этого удовольствие и отвечая интересам и потребностям ребенка? Общаться так, чтобы потом ему было легче общаться с другими? Об этом мечтают многие родители. Но при чем здесь психотерапия?

ТЕКСТ ТАТЬЯНА БЕДНИК

Когда ребенок не умеет играть с другими детьми, постоянно капризничает, все делает невпопад, когда у него есть трудности с координацией движений, родители поступают по-разному: ругают ребенка, ведут к врачу или просто оставляют все как есть в надежде, что когда-нибудь его поведение изменится. Если взрослые мало говорят с младенцем, не поддерживают его попытки играть, у ребенка возникают трудности. Постепенно он перестает реагировать на обращенные к нему слова и действия, замыкает-

ся. «Я подзываю его, а он не идет. Я кричу, а он просто меня не замечает», — с горечью рассказывает усталая мама. Почему ее маленький сын ведет себя именно так? Возможно, мальчик просто не слышит мамины слова из-за проблем со слухом. Или слышит, но плохо понимает речь. Или хочет подойти, но не может мысленно выстроить траекторию движения и потому не решается преодолеть пространство, которое отделяет его от мамы. Поведение, которое не устраивает взрослых, часто служит сигналом:

в жизни ребенка что-то идет не так. Дети страдают, когда родители ждут от них того, чего они в силу своих индивидуальных особенностей просто не могут сделать. Метод флортайм нацелен как раз на это: найти причины трудностей, выяснить, какой сбой произошел в развитии.

Чего не хватает детям

Многие дети сегодня не так любопытны, как родители в их возрасте, начинают позже сидеть и ходить, им труднее общаться. Причина в том, что современные дети много време-





ни проводят в «упаковке» – переносках, манежах, стульчиках для кормления, автомобильных детских креслах. Такие приспособления делают более удобной жизнь родителей и ограждают ребенка от опасностей. Но одновременно сужают его возможности исследовать мир и самого себя. Ребенка пристегивают, и его движения ограничены, он уже не может повернуться, тем более перевернуться. Плохо то, что при этом не развивается вестибулярный аппарат – часть головного мозга, с помощью которой мы определяем >>>

ДЛЯ КОГО ЭТО ПОДХОДИТ?

Флортайм – метод семейной психотерапии. Но присутствие на каждом сеансе всех членов семьи не обязательно. На встречу с психологом приходит тот, кто больше времени проводит с ребенком. На сеанс желательно пригласить братьев (сестер), если у ребенка есть трудности в общении с ними. Терапию можно начинать с самыми маленькими детьми (до года), проводить с подростками и со взрослыми (в этом случае место игры занимает специально построенная беседа). Встречи происходят 1–3 раза в неделю по 50 минут. Терапия длится от нескольких месяцев до нескольких лет. Длительность зависит от того, как быстро родители приобретут навыки эффективного общения с детьми. Стоимость сеанса от 2500 до 4000 руб. (в случае, если психолог приезжает домой).

Правила игры

Для детей до семи лет самое увлекательное занятие — игра.

Чтобы ребенок развивался, взрослым предстоит присоединиться к этой игре. Несколько советов, как это сделать.

Наблюдайте. Старайтесь понять, что ребенку интересно, создайте доброжелательную атмосферу. Ищите моменты, когда сможете присоединиться к его игре, не нарушив ее.

Следуйте за ребенком, но не поддавайтесь ему, а вступайте в равноправные отношения, будьте партнером по игре.

Создавайте препятствия: например, при игре в машинки одна из них может сломаться. Такие ситуации развивают мышление. Усложняйте сюжет игры, создавайте новые и удивительные ситуации: куда едет машинка, кто еще едет с нами, кого мы встретим по дороге... Задавайте вопросы.

Поддерживайте игру. Если ребенок отвлекается — например, играл в машинку, а потом начал играть в магазин, — свяжите новое действие с предыдущим сюжетом: может быть, это магазин, в который мы заехали по дороге, чтобы купить подарок для бабушки.

Позвольте ребенку проявлять любые чувства, не бойтесь его злости, негодования, раздражения. И старайтесь, не прерывая игры, подсказать, как он может себе помочь. Например, ушиб палец — на него можно подуть. Так развивается адаптивность.

Помогите ему учиться самому. Например, если ребенок маленький, он не умеет еще хорошо распознавать размеры предметов и может пытаться надеть на себя кукольную одежду или сесть в игрушечную машину. Не останавливайте (тем более не запрещайте), пусть он попробует и сам увидит, что это не получится. Таким образом он получит знания не от вас, а из собственного опыта. После этого можно спросить: «Как ты думаешь, почему у тебя не получилось?» — или описать то, что произошло, и сделать вывод: «Ты попробовала надеть кукольное платье, но это не получилось, потому что эта одежда тебе мала. Ведь ты гораздо больше куклы».

Делайте перерывы. Оставляйте ребенку время, когда он предоставлен самому себе и может побыть наедине со своими чувствами и мыслями. Помните: главная игрушка для ребенка — это вы. И учитесь получать удовольствие от игры наравне с ребенком. **Т. Б.**

>>> свое положение в пространстве. Дети «в упаковке» подолгу остаются в одном положении, в результате они плохо умеют менять позу, неуверенно чувствуют себя на открытом пространстве, им трудно различать правое и левое. «Упаковка» ограничивает поле зрения ребенка, поэтому многим детям сложно соотносить зрительное восприятие формы, цвета, объема предмета с тактильными ощущениями. А самые простые действия — взять чашку, подкинуть и поймать мячик — вызывают затруднение. И число таких затруднений

увеличивается, поскольку жизнь родителей становится все более напряженной и они все охотней пользуются разными приспособлениями.

Автор идеи

Детский психоаналитик Стэнли Гринспен (Stanley Greenspan) заметил: когда взрослые не заставляют ребенка делать то, что сами считают нужным, а стараются понять, что его увлекает, и присоединяются к его занятиям, то ребенок вовлекается во взаимодействие с ними. Возникает возможность шаг за шагом раз-

вивать его эмоции, интеллект, моторику тела. Задача взрослого — установить доверительные отношения с ребенком и быть внимательным к его индивидуальности: что ему нравится, что он уже может сделать, а что пока нет. Не просто тренировать отдельные навыки, а сделать так, чтобы ребенку хотелось общаться, чтобы ему было интересно и этот интерес побуждал бы его к социальному, эмоциональному и интеллектуальному развитию. Свой подход Стэнли Гринспен назвал DIR (Developmental Individual-difference Relationship-based model, то есть Модель развития, основанная на отношениях, с учетом индивидуальных различий), а флортайм (Floortime, буквально — «время на полу») стал практической частью этого подхода. В 1980-е годы Стэнли Гринспен попробовал флортайм в работе с детьми с аутизмом, которым трудно или невозможно общаться с другими людьми. И увидел, что метод способствует развитию любого ребенка, если родители продолжают начатую психологом работу и помогают своему сыну или дочери развивать любопытство*.

Как это происходит?

Для флортайма нужна спокойная обстановка. На полу разложены игрушки. Ребенку дают возможность выбрать что-то из них и начать играть, а психолог наблюдает за ним. Затем присоединяется к игре и снова присматривается к реакциям ребенка. Например, если накрыть игрушку рукой, то ребенок старается убрать руку взрослого, чтобы снова увидеть игрушку. К 8 месяцам дети уже знают, что, даже пропав из видимости, предметы не исчезают совсем. Поэтому, если ребенок более старшего возраста, потеряв игрушку из виду, отворачивается или плачет, возможно, в его развитии произошел сбой, из-за которого у ребенка не сложилось представление



ражений лица и понимания чувств других людей. Как сделать, чтобы Вася начал смотреть в лицо? Психолог может скорчить рожицу или издать неожиданный звук, привлекающая его внимание. Или возьмет его любимую игрушку в зубы – взрослая тетя держит в зубах зайчика, как странно! Может быть, Вася захочет отнять зайчика, и возникнет взаимодействие. В следующий раз он посмотрит в лицо психологу, нет ли у того в зубах чего-нибудь странного... И постепенно научится поддерживать зрительный контакт.

Пятилетняя Лена толкает других детей. Психолог выясняет, что ей трудно распознавать речь на слух, не понятно, что говорят дети, и она сердится на них за это. Но и взрослых она лучше понимает, когда они говорят медленно и отдельно. И психолог учит родителей давать ей короткие и понятные указания. Флортайм открывает возможность понять, в чем трудности ребенка, и устранить их, чтобы ему стало легче общаться и интересней жить. ■

** С. Гринспен «Ребенок-тиран. Как найти подход к детям пяти «трудных» типов» (ЛомоносовЪ, 2010); С. Гринспен, С. Уидер «На «ты» с аутизмом. Использование метода Floortime для развития отношений, общения и мышления» (Теревинф, 2013).*

Татьяна Бедник, детский психотерапевт, клинический психолог, специалист высшего уровня DIR/Floortime (сертификат ICDL).

ЕСТЬ ВОПРОС?

Центр системной семейной терапии (консультирование по методу Флортайм),
т. (495) 790 1724, family-therapy.ru
Коррекционно-развивающий центр «Речевцетик»
(г. Ивантеевка, Московская обл.),
т. (985) 3 555 000, kr-centr.ru
Группа психологов Флортайм
в Facebook: facebook.com/groups/DIRFloortimeRUS

о постоянстве реальности. И тогда психолог придумывает игры, которые помогут ребенку убедиться, что игрушки не пропадают.

Стэнли Гринспен и его сотрудники создали подробные таблицы для каждой стадии развития ребенка с перечислением соответствующих ей навыков. Если ребенку не хватает каких-то умений, психолог определяет, какой стадии развития они соответствуют, и в игре как бы возвращается с ребенком на эту стадию и помогает ему пройти ее заново, восполнив существующие пробелы. В других сессиях психолог может усложнять игровые сюжеты, добавляя новые ситуации, описания, задачи, побуждая ребенка решать их, проявлять находчивость. Он приглашает родителей спуститься на уровень детей – в буквальном смысле: опуститься на пол, чтобы играть. Удовольствие, которое получит ребенок от игры и своих новых умений, станет стимулом для его развития.

Цели терапии

Родители иногда честно признаются: «Я не умею играть. Это скучно!» Кому-то детские игры кажутся бессмысленным занятием, а кто-то боится, например, того, что ребенок вдруг расплачется или разозлится. Это мешает им свободно играть с ребенком, а тот, в свою очередь, стес-

няется и замыкается. Общение не получается, и оба расстраиваются. Психолог в этом случае может стать посредником между родителями и детьми. Иногда, чтобы помочь ребенку, психолог работает в сотрудничестве с неврологом, логопедом и массажистом.

Центральная часть метода – процесс увеличения «циклов общения». Их также называют коммуникативными циклами или кругами общения. Любой диалог похож на пинг-понг: мы словно по очереди отбиваем шарик, стараясь не дать ему упасть: я что-то говорю, ты отвечаешь, я отвечаю на твой ответ. Обычно мы так и общаемся, не замечая, как это делаем. И все же это – навык, которому мы учимся с рождения. Мать улыбается младенцу, он улыбается в ответ, видя это, она смеется от радости, а он, слыша ее смех, оживляется, машет ручками. Это и есть цикл общения. Или годовалый ребенок бросает игрушку, мать поднимает и отдает ему, а он снова бросает. Ребенку интересно: как падает игрушка, какой возникает звук, он познает мир и одновременно общается с мамой, которая поддерживает игру, доставляя ему удовольствие.

Некоторые дети, как годовалый Вася, не умеют смотреть в лицо, отводят взгляд, и это может стать препятствием для распознавания вы-



АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЫСЛИТЕЛЬ

68-летний эндокринолог, индеец по происхождению, живущий в США, назван журналом Time одним из наиболее вдохновляющих людей XX века. Он прославился как проповедник альтернативной медицины и учений о связи духа и тела. Он автор более 60 книг о здоровье, духовности и науке, и ни одна дискуссия о субъективном благополучии не обходится без их упоминания.

[Гость]

Дипак Чопра

ГУРУ БЛАГОПОЛУЧИЯ



ИНТЕРВЬЮ ЭРИК ПИГАНИ (ERIK PIGANI)

Psychologies: Вы интересуетесь альтернативной медициной и духовной стороной жизни в силу вашего воспитания?

Дипак Чопра: Вовсе нет. Многие думают, что, родившись в Индии, вы обязательно получите религиозное воспитание и будете заниматься народной медициной. Это не так. Мой отец, лейтенант британской армии, затем стал известным кардиологом в Нью-Дели. Поэтому меня

воспитывали в прагматическом духе, и с 16 лет я начал изучать обычную, официальную медицину. В 1970 году отец отправил меня в США, чтобы я специализировался по эндокринологии. И я стал самым настоящим врачом! Когда меня назначили начальником отделения больницы рядом с Бостоном, картина мира постепенно стала не такой радужной: я заметил, что пациенты реагировали на лечение по-разному. Для >>>

«МНЕ НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ РАБОТАТЬ, УДЕЛЯТЬ ВНИМАНИЕ ТЕЛУ И ДУХУ, ДВА ЧАСА ПРОВОДИТЬ В МОЛЧАНИИ»

>>> меня это было странно, поскольку во время учебы я никогда об этом не слышал. Затем я увидел, что, конечно, лечу людей, но это не делает их счастливее. Что-то меня беспокоило, но я не понимал, что именно. Я тогда жил на износ. В постоянном стрессе, на пределе, становившаяся со смертью пациентов... И я стал курить и пить столько, что вы даже не можете себе представить. Это была моя «черная полоса».

Как вы вышли из этого состояния?

Д. Ч.: В 1981 году, испытывая необходимость передохнуть, побыть с семьей и обратиться к корням, я вернулся в Нью-Дели. Меня раздирало множество вопросов, которыми я задавался, – о медицинской практике, о состоянии моего здоровья, и тут я встретил Брихаспати Дев Тригуна (Brihaspati Dev Triguna), индийское светило в области аюрведической медицины. Он привел меня к пониманию излечения, отвечавшему моим запросам.

Вы можете напомнить нашим читателям, что такое аюрведическая медицина?

Д. Ч.: Слово «аюрведа» означает «наука о жизни». Аюрведическая медицина признана ВОЗ, она насчитывает более 5000 лет и нацелена на восстановление равновесия духа и тела. Это сложный подход, поскольку он индивидуален, основывается на тех энергиях, которые регулируют организм каждого человека, – воздухе, огне или земле. Врач должен всякий раз установить индивидуальный профиль своего пациента, чтобы назначить ему лечение. Помимо обязательного курса детоксикации, оно включает в себя диету, фитотерапию, массаж, а также медитацию, йогу, контроль эмоций, техники пробуждения сознания. То есть аюрведа излечивает тело, ум, чувства и дух. Будь то использование специально приспособленного для данного случая отвара, дыхательные упражнения или медитация, все техники конкретны и применимы в повседневной жизни. В моем

случае результат не заставил себя ждать, он изменил мою жизнь и мировоззрение. Я начал учиться этой традиции и вернулся в США.

Как вы объясняете свой успех?

Д. Ч.: В середине 1980-х было немыслимо, чтобы врач, и притом признанный эндокринолог, опубликовал книгу, которая предлагает холистический взгляд на здоровье, использующий естественные методы лечения, пришедшие из восточных традиций*. Затем я написал книгу, в которой впервые сравнил процесс исцеления с квантовой физикой**. Публику соблазнила сама идея, что частицы субатомного размера, эти крупинки света и энергии, из которых мы состоим, являются носителями всей информации, которая позволяет нашему телу и духу существовать, жить, выздоравливать. Тем более что этот путь связывал науку и духовность.

Ученые упрекают вас в том, что такой подход «антинаучен». Что вы им отвечаете?

Д. Ч.: Ничего. Пусть себе говорят, ведь я в глубине души был уверен, что со временем наука



подтвердит эти гипотезы и что квантовая медицина будет стремительно развиваться. Именно это и произошло: достаточно посмотреть на множество аппаратов так называемого «квантового биорезонанса», способных корректировать частоты излучения наших клеток, которые сегодня используют отдельные медики, – и вы поймете, что этот столь критикуемый подход сейчас становится будущим медицины. Я большой поклонник технологических новшеств!

Вы живете в согласии со своими принципами?

Д. Ч.: Несколько лет назад на семинаре один из слушателей мне сказал: «Вы не тот, кого я представлял себе по вашим книгам». Удар ниже пояса! Однако как раз в этом я нуждался, чтобы осознать: мне пора измениться. Сегодня я живу в большем согласии с собой, но я ничем не отличаюсь от других: мне нужно ежедневно работать, уделяя внимание своему телу и духу, воплощая на практике то, что я проповедую другим. Два часа в день я провожу в молчании, медитируя или нет.

Вы проповедуете другим, что можно достичь благополучия. Как вы его определяете?

Д. Ч.: Как заботу о себе, цель которой – лучше себя чувствовать в своей жизни и в отношениях с самим собой. Обычно мы начинаем заботиться о себе, только когда заболеваем. Но теперь все больше людей на Западе понимают, что, уделяя внимание своему телу и духу, можно не болеть и жить лучше. Возможно, в этом осознании сыграл свою роль кризис доверия по отношению к официальной медицине. В любом случае забота о себе – это мера профилактики. Но я предпочитаю говорить «благополучие», поскольку речь не только о здоровье физическом, но и об эмоциональном, интеллектуальном, социальном, финансовом, духовном, о наших отношениях и состоянии окружающей среды...

Не так давно психолог Мартин Селигман заявил, что теория счастья оказалась слишком узкой, поэтому он теперь предпочитает «теорию благополучия»*. Вы знакомы с этим новым направлением в позитивной психологии?**

Д. Ч.: Да, я, конечно, знаю Мартина Селигмана, но мы не работаем вместе. Я полностью согласен с определением благополучия как конструкции из различных элементов: оптимального функционирования эмоций, мозга, тела, поисков смысла жизни, личной вовлеченности, позитивных отношений, реализации себя... Влияние всех этих элементов ощутимо,

измеримо и может быть обнаружено в научных экспериментах. Но мне тут не хватает фундаментального элемента: духовного измерения.

Именно поэтому вы говорите о radical wellbeing, или «полном благополучии»?

Д. Ч.: Не только. Моя теория основывается на принципе, который уже стал общим местом: наш дух – ключ к нашему здоровью. Вот уже почти 30 лет я говорю о необычайной силе, которой вместе обладают наши тело и дух, ведь это не две отдельных сущности, а два разных модуса сознания. Многие думают, что это такое расплывчатое, абстрактное представление. Сегодня, однако, наука дает нам точную информацию о связи тела и духа. Например, установлено, что мембраны пятидесяти квинтиллионов клеток, из которых мы состоим, составляют огромный центр коммуникации: он воспринимает каждую нашу мысль, питательные вещества, которые мы поглощаем, воздух, которым мы дышим, воду, которую пьем... Я также много изучаю нейропластичность мозга, которая имеет прямое отношение к процессам исцеления****. Эти открытия подтверждают: связь тела и духа настолько сильна, что мы можем даже влиять на наше генетическое наследие...

Вы хотите сказать, менять наши гены?

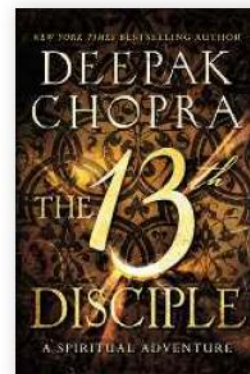
Д. Ч.: Да, через медитацию и визуализацию мы можем влиять на наши гены, вплоть до того, что осуществлять их «починку». Эксперименты показывают, что гены практически мгновенно реагируют на то, что мы думаем, делаем, во что верим. Конечно, работа только в самом начале, результаты ждут подтверждения. Но это настолько важно, что мы создали консорциум с учеными из Гарварда, из Калифорнийского университета и из институтов по исследованию генетики, чтобы узнать, насколько мы можем ментальным усилием изменять отдельные генетические элементы и запускать процессы выздоровления. Официальная медицина сейчас находится в парадоксальном положении; она пока не знает, как интегрировать эти новейшие исследования. Мы присутствуем при смене научной парадигмы. Как бы то ни было, все указывает на то, что наш лучший союзник – наш дух, если не душа. ■

* Д. Чопра «Совершенное здоровье» (Будущее Земли, 2005).

** D. Chopra «Quantum Healing» (Bantam Books, 1990).

*** М. Селигман «Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия» (Манн, Иванов и Фербер, 2012).

**** Д. Чопра, Р. Танзи «Совершенный мозг» (Эксмо, 2014).



Духовность New Age

Дипак Чопра уже разобрался с мировыми религиями, написав «истории просветления» Иисуса, Будды и Мухаммада (Эксмо, 2009, 2010, 2011). Его новая книга – захватывающий авантюрный роман «Тринадцатый апостол» в духе «Кода да Винчи» Дэна Брауна: о последних днях Иисуса Христа, о его тайной ученице, о природе и силе религиозной веры.

D. Chopra
«The 13th Disciple»
(HarperCollins, 2015).



[МОЯ ИСТОРИЯ]

Ольге было 45 лет, когда она заметила первые странности в поведении матери. Постепенно она смогла признать, что это не капризы и не плохой характер, а проявления деменции.

Записала **Ольга Сульчинская**

**“Немедленно
заберите маму
из больницы”, —
врач не просил,
требовал.**

Мама лежала в хирургии вторую неделю, неудачно сломала ногу. Я никак не могла понять, что случилось. Раздражаясь все сильнее, заведующий отделением рассказал, что она ходит по коридорам, пристаёт ко всем врачам, кричит, требует вылечить ее от выдуманных болезней. Пациенты жалуются. На кого?

На маму — учительницу литературы и одну из самых деликатных женщин на свете? Решив, что это недоразумение, я не стала испытывать терпение врачей и забрала маму домой.

Как-то ночью она проснулась часа в три, объявила: чем-то пахнет. Чтоб не спорить, я прошла по комнатам, вышла в подъезд, прошла по лестнице снизу вверх, а когда вернулась домой, распахнула балконную дверь (проветрить) и остолбенела: в наш тихий двор въезжали пожарные машины. Мама позвонила 01 и сообщила о пожаре! «Кто-то у вас тут сапоги гуталином от души начистил!» — сказал пожарный, зайдя к нам в квартиру и потянув носом. К счастью, никаких санкций не последовало.

Это были первые звоночки болезни, но я не замечала их, убедительно оправдывая мамино странное поведение. Думала, что в больнице под капельницами в нее влили слишком много лекарств или какое-то сочетание препаратов, которые она пьет, неудачное...

Примерно через год (маме было уже 70 лет) она снова сломала ногу, та срослась неправильно, но мама категорически отказалась от операции. Лежала дома, а я зарабатывала на сиделок. Постепенно мне удалось убедить ее начать ходить на ходунках, и на лето я перевезла маму на дачу. Возникла неожиданная трудность: сиделки одна за другой отказывались от работы. Не могли вынести, что их подопечная уходит среди ночи голосовать, чтобы ее отвезли в Москву. Или требует немедленно идти пешком в городскую квартиру, потому что получила «радиописьмо» от своей дочери, то есть от меня. После всех этих рассказов я наконец смогла признать: что-то идет не так.

С каждым днем поведение мамы менялось. Ей стало трудно подбирать слова, она теряла ориентацию и могла о чем-то меня попросить, думая, что мне 14 лет и мы сейчас в деревне у бабушки. Мама стала сердиться — «вы меня плохо кормите», «мне все время жарко (холодно)», «никто не разговаривает со мной». У нее появилась непреодолимая тяга к кошкам — а у меня аллергия, — она требовала, чтоб мы завели кота. На даче поселился яркий рыжий кот, стоило мне войти в дом, как начинали течь слезы.

>>>

>>> Кот, видимо, чувствовал, что я его недолюбливаю, и в отместку не скрываясь прудил посреди коридора и во всю обувь подряд. Но мама ничего этого не замечала. В то время я яростно зарабатывала деньги, в издательстве ждали сокращений после кризиса, надо было работать, и мне некогда было задумываться, что происходит на самом деле. **Я убеждала себя, что мама просто стареет и мне не нравится, как это происходит, но не отдавала себе отчета, насколько необратимо то, что случилось с ней.**

Иногда у мамы бывали приступы голода, наверное, что-то было не в порядке с сахаром, хотя диабета врачи не находили. Она переставала наедаться, могла есть целыми днями и обижалась, заглядывая в чужую тарелку. Могла все съесть из своей, а потом метнуться к моей, как лягушка за комаром, и выхватить вилкой какой-нибудь кусок. А раньше она была человеком широкой души, всех кормила, угощала всех моих и своих знакомых... Раньше мы с ней вместе смотрели телевизор и с удовольствием обсуждали передачи, а теперь хоть она и жила с включенным телевизором, но ничего не понимала, ничего не помнила и не могла пересказать ни одного сюжета. При этом она отлично помнила свое детство, эвакуацию за Урал. Ее рассказы повторялись и были красочными и подробными. Когда к нам приезжали в гости новые люди, то не верили мне, если я предупреждала, что у нее непорядок с головой. Им казалось, что я выдумываю. Мама не могла запомнить, где я работаю. Но помнила в деталях все, что касалось ее мужа, моего отца, умершего за 10 лет до этого. Однажды на работе за обедом я услышала телефонный разговор сослуживицы с ее мамой. По репликам было понятно, что разговор заинтересованный, на другом конце дают дельные советы и оказывают поддержку. И я вдруг отчетливо поняла, что не могу позвонить своей маме, что я совсем одна.

Раньше мама слишком беспокоилась о моей жизни, бывала несправедлива, но она умела четко планировать, именно она настояла на том, чтобы я поступила в университет, а потом помогла мне устроиться в издательство. **Мы были заодно, рядом со мной всегда был лучший друг, который понимал и поддерживал меня. И все это рухнуло.** Мы поменялись ролями, теперь я чувствовала, что у меня есть старенькая дочка. Я долго не верила врачам, что никакие таблетки не вернут ее сознание в прежнее состояние. Приглашала геронтологов, но они разводили руками. Однажды она порвала подушку, вся комната была засыпана

пером. «Приходил Мандрагора, — объяснила она, — и скинул перья». Мне так хотелось верить, что она играет, притворяется, потому что в нынешней жизни на пенсии ей, признанной красавице и душе компании, не хватает перца. Вот она и выдумывает, чтобы привлечь к себе внимание. Но было уже ясно, что это не игра, это всерьез.

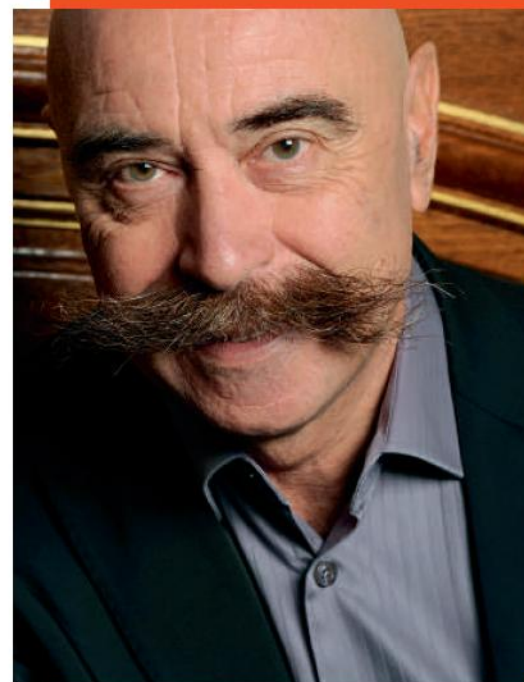
Я много читала о возрастных изменениях и понимала, что в этом никто не виноват. **Просто теперь моя мама такая, и я должна это принять. Когда-то она ухаживала за мной, теперь моя очередь.** Мне даже нравилось, придя с работы, обнять ее, потискать, она была маленькая, пухлая, теплая, а она иногда отбивалась своими маленькими ручками, как ребенок, которому надоели объятия.

Мама жила в отдельной комнате, с сиделкой вместе мы готовили ее ко сну и оставляли, но иногда она просыпалась среди ночи, вставала и ходила по дому. Это было даже уютно, слушать ее ежиный топоток... Но постепенно ее состояние становилось хуже: проснувшись, она пугалась, не понимала, где находится, и начинала кричать, звать меня по имени. Соседи грозили подать на меня в суд за бессердечие.

...Сиделки перестали справляться, отказывались отпустить меня на ночь, так что от личной жизни мне пришлось отказаться. Мы с мамой всегда много друг для друга значили, эта привязанность была возвращена всей предыдущей жизнью, и поэтому я не хотела ни уехать и жить отдельно, ни сдать ее в какое-нибудь заведение и так отвлечься от ужаса перемен, которые происходили с ней. **Но мне было невыносимо видеть, как родной человек, в прошлом блистательный, окруженный друзьями, медленно превращается в другую, незнакомую мне женщину.** Обидно за нее и страшно за себя — ведь и со мной может случиться нечто подобное. Я легко рассказывала приятелям про ее чудачества, выходило даже забавно, но никому я не могла передать то отчаяние, с которым переживала все новые перемены в маме. Я теряла ее — любимую, родную. Ту, которая всегда рядом и которая так гордилась мной. И эту печаль никто не мог со мной разделить.

Уже год как мамы нет. Мне в детстве всегда ее не хватало: она поступила в аспирантуру, когда мне было полтора года, и ее появление на пару минут вечером, чтобы спеть мне колыбельную, было счастьем. Сейчас мне кажется, что забота о ней не была мне в тягость. Постепенно я забываю свое отчаяние, страх за нее и себя. В памяти остается лишь глубокая печаль». ■

На самом краю кровати



На этот раз мои заметки будут печальнее, чем обычно. Мне жаль, но не обо всем на свете можно рассказать с улыбкой. Возьмем, к примеру, супружество. Пара воплощает для нас то, о чем мы мечтаем: созданный вдвоем маленький любовный мир, теплый и ласковый, в котором мы защищены от холодной суровой реальности большого мира. Многим из нас удастся если не осуществить мечту во всех деталях, то хотя бы сделать так, чтобы обстановка была спокойной и приятной. А иногда случается даже насладиться минутами и более ярких удовольствий: на каникулах, за бокалом вина, устроившись в кровати... Между тем в этой самой кровати, которая символизирует любовь, случается, что самой любви нет ни капли, что ее заменило безразличие или, хуже того, отвращение или ненависть. Проводя социологическое исследование спальни, я с ужасом обнаружил, что некоторые всю ночь проводят вцепившись в край матраса, чтобы чувствовать себя как можно дальше от своего интимного врага! Уютный любовный мир может обернуться настоящим адом. Я здесь говорю не о супружеском насилии как крайнем проявлении этой тенденции, а о более частых ситуациях, когда пара выхолащивается, лишается внутреннего смысла. Партнеры чувствуют, что они дрейфуют в разные стороны, что нежные слова и прикосновения

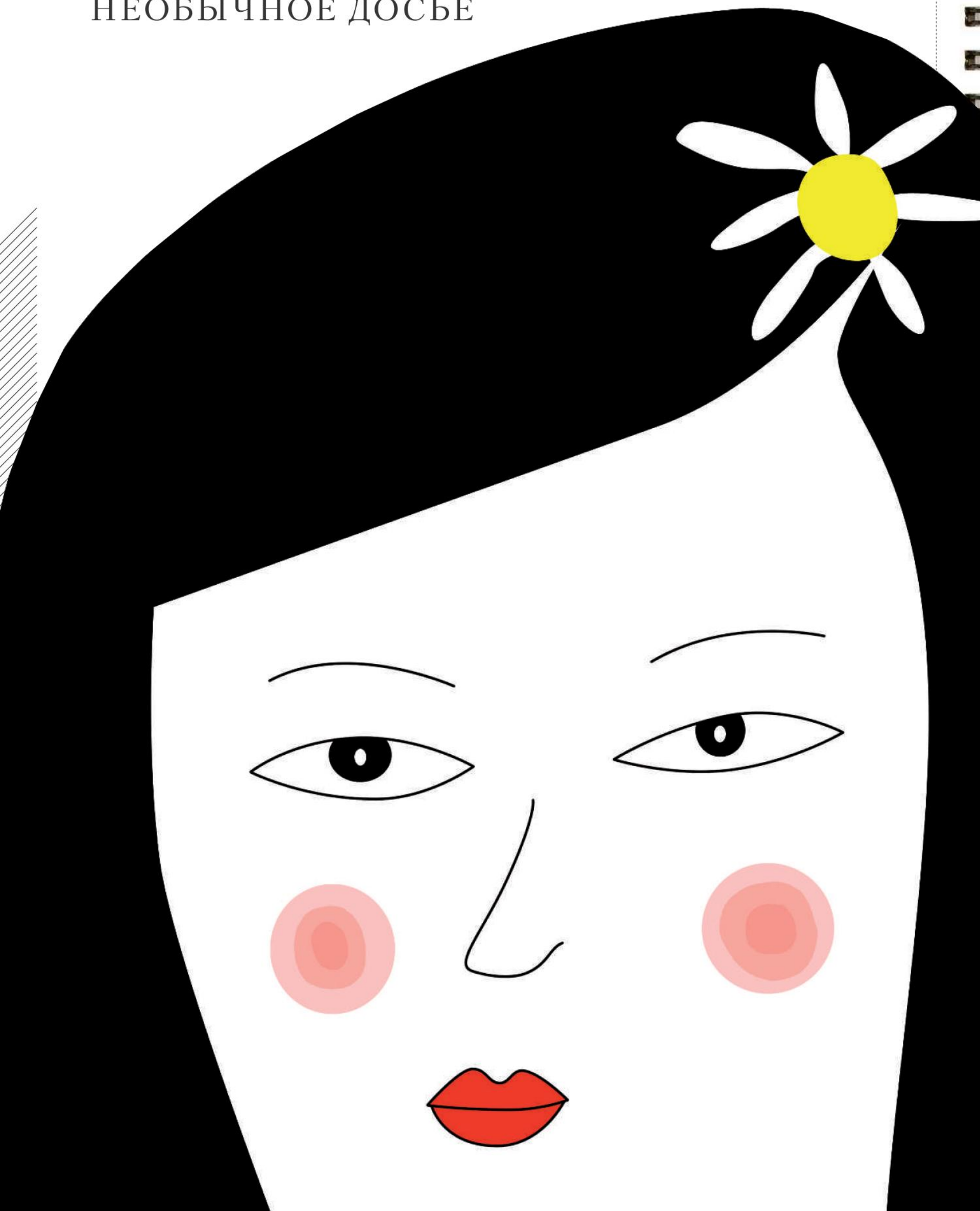
стали редкостью, что жизнь удерживает их рядом паутиной привычек, которую они создали, но что сердечной связи, которая и дает смысл совместному существованию, между ними больше нет. Затем отдаление может увеличиваться, вплоть до того, что станет психологически разрушительным, даже если открытого насилия в паре нет. Когда жизнь становится таким адом, очевидно, пора задуматься о расставании. Но если одни партнеры спешат разбежаться после первой размолвки, другие цепляются за существующее положение вещей, даже если жить вдвоем невыносимо. Ссылаясь на детей, для которых развод станет драмой (словно оставаться в семье, где родители не любят друг друга, лучше), на финансовые причины или на квартирный вопрос. Я знаю немало пар, которые пытались превратиться в соседей по квартире, стать «бывшими», продолжая жить под одной крышей, но из этого никогда не выходит ничего хорошего. Бывает и так, что двое живут вместе, просто потому что жизнь идет своим чередом и изменить ее страшно.

Именно так мы строим свою невидимую тюрьму, в которой нет решеток, но которая душит нас грустью и скукой. Почему нам не хватает смелости вырваться из ада, почему мы так боимся мечтать о другой жизни?*

Жан-Клод Кауфман (Jean-Claude Kaufmann) – социолог, автор книг о тенденциях в обществе, в том числе «Одна кровать на двоих» («Un lit pour deux», Jean-Claude Lattès, 2015).

* Вас тоже волнует этот вопрос? Обсудим на форуме нашего сайта psychologies.ru.

НЕОБЫЧНОЕ ДОСЬЕ



ИГРЫ & ТЕСТЫ

Узнать себя лучше за это лето

Присмотреться к своему прошлому, разглядеть свои привлекательные черты и недостатки... Не для того, чтобы выяснить про себя все (бесполезно и пытаться!), но чтобы почувствовать себя увереннее (с. 74). Понять свои сильные стороны можно даже с помощью игр и тестов, особенно если они созданы специально для вас, наших читателей. Они помогут вам вступить в диалог с вашими детскими эмоциями (с. 76), разобраться с установками (с. 80), семейной историей (с. 84) и любовными предпочтениями (с. 85). Пауза в буднях, которая позволит увидеть себя по-новому и даст творческую энергию на будущее (с. 88).

Координатор **ГАЛИНА ЧЕРМЕНСКАЯ**
Иллюстрации **СТЕФАНИ ДАУД (STÉPHANIE DAOUD)**

ЛИЧНОСТЬ

ПОЗНАТЬ СЕБЯ: ПОТРЕБНОСТЬ И МЕЧТА

Уяснить раз и навсегда, кто мы такие? Невозможно! Но если заметить и осознать, что нас тормозит, а что окрыляет, это понимание само по себе станет источником жизненной силы.

Текст **Юрий Зубцов**

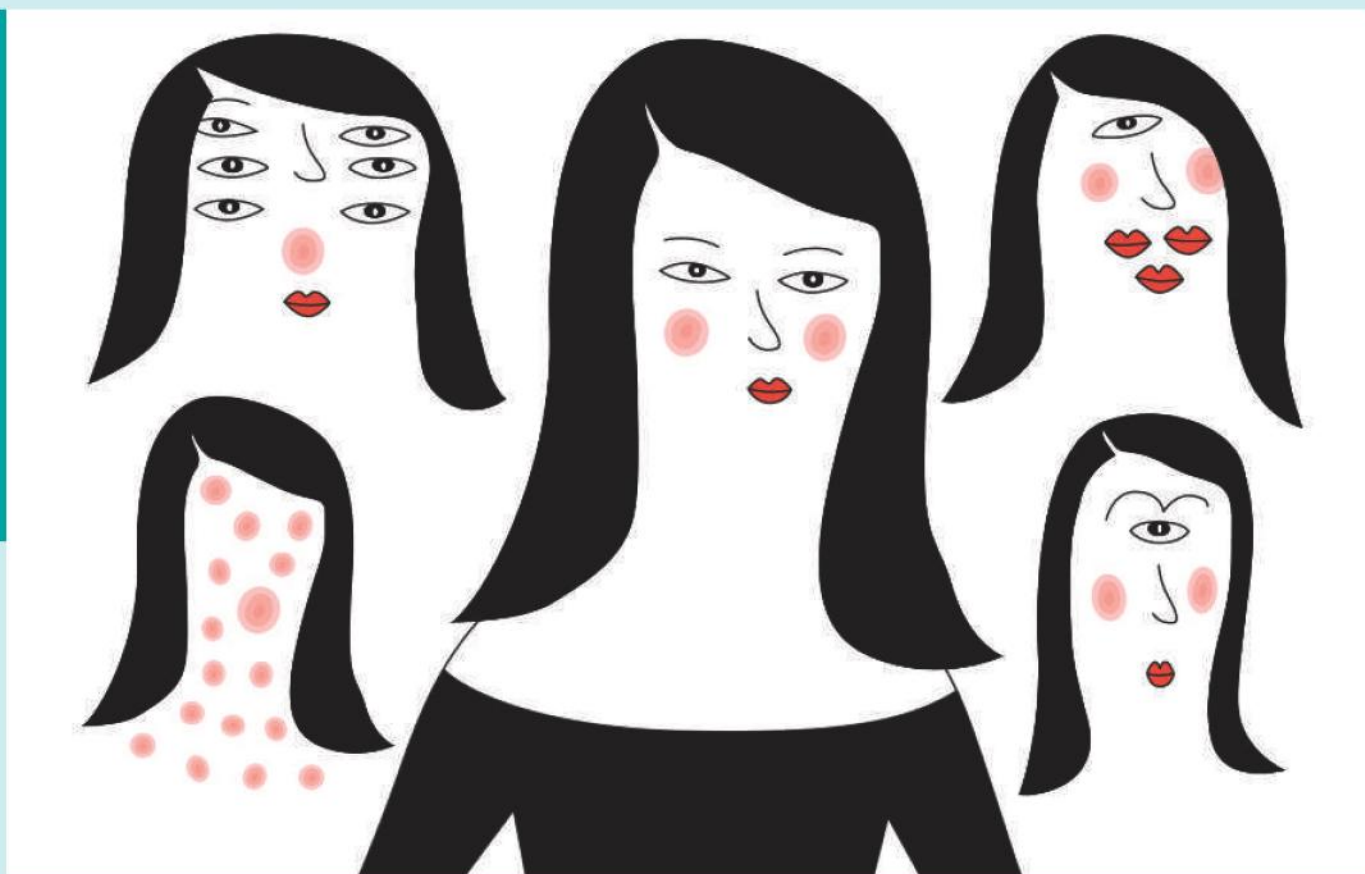
Лето, чтобы лучше узнать себя. Странная мысль, правда? Летом ум отдыхает, тело расслаблено и ищет приятных ощущений; летом мы хотим использовать каждое мгновение, чтобы порадоваться теплым дням и светлым вечерам. И все-таки мы рискнули предложить вам исследовать свой внутренний мир. Конечно, летом все наши органы чувств обращены вовне, но зато мы меньше спешим и есть шанс «услышать то, что происходит у нас в глубине, и принять реакции, которые возникают у нас при контакте со стихиями и другими людьми», подчеркивает психоаналитик Норбер Шатийон (Norber Chatillon)*. Именно в этом особом измерении, где не действуют обычные ограничения, где нет повторений и рутины, может раскрыться более свободное «Я», которое яснее осознает как свои сильные стороны, так и ограничения.

НЕИЗБЕЖНАЯ СЛОЖНОСТЬ «Я»

«Кто я на самом деле?» Мы редко задаем себе этот вопрос прямо. Большую часть времени он гложет нас изподволь, часто в моменты смятения и замешательства, когда мы чувствуем себя растерянными, обессиленными, несобранными. Как будто наше чувство собственной цельности вдруг ускользает от нас, как ящерица, и оставляет нас в недоумении наедине с собой. Это поведение, эти реакции, этот выбор – действительно ли они мои? Может ли один и тот же человек сегодня цепенеть от страха, а завтра рискнуть

полностью изменить свои жизненные планы? Или в один и тот же день проявить сначала великодушные и сочувствие, а затем мелочность или агрессивность? На самом деле все это – элементы мозаики, которые составляют наше «Я». Это «Я» не является однородным или неизменным, его можно сравнить с луковицей, состоящей из нескольких отдельных, разных, часто несовместимых друг с другом слоев. Это сложная, подвижная структура, которая делает невозможным полное знание себя. «Стремление к этому обречено на провал, – утверждает Норбер Шатийон. – Знать себя полностью – всего лишь иллюзия, фантазия. Мы не можем – и это к лучшему – контролировать все, знать о себе все, нельзя раздвоиться и отстраненно наблюдать за собой. У нас есть бессознательное, которое доступно нам только частично. Но видеть и принимать в себе разные стороны, противоречия, крайности – значит уже узнать себя лучше».

Дать себе время
и внутреннее
пространство, чтобы
установить контакт
со своими глубинными
ресурсами, услышать то,
что идет изнутри нас.



Юнг называл «процессом индивидуации» постепенное осознание того, что мы непохожи друг на друга, что каждый из нас – личность множественная, противоречивая, но что в конечном счете каждый из нас целостное существо, которое обладает богатыми ресурсами. «На основе своей истории, личности и обстоятельств каждый обустроивает свою жизнь, мобилизуя тот или иной ресурс», – объясняет психоаналитик. Этих ресурсов, как определил их Юнг, четыре: ощущение (воспринимать то, что есть), мышление (понимать и называть то, что есть), чувства (они позволяют оценить то, что нам подходит) и интуиция.

ВОЗОБНОВЛЯЕМАЯ ЭНЕРГИЯ

«Каждое существо обладает собственной, уникальной энергией, – объясняет Норбер Шатийон. – Лучше знать себя – это еще и уметь договариваться с собой, чтобы жить той жизнью, которая нам подходит. У нас есть таланты и сильные стороны, но

мы сможем опереться на них, только если перестанем сравнивать себя с другими, откажемся от предвзятых представлений о себе и других людях, если не будем застревать в повторяющихся сценариях, которые часто идут из прошлого». Поэтому важно взять паузу, чтобы перелистать свою личную историю, просеять через критическое сито свои убеждения, постараться лучше понять свойства своих эмоций, расчистить внутреннее пространство, чтобы вступить в контакт со своими ресурсами. По мнению психоаналитика, эти ресурсы, к которым мы обращаемся, «тратятся и возобновляются, постоянно трансформируясь в течение жизни». Просто потому, что в разном возрасте мы относимся к жизни по-разному, сталкиваемся с разными ограничениями и испытаниями, а наши желания и потребности меняются со временем. В 20 лет и в 50 нам доступны разные ресурсы. Но резервуар, где они хранятся, всегда полон и всегда у нас под рукой. И каждый черпает из него на

свой лад. Важно помнить: если я ориентируюсь на глубинные основы своей личности, то я позволю им вести меня, принимая то, что мне предлагает жизнь, и увязывая это с моим внутренним миром, и выбирая то, что, как я чувствую, правильно и хорошо для меня.

ПРОСТРАНСТВО ИГРЫ

«Знание себя, пропущенное через призму опыта, перестает быть чисто ментальным продуктом, – считает психоаналитик. – Оно преобразуется в диалог с нашими глубинными ресурсами, и тогда мы можем использовать сезон расслабления и восстановления сил для встречи с собой». Мы выстроили это необычное «Досье» как пространство для экспериментов, для осознанного и нескучного изучения того, что составляет нашу уникальность, и как приглашение поиграть с самой живой и творческой частью каждого из нас. ■

* Автор книги «Мыслить на основе бессознательного» («Penser depuis l'inconscient», Grego, 2010).

ЭМОЦИИ

ЧТО ГОВОРIT ВАШ ВНУТРЕННИЙ РЕБЕНОК?

Дитя, живущее в каждом из нас, помнит все наши раны и обманутые надежды. Смысл этого упражнения – помочь нам прислушаться к голосу этого ребенка и обрести чуть больше внутренней свободы.

ТЕКСТ МАРИНА ЗАВИЗИОН

Буря эмоций, вызванная невинным, казалось бы, замечанием, острое и непроходящее чувство грусти, которое нельзя объяснить ни событиями, ни обстоятельствами, всепоглощающая потребность в признании или защите... Все это проявления нашего внутреннего ребенка – той части нас, которая не повзрослела и которая выражает свои потребности тем более настойчиво, чем меньше к ней прислушивались в прошлом. Представление о нашем внутреннем ребенке хорошо знакомо всем, кто интересуется личностным развитием, однако для остальных оно остается туманным и даже таинственным. «Этот ребенок обладает психической реальностью, – объясняет психоаналитик Мусса Набати (Moussa Nabati)*. – Он воплощает основы нашего существа, все то, что не стерлось из нашего детства – страхи, травмы, гнев, радости и желания». Психоаналитик проводит аналогию между тем, что значит для нас вну-

тренний ребенок, и тем, какое влияние на нас оказывают первые страницы книги нашей жизни: мы не помним то время, когда были написаны эти страницы, но они с такой силой запечатлены в нас, что продолжают в нас действовать. «Осознание существования внутреннего ребенка помогает жить так, чтобы в большей мере быть действующим и говорящим лицом и в меньшей – объектом, через которого другие говорят и действуют, – объясняет коуч Женевиєва Кайу (Geneviève Caillou)**. – Когда этот ребенок берет над нами власть, нами управля-

Когда наш внутренний ребенок занимает подобающее ему место, а его потребности удовлетворены, мы начинаем действовать исходя из своих желаний.

ет потребность в том, чтобы нас любили, признавали, обнимали, слушали. Когда он занимает подобающее ему место, когда к его нуждам прислушиваются и удовлетворяют их, мы действуем исходя из своих желаний, имеем возможность совершать выбор, вступать в отношения от субъекта к субъекту. С точки зрения внутренней свободы и психического благополучия это принципиальное различие».

Когда мы слушаем и понимаем нашего внутреннего ребенка и тем самым становимся хорошим родителем для него, это полностью меняет наши отношения с собой и другими. Зажимы исчезают, страх, стыд и гнев могут быть признаны, выслушаны и «поставлены на место». Взрослый в нас начинает мыслить яснее и становится более свободным. Тогда он может лучше обращаться и с собой, и с другими.

* Автор книги «Исцелить своего внутреннего ребенка» («Guérir son enfant intérieur», Le Livre de poche, 2009).

** Специалист по «развитию личностей и организаций». Соавтор книги «Понимание себя и другого» («L'Intelligence de soi et de l'autre», InterÉditions, 2014).

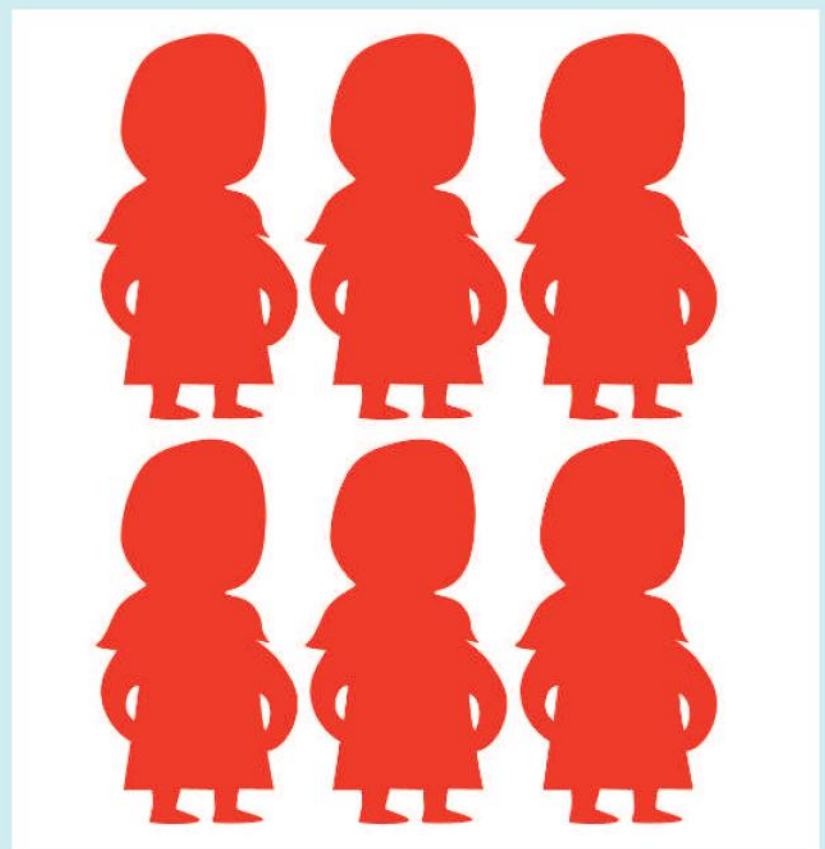
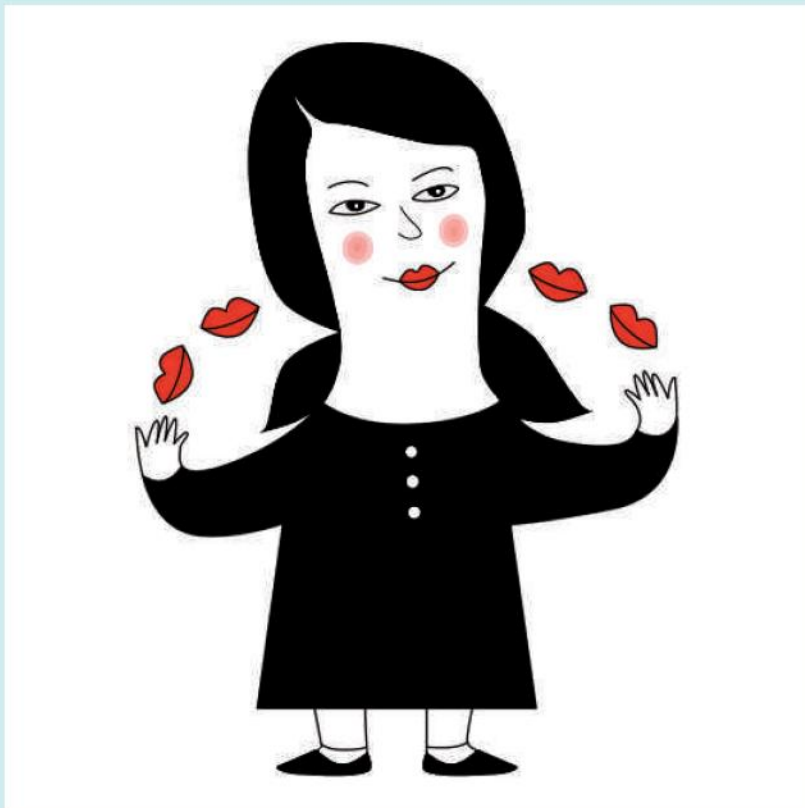
ИНСТРУКЦИЯ

Устройтесь поудобнее в тихом месте, где никто вас не сможет побеспокоить.

Представьте, что рядом с вами тот ребенок, которым вы были когда-то, и установите с ним контакт.

Расспросите его, чтобы узнать, как о нем позаботиться.

ВЫБЕРИТЕ ОДИН ИЗ ЭТИХ ЧЕТЫРЕХ РИСУНКОВ



>>>

>>> ВЫ ВЫБРАЛИ:

Веселый ребенок



ВОПРОСЫ К ВАШЕМУ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ

- Что тебя смешит и веселит? (Позвольте всплыть в памяти случаю из вашего детства.)
- Что обычно радует тебя сильнее всего?
- Ты часто радуешься?
- Если это не так, то что тебе мешает радоваться чаще?

КАК БЫТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ

Выявите свои источники радости сегодня: что доставляет вам физическое и психическое удовольствие (в одиночестве или в отношениях, с какими людьми, в каких обстоятельствах, на каких условиях...).

Постарайтесь больше ценить их (делая «стоп-кадры», чтобы полностью переживать их). Если вам кажется, что их слишком мало, постарайтесь создавать моменты радости, вместо того чтобы ждать, когда они появятся сами в вашей жизни. Замечайте и воспроизводите эти мгновения сильных переживаний, когда чувствуете себя радостным, спокойным и собранным.

Испуганный ребенок



ВОПРОСЫ К ВАШЕМУ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ

- Что тебя так пугает? (Позвольте всплыть в памяти случаю из вашего детства.)
- Что тебя обычно пугает? Ты часто боишься?
- Что делают с твоим страхом твои родители, преподаватели, друзья?
- Тебя успокаивают? Если нет, то как бы ты хотел, чтобы тебя успокоили и ободрили?

КАК БЫТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ

Для начала примите свой страх без стыда и чувства вины, не пытайтесь преуменьшить или отвергнуть его. Вы можете сказать себе вслух: «Я боюсь».

Глубоко дышите, чтобы ослабить стресс: делайте вдохи и выдохи через нос и как можно длиннее.

Поймите природу своего страха (мимолетный, постоянный, смутный, конкретный...). Он может быть фобией (страх летать на самолете), тревогой, порождающей негативные сценарии (страх неудачи, страх быть покинутым...) или реакцией на чувство угрозы (ехать на метро одному в час ночи).

Вернитесь к реальности «здесь и сейчас». Если ваш страх – это следствие проекций, не забывайте, что эмоции – это результат мыслей, которые, в свою очередь, являются результатом убеждений (см. упражнение «Какова ваша основная установка?» на с. 80).

Плачущий ребенок



ВОПРОСЫ К ВАШЕМУ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ

- Почему ты плачешь? (Позвольте всплыть в памяти случаю из вашего детства.)
- Что тебя обычно больше всего печалит?
- Ты часто грустишь?
- Что делают с твоей печалью твои родители, преподаватели, друзья?
- Тебя утешают? Если это не так, то как бы ты хотел, чтобы тебя утешили?

КАК БЫТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ

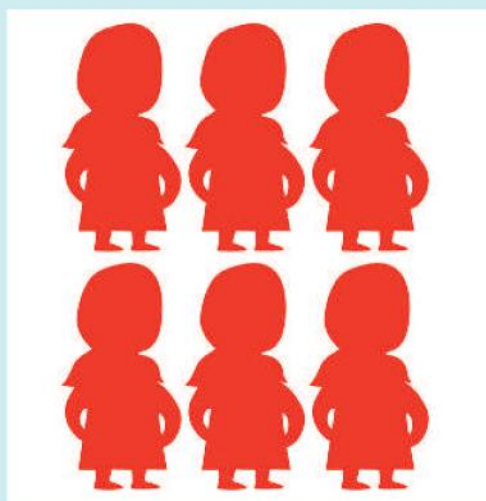
Прежде всего согласитесь с тем, что испытываете в данный момент, примите то, что эта эмоция присутствует, острая и мучительная. Вы можете сказать себе вслух: «Мне грустно».

Постарайтесь найти ее причину как можно более точно.

Поищите, что могло бы сделать эту эмоцию менее интенсивной, менее долгой, менее частой (можно поговорить об этом с близким человеком, изменить ситуацию или отношения, которые порождают печаль; подумайте о возможности терапии, если вы чувствуете, что причина неблагополучия глубокая и давняя).

Поддержите себя, утешьте себя, доставьте себе удовольствие, заботясь о себе так, как вы позаботились бы о своем лучшем друге.

Сердитый ребенок



ВОПРОСЫ К ВАШЕМУ ВНУТРЕННЕМУ РЕБЕНКУ

- Что тебя так злит? (Позвольте всплыть в памяти случаю из вашего детства.)
- Что обычно вызывает твой гнев? Ты часто сердишься?
- Что делают с твоим гневом твои родители, твои учителя, твои друзья?
- Тебя успокаивают? Если это не так, то как бы ты хотел, чтобы тебя успокоили и «остудили»?

КАК БЫТЬ ХОРОШИМ РОДИТЕЛЕМ ДЛЯ САМОГО СЕБЯ

Прежде всего примите эмоцию, которую вы испытываете в данный момент, примите то, что она присутствует, острая и мучительная. Вы можете сказать себе вслух: «Я сержусь, злюсь, я в ярости».

Глубоко дышите, чтобы ослабить стресс: сделайте вдохи и выдохи через нос и как можно более долгими.

Найдите то, что вызвало ваш гнев (несправедливая критика); разберитесь, что вас особенно задело («У меня было ощущение, что меня обесценили»); задайте себе вопрос, была ли ваша эмоция оправданной, но избыточной, или оправданной и соразмерной поводу.

Чтобы гнев стал вашим союзником, начните с того, чтобы не вступать сразу в разговоры, чреватые конфликтом, чтобы иметь возможность успокоить себя с помощью дыхательных и расслабляющих техник. Затем спокойно обдумайте, как ослабить или свести на нет действие факторов, которые провоцируют ваш гнев. ■



УБЕЖДЕНИЯ

КАКОВА ВАША ОСНОВНАЯ УСТАНОВКА?

Каждого из нас определяют наше воспитание и личная история, но привычные представления могут помешать непредвзято смотреть на мир. Чтобы не попасть к ним в плен, нам предстоит их выявить и проанализировать.

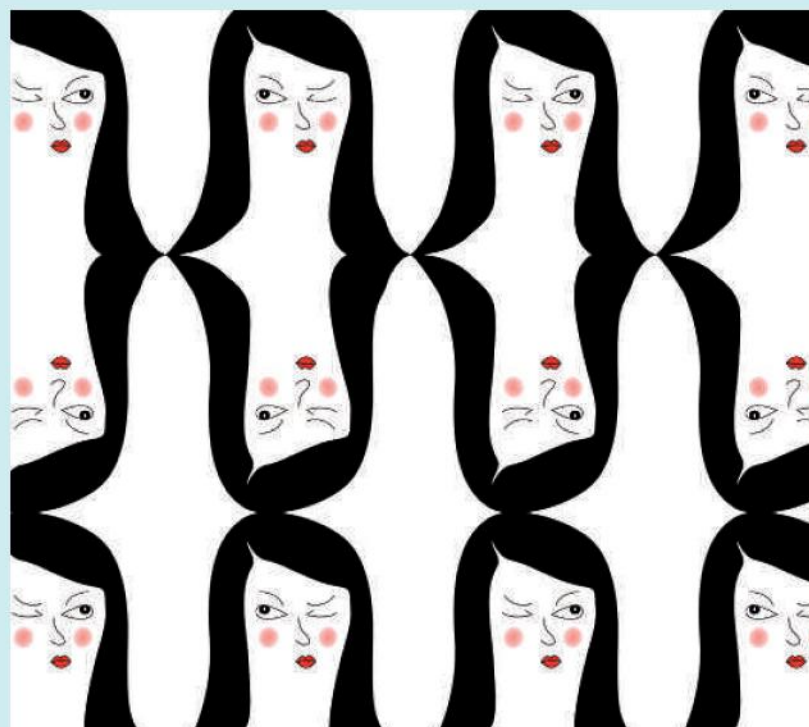
ТЕКСТ ДАРЬЯ ГРОМОВА

ИНСТРУКЦИЯ

Спонтанно выберите наиболее подходящее вам утверждение. Подумайте, к какой сфере вашей жизни (любовь, работа, семья...) применима эта установка. Спросите себя, делает ли вытекающее из нее поведение вашу жизнь и отношения с окружающими более простыми, свободными и комфортными.

Затем спросите себя, что бы вы могли делать больше и лучше, если бы отказались от этого убеждения. Запишите, какие возможности открылись бы перед вами, если бы вы не были в его власти. Например: «Если бы я меньше говорил себе «я должен», я бы смог больше думать о себе, больше отдыхал бы...».

«**П**ризнание за собой того или иного убеждения – уже большой шаг на пути к переменам, ведь то, что мы признали, мы можем изменить, – уверен психотерапевт Мишель Лежуайо (Michel Lejoyeux). – Если мы хотим реализовать свои желания и освободиться от повторения негативных сценариев, необходимо понять механизмы наших заблуждений». Позитивная психология назвала некоторые установки, мешающие принимать благоприятные для нас решения, идти вперед и развиваться. Пять из них наиболее губительны, поскольку порождают негативные мысли и поступки.



ВАШЕ УБЕЖДЕНИЕ

Все либо белое, либо черное

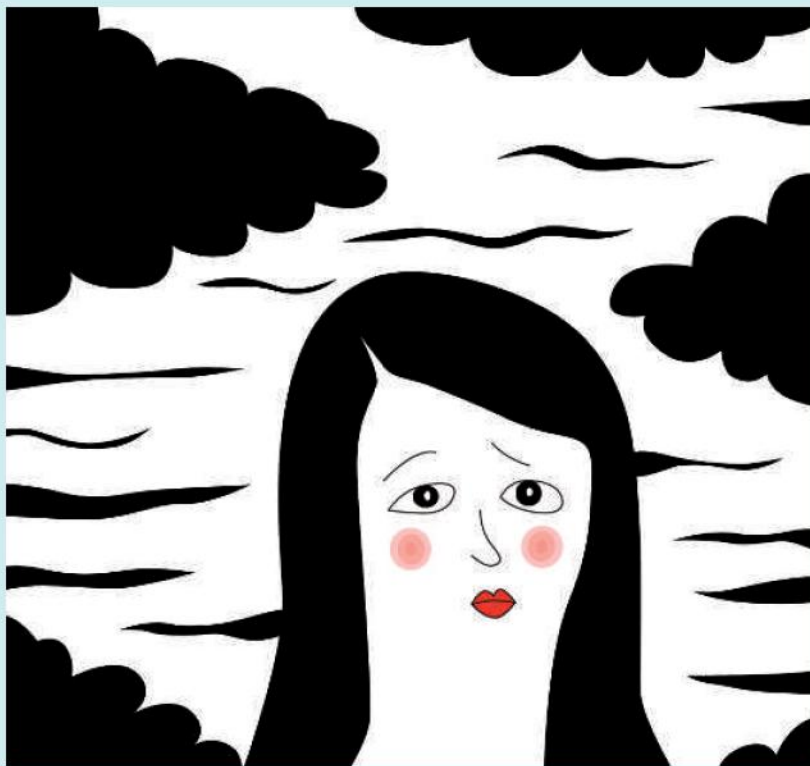
Категоричные мнения («Это чушь, и больше ничего!»), преувеличенные оценки («Он просто гений»). Твердости и храбрости вам не занимать, но недостает сдержанности и внимания к нюансам. Ваше восприятие себя, окружающих и реальности слишком глобально. Всегда, никогда, все, никто... Вас бросает из крайности в крайность, и каждый раз вы минуете золотую середину. Вы склонны желать совершенства, а если оно не наступает – чувствуете, что потерпели поражение, или сердитесь. Для вас «кто не первый, тот неудачник». Ваши отношения с людьми тоже устроены бинарно. По одну сторону – друзья и союзники, по другую – противники и враги.

ОШИБОЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: черно-белое мышление заставляет оценивать себя, окружающих и реальность в терминах «или-или».

СЛЕДСТВИЯ: ваши чувства и отношения подобны американским горкам. Из-за резких суждений вы упускаете шансы, вступаете в конфликты, которых можно было избежать, а ваша горячность сменяется разочарованиями...

СОВЕТ: научитесь использовать слово «но», вводящее противоположный элемент и тем самым принуждающее вас почувствовать тонкости и оттенки: «Это чушь, но...», «Он гений, но...».

>>>



>>> ВАШЕ УБЕЖДЕНИЕ

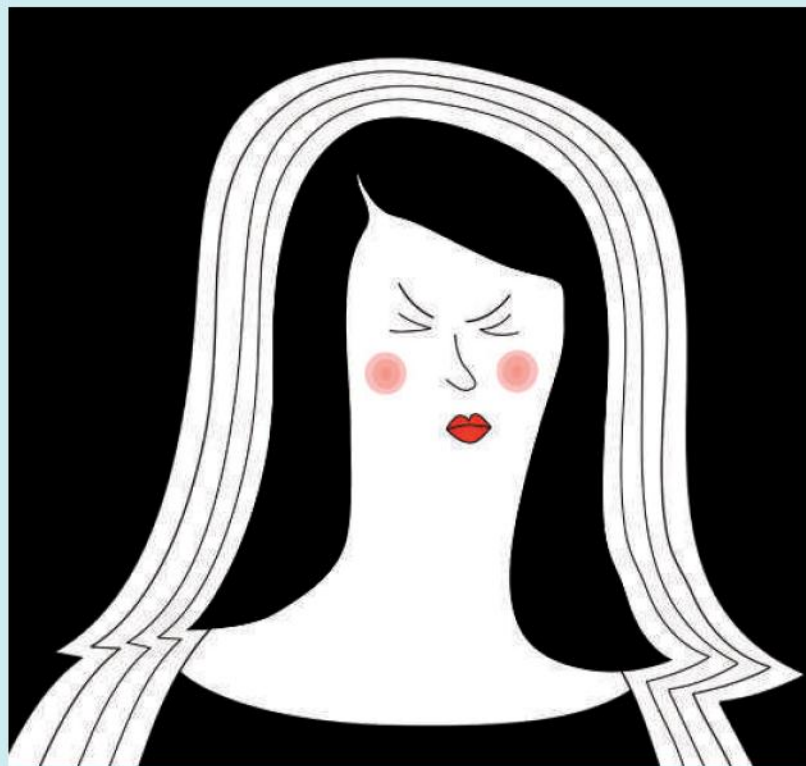
Плохое обязательно случится снова

Неудача, разочарование, обида – и ваши представления о себе, об окружающих и о вашем будущем окрашиваются в самые мрачные тона. Вы согласны с утверждением «кто раз предал, предаст снова» и воспринимаете будущее лишь на основе прошлого негативного опыта. «Меня бросили, и я теперь никогда не узнаю любви»; «Я провалила этот экзамен, провалю и все остальные», и так далее. Вы не верите, что люди способны развиваться, укреплять свои сильные стороны, извлекать уроки из негативного опыта, чтобы двигаться вперед.

ОШИБОЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: вы делаете обобщения, в основном негативные, на основании прошлого опыта.

СЛЕДСТВИЯ: покорность судьбе, тревожность, неготовность действовать, чрезмерная подозрительность... Недостаток энтузиазма, веры в себя и в других. Будущего вы опасаетесь, настоящее тягостно для вас и ваших близких.

СОВЕТ: научитесь извлекать из прошлого уроки, а не покоряться ему. Почему и как именно я потерпел(а) неудачу? Что можно сделать, чтобы избежать ущерба или свести его к минимуму? Что нового я узнал(а) о себе из этого опыта – как положительного, так и отрицательного? Например: «Мне не хватило уверенности в себе, но я проявил(а) храбрость или стойкость».



ВАШЕ УБЕЖДЕНИЕ

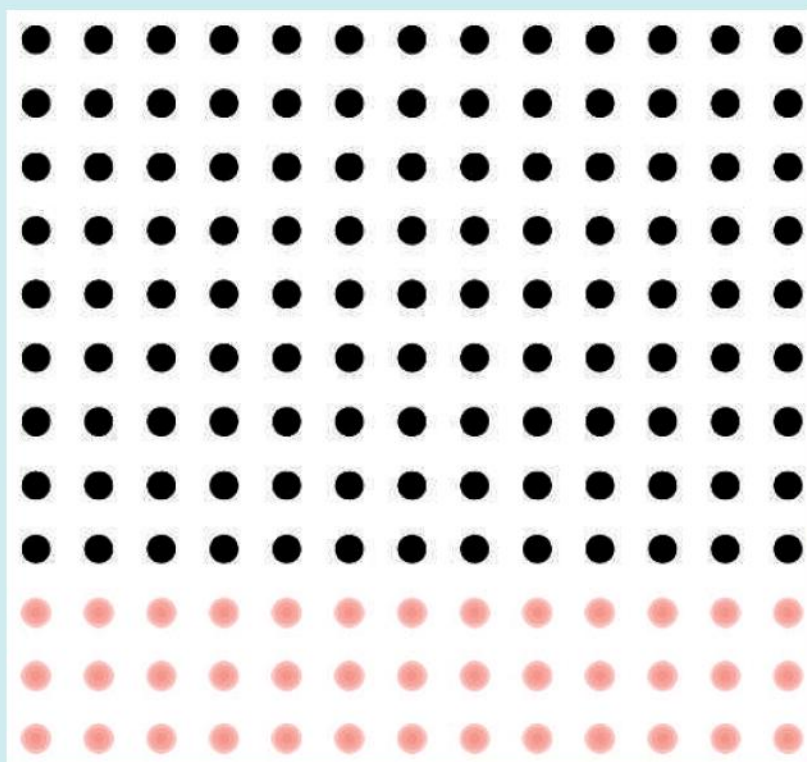
Долг прежде всего

«Необходимо», «я не могу», «я должен»... Эти мантры, порой неосознаваемые, управляют вашим поведением и жизнью в целом. Как в частной жизни, так и в профессиональной сфере вы тот или та, кто должен все делать, иначе вообще ничего сделано не будет. Вам трудно переключаться, позволять себе перерывы, а ваши удовольствия сопровождаются чувством вины.

ОШИБОЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: вы заняты «must'упбацией». Этот англицизм, образованный от выражающего долженствование глагола «must», обозначает склонность брать на себя разнообразные тяжелые задачи и обязательства.

СЛЕДСТВИЯ: физическая и психологическая усталость. А также ощущение несправедливости, вызванное перекосом в распределении задач и ответственности. Вы обижаетесь на себя за неумение говорить «нет», а на других – за то, что они делают недостаточно. Все это вызывает подспудную ярость, которая порой выплескивается на окружающих.

СОВЕТ: научитесь говорить (себе) «нет». Расставьте приоритеты, проверьте каждое свое «нужно/я должен». Не вы ли их себе придумали? Если так, то выберите то, что больше всего вас беспокоит, а остальное поставьте на паузу. Постарайтесь исполнять только те обязательства, неисполнение которых объективно повлечет осложнения. Например: отказаться от поездки, входящей в ваши служебные обязанности, – не то же самое, что отказаться от задания, выполнять которое никто не хочет, потому что это неприятная, низкооплачиваемая и не предусмотренная контрактом работа.



ВАШЕ УБЕЖДЕНИЕ

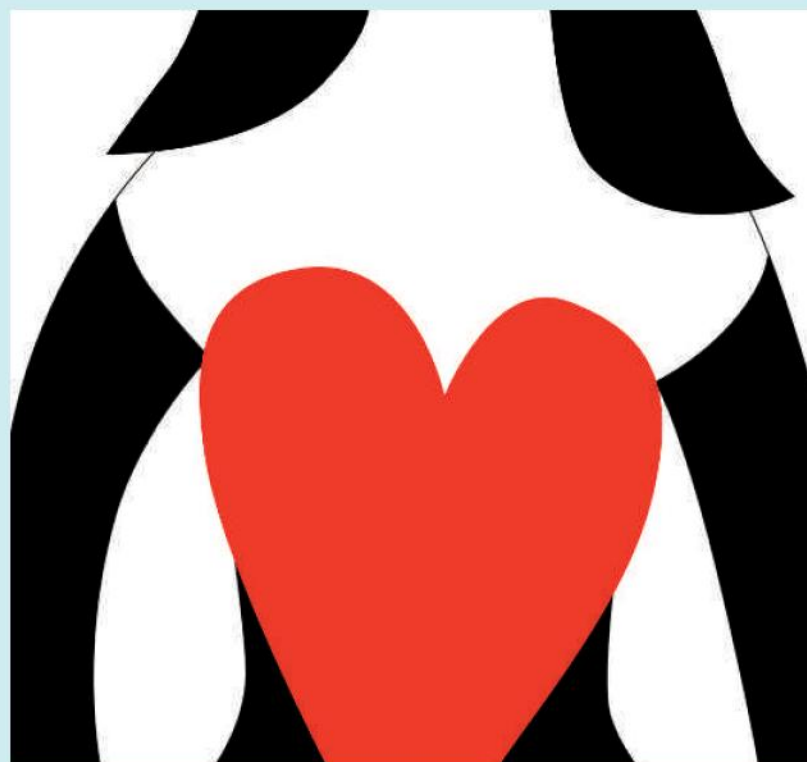
Стакан всегда наполовину пуст

Вы склонны в своих рассказах занимать положительные моменты и акцентировать отрицательные стороны («Да, я получил права, но инспектор был ужасен, шел дождь и у меня был стресс»). Вы всегда находите изъяны в своем поведении, своем успехе, своих способностях и способностях других. Как если бы все хорошее обязательно было подозрительно или не стоило упоминания.

ОШИБОЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: вы обобщаете, но выборочно.

СЛЕДСТВИЯ: негативное восприятие жизненного опыта, других людей и (рикошетом) будущего. Преобладающее ощущение беспомощности и пессимизма. Впечатление, что вам не везет, что жизнь и все вокруг постоянно вас обижают и ущемляют.

СОВЕТ: научитесь описывать ситуацию с разных сторон, упоминая ее положительные и отрицательные стороны. Вводите положительные элементы или приглушайте негатив в тех историях, которые вы рассказываете себе или другим: «Всю неделю погода была плохая, но нет худа без добра: мне наконец удалось...»; «Это собеседование прошло плохо, но я приложил(а) все усилия и думаю, что в будущем сумею лучше преподнести себя».



ВАШЕ УБЕЖДЕНИЕ

Моими поступками руководят эмоции

Вы очень несдержанны, импульсивны, вы позволяете эмоциям говорить за вас и управлять вами. Ваши чувства часто сильны, порой чрезмерны. Вы склонны больше прислушиваться к чувствам в ущерб размышлению. То, что вы переживаете и ощущаете, воспринимается вами как абсолютная истина. Поэтому вам очень трудно отстраняться, держать дистанцию и, соответственно, отложить момент перехода к действиям. «Любая акция – это реакция»: таков ваш способ сбрасывать эмоциональное напряжение.

ОШИБОЧНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: вы принимаете решения на основе сиюминутных эмоций.

СЛЕДСТВИЯ: решения и выбор, сделанные под влиянием эмоций, не всегда – и это еще мягко сказано – соответствуют вашим интересам.

СОВЕТ: научитесь принимать свои эмоции, дайте себе время, чтобы отделить реальность того, что вы ощущаете, от реальности фактов. Как только вам удастся обрести определенное спокойствие, спросите себя, какие действия вы могли бы предпринять, чтобы лучше позаботиться о своих интересах (и не только сиюминутных) в соответствии со своими ценностями. ■

ПОКОЛЕНИЯ

ЧТО ДОСТАЛОСЬ ВАМ В НАСЛЕДСТВО?

Бабушкин веселый нрав, отцовское чувство вины – наше семейное психологическое наследие разнородно. Что сохранить и передать дальше, а от чего отказаться? Простое упражнение поможет провести ревизию.

Текст ДАРЬЯ ГРОМОВА

ФРАНСУА ПОЛЬ-КАВАЛЬЕ (François Paul-Cavalier), психолог, автор книги «Я открываю себя через психогенеологию» («Je me découvre par la psychogénéalogie», Plon, 2008). Предлагаемое здесь упражнение заимствовано из этой книги.

1 | Что мне досталось в наследство от тех, кто жил до меня

Соотнесите черты своего характера, особенности поведения, способности или любимое увлечение с именами родственников и их местом в генеалогии. Например: находчивость (тетя Зоя), приятный голос (мама), рациональность (дедушка Виктор)...

Положительное:

.....

.....

.....

.....

Отрицательное:

.....

.....

.....

2 | Что я хочу сохранить и/или передать дальше

.....

.....

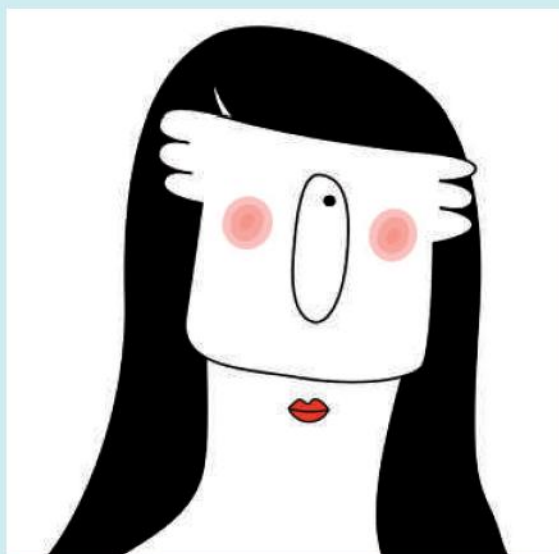
.....

3 | Чего я не хочу ни сохранять, ни передавать детям и внукам

.....

.....

.....



ЧУВСТВА

КАК ВЫ ЛЮБИТЕ? Цвета могут многое рассказать о том, как мы любим. Страстно, отчаянно, спонтанно, нежно... Определите характерную для вас любовную энергию при помощи этого теста, созданного телесно-ориентированным психотерапевтом Фредерикой Петорен.

ТЕКСТ КСЕНИЯ ТАТАРНИКОВА

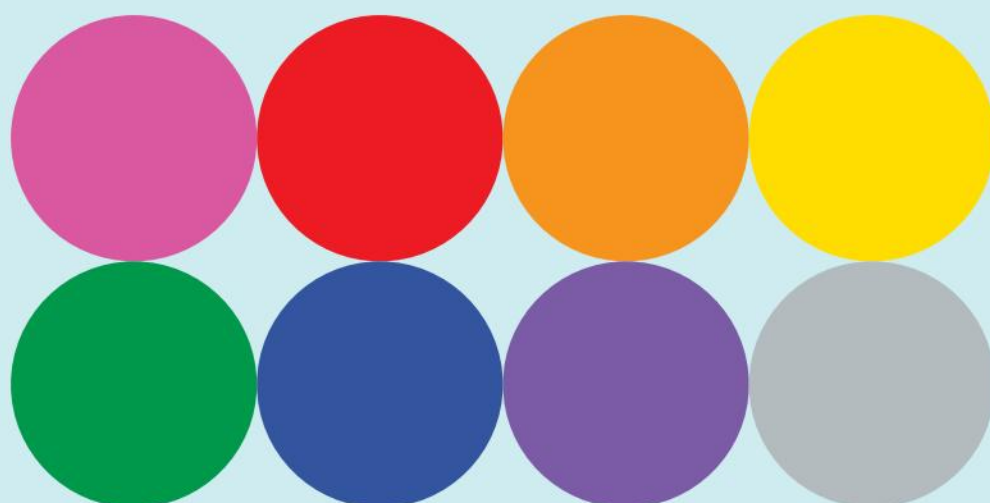
Символическое значение цветов отличается от культуры к культуре, от эпохи к эпохе. Наиболее древние духовные традиции приписывали им энергетические свойства. Кундалини-йога ассоциирует каждую из чакр – энергетических точек, расположенных на линии от крестца до макушки, – со своим цветом. В каббале, иудаистской эзотерической традиции, своим цветом наделена каждая из десяти созидательных сил – сефирот.

С давних времен люди отмечали специфические вибрации, успокаивающие и возбуждающие, исходящие от теплых и холодных цветов. Это объясняет, почему цвета использовались в определенных культурах, например в Китае или Древнем Египте, для постановки диагноза или лечения. В более близкие к нам времена, в конце XIX века, активно изучались их целебные свойства. С 1976 года Всемирная организация здравоохранения признает хромотерапию одним из вспомогательных видов лечения. Уже около 30 лет цвета служат инструментом самопознания и средством личностного развития. Существует множество

школ и подходов, но все они согласны в одном: цвета многое могут рассказать о нас. «Наш выбор оттенков очень красноречив, — утверждает Фредерика Петорен. — Он отражает наше состояние, наши ожидания, наши основные сильные и слабые стороны во всех областях жизни». Этот тест призван помочь нам определить нашу личную любовную

энергию. «Речь не о том, чтобы навесить на кого-то ярлык, приписав раз и навсегда заданные качества, а о том, чтобы подсказать каждому, с чем он или она «резонирует» в данный момент своей жизни».

ФРЕДЕРИКА ПЕТОРЕН (Frédérique Pétorin), консультант по личностному развитию. Она разработала набор карточек «Познать себя через цвета» («Se connaître par les couleurs»). Ее сайт: vies-de-couleurs.fr.

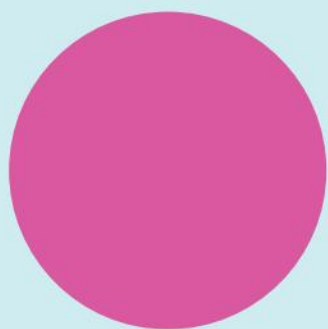


ИНСТРУКЦИЯ

Этот тест требует, чтобы вы временно отказались от уже сложившихся у вас представлений, которые, например, связывают красный со страстью. Пройдитесь взглядом по палитре, затем спонтанно выберите один из оттенков. Вы должны ощутить особую связь именно с этим цветом.

>>>

>>> ВАШ ЦВЕТ



Пурпурный

ЧУВСТВА

Этот цвет (ярко-розовый, маджента) символизирует абсолютную, идеалистическую, романтическую любовь, которой вы отдаетесь телом и душой. Когда вы любите, ничто не может вас остановить. Вы стремитесь к священному союзу и скорее останетесь в одиночестве, чем заведете роман с тем, кто вам неинтересен.

СЕКС

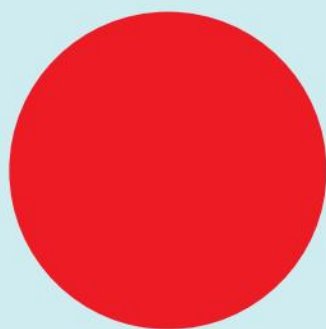
Вы переживаете секс на физическом и космическом уровнях, здесь можно говорить о тантрической сексуальности. В союзе с другими измерениями она позволяет вам попасть в резонанс со всем миром, давая ощущение единства.

КТО ВАМ НУЖЕН

Родственная душа, стремящаяся к абсолютной страсти. Тот, кто умеет отрываться от земли и действительно это делает, кто отдает себя целиком и способен достичь тех же уровней сознания.

СОВМЕСТИМЫЕ ЦВЕТА

Красный, который позволит вам заземлиться. Оранжевый: его вы можете увлечь своей страстью. И разумеется, другой пурпурный.



Красный

ЧУВСТВА

Этот цвет символизирует энергию матери-земли. Вы любите быть нужным. Вы по-матерински заботитесь о партнере и ежедневно укрепляете вашу связь. Ваша самореализация – отдавать себя партнеру, следить за его комфортом. Вы поддерживаете, утешаете, ваш дом похож на убежище.

СЕКС

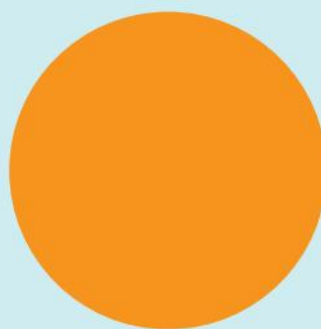
Секс для вас – это действие, в котором вы обретаете цельность, он восстанавливает и дает силы. Ваши сексуальные отношения очень нежные и очень плотские. Все ваши чувства призваны на этот пир тела и духа.

КТО ВАМ НУЖЕН

Тот, кто оценит вашу заботу, но при этом умеет быть независимым, обладает характером и стремится к прочным отношениям, в идеале – к созданию семьи.

СОВМЕСТИМЫЕ ЦВЕТА

Синий – чувственный, артистичный, ищущий привязанностей. Зеленый – щедрый, сентиментальный, отзывчивый; он ценит, когда его хоят и лелеют. Фиолетовый, ответственный и серьезный; с ним можно создать семью.



Оранжевый

ЧУВСТВА

Этот цвет символизирует фонтанирующие и взрывоопасные эмоции, воплощает радость жизни, энергию и энтузиазм. В кратких ярких романах или долгосрочных отношениях вы одинаково показываете себя любовником импульсивным, экстравертным и стремящимся к наслаждению. Вы любите без меры, но и без драм.

СЕКС

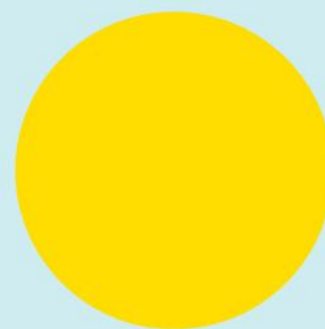
В сексе вы выражаете свою любовь к жизни, выплескиваете энергию, общаетесь с партнером. Наслаждение освобождает вас, позволяет снизить накал эмоций.

КТО ВАМ НУЖЕН

Тот, кто не менее сексуален, чем вы, или ждет, что вы его разбудите. Партнер, ценящий движение, приключения, праздник, избегающий рутины, самокопания и не склонный «усложнять».

СОВМЕСТИМЫЕ ЦВЕТА

Другой оранжевый, с которым можно жать до отказа на газ. Красный, чтобы дать выход вашим эмоциям. Изысканный синий, чтобы реализовать ваши таланты.



Желтый

ЧУВСТВА

Этот цвет символизирует образ, репутацию, место в социуме. Вы уделяете большое внимание одежде, манерам, культуре, равно как и статусу. Ваша любовь рациональна, однако вы соблазнитель. Вы обожаете флирт, а еще больше любите восхищаться и восхищать.

СЕКС

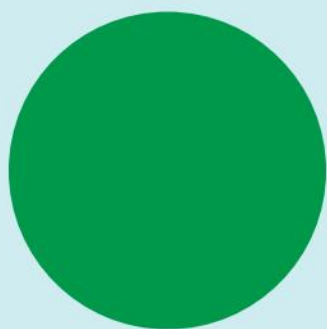
Это не ваш конек: секс предполагает самораскрытие, и это вас смущает. Вы больше опираетесь на разум, а не на чувства, и предпочитаете свои фантазии реальности. Секс – да, но прежде пусть вам дадут помечтать.

КТО ВАМ НУЖЕН

Воспитанный, блестящий, могущественный партнер. Личность, внушающая уважение, зависть и восхищение. Тот, кого желают все и кого лишь вам удалось соблазнить. Тот, с кем вы сможете блистать в обществе.

СОВМЕСТИМЫЕ ЦВЕТА

Другой желтый, солнечный и амбициозный, придающий вам вес. Фиолетовый – требовательный, эффектный, любящий власть.



Зеленый

ЧУВСТВА

Этот цвет символизирует чувства, глубокую, щедрую и нежную любовь. Вы отдаете и делитесь, стремясь к симбиозу. Когда вы влюбляетесь, то вовлечены в роман полностью. Вы цельны, доверчивы и немного наивны, видите в партнере лишь положительные стороны и готовы расточать себя без оглядки, порой даже чересчур. Вы предупредительны и заботливы и считаете, что нужно быть еще и другом для того, кого любите.

СЕКС

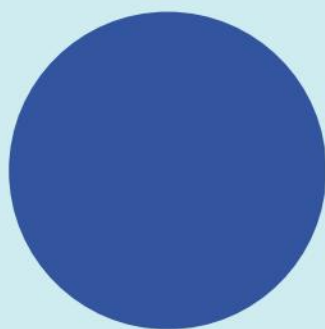
Без чувств для вас нет секса. Если они сильные и взаимные, то секс станет праздником, слиянием души и тела.

КТО ВАМ НУЖЕН

Сентиментальный, альтруистичный идеалист, тот, кто считает любовь и целью, и средством и с которым вы можете делить все. Кто-то, перед кем можно открыться, не боясь, что партнер вас осудит или ранит.

СОВМЕСТИМЫЕ ЦВЕТА

Синий – чувствительный, интуитивный и идеалистичный. Зеленый, родственная душа. Красный – надежный, внимательный, щедрый.



Синий

ЧУВСТВА

Этот цвет символизирует интуицию и артистизм. Вы очень чувствительны и доверяетесь тому, что ощущаете. А еще вы экстраверт, оригинально выражающий свою любовь. Любовь должна вас вдохновлять, окрылять и быть областью бурных, но ясных отношений.

СЕКС

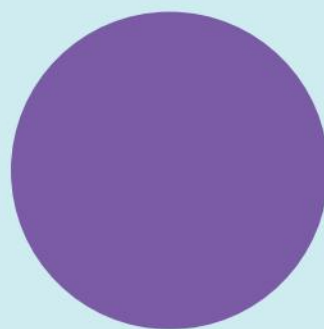
Вы любите поговорить до, во время и после секса. Ваша созидательная энергия находит в сексе естественное выражение и заставляет вас осознать свою телесность, тогда как обычно вы больше живете головой.

КТО ВАМ НУЖЕН

Партнер спонтанный, естественный, чувствительный, готовый оценить вашу оригинальность, но также и раздвинуть границы своих привычек и представлений. Кто-то, кто будет щедро делиться своим опытом.

СОВМЕСТИМЫЕ ЦВЕТА

Оранжевый – авантюрист и энтузиаст. Красный, который будет восхищаться вами, холить и лелеять. Пурпурный, который будет вдохновлять вас и создаст между вами сердечную связь.



Фиолетовый

ЧУВСТВА

Этот цвет символизирует самоконтроль и авторитет. Вы владеете собой, укрощаете свои чувства и импульсы. Вы любите выбирать, решать, управлять. В любви вы осторожны. Вы склонны к прочным отношениям, предпочитательно с партнерами, ожидающими от вас принятия решений и защиты. Вы любите устанавливать рамки и следите, чтобы партнер не выходил за них.

СЕКС

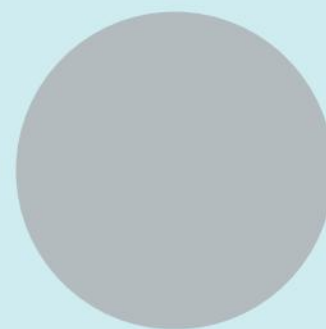
У вас легкая склонность к доминированию. Вы задаете тон и стремитесь сохранить за собой контроль над ситуацией. Секс – это тот редкий момент, когда вы сбрасываете броню и открываетесь своим чувствам.

КТО ВАМ НУЖЕН

Сдержанный, мягкий партнер, лучше всего восхищенный вами. Вы избегаете экстравертов, искателей приключений, соблазнитель.

СОВМЕСТИМЫЕ ЦВЕТА

Красный, дающий чувство безопасности. Желтый – блестящий и светский. Пурпурный, способный внушить любовь с первого взгляда и пробить вашу броню.



Серебристый

ЧУВСТВА

Этот цвет символизирует принятие и способность прислушиваться к себе. В любви он представляет чистую женственность, независимо от того, относится он к мужчине или женщине. Вы чувствительны и понимаете чувства других, излучаете мягкую и светлую энергию, которая влечет, успокаивает и околдовывает.

СЕКС

Нежность, утонченность, фантазия, способность проживать и выражать свое женское начало. Секс для вас – алхимия, в которой полярные противоположности дополняют друг друга.

КТО ВАМ НУЖЕН

Чувствительный, восприимчивый и достаточно зрелый партнер, чтобы принять свое и ваше женское начало. Доверие должно быть полным, а общение – живым, легким и изощренным.

СОВМЕСТИМЫЕ ЦВЕТА

Зеленый – из-за его чувствительности. Синий – из-за его фантазии, чувства прекрасного, утонченности. Пурпурный – из-за симбиоза сердца, тела и духа. ■

ТРАНСФОРМАЦИЯ

КЕМ ВЫ БУДЕТЕ ЗАВТРА? Исследовать свои теневые стороны, чтобы преобразовать их в свет и разбудить нашу творческую энергию. Таков смысл оригинальной карточной игры, которую предлагает нам психоаналитик Лиз Бартоли. Попробуйте!

Текст **ВАЛЕНТИНА РАЗВИЛОВА**

Э то может быть медлительность, обидчивость, склонность мечтать, жаловаться или принимать все как вызов. Это может быть изобретательность, умение сочувствовать, дипломатичность... В любом случае наша теневая сторона – это качество, которое мы более или менее сознательно научились скрывать от себя и окружающих, чтобы соответствовать тому, что кажется нам нормой. А также из страха: мы боимся разочаровать, боимся, что нас разлюбят или отвергнут... И таких теневых сторон в нашем бессознательном немало, утверждает психоаналитик Лиз Бартоли.

Мы о них не знаем, но от этого они не становятся менее активными. Каждая из них, объясняет психолог, «громко требует признания, навязывая нам себя или мучая разными способами, например ощущением, что с нами что-то не так, или психосоматическими сигналами (усталость, мигрень, повышенное давление, болезнь). И все это может продолжаться довольно долго. К чему

стремятся наши теневые стороны? Чтобы мы их наконец признали». Признать их значит наконец решиться на встречу с весьма существенной частью себя. Тем самым мы даем себе возможность снять блоки и зажимы, мешающие нам двигаться вперед, прекратить бесконечные повторения, которые портят наше существование. Цель: вывести свои теневые стороны на свет и, более того, превратить тень в свет, в силу, которая толкает нас вверх, а не блокирует наше движение.

ЯЗЫК БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Как мы можем поближе познакомиться со своими теневыми сторонами? Лиз Бартоли, психоаналитик скорее юнгианского, чем фрейдистского толка, отвечает вполне определенно: «Нужно научиться говорить на языке бессознательного». А этот язык, напоминает она, состоит из образов, символов, из того, что Юнг называл «архетипами», – этих фигур, населяющих коллективное бессознательное человечества на протяжении тысячелетий. Ей пришла в голову идея разработать набор специальных карт, в котором тене-

вые и светлые стороны – наиболее распространенные, судя по ее клиническому опыту, – соотносены с архетипами, благодаря чему они могут легче вступать в диалог с нашим бессознательным.

Полная версия набора включает 12 карт Тени и 12 карт Света, а также 12 карт эмоций (привязанных к картам Тени), 12 карт ресурсов (привязанных к картам Света) и 12 карт трансформации (это те конечные состояния, к которым мы стремимся). В журнальной версии мы решили ограничиться четырьмя картами Тени, которым каждый припишет испытываемые им эмоции, и четырьмя картами Света, к которым мы предлагаем присоединить ресурс успеха, то есть оживить в памяти пережитый успех. Что до трансформации, то здесь мы предлагаем наиболее очевидную для всех: избавление.

Вот необходимые подробности, чтобы начать играть... и сделать шаг к сияющей трансформации.

Лиз Бартоли (Lise Bartoli), гипнотерапевт, автор книги с набором карт «Карты света» («Cartes Lumière», Le Courrier du livre, 2014).

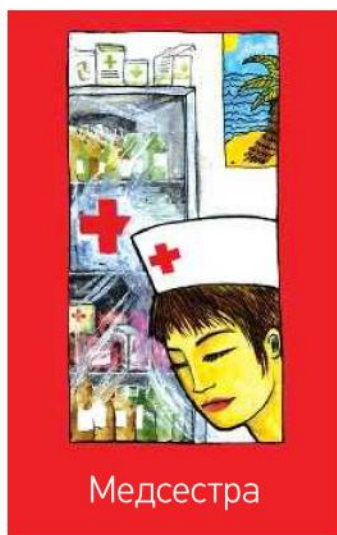
ИНСТРУКЦИЯ

Прежде чем начать, подумайте о каком-нибудь исключительно важном для вас вопросе, о гнетущей вас проблеме, о характерном для вас поведении, которое вы хотели бы изменить, о повторяющейся ситуации, которую вы хотели бы прекратить. Примеры: «Почему мне все время попадаются женатые мужчины?», «Как я мог бы перестать критиковать других?», «Мне надоело чувствовать себя несчастной»... Идея не в том, чтобы добиться окончательного ответа, а в том, чтобы попытаться прояснить ситуацию. В данный момент речь идет о том, чтобы прийти в «состояние восприятия»: наша цель – прислушаться к себе, чтобы стимулировать свою интуицию.

ПЕРВЫЙ ЭТАП: ВЫТЯНИТЕ карту Тени



Воин



Медсестра



Жертва



Пленник

Вытяните из колоды одну карту Тени (или наугад укажите пальцем на одну из вышеприведенных карт), без колебаний и размышлений, подчиняясь своему бессознательному. Рассмотрите ее: как она называется, что на ней изображено... Возможно, вы будете разочарованы этим выбором, который не затронул в вас никаких струн. Неважно, примите эту карту, доверьтесь своему бессознательному, ведь оно остановилось именно на этой карте не случайно. Примите свои ощущения.

Какие впечатления спонтанно вызывает у вас этот архетип? Позвольте проявиться соответствующим образам, ощущениям, вкусам, запахам, звукам, словам, не оценивая их и ничего не отбрасывая. Продвигайтесь постепенно вперед в «фильме», который свободно прокручивает ваше воображение: что это за персонаж? Это мужчина или женщина? Где он находится? Что делает? Какова его главная эмоция? Он чувствует грусть, усталость, гнев, вину, стыд, настороженность, тревогу? Этот

архетип воплощает одну из ваших более или менее доминантных теневых сторон, и его чувство говорит о вашем ощущении, ассоциированном с этой частью вас, которая и есть причина вашего блока. Но увидеть связь между своей теневой стороной и своим вопросом вы сможете только после того, как войдете в тесный контакт со всем, что этот архетип вызывает в вас, со всем тем, что вы вообразили в связи с ним, глубоко прочувствовали и впустили внутрь себя.

>>>

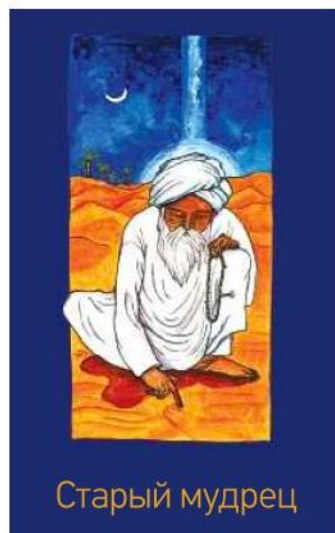
>>> ВТОРОЙ ЭТАП: ВЫТЯНИТЕ карту Света



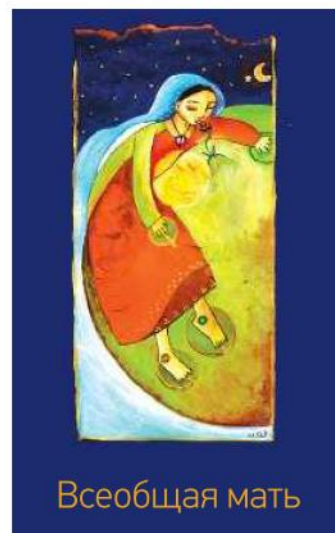
Фея



Ангел



Старый мудрец



Всеобщая мать

Вытягивая карту Света (тем же способом, что и карту Тени), вы обращаетесь к той части вашего бессознательного, которая «знает все»: и то, как образовались ваши теневые стороны, и то, что вы способны на большее, чем вы думаете, и что вы можете развить некоторые свои качества, чтобы вернуть плавность и размеренность, которых сегодня недостает в вашей жизни. Так

же, как и с картой Тени, позвольте всплыть образам, которые в вас вызывает эта новая карта: ощутите, представьте себе визуально это «высшее существо». Кого вы видите? Какое оно? Где оно? Войдите с ним в резонанс, зная, что это положительная, благожелательная сила. Когда связь установится, расскажите о своей карте Тени, о том, что она вам напоминает,

о своих трудностях, о тех переменах, которые вы бы желали увидеть в себе. Но не ждите ничего определенного, цель по-прежнему в том, чтобы чутко улавливать то, что приходит, воспринимать, не контролируя. Главное на этом этапе – не найти конкретное решение, а вступить в отношения с этой светлой стороной, быть во взаимодействии с ней.

ТРЕТИЙ ЭТАП: обратитесь к ресурсу

Прежде чем перейти к трансформации, попросите персонажа вашей карты Света пойти поискать внутри вас ресурс. Для простоты мы здесь выберем ресурс успеха: вспомните ситуацию, когда вы в чем-то преуспели. Может быть, к примеру, вы удачно выступили вчера на работе или же тридцать лет

назад вас похвалил учитель танцев. Неважно, что именно придет вам на ум: примите этот образ, даже если он кажется вам анекдотичным. Насладитесь ощущением успеха, оцените радость, гордость, уверенность, которыми оно вас наделяет. Оживляя в памяти это состояние, вы его усиливаете

и выводите на авансцену вашего «ментального спектакля». Этот ресурс – не выдумка: он уже присутствует в вас с того дня, когда вы прожили его впервые, но тогда вы его недооценили. Теперь, когда вы знаете, что в вас есть способность к успеху, вы сможете осуществить трансформацию.

ЧЕТВЕРТЫЙ ЭТАП: преобразуйте свою Тень в Свет

Представьте себе воздушный шар для полетов. Какого он размера, какого цвета? Вы сидите в корзине, а он начинает подниматься, но с трудом: его тянут вниз мешки, соответствующие разным элементам вашей теневой стороны, которые вы выявили ранее и от которых хотели бы избавиться. Например, для воина это могут быть его доспехи, его меч, его шлем... Вы-

брасывайте их по одному за борт, чтобы избавиться от балласта. Прислушайтесь к себе, ощутите каждый раз это облегчение. Пока вы наконец не почувствуете себя свободнее и не подниметесь выше в небо. Обратитесь к вашей карте Света, покажите ей, как благодаря ей и уверенности, которую вам придал ресурс, вы смогли почувствовать себя лучше. По-

благодарите ее. Поблагодарите также Тень за то, чему она вас научила, и предложите ей отныне жить своей жизнью: теперь она свободна. Но вы можете и оставить ее у себя, ведь она будет вести себя по-другому. Так вы сможете сохранить в себе свойства воина, но он сможет иногда ослаблять бдительность; а медсестра, например, сможет заботиться и о самой себе...

ПЯТЫЙ ЭТАП: дайте трансформации совершиться

Процесс трансформации запущен. Теперь нужно предоставить ему идти. Через несколько дней и недель вы заметите изменения в своем поведении. Сам факт вступления в диалог с бессознательным уже положителен, поскольку он приводит нашу психику

в движение и позволяет почувствовать, что у нас внутри есть средства, чтобы разрешить собственные трудности. А если этого окажется недостаточно? Сыграйте снова!

Лиз Бартоли советует подождать по крайней мере месяц, прежде чем

вновь ставить тот же вопрос, чтобы дать преображению совершиться. Но ничто не мешает сменить сюжет. Чем больше вы будете играть, тем лучше вы научитесь слушать себя и видеть в препятствиях возможности открыть в себе новые способности.

8 КАРТ

Каждая карта интерпретируется по-разному не только для разных людей, но и в зависимости от времени и обстоятельств: одна и та же карта воина может сегодня представлять победителя, а завтра – поверженного солдата. Но при этом каждый архетип – носитель универсальных и вневременных смыслов, которые мы напомним ниже.



Воин

Вольный, смелый, он выражает силу сопротивления, требовательность, мощную энергию. Он хорошо вооружен. Он так много воевал, что превращает жизнь в вечную трудную битву.



Медсестра

Она тратит энергию на то, чтобы радовать и помогать. Ее питает благодарность тех, о ком она заботится, но она рискует «подсесть» на признание других и забыть о себе.



Жертва

«Такое бывает только со мной», «Мне всегда достается» – вот ее типичные реплики. Из-за своего смирения она чувствует себя объектом нападок или мишенью, которую преследует злой рок.



Пленник

Символ той части нас, которая живет в плену яркого воспоминания или идеи фикс. Он ждет, что его освободят, тогда как освободить себя он может лишь сам, ведь его тюрьма – внутренняя.



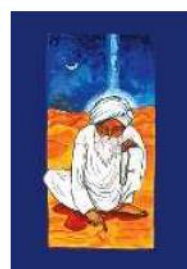
Фея

Наделена властью вести и осветить путь, но также и превращать, благодаря своей волшебной палочке, и это всегда превращения во что-то лучшее.



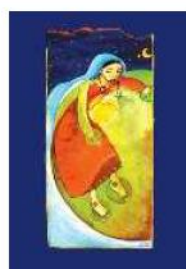
Ангел

Защитник, полный блаженности, он связывает каждого из нас с божественным началом. Его миссия – доставлять послания, приходящие издалека.



Старый мудрец

Воплощает универсальное знание и древнюю мудрость, которые позволяют выйти из любого тупика и решить все загадки.



Всеобщая мать

Это обволакивающая любовь. Она – идеал матери, которая, не рассуждая и не выставляя условий, отдает любовь, которую всякий мечтает получить.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

PSYCHOLOGIES.RU

ТЕСТЫ

На нашем сайте более 200 тестов, составленных ведущими европейскими психологами. Каждый из них помогает узнать о себе что-то новое.

«Что вам мешает быть собой»

Почему мы идем на тяжелые для себя компромиссы и что помогает нам жить в ладу с собой?

«Умеете ли вы слушать себя?»

Что мешает прислушиваться к себе, к тем сигналам, которые подают нам наше тело и интуиция?

«Как вы относитесь к самому себе?»

Не ставить себя выше других и не впадать в самоуничижение. Как избежать крайностей и найти золотую середину?

psychologies.ru/tests

КИНО

С ШИРОКО ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Великий Стэнли Кубрик в своем последнем фильме отправляет героя в «путешествие на край ночи», в мир потаенных желаний, где отменены все табу. Жизнь Билла (Том Круз) выстроена по линейке: он преуспевающий врач, добрый и порядочный человек, у него жена-красавица, любимая и любящая. Все настолько правильно, что до тошноты фальшиво. И однажды маятник летит в другую сторону. Как бы помимо своей воли Билл пускается в смертельно опасное приключение, отчаянно страшась – и не в силах со-

противляться искушению. Впечатляющая метафора тех бездн, которые таются в любом из нас и порой приоткрываются нам в сновидениях.

Режиссер Стэнли Кубрик, 1999.



КНИГИ

АРХЕТИПЫ И ТЕНИ. Чак Спеццано

Тени – части нашего «Я», которые мы осуждаем и отрицаем. Мы играем роль хороших людей, но в глубине души не верим себе и проецируем свои тени на окружающих, создавая себе врагов. Тени трудно распознать, и для этого американский психотерапевт создал особую колоду из двух частей: Тени и Архетипы. Первые помогают осознанию, вторые – исцелению. В пособии описаны значения каждой карты и приведены примеры раскладов.

Аввалон – Ло Скарабео, 2014.

ИГРЫ, В КОТОРЫЕ ИГРАЮТ ЛЮДИ.

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ИГРАЮТ В ИГРЫ. Эрик Берн

В любой момент времени наше «Я» находится в одном из трех состояний – Взрослого, Ребенка или Родителя. И от этого зависит, что мы чувствуем, как ведем себя и общаемся с другими. А от того, в каком состоянии мы пребываем большую часть жизни, зависит сценарий нашей судьбы. Создатель транзактного анализа Эрик Берн показывает закономерности, которые управляют нашими эмоциями и действиями.

Эксмо, 2015.

ЖИЗНЬ КАК СТРАНСТВИЕ. Джеймс Холлис

Кто я и куда я иду? Что хочу совершить? Какой выбор для меня правильный? Эти вечные вопросы заданы нам изначально, и, если мы перестаем их слышать, такая глухота оборачивается для нас физическими и душевными страданиями. Юнгианский аналитик призывает нас отважиться на поиск ответов.

Класс, 2009.

ПСИХОГЕНЕАЛОГИЯ: ОТКРОЙТЕ СВОЙ ПУТЬ

Лучше узнать родословную, построить свое генеалогическое древо хотя бы на несколько поколений вглубь – это не только интересно, но и важно для нашего самоощущения. Изучая свои истоки, мы обретаем еще одну опору в жизни. Становится понятней, что мы повторяем некоторые семейные сценарии. И только от нас зависит, как распорядиться этим на следствием: что с благодарностью принять, а от чего осознанно отказаться. Пошаговое руководство для тех, кто решит углубиться в историю своего рода.

Читайте на нашем сайте psychologies.ru в разделе «Спецпроекты».



ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ

ПСИХОЛОГИЯ **PSYCHOLOGIES**

СПЕЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР
В ПРОДАЖЕ С 15 ИЮЛЯ

СОБЕРИТЕ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ PSYCHOLOGIES



ВАШ ПОДАРОК

Первые 50 человек, оформивших заказ, получат в подарок набор средств **Divine, Caudalie**. В него входит универсальное масло, которое можно использовать для ухода за лицом, телом и волосами, а также тонируанный крем для ног, придающий коже легкий оттенок загара и без труда смывающийся водой.



Чтобы получить **6 архивных номеров** в специальном футляре **PSYCHOLOGIES** и подарок, вам необходимо оформить заказ. Стоимость заказа **1300 руб.**

При доставке по России:

- Выберите любые 6 архивных номеров.
 - Заполните квитанцию.
 - Оплатите квитанцию в любом банке РФ или перечислите деньги на указанный в ней расчетный счет.
 - Отправьте копию оплаченной квитанции по **почте**: 107045 Москва, а/я 64, «Херст Шкулев Медиа» (подписка), или по **e-mail**: podpiska@hsmmedia.ru, или по **факсу**: (495) 633 9188 доб. 116.
- Если мы получим вашу заявку до 20-го числа текущего месяца и деньги поступят на р/с, заказ вам доставят через 15 календарных дней.

Узнать подробности можно по телефону: (495) 663 9188 доб. 116 **и по e-mail:** podpiska@hsmmedia.ru

КВИТАНЦИЯ

кассир

№ 111

Получатель платежа **ООО «ПРЯМЫЕ КОНТАКТЫ»**
ИНН **7717746123** КПП **771701001**

Расчетный счет № **40702810238290017753**

Наименование банка **ОАО «Сбербанк России» г. Москва**

Корреспондентский счет № **30101810400000000225**

БИК **044525225**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс

Область

Город

Улица

Дом

Корпус

Квартира

Телефон

Дата рождения

Вид платежа

Дата

Сумма

Заказ на любые 6 архивных номеров PSYCHOLOGIES

☐ № 30, ☐ № 40, ☐ № 50, ☐ № 55, ☐ № 60, ☐ № 62, ☐ № 65, ☐ № 67, ☐ № 74, ☐ № 77,
☐ № 78, ☐ № 79, ☐ № 80, ☐ № 82, ☐ № 85, ☐ № 86, ☐ № 87, ☐ № 88, ☐ № 89, ☐ № 90,
☐ № 91, ☐ № 92, ☐ № 93, ☐ № 94, ☐ № 95, ☐ № 96, ☐ № 97, ☐ № 98, ☐ № 99, ☐ № 100,
☐ № 101, ☐ № 102, ☐ № 103, ☐ № 104, ☐ № 105, ☐ № 106, ☐ № 107, ☐ № 108, ☐ № 109, ☐ № 110

Платательщик (подпись)

Забота о себе тело/душа

марка с. 106 легенда с. 108

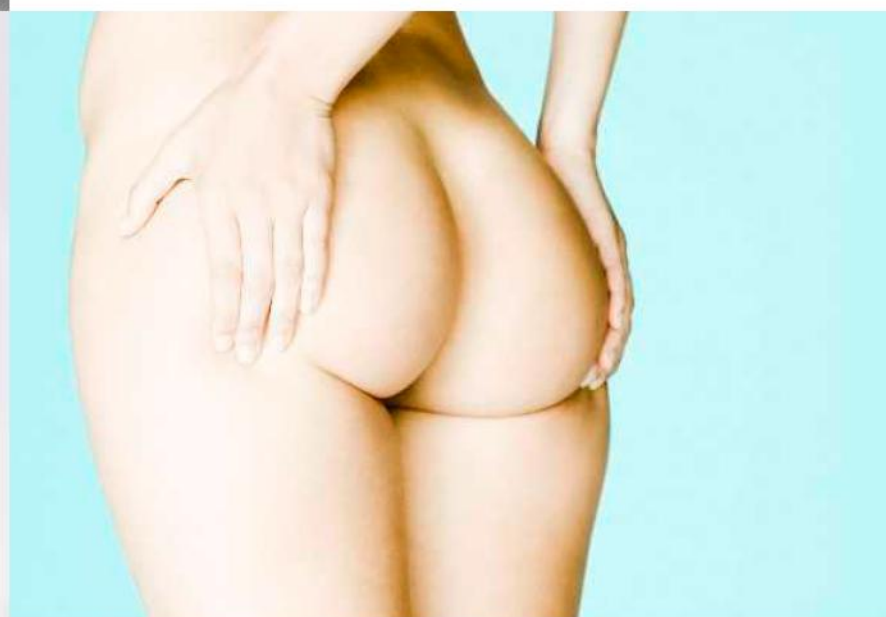
Координатор МАРИЯ ТАРАНЕНКО

96 ЧТО НАМ НУЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ?



104 ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА

110 ТОМАТНАЯ ОЧЕРЕДЬ



100 ВЗГЛЯД НАЗАД

ЧТО НАМ НУЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ?

У продавцов косметики есть масса уловок, чтобы убедить нас совершить покупку. Как понять, какие средства нам действительно нужны, и не поддаться на уговоры?

Текст Мария Тараненко

Настоящий профи в парфюмерном магазине знает, как правильно подать товар лицом. Например, никогда не будет разговаривать с покупателем, скрестив руки на груди (жест закрытости), а, наоборот, обратит к нему ладони, демонстрируя искренность. При нанесении на вашу руку нового крема или сыворотки продавец употребит немало убедительных терминов. Да таких, что, представив,>>>



>>> какие поразительные перемены произойдут с вашим лицом, вы тут же купите крем. Всем этим и другим хитростям консультантов известных марок обучают на тренингах. К примеру, учат делить клиенток по «зоотипам». Покупательницы-«ястребы» точно знают, чего хотят, и сразу подходят к нужному средству. «Львицы» – высокомерные всезнайки, говорить с которыми лучше тихо и покладисто, глядя на них снизу вверх. «Пони» покорно следуют советам консультантов. «Бабочкам» не нужно ничего конкретного. Они просто порхают от средства к средству. «Змеи» изначально настроены негативно по отношению к консультанту, поэтому к ним лучше не под-

ходить. В общем, если вы попали в руки к мастеру продаж, уйти без покупки будет трудно. Из-за этого мы часто приобретаем множество ненужных средств, о чем потом сожалеем, и перестаем доверять продавцам. Но во всем нужна золотая середина.

За последние годы появилось много новинок, разобраться в которых можно только при обстоятельной беседе с продавцом. Например, многоступенчатые очищающие средства или гаджеты для умывания. Они могут показаться лишними, но на самом деле благодаря тщательному очищению и микромассажу кожа лучше усваивает компоненты кремов и активизирует свою работу.

Многих смущают новомодные подготавливающие лосьоны и пре-сыворотки, хотя их компоненты специально разработаны, чтобы воздействие на кожу остальных средств линии стало максимальным. Еще один камень преткновения – антицеллюлитные и прочие стройнящие средства. Такие продукты усиливают кровообращение и стимулируют выведение жира из адипоцитов. А вот вернется он обратно или будет «сожжен» организмом, зависит от питания и уровня физической активности. К кремам для глобального омоложения и лифтинга тоже нельзя относиться как к скальпелю хирурга. Они работают только при постоянном использовании. Природу не обманешь, и если кожа не получает активные компоненты этих косметических средств, процесс старения ускорится.

Однако есть покупки, над которыми действительно стоит задуматься. Например, подумайте дважды, нужны ли вам яркие тени и карандаши, двадцатый тюбик помады или блеска, пусть даже любимого оттенка. Не стоит покупать и новые духи, не «разносив» их предварительно на коже хотя бы в течение одного дня. Так же обстоит дело и с приобретением гаммы средств от непроверенной марки. Если вам не подойдет даже только одно из них, придется избавляться от всех остальных. Что касается салонов красоты, то ваша кожа может прекрасно выглядеть после сеанса, но с ходу менять привычную линию косметики на салонную не стоит. Возможно, дело не в ней, а в умелых руках профессионала. Покупая косметику, прислушиваться к словам консультанта, конечно, надо. Но воспринимать их не как догму, а как информацию к размышлению. ■



ПРИЯТНОЕ ПРИБАВЛЕНИЕ

1 LANCÔME Ночной крем для глобального омоложения кожи лица Absolue Nuit Precious Cells; **2** YVES ROCHER Концентрат для стройности Clé Végétale Minceur; **3** GIVENCHY Масло для снятия макияжа Clean It Silky; **4** DIOR Сыворотка для роста ресниц Diorshow Maximizer; **5** KÉRASTASE Пре-шампунь для глубокой очистки волос и кожи головы Chronologiste; **6** BRAUN Прибор для очищения кожи Face.

Тело в культуре

Ольги Вайнштейн

Мода на «третий возраст»



Недавно журнал New You опубликовал на обложке фото Кармен дель'Орефиче. Это событие вряд ли стало бы сенсацией, если бы не возраст модели. Кармен сейчас 84, а впервые она появилась на обложке Vogue в 1946 году; за долгий «стаж» она даже попала в Книгу рекордов Гиннесса. Лавры Кармен оспаривает Дафна Селф: ей 86, что дает ей право считаться самой пожилой моделью в мире. Она только что снялась в рекламе кроссовок Vans, где бесстрашно позирует рядом с 22-летней Фло Дрон. Это не только рекламный посыл: разные поколения объединяет пристрастие к кроссовкам Vans, но и знак – в моду входит старость. На наших глазах сдает позиции гламурный идеал красоты: молодая художавая блондинка 90–60–90. Взамен в модное пространство вторглись «неформатные» тела: plus-size, инвалиды, трансгендерные модели. А теперь замелькали еще и элегантные и бодрые красавицы преклонных лет. В рекламе коллекции весна-лето 2015 Saint Laurent задействована рок-певица Джони Митчелл: дизайнер Эди Слиман придумал для нее вышитую тунику в стиле фолк, соответствующую ее манере одеваться в молодости. А вскоре целая серия снимков Митчелл в дизайнерских нарядах и интервью с ней появились в специальном весеннем выпуске New York Magazine, посвященном моде. В том же ключе бренд Céline сде-

лал лицом своей новой рекламной кампании 80-летнюю Джоан Дидион, знаменитую американскую писательницу и журналистку. Ее снимок в огромных черных очках обошел всю прессу. Но, наверное, довольно примеров – очевидно, что мода поворачивается лицом к пожилым дамам. Почему? Доля людей «третьего возраста» в мировом населении увеличивается, они платежеспособны, активны, много путешествуют и хотят одеваться отнюдь не в скромные старушечьи облачения. К тому же многие состоятельные клиентки домов высокой моды – дамы в возрасте из арабских стран, которых кутюрье очень ценят на фоне драматического падения спроса на дорогостоящие дизайнерские наряды. Наконец, «третий возраст» вписывается в идеологию разнообразия (diversity) и толерантности, так что пожилые дамы уже не ощущают себя «невидимыми»: они не стесняются заявлять о своих желаниях и вовсе наслаждаются жизнью. Неслучайно сегодня выходит много романов о любви в зрелом возрасте, таких как «В канун Рождества» Розамунды Пилчер и «Бабушка – маков цвет» Ноэль Шатле. Когда-то философ Ролан Барт, анализируя культ юности и худого тела, констатировал, что в моде царит «расизм молодых». Сейчас, похоже, лед тронулся: седые волосы – тренд сезона. ■

Ольга Вайнштейн, культуролог, ведущий научный сотрудник РГГУ, автор книги «Денди: мода, литература, стиль жизни» (НЛО, 2012).

Полностью статью читайте на нашем сайте psychologies.ru

ЗАБОТА О СЕБЕ } тело



ФОТО: GETTY IMAGES

A photograph of a woman's back and hand on her hip, positioned on the left side of the page. The woman's skin is a light brown tone. Her hand is resting on her hip, with fingers slightly curled. The background is a solid light blue color.

ВЗГЛЯД НАЗАД

Округлые, но не толстые, плотные, но не пухлые... В моде фигура с соблазнительными изгибами. Поможет ли это нам полюбить самую заметную часть нашей анатомии? И какие есть способы повысить ее упругость и привлекательность?

Текст **МАРИЯ ТАРАНЕНКО**

Наконец-то наступил час реванша для всех, кто страдал от комплексов по поводу своих «тылов». Шакира, Бейонсе, Скарлетт Йоханссон, Ким Кардашьян зарабатывают миллионы и считаются секс-символами эпохи. Что еще их объединяет? Бедра, которые можно назвать аппетитными, пышными, сочными, округлыми, чувственными, а проще говоря – широкими. Да-да, в наше время пышные ягодицы вновь стали актуальны. Произошло это во многом под давлением социологов и врачей. С середины 60-х до начала нашего века моду задавали худосочные топ-модели, которым

сзади предъявить было нечего. И выступающие ягодицы стали восприниматься женщинами как недостаток и признак полноты. Их старались уменьшить фитнесом, диетами, утягивающим бельем, липосакцией... Но в середине 90-х, когда борьба за худобу дошла до массовой анорексии, а бесплодие и другие гинекологические проблемы на Западе резко обострились, стало ясно: критерии красоты необходимо менять. Точнее, возвращать к естественным канонам. Ведь жировая клетчатка на женских бедрах и ягодицах служит природным депо половых гормонов. И если ее слишком мало, репродуктивных сложностей >>>



ФОРМООБРАЗОВАНИЕ

1 БИОТЕРМ Антицеллюлитное масло Body Refirm; **2** SHISEIDO Крем для упругости кожи Firming Body Cream; **3** MÉTHODE JEANNE PIAUBERT Лифтинг-крем для тела Radical Firmness; **4** ELANCYL Укрепляющий крем Firming Body Cream; **5** DIOR Молочко для комплексного ухода за кожей тела Dior Svelte Body Desire; **6** AVON Корректирующий подтягивающий крем-гель Solutions «Эффективный лифтинг»; **7** L'OCCITANE Омолаживающий бальзам для кожи тела Velvet Balm; **8** VICHY Антицеллюлитный гель Cellu Destock.

>>> не избежать. Вот почему десять лет назад истощенность была объявлена вне закона, а каноны красоты стали задавать звезды, которым есть что продемонстрировать сзади.

Поп-культура

Ошибочно думать, что, прибавив несколько сантиметров ниже пояса, вы станете эталоном красоты. В моде сейчас не просто объемные формы, а так называемые «бразильские». Иначе говоря, округлые, упругие, без провисания, складок и целлюлита, как у танцовщиц из Рио-де-Жанейро, которые лихо двигают своими прелестями на карнавалах. Правда, чаще всего эта красота – результат инъекций и операций (помимо физических нагрузок, разумеется). От природы у бразильянок тылы далеки от совершенства. Честнее пальму первенства было бы отдать африканским женщинам. Вот уж у кого генетика не подкачала!

Представительницам других рас не так повезло. Меньше всего эта зона выражена у монголоидных женщин (Японии, Китая, Кореи). Но надо отдать должное мужчинам этих стран, тактично исключившим ягодичы из списка сексуальных объектов. В Европе же отношение к этим «полусферам» из века в век кардинально менялось. В Древней Греции и Риме они были объектом культа, о чем свидетельствуют скульптуры того времени. В Средние века, наоборот, пятая точка считалась дьявольским местом, ассоциировалась с происками сатаны и тщательно маскировалась как женщинами, так и мужчинами. Елизаветинская Англия, наоборот, почитала объемы, при отсутствии которых женщины подкладывали под платья подушки. Во время чопорной Викторианской эры на выпуклости ниже спины смотрели косо. А в XX веке роль главного секс-символа досталась женской груди. Теперь же наконец наступила гармония, и акценты расставлены ко всеобщему удовольствию. Но возникла другая проблема: как обрести вожделенную «бразильскую попу»?

Понятно, что после десятилетий открытой войны нам сложно полюбить эту часть нашего тела. Ведь она долго символизировала борьбу с лишними килограммами, затрудняя путь к идеальной фигуре. Но суть проблемы не столько в любви к своей пятой точке, сколько в понимании, что вне зависимости от размера ягодичы должны быть упругими, накачанными.

ми, мускулистыми. А этого при сидячем образе жизни добиться непросто. Тем более что под действием силы тяжести ягодичцы обвисают: этот закон физики одинаково действует и на худые, и на полные «тылы». Так что давайте перестанем комплексовать по поводу размера ягодичек и будем с удовольствием работать над их упругостью. Ведь она все меняет!

Держаться в седле

В ягодичках два основных и несколько второстепенных мускулов. Большая ягодичная мышца начинается от основания спины и, спускаясь, крепится к верхней части бедра. Именно ей человек обязан прямохождением и своим статусом Homo erectus. По бокам находятся малая и средняя ягодичные мышцы. Их основная функция – осуществлять подъем ног. Тренировать нужно все эти группы. Очень быстрый результат дает упражнение «мостик» (поднимать ягодичцы вверх, лежа на спине с согнутыми коленями), а также выпады, приседания и выпрыгивания из приседа. Если вы занимаетесь дома и под рукой нет ни штанги, ни гантелей, то для увеличения нагрузки можно использовать пластиковые бутылки с водой. Но тренеры предостерегают от истового увлечения приседаниями и выпадами: так можно перекачать переднюю поверхность бедра. Чтобы этого не случилось, чередуйте упражнения с махами ногами стоя или лежа на боку. В спортзале главные союзники ягодичек – степ и велотренажер. Последний дает результат, только если «ехать», приподнявшись над седлом, попеременно нагружая то правую, то левую ногу. Так будут работать все ягодичные мышцы, а не только икры.

И обязательно дополняйте упражнения прицельным уходом. Утром и вечером, после душа и до занятий спортом массируйте бедра минимум 5 минут. Возьмите немного крема, разотрите его в ладонях, ухватите пальцами складку кожи снизу бедра и тяните вверх, делая волну. Так проработайте ягодичцы полностью. Для такого массажа выбирайте средства с дренажными, укрепляющими и детокс-компонентами в составе.

Цели и средства

Раньше пластические хирурги лишь уменьшали ягодичцы в объеме с помощью липосакции. Теперь же клиентов клиник волнует не столько

ВОЗМОЖНЫ ВАРИАНТЫ

Форма бедер задается анатомически, и изменить ее без постороннего вмешательства невозможно. Сделать ягодичцы более подтянутыми и упругими – да, но округлыми или, наоборот, плоскими – нет. Итак, существует четыре типа ягодичек.

А-образные. Их еще называют перевернутым сердечком.

Это эталон: соотношение талии и бедер составляет 0,7. Верхняя часть небольшая, нижняя мясистая, закругление от основания ног до поясницы резкое.

У-образные. «Наполнены» в верхней части, но сужаются по направлению вниз воронкой.

Круглые. Талия равна ширине костей таза, но ягодичцы при этом выпуклые. Как правило, обладательницы таких достоинств легко упускают контроль над ними и полнеют в этой зоне.

Квадратные. Ширина костей талии равна ширине костей таза, но ягодичцы при этом плоские. **М. Т.**

величина, сколько форма, упругость, крепость, отсутствие складок и так далее. Приблизиться к идеалу позволяют специальные аппараты, которые подтягивают и укрепляют кожу (LPG, BodyLine, Skintonik, VIP Line, BodySculptor...). Но форму реально изменить только хирургически. «Для этого существует два способа – использование искусственных имплантатов и собственного жира», – рассказывает пластический хирург Никола Вайо, руководитель одной из клиник ЕМС. Но чаще всего врачи сочетают обе методики: «Когда женщина начисто лишена ягодичек, контуры имплантата могут быть заметны. В этой ситуации мы маскируем их инъекциями собственного жира». Правда, врач не скрывает, что его симпатии на стороне липофилинга: никакого шва (хотя и при имплантировании он крошечный), запретов на физнагрузки, восстановительного периода. Собственный жир – это та субстанция, которая приживается лучше, чем нить и протезы. Тем более что жир для липофилинга берут из других проблемных зон (коленей, живота и так далее), тем самым доводя контуры тела до совершенства. А вот к новой методике нитевого «поп-лифтинга» многие врачи относятся с осторожностью. «Слишком много усилий при спорном результате. Да и с долговечностью не все ясно: практике чуть больше двух лет» – таков их вердикт.

В общем, несмотря на то что наши тылы капризны, своевольны и к тому же производят весь эффект у нас за спиной, они заслуживают самого пристального внимания. Ведь даже если ягодичцы далеки от бразильских, именно на них непременно остановится взгляд мужчины, который обернется вслед вашей ослепительной улыбке. ■



Крем для тела
BB Milk Lait
Corporel,
Biotherm

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА

В этом месяце мы тестировали ВВ-крем для тела Lait Corporel, Biotherm. Он совмещает свойства увлажняющего молочка и тонирующего средства, выравнивая и улучшая оттенок кожи.

ТЕКСТ ОЛЬГА МУРАДОВА ИЛЛЮСТРАЦИЯ ОЛЕГ БОРОДИН

К универсальным ВВ-кремам для лица равнодушны многие. Для тела же средств, которые ухаживают за кожей и одновременно выравнивают ее тон, раньше не было. Так что BB Milk Lait Corporel, Biotherm, стал первопроходцем в этой категории. Есть ли будущее у подобных средств, выяснила директор отдела красоты Psychologies Мария Тараненко, протестировав новинку.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ В свое знаменитое увлажняющее молочко, насыщенное растительными маслами и экстрактами, специалисты Biotherm поместили капсулы с микропигментом. Он выделяется при нанесении средства. Благодаря особой технологии цвет подстраивается под естественный оттенок кожи, буквально сливаясь с ней. Поэтому BB Milk Lait Corporel подходит как смуглым, так и светлокожим. Мнение Марии: «После прошлогоднего ожога на ноге осталось пигментное пятно. Автозагары я не люблю, загорать пока еще нельзя. Надеюсь, что подобное камуфлирующее средство поможет скрыть разницу в тоне коже и я вновь смогу носить юбки до колена и выше».

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ Наносить BB Milk Lait Corporel стоит только на открытые участки тела: ноги, руки, область декольте... Распределите его по коже,

как классическое молочко. Перед тем как одеваться, подождите несколько минут. Впитавшись, оттенок уже не смазывается, но легко смывается водой. Мнение Марии: «Вот уже не первый десяток лет я – адепт классического средства Lait Corporel, Biotherm. И могу сказать, что в новом исполнении это молочко не утратило своих отменных увлажняющих качеств, идеальной текстуры и фирменного аппетитного аромата. Но к нанесению этого продукта нужно приноровиться: в первый раз я делала это на скорую руку, и кое-где остались разводы. Крем действительно придает коже очень красивый, нежно-персиковый оттенок, камуфлирует мелкие недостатки и синячки. Скрыть след от ожога он, конечно, полностью не смог, но все же сделал его не таким заметным».

ОБЕЩАННЫЙ ЭФФЕКТ BB Milk Lait Corporel мгновенно увлажняет, смягчает и разглаживает кожу. А также придает ей сияние, свежесть и более «яркий» оттенок, маскируя несовершенства. Мнение Марии: «Средство стало обязательной частью моего утреннего ритуала красоты. Мне нравится даже сам процесс использования этого бархатистого ароматного молочка, не говоря уж о результате. Кстати, следов на одежде оно действительно не оставляет!» ■



Этим летом Кейт Уинслет в компании других звезд представляет бестселлер Lancôme, концентрат Advanced Génifique.

ЛИЦО Кейт Уинслет отвергает инъекции, пластику и фотошоп, предпочитая хорошую косметику. Возможно, поэтому она девять лет остается лицом Lancôme. В новой рекламной кампании актриса представляет сыворотку Advanced Génifique.

Отказ подчиняться голливудским или каким-то еще стандартам не мешает ни личной жизни, ни актерской карьере Кейт Уинслет. Вместе с третьим мужем, бизнесменом Недом Рокнроллом, она растит сына полутора лет, а также двух детей-подростков от предыдущих браков. Осенью мы увидим актрису в криминальном триллере «Три девятки», черной комедии «Портниха» и байопике «Стив Джобс». А пока любим ее в рекламе омолаживающего концентрата Advanced Génifique – бестселлера Lancôme. «Нас восхищает цветущая женственность, элегантность и современность Кейт», – говорит генеральный дирек-

тор Lancôme International Франсуаза Леманн (Françoise Lehmann). Актриса же признается, что сотрудничество с маркой повысило ее самооценку и сделало настоящим профи в уходе за собой.

Об известности. «Актер и знаменитость – совершенно разные «профессии». Мне нравится только первая. Вспоминаю о своей славе лишь на премьерах и кинофестивалях. В остальном у меня самая обычная жизнь работающей мамы и жены. И ее я ни на что не променяю».

О ролях. «Предпочитаю играть дурнушек. Когда не нужно думать о том, как выглядишь, можно сосредоточиться на характере персонажа.

В «Дороге перемен» Сэма Мендеса мне бесконечно правляли макияж и прическу. Это утомляло и мешало работать. После съемок мечтала заказать себе футболку с надписью: «Не заставляйте меня хорошо выглядеть».

О детях. «Меня радует, что им хорошо быть самими собой. Адекватная самооценка – одна из важнейших составляющих счастья».

О сорокалетьи. «Наслаждаюсь тем, что становлюсь старше. Чем больше мне лет, тем меньше переживаю по пустякам. Хочу отметить юбилей с размахом. Я это заслужила!»

О себе. «Насколько бы успешной я ни была, стараюсь быть скромной и честной. Не жалу-

юсь, когда устала, но и не веселюсь слишком много».

О приоритетах. «Жизнь одна. И я не собираюсь тратить ее на то, чтобы думать о размерах своего живота и ягодиц. Хочу быть рядом с моими детьми, оставаться здоровой и весело проводить время. Вот и все».

О расслаблении. «Лучший отдых – готовка и настольные игры. А вот двухчасовой релакс-массаж точно не для меня».

О секретах красоты. «Тщательное очищение кожи перед сном, максимум воды и смеха, а еще сыворотки и кремы Lancôme. У меня сложилось впечатление, что им под силу исправить почти все!» ■

Ольга Мурадова

КОГДА ЖЕНЩИНА УВЕРЕНА В СЕБЕ И НЕ СОМНЕВАЕТСЯ В СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЯХ, ОНА ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НЕОТРАЗИМОЙ, И ЕЕ НАСТРОЕНИЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ОКРУЖАЮЩИМ. КАК В ПРЕДДВЕРИИ ОТПУСКА ОБРЕСТИ ГАРМОНИЮ?



DRY DRY

Преимущество средства DRY DRY — «сухой эффект» сохраняется до семи дней.

БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ, ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!

Одноразовые салфетки DRY DRY

Продукт, который удобно хранить в сумочке и брать в дальние поездки. Это тот же DRY DRY, только в компактной упаковке.



Неважно, как вы проводите это лето — нежитесь на пляже, любуетесь природой или совершаете прогулки по городу, — если в этот момент вы чувствуете себя на миллион долларов, то и выглядите на миллион! Повышенное потоотделение в разгар сезона (вследствие жаркой погоды,

стресса или лишнего веса) способно не только испортить настроение, но и сорвать планы на день. Главное beauty-открытие сезона — средства ТМ Dry Dry. На родине в Швеции оригинальный продукт стал синонимом свежести и свободы от пота. Достаточно нанести Dry Dry на проблемные участки кожи (ладони, подмышки, ступни), чтобы быть уверенной — в неловкое положение вы не попадете. DRY DRY не маскирует запах, а естественным образом перенаправляет пот и выводит его из организма. Красота этим летом в ваших руках!



DRY DRY Gel

Гель с алоэ вера и зеленым чаем помогает от укусов, солнечных ожогов, увлажняет, отлично сочетается со всеми продуктами DRY DRY.

Настоящий DRY DRY только оранжевый!



НЕ ТЕРЯЯ ЛИЦА

ТЕКСТ ОЛЬГА МУРАДОВА

Сегодня почти каждая женщина знает, как важно делать пилинг. Однако полвека назад мало кто слышал об этом термине. Новую главу в истории косметологии открыл в 1968 году отшелушивающий лосьон Clarifying Lotion, Clinique. «Это было единственное средство с салициловой кислотой, не требовавшее рецепта, — рассказывает основатель Clinique дерматолог Норман Орендтрек (Norman Orentreich). — Поначалу я рекомендовал отшелушивание только пациентам с жирной кожей. Но вскоре обнаружил, что оно идет на пользу всем без исключения, так как улучшает цвет лица, разглаживает и смягчает кожу». Революционный для своего времени Clarifying Lotion сразу завоевал любовь молодой аудитории. Но женщины постарше, особенно с сухой и чувствительной кожей, новинки побаивались. В 1992 году технологи Clinique развеяли их сомнения, совместив салициловую кислоту с питательной основой. Результатом стал ночной обновляющий крем Turnaround, имевший огромный успех. В 2001 году его состав дополнили полисахаридом, стимулирующим обновление кожи. Позже к крему присоединились сыворотка и маска. А теперь линия, сменившая название на Turnaround Revitalizing, пополнилась еще и бесспиртовым лосьоном, сухим маслом и дневным кремом в двух вариантах: с розовыми частицами для светлой кожи и с золотистыми — для смуглой. Словом, свежий цвет лица нам обеспечен. ■



Новое сухое масло Turnaround Revitalizing, Clinique, одновременно отшелушивает и питает кожу. Используйте его вместо крема или вместе с ним.

«Компьютер» Clinique, созданный на основе работы дерматолога Нормана Орендтрека с пациентками, позволил женщинам определять потребности кожи без помощи врача.





САМАЯ СТИЛЬНАЯ ПО ВЕРСИИ САЙТА HELLO.RU
Пелагея



САМАЯ СТИЛЬНАЯ ПАРА
Александра Савельева и Кирилл Сафонов



ОТКРЫТИЕ ДЕСЯТИЛЕТИЯ
Диана Вишнева



САМЫЙ СТИЛЬНЫЙ МУЖЧИНА
Сергей Лазарев



Светлана Иванова



CASUAL
Надежда Михалкова



САМАЯ СТИЛЬНАЯ ЧИТАТЕЛЬНИЦА
Дарья Быковская



Татьяна Навка



КЛАССИКА
Алсу



САМАЯ СТИЛЬНАЯ
Рената Литвинова



Ольга Еремеева
(PANDORA)

SELF-MADE WOMAN
Вера Полозкова



БОГЕМНЫЙ ШИК
Виктория Исакова

HELLO!

WWW.HELLO.RU

САМЫЕ СТИЛЬНЫЕ В РОССИИ ПО ВЕРСИИ ЖУРНАЛА HELLO!

13 мая в «Конгресс-парке» при поддержке ювелирной компании PANDORA и официального стилиста церемонии Wella Professionals состоялось одно из самых знаковых событий Москвы — премия журнала HELLO!, на которой в 10-й раз вручили награды «Самым стильным в России». Также в рамках церемонии состоялась российская премьера внедорожника Volvo XC90.

По итогам голосования победителями в следующих номинациях стали: «Классика» — Алсу, «Богемный шик» — Виктория Исакова, «Casual» — Надежда Михалкова, «Самый стильный мужчина» — Сергей Лазарев, «Самая стильная пара» — Александра Савельева и Кирилл Сафонов, «Икона стиля» — Майя Плисецкая, «Самая стильная читательница» — Дарья Быковская, «Self-made Woman» — Вера Полозкова, «Самая стильная по версии сайта HELLO.RU» — Пелагея, «Самая стильная в России» — Рената Литвинова.

Информационные партнеры: «Русское Радио» и SPLETNIK.RU

SPLETNIK.RU



PANDORA
UNFORGETTABLE MOMENTS


**АЛЕКСЕЙ
ЗИМИН**

Бренд-шеф
кафе «Дом 12»,
гастрономический
колумнист, главный
редактор журнала
«Афиша-Еда».
Окончил повар-
скую школу
Le Cordon Bleu.
Автор книг
«Кухня рынка»,
«Кухня супермарке-
та» (Эксмо, 2012,
2013) и «Кухня
навсегда» (Афиша,
2012).

«Самое главное, что нужно помнить про помидор: он ягода и фрукт. Это многое объясняет и дает главный ключ к пониманию помидорного вкуса. В ягодах и фруктах есть две ключевые вкусовые характеристики – кислота и сладость. Вот и в помидоре два этих качества важнейшие. Разумеется, в балансе, причем вектор должен быть в сторону сладости. Качественный помидор сладок. О сладости часто забывают, относясь к помидору как к овощу, а это неверно. Сладость лучше всего проявляется при температуре чуть выше комнатной. И хранить помидоры надо как раз при этой температуре, а не в холодильнике. Теплый помидор лучше раскрывает вкус, а аромата у него не так много. Собственно, большая часть томатного аромата не в ягоде, а в веточке. Летние помидоры самые вкусные, как и любая сезонная вещь, зимним же можно вернуть часть вкуса, посыпая их сахаром в салатах, добавляя сахар в рагу или супы, где участвуют помидоры. С кулинарной точки зрения за пределами лета можно вообще обходиться итальянскими консервированными *pelati* – очищенными от кожицы. Даже из самой простой консервной банки они вкуснее, чем зимние квелевые томаты. Еще вариант – использовать исключительно томаты черри, их размер позволяет набрать хотя бы часть вкуса вне сезона.

Помидор универсален, ему все равно, с чем сочетаться, но лучше всего он дружит с кинзой или орегано. Эти пряные травы и полновесная мякоть помидоров отлично дополняют друг друга. Помидор, нарезанный толстыми ломтиками и посыпанный сухим орегано и крупной солью, можно есть без всяких дополнительных добавок, без масла и сыра. Только не жалейте пряную траву, помидор – мощный спарринг-партнер, даже если вы засыплете его орегано с головой, он все равно покажет свою силу. К вашему большому удовольствию».

ТОМАТНАЯ ОЧЕРЕДЬ

ТЕКСТ АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

“Размер позволяет черри набрать помидорный вкус даже вне сезона”



ВЯЛЕННЫЕ ПОМИДОРЫ

На 6 персон

Приготовление: 24 часа

Ингредиенты

500 г помидоров черри

20 г сахарной пудры

Приготовление

На помидорах сделайте крестообразные надрезы снизу. Веточку сохраните, она даст дополнительный помидорный аромат. Ошпарьте помидоры кипятком и аккуратно снимите с них кожицу. Можно снимать не целиком, а оставить ее у веточки. Затем положите их на противень и поставьте его в духовку, разогретую до 60 °С, на 24 часа. Предварительно помидоры можно обвалять в сахарной пудре, она усилит их естественную сладость.

ПАППА АЛЬ ПОМОДОРО

На 6 персон

Приготовление: 15–20 минут

Ингредиенты

800 г консервированных помидоров без кожицы

1 головка красного репчатого лука

4 зубчика чеснока

1 ст. ложка сухого орегано

10 г свежего зеленого базилика

30 мл оливкового масла

200 г белого хлеба

1 л куриного бульона

400 г свежих помидоров

Соль, черный молотый перец

Приготовление

Мелко нарезанные лук и чеснок потомите в оливковом масле в глубоком сотейнике 3–5 минут на среднем огне.

Добавьте орегано и консервированные помидоры и, помешивая, тушите все вместе еще 5 минут.

Затем добавьте один литр бульона (или воды)

и варите еще 10 минут. Заправьте хлебными крошками,

перемешайте и варите еще 2 минуты. Добавьте

нарубленный зеленый базилик. Суп можно также

заправить свежими помидорами, нарезанными мелкими кубиками, и добавить соль и черный перец по вкусу.



“Мощный спарринг-партнер покажет свою силу, даже если с головой засыпать его зеленью”

woman's day

wday.ru • сайт с женским характером

NEWS МОДА И ШОПИНГ КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ СТИЛЬ ЖИЗНИ СЕКС И ОТНОШЕНИЯ ДОМ И ЕДА

GoRed: Оденься в красное!

Woman's Day объявляет борьбу с болезнями сердца, поддерживая социальную акцию «Оденься в красное!». Присоединяйтесь! Участие не только полезно, но и приятно: для самых активных мы приготовили восхитительные подарки от ювелирного бренда Valtera.

Акция проводится в рамках социально-образовательной программы «Пульс жизни» при поддержке Woman's Day, Российского кардиологического общества и химико-фармацевтического концерна «Байер».

Подробности: **wday.ru**

16+

РЕКЛАМА

ДЕТАЛИ ЭФФЕКТ



КРЕМ ДЛЯ ДУША

Чтобы увлажнить и успокоить кожу после пляжа, а также продлить жизнь загара, нанесите это молочко прямо в душе и смойте. Крем для тела после этого не нужен.

LANCASTER Молочко для душа Tan Maximizer, 1499 руб.

ЧЕРНОЕ ЗЕРКАЛО

Яркий экран и камера 13 мегапикселей с функцией оптической стабилизации – и это еще не все достоинства нового смартфона. Благодаря сочетанию мощного 64-битного процессора и модема с 5 режимами работы гаджет оптимален для потокового воспроизведения музыки и видео, а также онлайн-игр.

Lenovo Смартфон P90, цена по запросу



ГОРЯЧЕЕ ВРЕМЯ

Надежная защита от ультрафиолета и загрязнений и невесомая текстура делают это средство отличным выбором для мегаполиса.

Dior Сыворотка One Essential City Defense, 2650 руб.



АХ, ЛЕТО!

Очередная версия Acqua di Giò отличается от предшественников аккордом водного жасмина. Новинка выпущена ограниченным тиражом и будет доступна только до конца лета.

GIORGIO ARMANI Acqua di Giò Jasmine Edition, 5450 руб.

ХОЛОД НА ГУБАХ

Голубая помада из летней коллекции макияжа Dolce & Gabbana экстравагантна только на первый взгляд. На губах она мерцает прозрачным перламутром.

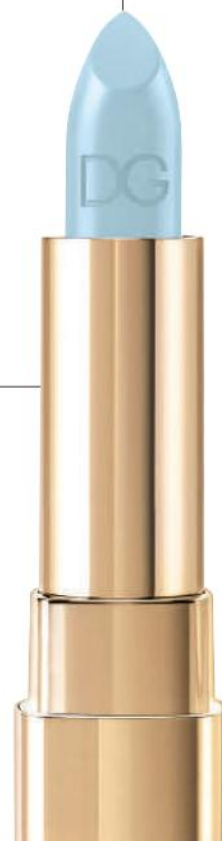
DOLCE & GABBANA Помада Shine Lipstick, оттенок 185 Light Blue, 1998 руб.



ИЗ ПЕНЫ МОРСКОЙ

Марка H2O+ выпустила линию средств-муссов. Если пенкой для умывания нас не удивишь, то тоник и крем с текстурой пены – что-то новенькое. Воздушные пузырьки улучшают проникновение активных веществ, объясняют создатели.

H2O+ Тоник-мусс Face Oasis Sea Foam, 719 руб.



ТОЛЬКО ВПЕРЕД

Обновленный кроссовер Audi Q3, который в этом году появился в салонах у официальных дилеров, прибавил себе десять лошадиных сил и снизил расход топлива на 17%.

Audi Q3, от 1 600 000 руб.



ДЕТАЛИ КОМФОРТ

ЗАПАХ ДЕТСТВА

Старинный запах детского талька вдохновил аромаэкспертов Dove на разработку нежнейшего аромата для нового антиперспиранта.
Dove Антиперспирант «Нежность пудры», 156 руб.



ГЛОТОК СВЕЖЕСТИ

До 1 августа в ресторанах «Счастье» предлагают лимонад, рецепт которого был создан совместно с нашим журналом. Надеемся, что яблочный фреш с добавлением огурца, мяты, базилика и чабреца придется вам по вкусу.
«Счастье» Коктейль Summer Breeze, 230 руб.



ОДИМ НАЖАТИЕМ

Спрей с экстрактом льна делает тонкие волосы плотнее, увеличивая их объем на 38%. Распылите средство у корней волос и сделайте укладку как обычно.
Klorane Спрей для объема тонких волос с волокнами льна, 635 руб.



ПИОНОВЫЙ ЦВЕТ

Марка L'Occitane представила серию «Совершенный пион». Ее основной компонент, как видно из названия, – экстракт пиона. Он улучшает цвет лица и разглаживает кожу.
L'Occitane Сыворотка «Совершенный пион», 4350 руб.

ЦВЕТЫ ДЛЯ РУК

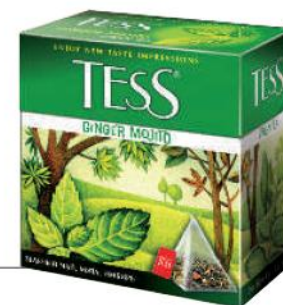
Легкий крем со свежим цветочным ароматом интенсивно увлажняет кожу, делает мягкой и нежной. Магия! **Бархатные ручки Крем для рук «Магия тиааре», 64 руб.**



ОКНО В МИР

Широкий угол обзора, увеличенная точность цветопередачи и многоканальная система объемного звучания – все средства хороши, чтобы мы поверили в реальность происходящего на экране.

Телевизор LG ULTRA HD 4K ColorPrime™
Цена по запросу



ПИРАМИДА ВКУСА

Чтобы вкус и запах этого превосходного зеленого листового чая с лаймом, мятой и имбирем полностью раскрылся, его нужно заваривать ровно 3 минуты.
TESS Чай в пирамидках Ginger Mojito, 65 руб.

Елена Перова прочитала для нас книгу Дэниела Сиберга «Цифровая диета».

“Книга про цифровой детокс оказалась как нельзя кстати:

по удивительному совпадению после ее прочтения я отправляюсь на 10-дневные курсы Випассаны, подразумевающие обет молчания, многочасовые медитации – и, разумеется, никаких гаджетов! Самое время подготовиться к детоксу, но... Чтение никак не шло. Зато я написала несколько постов в Facebook, в том числе о том, что «никак не могу прочитать книгу о digital detox, почему бы это?» Друзья выразили поддержку, их комментарии нельзя было оставить без ответа. Потом написала несколько мейлов... В общем, картина болезни ясна. Ею страдал и Сиберг, когда задумал эту книгу.

Дэниел Сиберг – журналист на CBS, специализирующийся на новых технологиях; интерес к гаджетам у него профессиональный, поэтому он всегда может сказать разгневанной жене: «Ну мне же это для работы нужно». Он описывает, как постепенно отношения с близкими портились, способность к концентрации падала. Поворотным моментом стала встреча с тигровой акулой (нет, она не откусила ему руку вместе с айфоном), когда он ощутил, что значит быть полностью сосредоточенным на себе и своем взаимодействии с миром. Сиберг не предлагает выбросить гаджеты, его лозунг – умеренность. В книге он проводит анало-

Елена Перова, клинический психолог, переводчик нескольких книг, в том числе «Основы теории объектных отношений» Джилл и Дэвида Шарффа (Когито-центр, 2009).

гию с питанием: есть можно разные продукты, но понемногу и разобравшись, что приносит пользу, а что – нет. Мозг нуждается в информации, как весь организм нуждается в пище, при этом и пища, и информация могут иметь разные свойства. Когда мы голодны, мы можем закусить шоколадным батончиком, однако вряд ли кому придет в голову сделать батончики главной частью своего рациона. Та же история и с информацией: нам хочется чем-то развлечься, по-быстрому что-то узнать – вот как раз в социальной сети кто-то разместил спорный пост по актуальной теме – скорее туда! Вот солидное издание опубликовало что-то новое, но читать статью времени нет – достаточно подводки, чтобы примерно узнать, о чем речь. Привычка непрерывно потреблять много поверхностной информации возникает быстро, избавиться от нее непросто, вред она наносит немалый. Сиберг предлагает читателям пройти тесты на интернет-зависимость и рекомендует приложения, которые помогут управлять своим временем за компьютером. Думаю, книга будет полезна тем, кто хочет уменьшить свое присутствие в интернете и сделать его более осмысленным. Я же как психолог хотела бы предложить интернет-зависимым согражданам понять, что их не устраивает в «реальной жизни», чего им не хватает, от чего они, может быть, бегут. У меня будет много времени подумать об этом». ■



Дэниел Сиберг (Daniel Sieberg), американский журналист, ведущий передачи о науке и технологиях Tech This Out! на телеканале ABC News Now. Он сотрудничает с каналами BBC World News America, CBS, Sunday Morning, Discovery Channel и другими. Статьи Дэниела Сиберга публиковались в журнале Time и многих других изданиях.

«Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий» Перевод с английского Ирины Окуньковой. Альпина Паблишер, 207 с., 408 руб.



Приведены цены
интернет-магазина
ozon.ru

ПСИХОТЕРАПИЯ

Внутренний мир травмы

Д. Калшед

Даймоны, сверхъестественные духи, обитают, согласно древнегреческой мифологии, в срединной области между небом, обителью богов, и землей, населенной смертными существами. Их природа двойственна: иногда они помогают людям, но способны приносить и зло. Этим же словом юнгианский аналитик из Нью-Мексико (США) обозначает могучие силы, которые владеют душой человека, пережившего травму – сильное потрясение, которое угрожает целостности «Я» и его существованию. Чтобы сохранить жизнь и личность, активизируются примитивные психологические защиты: например, расщепление или оцепенение. Но в дальнейшем они сами становятся причиной страданий и душевных расстройств. Дональд Калшед объясняет их архетипическую природу и значение, показывает примеры терапии с использованием этих образов и обосновывает ее эффективность, ссылаясь на исследовательский диалог Зигмунда Фрейда с Карлом Густавом Юнгом, на работы Эриха

Нойманна, Эдмунда Берглера и других ярких юнгианских аналитиков.

Когито-центр, 398 с., 682 руб.

Депрессия отменяется *Р. О'Коннор*

Это заболевание вызывает само себя, уверен автор, психотерапевт с тридцатилетним опытом работы с депрессивными пациентами. Дело в том, что депрессия повышает уровень кортизола и адреналина – гормонов реакции «бей или беги» – в нашем мозгу, который от этого истощается и перестает вырабатывать дофамин, необходимый, чтобы мы были способны радоваться. Поэтому депрессии так затягиваются, иногда на всю жизнь. Однако мозг можно тренировать. Для этого предстоит вскрыть эмоциональную подоплеку депрессии – страх, стыд или чувство вины – и начать учиться новым чувствам и моделям поведения.

Манн, Иванов и Фербер, 288 с., 635 руб.

Современный экзистенциальный анализ

А. Лэнгле, Е. Уколова, В. Шумский

Что такое наше «Я»? Являемся ли мы собой изначально, или нам надлежит нечто со-

вершить, чтобы стать самими собой? Каково это – быть собой? Эти вопросы в центре экзистенциального анализа, созданного австрийским психологом Виктором Франклом. Его ученик Альфред Лэнгле переосмыслил теорию учителя и развил на ее основе собственный психотерапевтический подход. Примеры его практического применения также представлены в этой монографии.

Лорос, 556 с., 1086 руб.

ПСИХОЛОГИЯ

Психопаты. Достоверный рассказ о людях без жалости, без совести, без раскаяния

К. А. Кил

От психолога, посвятившего себя изучению тайн мозга, ждешь рассказов про томограммы, лабораторные эксперименты, нейронные сети... Но книга Кента А. Кила начинается лязгом тюремного замка и продолжается описанием жизни заключенных. Этому есть объяснение: предмет научных интересов Кила – психопатия, расстройство личности, при котором люди не способны сопереживать и чувствовать вину, они бессердечны и лживы. Мате-

риалы для исследования психолог собирал, рискуя жизнью – бесконечно интервьюируя и помещая в томографы серийных убийц, насильников и прочих опаснейших преступников. Так что томограф там все-таки есть. Как и эксперименты и удивительные выводы о том, что мозг психопатов устроен аномально. (Например, миндалевидное тело, передняя и задняя поясная кора головного мозга, ответственные за эмоции и проявления эмпатии, в их мозге существенно менее активны.) Но в сочетании с почти дневниковой манерой описания работы в тюрьме это производит сильный эффект. Фантастически познавательное и захватывающее чтение, твердые шесть баллов из пяти возможных.

Центрполиграф, 320 с., 288 руб.

Как стать счастливым. Экспресс-тренинг *И.-А. Тальманн*

Этот психологический тренинг каждый может провести сам. Конечно, самостоятельно работать над собой куда сложнее, чем под руководством психологов. Но для читателя с сильной мотивацией книжка может оказаться очень полезной. Тесты и упражнения помогут точнее сформулировать >>>



>>> свои представления о счастье, измерить уровень своей удовлетворенности жизнью, выявить ложные убеждения, научиться некоторым техникам. Семь уроков в конце книги пригодятся самым настойчивым: изменение образа мыслей, лексики, поведения потребует длительных усилий. Книга психолога Ива-Александра Тальманна оформлена как ученическая рабочая тетрадь, в которой можно и нужно делать свои записи, и проиллюстрирована забавными картинками.

Эсмо, 64 с., 166 руб.

Интуиция. Как понять, что чувствуют, думают и хотят другие люди

Н. Эпли

«Умение читать чужие мысли делает возможным понимание между друзьями, прощение между врагами, сочувствие к посторонним и сотрудничество между супругами и коллегами», — пишет Николас Эпли. И уверяет, что наш мозг обладает всем необходимым, чтобы использовать и постоянно развивать эту способность. Нет, Эпли не маг и не экстрасенс. Он уважаемый психолог, профессор Школы бизнеса Университета Чикаго (США). И говорит он не о мистической способности к телепатии, а всего лишь об

умении верно понимать других людей. Впрочем, «всего лишь» тут вряд ли уместно. Как часто мы не в состоянии понять истинные эмоции, мотивы и причины, которые движут людьми. Именно о том, как избегать подобных ошибок, которые нередко ведут к печальным последствиям, и написал свою книгу Николас Эпли. И еще о том, как интуиция помогает нам заглянуть вглубь сознания — в том числе и своего собственного.

Азбука-Бизнес, Азбука-Аттикус, 256 с., 355 руб.

Лучше совершенства. Как обуздать перфекционизм

Э. Ломбардо

Перфекционист — тот, кто хочет все сделать наилучшим образом, человек ответственный, старательный и очень требовательный к себе, — что тут плохого? С какой стати обуздывать в себе такие похвальные качества? Американский психолог Элизабет Ломбардо убедительно доказывает, что погоня за совершенством сама по себе — большая ловушка. Хотя бы потому, что оно недостижимо. Значит, перфекционисты не могут испытывать настоящее удовлетворение, а радость победы улетучивается слишком быстро. Поэтому постоян-

ные спутники перфекциониста — беспокойство, чувство вины, раздражительность, бессонница. Он часто неосознанно прокрастинирует (затягивает или даже не решается начать дела), ведь есть риск не справиться с ними безупречно. Тем, кто узнал себя в этом описании, стоит с карандашом в руках проштудировать «энциклопедию перфекционизма», чтобы освободиться от черно-белого мышления, перестать приклеивать ярлыки и сравнивать себя с другими, научиться ценить неудачи и, наконец, выйти из бессмысленной гонки за совершенством.

Манн, Иванов и Фербер, 304 с., 634 руб.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Секс на заре цивилизации

К. Райан, К. Жета

Вы истощили силы в спорах с ревнителями моногамных браков и супружеской верности? Эта книга американского психолога Кристофера Райана и его жены психиатра Касильды Жеты для вас. Она о биологическом праве человека как вида заниматься сексом исключительно для удовольствия, круглый год и с любым согласным на это

партнером. За точность всех приводимых научных фактов ручаться сложно, в профессиональном сообществе книга вызвала небольшой скандал. Но зато авторы обеспечили нам поддержку нашего права распоряжаться своим телом, не оглядываясь на полицию нравов.

Ориенталия, 512 с., 1018 руб.

ДВОЕ

Библия любовных отношений

Х. Хендрикс

Двое встречаются, нравятся друг другу и решают жить вместе. Но лишь немногие пары остаются вместе надолго. Почему? Исследованию этого вопроса американский психотерапевт Харвил Хендрикс посвятил больше 30 лет. Ему удалось найти не только ответ, но и рецепт, как сохранить взаимную любовь. Для этого нужно: понимать себя, уметь радоваться своему партнеру, безоценочно принимать его и свои чувства, просить, быть благодарным, ссориться конструктивно... Обнадёживает лишь то, что этому можно научиться за одну неделю. Так случилось с одной супружеской четой на грани развода: они решили дать своему браку последний

ФИЛОСОФИЯ

Очерк современной европейской философии

М. Мамардашвили

Сразу четыре книги Мераба Мамардашвили вышли в свет за последние месяцы. И этот интерес издателей к работам одного из самых ярких и глубоких отечествен-

ных философов XX века отражает нашу общую потребность в личностях такого масштаба. «Природа не делает людей, люди делают себя сами», – говорил Мамардашвили, и его помощь в том, чтобы «сделать себя», пригодится в сегодняшних условиях очень и очень многим. Знаменитый курс лекций о современной европейской философии был прочитан студентам ВГИКа в 1978–1979 годах и содержит обзор и анализ основных философских проблем, без понимания которых трудно считать себя образованным человеком. А если совсем по большому счету – человеком вообще.

Юрий Зубцов

Азбука-Аттикус, 608 с., 160 руб.



шанс и взяли «библию» с собой в маленький домик на берегу океана, предварительно поклявшись прочесть ее до конца и честно выполнить все упражнения. И конечно, сделав запас еды. К концу недели они почувствовали себя ближе друг другу, чем в предыдущие 10 лет, и передумали разводиться.

Эксмо, 400 с., 506 руб.

САМОПОЗНАНИЕ

Мифы о возрасте женщины

П. Д. Блэр

Время наступления старости отодвигается все дальше, и происходит это прямо на наших глазах. Выход на пенсию становится еще одной ступенью карьеры, 80-летние назначают свидания и женятся, 90-летние оканчивают университеты. Пришла пора пересмотреть наши представления об этом возрасте, считает американский психолог Памела Блэр. Она критически разбирает мифы, пока еще распространенные, о том, что возраст притупляет ум, ставит крест на жизненной активности, творчестве и сексуальной привлекательности, обязательно ведет к одиночеству, беспомощности и болезням. Так было, но за последние десятилетия все изменилось, доказывает автор. Блэр отнюдь не призывает нас закрыть глаза на собственные страхи: страх смерти – своей и близких, страх перед немощью, разводом, нищетой. Просто она напоминает о том, что помогает примириться с неизбежным: об умиротворенности, рефлексии и твор-

честве, доступном каждому, кем бы он ни был.

РИПОЛ классик, 336 с., 341 руб.

Как Пруст может изменить вашу жизнь

А. де Боттон

Британский писатель и философ Ален де Боттон известен своей страстью менять жизнь к лучшему. Пишет ли он о любви или работе, путешествиях или просто о долгом ожидании в аэропорту, он везде старается подмечать детали, которые могут сделать наши эмоции более позитивными, а переживаемый опыт – полезным. Неудивительно, что и самый известный не книжный проект де Боттона носит красноречивое название – «Школа жизни» (The School of Life). Что же до книги, то и в ней Ален де Боттон верен себе. Это не биография Пруста и не анализ его творчества. Скорее – очередная коллекция наблюдений. Как правильно

читать книги Пруста, на что стоит обращать в них особое внимание и – разумеется – как все это поможет читателю сделать свою жизнь полнее и насыщеннее. Сложно сказать, насколько универсальны и эффективны советы де Боттона. Но если его книга подтолкнет кого-то впервые взяться за самого Пруста, то жизнь такого читателя наверняка станет интереснее и насыщеннее. А значит, и цель де Боттона будет достигнута.

Эксмо, 320 с., 318 руб.

ИСТОРИЯ

Сталин. Жизнь одного вождя

О. Хлевнюк

Сегодня немногие из нас отрицают ответственность Сталина за репрессии, унесшие миллионы жизней. И в то же время, по данным многих социологических опросов, по-

чти 40% россиян положительно оценивают роль Сталина. По мнению историка Олега Хлевнюка, миф о Сталине основан на вере в оправданность его политики. Жесткий государственный контроль якобы был необходим для модернизации экономики, а жертвы – неизбежны. Однако образ эффективного менеджера не подтверждается реальностью: многие решения вождя были плохо продуманы, а чрезвычайные методы управления истощили страну и обрекли миллионы людей на полуголодное существование. Причину политической жестокости Сталина автор отчасти видит в том, что диктатор вел преимущественно кабинетную жизнь. Он редко покидал Москву, не видел последствий своей политики, никогда не смотрел в глаза жертвам террора. Люди были для него абстракцией, частью идеологической схемы классовой борьбы – настолько

>>>



>>> отвлеченной, что основания для новых жертв во имя этой борьбы Сталину просто не требовались.

Corpus, 464 с., 492 руб.

Советская повседневность: нормы и аномалии Н. Лебина

Советская эпоха закончилась 25 лет назад, и многие еще помнят, какой была жизнь тогда. А вот время, описанное в книге, – 20–30-е годы – уже помнят единицы. Но именно они были временем становления новой советской действительности, нового быта и нового мировоззрения. Культуролог Наталия Лебина прослеживает, как рушились традиции, существовавшие веками, но ставшие ненужными и даже чуждыми революционной власти. Им на смену приходили новые, «идеологически верные», но в чем-то подражавшие прежним (например, «красные крестины» без священника). Понятие нормы оказалось очень подвижным: то, что считалось передовым в период военного коммунизма, уже в годы нэпа выглядело аномалией. На комсомольских собраниях порой с разницей всего в пять лет звучали диаметрально противоположные лозунги. Сегодня брак – «буржуазный

пережиток», завтра – основа социалистического быта. И от попадания в категорию маргиналов не был застрахован никто. К чему привело стремление государства регламентировать частную жизнь и нравы, нам известно. Так что книга о прошлом заставляет задуматься о нашем времени.

Новое литературное обозрение, 488 с., 559 руб.

КУЛЬТУРА

Диалоги А. Картье-Брессон

«Фотография – это способ задавать вопросы миру и в то же время самому себе» – так лаконично сформулировал суть дела своей жизни Анри Картье-Брессон, легендарный мастер фотографии XX века. Его выразительные черно-белые снимки, портреты простых людей и знаменитостей, в которых он старался запечатлеть момент наивысшего эмоционального напряжения, давно разошлись по коллекциям лучших музеев мира. В этой книге собраны интервью Картье-Брессона 1950–1990-х годов. Его рассуждения о времени и свободе, о семье и своем детстве, живописи и, конечно, искусстве фотографии столь же интересны, сколь немногословны: очень

часто его ответ на вопрос интервьюера помещается в одной строчке. Но в общем контексте эти 12 бесед дополняют друг друга и создают живой образ художника.

Клаудберри, 160 с., 486 руб.

ЗДОРОВЬЕ

Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок С. Баррер

О пользе активного образа жизни мы слышим ежедневно. А вот о возможных последствиях физических нагрузок говорить не принято. Хотя каждый из нас без труда вспомнит знакомых, получивших травмы во время занятий. Речь не о профессиональном спорте и не о любительском, но травмоопасном боксе и хоккее, нет. Бег, велосипед, йога и другие «безобидные» виды спорта интересуют Стивена Баррера прежде всего. Он описывает травмы, с которыми сталкивался сам как нейрохирург, и предлагает искать золотую середину между малоподвижным образом жизни и спортивным фанатизмом. У каждого из нас эта середина своя. «Популярная максима «Нет боли – нет результа-

та» (в оригинале No pain, no gain) – самая большая глупость, которую я когда-либо слышал, – пишет врач. – Никогда не занимайтесь через силу. Как только чувствуете боль или дискомфорт, остановитесь». Кроме того, Баррер призывает не пренебрегать элементарными мерами безопасности: надевать шлем, садясь на велосипед; бегать только в специальных кроссовках и по мягким дорожкам из пружинящего материала; избегать позы кобры и стойки на плечах в йоге, особенно если вы практикуете их дома. Эти асаны нарушают кровоснабжение мозга, что может привести (и – увы – не раз приводило) к инсульту.

Альпина Паблишер, 230 с., 458 руб.

ПУТЕШЕСТВИЕ

Везде как дома Л. Мартин

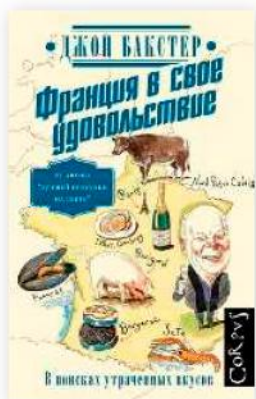
Путешествиями по миру сегодня никого не удивить. Даже если это путешествие кругосветное, и даже если оно длится много месяцев. Но, согласитесь, трудно представить любителя таких странствий глубоким пенсионером. Бывшей журналистке Линн и ее мужу, писателю Тиму Мартину, было под 70, когда

ВКУС

Франция в свое удовольствие. В поисках утраченных вкусов

Дж. Бакстер

Это не сборник рецептов и не книга-путешествие. Это настоящий французский art de vivre. Джон Бакстер – австралиец, уже 20 лет живущий в Париже и пишущий о его улицах, нравах, людях и том, как он, Джон Бакстер, по этим улицам ходит и в этом городе живет. Рассказ



ведется тоном вашего доброго знакомого, который давно устал от изыска супов, украшенных фиалками, и тоскует о простом французском меню столетней давности: раки, улитки, консоме, барашек и вол, жаренный на вертеле целиком. Жанр определяется как кулинарная проза. Безусловно, это проза: оцените мягкий юмор хотя бы названия глав «Сначала найдите бульон» и «Сначала раздобудьте короля». Чтение получилось на редкость умиротворяющее. **ЕЛЕНА ПЕСТЕРЕВА**

Corpus, 320 с., 369 руб.

они решились продать свой дом, раздать все вещи (для самых памятных был арендован маленький склад) и начать вести кочевой образ жизни – не на год или два – на всю оставшуюся жизнь. Разумно распоряжаясь доходами (пенсионные выплаты и прибыль от инвестиций), они снимают дома и квартиры в странах Европы, Африки или Америки, путешествуют на автомобилях и чувствуют себя прекрасно. Описывая свой опыт, рискованный, но вдохновляющий, Линн замечает: «Бродячая жизнь научила нас ничего не откладывать на потом, кроме одной вещи – как можно дольше не чувствовать себя стариками». Конечно, такие радикальные перемены не для каждого. Но всегда можно найти подходящий способ, чтобы жить в полную силу, так, как нам нравится.

Манн, Иванов и Фербер, 368 с., 626 руб.

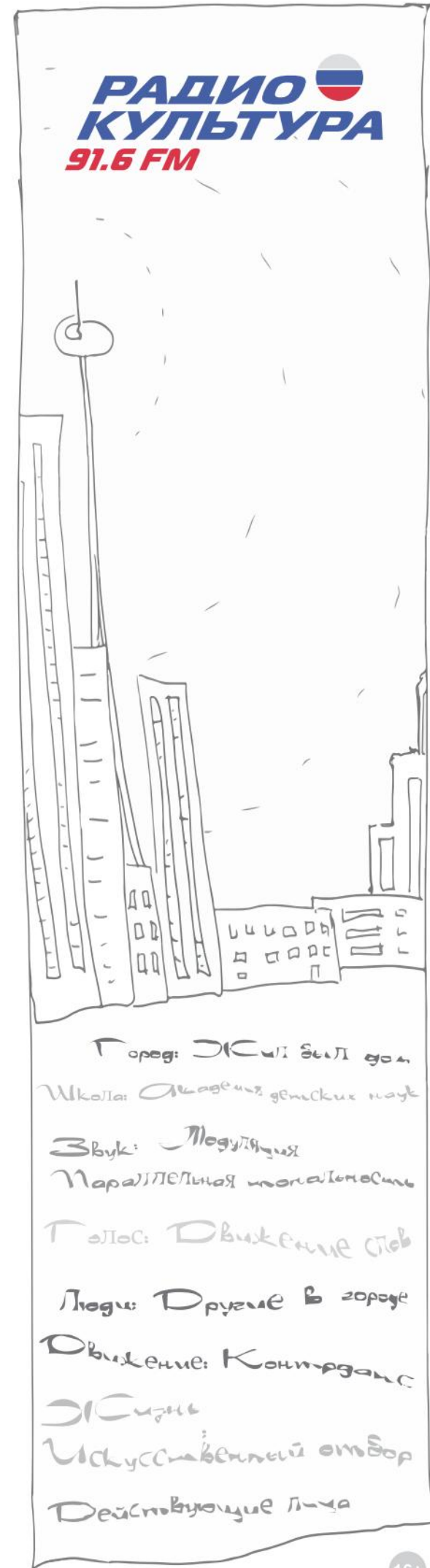
КУЛИНАРИЯ

Рецепты «Китайского исследования»

Л. Кэмпбелл

Согласно многочисленным научным данным, о которых биохимик и диетолог Колин Кэмпбелл поведал миру в «Китайском исследовании» (Манн, Иванов и Фербер, 2014), основу рациона должна составлять цельная растительная пища. Но многие из тех, кто готов изменить свою систему питания, не понимают: а что же им тогда есть? Идеи полезных вегетарианских блюд собрала в этой книге дочь профессора, Лиэнн Кэмпбелл. Прямо скажем, не все ингредиенты вы найдете в соседнем супермаркете, кое-что придется поискать. Но результат – здоровье и долголетие всех членов семьи – должен вас вдохновить.

Манн, Иванов и Фербер, 304 с., 1174 руб.



Город живёт...

«Этим барабанщиком был я»

Каждый месяц мы предлагаем вам отрывок из книги, которую сами хотели бы прочитать.

«Много лет мы снимали одну и ту же дачу над Оредежью. Сейчас говорят Оредежем – зачем? В женском роде есть что-то нежное, гибкое, свойственное реке. Она вьется вниз, а мы – наверху. Качаемся в гамаке, привязанном к двум соснам. Точнее, гамак раскачивает соседская девочка, она сидит на самом краю сетки, а я лежу рядом, глядя на нее. Мне лет семь – думаю, не более семи, но ее ритмичные движения уже тревожат меня. Мы – лодка на волнах, а река под нами то взмывает вверх, то исчезает, оборачиваясь верхушками сосен. При всяком подъеме меня касаются ее распущенные волосы, они струятся по моим глазам, щекам, губам, я же не отворачиваюсь, слежу за тем, как расширяется влажное пятно на ее платье между лопатками. Кладу на пятно ладонь, и она не сбрасывает ее, потому что ей, как и мне, это приятно, а когда ладонь моя сдвигается влево, я ощущаю, как бьется ее сердце. Часто и сильно. Это наша с ней маленькая влажная тайна и самая первая моя любовь.

Была в Сиверской длинная такая Церковная улица, шла от мельницы, мимо церкви Петра и Павла, до дальнего мостика через реку. Поднималась от Оредежи и спускалась к ней же, сделавшей крюк. По этой улице маршировал наш отряд. Небольшой был отряд, но боевой и отлично экипированный. Впереди – знамя с двуглавым орлом, за ним – горнист с барабанщиком, а уж следом сам отряд. Большая часть дороги была ровной, на ней хорошо получалось чеканить шаг. Знамя – развевалось, горнист – трубил, а барабанщик – соответственно, барабанил. Так вот: этим барабанщиком был я. Для сиверских маршей отец купил мне барабан – настоящий, обтянутый кожей. В отличие от игрушечного, он издавал протяжный, звенящий и в то же время глубокий звук. И так хорошо, так сладко мне тогда барабанилось: трам-тарарам, трам-тарарам, трам-тарарам-пам, трам-пам-пам. Заслышав нас, к заборам своих дач подходили отставные генералы. Они отдавали нам честь. На этот слу-



Татьяна Толстая, Дмитрий Быков, Алла Демидова и другие наши современники вспоминают об ушедших мгновениях, эпохах, дорогих людях и местах.

«Стоп-кадр. Ностальгия» Составители Сергей Николаевич, Елена Шубина. АСТ, Редакция Елены Шубиной, 2015.

чай у генералов имелись выцветшие фуражки с кокардами, к которым они прикладывали руку. Все, что ниже – стеганные халаты, вязанные жилеты и прочее невоенное имущество, – скрывалось за забором. Генералы долго смотрели нам вслед, потому что перед ними проходила их молодость. Барабана, я исподволь наблюдал за ними, и в их глазах мне виделись слезы. Возможно, так оно и было, по крайней мере, так мне тогда хотелось. Куда мы шли и зачем? Сейчас я не могу на это ответить сколько-нибудь внятно, как не смог бы, видимо, ответить и тогда. Скорее всего, это было счастье совместного движения, своего рода торжество ритма. Не труба, не знамя, но барабан делал нашу маленькую стаю отрядом, он придавал нашему шествию нечто такое, что отрывало идущих от земли. Барабан отзывался в груди, в самом, казалось, сердце, и мощь его завораживала. Он входил в наши уши, ноздри, поры с теплым июльским ветром и шумом сосен. Оказавшись в Сиверской годы спустя (поздней осенью, совершенно случайно), я различил в дожде его дальнюю дробь.

Запах цветов в Сиверской. Их выращивали на многих дачах. Снимая дачу, питерские особо оговаривали наличие клумбы, и цветы благодарно благоухали. По вечерам, когда стихало малейшее дуновение ветра, воздух превращался в сладкий нектар. Его можно было пить – что мы и делали, сидя на открытой веранде, любясь пронзительным закатом, ближе к концу лета – в полумраке и со свечой»*.

*Отрывок эссе Евгения Водолазкина «Опыт описания дачной местности».



ЕВГЕНИЙ ВОДОЛАЗКИН, писатель, доктор филологических наук, специалист по древнерусской литературе. Лауреат премий «Большая книга» и «Ясная поляна» за роман «Лавр» (2013).



Гладкая и нежная кожа сразу после душа. Почувствуйте разницу.



Каждой из нас так хочется иметь гладкую и нежную кожу тела без ощущения сухости и стянутости, но на использование лосьонов и кремов для тела зачастую совсем не хватает времени.

Новая революционная формула Dove бережно очищает вашу кожу, ухаживая за ней прямо в душе:

**НОВАЯ
формула**

- **НЕ СОДЕРЖИТ СУЛЬФАТОВ,**

одних из самых агрессивных очищающих компонентов. Крем-гели для душа Dove мягко, но эффективно очищают Вашу кожу.

- **ГЛУБОКО ПИТАЕТ ВАШУ КОЖУ*.**

Комплекс NutriumMoisture, входящий в состав продукта, питает, способствует увлажнению кожи и восстановлению ее защитного барьера. Вам не нужно наносить лосьон для тела после душа!

- **ОТЛИЧНО ПЕНИТСЯ.**

Новые крем-гели для душа Dove обеспечивают в 2 раза больше пены** и максимум*** удовольствия в душе.



*действие в пределах рогового слоя эпидермиса ** по сравнению с предыдущей формулой крем-гелей Dove, на основании соотношения плотностей кремовой пены, измеренных в тесте на стабильность пены (Unilever R&D, USA, Trumbull, 2014). *** среди гелей для душа Юнилевер, Реклама



Dior

НОВАЯ DIORSHOW MASCARA

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ОБЪЕМ.
ЭФФЕКТ НАКЛАДНЫХ РЕСНИЦ.

Инновация: формула с микрофибрами, придающими объем + система AIR-LOCK™, предотвращающая высыхание туши.

Откройте DIORSHOW PRO LINER,
карандаш-гель со скошенным грифелем для экстраординарного контура.

ВПЕЧАТЛЯЮЩИЙ ПОДИУМНЫЙ ВЗГЛЯД

#diorshowbackstage

