

Эмоции: мы можем сохранить разум в толпе

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

№ 110 ИЮНЬ 2015

PSYCHOLOGIES.RU

ТЕСТ

Почему вы ведете себя по-детски?

САМОАНАЛИЗ

«Я снимаю на телефон все подряд»

ИДЕЯ

Нонна Бреннер, которая умеет восстанавливать здоровье

СЕКС

Садисты наслаждаются властью

ДОСЬЕ

ЖИТЬ СМЕЛЕЕ

Решиться на перемены в себе, а также
• в паре • в семье • на работе • в обществе

РИЗ УИЗЕРСПУН

«Я сложный человек.
Как и все»

ЛЮБОВЬ

В поисках родственной души

D: 8,80 €; A/F: 9,50 €; CH: 15,00 CHF

ISSN 1817-4582

15006

9 771817 458001

A close-up portrait of a woman with dark hair pulled back, looking slightly to the side with a soft smile. Her skin is clear and glowing, with a natural-looking blush on her cheeks. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a bright, airy environment. The overall mood is fresh and vibrant.

ВСТРЕЧАЙТЕ НОВЫЙ ДЕНЬ

С КОЖЕЙ, ПОЛНОЙ ЖИЗНИ

#FACETHEDAY

ЛЕЙТОН МИСТЕР

Узнайте больше на facebook.com/BiothermRussia

НОВИНКА

AQUASOURCE¹

500 ЧАСОВ

СОВЕРШЕННОГО УВЛАЖНЕНИЯ В ОДНОЙ БАНОЧКЕ²

В любое время и в любых условиях ваша
кожа оптимально увлажнена.

МИЛЛИОН ЖЕНЩИН ВСТРЕЧАЮТ ДЕНЬ
С AQUASOURCE³.
А КАК НАСЧЕТ ВАС?



ПОПРОБУЙТЕ И ВЫ.

BIOTHERM

СОДЕРЖАНИЕ

ИЮНЬ 2015

78 ДОСЬЕ

Жить смелее

- 80 Развитие Похвала храбрости
- 84 1. В терапии Решиться на перемены в себе
- 86 2. В паре «Мы отважны, когда признаемся в своих чувствах»
- 88 3. В семье «Дайте детям больше свободы»
- 91 4. На работе Шагнуть за привычные рамки
- 94 5. С другими Пойти на конфликт

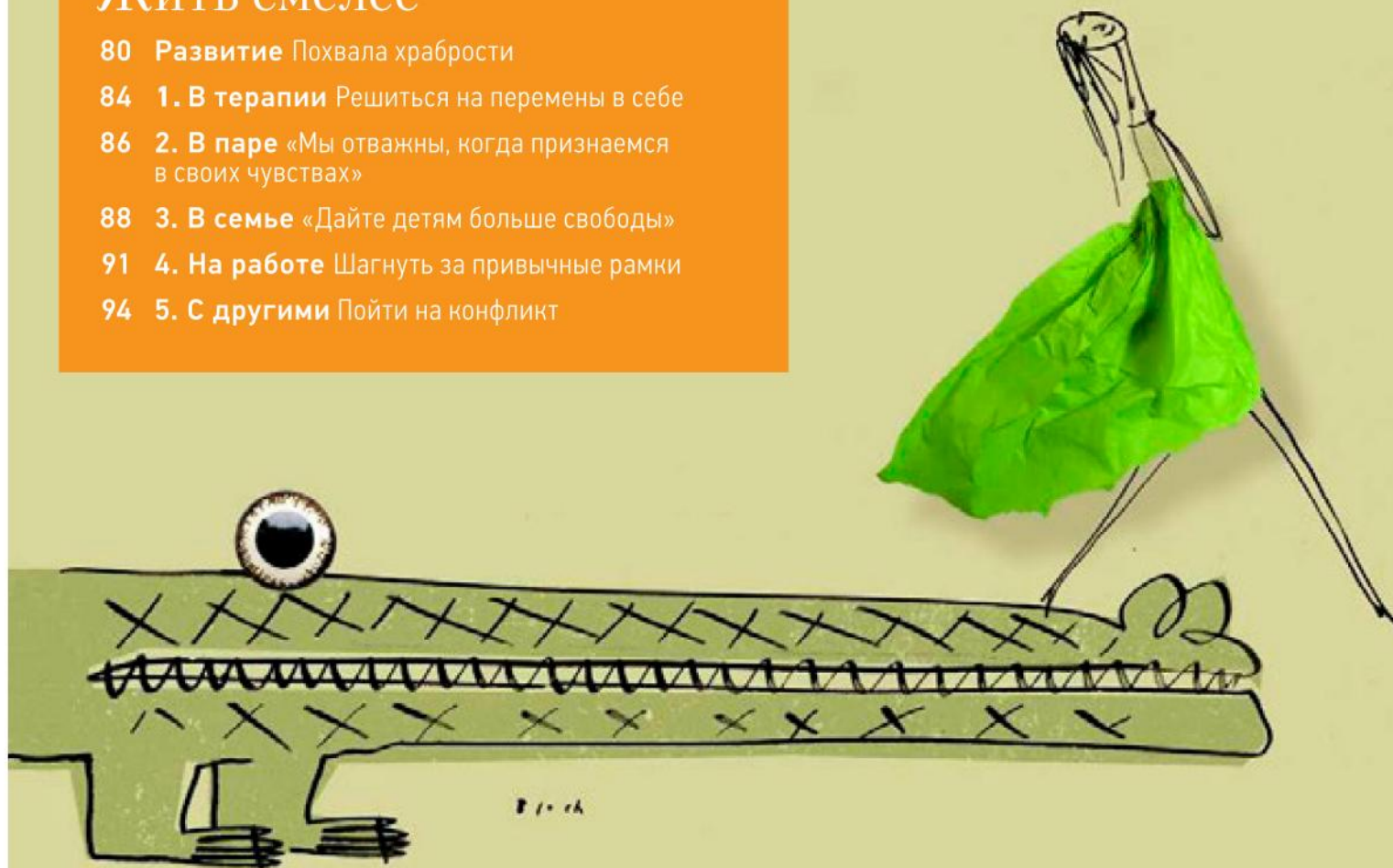


Фото на обложке:
Lucas Jackson/
Reuters

20 ДИВАН
Риз Уизерспун
«Я сложный
человек. Как и все»

- 8 ОТ РЕДАКТОРА
Ксения Киселева:
«Принцип воротничка»
- 12 ВОПРОСЫ ПСИХОЛОГУ
Екатерине Михайловой
- 14 ВОПРОСЫ
ДЕТСКОМУ АНАЛИТИКУ
Анне Скавитиной
- 16 PSYCHOLOGIES.RU
О чем говорит мне эта картина

АКЦЕНТЫ

- 27 ВРЕМЯ
Метафоры помогают
«читать» эмоции
- 32 РАБОТА Тренинг Psychologies

- 34 КНИГИ «Светила»
- 36 КНИГИ ДЕТЯМ
- 38 КИНО «Манглхорн»
- 40 СЕРИАЛ «Главарь»
- 42 ФРАЗА Андрея Бильжо
- 44 СНОВИДЕНИЕ
«Мне часто снятся змеи»
- 46 РОДИТЕЛИ
Подросток унижает
приятелей в Сети
- 48 ОПЫТ
Отправиться к месту трагедии
- 50 КРАСОТА
На голубом глазу



52



56



100

ОБРАЗ ЖИЗНИ

- 52** ПОВЕДЕНИЕ
Снижает ли группа интеллект?
- 56** СЕКС
Садисты наслаждаются властью
- 60** ЛЮБОВЬ
Родственные души... Так бывает?

- 66** ТЕСТ
Почему вы ведете себя по-детски?
- 70** САМОАНАЛИЗ
Я фотографирую все подряд
- 74** ИДЕЯ
Нонна Бреннер: «Я хочу восстанавливать здоровье»

ЗАБОТА О СЕБЕ

- 100** ОТДЫХ Каникулы в городе
- 108** ЭКСПЕРТИЗА
- 110** ФАКТЫ Красота
- 116** ВКУС Миньон терзаний
- 124** КНИГИ Наш выбор
- 130** НАПОСЛЕДОК
Границы понимания

ПОДПИШИТЕСЬ
НА ЖУРНАЛ
PSYCHOLOGIES



Первые 50 читателей, оформивших годовую подписку на журнал, получают в подарок обновленный гель для нормальной и комбинированной кожи Aquasource, Biotherm.

Подробнее об акции на с. 26

ОБОЗРЕВАТЕЛИ



- 64** Кристоф Андре
72 Мария Голованивская
112 Яков Кочетков
124 Виктор Каган

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

Наталью Жебелеву, Наталию Ким,

Анну Пазельскую, Николая Проценко,

Галину Северскую, Лию Эбралидзе

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

Бренд-менеджер Евгения Ходаковская

Младший бренд-менеджер Кристина Сивкаева

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 Баринова

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. Шосейная, 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: 15-2343.

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

Дата выхода в свет: 15.05.2015. Свободная цена.

Тираж: 145 000 экземпляров.



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

GUCCI

Реклама. Парфюмерная вода Флора. Цветочный аромат. Откройте цветочную коллекцию Gucci на www.facebook.com/gucci

Flora
EAU DE TOILETTE

THE FLORAL FRAGRANCE

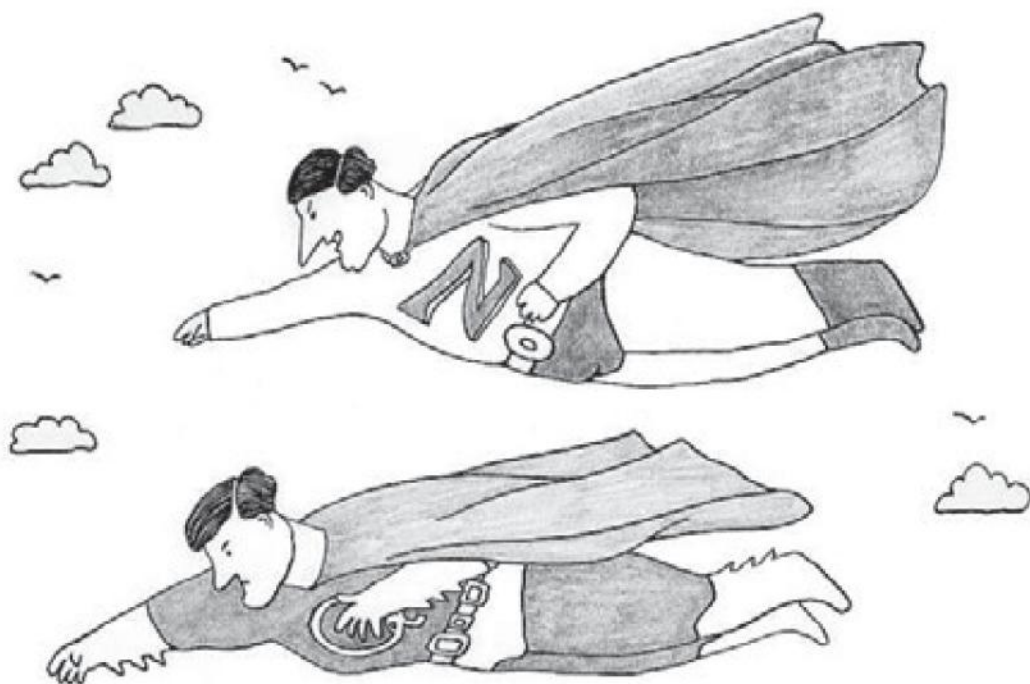




Принцип воротничка

Когда-то давно при подготовке к экзамену по математике мне пришлось решать множество вариантов вступительных заданий. Кроме математических умений, от этих занятий остался исключительно полезный «принцип воротничка». Смысл его в том, что всякий раз, отдавая работу на проверку, следует расстегивать воображаемый воротничок и класть голову на плаху. Не то чтобы мой преподаватель собирался меня казнить. Нет, придуманный им образ должен был убедить учеников (педагогический прием был опробован на многих), что с этого момента никакие сокрушенные стоны и попытки оправдаться уже не действуют, что все обидные погрешности исправить нельзя. Приговор будет вынесен и обжалованию не подлежит. Надо сказать, что такое наглядное представление об ответственности за свою работу произвело на меня тогда сильное впечатление. Потому что главное не в том, чтобы довести текст (презентацию, любой «продукт») до совершенства. И не в том, чтобы, сомневаясь в себе, бесконечно

его переделывать. Принцип воротничка означает, что **мы не можем переложить вину за свои ошибки на спешку, стресс и усталость**. Или просить других войти в наше положение. Заканчивая работу, мы расстегиваем воротничок, понимая: сегодня мы сделали все, что смогли, и теперь другие вправе любить, одобрять, критиковать или вовсе игнорировать то, что у нас получилось. А мы вправе надеяться на обратную связь. Мяч на вашей стороне, дорогие читатели, – пишите нам!



«Просто летать туда-сюда целый день не прокатит – рано или поздно придется сразиться с каким-нибудь злом».

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



Идеальная кожа наутро, даже если вы плохо или мало спали

КОЖА ОТДОХНУВШАЯ И СИЯЮЩАЯ
ЭФФЕКТИВНОСТЬ КЛИНИЧЕСКИ ДОКАЗАНА



ИННОВАЦИЯ¹

IDÉALIA SKIN SLEEP

Ночное восстановление качества кожи

Процессы регенерации кожи активируются в ночное время. Из-за периодических недосыпаний или некачественного сна кожа не успевает восстановиться и утром выглядит уставшей.

Idéalia Skin Sleep способствует восполнению процессов ночной регенерации кожи в глубоких слоях эпидермиса благодаря **технологии «Skin Sleep»** [Гиалуроновая кислота + Аденозин + Витамин B3 + Восстанавливающие масла]. **Эффективность клинически доказана** с участием женщин, которые плохо или мало спят: кожа заметно восстановлена, она гладкая, свежая и сияющая. Кожа выглядит идеально, как после полноценного сна.

Оцените эффективность продукта — получите неделю ухода Idéalia Skin Sleep на ideal.vichyconsult.ru² / #VichyRussia

ПОДХОДИТ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ. ГИПОАЛЛЕРГЕННО. НА ОСНОВЕ ТЕРМАЛЬНОЙ ВОДЫ VICHY SPA.

VICHY
LABORATOIRES



Екатерина Михайлова,

психотерапевт, автор бестселлеров «Вчера наступает внезапно», «Я у себя одна» (Класс, 2009, 2014).

Каждый месяц она отвечает на несколько писем из нашей почты. Мы публикуем отрывки из этой переписки.

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

Почему моя тетя так поступила?

Перед смертью она сказала: «Ты меня бросила!»

А я все делала, чтобы ей помочь.

И мне очень больно из-за несправедливости этих обвинений... **ИЯ, 31 ГОД**

Ваша история, Ия, показалась бы знакомой многим: старшая сестра вашей мамы решила, что именно вы должны ухаживать за ней, – притом что жила с мужем и сыном. И как-то ей было все равно, что у вас семья, работа, своя жизнь. Вы нашли компромиссное решение – наняли сиделку и помогали, когда могли, – но перед смертью тетя все равно сказала слова, мучающие вас до сих пор. И вот теперь вы словно продолжаете выяснять с ней отношения: она ничем не помогла, когда умерла ваша мама, делила с вами мамино имущество... Складывается ощущение, что в семье идет долгая тяжба между женщинами: кто кого оставил, кто больше виноват, у кого какие права. Приходит в голову мысль о какой-то очень давней нерадостной истории, отзвуки которой сегодня так вас задевают. Там – очень давно! – мать и дочь так и не простили друг друга, и кто кого «бросил», уже не понять. Эта история не о вас, но хорошо бы ей на вас закончиться.

Вам досталась неразорвавшаяся «мина» из прошлого семьи. **Мне думается, что вашей тетей двигало перевернутое чувство вины – говоря: «Ты меня бросила», она говорила не о вас, а о себе. Возможно, это именно то, что могла бы ей сказать ее мать, ваша бабушка.** Ия, вы сделали для тетки столько, сколько могли,

и немало. А то, что она не почувствовала благодарность и умерла в обиде, – это беда. Ее беда, не ваша. Чем сильнее вы продолжаете обижаться, тем большей властью тетя обладает над вами. Представьте, что вам снился кошмарный сон – и кончился, вы проснулись, за окном мир, рядом близкие. Еще страшновато, но уже пора вернуться к собственной жизни и дать призракам успокоиться.

Меня бесят тупые люди.

Так и тянет указать им их место... Сдерживаюсь с трудом, что можете посоветовать? **А. К., 40 ЛЕТ**

Вас, как я поняла, раздражают прежде всего всяческие сетевые глупости, и особенно вы не жалуете женщин. Вы испытываете искушение «указать им их место», но сдерживаете себя. С трудом. Знаете, если мы не хотим что-то испытывать, то обычно избегаем того, что вызывает эту реакцию. Человек брезгливый, к примеру, вряд ли станет рыться в помойке, даже если там можно отыскать что-то интересное. Но вы остаетесь активным пользователем Сети. Стало быть, **вам чем-то нравится вызывать у себя раздражение и фантазии о том, как бы вы всех этих «тупых хомячков» приложили, – и нравится, что вы этого не делаете: самоконтроль-то каков!** Такой вот спорт. Дело, конечно, хозяйское – но спросите себя, зачем вы читаете то, что вас так бесит. Ведь это не радио за стенкой, которое не выключишь, – сами ищите глупые высказывания, сами злитесь, представляя, что бы можно было такое сказать... но остаетесь «выше этого».

Глупостей и гадостей в Сети немало, это правда. Особенно если искать их, а не что-нибудь другое. Вы не замечали, что есть и другое? Впрочем, если нравится упиваться интеллектуальным превосходством, можно и не заметить. Вы выбрали такой способ поддерживать самооценку и практиковаться в подавлении агрессии – хорошо, пусть. Не уверена, что моя идея вам понравится, но другой в голову не приходит: выключите все девайсы, сядьте поудобнее и подумайте о своей реальной самооценке, уровне агрессивности и способах самоконтроля. Может быть, вам есть над чем поработать?



НЕЖНОСТЬ

ТО, ЧТО В ТВОЁМ СЕРДЦЕ

SOKOLOV
JEWELRY

в ювелирных магазинах страны

8 800 1000 750
www.sokolov.ru



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

Даша, 8 ЛЕТ

Мне нравится грызть пальцы, карандаши, кисточки или сосать веревочки от кофты. Мама ругает меня... Почему я так делаю?

Даша, когда дети рождаются, у них есть только один способ узнать, как устроен этот мир: все, до чего можно дотянуться, они засовывают себе в рот. Посмотри на малышей – убедишься сама. Так мир для маленьких детей становится понятнее и безопаснее. Когда же дети подрастают, появляются другие способы узнавать, как все устроено: взять предметы в руки, рассматривать, слушать, нюхать, говорить, задавать вопросы. Вырастая, дети понимают, что узнавать мир приятно и безопасно, и это ощущение безопасности доставляет удовольствие. Тебе уже 8 лет, значит, ты уже умеешь пользоваться самыми разными способами, чтобы разобраться, как устроено все кругом. **Я могу предположить, что пальцы и карандаши попадают к тебе в рот, когда ты о чем-то тревожишься. Это твой способ успокоиться.** Спроси у мамы, ты наверняка так делала и когда была совсем маленькая, если мама выходила в соседнюю комнату или уходила по делам из дома.

Но иногда ты не просто тревожишься, но и злишься, сердиться на кого-то. А как объяснить свою злость, выразить ее, ты пока не знаешь. Даша, когда ты начнешь в следующий раз грызть что-нибудь, для тебя это может стать важным сигналом: ты начала сердиться. И тогда ты можешь попытаться понять: а на кого же на самом деле я сейчас злюсь? Или – что меня сейчас беспокоит? Подумай про это и поговори как бы

внутри себя с собой. Но еще лучше, если у тебя есть возможность поговорить про это с подружкой, мамой или с тем, кому ты доверяешь. Если ты научишься выражать свои чувства словами, желание «погрызть» уйдет само собой, и еще это будет означать, что ты становишься взрослее.

Рома, 12 ЛЕТ

Мальчики в нашем классе влюбились в девочку, спорят на деньги, с кем она пойдет на дискотеку. Я хотел бы ее предупредить, но тогда получится, что я сдал друзей...

Рома, ты действительно попал в сложную ситуацию. С одной стороны, тебе хочется помочь однокласснице, а с другой – ты боишься потерять дружбу с мальчиками. На самом деле эта история о том, как мальчики выставляются друг перед другом, соревнуются. Ты не хочешь вступать с ними в эту игру, тебе она кажется нечестной и неблагородной. **Я не знаю, решаешься ли ты в других ситуациях вступать в споры с мальчиками. Сейчас ты боишься «стать предателем», но, похоже, тебе просто страшно с ними конкурировать, потому что ты боишься проиграть.**

Поверь мне, Рома, твои одноклассники тоже очень боятся проиграть. И каждый из них не решается сам подойти к девочке. Именно поэтому они затеяли этот «коллективный» спор. Если же одноклассница тебе правда нравится, ты можешь сам пригласить ее на дискотеку или в кино. Мне интересно, почему такое решение не пришло тебе в голову самому. Может быть, потому что ты, как и другие мальчики, также боишься преодолеть себя, свою робость и подойти к ней? Одним словом, именно сейчас у тебя есть все шансы проявить свою смелость и благородство, а заодно начать общение с девочкой.

LANCASTER

ЗАГОРАЙТЕ с *УДОВОЛЬСТВИЕМ**



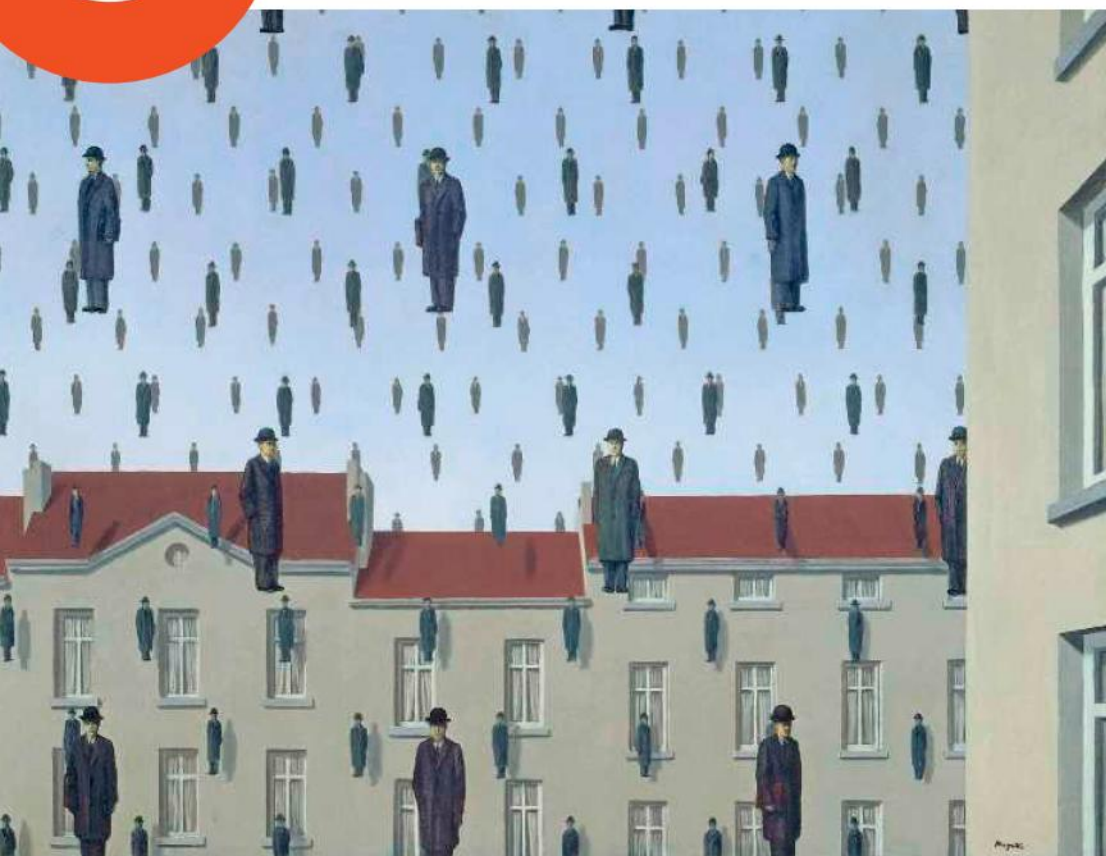
ЗАГАР
И ЗАЩИТА КОЖИ
[UVA+UVB+ИНФРАКРАСНЫЙ]
ТЕХНОЛОГИИ

новинка

ПРОДЛИТЕ ВАШ ЗАГАР
еще на **1 МЕСЯЦ**



*Со специальной солнечной защитой



О чем говорит мне эта картина?

Можно наслаждаться произведениями искусства, любясь их колоритом и композицией. Однако куда заманчивее пробиться к чувству и мысли художника, увидеть в его послании скрытые смыслы. В новом проекте Psychologies два эксперта – искусствовед и психоаналитик – рассматривают мировые шедевры и рассказывают о том, что знают и что чувствуют. На нашем сайте уже «заговорили» картины Боттичелли, Микеланджело, Тициана и Веласкеса, Люсьена Фрейда и Джексона Поллока... Вот что, например, отмечают эксперты в картине Рене Магритта «Голконда» (см. выше). **Марина Хайкина, искусствовед:** «Мир людей – это своего рода многогранник, и наше существование в нем подчинено жестким нормам. Но если приглядеться, каждый человек на картине отличен от другого, индивидуален и по-своему неповторим».

Андрей Россохин, психоаналитик: «Возможно, никто кроме Магритта не передал так точно отравляющую силу фантазии о всемогуществе. Магритт показывает нам, что это всемогущество основано на власти мужчин или на власти денег. Но эмоционально картина передает значительно более глубокое послание: в мире, где царствует фантазия о бесконечной власти, природе и живому человеку места нет». **Алла Ануфриева**

Досье «О чем говорит мне эта картина» вы найдете в разделе «Разговор с экспертом»



10 000 подписчиков теперь читают нашу страницу ВКонтakte. Спасибо вам!

Оставляйте комментарии, делитесь нашими публикациями с друзьями, приглашайте их в группу – обсудим вместе! **А. А.**

Наша официальная страница ВКонтakte: psychologiesrussia

Приятно познакомиться

ОПРОС Мы делаем наш сайт, чтобы вместе с вами отвечать на сложные вопросы, которые ставит жизнь. А что бы вы хотели здесь найти – советы по самосовершенствованию, мысли психологов, открытия ученых? Приглашаем вас заполнить анкету, составленную совместно с психологами из НИУ «Высшая школа экономики». Потратив 10 минут, вы сделаете сайт более интересным – для себя и для всех.

Антон Солдатов

Счастье в объективе

КОНКУРС В марте мы предложили вам поделиться минутами счастья, публикуя фото с хэштегом #HappyPsychologies. Ваши отклики доказывают: источники радости повсюду, главное – ваш позитивный настрой. Пять победителей получают подписку на журнал и подарок от компании L'Occitane. **А. С.**

Лучшие кадры ищите в «Фотомозаике радости» (раздел «Новости/События»)





0101/0108.0.9.03



0101/0108.0.9.04



0101/0108.0.9.02



0101/0108.0.9.05



0101/0108.0.9.07



0101/0108.0.9.06

реклама



НИКА

ЮВЕЛИРНЫЕ ЧАСЫ И АКСЕССУАРЫ

Серебряныевитражи.рф



Наслаждение ЦВЕТОМ

ВСТРЕЧАЕМ ЖАРКИЕ ДЕНЬКИ ВКУСНЫМ ФЕЙЕРВЕРКОМ РЕДКИХ АКСЕССУАРОВ! РЕДКИХ – ПОТОМУ ЧТО ПОДОБНЫЕ УКРАШЕНИЯ ВСТРЕЧАЮТСЯ ЛИШЬ В ЛИМИТИРОВАННЫХ СЕРИЯХ, КОГДА ПРИВЫЧНОЕ СЕРЕБРО СОЕДИНЯЕТСЯ В БЛЕСТЯЩЕМ СОЮЗЕ С ШИКАРНЫМИ ЮВЕЛИРНЫМИ ТЕХНОЛОГИЯМИ.

Новые коллекционные часы для женщин сделаны по уникальной технологии «перегородчатая эмаль». Тончайшие циферблаты вручную расписаны восточными орнаментами с цветами и стрекозами. Малина и сливки, черника и васильки, лепестки и ягоды – этот роскошный пряный коктейль призван дарить бодрость и радость всем женщинам! Сочные ремешки из натуральной кожи идеально рифмуются с циферблатами, создавая множество образов для стильной и яркой девушки. Внутри часов бьется пламенное кварцевое сердце – точный швейцарский механизм.

Зимой мы отказывались от сладкого ради хорошей фигуры к весне.

Весной мы отказывались от простых удовольствий, чтобы накопить на летний отпуск.


Хватит отказываться!

Теперь можно позволить себе то, что не является ни запретным, ни недоступным.



0101/0108.0.9.02
Корпус: серебро 925°
Циферблат: цветная эмаль
Механизм: кварц (Ronda)
Ремень: натуральная кожа

Часы НИКА из лимитированной коллекции Серебряные Витражи – отражение твоей свободы!

A black and white portrait of actress Naomi Watts. She is looking directly at the camera with a slight smile, her hand resting on her forehead. She is wearing a light-colored, off-the-shoulder top and a chain bracelet on her right wrist.

Эффект омолаживающих инъекций без уколов?
Теперь это возможно!

Ноами Уоттс

ПЕРВЫЙ АНТИВОЗРАСТНОЙ УХОД, БРОСАЮЩИЙ ВЫЗОВ ИНЪЕКЦИЯМ МОЛОДОСТИ

ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

СТАРЕНИЕ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО МОРЩИНЫ, НО И ПОТЕРЯ ОБЪЕМА ЛИЦА

ИННОВАЦИЯ

REVITALIFT ФИЛЛЕР [ha]

С РЕКОРДНОЙ КОНЦЕНТРАЦИЕЙ
ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ*

■ НАУЧНЫЙ ПРОРЫВ

ПЕРВЫЙ АНТИВОЗРАСТНОЙ УХОД
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ОБЪЕМА ЛИЦА

■ ВПЕЧАТЛЯЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

+26% — ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОБЪЕМА ЛИЦА
-12% — МОРЩИНЫ В НОСОГУБНОЙ ЗОНЕ
-24% — МОРЩИНЫ НА ЛБУ



Узнайте больше на loreal-paris.ru



L'ORÉAL PARIS

ДИВАН



РИЗ

«Я сложный
человек.
Как и все»

УИЗЕР-СПУН

В семь лет звезда рекламы, кинозвезда в 16, мама в 22, обладательница «Оскара» в 29. «Блондинка в законе» и продюсер-новатор. Отважная женщина и щедрый человек. Встреча с Риз Уизерспун, которая так много успела к 39 годам, хотя вроде бы только и делала, что тормозила.

ВЕРОНИКА ПАРКЕР / FAMOUS FEATURES
Подготовила ВIKТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

У нее складочки у губ и лучистые морщинки у глаз. «Это да! Я даже спросила у своего косметолога, что бы такое с ними сделать. А она мне сказала: они от смеха, Риз. Что значит: вы слишком часто смеетесь». И я сделала вывод: а и ладно, раз они от смеха. Я-то думала, не дай бог от возраста!»

Риз Уизерспун опять шутит и смеется. Она действительно часто смеется. И разнообразных улыбок у нее, как выясняется, немало: ироническая, извиняющаяся, задорная, лирико-романтическая, заговорщицкая, язвительная, пародийная, восторженная. Она, прекрасная блондинка из Теннесси, с самого что ни на есть «унесенного ветром» Юга, настоящая southern belle – красотка-южанка, чужда неприступности плантаторских дочек и звездного высокомерия. Она считает шутку лучшим «приговором на судебном процессе жизни», и после своего актерского подвига с «Дикой» (реж. Жан-Марк Валле, 2014) и продюсерского с той же «Дикой» и «Исчезнувшей» (именно ей принадлежит идея экранизировать роман Джиллиан Флинн) она вернулась к тому, что принесло ей наше обожание, – к комедии.

Ей вообще нравится жить и играть под маской блондинки, из которой она некогда создала «блондинку в законе», манифест личного «ризского» феминизма: ее кукольная блондинка использовала сексистские предрассудки в целях, лежащих далеко за пределами отношений полов. Когда мы встречаемся в баре отеля на Беверли-Хиллз, Риз и выглядит так – улыбочиво-кисейно-коварно: на ней белое винтажное платье четкого кроя, но в легкомысленный цветочек, а внизу – высокие тяжелые белые ботинки на шнурках. Ее миниатюрность уравнивается устойчивостью. Как ее комедии – реалистичностью. И как ее трезвая, открытая практичность – иронией.

Риз Уизерспун: Вот странно, меня постоянно спрашивают, почему у меня, с моей, так сказать, романтической внешностью – рост 156 см и эта моя белесость, – совсем нет ролей слабых женщин. Да потому что я таких не знаю! Слабая женщина – это же просто нереалистично. Мы все вынуждены быть сильными – жизнь выманит из любого укрытия.

Psychologies: Вам легко говорить, вы всегда были на виду, в том числе и у жизни, – сниматься и зарабатывать начали во сколько лет, в семь?

Р. У.: Да, но дело не в этом. Я просто смотрю на вещи трезво и никогда не использовала розовые очки. Не исключено, мой практицизм от воспитания.

Я ведь с Юга и воспитана в твердых протестантских стандартах – чувство семьи и традиций, уважение к труду, цельность воззрений.

Для южан, как мы знаем, характерен и определенный консерватизм...

Р. У.: Обратная сторона безусловного реализма. Мы практичны. И не слабы – все женщины в нашей семье были сильными личностями. Моя мама в 20 лет осталась без матери, которую очень любила, между ними была особая связь. Но она не позволила комплексу сироты, обиженной жизнью, взять над собой верх. Я только недавно узнала, как по-настоящему много для нее значила мать. Нет, я помню, в детстве, когда кто-то из родственников вспоминал бабушку, она была на грани слез... Но всерьез я задумалась об этом только сейчас, играя в «Дикой». А там героиня как раз теряет мать. Я позвонила маме и попросила поговорить со мной об этой потере, о том времени. И знаете, это был наш первый разговор за всю жизнь – не о нас, не обо мне, не о бабушке, о ней она и раньше рассказывала. Мы ведь так редко разговариваем с родителями о них самих! И вот мы с мамой наконец разговаривали. О том, что она чувствовала, когда в больнице держала свою маму за руку. Когда видела приближение ее смерти. Когда понимала, что остается без самого важного в своей жизни человека. О том, каким человеком ее хотела видеть бабушка. О том, как она старалась им стать. И стала.

Родительские ожидания – сильный стимул для нашего развития. У вас тоже он был?

Р. У.: Смешно, но скорее наоборот – родители всегда вынуждены были смириться с моими стимулами. Они

даже молили меня не торопиться. И называли меня в детстве «типчик А» – от «типа А», ну, вы знаете, когда-то кардиологи и психологи совместно разработали эти градации людей по степени предрасположенности к сердечным заболеваниям. Родители же у меня врачи. Тип А – трудоголик, немножко карьерист, он карабкается, достигает, ненавидит двусмысленности. Организован, склонен к соревнованию. Это правда я, поэтому свою первую продюсерскую компанию я честно назвала – «Тип А»... Для меня мы сами – свои герои и свои спасители. Мне было лет 18, когда я поняла – родители не оплатят мою учебу и содержать меня не в силах. Все, что я собираюсь сделать в жизни, я должна сделать сама. А когда в 22 у меня появилась дочь Ава, это чувство стало даже сильнее: кем я со-

СМОТРЕТЬ

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

Риз Уизерспун умеет выйти за пределы себя и не затеряться в беспредельно абсурдистском зрелище, где частный детектив парит в парах марихуаны и действует клуб лесбовуайеристов. Среди этой роскоши храбрым оловянным солдатиком стоит Уизерспун в роли помощницы прокурора, женщины-сухаря. В ее серьезности и фанерных манерах больше юмора, чем в нелепых наркофантазиях героя. В. Б.

«Врожденный порок»
Реж. Пол Томас Андерсон
В прокате с 25 июня.

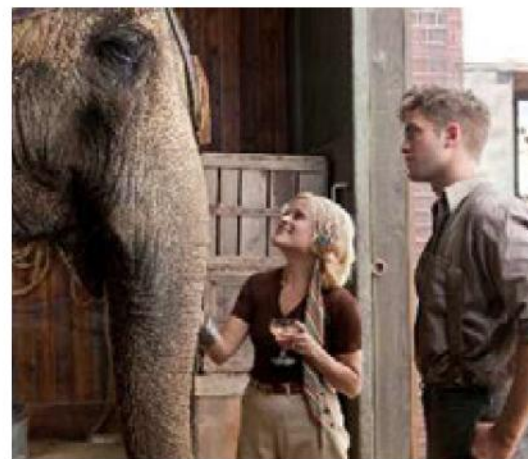
ТРИ ЕЕ ЗАКОНА



ЗАКОН МАМЫ «Работа – твоя страховка от всех невзгод. Не дай никому отнять ее у тебя» – эту мысль, произнесенную некогда матерью, Риз запомнила на всю жизнь и следует ей неуклонно. Тем более что слова эти сказаны медсестрой, которая, имея двоих маленьких детей, получила ученую степень и с тех пор профессор в университете.



ЗАКОН СВИДАНИЙ «Вы знаете кого-то, кому нравится ходить на свидания? И пытаться узнать человека у стойки бара?» – размышляет вслух Уизерспун про свой опыт познания будущего партнера. И решительно делает вывод: «В общем, если вам не хочется тут же, на этом же свидании, тихо уползти под стойку, вероятно, вы нашли своего человека».



ЗАКОН ПАТТИНСОНА С Робертом Паттинсоном Риз снималась в «Воды слонам!» (2011). «Мы все ждали избалованной звезды, испорченного подростка. А появился сердечный, воспитанный, внимательный взрослый. И тогда я поняла: чтобы у людей появился шанс тебя полюбить – не оправдывай худших ожиданий. Будь лучшей версией себя».

бираюсь быть для этого маленького человека? Собственно, этот вопрос встает перед любым, у кого появился ребенок. И ты заглядываешь в себя... так глубоко, что теряешь разум!

Рождение Авы стало для вас революционным событием?

Р. У.: Совсем нет, это было так естественно для меня. Все эти вопросы, тревоги... Для меня, «типчика А», вообще естественно – тревожиться. Настоящей революцией было вступление детей в подростковый возраст – когда ты уже ясно видишь их грядущую независимость. Тогда-то я и отложила кино, в первый раз сделала, так сказать, «карьерную паузу» – чтобы быть рядом с ними, не утратить связи. Вообще их мнение стало самым важным. Когда мы начали делать «Дикую», я решила... ну, сказать детям – Дикону было 10, Аве уже 13, и она с подружками мои фильмы смотрит, – что там предполагаются довольно откровенные сексуальные сцены. Их первой реакцией было: нет, мама, нет! Но как-то я их убедила, что они многое скажут о героине и зритель сможет ей искренне сопереживать... А когда фильм был готов и они его посмотрели... Знаете, это было чем-то особенным – получить одобрение от собственного тинейджера! Я вообще с благодарностью принимаю внимание детей. Тут недавно услышала от Авы: «Мама, ты же сама сказала, что пить воду с лимоном полезно!» И чуть не разрыдалась: бог ты мой, она слушает, что я ей говорю!!!

А вам самой сцены секса дались легко? Вы ведь раньше не играли подобного?

Р. У.: Да я была в панике! И при этом не сомневалась: очень важно, чтобы эти сцены со всей их откровенностью были в фильме. Понимаете, слишком часто женщины чувствуют какую-то вину за собственную сексуальность, за сексуальное поведение. И мы все воспитаны в убеждении, что секс по случаю – это стыдно, это твоя вина, ты не можешь пользоваться той же свободой, какой общество разрешило пользоваться мужчинам. Ведь оно по-прежнему осуждает женщину, если у нее несколько партнеров. И мне важно было прямо сказать, что женщина не должна стыдиться себя и своего сексуального поведения. Что сексуальность может быть такой же силой, как и все другое в человеке. Что свободы всем нам, вне зависимости от пола, должно быть выдано поровну. А не дают, так надо самим брать. А мы... Ну, вы сами знаете, мы какие-то стеснительные. Вы видели хоть одного мужчину, который отрицал бы свой успех, боялся бы что-то возглавить, отказывался? А мы сплошь и рядом. Я и сама такой была. До 31 года все переживала: какая я мать? какая актриса? хороша ли я? Теперь я сказала бы той себе – перестань терзаться и разрываться. Это просто непродуктивно. Мне в этом смысле интересно смотреть на 16-летнюю дочь – она уже почти зрелый человек.

Вы специально работаете над тем, чтобы ваши дети могли повзрослеть, узнать жизнь? Ведь непросто стать зрелой личностью, когда твои родители – кинозвезды...

Р. У.: Не сказала бы, что работаю... но недавно я снялась в фильме «Ложь во спасение». Об американке, которая >>>

>>> согласилась принять беженцев из Южного Судана в своем доме в США. И мы создали Фонд помощи жертвам гражданской войны в Судане. А поэтому поехали в Южный Судан. Я взяла с собой Аву. Ей было 14, и она все это увидела: увидела мальчишек возраста ее брата, которые спали на бетоне, для тепла сбившись всемером в какой-то странный клубок; женщин, рожавших на голых металлических столах, а их маленькие дети сидели рядом, почти без одежды – у них не было одежды... И этот потрясающий дух – дух жизни, преодоления. Вы бы видели этих людей! Они благодарили наш фонд так открыто... Там на самом деле столько радости... Я рада, что Ава была там. Она, правда, не говорила об увиденном ни слова потом еще несколько дней. Это был только ее опыт, я поняла. И это было важно для меня.

Но почему это было важно для вас – взять ее с собой? Четырнадцать же лет!

Р. У.: Они должны знать, что такое бедность и горе. Что они есть в мире и имеют к каждому из нас прямое отношение. Но Ава вообще социально мыслящий человек, она ведь из поколения, которое живет уже не внутри своей жизни только, а в мире.

Но и в жизни ваших детей происходили потрясения. Они не страдали во время вашего развода?

Р. У.: Я страдала, как я теперь понимаю, больше. Сначала держалась... Вернее, вброс адреналина держал меня на плаву, а месяцев через десять... Что-то вроде посттравматического синдрома. Было Рождество, я должна была с кем-то встретиться в ресторане Музея Гетти, но застряла на парковке. Нет, застряла буквально: не могла выйти из машины. Не могла заставить себя идти. Не могла встретиться с другими живыми существами. Я была будто парализована. Где-то играет музыка, ранние сумерки, начинают загораться огни магазинов, в машине становится все холодней... А выйти из нее ты не можешь. Просто не в силах... Я вышла из машины тогда совсем другим человеком. И не знаю, что бы было со мной, не будь у меня подруг. Это они тогда будили меня, поднимали с кровати, собирали детей в школу и отвозили. Они на концерты меня водили! Представляете, я до 30 лет никогда не бывала на концертах! Я поняла тогда, как мало я жила до развода, как насыщенно и бедно одновременно! Знаете, мы с Райаном (Райан Филиппе, актер, бывший муж Уизерспун. – *Прим. ред.*) расстались, как я теперь понимаю, не по какой-то конкретной причине. Мы расстались, потому что вышел наш срок. Мы же поженились такими молодыми и потом как пара были всегда на виду, вся жизнь проходила под камерами. И то и другое – испытание. Но я горжусь тем, как мы это пережили. И горжусь Райаном – он потрясающий отец и так много времени проводит с Авой и Диконом. Мы постарались свести последствия нашего развода для них к ми-

нимуму. Хотя меня он изменил: я осознала, что я не победитель. А сложный человек. Как и все.

Но теперь-то у вас все в порядке? Удалось вам четверым создать новую семью?

Р. У.: Джим (Джим Тот, актерский агент, второй муж Уизерспун. – *Прим. ред.*) всех поддерживает, вдохновляет. Просто по натуре. И это так чувствуется... Детям не нужен был второй отец, у них есть прекрасный первый. Так что семья сложилась просто. Все друг другу родные, а какое конкретно родство – не уточняется. Вот Ава по-матерински относится к двухлетнему брату. С самого его рождения занималась им, купала – и я была в восторге: кто-то кроме меня боится, что он выскользнет из рук!..

Вы говорили про подруг. А ведь женская дружба так часто подвергается сомнению...

Р. У.: А вот мои подруги – самые близкие мне люди. С лучшей подругой я познакомилась, когда мне было 18, я приехала в Лос-Анджелес, сняла квартиру и просто постучала в дверь напротив: извините, я только вселилась, никого тут не знаю... А девушка, которая открыла дверь, отвечает: вот именно, только приехала, никого тут не знаю! И вот уже 20 лет мы не расстаемся. А потом я ходила на курсы йоги для беременных, когда ждала Аву, и с тех пор наша группа дружит. Как бы мы ни были заняты, обязательно собираемся по субботам. Знаете что... В нашем мире многое женское подвергается сомнению. Но это не причина нам самим сомневаться в себе. ■

МИЛЫЙ ДОМ

Риз Уизерспун независимый человек феминистских убеждений. Что не мешает ее стремлению создавать прочные отношения – романтические, семейные и производственные. Возможно, потому, что выросла она в крепкой семье и естественным для себя образом проводит в жизнь идею устойчивого дома. **Риз родилась в 1976 году** в Луизиане, в семье военного хирурга-отоларинголога и медсестры. **В 1994 году поступила в Стэнфорд** на филологию, но через год переехала в Лос-Анджелес ради карьеры актрисы. В 1997 году на своем дне рождения Риз познакомилась с актером Райаном Филиппе и вскоре вышла за него замуж. **В 1999 году у пары родилась дочь Ава, а через 4 года – сын Дикон.** В 2007 году разводится с Филиппе, начинает романтические отношения с актером Джейком Джилленхолом. **В 2010 году выходит замуж за актерского агента Джима Тота.** Спустя два года у пары появляется сын Теннесси. **В 2014 году совместно с мужем покупает дом в родном Нэшвилле** – городе, где до сих пор живут ее родители. **В. Б.**

АКТИВНОЕ ПЕНЯЩЕЕСЯ УВЛАЖНЕНИЕ+

h2o+[®]
THE SCIENCE OF MARINE SKINCARE



Максимальное увлажнение и защита без содержания масел
линии **Face Oasis Sea Foam**.

Очищенная вода, обогащенная запатентованным увлажняющим коктейлем из Вакаме, Ульвы и Морского Фенхеля — основные компоненты высококонцентрированной пены; быстро увлажняют, питают и защищают. H2O+ это больше, чем просто вода.

www.h2oplus.com

Компания Курс Груп Дистрибьюшн. Телефон: +7 (495) 780 58 97. Реклама. *Линия для лица Oasis Морская Пена

Только в

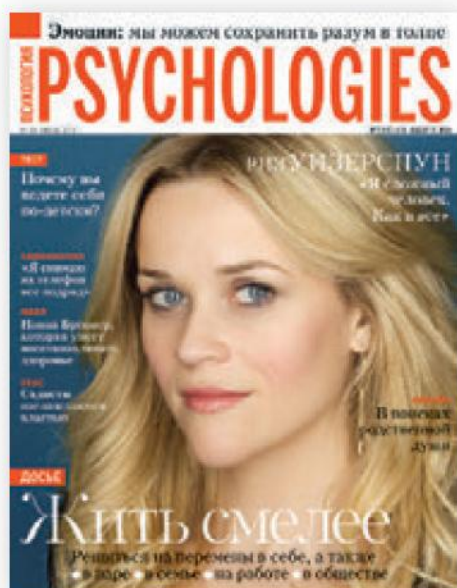
Л'Этуаль

www.letu.ru

8 800 200 2345

ПАРФЮМЕРИЯ КОСМЕТИКА АКСЕССУАРЫ

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 обновленный
гель для нормальной
и комбинированной кожи
Aquasource, Biotherm.
Новый гель, подстраиваясь
под индивидуальные
потребности кожи,
обеспечивает оптимальный
уровень ее увлажненности
в течение всего дня.

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

№ 110

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)		

№ 110

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. 28 культура с. 34 идеи с. 42

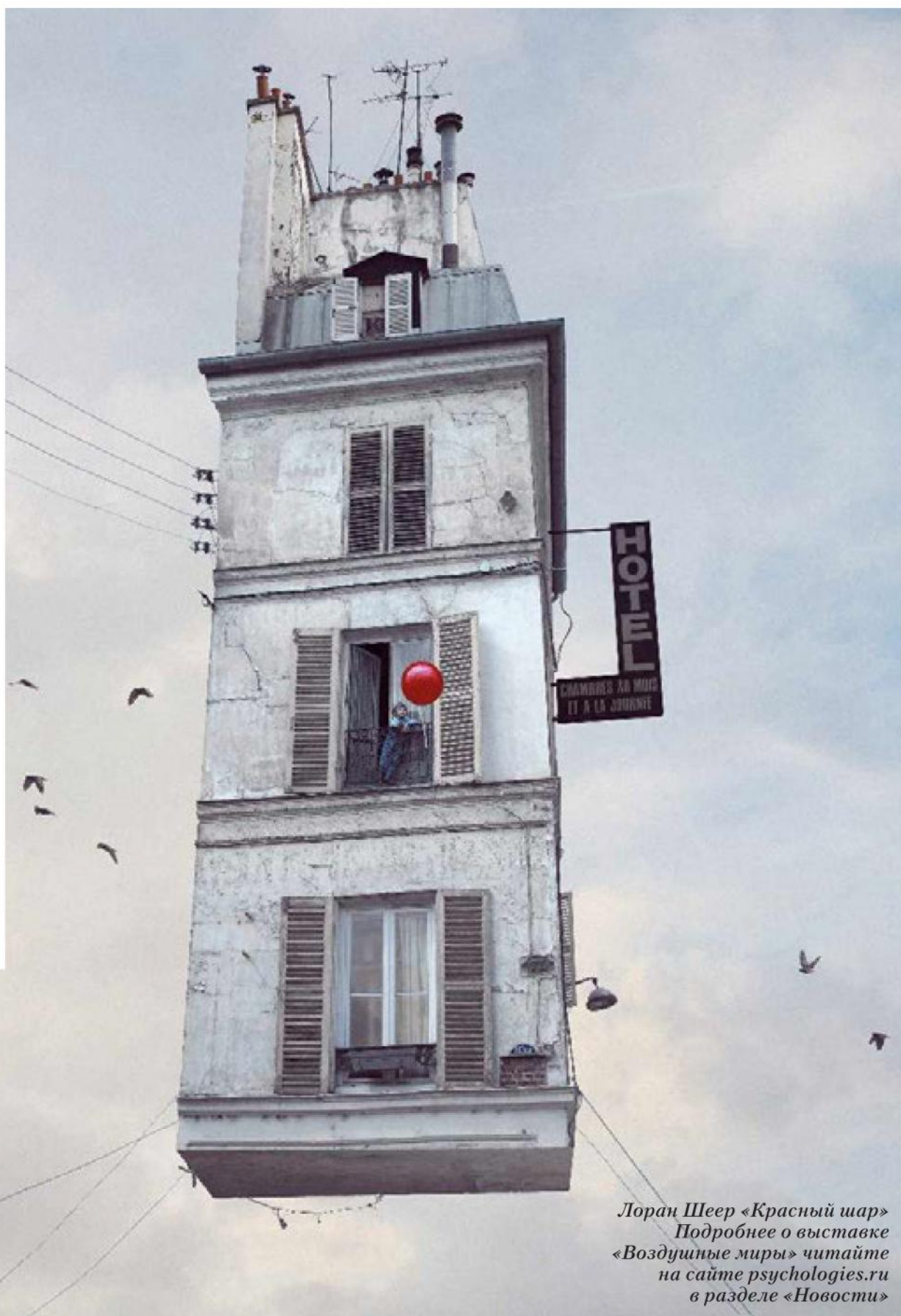
Координатор Алла Ануфриева

МЕТАФОРЫ ПОМОГАЮТ «ЧИТАТЬ» ЭМОЦИИ

«У меня словно выросли крылья», «я не нахожу себе места» – почему мы предпочитаем объяснять свои чувства с помощью образов? Дело в том, что использование метафор помогает другим понять, что мы чувствуем.

Психологи из Университета Онтарио (Канада) предложили группе мужчин и женщин посмотреть на изображения глаз и угадать, какую эмоцию они выражают. Часть испытуемых перед этим читали фразы с использованием идиом и сравнений, а другие – фразы с буквальным смыслом. Первая группа справлялась с заданием лучше. По мнению исследователей, сложные и вместе с тем точные образы – это способ «упаковать» наши не менее сложные переживания в такую форму, которая сохранит их смысл для других. **Антон Солдатов**

* *Memory & Cognition*, 2015, № 13421.



Лоран Шеер «Красный шар»
Подробнее о выставке
«Воздушные миры» читайте
на сайте psychologies.ru
в разделе «Новости»

DEEP DARK FEARS



Я ИЗ ПОСЛЕДНИХ СИЛ
ГОТОВЛЮСЬ К ВЫПУСКНЫМ.



ВЫЯСНЯЕТСЯ, ЧТО МНЕ НУЖНО
СДАВАТЬ ПРЕДМЕТ, КОТОРЫЙ
Я НЕ УЧИЛА.



Я ПРИБЕГАЮ В КЛАСС
К НАЧАЛУ ЭКЗАМЕНА,



И ТУТ МОЕ СЕРДЦЕ
ВЗРЫВАЕТСЯ.

DEEP DARK FEARS



МНЕ СТРАШНО ПИТЬ
ИЗ ТОНКИХ БОКАЛОВ



Я БОЮСЬ ОТКУСИТЬ КРАЙ

DEEP DARK FEARS



Я НЕ ЛЮБЛЮ ТУАЛЕТЫ
В САМОЛЁТАХ.



Я БОЮСЬ, ЧТО, КОГДА
Я СПУЩУ ВОДУ,



МЕНЯ ЗАСОСЕТ В УНИТАЗ И ВЫШВЫРНЕТ ИЗ САМОЛЁТА.

ЦИФРА

7%

молодых людей признаются,
что хотя бы раз набирали
сообщение на смартфоне
во время секса.

*Social Science Journal,
онлайн-публикация
от 9 марта 2015 года.*

ОНЛАЙН-МУЗЕЙ

ДЕЛИТЬСЯ САМЫМ ВАЖНЫМ

Музей самого себя, хранилище воспоминаний, личный архив в сети – проект Relikva можно называть по-разному*. На первый взгляд Relikva обладает всеми признаками социальной сети: пользователи заводят странички, выкладывают фотографии, делают записи. Разница заключена в содержании. Создатели сайта предлагают делиться старыми семейными фотографиями, воспоминаниями, историями вещей, передающихся из поколения в поколение*. Хороший повод наконец выяснить, у кого вы сидите на руках на пожелтевшем снимке в альбоме. **А. С.**

* relikva.com

ТЕРАПИЯ

Страхи на бумаге

Один из способов избавиться от страхов – это нарисовать их. А вот немецкий иллюстратор Фран Краузе (Fran Krause) решил превратить свои и чужие кошмары в комиксы. Обаяние проекту «Deep Dark Fears» (букв. «глубокие темные страхи») придает выбор сюжетов: в его рисунках оживают реальные, но самые странные и причудливые фобии*. Например, такие: «Я боюсь, что, когда я протираю глаза, они могут сместиться в сторону» или «А вдруг утром я пойду в ванную и случайно вместо зубной

щетки почищу зубы бритвой». Некоторые страхи возникают из воспоминаний детства или не очень удачных попыток родителей объяснить ребенку, как устроен мир. Другие кажутся совершенно необъяснимыми. И все же, судя по количеству комиксов, выложенных на сайте художника, подобные фобии – не такая уж большая редкость. А у вас найдется пара сюжетов для Краузе? **Антон Солдатов**

* Посмотреть комиксы и прислать свои истории художнику можно на сайте deepdarkfears.com

ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Быть ближе** После оргазма партнеры становятся более откровенны друг с другом. (Коннектикутский университет, США)
- **В контексте** Эффект от шедевра сильнее, если мы видим его в музее. (Acta Psychologica)
- **За компанию** Если один из супругов занимается спортом – больше шансов, что другой займется тем же. (Лондонский университетский колледж, Великобритания)

LABORATOIRES

KLORANE

БОТАНИКА • СОВЕРШЕНСТВО • КРАСОТА

Мода изменчива, KLORANE всегда в тренде

Сухой шампунь с молочком овса.
Чистые и послушные волосы за 2 минуты.

Средства KLORANE
ПРОДАЮТСЯ
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО
В АПТЕКАХ



Сухой шампунь с крапивой.
Сверхвпитывающая формула, очищает жирные волосы
без воды. Объем и легкость в любой ситуации.



Pierre Fabre

ООО «Пьер Фабр»

119435, Москва, Саввинская набережная, дом 11

Тел.: (495) 789-95-33

www.eau-thermale-avene.ru

Изготовлено во Франции

СПИСОК

А У ВАС КАКОЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Идею множественности видов интеллекта высказал в 1980-е годы психолог Говард Гарднер (Howard Gardner). Сегодня исследования мозговой активности подтвердили его гипотезу, выявив зоны, которые отвечают за семь типов мышления:

1. Межличностный – благодаря ему мы можем распознавать эмоции, понимать мотивы поведения и угадывать намерения других людей.

2. Пространственно-визуальный отвечает за ориентацию на местности, понимание зрительных образов, параметров физических тел.

3. Логико-математический оперирует числами и абстрактными категориями.

4. Вербально-лингвистический отвечает за понимание речи, структуры языка и смысла слов.

5. Телесно-кинестетический – это умение владеть телом, распознавать ощущения и контролировать движения.

6. Внутриличностный позволяет понимать наши собственные эмоции и желания.

7. Музыкальный – умение понимать гармонию, ритм, настроение музыкального произведения. А. С.

Cerveau & Psycho, 2015, № 68.



ИМЯ

Ивар Максutow

Вы можете назвать имена хотя бы десяти современных российских ученых? Нет? Очень плохо. Потому что если общество не знает своих ученых, оно их не услышит. И сами ученые, и их знания становятся лишними – считает Ивар Максutow. По этой причине он, серьезный религиовед, в 2012 году решил создать портал «ПостНаука». Цель проекта, прямо скажем, дерзкая – превратить ученых в звезд, «чтобы их мнение было востребовано обществом». Зачем это нужно? Чтобы мы с вами не боялись сложных мыслей и слов, потому что простые слова и мысли не в состоянии дать сколько-нибудь адекватной и цельной картины сегодняшнего мира. В феврале «ПостНаука» получила премию Министерства образования и науки как лучший интернет-проект, аудитория портала постоянно растет. Если вы тоже читаете портал postnauka.ru, то, возможно, 10 имен вам уже известны. Тогда не останавливайтесь, их гораздо больше. И им есть что нам сказать. А Ивар Максutow им в этом помогает. Юрий Зубцов

ОБЩЕНИЕ

СИЛА ВЗГЛЯДА

Глядя в глаза собеседнику, мы способны внушить ему ощущение нашего превосходства. Психологи из Техасского университета (США) предложили добровольцам поиграть в переговоры*. Перед этим им показали фотографии людей, причем одних просили смотреть им прямо в глаза, а других – в лоб или подбородок. Оказалось, что те, кто перед игрой смотрел в глаза людям на фото, вели себя увереннее на переговорах, им чаще удавалось настоять на своем*. Правда, психологи предупреждают: такой способ демонстрации силы эффективен, если между собеседниками нет формальных статусных различий (например, армейских званий). Кроме того, прямой взгляд может не сработать, если ваша цель – завоевать поддержку собеседника, убедить в своей правоте. А. С.

** Journal of Nonverbal Behavior, 2015, vol. 39, № 2.*



ИССЛЕДОВАНИЯ

- **Куда катится мир?** Наш мозг подавляет негативные воспоминания, вызывая у нас ощущение, что раньше жизнь была лучше. (Уорвикский университет, Великобритания)
- **Цукербергу виднее** Портрет, составленный на основании наших «лайков», может рассказать о нас больше, чем свидетельства близких друзей. (Кембриджский университет, Великобритания)

#безфильтров²

DREAM CREAM¹ ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ –
ежедневный уход нового поколения³.
Первый³ крем, мгновенно
преображающий кожу.

Реклама.

Художественно обработанная иллюстрация действия продукта.
Свойства подтверждены потребительским тестированием при участии 34 женщин в г. Екатеринбурге РФ в 2014 г.
2.Фильтры – графические эффекты, применяемые к фотографиям с целью сделать их более привлекательными
3.Среди продукции Черный Жемчуг



актриса Лиза Боярская

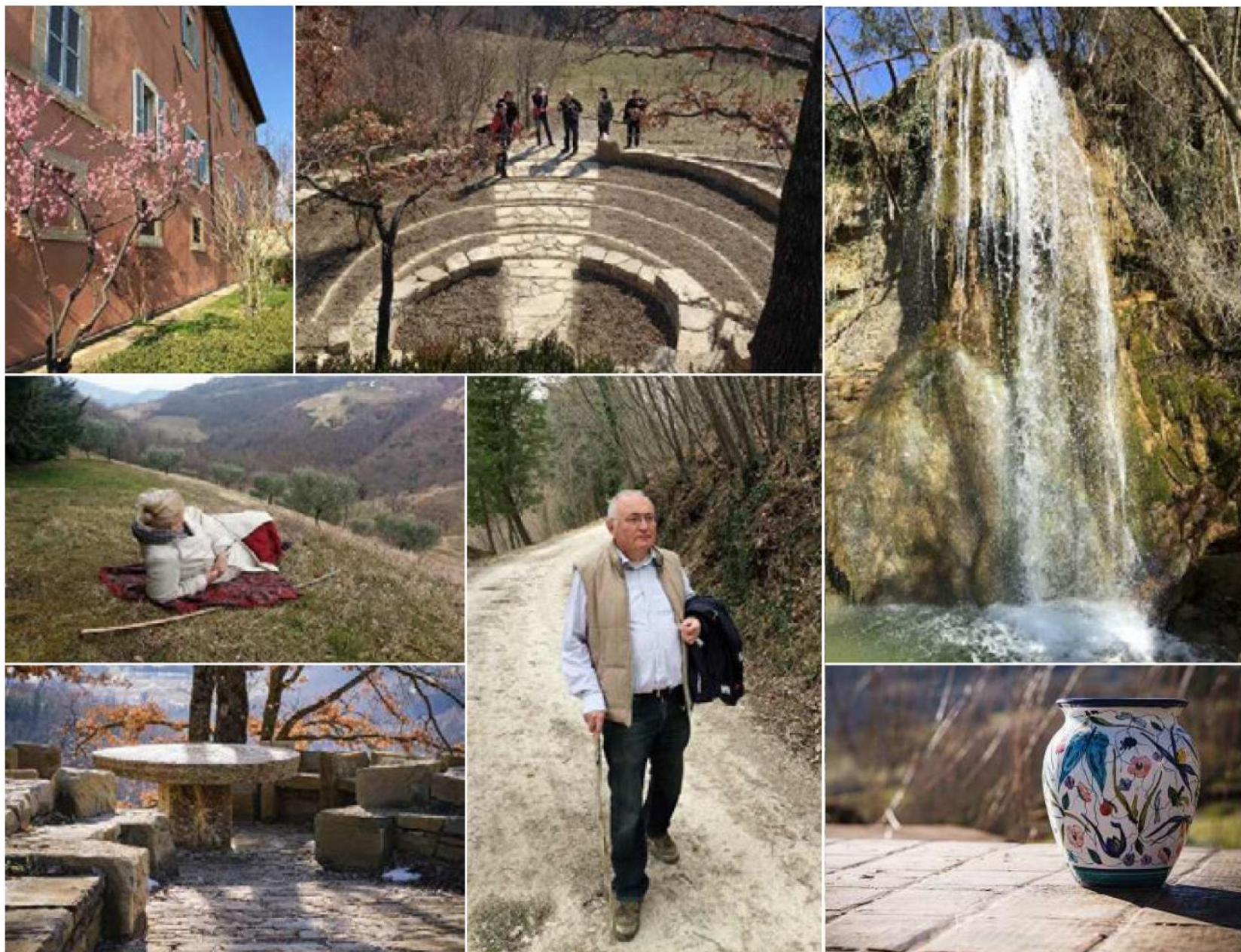


ЧЕРНЫЙ ЖЕМЧУГ
DREAM CREAM

¹Дрим Крим – «Крем Мечты»

ЕСТЕСТВЕННАЯ КРАСОТА – МГНОВЕННО!

Ваш абсолютно новый³ ежедневный уход для мгновенного
преображения кожи!



ТРЕНИНГ Семь редакторов Psychologies

проверили на себе выездную программу, предложенную коучем Леонидом Кролем. Делимся впечатлениями. **ТЕКСТ ЮРИЙ ЗУБЦОВ**

До ближайшего продуктового магазина отсюда – минут 15 на машине. До ближайших соседей – в симпатичных домиках на круглобоких умбрийских холмах – минут 20 пешком. До водопада – минут 10, до триклиния – мраморных лож, раскинувшись на которых можно, на манер древних римлян, неспешно обсуждать вопросы вселен-

ской важности, – минут семь. А сколько до нового понимания самих себя и обретения новой энергии и новых смыслов работы? Скоро узнаем.

ГДЕ О том, почему Леонид Кроль решил создать проект Incantico именно в Италии, он нам уже рассказывал*. Но одно дело – слушать и читать, и совсем другое – увидеть

своими глазами. Задача проекта – сделать так, чтобы его участники покинули привычную колею, сошли с раз и навсегда проложенных рельсов. Что, в самом деле, мы можем отыскать на асфальтовом пятчке, на котором топчемся каждый день? А на неведомых дорожках отыскать можно что угодно – уверен Леонид Кроль. Поэтому-то тре-

нинги должны проходить не в Москве и даже не в России – чем непривычнее среда, тем лучше. Ну а холмистый участок в итальянской Умбрии отвечал всем требованиям коуча просто идеально. Перепады высот заставляют тело постоянно адаптироваться к рельефу при ходьбе. Игра света и тени радует глаз с раннего утра до позднего

вечера. По дну неглубокого оврага журчит ручей, в какой-то момент обрывающийся вниз небольшим, но громким и явно гордым собой водопадом. А о том, чего «недодала» природа, Леонид Кроль позаботился сам, соорудив на территории несколько «тренажеров». Это не только триклиний, но и поляна с причудливыми разлапистыми корягами, на которых удивительно удобно сидеть и лежать, и вписанный в склон оврага амфитеатр, который навеивает мысли о каких-то языческих ритуалах, и много чего еще. Задача – все та же. Мы думаем не головой, мы думаем всем телом – не устает повторять Леонид Кроль. Затянутые в привычные костюмы, втиснутые в привычные стулья посреди серых интерьеров, мы даже на самых важных мозговых штурмах воспроизводим одни и те же идеи. Также, по преимуществу, привычные и серые. А в Incantico и ноги, и руки, и все тело, а также глаза, уши и нос удивляются каждую секунду. Открывая нам массу возможностей, которыми, впрочем, нужно еще суметь воспользоваться.

ЗАЧЕМ Интересы хозяина и гостей в данном случае совпали как нельзя лучше. Леонид Кроль хотел начать проект с «тестовой» группы, чтобы опробовать и отладить работу «тренажеров» и методик. А нам, конечно, хотелось узнать, насколько эти тренажеры и методики вообще работают. Но если честно, дело не только в этом.

По социальным сетям в последнее время повсюду гуляет шутка про то, что выходные – это дни, когда можно спокойно поработать, пока никто не отвлекает. Так вот, это про нас. Нет, мы не жалуемся. Но, работая в Psychologies про тонкое, сложное и важное, можно в какой-то момент упустить из виду эти самые тонкость, сложность и важность. Превратиться в машину по производству заметок к дедлайну. Особенно это опасно сейчас, когда журнал завоевывает интернет, заметок становится вчетверо больше, а высокое руководство ставит столь же высокую цель привлечь на сайт миллион уникальных посетителей в месяц... И на летучках-планерках по которому кругу мы обсуждаем одни и те же идеи, которые просто не успеваем реализовать. А если реализуем, то не так, как хотелось. И миллиона все равно нет. И выходных тоже. В общем, нам было зачем отправиться к Леониду Кролю в качестве подопытных кроликов проекта Incantico. Тем, кто делает журнал со слоганом «Найти себя и жить лучше», иногда жизненно необходимо применить его и к себе тоже.

КАК И вот мы сидим или даже лежим на корягах и мраморных плитах, а то и просто на траве под пригревающим солнцем. И опять обсуждаем уже не раз высказанные идеи. Но в этот раз – с видом на гору Субасио, где бродил в поиске

откровений Франциск Ассизский. Потом карабкаемся на склоны, спускаемся к водопаду, бродим по дорогам из белого камня. И обсуждаем-обсуждаем. И я, грешным делом, начинаю подзревать, что ни положение тела в пространстве, ни виды на оливковые рощи, ни журчание ручья сами по себе не работают. Им все-таки нужна еще и «помощь» коуча. Который не торопится творить чудеса. Он много слушает и мало говорит, улыбается, кивает. Но потом вдруг роняет пару фраз, которые могут и не относиться к беседе напрямую. Только отчего-то меняют ее фокус. В какой-то момент наш хозяин становится все больше похож на мастера-фехтовальщика: неспешно и элегантно ведет поединок и, наигравшись вдоволь, наносит короткий разящий укол. Про уколы я не случайно. Комментарии про заумность и беззубость иных наших текстов Леонид Кроль выдает, не смягчая эпитетов. А потом вдруг меняет очередную «летучку» на игру в ассоциации. И предлагает всем участникам сообщить, на какую детскую игрушку более всего похож каждый из нас. Мы тщательно подбираем слова. А он, кажется, не очень. В ход идут

и гибриды колобков с кротами, и кастрированные песики, и пожарные машинки, которые жить не могут без очередного пожара. И все это не обидно, конечно, игра есть игра. Но не впустую. Потому что потом у некоторых коллег глаза вдруг оказываются на мокром месте. А автор этих строк вдруг выдает что-то вроде формулы статей, которые нужны нашим читателям. И не в том даже дело, верна эта формула или нет, а в том, что я вдруг понимаю, что придумал ее именно сейчас. Значит, работает?

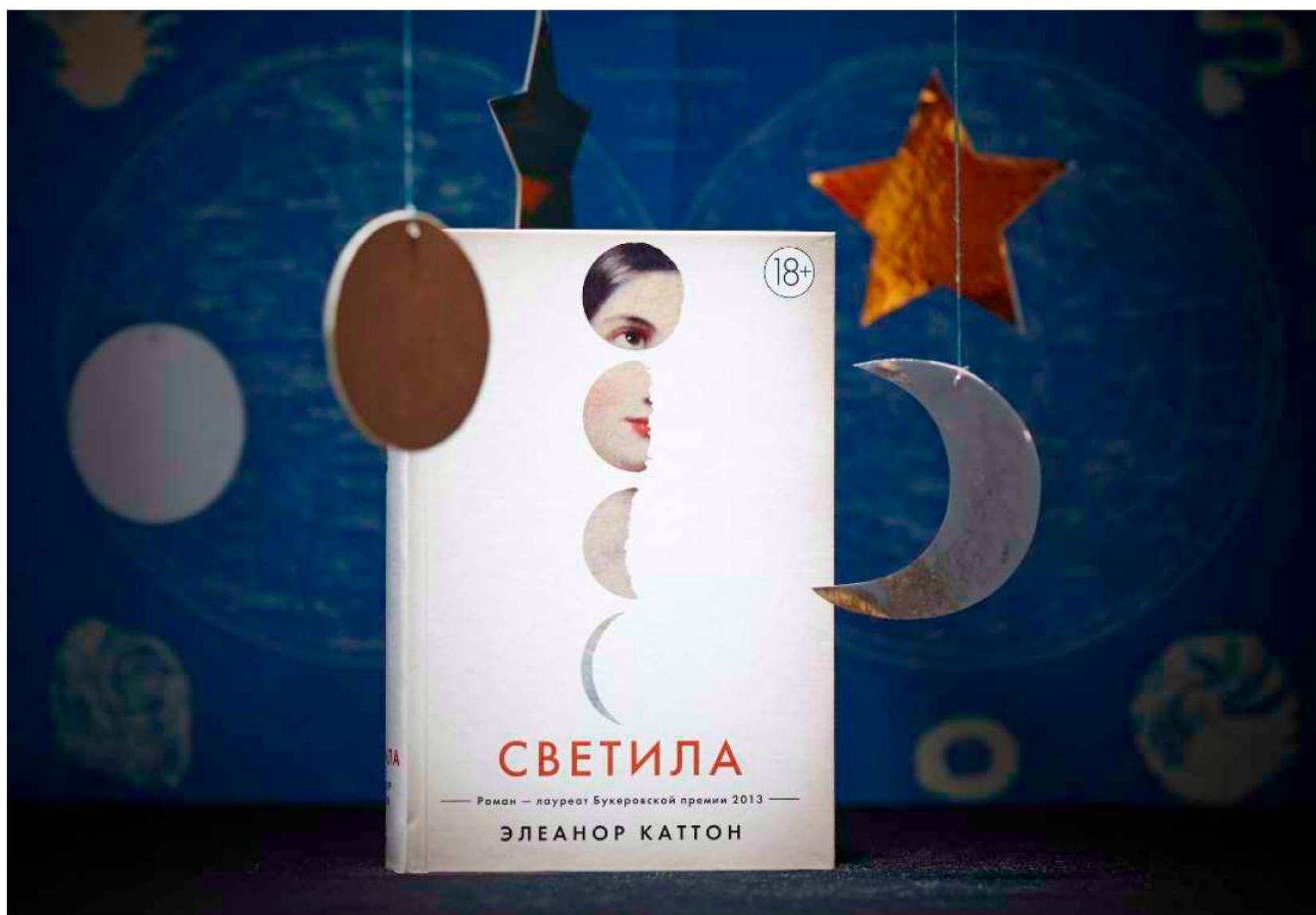
ЭПИЛОГ А потом мы возвращаемся в Москву. И делаем новый номер, а потом будем делать следующий. Потому что любим это занятие. Нет, мы не летаем на крыльях и не изъясняемся верлибром, вернувшись из Incantico. Но на вопрос, стало ли лично мне что-то яснее и про журнал, в котором я работаю 5 лет, и про его команду, я, пожалуй, отвечу «да». И вот еще что. Через месяц после возвращения с тренинга аудитория сайта превысила 1,3 млн уникальных посетителей, если вам интересно. ■

** Интервью с Леонидом Кролем «Я хочу создать пространство, где все можно делать иначе» читайте на нашем сайте psychologies.ru*

ПРОСТРАНСТВО ПЕРЕМЕН

Сравнить наши ощущения от тренинга с собственными может любой желающий. Проект Incantico ждет новых участников. В Умбрии (Италия) теперь проходит «выездная модель» популярного тренинга Леонида Кроля «Власть. Деньги. Любовь», а также стратегические сессии, тренинги групповых и личных решений.

т. (495) 917 8020; (915) 131 4147, e-mail: info@incantico.com
Сайт проекта incantico.com



ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ

«Светила» Элеанор Каттон

Медленный на первых страницах, роман незаметно захватывает, вовлекает меня в череду невероятных, странных, пугающих событий. В новозеландском городке золотоискателей Хокитика в январе 1866 года умирает старатель-отшельник, и в его хижине находят золотой клад; приезжает политик на встречу с избирателями, и бесследно исчезает его сундук с документами; пропадает молодой золотодобытчик, несмотря на свою фортуна... Двенадцать уважаемых жителей Хокитики решают начать расследование. Они собирают совет, выбирают себе арбитром новичка Уолтера Мади и рассказывают ему свои истории жизни, желая выйти из сложившейся путаницы с наименьшими потерями, а лучше – оказаться в выигрыше. И тут-то оказывается, что правду говорить для них мучительно и страшно и верить друг другу они не привыкли.

Чем глубже я погружаюсь в книгу, тем яснее понимаю, что детективная история здесь – совсем не главное.

Роман Каттон скорее философский, он – о желании и (не)возможности начать жизнь заново. Ведь это **так заманчиво – откупиться от страхов, уничтожить улики, найти связи, постичь тайны мироздания и, вооружившись новым знанием, дать жизни второй шанс.** Но тщетно: на другом конце света, даже спустя 20–30 лет, тени прошлого преследуют и чувства те же. Ситуации повторяются до тех пор, пока герои не решатся говорить правду, не откажутся от мести, не выберут милосердие вместо золота. Жизнь циклична, подвластна небесным законам, которые строги, но до известной степени справедливы. Освободиться от их власти удастся лишь двум влюбленным. Все, что они могут, – верить, что другой жив и любит. Не ища доказательств и не зная сомнений. Для них-то и открывается чистая страница. **ЕЛЕНА ПЕСТЕРЕВА**

Перевод с английского Светланы Лихачевой. Азбука, Иностранка, 800 с., 499 руб.



Австралийка **Элеанор Каттон** – самый молодой лауреат Букера (28 лет), а «Светила» – самая большая книга (800 с.), удостоенная этой премии. По сути, это первый ее роман; дебютная новелла «Репетиция» (The Rehearsal, 2008) – и в самом деле только репетиция, дипломная работа.



НАШ ЧЕЛОВЕК

«В случае счастья» Давида Фонкиноса

«У нас есть страховка на случай смерти, страховка на машину и на случай смерти в машине, – сообщает читателям романист и обозреватель Psychologies Давид Фонкинос, – но никто не знает, что делать в случае счастья». Представьте: вы молоды, здоровы, любимы, у вас приличная работа, талантливый ребенок и ворчливые, но милые родители. Что, уже скучно? Как же быть: завести роман или учиться ценить то, что есть? Ирония Фонкиноса точна эмоционально: быть недовольным – привычно. Быть счастливым год за годом – трудно. Надо учиться. **Е. П.**
Перевод с французского Ирины Стаф. **Corpus, 224 с., 328 руб.**

ГИМН ЮНОСТИ

«Уна & Сэлинджер» Фредерика Бегбедера

Это faction, жанр, где персонажи, места, события и даты – реальные, а все остальное – на совести автора. Это Бегбедер, французский классик и любимец читателей. Это Уна О'Нил, дочь нобелиата Юджина О'Нила, и Джером Д. Сэлинджер, писатель. Ей 15, ему 21. Они познакомились в Америке в 1941-м. У них роман... Но Сэлинджер отправится воевать. Уна выйдет замуж за Чарли Чаплина и проживет 35 счастливых лет в браке. А Сэлинджер станет Сэлинджером. Читать стоит ради трогательной истории, шанса послушать Бегбедера от первого лица и представить в деталях то, что действительно было. **Е. П.**
Перевод с французского Нины Хотинской. **Азбука, 320 с., 395 руб.**

СВОБОДА

«Ковентри возрождается» Сью Таунсенд

40-летняя Ковентри Дейкин вынуждена бросить «своих зануд» (мужа и детей-подростков), скрываясь от полиции. Денег она заработает и блаженно потратит на себя, времени теперь – сколько угодно, приключений – хоть отбавляй, и в целом она чувствует себя лучше, чем последние 20 лет. Свободнее. Искрометный роман британки Сью Таунсенд, словно созданный для летнего уик-энда, напоминает: никогда не поздно взять на себя ответственность за собственную жизнь. И если вы очень сердитесь на мужчин – тоже почитайте, отведите душу. **Е. П.**
Перевод с английского Инны Стам. **Фантом Пресс, 256 с., 302 руб.**



ВОПРОСЫ...

Борису Цирюльнику, этологу

«Стыд – это орудие конформизма»

Одно из самых болезненных и противоречивых переживаний исследует в своей книге нейробиолог, этолог, постоянный эксперт Psychologies Борис Цирюльник.

Как возникает чувство стыда?

Постепенно. Младенец не может испытывать стыд, когда мочит пеленки, потому что живет в мире ощущений. Только с четырех лет он будет способен представлять ментальный мир другого человека. У него может возникнуть вопрос: «Как это влияет на жизнь другого?» – и, вероятно, он будет способен испытать стыд. А смысл чувства стыда зависит от культуры. Ребенок индийца из касты неприкасаемых настолько свыкается с положением человека низшего сорта, что принимает его и не страдает. В Средние века деньги считались чем-то постыдным, а сегодня в европейской культуре финансовая победа только и имеет значение.

Зачем нам нужно это чувство?

Стыд – это социально чувство, орудие конформизма. Мы испытываем его только под взглядом других людей. Из-за их слов, взглядов, мнений мы чувствуем, что совершили что-то нелепое, неприличное, недостойное. И это настолько болезненно, что мы склонны подчиниться,

лишь бы перестать испытывать стыд. Культуры стыда легко развиваются в сторону тоталитаризма, тогда как демократические культуры позволяют людям выражать себя так, как им хочется, не оглядываясь на других.

Интервью Алла Ануфриева

Борис Цирюльник «О стыде», РИПОЛ классик, 272 с., 490 руб.





*Маша, 4 года,
прочитала книги*

«Котенок Шмяк, пой, не бойся!» Криса Стратена и Роба Скоттона и «Мама, смотри на меня!» Михаила Яснова

«Котенок Шмяк добрый и смешной. Он дружит с Сырником, мышонок, и с котятами. Он боялся петь, даже забыл, как мяукать. Но увидел, что Сырник поет вместе с котятами, – и забыл, как бояться. Про Шмяка я могу читать сама. А стихи Яснова мне читала мама. Они веселые и легко запоминаются. В книжке есть смешные стихи про метро. Как одна внучка не держалась за бабушку и потерялась. А потом нашлась! Но она не испугалась. Такая смелая девочка! И бабушка не испугалась, тоже смелая! Мне потеряться в метро немножко страшно, но я теперь буду крепко держаться! А эти стихи я с первого раза запомнила:

Если еще постараться, можно на пони забраться!
Если еще постараться, можно на небо забраться!
Если еще постараться, можно на папу забраться!
Мама, смотри на меня!

Я часто зову маму посмотреть на меня! Но она не смотрит. Хотя если бы смотрела – я бы стеснялась. Как Котенок Шмяк. Мне приятнее, когда никто не видит, что я делаю. Когда это секрет!»

Записала Елена Пестерева

Перевод с английского Татьяны Покидаевой.
Клевер, 32 с., 246 руб. Детгиз, 72 с., 480 руб.

От 7 лет

«История Эрнеста и Селестины» Даниэля Пеннака

Некоторые истории продолжают и после смерти их автора. Но для этого нужно чудо. Чудо дружбы подойдет. В 1985 году французский писатель Даниэль Пеннак увидел альбомы бельгийской детской художницы Габриэль Венсан и, потрясенный, написал ей письмо. Их переписка продолжалась 25 лет. После смерти Венсан Пеннак сочинил историю знакомства ее самых известных персонажей: покладистого Медведя Эрнеста и ироничной Мышки Селестины – приквел их приключений. Историю, где непересекающиеся реальности пересекаются, миры сходятся и самые «страшные» оказываются верными и любимыми. Звездный квартет для тех, кто вырос из книжек-картинок, но не хочет расставаться с друзьями. **Е. П.**

Перевод с французского Натальи Шаховской.

Иллюстрации Габриэль Венсан. Самокат, 160 с., 411 руб.

От 10 лет

«Флора и Одиссей: блистательные приключения» Кейт ДиКамилло

Вы знаете, кто такой супергерой? Да, он борется с тьмой, совершает подвиги и спасает людей. Десятилетняя Флора ненавидела романы про любовь и верила, что ее белка Одиссей – супергерой, который спасает людей от злых котов и одиночества, давая открытый бой и печатая стихи на машинке. Смешная повесть Кейт ДиКамилло вторым голосом шепчет вечные истины: верьте, говорите правду, ничего не бойтесь. А дочитаете, посмотрите семейные фильмы по книгам ДиКамилло – «Благодаря Винн Дикси» (реж. Уэйн Ван, 2005) и «Приключения Десперо» (реж. Сэм Фелл, 2008). **Е. П.**

Перевод с английского Ольги Варшавер.
Махаон, 240 с., 421 руб.



ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ НАШ КНИЖНЫЙ ОБЗОР НА **С.124**

Ключ к молодости – новая форма витамина А

Одной из причин появления морщин и ухудшения цвета лица является нехватка витамина А. Восполнить в коже дефицит этого вещества оказалось возможно благодаря инновационным разработкам французской компании.



25–40
ЛЕТ
УСИЛЕННЫЙ
АНТИВОЗРАСТНОЙ
ЭФФЕКТ

НА **88%**
МЕНЬШЕ
МОРЩИН*

НА **29%**
БОЛЬШЕ СИЯНИЯ
КОЖИ*

НА **41%**
ВЫШЕ ЭЛАСТИЧ-
НОСТЬ КОЖИ*

* % удовлетворенности результатами применения – исследования с участием 221 женщины. Первая оценка эффективности проводилась на 21-й день использования.

EAU THERMALE
Avène
YsthéAL



ИННОВАЦИЯ

**МАКСИМАЛЬНОЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОТЕНЦИАЛА
РЕТИНАЛЬДЕГИДА**

Витамин А жизненно необходим коже. Он контролирует работу ее клеток, синтез необходимых компонентов. Но с возрастом наша способность усваивать его из пищи снижается, запасы истощаются под воздействием ультрафиолета и стресса, вследствие чего кожа теряет упругость, цвет лица становится тусклым и появляются морщины. Учитывая это, ученые Avène сделали ставку на ретинальдегид. Этот прямой предшественник витамина А не уступает ему в эффективности, при этом действуя щадяще. А главное, дает как мгновенный, так и накопительный эффект. Чтобы максимально повысить активность ретинальдегида и защитить его, в формулу вошли еще два компонента: G.G.O. (Глицилглицин Олеомид), защищающий кожный эластин, и Претокоферил, мощный антиоксидант. Это трио стало основой сенсационной линии YsthéAL, продукты которой доказали и продолжают доказывать на деле свою эффективность в борьбе со старением. Новинка YsthéAL – крем от морщин для контура глаз и губ. Его состав также базируется на тройной формуле с ретинальдегидом. Крем действует эффективно и бережно, с учетом особенностей этих нежных зон.

**Ведущий анти-
возрастной продукт
в аптеках Франции**

БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ WWW.EAU-THERMALE-AVENE.RU.
ИЗГОТОВЛЕНО ВО ФРАНЦИИ. ПРОДАЕТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В АПТЕКАХ.



Совершив некогда фатальную ошибку, старый Манглхорн (Аль Пачино) пытается жить честно, что иногда сродни подвигу.

3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

«Манглхорн» Дэвида Гордона Грина

Впервые «Манглхорн» был показан на Венецианском фестивале. Мы в Psychologies использовали этот шанс, чтобы спросить Аль Пачино, сыгравшего в нем совершенно особенную для себя роль американского старика, чем интересен фильм и почему его стоит смотреть.

«Перестать играть героя, а стать им, — это для меня было самым важным, — объясняет Аль Пачино. — Я всегда играл героев или антигероев. И каждая роль как сгусток энергии, силы. А старый Манглхорн скорее сама слабость: некогда он был грабителем, но в один поворотный момент выбрал «дело», пожертвовав своей единственной любовью, и теперь живет наедине с этой фатальной ошибкой. Он пытается быть честным во всем — и как владелец металлоремонта в провинции, и как отец, и как дед, и как мужчина. И мне нужно было сжиться с ролью этого старика. Тем самым честно отчитавшись перед собой, что я и сам старик. Стать героем, а не играть его».

«Старость — это стихия. Такая же, как огонь, вода, воздух. Она сильнее нас. Мы вынуждены иметь дело

с нашим новым качеством. С тем, что качество нашего тела... да, падает — мы не можем того, что могли раньше. Эту стихию ты обязан осмыслить. И найти себя в ней. И этот фильм — моя попытка сделать старость новым качеством, силой из слабости. Чем старость принято считать».

«Показать душевные движения через изображение — вот что удастся Дэвиду (Гордону Грину. — Прим. ред.). Он для меня самый оригинальный из молодых американских режиссеров. История для него не более важна, чем состояние героя, состояние среды его обитания. Отсюда и удивительный свет в его картинах: прозрачный осенний свет «Манглхорна» рассказывает об эмоциях героя — об их окончательной ясности. А монтаж — о том, что мелкие события, оставляющие в нас след, не менее судьбоносны, чем те, что кажутся судьбоносными».

Записала Виктория Белополюска

В остальных ролях: Холли Хантер, Хармони Корин, Крис Мессина. В прокате с 11 июня.



40-летний Дэвид Гордон Грин заявил о себе абсурдистской криминальной комедией «Ананасовый экспресс: сию, курю» (2008) и фарсом «Храбрый перцем» (2011). Но отказался от жанра комедии ради фильмов о внутренних драмах человека. Это и «Властелин разметки», и «Джо» (оба — 2013), и свежий «Манглхорн».

Красота сметет мир

На экраны в ближайший месяц выйдут фильмы, которые внесут некоторые корректировки в традиционную расстановку гендерных сил в обществе.

«Джеки в царстве женщин» Риада Саттуфа. А какой еще фильм мог снять человек, более известный как один из авторов Charlie Hebdo? Разумеется, самый что ни на есть непримиримый фарс. Вот Саттуф и снял о Золушке, скромнице и красавице, только Золушка эта мужского пола и действует в социуме, где мужчины и женщины поменялись местами: женщины командуют парадом (и буквально тоже) и в белых мундирах гарцуют на жеребцах, а мужчины скромничают, носят паранджу и стараются угодить сильным мира того, республики Бубун. И что ценно: Саттуф подверг остракизму саму традицию гендерной закреплённости ролей. Что и делает его гротескную комедию демократично смешной, а не снобистски политической.

«Красотки в бегах» Энн Флетчер. Постановщик успешных романтических комедий Флетчер наконец высказывается по наболевшему вопросу со всей откровенностью... пистолета. Героиня ее «Предложения» сама была боссом и делала предложение тихому подчиненному, героиня «27 свадеб», многолетняя «подружка невест», решала сама стать невестой... А вот «красотки» – женщина-полицейский и вверенная ей судьбой и облавой вдова главы наркокартеля – берут в руки оружие. Чтобы было чем отбиваться от злокозненных мужчин – наркомафии и продажных полицейских. И команда из пигалицы и воплощенного сексапила окажется сильнее мужской сборной целого Техаса. Если, конечно, откажется от давящих ролей – пигалицы и «сексапилки». **В. Б.**

«Джеки в царстве женщин»

В ролях: Венсан Лакост, Шарлотта Генсбур, Мишель Азанавичус.
В прокате с 14 мая.

«Красотки в бегах»

В ролях: Риз Уизерспун, София Вергара, Майкл Мосли и другие.
В прокате с 11 июня.



ФОТО: GETTY IMAGES (1)



АКТРИСА

Мелисса Маккарти: МИССИЯ ПЛЮШКИ

Всему миру не нравятся толстые люди. Даже самим толстым людям не нравятся толстые люди. Но, черт возьми, всем, всему миру, нравится не просто упитанная, а откровенная толстушка Мелисса Маккарти. И этот факт столь же бесспорен, как и потрясающая окупаемость фильмов с ней в главных ролях: «Тэмми», «Поймай толстуху, если сможешь» и «Копы в юбках» заработали в мировом прокате по 5 своих бюджетов! Выходит, что толстушка Маккарти – гарантия выгодного вложения средств в кинопродукт. И вовсе не только потому, что она завсегдатай популярнейшей в США и уже культовой юмористической телепрограммы Saturday Night Live и одна из самых известных актрис разговорного жанра. А потому что 45-летняя Маккарти предлагает зрителю глоток свежего воздуха, не спертого гламуром и жанром, – глоток живой реальности в образе иронично-умной, не стесняющейся себя, неунывающей толстой женщины. Потому что всем своим внушительным и цветущим видом она показывает, что есть в мире вещи поважнее того, чтобы нравиться. Потому-то и нравится.

Миссия этой сдобной плюшки сродни миссии Бонда. Только тот спасает мир от злодеев, а плюшка Маккарти – от предрассудков и стандартов, обидно сужающих человека. Собственно, в новой комедии «Шпион» она и есть Бонд. Ну, что-то вроде Бонда. Ну, разве что чуть упитаннее. И более интересного пола. **В. Б.**

«Шпион» Пола Фига

В остальных ролях: Джуд Лоу, Джейсон Стэйтем, Роуз Бирн, Морена Баккарин. **В прокате с 4 июня.**



В центре истории из жизни лондонских трущоб – 30-летний Дюшейн, главарь местных наркоторговцев, и подросток Ранелл, чистая душа, которого обстоятельства толкают к Дюшейну. Тот, зная, что у него два выхода – тюрьма или смерть, – ищет третий путь.

СЕРИАЛ «Главарь» о криминальном черном Лондоне придумали люди, которые считают, что Оливер Твист жив. Правда, сегодня он вышел из-под авторского контроля.

С виду тут мало оригинального. В который уже раз речь о наркоторговле в Саммерхаусе, современных лондонских трущобах. Убийства и похищения, которыми сопровождается продажа «дури», не просто обыденны, а общеприняты. И изображение – в полном соответствии с содержанием – в стилистике «гоп-арта», вульгарных гаражных граффити... Дно Лондона, хочешь не хочешь, родом из Диккенса. Наркодилер Дюшейн и подросток Ранелл – современные Фейджин и Оливер Твист. Но у Диккенса Фейджина в конце концов повесили, а Оливер обрел семью и новую жизнь. В нашем же мире торжество справедливости не гарантировано. Зато гарантирована обреченность всех – и брата на Дюшейна, который оказы-

вается незаурядным психологом и искусно манипулирует людьми, и Ранелла, полусироты, жертвы беспощадного закона трущоб. В своем трущобном реализме создатель и сценарист «Главаря» Ронан Беннет (кстати, автор сценария «Джонни Д.» с Джонни Деппом), кажется, невольно зашел дальше романтика Диккенса. Главный магнит «Главаря» спрятан в той составляющей истории, которая как бы вышла из-под авторского контроля. **И взрослый Дюшейн, и малолетний Ранелл одинаково ощущают, что в них должно быть нечто большее, что противостоит практике наркодилерства и разбоя** и не зависит от обстоятельств. И это нечто они ищут отчаянно и бессловесно. Это самое привлекательное

в «Главаре» – поиск духа в царстве «дури»... «Но в этом царстве нет и не может быть духа, – возражает психоаналитический психотерапевт Елена Ратнер. – «Главарь» помещен в мир, где нет нравственного закона. Это мир психопатов, творящих собственный закон, основанный на «понятиях». И лейтмотив сериала – вид с саммерхаусовского балкона на безграничный Лондон, полный, казалось бы, возможностей, – на самом деле лишен перспективы. Мелкому наркобарону Дюшейну туда не надо, его устраивает положение царя своего гнилого болота. И никому из героев на самом деле не нужно в иную реальность, для них мир вращается вокруг борьбы за власть, и если ты не используешь – в здешней терминологии, не «име-

ешь» – других, то они «имеют» тебя, и третьего не дано... Что меня огорчает, так это то, как по-разному сериал может восприниматься на своей родине в Британии и у нас. **Там принято учитывать чувства и интересы другого. У нас, не будем лицемерить, норма – игнорировать и стремиться подавить.** В Британии, думается, сериал успешен, потому что вызывает к жажде властвовать, вытесненной в тень бессознательного. А у нас, увы, потому что зритель может идентифицировать себя с властвующим и подавляющим героем. Без всякого стеснения. Исходя из «нормы». ■ Александр Власов

«Главарь» / Тор Воу
Автор сценария Ронан Беннет, режиссеры Ян Деманж (2011), Джонатан ван Тюллен (2013).
В ролях: Эшли Уолтерс, Кэйн Робинсон, Малькольм Камулетте.

ОТЛИЧНАЯ ПАРТИЯ

5 причин для покупок на KuriVIP.ru. Хотя мы поскромничали и причин, конечно, не 5, а свыше 400 тысяч!

Причина №1: SALE – это второе имя KuriVIP.ru. Скидки до 90% на все товары каждый день!

Причина №2: Ассортимент обновляется ежедневно! Поэтому стоит заходить на сайт каждый день, чтобы смотреть, что нового появилось в акциях, и успеть все купить первой!

Причина №3: KuriVIP.ru привозит вещи напрямую из европейских бутиков со скидкой больше, чем на европейских рождественских распродажах!

Причина №4: Отменное каче-

ство модных брендов на KuriVIP.ru просто зашкаливает! Собственный отдел контроля качества досконально проверяет каждую вещь.

Причина №5: Получить эксклюзивную вещь из Европы в единственном экземпляре? На KuriVIP.ru это возможно! Только престижные бренды, только оригинальные товары и всего 3 дня на покупки в акциях Sale.

**Новое платье со скидкой 90%?
Да, и не только платье!
С KuriVIP.ru вы можете позволить себе гораздо больше!**



Платье Izeta,
29990 руб.: 16 990 руб.
Сумка Michael
Kors, 20790 руб.:
12 590 руб.

Платье,
Roberto
Bellini,
11750 руб.:
5590 руб.
Блузка,
L'Attrice,
6500 руб.:
3850 руб.
Брюки
синие,
Pavlina,
4300 руб.:
2100 руб.

Сумка Michael Kors,
26590 руб.: 15 590 руб.
Юбка синяя, Izeta,
16000 руб.: 12 590 руб.
Платье, L'Attrice,
6490 руб.: 2650 руб.

KURIVIP.RU
SALE с доставкой

МОЯ ФИЛОСОФИЯ

Андрей Бильжо

“ Надо пѣсать
ПРОТИВ ВЕТРА
и не бояться брызг ”

ОЛЕГ ПОНОМАРЕВ*

«Я очень люблю эту фразу. Ее сказал герой советского фильма «Здравствуй, это я», которого блестяще играл Ролан Быков. Фильм про физиков, любящих свою профессию. Про романтиков. Герой Быкова болен раком. Он знает об этом, но полон оптимизма и любви к жизни. Я бы сказал, что он жаден до жизни. Забавно, что фраза эта очень мужская. По своей физиологичности. Поэтому она, эта фраза, мне тоже очень близка. Впрочем, и женщины могут применять эту фразу. В их устах она будет звучать особенно смело. В ней нет пафоса, нет псевдофилософии, зауми. Она может показаться кому-то грубоватой. И в этом тоже ее прелесть. Грубоватость и легкость – очень важное сочетание для меня. Я живу по этому принципу. Всю жизнь. Я писаю против ветра и стараюсь не бояться брызг. Иногда брызги, конечно, долетают. Не страшно. Главное, делать то, что считаешь нужным, когда ты в этом уверен, и не думать о последствиях. Попробуйте, это легко. Вы получите удовольствие». ■

**Фраза Олега Пономарева, главного героя фильма «Здравствуй, это я», снятого режиссером Фрунзе Довлатяном по сценарию Арнольда Агабазова на киностудии «Арменфильм» в 1965 году.*

Андрей Бильжо, художник-карикатурист, в прошлом психиатр, основатель клуба «Петрович» и автор «Кулинарной книги Петровича» (АСТ, 2015). Подробнее о книге на с. 128.



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.

СНОВИДЕНИЕ

«Мне часто снятся змеи»

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

СОН СВЕТЛАНЫ, 27 ЛЕТ

«Мне все время снятся змеи. Например, я иду и чувствую, что земля шевелится, смотрю – под ногами ковер из черных и белых змей. Или мне на день рождения дарят живую змею. А в этот раз приснилось, что я борюсь со змеей, которая чуть ли не с меня ростом. Я ее отталкиваю от себя и громко кричу, чтобы напугать. А потом вспоминаю, что змеи глухие. Проснулась, пальцы все еще скрючены, так я в нее вцепилась. Наяву я змей совсем не боюсь. Почему они все время мне снятся?»



ТОЛКОВАНИЕ «Змеи – частые гости наших сновидений. Видимо, природа самого сна, неуловимая и текучая, близка к их природе. Как и другие символы, змея не указывает на что-то однозначно, а собирает в себе множество мотивов. Давайте вспомним некоторые из них. Так, змея – это угроза: она может причинить вред, укусить и отравить ядом или задушить в смертельных объятьях. Но змея – это и символ бессмертия, так как она сбрасывает старую кожу и как будто возрождается вновь. Змеиный яд может быть смертельным, но из него делают лекарства, спасающие жизнь. Змея – хитрая, коварная и соблазняющая, как змей-искуситель Библии, и в то же время мудрая: в сказках змеи нередко помогают героям. Змея архаична, хладнокровна, примитивна. Но в то же время она теплая и живая, как наша внутренняя энергия, которую йоги называют «змеей кундалини». Змея прямо ассоциируется с фаллосом и мужской силой и в то же время является древним символом женской энергии матери Земли. Неслучайно Борис Гребенщиков поет: «У каждой женщины должна быть змея, это больше, чем ты, это больше, чем я». Согласно египетской легенде, богиня Исида – покровительница женственности и материнства – решила завладеть тайным именем верховного бога Ра, чтобы стать госпожой земли и неба. Она положила на дороге змею, которую слепила из глины и слюны самого бога Ра. Змея укусила Ра, и он, стара-

ясь избавиться от невыносимой боли, выдал свое имя и потерял власть. Теперь, немного поняв символику змеи, вернемся к вашему сновидению.

Хорошо, что вы не боитесь змей наяву. Но если нечто настойчиво появляется в снах, стоит отнестись к этому как к важной части вашей психики.

От неприятных персонажей мы обычно бежим или вступаем с ними в бой не на жизнь, а на смерть. Так мы пытаемся избавиться от тех частей себя, с которыми не хотим иметь дела, потому что стесняемся их или боимся. Попробуйте принять свою внутреннюю змею. С ней связана огромная энергия, которой вы себя лишаете, пока сражаетесь с ней. Поговорите с вашей сновидной змеей. Закройте глаза, вернитесь в сон и спросите ее: «Что ты от меня хочешь, почему

ты пришла ко мне?» Возможно, вы получите неожиданный и помогающий ответ. Попробуйте также ее покормить, иногда это полезно. Если вы с ней поговорите и символически ее накормите, она может стать вашим внутренним защитником и покровителем. Тогда вы соединитесь с древней женской мудростью, утраченной за тысячелетия патриархальной культуры.

В любом случае важно принимать и стараться полюбить самых разных существ, населяющих наше бессознательное, – так мы можем стать по-настоящему целостными». ■

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.

Счастье — дело трех минут!

Знаешь, почему Австралия признана **самой счастливой страной в мире**? Потратить ровно **3 минуты** на чтение этой статьи и **узнаешь!**



Реклама

Правило № 1

Счастье как образ жизни

1

Жизнь в большом городе похожа на гонки. Хочется куда-то успеть, что-то не пропустить, быть на высоте, в центре событий, торопиться и мчаться, не останавливаясь. В общем, «жить-не отставать». На этот образ жизни мы согласились, не подумав. Присмотрись к счастью по-австралийски! Aussie (так называют австралийцев

на сленге) ценят свободное время и любое дело стараются делать самым приятным образом, чтобы продолжать копить счастливые моменты! Так, рабочее место превращается в уютное гнездышко, где все красиво и приятно, путь на работу становится временем, чтобы дочитать книжку или рассмотреть дома по дороге.

Правило № 2

Счастье снаружи — счастье внутри

2

Красивой голове, знаешь, не идут некрасивые мысли. Они отражаются на лице, появляются морщинки, от них тускнеет не только взгляд, но даже волосы! Ты вот, наверное, думаешь: им бы в Австралии мои проблемы — что бы они сказали? Они сказали бы «take it easy», то есть расслабься. Через год ты даже не вспомнишь о большин-

стве проблем, которые кажутся тебе серьезными сегодня. Легкость бытия приносит легкость мыслям.

А толика легкомыслия порой бывает кстати — она придает легкость походке и чудесным образом преображает look.

Правило № 3

Начни быть счастливой прямо сейчас

3

Лучезарная копна волос, пышущих счастьем. Мм? Таким волосам сразу хочется соответствовать. А все чудотворец — любимец дам Великобритании, Швеции, Норвегии, Греции, Португалии и других стран. Знакомься — чудо-реконструктор для волос — Aussie 3 Minute Miracle. С ним получить такие волосы — дело 3 минут. Формула с экстрактом австралийской мелиссы восстановит волосы

глубоко изнутри, разгладит кутикулу и справится с секущими кончиками. Даже сухие и поврежденные волосы будут послушными, блестящими и счастливыми — австралийцы позавидуют!

И пусть красивые волосы — это не все, что нужно для счастья, но с них можно начать!



Начни прямо сейчас!
Ищи секреты поголовного австралийского счастья в «Инстаграм» **Aussie_Russia**, а также магазинах твоего города!

Разглаживает кутикулу волос, избавляет от секущихся кончиков

Ободряет, восстанавливает структуру

С экстрактом австралийской мелиссы

Восстанавливает волосы за 3 минуты

Полностью устраняет зуд и раздражение

AUSSIE 3 MINUTE MIRACLE RECONSTRUCTOR
DEEP CONDITIONER for damaged hair
250ml/e

* Победитель премии в области красоты. 16+.

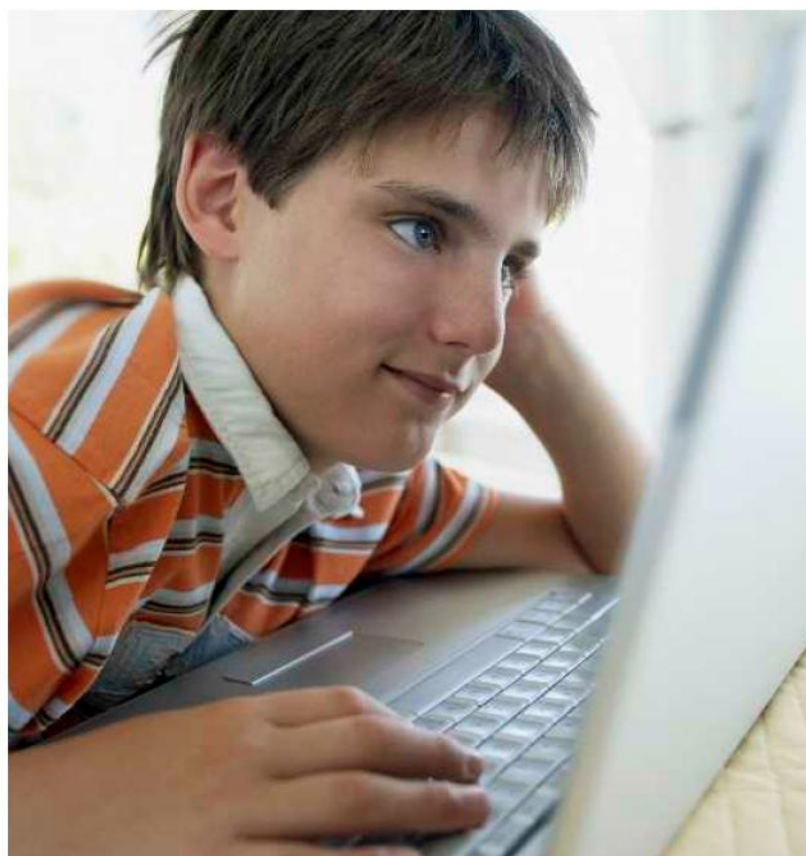
РОДИТЕЛИ

Подросток унижает приятелей в Сети

Психотерапевт **Светлана Кривцова** помогает взрослым понять своих детей.

Родители одноклассницы вашей дочери жалуются на ее оскорбительные комментарии на страничке их ребенка «ВКонтакте». Учитель сообщил, что ваш сын разместил в Instagram фотографию одноклассника на унитазе.

Поставить факт под сомнение. «Не важно, что там произошло, но это безобразие надо пресечь», – первая ловушка, в которую попадают многие родители. Прежде чем обвинять ребенка, необходимо разобраться в ситуации, поговорить с друзьями дочери или сына, возможно, и с их родителями, чтобы отчетливо понять, что произошло и почему. Может быть, такой оскорбительный поступок – это ответ подростка, который сам объект насмешек или травли? Или над тем одноклассником, которого обидел ваш сын (дочь), смеется учитель и, сам того не понимая, задает тон всему классу? Возможно, самоутверждение за счет других людей – привычный способ поведения для вашего ребенка. Или у него есть другой мотив – причастность



подростка к важной для него группе, а троллинг «врагов» этой компании повышает его авторитет и статус среди друзей.

Остановить его, когда он проверяет нас на прочность. Необходимо учитывать и возрастные особенности. Подростки 13–14 лет стремятся испытать силу своего и чужого «Я». Их идеалом становятся личности, способные за себя постоять, имеющие свое мнение, но, не чувствуя в себе и друзьях такой силы, они начинают ее искать. Отпуская унижительные комментарии, публикуя вызыва-

ющие фотографии, они проверяют на прочность не только чужое «Я», но и свое, ищут предел дозволенного, «нарываються». В такие моменты они больше всего нуждаются в том, чтобы их остановили.

Понять ребенка из его перспективы. Не нужно драматизировать его поступок, но поговорить с подростком необходимо. Опишите ему ситуацию такой, какой вы ее видите, безоценочно и объективно. Выслушайте, задайте направляющие вопросы. Важно знать: чем больше ребенок нуждается в помощи, тем он более пристрастен.

И все-таки постарайтесь посмотреть на ситуацию с его точки зрения. Лишь поверив, что родители его поняли, подросток будет готов услышать и ваше мнение.

Научить подростка различать частную и общественную жизнь. Очень часто подросткам кажется, что их странички в соцсетях – это частное пространство. Они высказываются в интернете, не осознавая, что их слова могут быть доступны кому угодно. Учите вашего ребенка думать, прежде чем что-то комментировать, – кто увидит его текст, может ли он навредить кому-либо, причинить боль. Анонимность, а значит, и безнаказанность придает уверенности? Объясните ему, что именно такая ситуация лучше всего проявляет силу и слабость человека. Сильный человек скорее поддержит того, кого троллят другие, даже если тот ему не очень симпатичен. ■

Подготовила Алла Ануфриева

Светлана Кривцова, экзистенциальный психотерапевт, директор Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии.

Romantika

РАДИО



0+

РЕКЛАМА

НАСТРОЙСЯ НА РОМАНТИКУ

* Романтика



ПУТЕШЕСТВИЕ

Отправиться к месту трагедии

Что это – любопытство, сродни вуайеризму, сострадание или благодарность? Посещение мест памяти – особый вид туризма, который стремительно набирает популярность. Освенцим и Бухенвальд, музей холокоста Яд ва-Шем (Израиль) и мемориал событий 11 сентября в Нью-Йорке, Хиросима и Пискаревское кладбище – все эти места ассоциируются у путешественников с трагедиями универсального масштаба. В англоязычном мире такой вид туризма называют «dark tourism», буквально «мрачный туризм». В него входят и места естественных катастроф – цунами и кораблекрушений. Зачем мы туда отправляемся?

Заставить память работать. Будь то искупление вины целого народа или простое паломничество, подобные поездки включают наши судьбы в контекст всеобщей истории. «В Хатынь я поехала целенаправленно, – рассказывает 42-летняя Наталья, – мне нужно было изжить глубинный ужас, который много лет прорывался в снах после того, как я в пятом классе увидела фильм «Иди и смотри» (реж. Элем Климов, 1985). – И мне это удалось, когда я побывала в Хатыни. Именно на «кладбище деревень» я ощутила себя не беспомощным ребенком, проецирующим на себя и близких страшные события, а взрослым человеком, который понимает: забыть все это означает предать память, а предать память безвинно погибших – все равно что быть причастным к их гибели».

Встретиться со своими страхами. «Специально ехать к местам страданий, к жутким «фабрикам смерти», на первый взгляд, довольно странно, – замечает психотерапевт Екатерина Михайлова. – Но в каждой культуре есть особые дни для того, чтобы оставить дела и осознанно, отчетливо подумать о покойных и неизбежности смерти. Места трагедий усиливают эту встречу с горькой правдой – уже не личной, а общей. Возможно, мы так бережем себя:

намеренно обратиться к образам и фактам, которые сознание не в силах вместить, – один из способов изгнать их из фонового «думанья», снять бессознательную тревогу». «Поездка в места памяти придает нам уверенности, – подчеркивает психолог Мари-Франсуаз Бонисель (Marie-Françoise Bonicel), – потому что доказывает, что и человек, и природа могут ожить вновь». Наше собственное присутствие на месте катастрофы подтверждает эту силу жизни.

Принять в свою семью. «Совершая паломничество на места трагедий, мы невольно приобщаем безымянных жертв к традиционному ритуалу поминовения родных и близких – тех, кто умер своей смертью и похоронен «по-людски», – размышляет Екатерина Михайлова. – Как в известной песне: «К ним кто-то приносит букеты цветов и вечный огонь зажигает». В дни праздников на братских могилах часто можно увидеть веточки вербы, крашенные яички, цветы – как будто всех этих неизвестных, потерянных для мира погибших вновь приняли в «семью», где все свои и с умершими принято общаться именно так: как привыкли, как умеем». ■ Алла Ануфриева

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

Путешествовать Подобрать тур по Европе с посещением Освенцима можно на сайте Каталога путешествий Turizm.ru.

Читать «Длинная тень прошлого. Мемориальная культура и историческая политика» Алейды Ассман (НЛО, 2014).

Подпишитесь на Psychologies для iPad/iPhone



Возможность
открыть
дополнительный
контент



Переход
по внешней
ссылке



Переход
к следующему /
предыдущему
слайду

50 руб.

(стоимость одного
номера при
оформлении
подписки на год)

Цена одного
номера без
подписки —
119 руб.

Июньский
номер
в App Store
с 22 мая



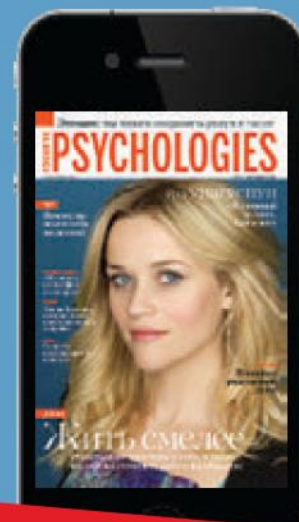
Можно
масштабировать
изображение



Можно
просмотреть
фотогалерею



Сделать быстрый
переход
к материалу



Номер в подарок
при установке приложения

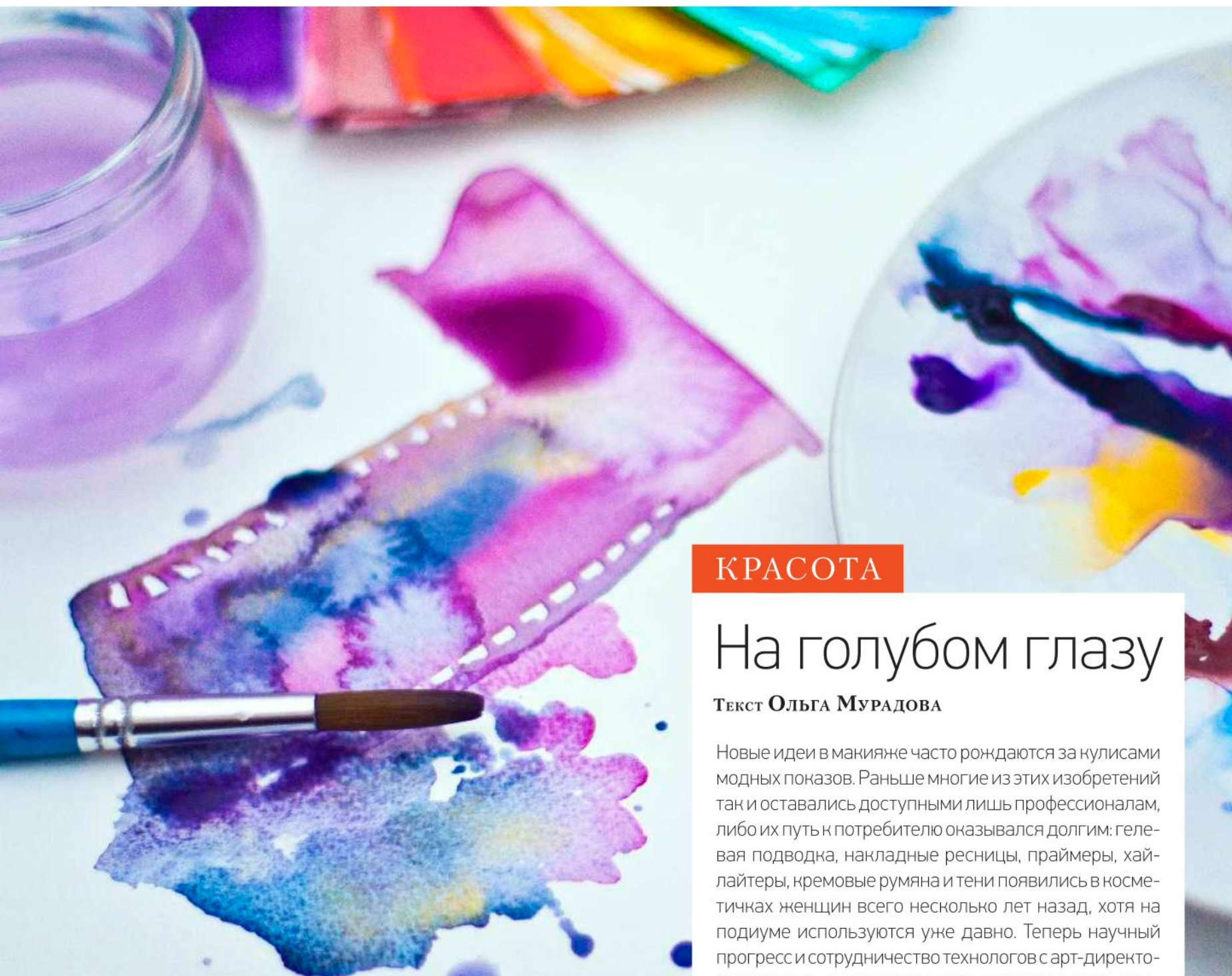
16+

РЕКЛАМА



Доступно в
App Store

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.



КРАСОТА

На голубом глазу

Текст **ОЛЬГА МУРАДОВА**

Новые идеи в макияже часто рождаются за кулисами модных показов. Раньше многие из этих изобретений так и оставались доступными лишь профессионалам, либо их путь к потребителю оказывался долгим: гелевая подводка, накладные ресницы, праймеры, хайлайтеры, кремовые румяна и тени появились в косметичках женщин всего несколько лет назад, хотя на подиуме используются уже давно. Теперь научный прогресс и сотрудничество технологов с арт-директорами марок позволили резко сократить этот путь. В июне Giorgio Armani выпускает жидкие тени Eye Tint, опробованные визажистами марки под руководством Линды Кантелло лишь на весенних показах нынешнего года. Новинки отвечают всем требованиям профессионалов: ровно ложатся, не скатываются, легко растушевываются, держатся до 16 часов. А главное – предоставляют огромные возможности для экспериментов: наслаивать Eye Tint можно многократно, сочетая несколько оттенков. 12 тонов коллекции способны дать сотни цветовых нюансов – от освежающе-естественных до изысканно-вечерних. После нанесения тени высыхают, не отпечатываясь и не растекаясь, но сохраняя «влажную» фактуру, которая придает взгляду особую выразительность. ■

«Тени Eye Tint сочетают насыщенность пудровых оттенков, стойкость чернил и шелковистость крема», – отмечает ведущий визажист Giorgio Armani Линда Кантелло.



BRAUN
Silk-épil 9*

Гладкая кожа.
Быстрее, чем
когда-либо
раньше.**

**Почувствуй себя свободной
и не прячь свои ножки.**

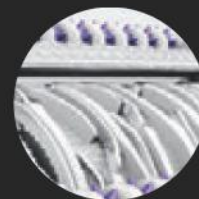
Открой для себя новый стандарт безупречной эпиляции с новым Braun Silk-épil 9. Сочетание широкой головки с уникальной технологией пинцетов дает быстрый и точный результат. Эпилятор в отличие от воска удаляет в 4 раза более короткие волоски, действуя безболезненно при регулярном использовании. Благодаря этому вы можете дольше наслаждаться своей невероятно гладкой кожей.

**Новая
ТЕХНОЛОГИЯ**



**Эпилирующая головка
шире на 40%**

Охватывает большую поверхность кожи одним движением, обеспечивая более быструю эпиляцию.



**Технология пинцетов
MicroGrip**

С точностью удаляет даже самые короткие волоски (0,5 мм), что не под силу воску.



Jessica Alba

Джессика Альба

Новый посол красоты Braun.
Узнай больше на braun.ru

* Силк-эпил 9.

** По сравнению с другими эпиляторами Braun.

Снижает ли группа интеллект?



Текст Алина Никольская

Вы так ждали выходных, чтобы наконец-то отдохнуть после трудной недели. Но вот уже два часа ночи, а у вас под окном веселятся подростки. Музыка, громкие голоса, хихиканье девушек, которых поддразнивают их приятели. Не хватает только петард... Конечно, в 17 лет люди несерьезны, особенно в субботу вечером. Вы с головой укрываетесь одеялом, а ваш мозг, чтобы скоротать время бессонницы, пускается в рассуждения. Его интересует концепция коллективного разума, согласно ко-

торой группа увеличивает шансы каждого из нас проявить свои таланты. Да уж, звучит как издевка для вашего несчастного мозга, измученного воплями под окном...

«Коллективный разум» (от англ. *hive mind*, букв. «разум улья») – понятие, которое родилось в конце XX века из наблюдений за поведением муравьев и пчел. Как и люди, эти насекомые делают ставку на совместный труд, для того чтобы выжить. Затем социологи изучали влияние группы на процесс принятия решений. Се-

годня это понятие развивается под влиянием новых технологий, интернета и социальных сетей. После того как эта идея завоевала популярность, она стала широко использоваться коучами, менеджерами и специалистами по человеческим ресурсам. Все чаще в компаниях устраиваются всевозможные тренинги, видеоконференции, мозговые штурмы, повсюду появляются офисы с открытой планировкой. Предполагается, что такой формат оптимален для работы: надо общаться, поддерживать связи

ПОВЕДЕНИЕ

Когда мы видим потоки ненависти в социальных сетях, когда группы фанатов или футбольные болельщики теряют над собой контроль, легко усомниться в существовании коллективного разума. И все же...



друг с другом, чтобы быть более умными, эффективными, производительными.

Робкие в невыгодном положении?

Правда ли мы действуем более креативно, когда нас много? Похоже, это так, если речь идет, например, о компании друзей, которые вместе организуют стартап. А вот для наемных работников, которых среди нас большинство, ответ на этот вопрос менее очевиден. «Мне надоели собрания,

на которых всем разрешается высказывать свое мнение, но никто друга не слушает, – жалуется 38-летняя Лилия, сотрудница банка. – Столкнувшись с множеством чужих мнений, я теряю нить своих мыслей и не могу добиться, чтобы меня выслушали. Но ведь самые бойкие – не обязательно самые умные, так что в итоге правит бал посредственность». Действительно, исследования подтверждают: коллектив подавляет креативность и интеллектуальные способности тех из нас, кто не чув-

ствует себя в нем свободно. Психологи, используя современные средства сканирования, наблюдали мозговую активность добровольцев, которые работали в группе*. Оказалось, что зоны мозга, отвечающие за обдумывание и решение задач, – что, собственно, и требуется от нас на работе, – были менее активны у тех, кто неуверен в себе, не любит настаивать на своем, избегает публичных выступлений и предпочитает любому обществу общение с собой. Это означает, что одиночки, интроверты >>>

>>> и люди с низкой самооценкой находятся в невыгодном положении там, где предприятие больше ценит групповую работу. Впрочем, романисты, поэты, мыслители и изобретатели всегда знали, что для творчества необходимы покой и уединение.

Другая трудность состоит в том, что в офисе типа open space мы стараемся меньше двигаться (чтобы не мешать другим), и это мешает нам свободно мыслить**. Наши интеллект и память работают эффективней, когда тело не сковано и живет в собственном ритме.

Толпа слишком сентиментальна

Не только работа в группе, но и политическая ангажированность может снижать наш интеллект. Социальный психолог Йельского университета Дэн Кахан (Dan Kahn) уверен, что, когда дело касается политики, эмоции берут верх над разумом. Мы прислушиваемся только к тем фактам и мнениям, которые подтверждают наши собственные представления и позицию наших единомышленников. Иногда как будто против воли. «Моя большая семья довольно политизирована, причем с 1990-х годов мы всегда голосуем за партию «Яблоко», это уже традиция, — признает 50-летняя Александра, преподаватель университета. — Я вижу, что мои надежды каждый раз не оправдываются, но это сильнее меня, это рефлекс. Я не могу поступать по-другому». Иными словами, под влиянием группы, к которой мы принадлежим, мы легко отрицаем реальность и заставляем наш рассудок замолчать.

Дэн Кахан приводит интересный пример. По его данным, член Республиканской партии США имеет статистически больше шансов принадлежать к числу «климатических скептиков» (то есть тех, кто отказываться верить в глобальное потепление). Просто потому, что такова позиция большинства республиканцев.

Может быть, это касается наименее образованных членов партии, незнанных с достоверной научной информацией или неспособных ее проанализировать? Вовсе нет — наличие университетского диплома повышает вероятность того, что республиканец окажется... «климатическим скептиком».

Увы, любая группа или толпа, особенно когда она насчитывает тысячи или миллионы человек, легко заражается эмоциями и перестает прислушиваться к разуму. Еще социолог Гюстав Лебон (Gustave Le Bon), исследовавший психологию масс в конце XIX века, отмечал, что в толпе сознательная личность исчезает***. Категоричен был и Зигмунд Фрейд: «Похоже, достаточно оказаться вместе большой массе, огромному множеству людей, чтобы все моральные достижения составляющих ее индивидов тотчас рассеялись, а на их месте остались лишь самые примитивные, самые древние, самые грубые психологические установки»****. Другими словами, толпа питается

«Я» каждого человека, проглатывает его и переваривает. Из этого каннибальского пиршества рождается душа толпы, опасная для индивидуальных человеческих душ, потому что она принуждает их к регрессии, активизируя низшие, более примитивные пласты психики. Поглощенные коллективными эмоциями, мы прислушиваемся только к нашему «Сверх-Я»: мы «как все» и поэтому больше ни за что не отвечаем, нам все дозволено. Достаточно вспомнить о бесчинствах футбольных болельщиков. В диких зверей нас превращает не спорт, а группа! И когда после ночных драк на улицах каждый возвращается домой, к своему «Я», неизбежно наступает похмелье: мы испытываем острое чувство стыда, нас мучают угрызения совести. В организованных коллективах, армии, религиозных группах, по мнению Фрейда, тоже быстро наступает затмение разума. Мы все ощущаем себя братьями и одновременно попадаем в плен коллективных фантазий, отказываемся от собственной воли.



ОБЩЕСТВО ДРУГИХ НАС ЛЕЧИТ

Принадлежать к клубу филателистов, киноманов, любителей норвежской ходьбы или баскетбола по выходным, общаться в компании друзей или поддерживать теплые отношения с коллегами – все это позволяет сохранять хорошую память, быть интеллектуально активным до самого преклонного возраста... и даже защищает от простуды. Исследования доказали, что участие в малых группах (4–10 человек) полезно для здоровья*. Такие социальные связи, поддерживая нас и укрепляя наше самоуважение, играют роль своего рода антидепрессантов и стимулируют нашу иммунную систему, работа которой в значительной степени зависит от нашего психологического состояния. Еще один аргумент в пользу давно известного тезиса: человек – социальное животное. **А. Н.**

* *American Journal of Public Health*, 2008, vol. 98, № 7.

Находясь под гипнотическим воздействием нашей любви к лидеру, мы готовы ради него на все. Понятия добра и зла перестают существовать, критический ум замолкает. Именно таков механизм, объясняющий, как Германия, страна, родившая великих философов, музыкантов и писателей, погрузилась в нацистское безумие. Мы можем вспомнить и наше советское прошлое, когда толпы требовали расстрелять «врагов народа», как бешеных собак, а известные деятели искусства и науки подписывали коллективные публичные доносы на своих коллег. Ни образование, ни высокий уровень культуры, к сожалению, и сегодня не гарантируют, что человек не попадет во власть толпы. К счастью, сообщества людей способны порождать и великие ценности. Народы проявляют свои лучшие черты через язык, культуру, обычаи и традиции. В конце концов, индивидуальный разум тоже не может возникнуть ниоткуда. Но важно мыслить самостоятельно, идти против общих мнений, потому что только мышление «против течения» и есть настоящее мышление, мысль в благородном смысле этого слова. Впрочем, надо признать, что людей, способных сформулировать действительно оригинальные суждения, среди нас очень немного. Собравшись в группу, мы легко утрачиваем самостоятельность суждений

и глупеем. Чтобы этого не произошло, коллектив должен иметь цель, искреннее желание чего-то достичь, проявлять волю. Ничего общего с отупением и стадным инстинктом толпы! Созидательная энергия группы работает там, где мы дополняем и ценим умения и навыки друг друга. Когда мы сотрудничаем и реализуем свои способности в рамках группы, когда наш голос не заглушается шумом толпы – тогда и появляется коллективный разум.

Взаимопомощь – тоже терапия

Иногда группа помогает развиваться тем, кто отстает. «Именно так происходит в хоре, – объясняет 37-летняя Анастасия, редактор. Она каждую пятницу вечером поет в хоре небольшой церкви. – Самые красивые голоса «тянут вверх» менее ярких певцов. Если наедине с собой человек немного фальшивит, он ориентируется в пении на голос лучших».

Для психотерапии, как и для личностного развития, роль коллектива еще более важна. «В моей работе с психотерапевтом возник застой, мне стало казаться, что я теряю время, – признается 39-летняя Софья, дизайнер. – Я читала книги по психологии, личностному росту, пытаюсь разобраться в себе. Но ничего не получалось. Тогда по совету коллеги я записалась на двухдневный групповой

семинар, чтобы открыть «теневую часть себя». Пришла туда с некоторым предубеждением, но оно рассеялось. Взгляды других людей, их эмпатия, их внимание без осуждения... Этот опыт действительно что-то изменил во мне. На следующем сеансе психотерапевт спросила меня, как мне удалось настолько продвигаться за выходные. Благодаря этой групповой работе я за 48 часов перешла от ощущения, что я идиотка, к уверенности, что у меня больше талантов, чем я думала». ■

* Результаты исследования опубликованы на сайте Виргинского политехнического института, vtc.vt.edu

** Подробнее см. на сайте Института им. Макса Планка, mpg.de/institutes

*** Г. Лебон «Психология народов и масс» (Социум, 2014).

**** З. Фрейд «Психология масс и анализ человеческого Я» (Психологические технологии, 2014).

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

Книга «Мудрость толпы».

Опираясь на исследования в области поведенческой экономики, биологических систем и психологии повседневности, финансовый аналитик Джеймс Шуровьески объясняет, почему коллективный потенциал большой группы может быть выше, чем у избранных интеллектуалов (Вильямс, 2007).



Садисты наслаждаются властью?

[СЕКС] Затянутые в черную кожу, с плеткой в руках – эти персонажи наших или чужих сексуальных фантазий одних возмущают, других возбуждают и почти у всех вызывают любопытство. Два откровенных рассказа от первого лица и комментариев сексолога.

ТЕКСТ ЭЛЬЗА ЛЕСТВИЦКАЯ

Олегу 45 лет, он веб-дизайнер, разведен, живет в съемной квартире. Анастасии 28 лет, она научный сотрудник, пишет кандидатскую диссертацию, не замужем. Мы встретились в квартире Олега, в которой нет ничего «такого» – ни плеток, ни наручников. Он угощает меня чаем и печеньем, показывает забавные ролики в Сети. Чуть позже к нам присоединяется Анастасия, и разговор начинается. Поначалу я с трудом произношу термины. Мои собеседники охотно подсказывают мне: БДСМ – сокращение. Если расшифровать, то получится Бондаж, До-

минирование (или Дисциплина), Садизм (или Сабмишн, что по-английски значит «подчинение») и Мазохизм. Но те, кто этим занимается, обычно пользуются не сокращением, а называют это «Темой».

Psychologies: А как вы сами называете себя? Корректно ли пользоваться словом «садист»?

Анастасия: Вполне. Хотя обычно говорят «верхний». В частности, потому, что понятие садизм связано с жестокостью, а верхний – это гораздо шире. Это контроль и власть. В принципе, никаких физических взаимодействий может не быть совсем.

Что вы имеете в виду?

Анастасия: Например, основой отношений может быть моральное подчинение. Можно научить человека повиноваться приказам и получать наслаждение от того, что он повинует. Приведу пример. Однажды я видела такую пару на тематическом шоу в закрытом клубе: супруги, оба уже немолодые. Муж принуждал жену прилюдно мастурбировать при помощи дилдо, а она плакала и умоляла не заставлять ее делать это. Здесь не было никакой боли, он к ней даже не прикасался. Но были власть и унижение. >>>

>>> **То есть один из двоих получал удовольствие от унижения?**

Олег: Это переживание нравилось обоим партнерам. Быть в центре внимания – само по себе сильное чувство, прибавьте к этому стыд и преодоление его, наслаждение от мастурбации... Это яркое переживание!

Как вы обнаружили в себе верхнего?

Олег: Случайно. Моя подруга готовила на кухне, а я начал к ней... приставать, скажем так. Она была занята и отмахивалась, но я становился настойчивей, схватил ее, слегка придушил и встретил...

...Одобрение?

Олег: Нет, гораздо лучше – сосредоточенность, глубокое внимание к своим чувствам. Мы начали экспериментировать дальше. Потом я обнаружил, что властное обращение нравится и другим женщинам.

Анастасия: Я в Тему пришла случайно и начинала как нижняя. Мне было 18 лет, я рассталась с парнем и хотела научиться быть стервой. Но я встретила мужчину, который показал мне, что это мне только кажется, что я – совсем не то, что я о себе думала.

А как вы стали верхней?

Анастасия: Меня попросили. И оказалось, что это я тоже могу. Но не со всеми. Мне нравятся молодые красивые мальчики: приятно знать, что его все девчонки хотят, а он ползает у моих ног и делает, что я приказываю.

То есть верхний получает удовольствие исключительно от своей власти?

Анастасия: Удовольствие – очень личное переживание. Поэтому оно

у всех разное. Кто-то наслаждается возможностью приказывать, кого-то сильнее волнует острое переживание от того, что он причиняет другому физическую боль, и от разных видов этой боли. В садомазохистских отношениях все зависит от двух партнеров. Но верхний всегда контролирует процесс. Пределы допустимого оговариваются заранее, именно поэтому нижний может полностью отдаться своим переживаниям.

Олег: Пассивный партнер избавлен от тревоги и ответственности, он знает, что другой обо всем позаботится. А удовольствие верхнего возникает от чувства «у меня все под контролем». Вотличие от мужа, который бьет жену из-за своего плохого настроения, плохо соображая при этом, что творит, верхний контролирует и свои чувства, и свое поведение, и ситуацию в целом. Он берет на себя полную ответственность и за себя, и за нижнего.

Но получается, что тот, кто контролирует ситуацию, должен отказаться от оргазма – ведь для этого надо отдать своим ощущениям...

Анастасия: Если он захочет, то может пережить оргазм. Между партнерами возникает очень сильная связь. Верхний все время наблюдает, он по движениям, по частоте дыхания, по тени на лице, малейшему выражению знает, что происходит с нижним. И конечно, наслаждается сам, когда видит, что его нижнему хорошо.

Олег: Ненадолго можно позволить себе погрузиться в собственные переживания, если запрограммировать процесс, дать нижнему инструкции, что делать дальше, описать последовательность действий. Например, может быть инструкция: «Продолжай сохранять это положение до моего следующего приказа».

А может ли верхний импровизировать?

Анастасия: Может, но лучше это делать в паре, которая встречается не первый раз, когда партнеры уже хорошо знают и чувствуют друг друга. Если верхний ошибается, то это может

«Я узнала, какова моя природа и какой мужчина мне нужен»

Анастасия, 28 лет

быть очень неприятно для обоих. Однажды меня подруга пригласила присоединиться к ней в сессии с молодым человеком – он много раз говорил, что ему хотелось бы подчиняться нескольким женщинам одновременно. И вот, когда у него были завязаны глаза, я к ним присоединилась, мы вместе хлестали его, а потом подруга отошла в сторону, а я сняла повязку. У него было такое лицо!.. Я тут же ее позвала, она его успокоила, и мы продолжили, но в следующий раз он заранее оговаривал, что они будут только вдвоем.

То есть ваша подруга приняла фантазию клиента за желание?

Анастасия: Да, так получилось, и всем стало тяжело. Это как фальшивый звук в красивой песне. Хотя, возможно, до того случая он и сам не знал, что это у него лишь фантазия, а не желание. Вообще, Тема очень хорошо помогает нам понять, какова наша природа, кто мы на самом деле.

А может ли садист причинить партнеру физический вред?

Олег: В Теме это абсолютно исключено. Здесь действуют три основных принципа – безопасность, добровольность, разумность.

И жестокость?

Олег: Это контролируемая жестокость. Не каждый человек сможет заставить себя причинить боль другому, даже если другой об этом просит. Тема – способ глубокого самопознания, которое, как и всякое познание, включает риск. Но принцип безопасности подразумевает, что все воздействия и на организм, и на психику человека должны быть обратимыми, что нижний сможет полностью вос-

«Мы соблюдаем три принципа: безопасность, добровольность, разумность»

Олег, 30 лет

становиться после них. При этом всегда учитываются индивидуальные особенности, ведь многое зависит от физической конституции участников: что выдержит один, другого может сломать. И верхний должен хорошо знать своего партнера, изучить его, чтобы понимать, что можно делать, а что нет.

Скажите, а какой новый опыт вы получили в Теме?

Олег: Я научился принимать свое тело. Оно мне всегда казалось досадной помехой работе интеллекта. Но чтобы почувствовать партнера, нужно быть внимательным к своим реакциям. Так тело неожиданно пригodiлось, и мы с ним понемногу начали ладить.

Легко ли вам было уйти? Как это повлияло на вашу сексуальность?

Анастасия: Да, скорее легко. Я узнала, какова моя природа и какой мужчина мне нужен. Не тот, кем можно помыкать, я это пробовала, умею, но это не мое. Я хочу быть рядом с мужчиной сильным и уверенным. И когда я это поняла, я ушла из Темы и уже год не практикую. Теперь я намерена воплотить свое понимание себя в жизни. Кроме того, я хочу быть счастливой. А в Теме счастливых не бывает.

Почему так?

Олег: Тема – все-таки театр: декорации, режиссура, сюжет, игра... Роли – привлекательные, желанные, красивые, но условные. Никто из нас не может целиком уместиться в роль и рано или поздно, если отношения продолжаются, начинает из нее выпадать. И тогда игра рушится. ■



PSYCHOLOGIES.RU

«Им нравится испытывать боль». В чем сексуальная притягательность физических и моральных страданий? Ощущения мазохистов и объяснения сексологов.



Ирины ПАНЮКОВОЙ, сексолога

Понять свои желания, сыграть разные роли

Почему БДСМ-практики привлекательны для некоторых из нас? Я думаю, дело в том, что мы продолжаем меняться, эволюционировать. И если в традиционных обществах роли и поведение мужчин и женщин строго регламентированы, то в постиндустриальных лучше себя чувствуют и успешнее делают карьеру те мужчины, у кого есть такие традиционно женские качества, как психологическая гибкость, чуткость, уступчивость, умение находить компромисс. А женщины преуспевают, если они способны быть решительными, твердыми, доминантными, стрессоустойчивыми – то есть имеют черты характера, которые принято считать мужскими. Мы развиваемся в сторону большей андрогинности, сочетания качеств обоих полов в одной личности, движемся к умению переключаться из одной роли в другую.

Сексуальность тоже может стать способом познания себя. Именно эта сфера позволяет зрелой личности экспериментировать шире и безопасней, чем где-либо еще. БДСМ привлекает тех, кто нуждается в экспериментах, а также в рекреации и переключении в другую роль. Мужчины и женщины, не имеющие в своих руках реальной власти, могут захотеть примерить роль доминанта. Также БДСМ удовлетворяет потребность в ярких, сильных, необычных впечатлениях. **Сексуальные переживания насыщены сами по себе, а когда они соединяются с мощным физическим и психологическим воздействием, то образуют пьянящую и притягательную смесь.** Но почему одни ради острых ощущений сплавляются на байдарках, а другие идут искать партнера, которого можно хлестать плеткой? Просто потому, что степень выраженности потребностей различается у разных людей и в разное время. Звук, слишком тихий для юноши, его матери может показаться непереносимо громким. Почувствовав в себе странные, необычные импульсы, не стоит пугаться, а тем более пытаться их подавить. Если это не следование моде, стремление подражать кому-то, а глубинные психофизиологические потребности, то, будучи подавлены в одной сфере, они дадут знать о себе в другой и, возможно, искажат значимые отношения. Так, властный, грубоватый по природе мужчина, заставляющий себя быть осторожным и нежным любовником, может проявлять нетерпимость в финансовых вопросах или при обсуждении воспитания детей. Поэтому есть смысл прислушаться к своим желаниям, внимательно наблюдать за ними и сознательно искать те способы их реализации, которые приемлемы для двоих. Однако есть **четкое различие между БДСМ как добровольной сексуальной практикой зрелых партнеров и болезненными садомазохистскими проявлениями.** Совершенно недопустима жестокость без учета желаний партнера и без заботы о его безопасности. И если злоба и агрессия становятся для кого-то условием, без которого не удастся достичь сексуального возбуждения, если вспышки ярости перемежаются тоскливым, подавленным настроением – это сигнал тревоги: участие в сексуальных практиках следует немедленно прекратить и обратиться к психотерапевту и сексологу.

Ирина Панюкова, психотерапевт, доцент Российской медицинской академии последипломного образования.



Родственные

[**ЛЮБОВЬ**]

Откуда возникает мысль, будто у каждого есть идеальное дополнение, недостающая часть, тот, с кем он или она образуют единое целое?

И почему некоторые уверены, что уже встретили свою вторую половину? Психолог Тоби Натан изучил эту страстную мечту об альтер эго, которая однажды посещает каждого из нас.



ДУШИ... Так бывает?

Текст **Андрей Лойко**

Считается, что родственная душа — это человек, который идеально приспособлен к нашим вкусам и ценностям, тот (или та), с кем мы составим семейную пару в надежде, что любовь будет длиться вечно. Это воплощение мечты о счастье, нежности, удовольствии... Для самых романтичных из нас это «Унесенные ветром» и страстные романы мисс Скарлетт*. Или же Болливуд, чарующий нас своими сюжетами, где

действие чередуется с танцами и где героиня, выданная насильно за нелюбимого, наконец соединяется с мужчиной своей мечты.

**ПОИСК НАШЕЙ
«ПОЛОВИНЫ»**

ТАК ПРОЧНО вписан в современный любовный пейзаж, что мы совсем забыли о высшем происхождении родства душ. Но ведь это же очевидно: там, где есть «душа», не

обойтись без божественного присутствия. «Эта идея возникла из античных практик, в которых изображались сексуальные отношения между людьми и богами», — рассказывает этнопсихолог Тоби Натан (Tobie Nathan)**. Она переносит нас во времена Античности, когда женщины с распущенными волосами носились в состоянии транса по лесам и горам во время вакханалий — празднеств в честь >>>



>>> бога Вакха, покровителя виноделия и вообще живительных сил природы. Эта идея отсылает к тем временам, когда наши предки взывали к божествам любовного желания Иштар, Кибеле, Афродите, Венере, умоляя их привести на ложе тех, о ком они мечтали: «Сделай так, чтоб любимый пришел ко мне, чтобы меня возжелал». Или, соответственно, чтобы любимая пришла и возжелала...

ЭТИ ОБЫЧАИ ИНЫХ ВЕКОВ КАЖУТСЯ НАПРОЧЬ УСТАРЕВШИМИ.

Однако мы невольно по-прежнему носим их в себе. Об этом свидетельствует история Бориса. Он – разведенный мужчина за сорок, трудолюбивый – однажды случайно встретил Анну. И его жизнь изменилась. Они провели вместе только одну ночь, но зато какую... Рано утром Анна сбежала и затем отказалась с ним встречаться. Борис же был убежден: он встретил свою родственную душу, свою «полови-

ну». Он потерял сон и аппетит, жизнь утратила смысл. И тогда он обратился к Тоби Натану с единственной просьбой: «Сделайте так, чтобы она вернулась! Вы сможете это сделать?» И он не шутил! Взявшись работать с Борисом, психолог решил проследить, куда приведет того уверенность в том, что Анна – его судьба. Спустя два года Борис женат на Анне, у них есть ребенок. Магия? Возможно. На самом деле убежденность в том, что мы встретили наконец родственную душу, умножает мощь влечения. Она дает нам силы завоевать избранника нашего сердца, даже если у него (или нее) были совсем другие планы. Если бы Борис родился в древности, он бы воззвал к Иштар или Венере... Но чтобы лучше понять его уверенность в судьбоносности этой встречи, обратимся к еврейской традиции. «Представление о родственной душе, нашем идеальном двойнике, нашей недостающей половине, родилось у каббалистов*** XIII–XVI веков, а затем отправи-

лось гулять через века и континенты, утверждает Тоби Натан. Ветхозаветный Бог создает души парами. Создавая мужское начало, он одновременно дает ему женского партнера. Речь идет не обязательно о мужчине и женщине, это могут быть два мужчины или две женщины, потому что мужская сущность может находиться в женщине и наоборот. Мужское начало мыслится как отдающее, женское – как принимающее. Отсюда возникает вопрос, который однажды задает себе любой из нас: кто тот человек, с которым мы сможем образовать совершенный союз, тот, кого мы ищем беспрестанно и повсюду, даже на сайтах знакомств?

БЫВАЕТ, ЧТО ВСТРЕЧА С РОДСТВЕННОЙ ДУШОЙ НАПОМИНАЕТ ПОДЗЕМНЫЙ ТОЛЧОК,

который глубоко сотрясает нашу психику и подводит нас к границам сверхъестественного. «Когда этот мужчина вошел в аудиторию, я испы-

тала необъяснимое чувство дурноты: я даже подумала, что у меня сердечный приступ, – рассказывает 49-летняя Сабина. – Мы познакомились, и с первых его слов у меня возникло ощущение, что я его знаю. Он совсем не соответствовал тому типу мужчин, который мне обычно нравился, но у меня было такое чувство, словно я ждала его всю жизнь. И это при том, что между нами не было ничего похожего на обычные проявления привязанности. Нам не нужны были слова, взгляды, жесты, чтобы понять друг друга. Вплоть до того, что вскоре даже телесная близость показалась нам бессмысленной и даже немного нелепой. Начались странные явления: вспышки предвидения, вещие сны. Я видела, как он совершает действия, и телефонный звонок подтверждал, что я угадала. Я представляла себе его квартиру еще до того, как впервые попала туда, и так далее. У меня было впечатление, что я просто схожу с ума. С ним случались похожие явления. Ему тоже было страшно, и это вполне объяснимо: ты находишься в состоянии транса и не можешь ничего контролировать. Я стала соображать в два раза быстрее, мысли приходили в голову одна за другой. Мне потребовалось много лет, прежде чем я призналась себе: я встретила свою «родственную душу» в духовном смысле слова. Это признание далось мне нелегко, потому что я была совсем не склонна к мистике». С точки зрения психоанализа чувство восторга, смешанного с тревогой, ускорением мыслительных процессов и обилием идей, называется «маниакальным состоянием», но здесь этот диагноз ничего не объясняет. Что касается явлений телепатии, они напоминают о первичной связи с матерью, когда младенец напрямую «подключен» к материнским эмоциям.

Для психоаналитиков «родственная душа» принадлежит области воображаемого: мы испытываем ностальгию по слиянию с матерью и всю жизнь бессознательно пытаемся обрести ее вновь, «выдуваем» эту идеальную фигуру другого человека, с которым мы сможем общаться, не пользуясь словами, и который навсегда защитит нас от ощущения собственной неполноты.

А ЧТО, ЕСЛИ ИМЕННО ПОТЕРЯ, ОТСУТСТВИЕ

«ПОЛОВИНЫ» порождает в нас это чувство одиночества без видимой причины, которое мы порой испытываем? Во всяком случае, Тоби Натан выслушал десятки рассказов, похожих на историю Сабины: «Там всегда присутствует общение на расстоянии, интуитивное знание о поступках и перемещениях другого человека, вещие сны... И все, кто пережил что-то подобное, вспоминают, как они были потрясены».

Несмотря на эту крепкую связь, alter ego Сабины через несколько месяцев улетел на другой конец земного шара. «Обычно такие пары не проводят вместе остаток жизни, – отмечает психолог. – Потому что один из двоих часто не готов кардинально изменить свой жизненный уклад».

Однако же это странно! Как родственные души могут не узнать друг друга, пропустить возможность, которая бывает только раз в жизни? Рационалист в нас говорит: «Все просто, такие истории – плод воображения. В этой паре один фантазирует, убежденный, что встретил свою половинку, а другой влюблен значительно меньше или совсем не влюблен». Каббала не столь цинична. По мнению Иосифа Жикатиллы (Joseph

Gikatilla), кастильского каббалиста XIII века, если между родственными душами нет полного соответствия, это значит, что две души находятся на разных стадиях их земного жизненного цикла или на разных ступенях развития осознанности, как мы сказали бы на нашем языке.

Необычное переживание, несмотря на свою краткость, глубоко преобразило Сабину: «Оно радикально изменило мое отношение к любви, к работе. Я нашла другого спутника жизни. Конечно, с ним все иначе, но мне было важно, чтобы он узнал об этом эпизоде моей жизни. И все же я уверена: когда родственные души встречаются, мир становится лучше».

Эти странные истории кажутся неправдоподобными или даже вовсе безумными, но они позволяют нам мечтать, несут в себе обещание незримого мира, которое возвышает нас над тягостными буднями. Почему бы не помечтать? ■

* М. Митчелл «Унесенные ветром» (ЭКСМО, 2013).

** Тоби Натан, профессор клинической психологии Университета Paris-VIII (Франция), автор исследовательских работ по этнопсихиатрии.

*** Каббала – эзотерическая, мистическая традиция иудаизма, которая говорит нам о тайнах сотворения мира и задается вопросами о возможности установить связь с Богом.

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

Книга «**Любовные письма великих людей**». Погружение в мир страстей, который соседствует с миром божественного и магии (Добрая книга, 2014).

На сайте psychologies.ru

Как вы любите и чего ждете в ответ? Какая степень свободы нужна вам в любви? Долговечен ли ваш союз? Узнайте себя лучше в рубрике «Тесты».

Пожилые влюбленные и океан



Это очень пожилая на вид пара, каждому по крайней мере 90 лет. Они медленно идут вдоль океана, неподалеку от того места, где я сижу. Останавливаются, чтобы полюбоваться грохотом волн и линией горизонта. Они не разговаривают, но держатся за руки, словно малыши во дворе детского сада. Они кажутся совсем хрупкими на фоне океанского простора и гигантских темных туч, плывущих по небу. Они великолепны и трогательны. Что они сейчас чувствуют? Ностальгию по тем временам, когда они могли войти в воду, плавать, брызгаться и хохотать? Восхищение красотой этого места, приправленное грустью, потому что, возможно, они в последний раз приехали сюда вместе? Осознают ли они себя природными существами, чувствующими, насколько океанские брызги питают и укрепляют их усталые тела? Или они поглощены метафизическими размышлениями о бесконечной и непостижимой тайне жизни и смерти?

Как часто, когда я пускаюсь в подобные возвышенные рассуждения, у меня внутри раздается насмешливый голосок: «Ты восхищаешься их внутренней жизнью, а они, быть может, просто ждут, когда настанет время ужина в ресторане!» Да, может быть. Но это не важно. Они все равно прекрасны и волнуют меня. Потому что они любят друг друга и держатся за руки. Потому что они пожилые и хрупкие и, су-

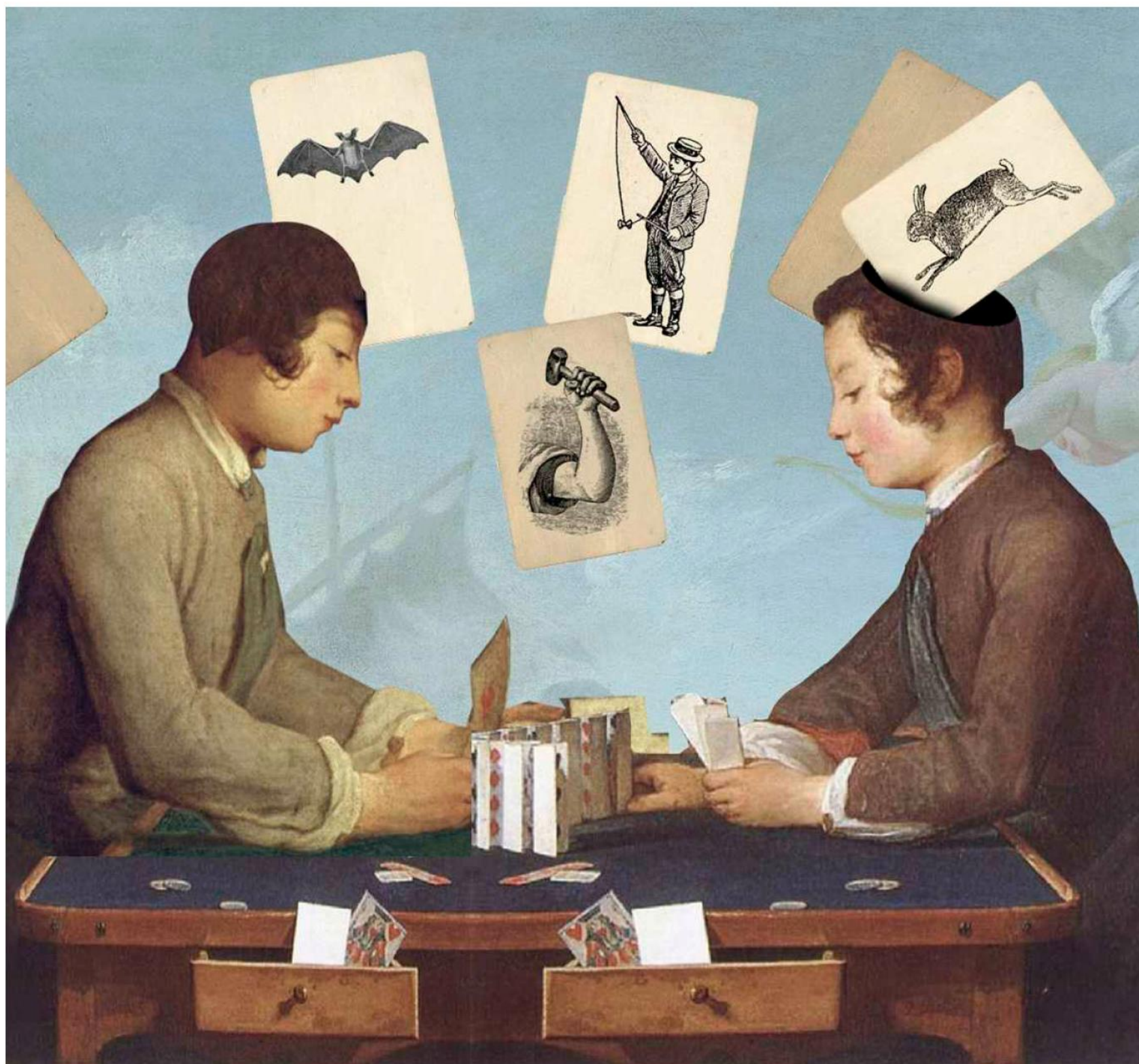
дя по всему, скоро покинут этот мир. Потому что я представляю себя на их месте. Когда-то пожилые люди были для меня как марсиане или утконосы: животные другого биологического вида, образ жизни которых меня не касался и от которых я был далек. Но по мере того как я становился старше, я наблюдал за ними более внимательно, зная, что однажды буду таким, как они. Именно поэтому мой внутренний голос сейчас пытался охладить мой пыл: умиляясь по их поводу, не умилялся ли сам себе?

Но нет, мне кажется, тут все проще и искреннее: я научился восхищаться старостью, вместо того чтобы не обращать на нее внимания или бояться. Восхищаться старыми деревьями, старыми домами, старыми вещами, старыми людьми. Я восхищаюсь историей, которую рассказывает прошедшее время, я усваиваю урок: все проходит, приготовься, ты тоже исчезнешь, но в ожидании посвяти лучшее, что в тебе есть, этому пути, который называют жизнью. Мы порой предпочитаем

мысленно отстраниться от этого урока, потому что поначалу это нас беспокоит. Но по мере того как мы его слушаем, принимаем, созерцаем, мы понимаем заключенные в нем мудрость и глубокое успокоение...

Это то, что в данную минуту, не подозревая об этом и ничего для этого не делая, дарит мне хрупкая пара, взявшаяся за руки. ■

Кристоф Андре (Christophe André), психотерапевт, рассказывает нам о себе и о своей жизни, чтобы мы лучше понимали свою. Последняя изданная книга – «И не забудь про счастье» («Et n'oublie pas d'être heureux», Odile Jacob, 2014).



Более **100** 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

Бывают ситуации, которые на время заставляют нас выйти из взрослой роли.

Узнайте, каким именно образом вы бессознательно впадаете в детство и как извлечь из этого пользу.

[ТЕСТ]

ПОЧЕМУ ВЫ ВЕДЕТЕ СЕБЯ ПО-ДЕТСКИ?

Подготовила **МАРИНА ЗАВИЗИОН**
при участии психотерапевта **ФРЕДЕРИКА ФАНЖЕ**

«**О**тступая в детство, мы прибегаем к такой линии поведения, которая не соответствует ни нашему возрасту, ни психологической зрелости, — объясняет Фредерик Фанже. — Это может быть как явлением временным, так и долгосрочным, как осознанно, так и спонтанно». Психотерапевт объясняет, что «в возвращении в детство нет ничего тревожного, если оно случается иногда. Однако если такое состояние длится долго и имеет негативные последствия, то это говорит о страдании, которое лучше исследовать вместе с профессионалом». Наше желание стать снова маленькими зависит от обстоятельств. То, как и когда мы предпочитаем регрессировать, зависит от того, как мы

устроены. «Мы можем впасть в детство по-разному, но чаще делаем это в определенных ситуациях, которые заданы нашим прошлым и тем, как мы привыкли справляться с трудностями. Так, некоторые при малейшем эмоциональном напряжении будут утешаться едой или забираясь под одеяло, а другие будут вести себя по-детски перед лицом того, кто обладает властью», — уточняет Фредерик Фанже. Наш тест основан именно на этой идее: определить вашу преобладающую модель возвращения в детство, чтобы помочь вам лучше узнать себя.

ФРЕДЕРИК ФАНЖЕ (FRÉDÉRIC FANGET) преподает в Университете Лиона – I (Франция). Автор книг, среди которых «Я освобождаюсь» («Je me libère», Odile Jacob, 2013).

>>>



ВОПРОСЫ

Среди сорока утверждений отметьте те, которые соответствуют вашим ощущениям.

- ☐ 1. Когда я ничем не занят, я мечтаю.
- ☐ 2. Мне трудно не выполнять буквально правила и инструкции.
- ☐ 3. Как правило, я стараюсь себя беречь.
- ☐ 4. Мне часто кажется, что тех, за кого я отвечаю, слишком много.
- ☐ 5. Я очень часто сомневаюсь в своих способностях и умениях.
- ☐ 6. Мне нравится обдумывать, фантазировать, изобретать.
- ☐ 7. Мне нравится полагаться на случай.
- ☐ 8. Я всегда могу рассчитывать на моих близких.
- ☐ 9. Я очень часто бываю в нерешительности.
- ☐ 10. Я предпочитаю уступить, лишь бы не вступать в силовое противостояние.
- ☐ 11. Мне очень часто нужно уединиться и взглянуть на ситуацию со стороны.
- ☐ 12. Я вообще обожаю играть.
- ☐ 13. Мои родители умели меня утешить, когда я грустил.
- ☐ 14. Я никогда не пытаюсь оспорить свое место в иерархии.
- ☐ 15. Я ценю неожиданности и часто удивляю сам себя.
- ☐ 16. Я делаю все возможное, чтобы избежать конфликта.
- ☐ 17. Мне никогда не скучно, и к тому же я не выношу скуки.
- ☐ 18. Я восхищаюсь теми, кто умеет навязать свою волю и свое мнение.
- ☐ 19. Я всегда прислушиваюсь к своей интуиции и глубинным ощущениям.
- ☐ 20. Меня часто переполняют эмоции.
- ☐ 21. Я часто чувствую, что уязвим(а).
- ☐ 22. Я думаю, что неплохо знаю себя.
- ☐ 23. Я сразу верю, что неправ(а), у меня легко вызвать чувство вины.
- ☐ 24. Я ненавижу переделывать одно и то же, повторение меня утомляет.
- ☐ 25. Когда со мной спорят или меня критикуют, я совершенно теряюсь.
- ☐ 26. Я знаю пределы своих возможностей во всех областях.
- ☐ 27. Меня воодушевляет все новое.
- ☐ 28. Мой дом – единственное место, где я чувствую себя в безопасности.
- ☐ 29. Другим людям легко меня ранить, они для меня слишком агрессивны.
- ☐ 30. Мне нравится проверять правила на прочность, а порой и нарушать их.
- ☐ 31. Мне достаточно одного комплимента, чтобы мгновенно воспрянуть духом.
- ☐ 32. Я панически боюсь одиночества.
- ☐ 33. Мое воображение безгранично.
- ☐ 34. Я стремлюсь к тому, чтобы начальник был полностью мной доволен.
- ☐ 35. Лучше всего мне поднимают настроение ленивые выходные в кровати.
- ☐ 36. Я очень часто обращаюсь к близким за советом.
- ☐ 37. Мне очень сложно оспаривать авторитетное мнение.
- ☐ 38. Мне трудно вести себя разумно, мириться с разочарованиями.
- ☐ 39. Я не выношу агрессивности.
- ☐ 40. Я никогда не пропускаю промежуточные этапы на пути к цели.

ПОДСЧИТАЙТЕ СВОЙ РЕЗУЛЬТАТ

Для каждого утверждения, которое вы отметили как близкое вам, обведите кружком соответствующую букву в таблице. Подсчитайте количество ответов **А**, **Б**, **В**, и **Г** и узнайте характерный для вас тип регресса.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
А	Б	В	Г	Б	А	Г	В	Г	Б	В	А	В	Б	А	Г	А	Б	В	Г	Г	В	Б	А	Б	В	А	Г	В	А	Б	Г	А	Б	В	Г	Б	А	Г	В

Итого: **А**..... **Б**..... **В**..... **Г**.....



БОЛЬШИНСТВО **А**

ВЫ РЕГРЕССИРУЕТЕ, ЧТОБЫ СТАТЬ КРЕАТИВНЕЕ

Вы грезите, часами глядите в небо или играете с детьми, собаками или со своим воображением... Прежде чем что-то создать, вам нужно вернуться на территорию детства, где вы чувствуете себя полностью свободным. Без таких возвращений вы ощущаете себя бесплодным. Ваши отношения с реальностью непостоянны: то вы действуете как расчетливый и ответственный взрослый, то как ребенок, который любит проверять на прочность запреты и провоцировать, играть и учиться. В более общем смысле регресс – это ваше лекарство от скуки: как только повседневность становится пресной, вы убегаете в детство, чтобы придать ей вкус и цвет.

Истоки: наверняка родители позволяли вам играть, никак не сдерживая ваши фантазии. Или же, наоборот, в игре вы возвращаетесь в мифическое детство, так как ваше реальное детство было слишком строгим или печальным.

Путь к равновесию: вы рискуете застрять в состоянии «взрослого ребенка», избегающего фрустрации. Если вам удастся продолжать лавировать между позицией ответственного и внимательного к окружающим взрослого, с одной стороны, и любопытного ребенка с богатым воображением – с другой, это будет лучшим способом развить ваши творческие способности и исследовать все грани вашей личности.



БОЛЬШИНСТВО **Б**

ВЫ РЕГРЕССИРУЕТЕ ПЕРЕД ЛИЦОМ АВТОРИТЕТОВ

Сталкиваясь с приказами, критикой или властью, вы теряетесь. Вы уходите от позиции взрослого, чтобы стать ребенком – подчиняющимся, стремящимся оправдать ожидания родителей и снять их тревогу. У некоторых такой откат назад случается только в присутствии отца или матери, у других его провоцирует столкновение с любой символической фигурой, наделенной авторитетом (начальник, представители государства...), или доминирующей личностью (авторитарный супруг или коллеги). Оказавшись с ними лицом к лицу, вы не отстаиваете свою точку зрения и можете даже взять на себя чужие ошибки. Бессознательная цель такого отступления – стремление не быть отвергнутым, быть ценным для «старшего», чтобы он одобрил ваши решения и поступки. В результате возникает смутное ощущение неуверенности в себе и неустойчивой самооценки.

Истоки: родители, претендующие на всемогущество, вмешательство во все сферы и всегда знающие, «как надо» жить и поступать их ребенку. Строгая и «осуждающая» обстановка в семье, чувство вины как воспитательный инструмент, мало или совсем никакого внимания к личному пространству и удовлетворению желаний и чувств ребенка.

Путь к равновесию: определите изначальный механизм такого подчинения, чтобы соотнести его с реальными ситуациями, в которых вы возвращаетесь в детство. Затем переходите к активному сопротивлению: отстаивайте свои решения и отвечайте на критику.



БОЛЬШИНСТВО **В**

ВЫ РЕГРЕССИРУЕТЕ, КОГДА НУЖНО СДЕЛАТЬ ВЫБОР

Ничего не решать, никуда не двигаться, предоставлять другим увлекать вас за собой, просить их о помощи, как ребенок взрослого. Независимо от того, заняли ли вы такую позицию надолго или временно, такое возвращение в детство основывается на неравенстве статуса и на эмоциональной зависимости. Оно может проявляться в хронической нерешительности, постоянных обращениях к окружающим за советами, депрессивном настроении или повторяющихся неудачах. В любом случае здесь имеет место неспособность позаботиться о себе, стать хозяином своей судьбы. Случается также, что мы испытываем потребность вновь стать ребенком в кругу своей семьи или со своим партнером, выбираем плыть по течению и ничего не решать, когда выполняем ответственную работу. В этом случае регресс – способ снизить внутреннее напряжение и вспомнить состояние беззаботного ребенка, предоставляющего взрослым заниматься «серьезными вещами».

Истоки: слишком много ответственности слишком рано, отсутствие в семье ощущения безопасности или недостаток эмоций; или же авторитарные, властные, душащие инициативу родители, откуда возникли проблемы с принятием решений и выбором вариантов без обращения к «взрослому».

Путь к равновесию: продвигайтесь маленькими шагами, но научитесь принимать решения и делать выбор, не обращаясь к окружающим. Этот умеренный и повторяющийся риск укрепит веру в себя и позволит принимать все более важные решения.



БОЛЬШИНСТВО **Г**

ВЫ РЕГРЕССИРУЕТЕ ПОД УДАРАМИ СУДЬБЫ

Стоит вам пережить серьезное испытание, и вы сразу же убегаете в сладкий и уютный мир детства, чтобы залечить раны и восстановить силы. Выходные под одеялом за просмотром сериалов, спонтанные «утешительные» покупки, фастфуд, легкое (или не слишком) желание выпить по вечерам... Горе заставляет вас испытывать эмоции (страх, печаль, тревогу) с такой же интенсивностью, как в детстве, и это делает вас уязвимым и безоружным. Поэтому вы стремитесь укрыться в «плюшевом мире».

В целом вы быстро начинаете чувствовать себя под ударом, считаете других сильнее себя или слишком агрессивными, что часто вынуждает вас прикидываться невидимым, незаметным. Самое ваше сильное бессознательное желание – защитить себя. Это означает, что вы умеете о себе позаботиться, и это хорошо. Но такая оборонительная позиция может лишить вас вкуса к жизни и удовольствия от риска.

Истоки: детство, в котором ребенка слишком опекали и защищали, так что у него развился страх перед опасностями, или же родители, которые не заботились о его печалих и оставляли наедине с тревогой.

Путь к равновесию: укрепляйте вашу оборону. Для начала перестаньте ощущать себя мишенью неловких слов или грубостей окружающих. Каждый раз, чувствуя себя уязвленным, спрашивайте себя, есть ли у вас на самом деле доказательства, что именно вас как личность подвергают сомнению, что проблема именно в вас, а не в другом человеке. ■

САМОАНАЛИЗ

В ресторане, в метро, в спортклубе, а порой даже и на работе многие из нас неистово щелкают все, что попадает на глаза, чтобы затем выложить отчет о своем дне в социальные сети. Почему мы это делаем?

Я ФОТОГРАФИРУЮ ВСЕ ПОДРЯД

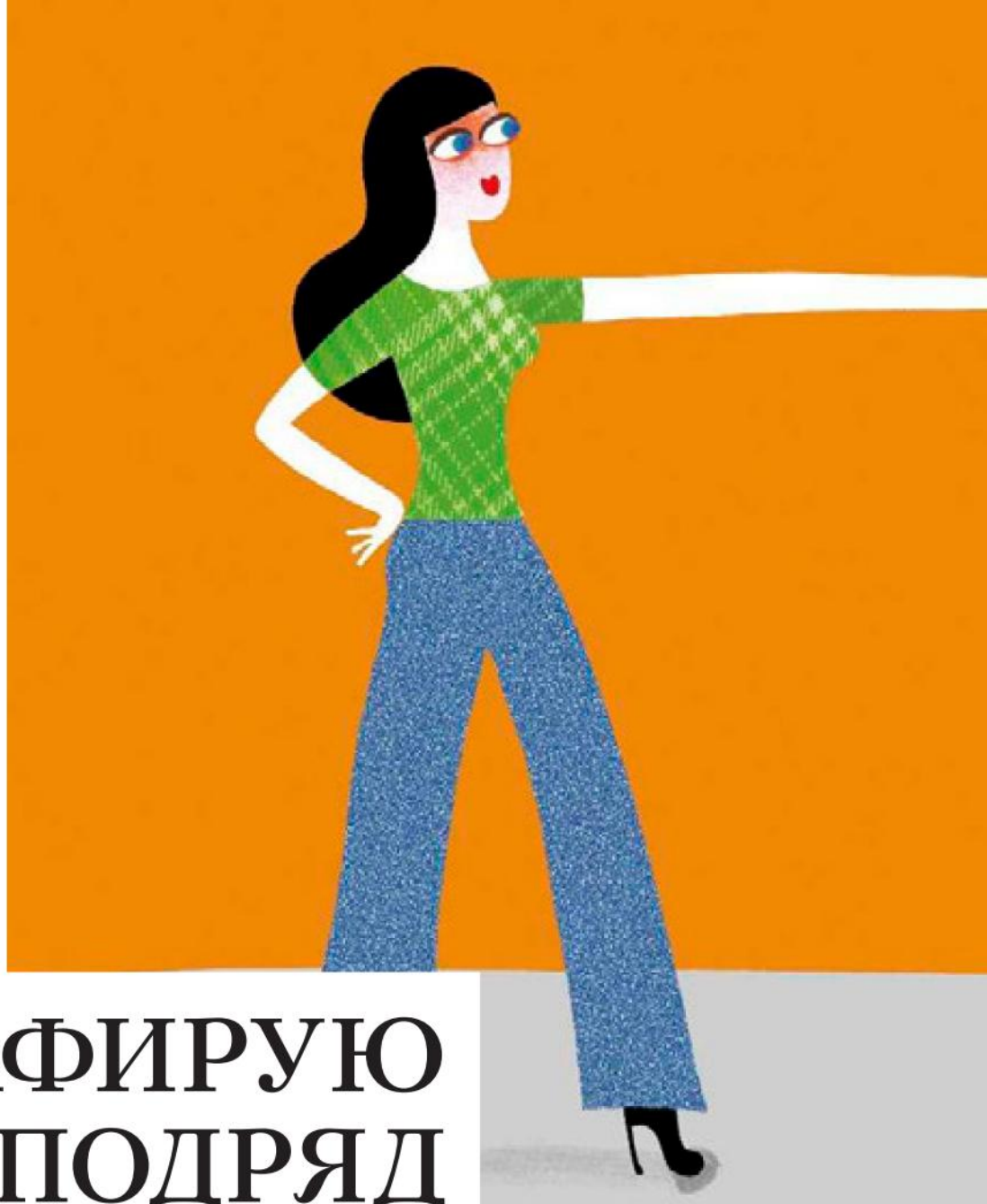
ТЕКСТ ВАЛЕНТИНА РАЗВИЛОВА

Ты снимаешь, я снимаю... И мы делимся всеми этими снимками в интернете! В социальные сети выкладывают свои фото больше 50% европейцев, а среди молодых пользователей от 15 до 24 лет таких 84%*. Блюда в ресторане, отпуск у бассейна, вечеринки в кругу друзей – 23-летняя Светлана снимает все, чтобы затем опубликовать фотографии в Facebook или Instagram. «Для меня социальная сеть – как гигантский фотоальбом, в котором я рассказываю свою историю день за днем, – объясняет Светлана. – И если я не могу выложить снимок, мне кажется, что часть жизни просто пропала зря!» Но не слишком ли огромен этот фотоальбом?

Я не могу жить настоящим. Фотографируя еду, которую мы будем есть, или делая селфи с друзьями, мы пытаемся остановить мгновение. Больше того, мы еще и меняем эту реальность, когда обрабатываем фото в Instagram при помощи фильтров. «Мы словно отказываемся от того, что только что с нами случилось, – поясняет психоаналитик Кати Денар (Katie Denard). –

Если мы придаем снимку, например, стилистику 1970-х годов, событие начинает принадлежать чьей-то чужой жизни, прожитой в другом времени. Обрабатывая таким образом фото или предвосхищая реакцию на него, мы бессознательно вытесняем, «забываем» свое неумение жить в настоящем».

Я набиваю себе цену. «Тот, кто снимает все подряд, стремится прежде всего показать не окружающий его мир, а продемонстрировать самого себя», – продолжает психоаналитик. Такой человек вольно и невольно создает улучшенный образ себя, желая тем самым вызвать к себе интерес. Ведь мы фотографируем блюда в изысканном ресторане, а не обед из столовой! Точно так же мы выбираем селфи, на котором выглядим лучше всего. Кати Денар считает, что «мы – это то, как мы показываем себя. И множество фото в социальных сетях говорят о неспособности их авторов глубоко переживать свои эмоции и подлинные чувства». А в напряженном ожидании лайков и комментариев, отмечающих достоинства фото, выражена острая потреб-





МОЙ ОПЫТ

АННА, 36 лет,
СПЕЦИАЛИСТ ПО ПРОДАЖАМ

«Я обожаю фоткать на телефон все подряд... Однажды, пересматривая снимки в Facebook, я поняла, что их накопилось слишком много и разобраться в этом нагромождении изображений совершенно невозможно. Снимок детей был рядом с фотографией таблички врача со смешной фамилией. Из-за количества снимков все казалось одинаково незначительным. Теперь, когда я достаю телефон, я спрашиваю себя: «Захочу ли я смотреть на этот кадр через несколько месяцев? А лет?» Если ответ отрицательный, я не фотографирую».

ность в чужом одобрении. «Таким людям трудно залечить свои нарциссические раны. В детстве им недоставало родительского внимания, и они тщетно продолжают вновь и вновь искать его во взглядах других людей, движимые неутолимой жаждой признания». **Я делюсь с окружающими.** Получается, телефон или фотоаппарат нужны нам для того, чтобы тешить свое самолюбие? Это не всегда так, считает Кати Денар: «Если я фотографирую коктейль, который буду пить, то не затем, чтобы позлить своих знакомых. Это простой способ сказать им, что я виртуально чокаюсь и с ними тоже, что я думаю о них, когда развлекаюсь...»

Постить фото в интернете – это как отправлять открытки. Ведь и само название приложения Instagram происходит от выражения instant telegram (англ. «ментальная телеграмма»). Важно только, считают наши эксперты, чтобы это занятие не превратилось в навязчивую идею. Все-таки жизнь не должна состоять из одних только фотографий. ■

** По данным международной социологической службы TNS Sofres.*

ЧТО ДЕЛАТЬ?

ПЕРЕВЕДИТЕ ТЕЛЕФОН В АВТОНОМНЫЙ РЕЖИМ

Тем, кто чувствует, что ищет удачный ракурс, вместо того чтобы наслаждаться моментом, можно предложить следующее. На время встречи с друзьями отключитесь от сетей. А если не ждете срочных звонков, то можно и совсем выключить телефон. Тогда вместо того, чтобы увековечивать встречу, вы сможете все внимание уделить друзьям и получить настоящее удовольствие от общения.

ГОВОРИТЕ

Часто фотографии показывают то, что приносит нам физическое удовольствие. Мы любим фотографировать тарелку с прекрасной едой в ресторане, ноги на бортике бассейна, загорелое тело на теплом песке. Но так мы сводим нашу индивидуальность к ее телесной оболочке. И почти ничего не рассказываем о себе. Может быть, пришло время вспомнить, что и с близкими людьми, и со знакомыми можно по-настоящему разговаривать. Вместо того, чтобы показывать фото, поделитесь с ними своими переживаниями и впечатлениями.

ЗАДЕЙСТВУЙТЕ СВОИ ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Фотография может ухудшить память*. Снимая, мы как бы перекладываем ответственность за воспоминание на объектив, а сами расслабляемся. Попробуйте, прежде чем достать телефон, всмотреться в пейзаж, разглядеть то, что происходит вокруг. «Включите» все чувства: слух, обоняние, осязание... Они помогут вам запомнить событие. Тогда вам не придется делать очередную фотографию, которая будет только занимать место в памяти телефона или на жестком диске.

**Psychological Science, 2014, vol. 25, № 2.*

Разговор ПО ПОНЯТИЯМ

МАРИИ ГОЛОВАНОВСКОЙ

“Что такое совесть? Врожденное чувство добра и зла,

хорошего и плохого, присущее нам всем. Со-ведение. В нашей картине мира совесть – это судья, разместившийся у нас внутри и дремлющий до тех пор, пока мы, так сказать, не «преступили». Правда у каждого своя, судьба-индейка тоже разная, а вот совесть одинаковая, потому что зло, хоть бывает меньшее и большее, все-таки ощущается похоже. Мы все нечто «со-ведаем». И вот судья этот, когда мы что-то не то делаем, просыпается и судит нас, мучает, грызет. Терзает, в общем. Страшны муки совести, и никуда мы от себя не уйдем: будем страдать, пока не искупим вину. Это наш культурный сценарий. И мы тут от европейцев, к примеру, явственно отличаемся. Хотя и они, и мы исторически христиане и, казалось бы, в этом вопросе розниться не должны. Но рознимся. И чтобы понять, чем именно, вспомним еще одно понятие. Сознание, как и совесть, – со-знание, общее знание, разделяемое всеми. Но обозначает это слово нечто совсем другое – результат рационального анализа реальности. Знание, которым оперирует со-знание, располагается в голове, это сведения о внешнем мире. А знания, которыми ведает совесть, расположены в душе, в сердце человека, и ничего рационального в них нет. Слово «совесть» пришло к нам из религиозных книг, через грече-

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



ский язык, а слово «сознание» – через научные и медицинские труды прошлых эпох, то есть через латынь. Вот и получилось, что есть у нас такая неординарная двойственность: с одной стороны – судья в сердце, а с другой – царь в голове. У европейцев в ходу производные от латинского слова *consciencia* (буквально «со-знание»), обитает европейское сознание в голове и если и судит, то исключительно разумно. Русская совесть связывает нас с Богом, европейская совесть связывает человека с природой и социумом. Как ощутить эту разницу практически? Очень просто: вот лежит пьяный на тротуаре под холодным дождем. Не затащив его в тепло, человек, в котором живет русская совесть, уснуть не сможет. Европейец поступит иначе: он же налогоплательщик! Он позвонит по телефону и пойдет спокойно спать, даже не дождавшись приезда бригады. У него есть аргументы, почему он может не возиться неизвестно с кем в холод и дождь. А русский человек всегда готов к непредсказуемому развитию событий, и совесть его поэтому наострена до предела: не рассуждай, не умничай, а делай, чтобы потом не мучиться и не проклинать себя. Европейец в случае бессонницы и игры воображения пенять на совесть не станет. Депрессия – решит он – тревожность. И отправится не к священнику, а к психологу или врачу». ■

САЛОННОЕ КАЧЕСТВО
В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ **

*Истинная
женственность
выражается
в каждой детали
твоего образа:
взгляд, улыбка,
походка, жесты и...
безупречно гладкие ножки
без компромиссов!*

В отличие от бритв, восковые полоски
VEET Naturals удаляют волосы с корнем,
сохраняя кожу гладкой до 4х недель *

Veet
ПОТОМУ ЧТО
я Женщина



* По данным независимого исследовательского центра Биофидерм с.а., Франция, октябрь 2007 года.

** Качество депиляции средствами на основе воска.

Нонна Бреннер

«ЛЕЧИТЬ МНЕ НЕИНТЕРЕСНО,
Я ХОЧУ ВОССТАНАВЛИВАТЬ
ЗДОРОВЬЕ»

Интервью Ксения Киселева, Ольга Сульчинская Фото Тимур Артамонов

Psychologies: Как у вас возникла мысль открыть свой центр?

Нонна Бреннер: Мне кажется, она была у меня всегда. Еще когда я училась в медицинском институте, мне пришло в голову, что гораздо лучше было бы вообще обойтись без лечения. Я уверена, что дело врача – позаботиться о том, чтобы его пациент был здоровым. В Древнем Китае, например, врачу платили, если его пациент был здоров и полон сил. Если же тот все-таки заболел, значит, врач недоработал и денег не заслужил.

И это вы говорите как дипломированный врач?

Н. Б.: Да, я закончила медицинский институт, общее отделение, потом училась в Институте

усовершенствования врачей, а после этого несколько лет работала психиатром и психотерапевтом. Но после отъезда в Германию я решила, что больше не хочу работать в клиниках. Аллопатия – официальная современная медицина – меня не интересует.

А что интересует?

Н. Б.: Я за объединение научных и эзотерических знаний. Многие из того, что считалось нетрадиционным, ненаучным (аура, например), теперь подтверждено экспериментально. Если переработать древние знания, пользуясь новейшими методами, мы сможем найти интересные решения многих вопросов. Я не устаю повторять: эзотерические практики должны >>>

Доктор Бреннер, гуляющая сама по себе

Нонна Бреннер – индивидуалист в лучшем смысле слова. Она выбрала путь самостоятельности и индивидуальной практики, вне учреждений и систем. И подход к гостям, с которыми она работает, тоже исключительно индивидуальный. Реализацией ее идеи поддержания здоровья стал центр в Альпах, рассчитанный на трех-четыре человека. Здесь уже побывали Деми Мур, Донна Каран, Алена Долецкая, Наталья Синдеева, Андрей Малахов, Мария Александрова и многие другие звезды экрана, политики и бизнеса.



Ее даты

2 июня 1949 года – родилась в Алма-Ате (Казахстан).

1973 – окончание Казахского медицинского института,

1980 – встреча с учителем Ли Вэем.

С 1981 года жила в Москве, работала в Институте усовершенствования врачей.

1989 – вслед за друзьями эмигрировала в Германию.

1992–1993 – начало работы по собственной методике.

2003 – переезд в Австрию, создание Центра омоложения и здоровья в Альпах.

>>> и могут быть доказаны научными методами, только это убедит всех в их эффективности. Но я не ученый, у меня задача другая: восстанавливать здоровье. Поэтому я загорелась идеей создать свой центр.

Как возникла эта смелая идея? Вас кто-то поддерживал, вдохновлял?

Н. Б.: У меня был учитель-буддист. В юности, когда я закончила институт, у меня обнаружили пиелонефрит и еще множество других заболеваний. Врачи пытались меня лечить, но не слишком успешно. Мне же хотелось быть здоровой, и я искала того, кто мог бы мне помочь. Так я и встретила с беженцем из Тибета, Ли Вэем; впоследствии он стал моим учителем. Именно он объяснил мне, что любое лечение бесполезно, если не изменить отношение к своей болезни и к себе. Благодаря Ли Вэю я быстро выздоровела без всяких антибиотиков, а потом стала его ученицей. Я сразу поняла: вот то, чем я хотела бы заниматься, только таким путем – меняя людей – можно им помочь. Это меня очень вдохновило.

В какой степени ваша идея здоровья связана с буддизмом?

Н. Б.: Я не считаю себя буддистом – я принимаю все религии. Однако именно буддисты достигли наивысших успехов в понимании нашего организма. Они рассматривают человека как целое и стремятся к тому, чтобы и душа, и тело, и разум были здоровыми и пребывали в гармонии. Я использую этот подход, хотя мой учитель всегда напоминал мне: «Ты никогда не будешь тибетским доктором, для этого надо жить на Тибете».

КАПЛИ ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ

Капли, которыми Нонна Бреннер снабжает своих гостей, сделаны по старинной тибетской рецептуре, которую она узнала от своего учителя Ли Вэя. Они производятся из альпийских трав, которые растут в экологически чистой зоне. Капли бывают нескольких видов: иммуномодулирующие повышают природную способность организма противостоять заболеваниям, антигистаминные помогают избавиться от аллергии, энергетические улучшают энергетику клеток и общее самочувствие. Кроме того, Нонна Бреннер разработала гормональные капли для поддержки баланса в период женского климакса, суперантиоксидантные капли, защищающие клетки, и лосьон для лица, улучшающий состояние кожи. **К. К.**

Подробнее на сайте brennerdrops.com

Объясните самое главное в том методе, который вы выбрали для себя.

Н. Б.: Главное – восстановление здоровья, а не лечение болезни. Любое заболевание не просто набор симптомов, оно зависит в первую очередь от нашего психического, душевного состояния. Симптомы возникают, когда мы неправильно относимся к себе и к окружающему. Так организм подает сигналы: мы должны измениться, пересмотреть свои взгляды, поправить что-то в отношениях с людьми. Восточная медицина вообще говорит: «отпусти». Отпусти – и получишь. Не ищи виноватых, не накручивай себя, не оправдывайся, а просто отпусти. Поэтому лечить симптомы бессмысленно. Если не пытаться понять их, проанализировать, то они обязательно усилятся – или появятся другие. Идя по этому пути, мы превращаемся в заложников болезни, попадаем в замкнутый круг. И моя задача – этот круг разорвать.

Как вы это делаете практически?

Н. Б.: Первым делом я по пульсу определяю общее состояние энергетического баланса. Если этот баланс нарушен и его вовремя не восстановить, то вслед за этим последуют нарушения в физическом теле. Наш организм – уникальная система, которая сама себя программирует. Наши клетки «знают», как восстанавливаться. Но с течением времени программы начинают сбоить. Или, наоборот, мы сами программируем себя на болезни и неудачи, когда говорим себе: «Я больной, у меня все плохо, я несчастный, я не справлюсь»... И тогда надо напомнить клеткам, как действовать, возобновить в них процессы восстановления и омоложения. Я это делаю мануально, руками. Я работаю с моксами (полынные сигары, которыми можно прогревать или прижигать тело в биологически активных точках. – *Прим. ред.*), с иглами, с веером. Это работа с энергией, с чакрами, а через энергетический уровень уже и с органами. Мне интересно дойти до клетки, до клеточного уровня, ведь клетка – это мы в миниатюре. Поэтому, когда начинает меняться энергоинформационная структура клетки (если удастся туда проникнуть), меняется все.

Вы называете тех, кто приезжает к вам в Центр, своими гостями, а не пациентами. Почему?

Н. Б.: Это правда – я не называю их ни клиентами, ни пациентами. Они приехали не

лечиться, а жить, и я использую все свои знания и способности, чтобы им помочь. В том числе готовлю для них еду, ведь важно не только то, из каких продуктов и что приготовить, но и кто готовит, с каким настроением. И еще: чтобы они могли восстановиться, важно, чтобы у меня в Центре не было обстановки спа-салона или клиники. Мои гости чувствуют себя свободно и защищенно, как дома, и благодаря этому раскрепощаются.

Это то, что вы делаете для вашего гостя. А что он сам может сделать для себя?

Н. Б.: Убрать негативные эмоции, которые ведут его по ложному пути. Если мы постоянно находимся в тревоге, в страхе, если мы постоянно раздражены и нас все нервирует, значит, мы теряем объективную картину. Наши страхи оборачиваются против нас. Когда мы злимся или напряжены, мы даем энергию другому человеку, а сами ее теряем. И первой страдает печень, наш главный эмоциональный орган. Так что понятно, почему у многих с печенью не все в порядке, понятно, почему страдают сосуды и давление. Моя задача – дать человеку возможность самому восстановить свое здоровье; показать ему дорогу и пройти какой-то ее отрезок вместе с ним. Чтобы потом он уже не зависел от меня, мог легко без меня обойтись. Если мы научимся «стирать» все то, что нам мешает, то начнем по-настоящему видеть, слышать и чувствовать. Потому что мы обычно не видим, не слышим и не чувствуем. Мы живем головой, слишком много думаем, и часто – о том, что уже ушло, и упускаем то, что происходит сейчас. Если все это прочувствовать, то нам удастся поменять многое: отношение к себе, к окружающим, стереть блоки внутри нас и освободиться от груза. Оставить наконец эти чемоданы ненужных вещей, которые мы тащим на себе годами. Естественно, после этого начинается лучше двигаться энергия, лучше работают чакры, появляется защита.

Вы пользуетесь методами психотерапии?

Н. Б.: Я много лет занималась психотерапией, мне интересно то, что происходит с душой. Но единственное, что я использую сейчас, – это метод парадоксальной интенции, который разработал Виктор Франкл. Например, мы можем полюбить свой страх и так принять его. А постоянно заниматься прошлым, как это делают психоаналитики, по-моему, бес-

полезно. Надо смотреть, что есть сегодня, сейчас, и с этим работать.

В чем для вас главная беда современного мира?

Н. Б.: Озабоченность материальным. Сравнение себя с другими порождает зависть и недовольство. Человеку необходимо развиваться. У того, кто настроен исключительно на достижение материального успеха и наконец достиг его, возникает чувство тупика. Куда дальше двигаться – непонятно. Это как если бы вас все время кормили только кашей – сначала просто кашей, потом кашей с маслом, потом еще с изюмом и орехами... Но это по-прежнему все та же каша. Рано или поздно это надоедает, становится скучно. А что дальше? Важно знать, что есть другие ценности...

Какой выход вы нашли для себя, в чем ваш секрет успеха?

Н. Б.: Двигаться в своем направлении, делать то, что можно сделать сегодня. Если я хочу получить деньги, то я их не получу. Если я страстно желаю достичь какой-то цели, она постоянно ускользает. Надо просто отпустить. Не проверять все время: где мои деньги, где моя цель? Просто идти туда, куда считаешь нужным. ■



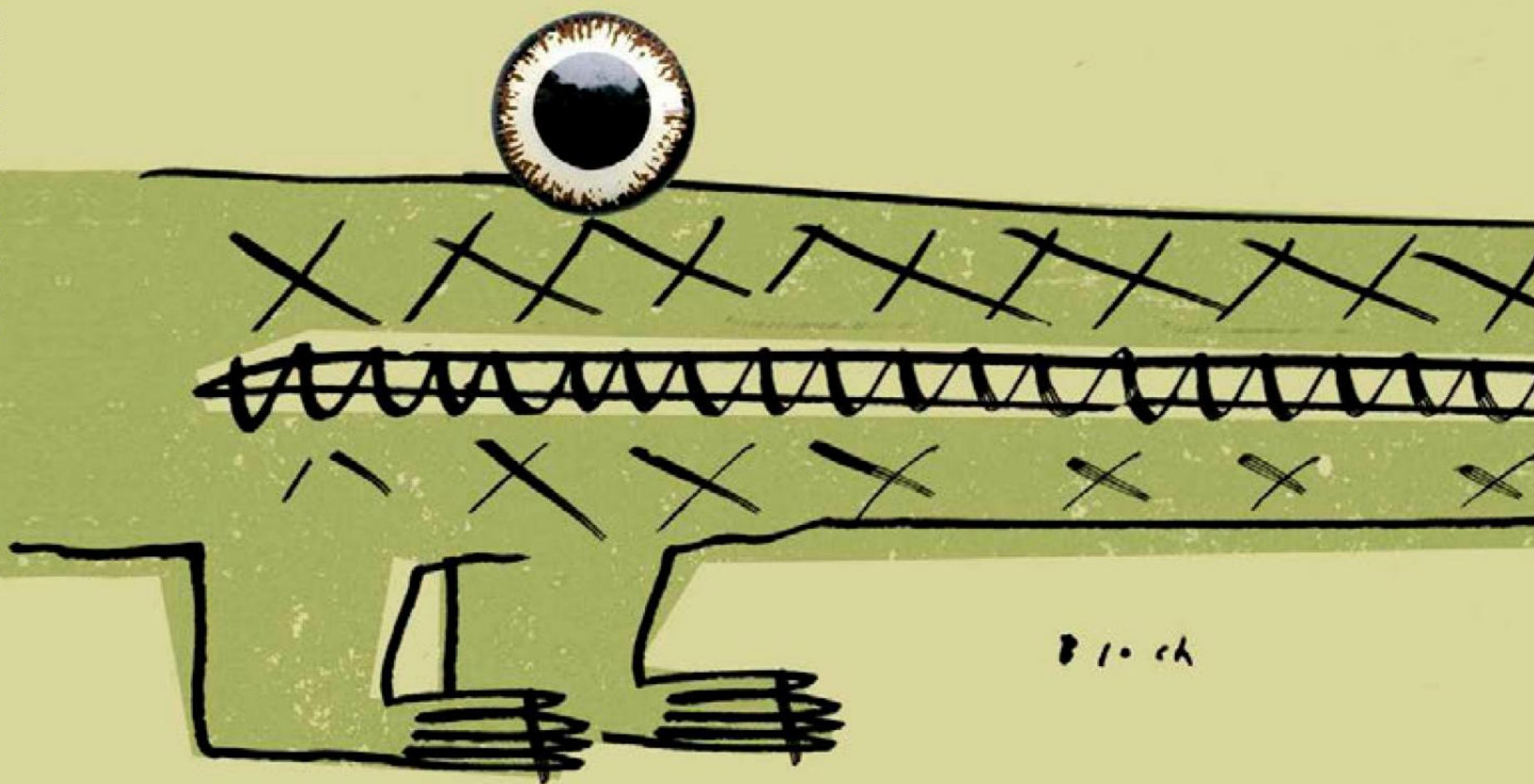
ДОСЬЕ

Жить смелее

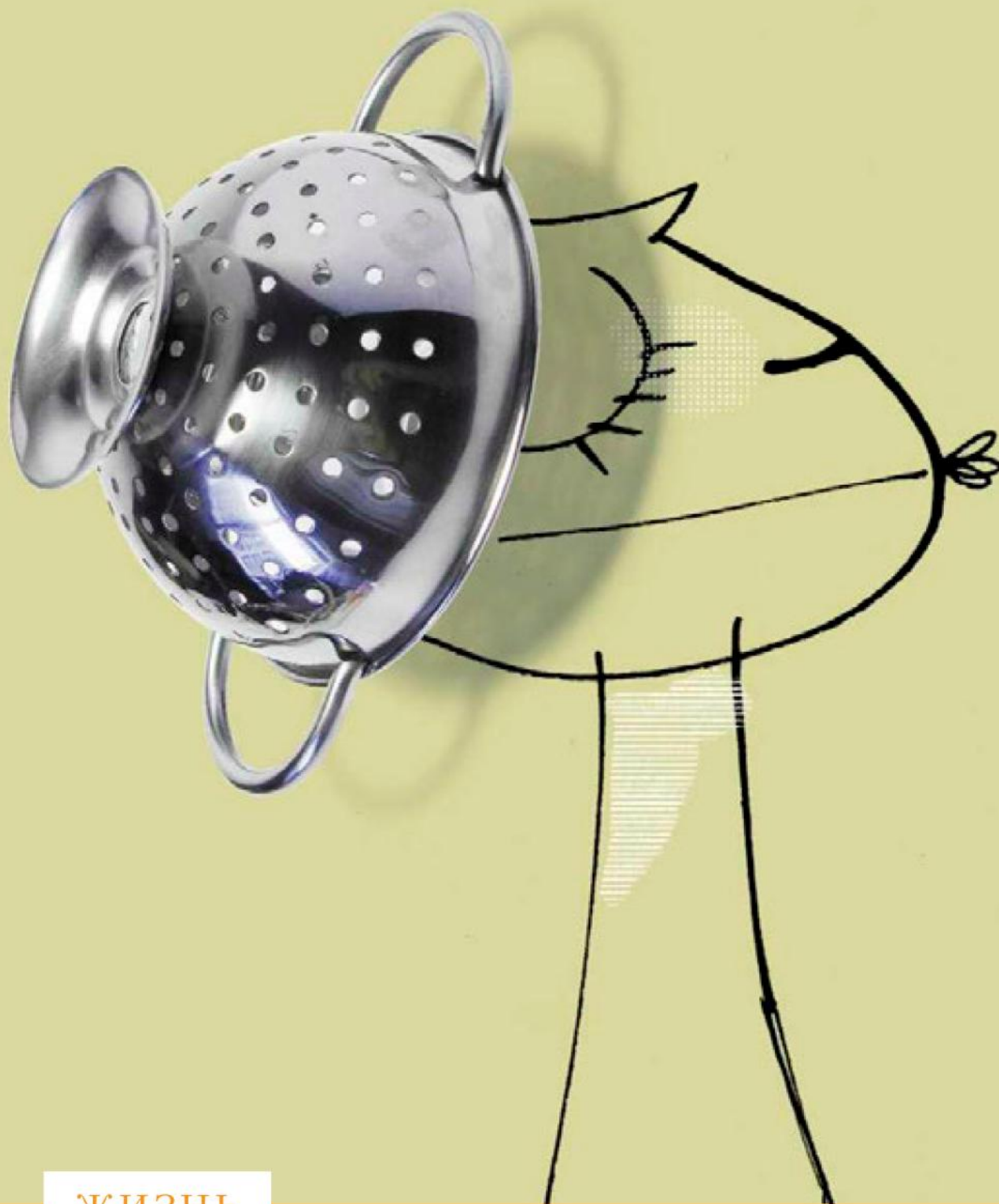
Мы живем в ситуации неопределенности. Что мы можем противопоставить страху, сомнениям, тоске? Смелость выйти из строя, поступать по-своему, быть не как все. В этом досье мы предлагаем вам решиться на психотерапию (с. 84), позволить себе любить без правил (с. 86), разрешить детям рисковать (с. 88) и найти новые способы, чтобы реализовать себя в работе (с. 91). Не бойтесь идти на конфликт, отстаивая себя (с. 94). Дерзайте!

Координатор ГАЛИНА ЧЕРМЕНСКАЯ

Иллюстрации СЕРЖ БЛОК (SERGE BLOCH) для PSYCHOLOGIES MAGAZINE FRANCE







ЖИЗНЬ

ПОХВАЛА ХРАБРОСТИ Чем неувереннее мы себя чувствуем, тем сильнее хотим проявить отвагу: жить без оглядки на чужое мнение, осуществить свои мечты, выйти за пределы привычного. Храбрость – наше лекарство от вечных сомнений. Как найти ее в себе?

ТЕКСТ **Юрий Зубцов**

«С

емь шагов за горизонт» – этот фильм заканчивается призывом: «Дерзайте, вы талантливы!» Произнесенные в 1968 году, эти слова психотерапевта Владимира Райкова стали, как сказали бы сегодня, мемом, послужили девизом тысячам конкурсов самодеятельных талантов. Сегодня фраза подзабылась, но, кажется, самое время вспомнить о ней снова. Дерзать сегодня можно и нужно просто потому, что мы люди и мы – живы. Личные отношения и карьера, воспитание детей и гражданская солидарность – любая из сфер нашей жизни накладывает на нас множество требований и ограничений, и число их только растет. Просто потому, что современное общество становится все сложнее и для поддержания его баланса требуются все новые соглашения и новые правила. Но так ли они необходимы?

Разумеется, угроза хаоса страшна. Но, кажется, не менее страшна уже и угроза «готовой мысли», которой телеэкраны и страницы газет обеспечивают нас не хуже, чем магазины – готовым платьем. Нам следует быть либо за, либо против, и без всяких полутонов, даже в самых сложных вопросах. Как будто кто-то владеет истиной, как будто решение очевидно. И нужна почти дерзость, чтобы попробовать глубже понять сложную реальность. «Общество не позволяет нам быть особенными, — объясняет философ и психоаналитик Эльза Годар (Elsa Godart). — Каждый из нас — заготовка человека, которую

хотят отшлифовать по единому образцу. Того, кто отважен, считают маргиналом, безответственным типом, просто безумцем, наконец. На него показывают пальцем, потому что он выбивается из ряда».

Все так, но единственным шансом на движение вперед все чаще оказывается как раз способность взглянуть на жизнь под другим углом, поставить под сомнение то, что казалось незыблемым, отважиться ступить на неизведанный путь. Ради того, чтобы преодолеть чувство беспомощности, раздвинуть свои границы и следовать за собственными желаниями.

ТРУДНОСТИ ПЕРЕВОДА

Каким словом обозначить эту самую способность? Слово «дерзость», пожалуй, содержит негативный оттенок. В «дерзновении» его уже нет, зато получается слишком высокопарно. Психология предпочитает слова «мужество» и «смелость». Их иногда пытаются разделять по принципу «вынужденности». Мужество и стойкость принято считать скорее реакцией на внешнее давление (так мы ведем себя, когда нам или другим людям угрожает опасность). А смелость, отвага, храбрость скорее возникают из внутренних побуждений. «Смелость ближе к провокации, она означает, что мы решаемся на что-то, отстаиваем себя за пределами того, на что, как мы думали, мы способны», — считает Эльза Годар. Смелость трудна, потому что лишает нас спокойствия. Она побуждает высказывать истины, которые не всем по душе, сходиться с привычного пути и пу-

скаться в авантюры. Цена бездействия для нас слишком высока, и мы решаемся «выйти из строя».

Четкого разделения на мужественных и смелых все равно не получится, считает психолог Дмитрий Леонтьев: когда та или иная психологическая черта ярко выражена, она провоцирует нас на поиск соответствующих ей ситуаций. «Человек выраженно мужественный, который гордится своим мужеством, будет искать возможность его проявить — уместно это или нет. И неосознанно станет конструировать ситуации борьбы и конфронтации, потому что именно в них чувствует себя лучше всего. Он уверен в себе, он самореализуется, у него есть повод собой гордиться». Тут круг замыкается: в этом случае внешнее давление становится уже результатом внутренней потребности.

Тогда кого же мы можем считать смельчаками, рискующими своей спокойной жизнью ради того, чтобы превзойти самих себя? Вспомним, например, замечательных инноваторов, которых никто ведь не заставлял придумывать айфоны или фейсбуки. Слишком высоко? Пожалуйста, давайте пониже. Вот, например, экономический кризис. И в вашей компании снижают зарплату и повышают нагрузку. И во всех остальных компаниях на рынке — тоже. Так может, вам потерпеть? А не добиваться адекватной оплаты. И не уходить из этой чудесной компании на свой страх и риск организовать собственное дело. Или, допустим, ваш ребенок, которого вы мечтаете видеть успешным юристом, по вашему настоянию поступает в престижный вуз. А незадолго >>>

Чем более дерзко мы поступаем, тем выше риск, что другие нас осудят. Наши действия ставят их лицом к лицу с их собственной жаждой перемен.

>>> до первой сессии сообщает, что бросил учебу, поскольку намерен покорить мир, играя на басу в панк-рок-группе. И что тогда делать? Дать ребенку по мозгам и нестись на прием к ректору? Или – и подумать-то страшно! – купить приличную бас-гитару? Большинство из нас выберет в таких ситуациях проторенный путь. Потерпеть на работе, поговорить с ребенком и ректором. Почему? Да просто потому, что обратное означало бы рискнуть тем, что мы имеем, ради чего-то совсем не очевидного.

БЕЗ ГАРАНТИЙ

В начале 1980-х годов в психологии появилось понятие жизнестойкость*. Одна из ее ключевых составляющих – способность принимать риск. «То есть готовность действовать без гарантии успеха, с учетом того, что даже негативный опыт полезен. А полной гарантии, как известно, не существует», – объясняет Дмитрий Леонтьев. Те, кто избегает действовать без гарантий успеха, оказываются в результате гораздо более уязвимы перед стрессами. А ведь в конечном счете

то самое качество, о котором мы ведем речь, будь оно смелостью, дерзостью или мужеством, лежит в основе одной из стратегий сопротивления стрессу. Таких стратегий всего две: «сражайся» или «беги». Для того чтобы убежать или спрятаться, смелость вряд ли нужна, а вот для того, чтобы принять бой, нужна, и даже очень. Конечно, хотелось бы знать, какую из этих стратегий считает оптимальной наука – вдруг и без смелости как-нибудь можно обойтись.

«Природа устроена так, что вид в состоянии справиться с различными стрессовыми воздействиями, если имеет несколько вариантов реакции: не одни выживут и победят, так другие, задача выживания в итоге все равно выполняется, – подчеркивает Дмитрий Леонтьев. – И поэтому вид, где все сплошь храбрые и мужественные, неизбежно в проигрыше – как и тот, где все сплошь осторожные и робкие. В выигрыше – то племя, тот вид, та группа, где представлены разные типы индивидов с разными чертами, с разными типами реакций».

ОПРОС PSYCHOLOGIES

Ваш личный вызов

Осмелиться – значит рискнуть изменить привычную траекторию

и попробовать идти новым путем. Какой шаг в вашей жизни вы считаете самым рискованным? Мы задали этот вопрос посетителям нашего сайта и получили очень разные ответы: «уехать работать в другой город, чтобы отделиться от родных и жить своей жизнью»; «уйти с высокооплачиваемой работы и начать все с нуля в другой стране»; «расстаться с нелюбимым мужем, чтобы покончить с лицемерием и не изображать счастливый брак»; «отказаться от хорошей работы с ее социальными бонусами, чтобы сохранить чувство собственного достоинства»... Вдохновляющие свидетельства!

«Выйти из зоны комфорта»: эти и другие ответы читайте на нашем сайте psychologies.ru в разделе «Моя история».

Это, разумеется, не дает ответа на вопрос, следует ли сражаться или бежать в каждой конкретной ситуации. Но, как ни странно, к нему приближает. Потому что то, что справедливо в отношении целого вида, справедливо, очевидно, и в отношении одного человека. И тот, кто рефлексивно кидается на любого противника с кулаками, неизбежно наткнется однажды на более крепкий кулак. А тот, кто привык отсиживаться, будет однажды застигнут неприятностями и в самом надежном убежище. И лишь разнообразие вариантов реакции повышает наши шансы на успешное преодоление стрессов. А потому смелость, наряду с осторожностью, нам без преувеличения жизненно необходима.

СТРАХ КОНФЛИКТА

Почему тогда нам так часто недостает столь жизненно необходимой смелости? Одна из причин – страх конфликта, указывает психотерапевт Шарль Ройзман (Charles Rojzman). «Мы часто путаем конфликт с насилием, – констатирует он. – Между тем конфликт – это возможность конструктивно обозначить несогласие, не отрекаясь от своей точки зрения и не пытаясь подчинить другого человека, не считая его дураком или монстром» (см. с. 94).

Да, наши решения неизбежно сталкивают нас с реакцией окружающих. И чем более дерзко мы поступаем, тем выше риск того, что другие нас осудят, оттолкнут. Во многом, кстати, из-за

Какими мы хотим быть?

Смелость невозможна без признания права на свободу, самостоятельность и даже на риск. К сожалению, эти понятия не входят в число главных ценностей россиян. Стоит ли ожидать перемен? Отвечает социолог Владимир Магун.

того, что наши действия ставят их лицом к лицу с их собственной жаждой перемен, отважиться на которые они себе не позволяют. «Ненасильственный конфликт часто неизбежен, если мы настойчиво пытаемся стать теми, кем хотим. Но он же — единственный способ сохранить одновременно и нашу личность, и связи с теми, кто нам дорог», — утверждает Шарль Ройзман. В противном случае есть опасность скатиться к подчинению (я подчиняюсь тому, чего от меня ожидают, и меня как личности больше нет) или к бунту (я живу в состоянии реакции на желания окружающих, а не в согласии с моими собственными желаниями). В любом случае все остаются в проигрыше. А ведь «когда нам не удается реализовывать наши жизненные цели, нас охватывает отчаяние», — уверен Шарль Ройзман.

СДЕЛАТЬ ШАГ

Первоисточником нашей жизненной энергии принято считать смысл. Такой точки зрения придерживался, например, психолог Виктор Франкл (Viktor Frankl). Именно смысл позволяет каждому из нас черпать в самом себе волю, творческие способности, стойкость. Лишившись его, мы неизбежно лишаемся всякой мотивации к действию. Конечно, не все и не всегда способны сказать, какой смысл ими движет. Иногда мы понимаем это, лишь оглядываясь назад и обнаруживая яркую нить, пронизывающую ткань нашей жизни. Но мы всегда замечаем, как определенные поступки наполняют нас радостью и энергией. Это случается, когда мы совершаем то, чего и хотели в самой глубине души. И позволить себе быть смелее в конечном счете означает пуститься на поиски своего смысла

жизни. С чего начать? С малого. «Первый смелый поступок — это выйти из толпы и сказать: «Я — это я, — подсказывает Эльза Годар. — Такая, какая я есть, вне зависимости от норм и правил, руководителей и экспертов, духовных лидеров и телеведущих». Осознать и признать свои чувства и желания — это и есть первый шаг. «Жизнь смелого человека предполагает также переосмысление того, что диктуется средой, — продолжает Эльза Годар. — Это способность думать об окружающем мире и своем месте в нем. Способность не склонять голову. Способность, наконец, бросать себе вызов, а не считать, что все уси-

лия заранее обречены. И не слушайте тех, кто говорит, что вы ничего не добьетесь! Мы все рождаемся с какими-то внутренними импульсами. И самое большое и горькое поражение — не пытаться им последовать». И — да, мы можем обрести настоящую любовь, и путешествовать по дальним странам, и все бросить, чтобы начать заново. Можем что-то исправить у себя во дворе, на работе и даже в стране. Как высоко поставить планку — зависит только от нас самих. Лишь бы хватило смелости. ■

Psychologies: Почему мы так упрямо не хотим быть смелыми, самостоятельными и свободными?

В. М.: Вероятно, потому что нас этому никто не учит. Родители не слишком стремятся воспитывать эти качества в детях. Скажем, независимость далеко не на первом месте в воспитательных идеалах россиян. Ее опережают трудолюбие, ответственность, терпимость, бережливость... А власть, увы, и ко взрослому населению страны относится как к детям и совсем не заинтересована в культивировании смелости и самостоятельности. Иногда наши руководители говорят про необходимость инноваций, стимулирования предпринимательства и построения несырьевой экономики. Но все эти ритуальные заклинания разбиваются о страх иметь дело со свободными людьми, не желающими быть «винтиками» или вписываться в «вертикаль власти».

Значит, надежды на изменение ситуации нет?

В. М.: Ценности все-таки понемногу меняются, так что надежда есть. Мы движемся в сторону большего риска и отказа от безопасности. А у молодежи к тому же растет и ценность самостоятельности. Это значит, что помимо властного «проекта», нацеленного на послушание и поощряющего безопасное и безынициативное существование, в обществе действуют и мощные процессы, запущенные еще революционными событиями начала 1990-х годов. Создание рыночной экономики, отказ от коммунистической идеологии, либерализация (даже непоследовательная и прерванная) политической жизни — все эти изменения положительно сказались на ценностях, утверждающих свободу и достоинство человеческой личности. **Ю. З.**

** В. Магун, М. Руднев «Жизненные ценности российского населения: сходства и отличия в сравнении с другими европейскими странами» (Вестник общественного мнения, 2008, т. 93, № 1).*

** S. Maddi «Hardiness: Turning Stressful Circumstances into Resilient Growth» (Springer, 2012).*

1 В ТЕРАПИИ

РЕШИТЬСЯ НА ПЕРЕМЕНЫ В СЕБЕ

Обращение к психологу или психотерапевту стало если не распространенным, то по крайней мере доступным для многих способом достижения внутренней свободы. Психоаналитик Ален Эриль (Alain Héril) называет девять важных этапов на пути к обновлению собственного «Я».

Подготовила **КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА**

Признать свое страдание

«Я постоянно сталкиваюсь с жестокими мужчинами». «Я выбираю друзей, которые меня предают». «Я раздражаюсь по пустякам»... Повторение жизненных сценариев – исходная точка любого терапевтического пути или шага в личностном развитии. Осознать это обстоятельство, мешающее нам двигаться вперед, уже значит увидеть возможность перемен. Но это нелегко, поскольку мы вынуждены смириться с мыслью, что в нас против нашей воли действует некая сила и что нам нужна помощь, чтобы с ней справиться. **Вы готовы, со своей стороны, признать свою беспомощность и уязвимость?**

Взять на себя часть ответственности

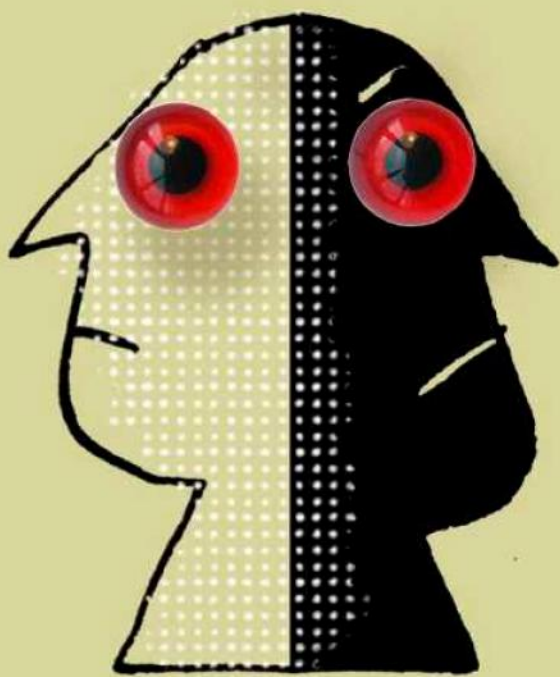
Переложить вину за свое неблагополучие на окружающих или на общество проще, чем признать свою часть ответственности. А ведь чтобы решиться изменить себя, нужно захотеть вновь стать творцом своей жизни, то есть выйти из роли жертвы. А также признать, что невозможно изменить других, как, впрочем, бессмысленно надеяться, что они изменят нас: меняясь под внешним влиянием, мы в лучшем случае адаптируемся, а в худшем – подчиняемся желаниям других. Единственное возможное и желательное изменение – то, которое исходит от нас и направлено на нас самих. **Вы готовы перестать жаловаться?**

Встретиться с неизвестностью

Даже когда мы не удовлетворены или несчастны, нам часто проще продолжать жить, ничего не меняя, чем рисковать все перевернуть. Ведь стратегии сохранения status quo, которые мы применяем, как бы хрупки они ни были, дарят нам комфорт привычного. Осмеливаясь встать на путь изменений, мы решаемся преодолеть страх неизвестности: как я буду жить без этой боли, которая, в определенном смысле, стала уже частью меня? А что я узнаю о себе, о моем прошлом, о моих недостатках? Мы опасаемся, что увидим внутри себя другого человека, в то время как то, что мы там обнаружим, – это и есть мы сами, но в таком свете, с такими мотивами и границами, о которых мы до сих пор не подозревали. **Вы готовы выйти за пределы привычного?**

Оборвать некоторые связи

Открывая себя заново, мы осознаем схемы, по которым действуем, требования, которым подчинились, мечты и идеалы, которые мы себе навязали, обязательства по отношению к семье и роду, которые мы взяли на себя. Чтобы стать собой, иногда необходимо нарушить эти обязательства, перестать соответствовать предполагаемым ожиданиям наших родителей, отбросить тот образ себя, который сложился у нас самих и у окружающих, чтобы найти собственный путь самореализации. **Вы готовы к таким изменениям, которые кому-то (и вам) не понравятся?**



Отбросить привычные представления о мире

Всякое личностное изменение вызывает изменения духовные, поскольку любые серьезные сомнения в себе влекут за собой новый взгляд на мир. Наши ощущения, наши чувства, наши ценности, наши мнения, наши представления об отношениях – все подвергается ревизии. А ведь эта «революция» не происходит за неделю и бывает очень беспокойной! Она требует вовлеченности, сил, энергии, готовности уступать, одновременно вызывая много сомнений и сопротивления, а порой приводит к изменениям в образе жизни и отношениях с людьми. **Вы готовы усомниться в том, в чем вы были уверены?**

Признать, что не все можно изменить

Психотерапевтическая работа позволяет обнаружить свои скрытые ресурсы, но в то же время и показывает нам наши границы. Мы становимся более сильными, но не всемогущими. Как если бы художник, годами использовавший только три краски, обнаружил, что в его распоряжении имеется целых два десятка: его палитра расширилась, его шансы нарисовать картину своей мечты увеличились, но его навыки и вдохновение все равно имеют предел. **Вы готовы узнать свои истинные границы?**

Взять терапию в свои руки

Многие пациенты думают, что их задача – дойти до кабинета, а в остальном делегируют ответственность психотерапевту. Но внутренние изменения возможны только тогда, когда мы сами по-настоящему включаемся в работу. Отвага состоит в том, чтобы занять свое место в этом кабинете, который становится пространством именно нашей терапии. Это означает, что мы должны быть бдительными, когда возникает перенос: психотерапевт нам не родитель и не наставник, он просто человек, на которого мы можем опереться, чтобы двигаться вперед. **Вы готовы отказаться от пассивной роли?**

Обозначить пределы психотерапии и/или психотерапевта

Пройти «свою» психотерапию – это также означает осмелиться внимательно отнестись к тому, что делает психотерапевт, замечать, когда его действия недостаточно точны или когда работа, по нашим ощущениям, буксует. И, самое важное, решиться сказать об этом. Кабинет – это место, где мы символически учимся: если мы попробуем быть свободными и автономными в рамках психотерапии, нам будет легче проявлять эти качества и в реальном мире, с родителями, начальником, партнером... Окончательная свобода – та, которая позволит нам ощутить, что терапия закончена, и сказать об этом психотерапевту. И положить конец значимым отношениям, которые полны эмоций и имеют свою историю. **Вы готовы стать независимыми?**

Искать свой путь

Порой эта обретенная свобода будет подталкивать к тому, чтобы сменить психотерапевта или метод психотерапии: перейти от психоанализа к телесно-ориентированной терапии или к тренингам личностного роста, – все это в определенной степени тоже способ выйти за пределы зоны комфорта. Но внимание: не поддавайтесь искушению стать «серийным» пациентом, «пойти по рукам»! Все эти решения нужно принимать сознательно и обдуманно. Ведь в конечном итоге смелость – это не столько готовность искать приключения на пути перемен, сколько стремление возделывать свой сад, преодолевая периоды нерешительности. **Вы готовы продержаться столько, сколько понадобится, и не пытаться сбежать от терапевта и от себя? ■**

2 В ПАРЕ

«МЫ ОТВАЖНЫ, КОГДА ПРИЗНАЕМСЯ В СВОИХ ЧУВСТВАХ»

Соглашаясь зависеть от своего партнера и не стесняясь быть сентиментальными, пусть даже нас обвинят в пошлости, мы сможем избежать нынешнего любовного конформизма, считает социолог Ева Иллуз.

ИНТЕРВЬЮ ЭЛЕН ФРЕНЕЛЬ (HÉLÈNE FRESNEL)

Psychologies: Вы пишете, что любовь и сексуальность сегодня переживают не лучшие времена. Почему?

Ева Иллуз: Мы живем в эпоху эмоциональной неопределенности. Ориентиры, позволявшие зафиксировать любовные отношения, придать им устойчивости, рухнули в 1970-е. В XIX веке три сферы частной жизни были встроены друг в друга: сексуальность переплеталась с общественными институтами (семья, брак) и с любовными отношениями двоих. После сексуальной революции эти три области оказались оторваны друг от друга, хронологический порядок установления отношений перевернулся: когда-то нужно было пережить любовь, чтобы получить секс, сегодня же, чтобы установить эмоциональную связь, нужно начать с секса. А ведь интимные контакты, когда они существуют сами по себе, уже не гарантируют установления личных отношений. Сексуальные «сериалы», то есть постоянная смена партнеров, дестабилизируют личность. Когда связь существует исключительно как сексуальная, то и отношения воспринимаются как нечто сиюминутное, временное, и вопрос о форме и структуре этих отношений не встает. Но в тот момент, когда в игру вступает привязанность, все становится сложнее: нам не хватает социальных правил, ритуалов, культурных кодов. Мы разучились расшифровывать поведение и намерения другого человека и испытываем невероятные трудности, пыта-



ЕВА ИЛЛУЗ
(Eva Illouz), автор бестселлеров «Спаси современную душу» («Saving the Modern Soul», University of California Press, 2008) и «Почему любовь ранит» («Why Love Hurts», Polity, 2013).

ясь понять, какую историю мы проживаем сейчас и как другой представляет свое место в этой истории: «У меня с ним только секс?»; «У него со мной эмоциональная связь?». Я как социолог вижу, что когда мы перестаем понимать тип ситуации, в которой оказались, мы не знаем, какому социальному сценарию следовать, какова наша роль и правила игры. Эта неопределенность вызывает тревогу. Именно поэтому нас тянет воспользоваться «инструкциями» вроде тех, что предлагаются в руководствах по личностному росту, или заимствовать модели поведения из бестселлеров вроде «Пятидесяти оттенков серого»*.

В чем состоят эти модели, которые можно определить как новый любовный конформизм?

Е. И.: Это действия, цель которых – получить контроль над ситуацией, сохранить свободу в поисках удовольствия. Новый любовный конформизм – это поиск любых форм отношений, которые оставляют нам как можно больше свободы, гарантируя при этом

ЭРОТИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Причины одного успеха

Какие стереотипы и «непристойные» женские фантазии отражает бестселлер «Пятьдесят оттенков серого» Эрики Леонард (Erika Leonard — именно она скрывается под псевдонимом Э. Л. Джеймс)? Какие социокультурные реалии, какие линии напряжения в отношениях женщин и мужчин пытается преодолеть эта книга? Именно на эти вопросы блестяще отвечает Ева Иллюз. Анализируя успех «Пятидесяти оттенков...», социолог проливает свет на нашу сегодняшнюю растерянность, на вечную ценность чувств и «кризис, в котором находится сексуальная близость». Увлекательное чтение. **Э. Ф.**

E. Illouz «Hard-Core Romance: Fifty Shades of Grey, Best-Sellers, and Society» (University Of Chicago Press, 2014). Читайме фрагменты книги на нашем сайте psychologies.ru в разделе «Женская сексуальность».

информации проделали значительную работу в общественном сознании: они очень сильно сексуализировали наше тело и любовные отношения. Порнография, особенно с распространением интернета, сняла многие запреты, сделала нормой «смелые» и пограничные практики: использование секс-игрушек, свингерство, садомазохизм. Сегодня смелость требуется не в сексе, а в эмоциональной сфере. Она состоит в том, чтобы отказать от стереотипов, согласно которым главное — это секс, и признать свои любовные чувства и порывы даже в самых китчевых и пошлых их проявлениях. Смелость сегодня — это быть Эммой Бовари.

Что значит «китчевый» применительно к чувствам?

Е. И.: Это сентиментальность и отсутствие стыда за ее проявления, вера в сильные чувства, стремление к абсолютной любви. В нашей культуре, которая прославляет самостоятельность, сентиментальность считают признаком ущербности; мы все боимся быть Эммой Бовари. «Китч» — это показная сентиментальность, за фасадом которой скрывается фантазия об абсолютной любви, о которой втайне мечтают многие мужчины и женщины. Отвага — это дать себе шанс прожить такие истории, которые позволят нам выйти за пределы самих себя. Нам трудно устанавливать тесные связи, потому что мы боимся, что будем страдать или окажемся в оковах. Но ведь это и есть любовь. Это не встреча двух автономных индивидуальностей, а такая ситуация, в которой двое видят, что начинают зависеть друг от друга, и соглашаются на это, признав, что каждый из двоих нуждается в другом. ■

* Э. Л. Джеймс «Пятьдесят оттенков серого» (Эксмо, 2014).

неиссякаемый источник удовлетворения. Но мы знаем, что крайне сложно примирить эти две противоположности: зависимость от тех, кого мы любим, и автономию. Мы впадаем в иллюзию собственного всемогущества: нам кажется, что все зависит только от нас, от наших правильных решений и умения управлять своими чувствами. Нас научили заботиться об условиях нашего социального существования, и точно так же мы должны теперь сами отвечать за свои отношения. Вспоминается успех одного английского руководства под названием «Как выйти замуж за мужчину своей мечты», очень популярного в 1990-х. Авторы давали якобы любовные рецепты — например, «говоря с ним по телефону, ставьте песочные часы и кладите трубку до того, как просыплется песок» — на те случаи, где, как мы прекрасно знаем, никакой любви нет. Эмоциональная сфера все больше напоминает минное поле, где индивидуальности встречаются в своей незащищенности, чтобы учиться обсуждать то, в чем они зависят друг от друга, при этом сохраняя автономию или хотя бы ее иллюзию. От нас ждут, что мы найдем свой способ функционирования в области чувств, но никто не говорит нам, что мы на самом деле имеем дело с хаосом, который не подчиняется никаким «принципам».

Вы критикуете некоторые современные представления о любви, в которых тоже видите конформизм...

Е. И.: Нам говорят о любви как о каком-то стабильном состоянии, которое у нас либо будет, либо нет, и которое мы сможем опознать, регулярно себя о нем спрашивая. Оно возникнет как религиозное откровение и немедленно вызовет наше обращение: «И тут вдруг я понимаю, что люблю Изабеллу»... В этот момент в нас нечто принципиально меняется, и, заглянув в себя, мы, как предполагается, сразу увидим эту несомненную и прочную любовь. Но любовь устроенная не так, это не откровение, сошедшее на нас раз и навсегда. Наши чувства работают иначе! Они прознают нас. Они запутанны, неоднозначны. Мы не знаем, ни как, ни почему у конкретных двух людей отношения складываются или не складываются.

И действия, направленные на выяснение того, что мы «на самом деле» чувствуем, ведут в тупик, ведь наши отношения развиваются, а ощущения меняются.

Оголтелый культ удовольствий и автономии — возможно, способ «нормировать» чувства.

Если любовная жизнь сегодня так нормирована, имеет ли вообще смысл рисковать? И какого рода смелость мы могли бы проявить?

Е. И.: Смелость не сводится к позам или сексуальным практикам, этим сегодня уже никого не удивишь. Раскрепощение 1970-х годов, а затем и средства массовой

З

В СЕМЬЕ

Мы попросили трех героев, которые делятся с нами своими историями на страницах этого «Досье», изобразить тот жест и ту позу, которые для них символизируют смелость.

«ДАЙТЕ ДЕТЯМ БОЛЬШЕ СВОБОДЫ»

Ограждая их от любых опасностей, мы мешаем им взрослеть. Психотерапевт Петр Дмитриевский объясняет, почему необходимо шаг за шагом отпускать детей на свободу – продолжая при этом быть для них опорой.

ТЕКСТ ГАЛИНА ЧЕРМЕНСКАЯ

Psychologies: Мы любим своего ребенка, беспокоимся за него и стараемся защитить. В чем мы ошибаемся?

Петр Дмитриевский: Мир – небезопасное место. И задача родителей, оберегая детей, учить их вести себя предусмотрительно и благоразумно. Ребенок должен ясно понимать, что опасно для него и других людей, в чем нужно проявлять осторожность. Но очень часто наши любовь и страх приводят к тому, что мы слишком над ребенком хлопочем, предугадываем его малейшее желание, осыпая советами в духе «не делай того, не делай этого». И он начинает ценить безопасность гораздо больше, чем, например, радость общения, а его любопытство угасает. Ребенок перестает обращать внимание на то, что ему действительно интересно, и вырастает сверхосторожным и застенчивым человеком. Или наоборот, из чувства протеста или желания испытать себя может впасть в другую крайность и перестать обращать внимание даже на разумные требования безопасности, броситься в рискованные эксперименты вроде хождения по краю крыш, или свяжется с опасной компанией...

Значит ли это, что нужно позволять детям рисковать?

П. Д.: Мы все время сталкиваемся с неизвестным. А в ситуации неопределенности – экзистенциальной или обыденной – нет правил, нет возможности положиться на ясные сценарии. Здесь требуются новые, собственные решения, а для того, чтобы их принимать, нужна смелость. И нам надо подготовить детей




ПЕТР ДМИТРИЕВСКИЙ,
семейный психотерапевт, автор книги
«Подросток в семье:
успешные переговоры»
(Перекресток, 2014).

к этим вызовам. Дать им возможность обрести уверенность в себе, в своем умении справляться с трудностями. Достичь этого без встречи с новым, а значит, без риска невозможно. Поэтому так важно помогать ребенку стать смелым, но не безрассудным человеком, который способен оценивать опасность и соответственно менять свое поведение. Без риска нет жизни. Нельзя убрать из моря рифы, но можно нанести их на карту и научить обходить. Именно это должны сделать родители.

Как позволить им рисковать?

П. Д.: Для начала перестать принимать все решения вместо сына или дочери, считая их беспомощными, безответственными людьми! Держите дистанцию, ясно определяйте границы своей власти, но постепенно отпускайте ребенка от себя, позволяйте делать выбор и самостоятельно отвечать за него. Детям легче решиться на поступок, зная, что есть страховка, что родители рядом. Но в конце концов родители должны убрать свою крепкую руку, позволив ребенку шаг за шагом становиться автономнее. Взрослея, дети неизбежно отдаляются от нас, пока не покидают >>>



“Я разрешила детям продать нашу московскую квартиру”

НАДЕЖДА, 63 года, филолог, экскурсовод;
дочери 38 лет, сыновьям-близнецам 28 лет.

«Когда моей старшей дочери было 27, а сыновьям по 17 лет, они захотели жить самостоятельно. После смерти бабушки у нас осталась однокомнатная квартира, и я переехала туда, а дети остались в нашей четырехкомнатной квартире. А еще через полгода они загорелись идеей жить в Подмосковье. Без продажи нашей городской квартиры это было невозможно осуществить. Я долго сомневалась и сама вряд ли продала бы квартиру, которую очень любила. Но в конце концов доверилась детям: мы сделали так, как они считали нужным. Думаю, решение пришло из моего детства – у меня были авторитарные родители, нам с сестрой они не доверяли, не интересовались нашим мнением. И уже тогда, в детстве, я пообещала себе: со своими детьми я буду вести себя иначе. Постараюсь уважать их желания, не стану препятствовать их выбору, даже если он покажется мне ошибочным. Ведь это их жизнь, пусть они ее проживают сами. К тому же я знала: если не поддержу их, могу потерять с ними контакт. Я предпочла сохранить отношения и рискнула дать им шанс. Сейчас я понимаю, что отъезд дал им импульс к самостоятельной жизни. Они устроили в своем доме гостиницу и занялись на какое-то время бизнесом. Правда, в финансовом отношении проиграли – квартиры вскоре значительно подорожали. Но для меня гораздо важнее, что они с юности научились отвечать за себя и свои поступки. И состоялись, каждый по-своему». Записала Алла Ануфриева

>>> окончательно. Нужно смириться с этим: такова миссия всех родителей. И понимать, что чем крепче мы держим своих детей за руку, чем жестче пытаемся их контролировать, тем сильнее и безрассуднее будет их желание отдалиться от нас.

Не всегда понятно, готов ли ребенок к самостоятельности, или ему еще нужно время. На что ориентироваться родителям?

П. Д.: Принцип один – отпускать от себя ребенка постепенно. Никаких резких шагов. Каждый – небольшое изменение. Пробуйте и смотрите, как сегодня он справился. Получилось? В следующий раз позвольте больше, и так шаг за шагом. Если же не справился и шаг оказался слишком большим, вернитесь и пробуйте меньшие шаги.

Непросто ослабить вожжи, особенно когда ребенок становится подростком...

П. Д.: Да, это так. Но мы должны учиться этому. В каких-то случаях эффективны договоренности и санкции. Скажем, уговор о времени прихода домой вечером. А есть сферы, где родительский контроль бессилен. Это, например, отношения со сверстниками: ведь мы не можем проверить, выполнил ли он то, что обещал. В этом случае ограничения превращаются в игру, когда ребенок обманывает, а родители делают вид, что верят. И здесь единственный способ – это рассказывать о себе, о том, в какие рискованные ситуации мы сами попадали в его возрасте или попадаем сейчас, потому что во взрослой жизни тоже есть риски. Но чем старше становится ребенок, тем меньше возникает ситуаций, требующих вторжения в его жизнь. Полагайтесь на его навыки, не делайте за ребенка то, с чем он может справиться сам, предоставьте ему возможность совершать свои ошибки! Да, это не очень комфортно. Но кто сказал, что быть родителем комфортно? Справиться с тревогой поможет общение с другими родителями, работа с психологом. Выпуская детей в мир, мы в определенной степени признаем, что случается всякое, что жизнь полна неопределенности и мы не можем этого избежать.

«Без риска нет жизни. Нельзя убрать из моря рифы, но можно нанести их на карту и научить обходить. В этом состоит задача родителей»

ПЕТР ДМИТРИЕВСКИЙ

свои «слепые зоны». Анализировать свои страхи и принимать их. Просить о помощи или искать менее рискованный способ действия. И если мы сумеем такой навык передать ребенку – это уже немало.

А как быть, если ребенок склонен к безрассудству и буквально рискует головой?

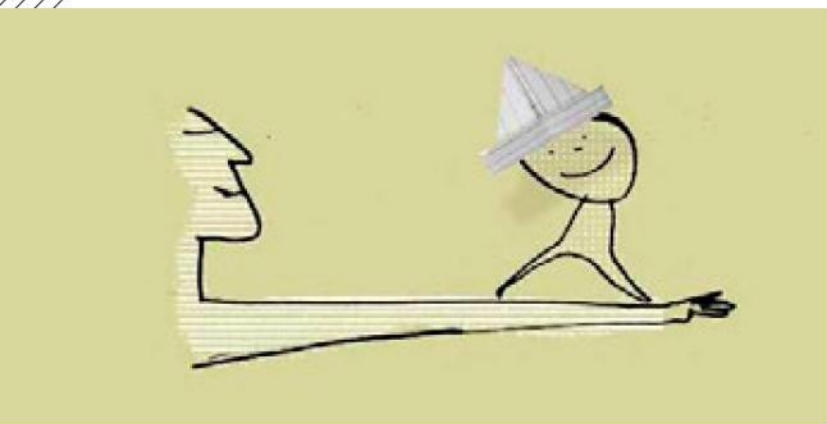
П. Д.: В ситуациях, угрожающих жизни или здоровью, нужно действовать решительно. Если в его окружении употребляют или распространяют наркотики – нужно «выдергивать» ребенка из этой компании, переводить в другую школу, переезжать в другой район, город, как бы это ни было сложно. Это касается любой криминальной среды. И только потом разбираться в том, как все это произошло.

Иногда подросток принимает решение, которое в дальнейшем ему повредит. Например, хочет бросить учебу.

П. Д.: В таких ситуациях родители часто впадают в крайности: или пытаются запрещать, или, наоборот, отходят в сторону. Они рассуждают так: он вырос, и мне не стоит больше вмешиваться. Именно в этом состоит главное противоречие в отношении к детям – мы говорим, что не хотим спускать с них глаз, даже если они воспринимают это как самый настоящий «домашний арест», и в то же время отворачиваемся, зная, что они наверняка поступят опрометчиво. Миссия же родителей состоит в том, чтобы поддержать ребенка, помогая ему понять собственные мотивы. Ведь очень часто кардинальные решения молодые люди принимают импульсивно, необдуманно. Поэтому настойчивое предложение взрослого притормозить, обсудить, разобраться может оказаться очень уместным. В результате сын или дочь может оставить свое решение в силе, но будет знать, что нужно брать паузу, взвешивать все за и против, не рубить сплеча.

Как нам отнестись к выбору, который мы считаем ошибочным?

П. Д.: Принять его, если речь не идет об угрозе здоровью. Мы можем сказать честно: я не одобряю твое решение, мне кажется, ты ошибаешься. Но, как бы ситуация ни развивалась дальше, ты можешь рассчитывать на мою поддержку. ■



4

НА РАБОТЕ

ШАГНУТЬ ЗА ПРИВЫЧНЫЕ РАМКИ

Профессиональный риск – вовсе не удел спасателей или пожарных. Разве не приходилось нам «дерзать» в офисе, меняя «правила игры», нарушая инструкции, – или решаясь покинуть работу ради чего-то нового?

ТЕКСТ ПАВЕЛ ТИМОФЕЕВ

В апреле весь мир обошла новость про американского предпринимателя Дэна Прайса. Он прочел книгу психолога Даниэля Канемана (Daniel Kahneman) о том, что недостаток денег делает людей несчастными, а вот их избыток счастья не прибавляет. По оценкам Канемана, 70 тысяч долларов в год – рубеж доходов, выше которого счастье определяется уже совсем другими факторами. Человек дела, Дэн Прайс пошел на весьма решительный шаг. Он поднял зарплату всем сотрудникам своей компании до этой цифры, снизив собственный заработок (исчислявшийся шестизначными числами) до тех же 70 тысяч, да еще и потратив значительную часть прибыли. Прайс рассчитывает, что счастливые сотрудники станут залогом успеха и выведут компанию на новый уровень.

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СТАНДАРТНЫХ СХЕМ

Это, возможно, немного экстравагантный пример. Но вовсе не уникальный. Все больше предприни-

мателей идут на не самые очевидные перемены в своих компаниях. Во Франции, например, существует Ассоциация прогрессивного менеджмента. Она объединяет руководителей, которые борются с бюрократией на своих предприятиях. Ликвидируют должности управленцев, отказываются от любых атрибутов собственной власти и предоставляют работникам широкие возможности самим решать, как и когда они будут выполнять свои задачи. Главное – стратегические цели компании, в остальном – максимальная свобода и демократия. Причем в Ассоциацию вступают не владельцы проблемных компаний, а вполне успешные бизнесмены. Что заставляет их идти на риск, ломать привычные модели?

Экономист Отто Шармер (Otto Scharmer), лектор в «Слоановской школе бизнеса» при Массачусетском технологическом институте (США), утверждает, что всех руководителей можно разделить на три категории. Практически все они знают, что именно делают, и это

сфера нашего прошлого опыта: мы делаем то, что знакомо и получается. Гораздо меньшее число руководителей знает, как именно они это делают, и это зона открытости настоящему: мы открываемся тем процессам, которые происходят прямо сейчас, и меняемся вместе с ними. Это уже требует определенной смелости, но в результате то, что мы делаем, также может измениться, точнее отвечая настоящему моменту. Эти люди как минимум на шаг впереди тех, кто живет прошлым. И лишь очень малое число руководителей знает тот источник внутри себя, из которого рождается видение успешного будущего, – эти лидеры и приводят свои компании к наибольшему успеху. «Сегодня все больше людей, принимающих управленческие решения, понимают, что если они хотят преуспевать в стремительно меняющемся мире глобальной экономики, они должны направить свое внимание и внимание своих сотрудников на поиски внутреннего источника успеха, – считает психолог Анастасия >>>

“Мне важно работать честно”

ЕКАТЕРИНА, 33 года, гинеколог, участник
«ИТАЛЬЯНСКОЙ» ЗАБАСТОВКИ МОСКОВСКИХ ВРАЧЕЙ

«Я всегда была далека от общественной деятельности и даже представить не могла, что буду открыто бороться за свои права. Среди медиков не принято протестовать, выносить сор из избы. И я тоже долго молчала, боялась, как все. Пока не поняла, что скоро из врача превращусь в робота. А я по натуре перфекционист. Если будущая мама ко мне пришла – она должна получить ответы на все свои вопросы и уйти от меня спокойной. Ведь 50% работы врача – это, по сути, психотерапия. Для того чтобы поговорить с пациенткой, нужно минимум 20 минут. Но с началом реформы здравоохранения время приема сократили до 15 минут, потом до 12. Рабочий день доходил до 9–10 часов, а еще работа с бумагами дома, дежурства по выходным. Я приходила домой выжатая как лимон. От бессилия я не раз плакала, понимая, что не в состоянии работать так, как считаю нужным. А медицина, причем именно работа с беременными женщинами, – это главное дело моей жизни.

В какой-то момент я решила, что больше так мучиться не могу, и от отчаяния написала об этой абсурдной ситуации в трудовую инспекцию. Конечно, было страшно сражаться в одиночку, но страх ушел, когда я нашла единомышленников из профсоюза медработников «Действие». Наверное, мы рискуем, участвуя в этой «итальянской забастовке». Но я верю, что мы сумеем ситуацию изменить, верю, что нас услышат. И что в будущем, если мой сын придет в поликлинику, ему там действительно помогут».

Записала ГАЛИНА ЧЕРМЕНСКАЯ



«Счастлив ли я там, где я сейчас? Приносит ли мне радость то, что я делаю? Что я чувствую, думая о работе?»

АНАСТАСИЯ ГОСТЕВА,
психолог

>>> Гостева. – Это выглядит как большой риск: полная открытость, отсутствие строгих рамок и должностных инструкций, радикальное изменение организационной структуры. Но на самом деле это осознанный и прагматичный шаг, который позволяет задействовать колоссальные внутренние резервы каждого».

Стоит, впрочем, понимать, что такой шаг требует определенной зрелости от всех участников эксперимента. Если не создать условия для взросления сотрудников внутри компании, зарплата в 70 000 долларов, свалившаяся как снег на голову, для кого-то может стать проклятием...

ЗАНЯТЬСЯ ТЕМ, ЧТО НРАВИТСЯ

Впрочем, чтобы проявлять смелость в работе, не обязательно быть крупным руководителем или ломать существующие порядки. Иногда труднее осмелиться уйти с привычного места и заняться делом, которое действительно интересно.

Ирине Кравченко 34 года, из них последние 7 лет она проработала дизайнером в полиграфических компаниях и онлайн-СМИ. С началом нынешнего экономического кризиса заработки ощутимо сократились. И тогда Ирина уволилась. «Мне, конечно, говорили, что я сошла с ума, – рассказывает она. – Как можно в кризис бросать гарантированный заработок? А я как раз благодарна кризису. Я поняла, что нет смысла цепляться за работу, если не получаю ни настоящего удовольствия, ни приличных денег». Ирина начала печь торты на заказ. То есть печь-то она начала уже давно, многие рецепты достались ей по наследству от бабушки. Но теперь попробовать ее торты могут не только родные и друзья (которые, кстати,

еще много лет назад предлагали Ирине открыть свою кондитерскую). Слава ее пока не распространилась дальше родного «спального» района, но зато здесь спрос стабильный. Денег хватает не всегда, и Ирина признается, что ей все-таки приходится брать на дом дизайнерскую работу. Но возвращаться в офис она не намерена. Зачем? Она впервые за много лет получает огромное удовольствие от того, чем занимается.

«Наше взросление всегда связано с нарушением границ, заданных окружением, и определением собственных, – объясняет Анастасия Гостева. – Чтобы приблизиться к тому внутреннему источнику, из которого рождается счастливое и процветающее будущее, нужно переместиться из головы – того, что я знаю и чему меня научили – в сердце. И прислушаться: счастлив ли я там, где я сейчас? Приносит ли моя деятельность мне радость? Что я чувствую прямо сейчас, когда вспоминаю о работе? У нашего сердца есть свой собственный «мозг» – обширная группа нейронов. И выражение «сердцем чую» – не метафора, а точное описание этого процесса».

ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ИМЕЕТ СМЫСЛ

А иногда и уходить никуда не придется. 48-летняя Наталья Попова – доцент филологического факультета Московского педагогического государственного университета. Работая несколько лет в Московском институте открытого образования, она пришла к печальному выводу: учителя литературы не

читают современных книг. Им просто не хватает на это времени.

Наталья взялась по мере сил исправить ситуацию. Уже много лет она руководит литературным салоном и читательским клубом для учителей литературы. Ее же стараниями появилась и новая номинация литературной Премии Ивана Петровича Белкина: свой приз за лучшую повесть года вручают учителя литературы. А в читательском клубе они встречаются с писателями и поэтами, читают и обсуждают новые книги – и долго не могут разойтись по домам. Разумеется, Наталью Попову никто не просил брать на себя эту гигантскую работу. Разумеется, за все это она не получает ни копейки. Она делает это потому, что это ей кажется нужным; по ее мнению, даже русскую классику из школьной программы лучше доносить до детей через современные тексты.

«Осмысленность жизни для людей важнее счастья, – отмечает Анастасия Гостева, – если понимать счастье как ощущение, что «у меня все в порядке», а смысл – как ощущение, что «в моей жизни есть нечто более значимое, чем личные интересы». И оказалось, что те из нас, кто умеет придать своей жизни дополнительный смысл, начав что-то делать для других – как это сделала Наталья, открыв литературный салон, – чувствуют себя более физически бодрыми, здоровыми и полными сил, чем те, кто просто счастливы. Потому что счастье часто зависит от внешних факторов, а наделить свою жизнь смыслом можем только мы сами». И пусть для этого порой требуется немалая смелость, но разве ощущение, что мы живем и работаем не напрасно, не стоит того, чтобы рискнуть? ■

5 С ДРУГИМИ

«ПОЙТИ НА КОНФЛИКТ» Всем нам свойственны предрассудки и стереотипы. Чтобы научиться жить вместе, психолог Шарль Ройзман предлагает отказаться от привычки общаться только со «своими» и открыто выступить против взглядов, которые нам чужды.

ИНТЕРВЬЮ ЛОРАНС ЛЕМУАН (LAURENCE LEMOINE)

Psychologies: По-вашему, нам мешает уживаться друг с другом неспособность увидеть реальность как она есть...

Шарль Ройзман: Мы пропускаем факты через фильтры, сформированные нашей личной историей. В зависимости от того, грубо с нами обращались или ласково, принадлежим мы к преследуемой группе или к привилегированной среде, мы будем, следуя привычной нам логике, солидаризироваться с сильными и презирать слабых, или наоборот. Всегда, по любому вопросу — экология, миграция, общественные институты, — есть лагерь тех, кто обвиняет сильную сторону — правительство, армию, финансовые рынки, корпорации, начальство, американцев... — и рвется на защиту притесненных: безработных, бездомных, меньшинств и тому подобных. И есть те, кто признает правоту за первыми и обвиняет вторых. Такой дуализм парализует всех, превращая одних в преследователей, а других в преследуемых. Он подготавливает почву для рассуждений об общественной безопасности, в которых все молодые люди из бедных районов автоматически оказываются отморозками. Эти рассуждения напоминают исламистскую риторику, в которой все мусульмане — жертвы расизма и западных государств. А ведь мы все несем свою долю ответственности за то, что происходит



ШАРЛЬ РОЙЗМАН (Charles Rojzman), создатель социальной психотерапии. Используя метод групповых обсуждений, он стремится восстановить связи между людьми, помочь им жить и работать вместе. Автор книги «Жить в мире с другими» («Bien vivre avec les autres», Larousse, 2009).

с нами и что можно сделать, чтобы улучшить ситуацию. Признание ответственности лишь за одной из сторон мешает вместе искать решение. **То есть первое, на что нужно осмелиться, — это думать по-другому?**

Ш. Р.: Нужно научиться думать своей головой! Осознать, что наша точка зрения, особенно в тех областях, где мы некомпетентны и тем не менее имеем априорные представления, во многом навязана нам сообществами, к которым мы принадлежим: семьей, социальным кругом, профессиональной средой. Эти взгляды пропитаны предрассудками, пропагандой, социальными стереотипами. А сколько жителей больших городов рассу-

ждают о провинции, совершенно ее не зная? Мы думаем как левые или правые, либералы или консерваторы, интеллигенты или полицейские... Или из

с нами и что можно сделать, чтобы улучшить ситуацию. Признание ответственности лишь за одной из сторон мешает вместе искать решение. **То есть первое, на что нужно осмелиться, — это думать по-другому?**

Ш. Р.: Нужно научиться думать своей головой! Осознать, что наша точка зрения, особенно в тех областях, где мы некомпетентны и тем не менее имеем априорные представления, во многом навязана нам сообществами, к которым мы принадлежим: семьей, социальным кругом, профессиональной средой. Эти взгляды пропитаны предрассудками, пропагандой, социальными стереотипами. А сколько жителей больших городов рассу-

>>>



“Я выбрала помощь собакам”

ДАРЬЯ, 30 лет, основатель фонда помощи собакам «Будем жить!»

«Первые собаки появились у нас с мужем в городской квартире. Они попадали к нам с улицы, из приютов, через интернет... Когда стало понятно, что семь псов для съемной двушки – это перебор, мы взяли два кредита и переехали за город. Мы решили брать только старых собак и инвалидов – тех, кто больше никому не нужен, для кого альтернатива – усыпление. Сейчас их у нас 40. Это члены нашей семьи. Они живут дома, гуляют на большом закрытом участке, едят качественный корм или «человеческую» пищу, получают медицинскую помощь. Для меня счастье видеть, как меняется их жизнь, когда они окружены комфортом и вниманием. И я несколько не жалею, что ради этого проекта бросила карьеру оператора. Каждый человек хочет жить ради чего-то. Для меня смысл жизни – помогать. Конечно, когда кто-то из животных умирает, я впадаю в уныние, но это не такая уж большая цена за счастливые дни бок о бок с каждым из них. Мои собаки помогли мне примириться с тем, что я тоже умру... Я чувствую, что мало кто меня понимает. То, чем я занимаюсь, часто называют блажью. Ведь вокруг много нуждающихся людей. Я с почтением отношусь к волонтерам всех фондов, помогающих людям. Особенно уважаю тех, кто помогает старикам и бездомным. Но разве каждый из нас не вправе выбирать, кому помогать? А если все время оглядываться на мнение других, можно прожить всю жизнь в рамках, которые определил не ты».

Записала Ольга Мурадова

>>> принципа думаем наперекор, восставая против своей среды. В любом случае мы остаемся в рамках идеологии и «стираем» в реальности те черты, которые не хотим видеть, потому что они нас смущают или противоречат нашим представлениям о мире. Важно понять, почему мы это делаем: какой образ себя или своего круга мы пытаемся отстаивать, вместо того чтобы отстаивать истину? Кто может нас отвергнуть, если мы попытаемся мыслить самостоятельно?

Каковы последствия нашей слепоты?

Ш. Р.: Она мешает обсуждать реальные проблемы. Под знаменем той или иной идеологии в нас культивируют «ощущение нестабильности». В результате мы запрещаем себе признавать истинную нестабильность и реагировать на нее иначе, кроме как призывами к укреплению общественного порядка. Когда гражданам запрещают говорить о том, что они переживают, они становятся экстремистами. Я организовал группу социальной терапии в Льеже (Бельгия) с участием полицейских и социальных работников. Один из соцработников сказал: «Меня достало, что всех цыган считают преступниками». Полицейский воздел глаза к небу, раздраженный тем, что он посчитал наивностью. Я спросил его: «А вы что думаете? У нас есть цыганская преступность?» И тут, почувствовав, что его слушают, он начал вдаваться в подробности: «Румынские цыгане специализируются на кражах автомобилей, но не все. А с югославскими цыганами проблем нет». Если бы он не почувствовал, что его уважают как носителя знания по этому вопросу, он продолжил бы огульно обвинять всех цыган. Внушая людям чувство вины за то, что они думают, мы создаем озлобленность. И усиливаем взаимную ненависть тех, кому говорят, что они жертвы ксенофобии, и тех, кому говорят, что бояться нечего и нужно быть толерантнее. Обстановка «гражданской войны в головах» рискует перерасти в реальную гражданскую войну.

То есть второе, на что нужно решиться, — это выслушать все точки зрения?

Ш. Р.: Да, и особенно те, которые нам не нравятся, ведь столкновение разных точек зрения позволяет вместе выработать более глобальное и более сложное понимание реального положения вещей. Когда нет коммуникации, люди остаются со своими предрассудками и демонизируют тех, кого они не знают. На уровне гражданских институтов смелость состоя-

«Отсутствие конфликтов ведет к насилию. Жить вместе — значит достичь гармонии с таким миром, в котором не все и не всегда согласны друг с другом»

Шарль Ройзман

ла бы в том, чтобы поощрять обсуждения внутри школы, многоквартирного дома, района. На индивидуальном уровне смелостью будет выйти за пределы своего круга. Я недавно читал лекцию о насилии в районе, где половина населения — выходцы из Северной Африки. В зале было 500 человек. Только белые.

Почему? Ведь эта тема касается всех, но жители разного происхождения предпочитают не пересекаться. Между тем совместное существование может строиться только на основе конфликта: для начала нужно заявить о проблемах, чтобы потом иметь возможность сообща найти решения, отвечающие интересам всех сторон. Иначе мы остаемся со своими фантастическими представлениями о мире и вариантами решений, оторванными от реальности.

Отсутствие конфликта освобождает пространство для насилия. Жить вместе — значит достичь гармонии с таким миром, в котором не все и не всегда согласны друг с другом. А для этого нужно взять за правило разговаривать с теми, кто придерживается иного мнения. Но это совсем не очевидно: вести дискуссию с теми, чья точка зрения кажется нам в лучшем случае неинтересной или ошибочной, а в худшем — отвратительной. Непросто пойти разговаривать с националистами, выйти на улицы беседовать с неблагополучной молодежью или отправиться вести диалог в цыганский табор или в вагончики нелегальных рабочих.

Для начала мы можем попробовать поговорить хотя бы с членами своей собственной семьи, чьи политические взгляды отличаются от наших. Чтобы понять, почему они так думают, посмотреть, что мы можем изменить в своей аргументации и в своей позиции, взглянуть на вещи шире и увидеть более адекватную общую картину. Даже если мы уверены, что не сможем прийти к согласию, мы можем по крайней мере затеять спор и посмотреть, что из этого выйдет... ■

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ

КНИГИ

**БЕГСТВО К СЕБЕ.
ЖИЗНЬ ПОДРОСТКА****Мария Гиппенрейтер**

Мало кто из родителей рискнул бы отпустить подростка, только окончившего школу, одного в далекое путешествие. А уж в тайгу... А уж девушку... Но именно так поступила детский психолог Юлия Гиппенрейтер, когда ее дочь-подросток заявила: она не будет поступать в институт, потому что мечтает работать в таежном заповеднике. Воспоминания Марии о своей юности напоминают авантурный роман, однако риск, на который пошли дочь и мать, видимо, оказался оправданным.

АСТ, 2014.**О ЧЕМ МЕЧТАТЬ****Барбара Шер**

Мы бездействуем и живем по инерции часто потому, что не знаем, чего хотим. У нас как будто нет никаких желаний. Барбара Шер, лайф-коуч, утверждает, что это не так. Желания есть у каждого из нас, но, словно оберегая их от опасностей, мы бессознательно прячем наши мечты даже от себя. Ослабить действие защитных механизмов можно с помощью специальных упражнений, о которых рассказывает коуч. Чтобы наконец устремиться к своей настоящей цели – научиться петь, основать собственный бизнес, найти свою любовь...

Мани, Иванов и Фербер, 2015.**ДАВИД И ГОЛИАФ****Малкольм Гладуэлл**

Трудно быть смелым, когда одолевают мысли о собственном несовершенстве. На самом деле наша слабость может обернуться силой, недостатки – преимуществами, а неблагоприятные обстоятельства стать основой будущих побед. В этом убеждают поразительные истории успеха, о которых рассказывает в своей книге научный журналист Малкольм Гладуэлл.

Альпина Паблишер, 2014.

ФИЛЬМЫ

ДЖЕРРИ МАГУАЙЕР

Для удачливого спортивного агента (Том Круз) его подопечные – товар, из которого надо выжать максимум прибыли. Однако и муки совести ему не чужды. Поддавшись эмоциям, он сочиняет меморандум для коллег, призывая их не «доить» клиентов, а обращаться с ними как с друзьями, пусть и за счет потери части доходов. Отчаянный шаг обходится дорого: герой теряет работу, клиентов, невесту. Но приобретает нечто большее – возможность жить по своим правилам.

Режиссер Кэмерон Кроу, 1996.**НЕВЕРОЯТНАЯ ЖИЗНЬ УОЛТЕРА МИТТИ**

Подростком герой этой иронической комедии (Бен Стиллер) носил панковский гребень, виртуозно владел скейтом и мечтал о приключениях. А вырос и стал скучным, закомплексованным клерком, заведующим фотолaborаторией в глянцево-м журнале. Потеряв однажды ценнейший кадр, предназначенный для обложки, он отправляется искать автора снимка, знаменитого фотографа, по всему свету – во льдах Гренландии и Исландии, в горах Афганистана... Чтобы заодно найти себя настоящего.

Режиссер Бен Стиллер, 2013.

PSYCHOLOGIES.RU

ДОСЬЕ

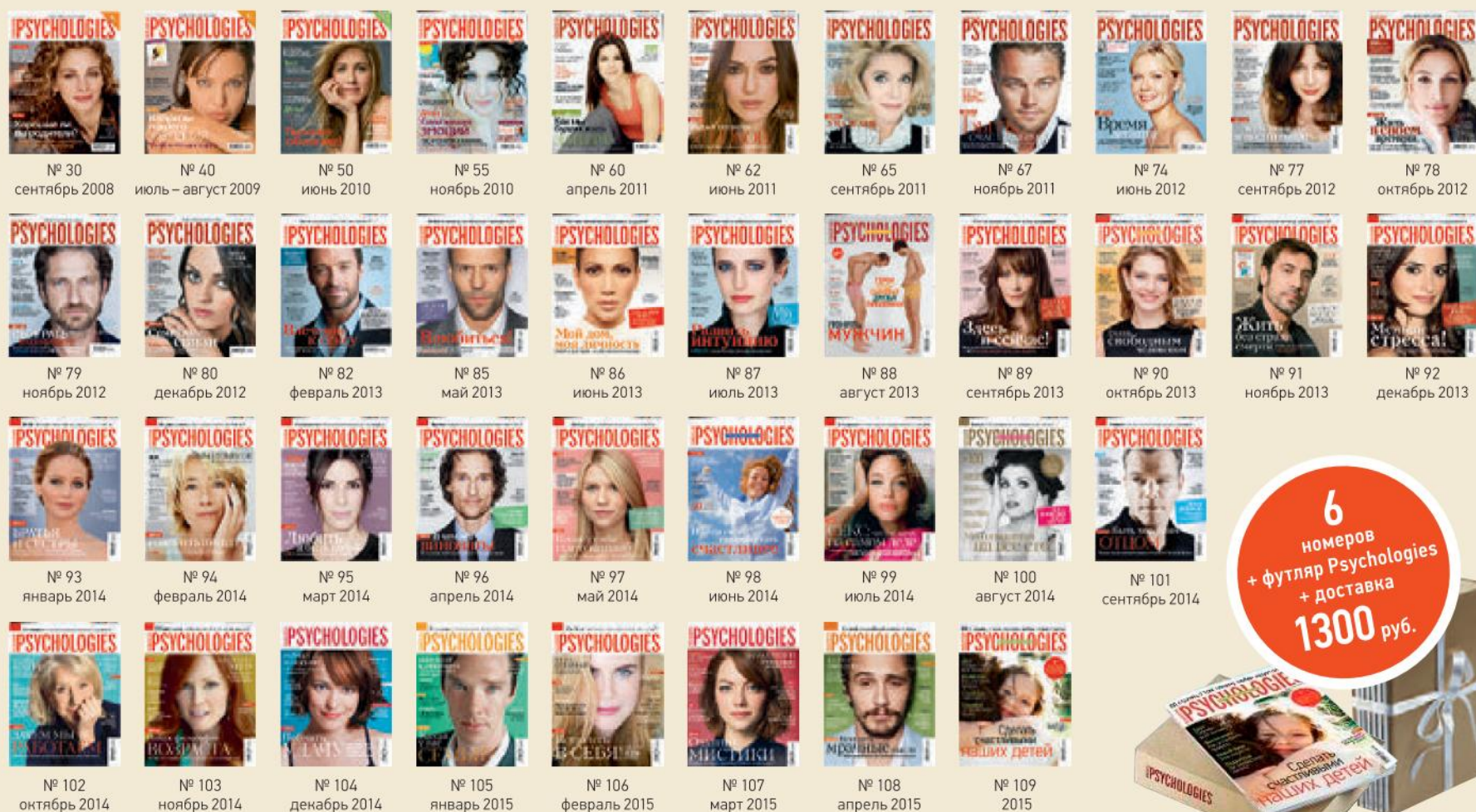
Ценить свои сильные стороны. Что придает нам смелости, что питает решимость действовать? В первую очередь это доверие к себе и миру. И нас есть для этого все основания. Ведь мы способны разобраться со своими страхами, обратить их в силу, противостоять унынию и в конечном счете – быть сильнее обстоятельств.

«6 причин верить в себя и будущее»

Создать лучшую версию себя. Мы не можем стать тем, кем не являемся. Но в наших силах развивать и усиливать одни качества, приглушать, ослаблять другие. На пути изменений нам предстоит пройти четыре неизбежных этапа: озарение, сомнение, сопротивление и, наконец, реализация замысла.

«Стать лучше»

СОБЕРИТЕ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ PSYCHOLOGIES



ВАШ ПОДАРОК

Первые 40 человек, оформивших заказ, получат два крема из антивозрастной линии **YsthéAL, Avène**, – для лица и для контура глаз и губ. Благодаря успокаивающим свойствам термальной воды Avène они подойдут даже самой чувствительной коже, склонной к аллергическим реакциям.



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@hsmedia.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@hsmedia.ru

КВИТАНЦИЯ

кассир

№ 110		
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		
<input type="checkbox"/> № 30, <input type="checkbox"/> № 40, <input type="checkbox"/> № 50, <input type="checkbox"/> № 55, <input type="checkbox"/> № 60, <input type="checkbox"/> № 62, <input type="checkbox"/> № 65, <input type="checkbox"/> № 67, <input type="checkbox"/> № 74, <input type="checkbox"/> № 77, <input type="checkbox"/> № 78, <input type="checkbox"/> № 79, <input type="checkbox"/> № 80, <input type="checkbox"/> № 82, <input type="checkbox"/> № 85, <input type="checkbox"/> № 86, <input type="checkbox"/> № 87, <input type="checkbox"/> № 88, <input type="checkbox"/> № 89, <input type="checkbox"/> № 90, <input type="checkbox"/> № 91, <input type="checkbox"/> № 92, <input type="checkbox"/> № 93, <input type="checkbox"/> № 94, <input type="checkbox"/> № 95, <input type="checkbox"/> № 96, <input type="checkbox"/> № 97, <input type="checkbox"/> № 98, <input type="checkbox"/> № 99, <input type="checkbox"/> № 100, <input type="checkbox"/> № 101, <input type="checkbox"/> № 102, <input type="checkbox"/> № 103, <input type="checkbox"/> № 104, <input type="checkbox"/> № 105, <input type="checkbox"/> № 106, <input type="checkbox"/> № 107, <input type="checkbox"/> № 108, <input type="checkbox"/> № 109		
Платательщик (подпись)		

Забота о себе тело/душа

марка с. 110 легенда с. 114

Координатор МАРИЯ ТАРАНЕНКО

100

КАНИКУЛЫ
В ГОРОДЕ

108

ГОСПОДИН
ЗАПОЛНИТЕЛЬ



116

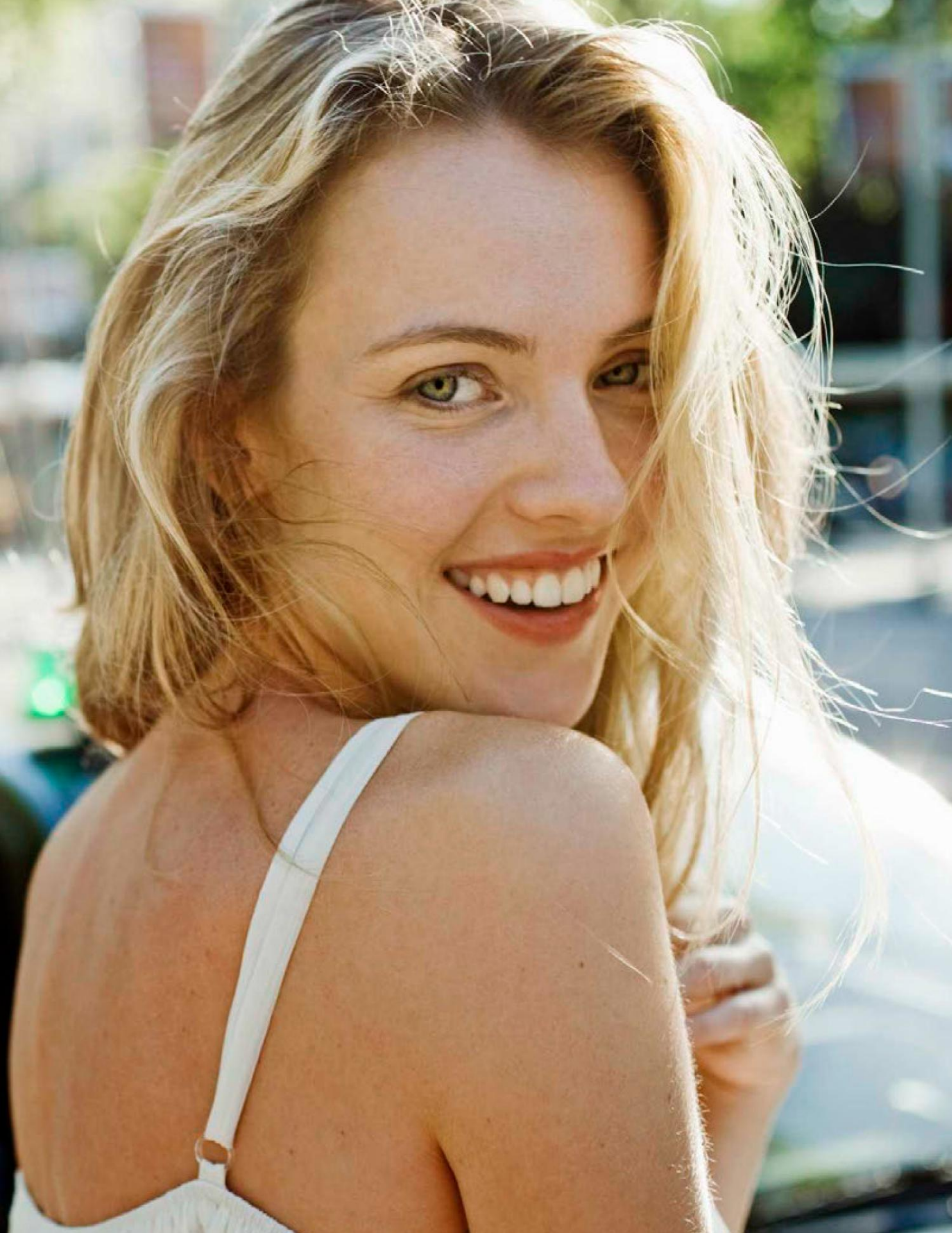
МИНЬОН
ТЕРЗАНИЙ

КАНИКУЛЫ В ГОРОДЕ

Лето в мегаполисе – непростое испытание для внешности. Как извлечь из жаркого сезона, проведенного в городских джунглях, максимальную пользу, а также достойно противостоять последствиям духоты, копоти и перманентного стресса.

ТЕКСТ МАРИЯ ТАРАНЕНКО

Провести все лето, разъезжая по дивным уголкам мира, – такая роскошь и раньше была доступна немногим. Пара недель, максимум месяц – именно на этот срок обычно удавалось отправиться в путешествие. Сегодня же позволить себе каникулы за рубежом, да и просто поездку в загородный пансионат могут немногие. Сокращение зарплат, колебания валютных курсов, да и просто боязнь серьезных трат из-за нестабильного будущего привели к тому, что все больше отпускников решают никуда не уезжать. Из-за этого отдых чаще всего превращается в суету, круговорот домашних дел, гостей, встреч, магазинов и так >>>





ТЕЛО НА СВОБОДЕ

1. ELANCYL Концентрат Stomach & Waist Concentrate; 2. KWC БАД SeaWeeds & Green; 3. THE BODY SHOP Скраб Virgin Mojito; 4. URBAN DECAY Пудра Naked Illuminated; 5. CLARISONIC Прибор для стоп Pedi; 6. L'OCCITANE Омолаживающая сыворотка Amande Velvet Serum; 7. WELEDA Березовый пилинг; 8. THALGO Детокс-гель Plasmalg; 9. AVON «Свобода от целлюлита 5D» Solutions; 10. Ботанический сад Дубовый веник; 11. CLARINS Автозагар для добавления в крем Addition Concentré Eclat

>>> далее. А то и вовсе – в ремонт квартиры или возделывание дачных участков. Из-за этого к концу каникул многие жалуются, что чувствуют себя хуже, чем до них. А ведь сегодня есть множество возможностей провести отпуск в городе с максимальной пользой для самочувствия и внешности. Нужно только рационально спланировать его, продумав все расходы и попросив близких считать, что вы уехали. Иначе говоря, решительно настроиться на заботу о себе.

Продумать все

Чтобы приготовление еды не отнимало время и силы, закажите здоровое питание с доставкой на дом. Это намного дешевле, чем ходить по кафе и ресторанам, позволит сохранить фигуру и вольно планировать день. Такие службы есть сегодня практически в каждом городе. Они предлагают самые разные программы: низкокалорийные, сбалансированные, детокс, вегетарианские. Еду привозят в сумке-холодильнике, поэтому вы можете уйти из дома надолго, отправившись на пикник, в спортзал или по магазинам. И не беспокоясь, что продукты в машине испортятся.

Старайтесь наполнить свой день положительными эмоциями и проводить на душных городских улицах как можно меньше времени. Узнайте, к примеру, в каких парках проводятся занятия йогой, спортивной ходьбой или групповые велопоголки. Запишитесь на курс процедур для лица и тела в хороший этнический спа-салон. Это позволит ощутить себя вдали от дома и максимально расслабиться. Тем более что цены на косметические процедуры выросли незначительно.

Краски лета

В сети аутентичных тайских спа-салонов «7 Красок» работают только профессионалы с Востока. Они владеют уникальными техниками массажа, а список процедур ухода за лицом и телом кажется бесконечным. Гурманам обязательно стоит попробовать программу «О манго!» (в ней применяются средства на основе этого фрукта). Или «Восток+Восток», где тело отшелушивают банановым скрабом, а потом выполняют тщательный 70-минутный массаж, который завершает стоун-терапия. Тем, кто стремится к стройности, никак не обойтись без ритуала «Бора-бора», с обертыванием из натуральных пластов водорослей в термоодеяле. После душа вам по желанию сделают либо расслабляющий массаж, либо проработают проблемные зоны. Во время «Тайского попури» делается точечный массаж, за которым следует пассивная йога. Настоящее спасение для тех, кого беспокоят боли в спине или суставах. Еще одна находка этих спа-центров – программа «Очарование Востока». Она, как

РАДИКАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Слова «свободные радикалы» и «антиоксиданты» звучат для многих китайской грамотой. Между тем понимать их весьма полезно – для здоровья и красоты. В нашей коже протекают реакции окисления, в результате которых образуются заряженные ионы, уничтожающие болезнетворные микробы. Но часто организм производит слишком много ионов (которые и называются свободными радикалами). И тогда они начинают воевать уже со вполне здоровыми тканями. Остановить этот процесс помогают антиоксиданты. Некоторые из них вырабатывают сами наши клетки. Другие, например витамины С и Е, мы получаем с пищей. Что касается кожи, количество свободных радикалов в ней возрастает под действием ультрафиолета и загрязнений. Агрессивные частицы повреждают коллаген и нарушают обмен веществ. Обезвредить радикалы помогают антиоксиданты в составе косметики (в том числе и дневных кремов): все те же витамины и ферменты, родственные коже.

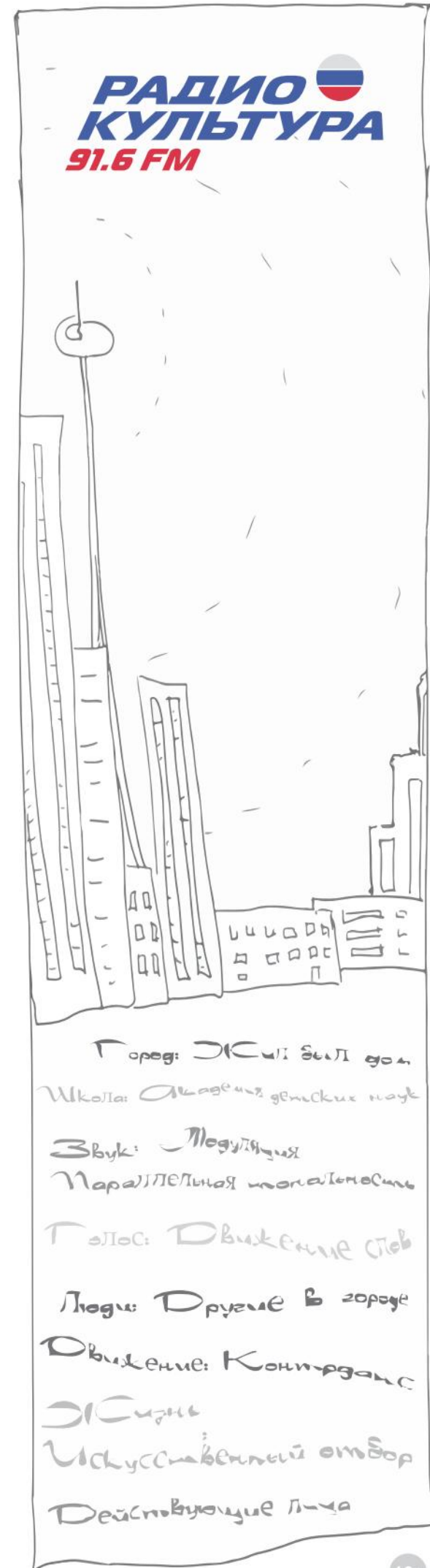
никакая другая, способна отвлечь нас от городской суеты. Открывает ее парение в хаммаме, где мастер очищает кожу клиента специальной рукавицей «Кеса» и черным эвкалиптовым мылом. Затем на тело наносится маска на основе масла каритэ с обволакивающим ароматом. Большинство клиентов признается, что их кожа еще никогда не была настолько мягкой, как в результате этой процедуры. После хаммама проводится традиционный тайский или балийский массаж.

Спа дома

Спа-процедуры можно делать и дома, пообещав себе никуда не спешить и полностью отдаться своим ощущениям. Например, кто сказал, что ванна с ароматной пеной, солью или маслом – это только вечерняя процедура? Начните с нее утро или примите ванну днем, вернувшись с тренировки или прогулки по парку. Нанесите на волосы питательное масло, а на лицо – любимую маску. Полистайте журналы, послушайте музыку, насладитесь процессом. Ведь в обычной жизни вы вряд ли сможете часто выкраивать время на такое удовольствие. Да и мысли во время рабочих будней будут возвращаться к делам. Но во время отпуска у нас есть полное право думать только о приятном, планируя новые моменты отдыха, поездки и покупки. К примеру, покупку новых средств для ухода или макияжа: летом самое время обновить содержимое косметички.

Борьба со старением

С мая по сентябрь старение кожи в городских условиях ускоряется. Причина в ультрафиолете и выхлопных газах от большого числа машин, а главное, мотоциклов. Их едкий дым наносит серьезный урон не только легким, >>>



Город живёт...



ЛИЦЕВОЙ СТОРОНОЙ

1. DIOR Пудра-румяна Diorskin Nude Tan Tie Dye Edition;
2. CAUDALIE Маска Instant Detox;
3. GIVENCHY Бронзирующий спрей Brume Bonne Mine;
4. HELENA RUBINSTEIN Детокс-концентрат Powercell Skin Rehab;
5. CLINIQUE Гель для умывания Anti-Blemish Solutions;
6. BIOTHERM Бальзам Skin Best Night;
7. LANCÔME CC-крем City Miracle;
8. LANCÔME Пудра Belle de Teint;
9. SAMPAR Гель, стимулирующий загар, 3 Day Weekend 24/7;
10. DIOR Защитный экран One Essential City Defense;
11. YVES SAINT LAURENT Масло для губ Volupté Tint-in-oil

>>> но и коже, запуская в ней каскад окислительных реакций. Вот почему так важно каждое утро наносить на лицо крем с антиоксидантами и высоким SPF. Многие косметические бренды даже выпустили так называемые «сити-экраны» – легкие флюиды с максимальным количеством защитных веществ, которые наносятся поверх привычного крема. Еще один выход – популярные BB- и CC-кремы. Помимо предохранения кожи от внешней агрессии, они мгновенно улучшают цвет лица и скрывают мелкие несовершенства. Стоит обратить внимание и на детокс-сыворотки, которые инактивируют вредные вещества непосредственно в коже, работая в эффективном тандеме с защитными продуктами.

Сияние без блеска

Летом выработка кожного жира повышается. Это приводит к появлению блеска в центральной зоне лица и высыпаниям. Вот почему в вашей сумке должны быть матирующие салфетки и матирующие гели для Т-зоны. Устранять блеск кожи пудрой нельзя: ее пигменты «запечатывают» грязь в порах. К тому же смесь пыли с жиром, оставшимся на спонже, – питательная среда для бактерий. Салфетки же, наоборот, впитывают избыток кожного сала вместе с загрязнениями, очищая и матируя блестящие участки. После того как вы промокнули салфетками кожу, нанесите на лицо гель для Т-зоны: он сузит поры и оставит тончайшую пленку абсорбирующих компонентов, которая, словно промокашка, будет впитывать избыток кожного сала. Благодаря этим приемам блеск долго не появится, да и вероятность возникновения прыщиков снизится. Если же профилактические меры не помогли и воспаления все-таки появились, капните на проблемный участок дезинфицирующий гель, который есть практически в каждой линии для жирной кожи, а сверху замаскируйте красноту подсушивающим корректором. Чтобы лицо дольше оставалось матовым, наносите по утрам очищающие маски. Обычно рекомендуется делать это пару раз в неделю, оставляя маску на 20–30 минут для основательного очищения кожи. Но можно пользоваться этими препаратами и ежедневно. С одним условием: смывать через пару минут. Такой прием поможет придать коже сияющий вид и нормализовать салоотделение. Пару раз в неделю маску, конечно, можно оставить и минут на двадцать для основательного детокса. Но каждый день подолгу держать ее на лице нельзя – это обезвоживает.

На свою голову

Летом подвергается стрессу не только кожа, но и волосы. Они также нуждаются в основательной защите. Тем более что с мая по сентябрь блондинок становится >>>

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ



Venus представляет бритву **Embrace Sensitive™**, идеально подходящую для чувствительной кожи. **Embrace Sensitive™** – это пять лезвий для сверхчистого бритья и защитные увлажняющие полоски с добавлением экстракта алоэ для гладкого скольжения. Уникальная технология Venus обеспечивает более чистое бритье при меньшем раздражении кожи.*

Gillette®
Venus®



КАК УМЕНЬШИТЬ РАЗДРАЖЕНИЕ КОЖИ ПОСЛЕ БРИТЬЯ?

1. ПОДБЕРИТЕ КАЧЕСТВЕННУЮ БРИТВУ

Бритва **Venus Embrace Sensitive™** специально разработана для уменьшения раздражения*.

2. ХОРОШО НАМОЧИТЕ КОЖУ

Это облегчает процесс бритья и помогает сохранить кожу гладкой и здоровой.

3. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ, что позволит размягчить волосы, создать гладкую поверхность для обработки бритвой и снизить риск раздражения.

4. ВКЛЮЧАЙТЕ ТЕПЛУЮ ВОДУ

Она поможет смягчить кожу.

5. УВЛАЖНЯЙТЕ КОЖУ кремом сразу после душа для восполнения потери влаги. Особенно это важно в самые жаркие и холодные месяцы.

**VENUS EMBRACE SENSITIVE™ – МЕНЬШЕ
ОЩУЩЕНИЕ РАЗДРАЖЕНИЯ* ДАЖЕ
ПРИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖЕ.**



РЕКЛАМА

*По сравнению с бритвой Venus Classic с тремя лезвиями.



АРОМАТ БЕЗЗАБОТНОСТИ

1. CHANEL Туалетная вода Chance Eau Vive;
2. ESCADA Туалетная вода Turquoise Summer;
3. JEAN PAUL GAULTIER Туалетная вода Classique Summer Fragrance;
4. VAN CLEEF & ARPELS Парфюмированная вода Rêve Enchanté;
5. CAROLINA HERRERA Туалетная вода 212 VIP Club Edition;
6. DAVIDOFF Туалетная вода Cool Water Summer Seas;
7. L'OCCITANE Туалетная вода Pivoine;
8. KENZO Туалетная вода Floralista

>>> заметно больше. Под влиянием золотистых солнечных лучей мы выбираем теплые, светлые оттенки. Вот только на пути к светлому образу волосы изрядно страдают. Любое осветление – это изъятие пигментов, а следовательно, нарушение структуры волос. И хотя современные краски обращаются с волосами исключительно бережно, проблемы все-таки возникают и усугубляются воздействием пыли и ультрафиолета. Чтобы компенсировать потери, нужно основательно питать волосы и не забывать о защите. О чудодейственных свойствах шампуней, бальзамов и масок сказано немало. Они помогают сохранить и подчеркнуть красоту шевелюры. Но главное летнее средство ухода – защитные сыворотки. Они обволакивают каждый волосок, приглаживая его чешуйки и восстанавливая поверхностный слой. Во многие из них входят компоненты белков и летучие масла, которые ухаживают за шевелюрой, не утяжеляя ее.

Правда в ногах

Скрытые зимой под длиннополой одеждой и брюками, летом ноги становятся центром внимания. Даже если они не обладают модельной длиной и стройностью, гладкая, загорелая кожа, правильно подобранная обувь и юбка выигрышной длины помогут произвести нужное впечатление. Смуглые ноги выглядят стройней, поэтому не забывайте регулярно наносить на них автозагар или бронзирующий гель. Отдайте предпочтение средству со светоотражающими частицами: они зрительно делают ноги более подтянутыми. Для этих же целей можно воспользоваться пудрой и маслом с блестками.

Ноги отекают? Ваши союзники – дренирующие кремы, сосудокрепляющие биологически активные добавки, контрастные процедуры. Не помешают также подушка в ногах кровати, удобная обувь, дозированные нагрузки. И конечно, необходима консультация флеболога. Его нужно посещать раз в год, чтобы сделать Допплерэхографию, показывающую состояние сосудов.

Как известно, туфли на высоком каблуке удлиняют и стройнят ноги. Модели с острым носком зрительно прибавят пару сантиметров икрам. А вот босоножки с ремешками у щиколотки визуально укорачивают и полнят ноги. Зато в туфлях с открытым носком и пяткой ноги кажутся стройней.

Летом в городе можно найти множество разных beauty-занятий и благодаря им выглядеть ничуть не хуже возвратившихся из отпуска подруг. А может быть, и лучше. Ведь вам удалось избежать калорийных искушений, неизбежных при отдыхе по системе «все включено», а также обгоревшей, шелушащейся кожи и стресса из-за отмены чартера. ■

yoga

JOURNAL

V БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ЙОГА-МАРАФОН

ИНСТИТУТ «СТРЕЛКА»
21 ИЮНЯ В 9:00

500 участников соберутся вместе,
чтобы сделать **108 Сурья Намаскар.**

Это те герои, которые помогут **собрать деньги**
на помощь детям с серьезными заболеваниями
опорно-двигательного аппарата.

НАША ЦЕЛЬ — СУММА В **903 440** РУБЛЕЙ,
КОТОРАЯ ПОМОЖЕТ **4 ДЕТЯМ** СНОВА НАЧАТЬ ДВИГАТЬСЯ.



Полина Хайрова
11 лет



Таисия Беляева
4 года



Валентин Мамуков
3 года



Глеб Пруцков
2 года

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ УЧАСТВОВАТЬ В МАРАФОНЕ:

- 1.**
ЗАРЕГИСТРИРУЙТЕСЬ
НА САЙТЕ
- 2.**
СДЕЛАЙТЕ
ВСТУПИТЕЛЬНЫЙ
ВЗНОС
- 3.**
НАЧИНАЙТЕ ГОТОВИТЬСЯ
С НАШИМИ УЧИТЕЛЯМИ
ПО ВИДЕОУРОКАМ

ЕСЛИ ВЫ ПОКА НЕ ГОТОВЫ К ТАКОЙ НАГРУЗКЕ — ВЫ МОЖЕТЕ
ПОДДЕРЖАТЬ ОДНОГО ИЗ УЧАСТНИКОВ ИЛИ СДЕЛАТЬ
СВОЕ НЕЗАВИСИМОЕ ПОЖЕРТВОВАНИЕ НА САЙТЕ

www.yogajournalmarathon.ru



ГОСПОДИН ЗАПОЛНИТЕЛЬ

В этом месяце мы тестировали новую гамму «Revitalift Филлер», L'Oréal Paris, которая обещает эффект, сравнимый с инъекциями гиалуроновой кислоты.

Текст **ОЛЬГА МУРАДОВА** Иллюстрация **ОЛЕГ БОРОДИН**

Заходить на территорию профессиональной косметологии марка L'Oréal Paris начала несколько лет назад. Не так давно мы тестировали средства «Revitalift Лазер» и убедились, что результаты от их использования сопоставимы с лазерным омоложением кожи. Новый шаг L'Oréal Paris – линия «Revitalift Филлер». «Мы не противопоставляем кремы эстетическим вмешательствам, – уточняет косметолог Жоэль Сиокко (Joelle Ciosco), приглашенный эксперт L'Oréal Paris. – Но «Revitalift Филлер» откладывает необходимость инъекций гиалуроновой кислоты на 10–15 лет и продлевает действие предыдущих инъекций». Дизайнер Psychologies Наталья Балева шесть недель использовала сыворотку и крем Revitalift Филлер и поделилась своим мнением.

ПРИНЦИП ДЕЙСТВИЯ Концентрация низкомолекулярной гиалуроновой кислоты в сыворотке в 5 раз выше, чем в коктейле для инъекций. А крем «Revitalift Филлер» содержит также фиброксил – полисахарид из семян ржи, стимулирующий обновление клеток. Мнение Натальи: «Вовремя появились эти новинки! Я как раз подумывала об инъекциях: моя тонкая кожа стала покрываться сеточкой морщин».

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ Перед использованием сыворотки и крема Жоэль Сиокко рекомендует сделать массаж*, повышающий их эффективность. Затем нужно нанести микропорцию сыворотки на «гусиные лапки», лоб, носогубные складки. Втереть круговыми движениями и слегка похлопать кончиками пальцев. Крем распределить от центра лица к периферии без давления. Оба продукта подходят и для век. Мнение Натальи: «Нейтральный аромат и лаконичные флаконы подчеркивают «серьезность» средств. После массажа они отлично ложатся и быстро впитываются».

ОБЕЩАННЫЙ ЭФФЕКТ Морщины у глаз уменьшаются на 20%, вокруг губ – на 15%. Кожа становится на 27% более упругой**. Мнение Натальи: «Эффект действительно мгновенный. Такого я не ожидала даже от любимой марки! Цвет лица сразу улучшился. И хотя средства легкие по текстуре, они дают комфорт, которого моей сухой тонкой коже хватает на весь день. Втирая сыворотку, я честно уделяла внимание коже вокруг глаз и складке между бровей – и они разгладились!» ■

* Подробнее см на сайте psychologies.ru в разделе «Красота/Лицо».

** В тесте L'Oréal Paris приняли участие 50 женщин, которые использовали сыворотку и крем в течение 4 недель.



*Крем и сыворотка
из новой гаммы «Revitalift
Филлер», L'Oréal Paris*



Узор, созданный для платка Грейс Келли, украшает упаковки духов Flora, Gucci. В коллекции по-прежнему восемь ароматов.

ЛИЦО Шарлотта Казираги стала лицом коллекции духов Flora, смело продолжив традиции княжеской семьи Монако, которые равнодушны к модному Дому Gucci уже полвека.

В 1966 году для принцессы Монако Грейс Келли, которая приходится бабушкой Шарлотте Казираги, Дом Gucci создал платок с цветочным узором. Изящный рисунок, ставший одним из символов бренда, в 2009 году был воспроизведен на упаковке духов Flora, Gucci. Они уже успели стать классикой и «обрасти» еще несколькими цветочными ароматами. Этим летом коллекцию Flora, Gucci, ждут перемены. В знак уважения к наследию бренда ее лицом станет 28-летняя Шарлотта, а знаменитый узор будет выглядеть ярче и современнее. Сотрудничество модного Дома и юной аристократки началось

в 2010 году. Тогда Казираги, с детства увлекавшаяся конным спортом, начала выступать на соревнованиях в экипировке, созданной специально для нее Gucci.

Джинсы, кеды и конский хвостик – Казираги делает все, чтобы выглядеть обычной горожанкой. «Я не принцесса. Я просто Шарлотта» – так озаглавлен ее Твиттер, где размещены клипы обожаемого ею Джона Бон Джови, фотографии сына, а порой и сообщения типа «Надеюсь, ваш день удачнее моего».

О себе. «Я племянница главы Монако, которая выполняет несколько обязанностей при дворе, но не делает ничего исключительного».

О лошадях. «С детства они стали моей второй семьей. Общение с ними придало мне уверенности, научило смирению и теперь дает силы двигаться вперед. Дома я вижусь с ними постоянно и уже через несколько дней после отъезда начинаю скучать».

О фигуре. «Конкур – это большая физическая нагрузка как для лошади, так и для наездницы. Чтобы выступать на турнирах международного уровня, я тренируюсь почти каждый день. Так что ничего дополнительного для фигуры делать не приходится. А еще мне нравятся сноуборд, плавание и горные лыжи».

Об отдыхе. «Лучший способ снять стресс – поспать днем.

Если такой возможности нет, мне помогают классическая литература и фортепианная музыка, особенно Дебюсси».

О косметике. «С детства обожаю яркий маникюр. С лаками можно поразвлекаться, не рискуя себя состарить. Используя любые оттенки, от пастельных до самых экстравагантных: синего, зеленого. И от пайеток тоже не откажусь».

О коллекции Flora, Gucci. «Аромат Gracious Tuberose кажется мне самым универсальным из коллекции. Glamorous Magnolia идеален для расслабленного выходного дня. Glorious Mandarin подходит для отдыха у моря, Generous Violet – для выхода в свет». ■

Текст Ольга Мурадова



УИЗЕРСПУН ВЕРГАРА

КРАСОТКИ В БЕГАХ

ВООРУЖЕНЫ И ТИПА ОПАСНЫ С 11 ИЮНЯ

«НЬЮ ЛАЙН СИНЕМА» и «МЕТРО-ГОЛДВИН-МАЙЕР ПИКЧЕРЗ» представляют
фильм производства «ФОКСИТАСКОПИК СТАНДАРД» режиссера ЭНН ОТЕЧЕР
«КРАСОТКИ В БЕГАХ», в ролях: РИЗ УИЗЕРСПУН, СОФИЯ ВЕРГАРА,
ДЖОН КЭРРОЛ ЛИНЧ, РОБЕРТ КАЗИНСКИ, композитор КРИСТОФ БЭК,
сценарий БАРК ДЕЙМОН, режиссер КЭТРИН МАРИ ТОМАС,
монитор ПРИСЦИЛА НЕДД, френди ЭНКА, режиссер КЭТРИН МАРИ ТОМАС,
сценарий ДЖЕФФ ВЭКСМАН, СОФИЯ ВЕРГАРА, ЛУИС БАРАТЕР,
сценарий ДЕЙВИД ФИНК, ДЖОН КУЗИНТАНО, ДАНА ФОКС, КИТИ СИНБЕРМАН,
сценарий БРУНА ПАПАНДРЕА, режиссер РИЗ УИЗЕРСПУН, режиссер ДАНА ФОКС, режиссер
РЕЖИССЕР ЭНН ОТЕЧЕР

www.hot-pursuit.ru

MGM



NEW LINE CINEMA



FOX SEARCHLIGHT

РЕКЛАМА

16+ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 16 ЛЕТ

Пожалейте себя всерьез!



Сеанс психотерапии. Я обращаюсь к пациенту: «Как бы вы отнеслись к такой ситуации – ваш ребенок пришел из школы, где получил плохую оценку. Он плачет и считает себя плохим из-за этого. Что бы вы сделали?» – «Пожалел бы его, сказал, что это бывает со всяким. А позже, наверное, помог бы разобраться, в чем там дело».

«Хорошо, другая ситуация. Ваш друг в плохом настроении из-за проблем на работе, он считает себя неудачником, потому что его проект вышел небезупречным. Что вы ему скажете?» – «Да не знаю, поддерживаю его как-нибудь, постараюсь подбодрить».

«А теперь ответьте мне: можете ли вы отнестись к себе с подобным сочувствием, когда допускаете ошибку?» Пациент надолго замолкает. «Я – это совсем другое дело».

Думаю, многие узнают в этом описании себя. Мы охотно сочувствуем другим людям и при этом остаемся беспощадными критиками самих себя. Более того, часто нам кажется, что мы не заслуживаем сочувствия или оно нас унижает. Среди современных методов, относящихся к когнитивно-поведенческому направлению, есть и так называемая Compassion-focused therapy – терапия, сфокусированная на сострадании (сочувствии)*. Психолог Пол Гилберт (Paul Gilbert) разработал ее для тех, кто склонен к неконструктивной самокритике и постоянно испытывает чувство вины и сты-

*Яков Кочетков,
клинический
психолог,
директор
Центра
когнитивной
терапии,
selfhelp.ru*

да. Таких клиентов специалисты, практикующие этот подход, учат относиться к себе с участием, принимая свое несовершенство. Для этого они используют, например, специальные вопросы: «Какие трудности мне пришлось пережить? Как они повлияли на мое текущее состояние? Что я сделал бы для другого в этой ситуации?»

Кроме этого, существуют методы работы с воображением, позволяющие развить сочувственное отношение к себе.

Чтобы не быть голословным, предлагаю попробовать один из этих методов. Если вы слишком много себя ругаете за ошибки, совершенные в определенной ситуации, попробуйте написать письмо самому себе. Представьте, что вы пишете письмо близкому человеку, который нуждается в помощи. Начните его со слов: «Мне очень жаль, что ты себя сейчас плохо чувствуешь и так критичен к себе....» А дальше задайтесь вопросом, насколько полезно ругать себя в данной ситуации, улучшит ли это ваше настроение и поможет ли решить проблему. Найдите хоть что-то, за что вы могли бы похвалить себя в этой ситуации. И в конце концов просто выразите сочувствие к себе. Звучит банально? А вы попробуйте. И вы поймете, что относиться к себе с сочувствием и пониманием – совсем не простая задача. ■

* Подробнее см. *Psychological Medicine*, 2015, vol. 45 (5).

BEST FM
100,5

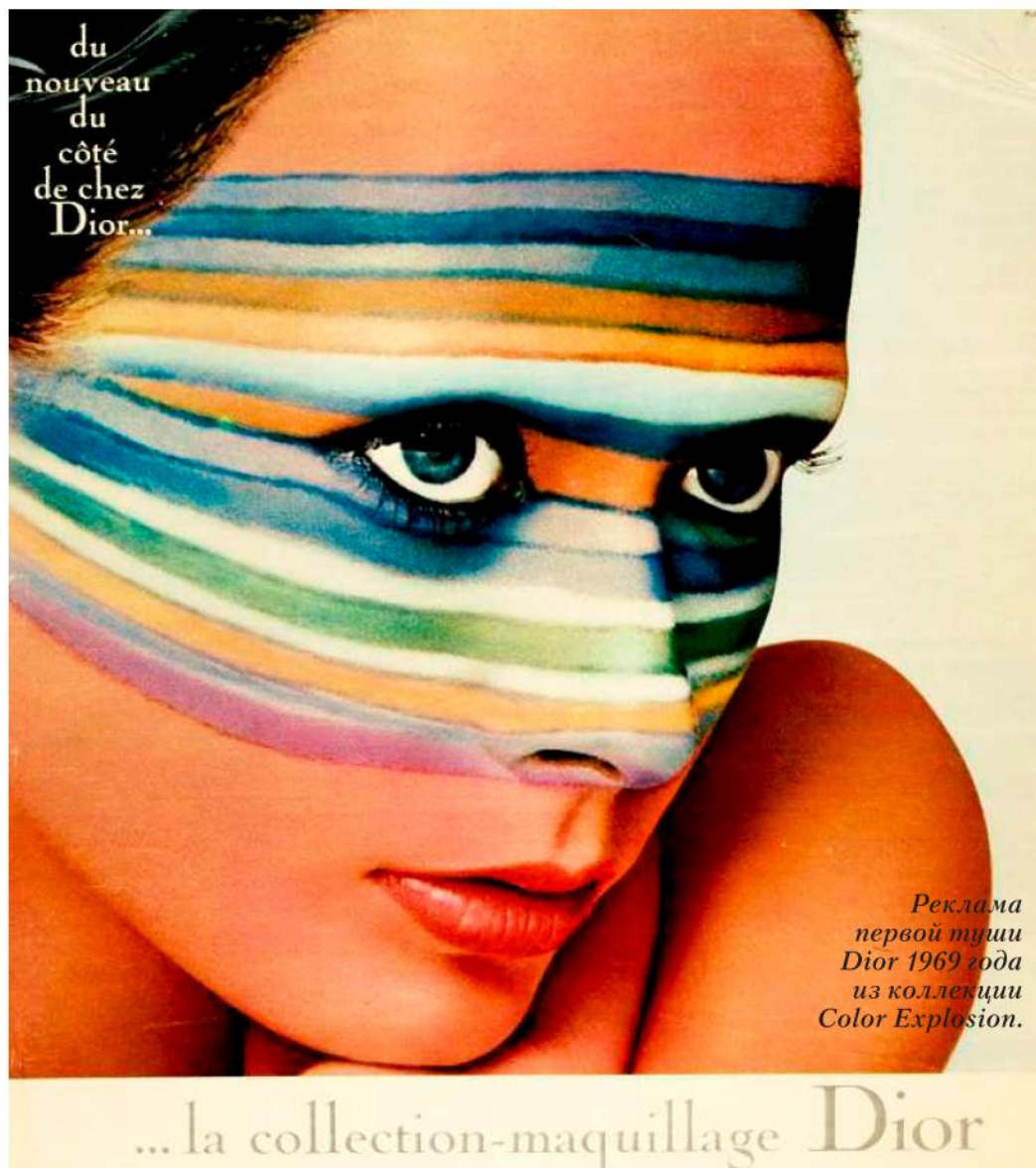
ЖИВИ НА ВСЕ 100 и 5

ЛУЧШИЕ ПЕСНИ
ДЛЯ ОТЛИЧНОГО ДНЯ!

BESTFM.RU

ДЕВУШКИ В ЦВЕТУ

ТЕКСТ ОЛЬГА МУРАДОВА



Новую тушь Diorshow, Dior, протестировали 65 женщин. 88% одобрили «регулируемый» объем: в зависимости от числа слоев ресницы выглядят либо естественно, либо ярко.



В 1947 году Кристиан Диор создал стиль New Look. Вернув женщинам то, что, казалось, навсегда осталось в счастливых довоенных временах — роскошь, элегантность, женственность, наконец. «Я рисовал женщин, напоминающих цветы», — рассказывал о подготовке коллекций сам Диор. И дело было не только в узких талиях и пышных юбках. Каждый его показ поражал и ярким, выразительным макияжем моделей, которому Кристиан Диор уделял много внимания. Он лично участвовал в создании первой помады Dior, а поработать над тушью уже не успел. Но его преемники не отказались от идей создателя New Look. Первая тушь представляла собой твердый брусок, который нужно было потереть влажной щеточкой. Следующая тушь была уже жидкой, а в 1979 году марка выпустила Choc Clair бежевого и золотого цветов. В 1990 году в состав Mascara Parfait добавился смягчающий ресницы ка-

шемир, а в водостойкую Aquadior 2000 года был включен защитный воск. Новой страницей этой истории стала тушь Diorshow. Ее массивная круглая щеточка с густыми ворсинками произвела большое впечатление на профессионалов: прежде добиться такого объема визажистам удавалось только с помощью... зубной щетки. Этим летом в Dior усовершенствовали формулу Diorshow. Теперь частицы микрофибры заполняют пространство между ресницами. Изменился и тюбик: в нем появился ограничитель, защищающий состав от высыхания. Неизменным осталось главное — яркие образы женщин-цветов от Christian Dior. ■

woman's day

wday.ru сайт с женским характером

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



ЗВЕЗДНЫЕ НОВОСТИ

Сладкая жизнь русских
и голливудских селебрити

Все, что хочет
женщина,
на одном сайте

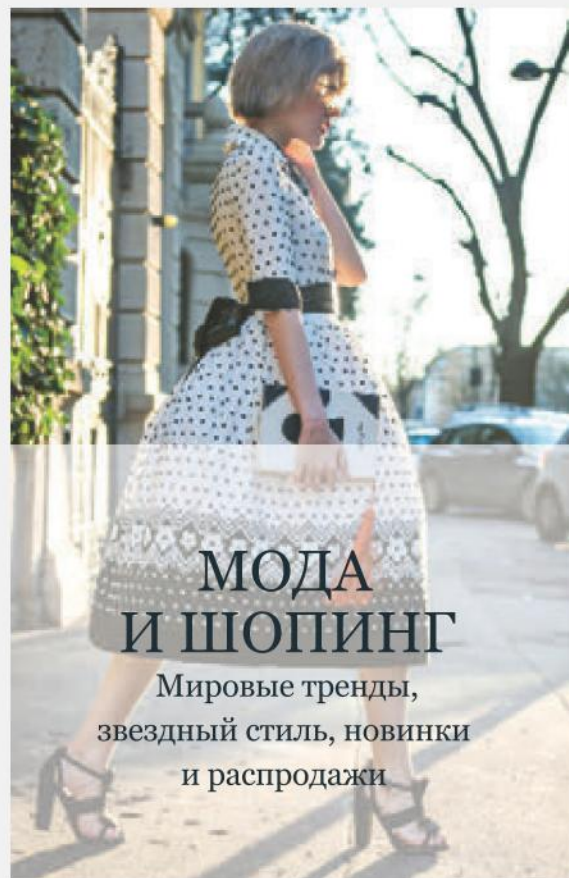


КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Рекомендации экспертов.
Плюс 100 диет,
которые работают

ЕДА, ДОМ И ОТНОШЕНИЯ

Рецепты, советы и ответы на
«Почему он не женится»
и еще 1000 вопросов



МОДА И ШОПИНГ

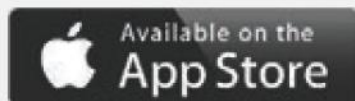
Мировые тренды,
звездный стиль, новинки
и распродажи

А также: гороскопы, тесты, вдохновляющий путеводитель по миру
и конкурсы с уникальными призами

wday.ru

РЕКЛАМА

16+





**АЛЕКСЕЙ
ЗИМИН**

Бренд-шеф сети кафе Ragout, гастрономический колумнист, главный редактор журнала «Афиша-Еда». Окончил поварскую школу Le Cordon Bleu. Автор книг «Кухня рынка», «Кухня супермаркета» (Эксмо, 2012, 2013) и «Кухня навсегда» (Афиша, 2012).

«**Т**онкое филе, говяжья вырезка может стать совершенно выдающимся произведением кулинарного искусства. С сохранением искомой нежности, разумеется. Мягкость мяса — это то, что больше всего ценят 90% людей. Поэтому все так любят вырезку, нарезанную куском толщиной 3–4 см, который на языке французской кулинарии называется «миньон». У белка, из которого состоит почти полностью эта мышца, мало вкуса, но она не рабочая и поэтому нежесткая: ее нежность искупает недостаток вкуса для большинства едоков. Филе говядины легко пересушить, и тогда вся нежность пойдет в утиль. Чтобы сохранить то небольшое количество жизненных соков, которое филе имеет, его обматывают беконом.

Но идеальная форма для говяжьего филе — это стейк тартар, конечно. Тартар — это мясо, измельченное при помощи ножа или мясорубки, и исходные характеристики филе дают возможность нарезать его довольно крупным кубиком, так что каждый кусочек сохраняет набор свойств большого отреза мяса — его вкус, фактуру, текстуру. В нем нет жира — а ведь нет ничего более неприятного, чем жевать холодный белый говяжий жир, — и оно достаточно податливое, чтобы в любом размере не доставлять труда зубам. Белок, из которого состоит филе говядины, с готовностью принимает любые предложения, чем ярче, тем лучше, поэтому его можно смешивать с агрессивными соусами, у которых в присутствии мяса понижается градус агрессии.

Если жарить миньоны из говяжьего филе, то единственная форма их существования — это medium rare, розовое на срезе мясо. Все остальное — это просто сухое неинтересное вещество. Если вы предпочитаете хорошо прожаренное мясо, то берите рибай: его мраморная структура сохранит сочность после пережаривания за счет того, что расплавленный жир пропитает белок. У миньона из тонкого филе так не будет даже в случае обматывания его беконом.

МИНЬОН ТЕРЗАНИЙ

ТЕКСТ АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

“Недостаток
вкуса у вырезки
искупается
ее нежностью”



ТАРТАР ИЗ ГОВЯДИНЫ С КИМЧИ

На 8 персон

Приготовление: 40 минут

Ингредиенты

1 кг говяжьего филе
100 г лука-шалота
30 г кинзы (кориандра)
20 г петрушки
20 г зеленого лука-резанца
5 яиц
5 мл рыбного соуса
50 г соуса кимчи
½ апельсина
200 мл оливкового масла
50 мл масла кунжутного темного

Приготовление

Филе очистите от пленок, нарежьте тонкими ломтиками и мелко порубите острым ножом. Лук-шалот нарежьте очень мелко. Кинзу, петрушку и зеленый лук мелко нарубите.

В миксере смешайте пять яичных желтков с рыбным соусом и приправой кимчи. Постепенно вливая в смесь тонкой струйкой оливковое масло, превратите ее в густой соус – по текстуре чуть жиже майонеза. Вбейте в соус кунжутное масло, цедру и сок половины апельсина и перемешайте мясо с соусом, зеленью, шалотом и сладким перцем. Посолите, если нужно (и в приправе кимчи, и в рыбном соусе достаточно соли, может, дополнительно ее и не понадобится). Подавайте с поджаренными хлебными тостами и печеной картошкой.

ГОВЯДИНА С ОЛИВКОВЫМ ТАПЕНАДОМ

На 2 персоны

Приготовление: 20 минут

Ингредиенты

500 г филе говядины

300 г картофеля

30 г каперсов

1 лимон

2 зубчика чеснока

50 г зеленого базилика

20 г кедровых орешков

100 г маслин без косточек

2 головки лука-шалота

50 мл оливкового масла

50 г сливочного масла

50 г топленого сливочного масла

Соль по вкусу

Перец черный молотый по вкусу

Приготовление

Нарежьте филе толстыми ломтиками и заверните в бумажные салфетки, чтобы впиталась лишняя жидкость. Подержите полчаса при комнатной температуре. В сковороде раскалите топленое сливочное масло. Посолите мясо с двух сторон и обжарьте его в течение 4 минут с одной и 3 минут – с другой стороны. Положите мясо в теплое место.

На топленом масле и жире из-под стейков обжарьте картошку, нарезанную тонкими ломтиками. Когда она будет почти готова, добавьте каперсы. В блендере смешайте лимонный сок с чесноком, листьями зеленого базилика, кедровыми орешками, солью и перцем. Переложите в миску. Тщательно вымойте чашу блендера и затем смешайте в нем оливки без косточек, лук-шалот, соль, перец и сливочное масло. Подавайте мясо с зеленым соусом из базилика, ложкой оливкового тапенада и жареной картошкой с каперсами.

“Мясной
белок
с ГОТОВНОСТЬЮ
принимает
любые
предложения”



ELLE^{RU}

Nestlé
Fitness
Хлопья с цельными злаками

МОДА КРАСОТА ЗВЕЗДЫ ОТНОШЕНИЯ СТИЛЬ ЖИЗНИ КУЛЬТУРА ELLE KIDS АСТРО ТЕСТЫ КОНКУРСЫ ВИДЕО ELLE



Какая диета вам
подходит?



Программа
Fitness 14 дней



ХЛОПЬЯ
С ЦЕЛЬНЫМИ
ЗЛАКАМИ



Фотоконкурс
«Мой Fitness
Look»



Советы
стилиста



ELLE
рекомендует

Программу **NESTLÉ FITNESS® 14 дней**

Как готовые завтраки NESTLÉ FITNESS®
помогают вам быть в форме?

- Хлопья Nestlé Fitness® с цельными злаками содержат много клетчатки, витамины и минеральные вещества.
- Клетчатка в цельных злаках помогает регулировать пищеварение и поддерживать нормальный вес*.
- Хлопья Nestlé Fitness® содержат сложные углеводы, которые поставляют организму энергию, при этом они содержат мало жиров.

Подробности на elle.ru/nestle





НА ВСЕ СЛУЧАИ

Мода этого сезона – палетки с набором всех оттенков самых ходовых цветов. С ними мы можем создать как макияж в стиле nude, так и насыщенные smoky eyes.

YVES SAINT LAURENT Палетка теней Couture Variation, оттенок 2 Tuxedo, 4950 руб.



ВЗЯТЬСЯ ЗА РУКИ

Необычное средство для предплечий с легкой освежающей текстурой обеспечивает эффект мгновенного лифтинга, который закрепляется через 4 недели постоянного применения.

MÉTHODE JEANNE PIAUBERT Пенка-мусс для предплечий Radical Firmness, 3500 руб.



ЛАВКА СЛАДОСТЕЙ

Первым экспонатом в коллекции гурманских парфюмов Les Contes стал согревающий Elfe Noir. Ноты черного шоколада, красного апельсина и лесного ореха наверняка привлекут любителей сладкого.

LES CONTES Парфюмированная вода Elfe Noir, 6590 руб.



ОПЫТ КОСМОСА

В невесомости кожа теряет упругость гораздо быстрее. Вот почему новый подтягивающий крем Lancôme разработан в сотрудничестве с космическим биологом Аленом Колижем.

LANCÔME Дневной лифтинг-крем для лица Rénergie Multi-Lift, 5000 руб.



ВИТРАЖНОЕ ИСКУССТВО

Эти серебряные часы выпущены ограниченным тиражом; при их создании использована старинная технология Cloisonné, когда узорные ячейки вручную заполняются цветной эмалью. Благодаря тонкому корпусу и изящному ремешку их удобно носить, даже если у вашей рубашки узкие манжеты.

Ника Часы «Серебряные витражи», 18 000 руб.

НА ГЛАЗАХ

Гиалуроновая кислота и ретинолдегид (активная форма витамина А) разглаживают кожу век. Термальная вода Avène смягчает и успокаивает ее.

AVÈNE Крем для век Eluage, 1600 руб.



ПРИГУБИТЬ

В коллекцию Veiled Rouge арт-директор Shiseido Дик Пейдж включил 8 модных оттенков помады. Насыщенные по цвету, они тем не менее дают полупрозрачный эффект.

SHISEIDO Помада Veiled Rouge, оттенок RS 308 Sloe, 1740 руб.





Полина
Аскери

Олеся
Судзиловская



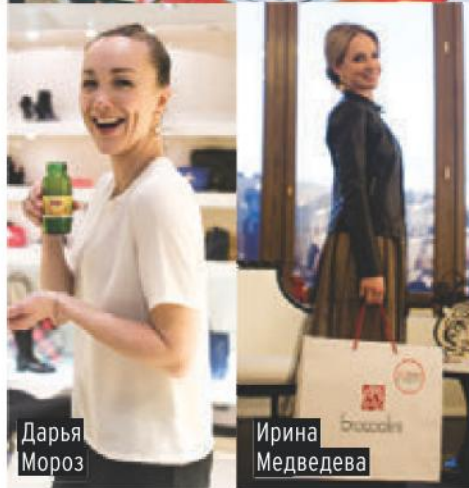
Даша Гаузер



Анна Рыкова
(Marie Claire)



Ирина
Понарошку



Дарья
Мороз

Ирина
Медведева



Виктория
Исакова

DJ Fomichev



Рита
Митрофанова

Екатерина
Волкова



Оксана
Пушкина



Гостья и Анна
Бурашова (Marie Claire)

SHOES FIRST* marie claire

19 марта в Главном Универсальном Магазине, расположенном на Красной площади, впервые в России прошло международное мероприятие Marie Claire, посвященное самому любимому женскому предмету гардероба – обуви – SHOES FIRST.

В один день во флагманских магазинах модных столиц мира от Милана и Мадрида до Бангкока и Сиднея Marie Claire радовал женщин скидками на обувь из летних коллекций известнейших брендов. Фотографии с фестиваля можно увидеть во всех социальных сетях с единым хэштегом #shoesfirst.

В Москве мероприятие прошло при поддержке генерального спонсора NO ONE, представленного в ГУМе такими монобрендовыми бутиками как: Sergio Rossi, Stuart Weitzman, Pollini, Casadei, Baldinini, Braccialini, Fabi, Vicini и др. Только в этот день покупатели этих магазинов смогли воспользоваться 10% скидкой, получить в подарок апрельский номер журнала Marie Claire и насладиться шопингом в атмосфере праздника, созданного благодаря шампанскому, десертам от Гастрономического дома Hediard и натуральным сокам Pago.

В бутики в этот день заглянули Дарья Мороз, Олеся Судзиловская, Ирина Медведева, Рита Митрофанова, Ирина Понарошку, Екатерина Волкова, Виктория Исакова и другие знаменитости.

Кроме того, весь день в fashion-пространстве Marie Claire, созданном у центрального фонтана ГУМа, гости мероприятия могли сделать флэш-макияж губ и глаз от Make Up For Ever, познакомиться с новым аппаратом для обработки стоп Clarisonic Pedi и пообщаться с редакторами Marie Claire под лаунж сопровождение от DJ Fomichev.

Вечером fashion-директор Marie Claire Анна Рыкова провела мастер-класс о том, какую обувь выбрать в этом сезоне и с какими вещами её сочетать, а каждый желающий смог получить автограф главного редактора Marie Claire Анны Бурашовой.

NO ONE



MAKE UP FOR EVER
PROFESSIONAL – PARIS

ДЕТАЛИ КОМФОРТ



УМНАЯ СТИРКА

Интеллектуальная система сенсоров самостоятельно отмеряет необходимое количество моющего средства и воды, а также выбирает оптимальную температуру, время и интенсивность стирки.

SIEMENS* Стиральная машина iSensoric WM16W640OE, 89 990 руб.

* БСХ Груп – лицензиат Сименс АГ.

ОДНИМ МАХОМ

Термоохладяющий комплекс в составе средства активизируется при контакте с водой и мгновенно успокаивает кожу головы. А особый компонент – пиритион цинка – надолго устраняет перхоть.

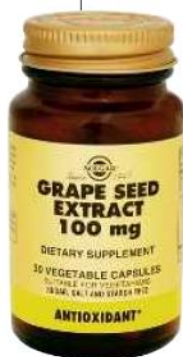
HEAD & SHOULDERS Шампунь и кондиционер 2-в-1 «Мгновенная помощь», 300 руб.



СИЯНИЕ ЖЕМЧУГА

Проникая в десять слоев кожи, сыворотка нормализует выработку меланина – пигмента, который отвечает за ее тон. Благодаря этому темные пятна становятся светлее, улучшается цвет лица.

OLAY Сыворотка для сияния кожи лица Regenerist Luminous, 1150 руб.



ВНУТРЕННЯЯ СИЛА

Препарат с экстрактом виноградных косточек укрепляет сосуды, уменьшает отеки, убирает темные круги под глазами, предотвращает развитие варикоза и замедляет старение кожи.

SOLGAR Grape Seed Extract, 2297 руб.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.



ЖИВОЙ УГОЛОК

LEGO DUPLO продолжает расширять ассортимент конструкторов для детей от 2 до 5 лет. Новый набор позволит им познакомиться с дикими животными: лисой, оленем, медведем и другими.

LEGO DUPLO «Лесной заповедник», 3999 руб.

КТО НА НОВЕНЬКОГО

В России появилась новая Jetta – один из самых популярных седанов Volkswagen в мире. К этому запуску инженеры марки слегка изменили дизайн, чтобы улучшить аэродинамику автомобиля для тех русских, кто любит быструю езду.

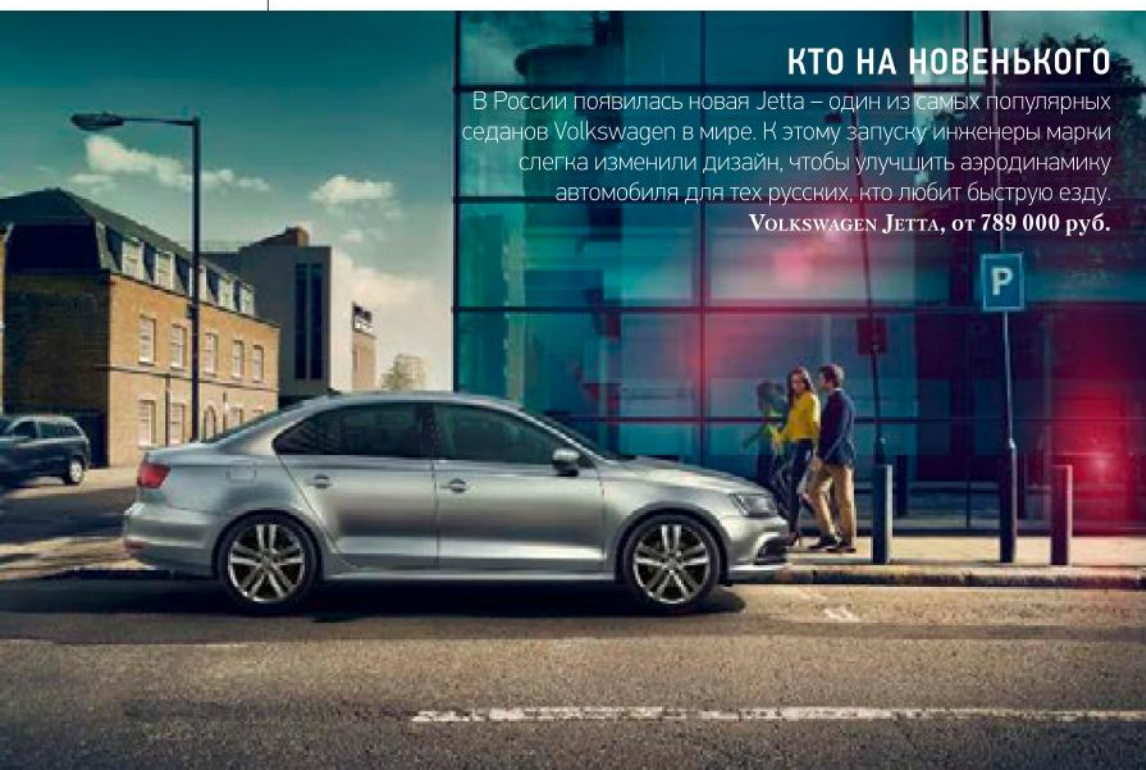
VOLKSWAGEN JETTA, от 789 000 руб.

ПЕДИКЮР НА ДОМУ

Прибор мягко удаляет мозоли и натоптыши, за несколько минут делая ступни мягкими и гладкими.

Использовать на сухой коже, затем ополоснуть ноги теплой водой, вытереть и обязательно нанести крем.

SCHOLL Электрическая роликовая пилка для стоп Velvet Smooth, 1500 руб.



Домашний Очаг

20 лет в России

Объявляет
онлайн-конкурс

Героиня нашего времени

Поделитесь с нами
своими историями успеха!

Каждый месяц мы вместе с вами определяем трех победительниц, которых ждут ценные призы. В октябрьском номере журнала среди лучших мы выберем пять работ в номинациях:

«Самая стильная»,
«Супермама»,
«Успех и карьера»,
«Доброе дело»,
«Золотые руки»

А также одну
Героиню нашего времени,
которую ждет главный приз года!*

Сроки проведения онлайн-конкурса:
с 16 февраля по 14 сентября 2015 года

**Приз
месяца!**

Сертификат
на покупку
белья и купальников
от сети «Эстель Адони»
10 000 руб.



ИЩИТЕ ИСТОРИИ ЧИТАТЕЛЬНИЦ
И ПРИСЫЛАЙТЕ СВОИ НА
WWW.GOODHOUSE.RU/KONKURS2015

Виктор Каган
прочитал для нас книгу
Елены Соколовой
«Клиническая
психология утраты Я»

“Я читаю в книгах то, что понимаю”, — сказал мне

когда-то Игорь Семенович Кон. За много лет я ни разу не пожалел об использовании этого правила чтения. Надеюсь, не пожалете и вы, хотя труд одного из ведущих российских психологов, обобщающий 30 лет исследований, — не самое легкое чтение и для профессионала.

Кажется, что человек всегда чувствовал себя личностью, так же как чувствуем мы сегодня. Но само понятие личности появилось лишь в XVII веке — до этого мы были существами коммунальными. Меняются границы социального и личностного пространств, а с ними и содержание многих понятий. Стыд, свобода, счастье, выбор, ответственность занимают иное место в жизни и понимаются не так, как прежде. Другим становится и переживание себя в мире. Когда-то «Я» руководствовалось традициями и моралью порождавшего его «мы». Сегодня «мы» возникает из множества «Я», проектирующих себя в условиях неопределенности, на свой страх и риск.

Если коротко, это книга о том, как мы, люди современной культуры, чувствуем себя личностями и как справляемся со множеством обстоятельств, которые так или иначе влияют на созидание «Я», на переживание себя самим собой и на отношения с другими. Это

Виктор Каган, психотерапевт, доктор медицинских наук, автор нескольких книг, среди которых — «Искусство жить. Человек в зеркале психотерапии» (Смысл, 2013).

книга о становлении и одновременно сохранении самоидентичности, но и о многочисленных личностных аномалиях.

Как отражается самосозидание личности на ее самооценке? Как индивидуальность связана с одиночеством и как это сказывается на агрессивных формах поведения? Что происходит с «Я» у тех, кто занимается проституцией, и у тех, кто пользуется их услугами? Как переплетаются переживания собственно «Я» и переживания себя как представителя пола? Что происходит с «Я» при вынужденной миграции? И способна ли психотерапия предупредить нарушения, связанные с состоянием «Я», а если способна, то как? Это лишь некоторые вехи для ориентации в содержании книги. В послесловии к ней психолог Александр Асмолов называет созданное автором направление «культурно-человеческой психологией личности». Почему? «Потому что боль за человека, его страдания и драмы в океане неопределенности и поисках смыслов «Я» пронзает чувственную ткань самых разных исследований Елены Теодоровны Соколовой и прорывается через равнодушие значений в наши личностные смыслы».

Мне остается лишь присоединиться к его словам в надежде, что книга поможет читателю лучше определиться со своими личностными смыслами и оставаться собой в нашем очень непростом мире». ■



Елена Теодоровна Соколова, доктор психологических наук, клинический психолог и психотерапевт, профессор МГУ им. М.В. Ломоносова. Получила образование в МГУ, а затем продолжила его в Институте Фрица Перлза (Германия), институтах гештальт-терапии и IDEE Psy (Франция), Стэнфордском и Калифорнийском университетах (США).

«Клиническая психология утраты Я», Смысл, 895 с., 1350 руб.



Приведены цены
интернет-магазина
ozon.ru

ПСИХОАНАЛИЗ

Призраки вокруг нас Дж. Холлис

У каждого из нас есть то, чего мы стыдимся и ни за что не расскажем никому. Эти нерассказанные истории влияют на наше представление о себе и на поступки, которые мы совершаем, исходя из этого представления. Призраки стыда, вины и страха всегда принадлежат прошлому – но не всегда нашему собственному: иногда это прошлое наших родителей или еще более отдаленных предков. Даже будучи забытыми, тайны обладают властью над нашей жизнью, о которой мы и не догадываемся. Как распознать их, избавиться от опасных призраков и вернуть себе свободу, объясняет американский юнгианский аналитик.

Когито-центр, 192 с., 320 руб.*

ПСИХОТЕРАПИЯ

Панические атаки Научный редактор Дж. Франчесетти

«Приступ острого одиночества» – описывает свое состояние пациент с паническими атаками. К этому можно добавить: накатывающий страх смерти в сочетании с физиче-

скими симптомами (головокружение, учащенное сердцебиение, тошнота) – и все это необъяснимо, внезапно, беспричинно. Непредсказуемость усиливает страх. И вот группа итальянских психологов проводит исследование, которое должно выявить невидимые истоки этого расстройства. Причем не только индивидуальные, но и те, что встроены в общественные отношения, в коллективное переживание смысла бытия – или его утраты. Результат их работы – новый сборник статей: они посвящены разным сторонам лечения, включая такой редко обсуждаемый в психотерапии аспект, как фармакологическая поддержка и ее влияние на тандем психотерапевт–пациент.

МИГТик, ИОИ, 264 с., 550 руб.

ПСИХОЛОГИЯ

Майндсайт Д. Сигел

Выплеснув в очередной раз свое негодование или проведя бессонную ночь в тревожных думах, мы вновь ощущаем беспомощность – от того, что совсем неспособны себя контролировать. Но нейробиолог и психиатр Дэниел Сигел уверен: своим «внутренним морем» (то есть мыслями, чувствами, эмоциями) можно

научиться управлять. И поддержит нас в этом новая теория «майндсайта» – «умного зрения». Майндсайт – это способность воспринимать и осознавать свои мысли и чувства, а также чувства и мысли других людей, это умение отключать «автопилот» (привычные модели поведения) и выбираться из ловушек эмоциональных реакций, в которые мы так часто попадаем. Способам развить свое умное зрение, а значит – избавиться от перемен настроения, навязчивых состояний, неприятных воспоминаний и других мучительных для многих из нас проблем и посвящен этот бестселлер.

Манн, Иванов и Фербер, 336 с., 661 руб.

Развитие силы воли У. Мишел

Эта книга – результат почти полувека исследований психолога Уолтера Мишела, автора знаменитого «marshmallow-теста». Того самого, в котором детям предлагали отказаться от одного кусочка мармелада (зефира, пастилы – неважно, там на самом деле было много вариантов), чтобы попозже получить два. И который с течением времени доказал, что способность откладывать удовольствие на потом – один из главных фак-

торов достижения успеха в жизни: удачной карьеры, гармоничных семейных отношений, высокого ощущения собственного благополучия. Но «Развитие силы воли» – не пособие по тому, как воспитать в себе это ценное качество. И не научное исследование преимуществ отложенного удовольствия. Это отчасти еще и автобиография по-настоящему выдающегося ученого, и его размышления о природе наших желаний и способности им следовать (или противостоять), и его взгляды на воспитание детей – порой на весьма ярких примерах собственного родительского опыта. Словом, удовольствие от прочтения этой книги наверняка получат даже самые волевые люди, которым ничего в себе развивать не нужно. Ну а всем остальным будет не только приятно, но и полезно.

Манн, Иванов и Фербер, 336 с., 598 руб.

Думай в других форматах Л. де Брабандер, А. Ини

Пособий и книг, обещающих научить вас нестандартно думать, чтобы создавать успешные проекты, так много, что каждая очередная вызывает настороженность. Однако «Думай в других форматах» >>>



>>> быстро пробивает этот барьер. Авторы не заигрывают с читателями и не впадают в дидактичность бизнес-гуру. Они внятно излагают и иллюстрируют свою главную идею: все мы мыслим форматами. И не нужно этого бояться или пытаться избежать. То, что действительно нужно, – сменить формат. Как это сделать? Ну, для начала – взглянуть по-новому на собственное дело. Бизнес-консультанты Люк де Брабандер и Алан Ини занятно рассказывают о том, что получилось, например, когда их клиенту – крупному производителю игристых вин – было предложено описать свое дело, не используя 5 ключевых слов: «шампанское», «алкоголь», «вино», «напиток» и «бутылка». Кстати, работают де Брабандер и Ини советниками в ведущей консалтинговой компании Бостона. Прислушиваться к их советам или нет – дело ваше. Но, скажем, в Google, IBM или Ford прислушиваются.

Эксмо, 384 с., 545 руб.

ЗДОРОВЬЕ

Наука сна

Д. Рэндалл

Взяться за это исследование британского журналиста Дэвида Рэндалла (David Randall) побудил странный случай, ко-

торый произошел с ним самим. Однажды ночью он очнулся, лежа в коридоре согнувшись от боли в ноге. Почему он там оказался и как избежать подобных травм в будущем, ему не смог объяснить ни один врач. «Оказалось, что наука знает о трети нашей жизни совсем немного», – пишет автор. Вот почему экспертами, с которыми он встречался в поисках информации о сне, стали специалисты из разных областей: спортивные тренеры, историки, психологи, неврологи и даже... картежники. Их рассказы не помогли Рэндаллу найти ответ на конкретный вопрос, зато напомнили: качество сна важнее для качества жизни, чем что бы то ни было. И подсказали, как его улучшить. Оказалось, что матрасы – даже высокотехнологичные – на качество сна не влияют. Избавиться от храпа помогает футболка с воздушными подушками сзади, которая не дает спать на спине, а значит, и храпеть. Самый же простой способ улучшить сон – охладить тело. Установите в спальне температуру 16–19 градусов или 30–32, если привыкли ложиться голышом. А прямо перед тем как отправиться в постель, примите холодный душ.

Манн, Иванов и Фербер, 304 с., 543 руб.

КОУЧИНГ

Как говорить, чтобы вас слушали

М. Клейтон

Мы начинаем говорить в раннем детстве, но можем прожить целую жизнь, не научившись делать это так, чтобы нас слышали. Да и сами можем не слышать других. Чаще всего мы полагаемся на свою логику и удивляемся: я предложил отличную идею, почему же со мной никто не согласился? Логика для убеждения недостаточно – утверждал еще Аристотель, не менее важно демонстрировать этос (внушать доверие) и пафос (способность вызвать эмоциональную реакцию слушающего). Бизнес-консультант Майкл Клейтон уверяет, что искусство говорить доступно любому, предлагая для этого подробную инструкцию: что говорить и как говорить, как добиться внимания, как донести свое сообщение, когда лучше молчать и сколько держать паузу, какие слова воздействуют сильнее и в каких случаях. Особое внимание уделено деловым коммуникациям, будь то разговор по телефону, тяжелые разговоры с коллегами, презентация, выступление на собрании или со сцены перед большой аудиторией.

Претекст, 304 с., 1685 руб.

Коучинг. Как превратить сознательное в бессознательное в работе коуча

М. Илиф-Вуд

Коучинг отличается от психотерапии тем, что клиент предъявляет не жалобу, а цель и направленно движется к желанному результату – при участии коуча. А каким именно будет это участие? Британский коуч Мария Илиф-Вуд предлагает осознанно подойти к выбору стиля работы и для этого создает, обобщая свой 30-летний опыт консультаций бизнесменов, модель четырех подходов к консультированию. Первый, невидимый коучинг, предполагает максимальное внимание к происходящему и минимальное вмешательство в него. Второй, неявный коучинг, – информирование собеседника и не директивные рекомендации. Третий, явный коучинг, – активное участие, рассказ о способах решения поставленных задач. Четвертый, видимый коучинг, – конкретные указания, что и как делать. На примерах мы видим, как проявляются различия этих четырех подходов. Сознательно наработанные, эти умения могут затем превратиться в бессознательный навык, профессиональную интуицию коуча.

Претекст, 251 с., 1872 руб.

АНТРОПОЛОГИЯ

Мифы об эволюции человека

А. Соколов

Знания о теории эволюции у большинства из нас ограничены школьными уроками биологии. А дальше на них накладываются сведения из телепередач, статей и книг. Отделить научные факты от выдумок сложно – ведь каждый автор так старается убедить нас поверить ему. В результате возникают мифы. В коллекции Александра Соколова, научного журналиста, редактора сайта «Антропогенез.ру», таких мифов 65. В список попали и типичные претензии скептиков ученым («Промежуточное звено между обезьяной и человеком до сих пор не найдено») и аргументы от здравого смысла («Если человек произошел из Африки, зачем он пошел на север? Там же холодно!»). Александр Соколов не только приводит аргументы против этих представлений, но и отстаивает преимущества научного мышления, остроумно иронизируя над стремлением некоторых оппонентов объявить эволюцию «вредной» идеей, не подходящей для воспитания детей.

Альпина нон-фикшн, 390 с., 399 руб.

МЕМУАРЫ

Расшифрованная жизнь

К. Венгер

Самолет на взлетной полосе набирает скорость, и тут пилот замечает стайку мальчишек >>>>



Выше — только звезды!
Открытие смотровой площадки на крыше главного входа.

Индивидуальные посещения по предварительной записи:
vhod@park-gorkogo.com



www.park-gorkogo.com

Парк Горького



>>> на велосипедах – они несутся параллельно, отчаянно пытаюсь перегнать самолет! Пилот возмущенно грозит им кулаком, а они знай себе налегают на педали, упиваясь безнаказанностью, – они издалека замечают вызванных полицейских и всегда успевают удрать. Один из юных дерзцов, Крейг Вентер, станет в будущем ученым-генетиком, расшифровщиком генома, создателем искусственной клетки. Написанная им автобиография – смесь самоанализа, популярной биологии, семейной саги и авантюрного романа. Отличие от последнего в том, что все сказанное вызывает не только восторг, но и доверие.

БИНОМ, Лаборатория знаний, 448 с., 342 руб.

РОДИТЕЛИ

Все мы родом из детства Е. Мурашова

От книжек психолога Екатерины Мурашовой трудно оторваться. От этой тоже. Можно сказать, что это сборник рассказов в жанре «непридуманные истории», и читать их как обычную прозу. Но это еще и текст психолога. Во всех историях один сквозной сюжет: родители с детьми (или без детей) приходят на консультацию к детскому психо-

логу, и проблема у каждого – ну сущая головоломка, к которой психолог не всегда знает, как подступиться (а читатели и подавно). Следить за ходом его мысли, удивляться изяществу, с каким, в конце концов, загадка разрешается, какой нетривиальный способ помочь находит специалист, – в этом и есть главная интрига и главное удовольствие от чтения. И не сразу понимаешь, что каждая история хоть в чем-то, хоть одной, но очень важной фразой, что-то открывает и объясняет в тебе самом.

Самокат, 360 с., 294 руб.

ПОДРОСТКИ

Популярность: дневник подростка-изгоя М. ван Вейдженен

У этой книги интересная история. В 1951 году американская модель Бетти Корнелл написала руководство для одиноких подростков. В 2013-м оно попало в руки 13-летней американской школьнице Майе ван Вейдженен. Майе было нечего терять: она носила очки и брекеты, дружила с единственной девочкой в школе и занимала, по собственному ощущению, –1-ю строчку в школьном социальном рей-

тинге «Изгой общества». Целый год Майя выполняла советы Корнелл полувековой давности, временами слишком экстравагантные для Америки наших дней, и ежедневно записывала результаты эксперимента. В конечном счете он привел вот к чему: «...Я вижу, как на меня смотрят. Как на человека и даже как на друга. Но самая большая перемена в том, как смотрю на людей я. Я больше не боюсь их. Впервые в жизни я чувствую себя счастливой и спокойной в школе». Фокус в том, что старомодные рекомендации из 50-х в духе «не сутулься», «носи корректирующее белье» и «нитка жемчуга спасает положение» подразумевали другое: люби себя, заботься о себе, принимай себя, и тогда все изменится. Ну и, в самом деле, – не сутулься!

Лайвбук, 272 с., 278 руб.

ПИТАНИЕ

Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть С. Бронникова

Дать себе разрешение есть все что угодно без условий отработать это в спортзале или устроить разгрузочный день. Таков основной прин-

цип интуитивного питания. Поначалу он может вызвать тревогу и сопротивление, потому что кажется путем к хаосу и лишнему весу. Ведь в современной культуре считается, что за питанием обязательно нужно «следить», будто мы в чем-то его подозреваем, пишет психотерапевт Светлана Бронникова, специалист по нормализации пищевого поведения. Однако интуитивное составление меню – единственный способ насовсем избавиться от приступов переедания. Дело в том, что к еде без чувства голода приводит вовсе не изобилие продуктов, а психологический и физиологический дискомфорт от ограничений. «Диетическое» мышление делит продукты на полезные и вредные. Последние запрещены и уже этим притягательны. В рамках интуитивного питания нет правил. Их вырабатываем мы сами, ориентируясь на ощущения, и, как ни странно, со временем начинаем все чаще выбирать продукты, рекомендованные диетологами. То, что осознается как свободный выбор, не вызывает сопротивления. В книге описаны задания, выполняя которые можно избавиться от «диетического» мышления. Например, чтобы «легализовать» запретный продукт, нужно купить его

РОДИТЕЛИ

Трудные вопросы детей о людях и отношениях

О. Бренифье

Может ли сострадание причинить вред? Почему мы так часто ссоримся с близкими людьми? Стоит ли сражаться за правду несмотря ни на что? Дети редко задают такие вопросы взрослым. Но они их по-настоящему волнуют. Как поделиться с ребенком своим мнением, чтобы он захотел вас услышать? Как начать разговор на такие сложные темы, как вранье и несправедливость, дружба и предательство? Философ, директор Института практической философии в Париже Оскар Бренифье собрал в этой книжке 19 диалогов, в которых родители и дети, как бы между делом, обсуждают важные вопросы. Получилась ценная «шпаргалка» для взрослых. Она поможет начать

разговор и подобрать правильные слова. Попробуйте. Но не превращайте диалог в назидательный монолог: мы ведь разговариваем с детьми, чтобы лучше понять своего сына (дочь) и получить удовольствие от совместных рассуждений, не так ли? Кроме того, Оскар Бренифье напоминает: любая правда субъективна, и важно – осознавать, почему мы ведем себя именно так. И этому тоже учит его книжка – детей и родителей. Алла Ануфриева

Clever, 192 с., 221 руб.



в огромном количестве, выложить в большое блюдо (чтобы было невозможно подсчитать, сколько съедено) и следить, чтобы оно всегда оставалось полным. Сначала вы, возможно, съедите слишком много. Пусть так, но обязательно отмечайте, что ощущает тело при переедании, и продолжайте есть, когда вам захочется. В период от трех недель до трех месяцев вы переедать перестанете.

Эксмо, 432 с., 603 руб.

Кулинарная книга Петровича

А. Бильжо

Возможно, кто-то и воспользуется рецептами, приведенными в книге, чтобы приготовить вареники с вишней под названием «Первая любовь Петровича» или, скажем, го-

лубцы «Летите, голуби, летите». Но вопреки названию, это не кулинарный справочник. Это артефакт. Из рук художника Андрея Бильжо, автора знаменитого коммерсантовского персонажа Петровича и стиля клуба-ресторана «Петрович», вышла своеобразная неюбилейная ода клубу, которому в этом году исполнилось 17 лет. Ода не торжественная, а подростково-задиристая, под стать имениннику – с ироничными виршами Игоря Иртеньева, матерными стихами Орлуши (Андрея Орлова), с наивными рисунками самого автора. Все вкусно и по-домашнему. Как и в «Петровиче».

АСТ, 272 с., 899 руб.

* Приведены отпускные
цены издательств

PSYCHOLOGIES представляет



ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES И ШКОЛА ХОРОШЕГО ВКУСА НА ДОРОГОМИЛОВСКОМ РЫНКЕ

провели первый гастрономический мастер-класс из серии «Психология вкуса». Цель проекта – исследовать, как наши чувства (зрение, обоняние, осязание) помогают (или мешают) наслаждаться едой. На первом мастер-классе гости сначала научились выбирать лучшие продукты к столу во время тура по Дорогомиловскому рынку, а затем под руководством шеф-повара Анны Семеновой (на фото) приготовили нежное каре ягненка и аппетитный кус-кус с овощами.



ДОРОГОМИЛОВСКИЙ
КОЛХОЗНЫЙ РЫНОК

РЕКЛАМА

Границы понимания

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

«Я вспоминаю, сколько нового для себя пришлось делать этому поэту, и вижу мужество Иосифа, его готовность к испытаниям, его умение собраться. Он быстро обучался и постарался как можно скорее стать от нас независимым. Очень важно было, что мы узнали его в России, иначе многого не смогли бы понять. И так же важно, что он познакомился с довольно обыкновенной американской жизнью и что гидом его оказался Карл. Карл был штатным профессором, издателем и отцом трех сыновей, но находил время, чтобы провести Иосифа через самые трудные испытания в новом для него мире.

Впрочем, у понимания нашего были и границы: Иосиф — первый близкий нам эмигрант из России, мы не предвидели ряда трудностей, с которыми столкнется советский человек в нашей культуре.

Иосиф прибыл как особый человек, в особых обстоятельствах, но он был потрясен почти незаметным положением поэта в Соединенных Штатах. И был полон решимости это исправить. Мы были свидетелями того, с какой правильностью развивался у Бродского этот *roman de geussite*. Агрессивный индивидуализм Иосифа был в прямой оппозиции к деградирующему советскому гуманизму с его торжеством государства над индивидуумом и лицемерным обожествлением рабочего класса. А на Западе у Иосифа появилась возможность выстроить карьеру, что он и сделал с успехом, редким даже у одаренных эмигрантов. Он быстро понял, кто что-то значит, а кто нет. Во всяком случае, Карл снабдил его контактами, то же самое сделали Джордж Клайн и, конечно, Оден. Ум и чуткость Иосифа сыграли важнейшую роль в его успехе. Он знал, кого можно заставить подождать, а кого нельзя; умел быть интересным с интересными людьми и по большей части старался не обижать людей влиятельных. Последнее давалось ему трудно — в России он привык прямо говорить



Книга о трех десятилетиях близких и сложных, личных и профессиональных отношений, которые связывали Иосифа Бродского и основателей легендарного американского издательства Ardis.

«Бродский среди нас» Элленды Проффер Тисли. Перевод Виктора Голышева. АСТ, Corpus, 2015.

то, что думает, но быстро осознал, что в этой новой среде надо лучше себя контролировать. Иногда ему это не удавалось, и нам рассказывали о его оскорбительном высокомерии по отношению к профессорам, пригласившим его выступить у них в университете.

Иосиф принимал почти все предложения написать эссе для серьезного издания, участвовать в литературном мероприятии, выступить со стихами, прочесть лекции. В смысле затраты времени и энергии это само по себе было полноценным трудом, но инстинкты Иосифа — его натура — побуждали его сказать да, ко всему приложить руку. Конечно, его биография была ему рекомендацией, и, очутившись в новом месте, он увлекал людей и обзаводился новыми друзьями.

Карл, которому тогда было всего 46 лет, писал заметки для мемуаров об Иосифе уже перед смертью. В поведении Иосифа со значительными людьми ему виделся элемент карьеризма и мифологизации.

С моей точки зрения, Иосиф делал то, что было для него естественно — а естественно для него было завязывать связи и добиваться славы. Русскому интеллигенту открыто признаться, что он желает славы, — почти позор. Но Иосиф и в этом был сам себе законом, как и во многих других отношениях. Если у тебя слава, у тебя есть возможность влиять на культуру; если ты прославился, ты показал Советам, что они потеряли». ■



ЭЛЛЕНДЕЯ ПРОФФЕР ТИСЛИ, славист, переводчик. Их с мужем Карлом издательство Ardis (Энн-Арбор, США) начиная с 1971 года выпускало главные русские книги XX века.

BALI & THAI-SPA "7 КРАСОК" -

обладатель титула Гиннесс Мировые Рекорды

77 балийских и тайских SPA-программ • Турецкий хаммам
Романтические встречи • SPA-курсы • Коррекция фигуры



«Меня зовут Сатиявати. Я из семьи потомственных балийских Мастеров, работаю в компании «7 КРАСОК» уже 9 лет. Мы помогаем нашим Гостям обрести гармоничное тело, снять стресс, нормализовать сон, создать новую фигуру и получить приятные эмоции».

Сатиявати, Гранд-Мастер «7 КРАСОК».



Гранд-Мастер Сатиявати

Время худеть в «7 КРАСОК»!



(495) 925-51-77 (24) (812) 333-50-77 www.7KRASOK.ru или СПА.рф

Москва | Санкт-Петербург | Химки | Королев | Красногорск | а/п Домодедово



LANCÔME

PARIS



ЧТО ДЕЛАЕТ ЖЕНЩИНУ КРАСИВОЙ?
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СИЯНИЕ — АУРА МОЛОДОСТИ

—ADVANCED—
GÉNIFIQUE

АКТИВАТОР МОЛОДОСТИ