№ 28 МАЙ 2018

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

ДИВАН
Приглашенный редактор номера
Валерия
о страхе, прощении и любви

ИЗМЕНА
Где проходят ее границы

ЭКОЛОГИЯ
Для жизни: Забота о природе – мода или спасение?

Для красоты: Мифы и правда о суперфудах

Для здоровья: Отказаться от диет!

СЕКС
Крик усиливает наслаждение

ДОСЬЕ
ДОСТИЧЬ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ

РЕСУРСЫ
- Психодрама: найти свою звезду
- Мандалы для карьеры

D: 8.80 €; A/F: 9.50 €; CH: 15.00 CHF
ISSN 1817-4582
18005
9 771817 458001

Реклама ООО «ЭСПЕРАНС», 119049, РФ, г. Москва, 1-й Донской пер., д. 19, стр. 6, ОГРН 1067760941566

PSYCHOLOGIES

СОДЕРЖАНИЕ

Май 2018

8 ОТ РЕДАКТОРА
Стоять, бояться?

10 ПИСЬМА ПСИХОЛОГУ
Екатерине Михайловой

12 ПИСЬМА ДЕТСКОМУ АНАЛИТИКУ
Анне Скавитиной

16 НАВИГАТОР
Гамарджоба, антистресс!

18 **Диван**

ВАЛЕРИЯ

“Шаг в пропасть, я зажмурилась и перестала дышать”

Взгляд

26 ДУХ ВРЕМЕНИ
Призраки вокруг нас

28 СТЕРЕОТИП
«Крики усиливают наслаждение»

30 КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА
Александр Цыпкин

32 КУЛЬТУРОГРАММА
Мать выводит меня из себя

34 БОЛЬШОЙ ЭКРАН
«Остров собак»

36 КНИГИ
Новинки для взрослых и детей

Подробности

42 ТРЕНД
Экология: зеленый шум

50 ОТНОШЕНИЯ
Где проходят границы измены

54 САМОАНАЛИЗ
Не люблю бумажную возню

56 МОЯ ИСТОРИЯ
«Я знаю, бойцы меня где-то ждут»

60 ПЕРВЫЙ СЕАНС
«К сорока годам я поняла, что живу не так»

Фото: Илья Вартанян; стилист: Нина Набокова; визажист: Мария Чепчугова; одежда: топ с капюшоном, Dorothee Schumacher.

84

Досье

ДОСТИЧЬ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ

66 Анализ
Внимание, перегрев!

70 Интервью
Анастасия Гостева: «Расслабьтесь и начните работать над собой»

72 Практики
Желаю любви и радости!

74 Личный опыт
Одиночество, которое лечит

78 Тест
Что вас волнует?

ВОЛЬНАЯ ТЕМА

48 **СТАНИСЛАВ ЕФРЕМОВ** Как я вышел из ступора

59 **ИННА ШИФАНОВА** Правило самолета

113 **ЕКАТЕРИНА МИХАЛЕВИЧ** Оторвать от сердца

Вкус жизни

84 КРАСОТА
Суперфуд спешит на помощь

88 СТИЛЬ
Гардероб в стиле хюгге

90 ЭФФЕКТ
Чистое искусство

92 ЭТАЛОН
Ночные превращения

94 ОБРАЗ
Кира Найтли

96 НАЗАД К ПРИРОДЕ
Вернуться к истокам

98 РЕЦЕПТЫ
Турецкие блюда Кати Пал

Ресурсы

Психотерапия, здоровье, развитие

108 ТЕНДЕНЦИЯ
Еда по правилам и без

114 МЕТОД
Психодрама: каждый может найти свою звезду

118 ЗДОРОВЬЕ
Чувство ритма для двоих

120 МЕСТО СИЛЫ. АРМЕНИЯ
Как к себе домой

122 МАНДАЛЫ
Бизнес, дело, карьера

124 КНИГИ
Библиотерапия

130 СКАЗКА
Три медведя

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES

50 человек, первыми оформившие подписку, получат наборы бестселлеров L'Occitane: миндальное масло для душа, питательные кремы для рук и ног из серии Karite.

Подробнее об акции на с. 24

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.RU

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ ПАБЛИШИНГ»

Главный редактор Наталья Бабинцева
Арт-директор Дмитрий Осипов
Шеф-редактор Ольга Сульчинская
Контент-редактор Ольга Кочеткова-Корелова
Директор отдела красоты Мария Тараненко
Редакторы отделов Алла Ануфриева («Взгляд»), Галина Черменская («Досье»)
Редактор Нина Набокова
Фоторедактор Лариса Иванова
Дизайнер Ульяна Жогло
Корректор Елена Малыгина
Ассистент редакции Валентина Кузнецова

Редакция сайта: Дина Бабаева (главный редактор), Юлия Тарасенко, Полина Архипова (редакторы)

Переводчики: Денис Бондаревский, Галина Северская

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ И РЕДАКЦИЯ
ООО «Херст Шкулев Паблишинг», Российская Федерация, 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, т. (7 495) 633 5633, факс (7 495) 633 5795. E-mail: info@psychologies.ru

ДИРЕКЦИЯ
Президент Виктор Шкулев
Исполнительный директор Алексей Овчинников
Бренд-директор Артем Амелин
Директор по маркетинговым исследованиям Алексей Овчинников
Корпоративный директор по распространению Алексей Абросимов
Корпоративный директор по фотографии Анна Павельева
Руководитель отдела допечатной подготовки Николай Березников
Директор по производству Александр Кондаков

ПЕЧАТЬ
ООО «МДМ-Печать», Россия, 188640, Ленинградская обл., г. Всеволожск, Всеволожский пр., 114

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ
т. (7 495) 633 5633, факс (7 495) 633 5795, e-mail: distribution@hspub.ru

«PSYCHOLOGIES (ПСИХОЛОДЖИС) – РУССКОЕ ИЗДАНИЕ» № 28. Ежемесячный психологический журнал. 16+. Издается с января 2016 года. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-63523 от 02 ноября 2015 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).
Главный редактор – Наталья Валентиновна Бабинцева.
Номер заказа полиграфического предприятия: 25-16/78.
Подписной индекс: ЗАО «АПР» 18123.
Дата выхода в свет: 13.04.2018. Свободная цена.
Тираж: 133 000 экземпляров.

Copyright © 2016, ООО «Херст Шкулев Паблишинг», Россия.

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

При обнаружении экземпляра журнала с полиграфическим дефектом просим обращаться для бесплатной замены в течение 45 дней после выхода номера по т. (7 495) 633 5732 или e-mail: replacement@hspub.ru

Зарегистрированный товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании GROUPE PSYCHOLOGIES SASU. 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 GROUPE PSYCHOLOGIES SASU, 2-8, rue Gaston Rebuffat, 75019 Paris, France.

HEARST SHKULEV *Publishing*

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ МЕДИА»

ДИРЕКЦИЯ
Президент Наталья Шкулева
Директор по рекламе Ирина Василенко
Менеджеры по рекламе Екатерина Липова, Инна Прокопьева
т. (7 495) 633 5634, факс (7 495) 981 3911, e-mail: adv@psychologies.ru

Коммерческий директор интернет-департамента Дмитрий Лидский
Бренд-менеджер Анна Мотылькова
Ассистент по маркетингу Ася Савинцева

Финансовый директор Олег Бобылев
Коммерческий директор Hearst Shkulev Media Анна Клопова
Корпоративный HR-директор Тамара Шкулева
Корпоративный директор по правовым вопросам Юлия Ципилева
Корпоративный директор по производству и IT Эразм Конюшков

ДЕПАРТАМЕНТ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ
Директор Ирина Маханева
Старший менеджер специальных проектов Анастасия Терехова
Менеджеры Надежда Поторокина, Анастасия Баринова
Руководитель отдела производства специальных проектов Николай Крупенченок
Руководитель отдела дизайна макетов Мария Шумакова
Координатор дизайна макетов Татьяна Ляпунова
Дизайнер по рекламе Татьяна Васильева
PR-менеджер Дарья Храмова

ООО «Херст Шкулев Медиа», Российская Федерация, 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, т. (7 495) 981 3910, факс (7 495) 981 3911, info@hsmedia.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.

PSYCHOLOGIES
President & CEO, Editorial director Arnaud de Saint-Simon
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 David Carey
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. Bertoncini

HEARST SHKULEV *Media*

*CH Carolina Herrera: Лью. Новый свежий аромат. Реклама. ООО "ПУЧ РУС", тел.: +7 495 921 17 91 / 92

Стоять, бояться?

Наталья Бабинцева,
главный редактор

БЫВАЕТ, ЧТО НОМЕР, КОТОРЫЙ МЫ ПРИДУМАЛИ И СДЕЛАЛИ, еще до подписания в печать начинает жить собственной жизнью. На этот раз на пути к внутреннему спокойствию нашего «Досье» вдруг стала фонить другая тема: страх. О нем говорят сразу несколько героев. Ассортимент страха по номеру представлен паническим страхом высоты, страхом за будущее, страхом перед чужой агрессией и даже страхом сойти с ума...

Такое понятное чувство, и вместе с тем у каждого оно свое. У меня, конечно, тоже имеется собственный «суповой набор», в нем кроме скучного «потолстеть-постареть-умереть» есть один особенный страх. Не то чтобы эксклюзивный, но хотя бы небанальный. Я безумно боюсь монументов. «А вот это уже интересно! – сказала подруга-психолог, когда мы проезжали на машине мимо памятника Гагарину на Ленинском проспекте. – И давно это у тебя началось?» Точного дня и даже года я, увы, не помню. Хоть сколько-то внятного объяснения тем более нет. **По ощущениям приятного мало: острейшее чувство дискомфорта не только при приближении к огромной скульптуре – даже попытка посмотреть на нее вызывает иррациональный ужас.** Специалисты, спасибо им, называют это красиво – монументофобия. До последнего времени мне казалось, что лучший способ не бояться памятников – прокладывать маршруты вдали от них. И это работало. Но недавно я собралась хорошо провести время на выставке Малевича. Подъезжая к ВДНХ, внезапно поняла, что павильон «Рабочий и колхозница» значит именно то, что значит, – мне предстоит войти в здание, украшенное бессмертным произведением Веры Мухиной.

То ли тяга к прекрасному Малевичу, то ли ненависть к себе за то, что, если сбегу, придется тащиться по пробкам на другой конец Москвы, так и не побывав на выставке, взяли верх. Идти пришлось прилично, к тому же «не поднимая глаз», чтобы хотя бы визуально не ощущать величия этих грандиозных фигур. Гордость, удовлетворение, эйфория...

«Знаешь, я волнуюсь, очень сильно – и чем дальше, тем больше, это не лечится, – говорит мне певица Валерия. – Каждый раз перед выходом на сцену сердце бешено колотится, внутри так тяжко. Страшно невероятно»... Мы сидим у нее дома, планируя этот особенный выпуск PSYCHOLOGIES. Номер, где Валерия – приглашенный редактор, с подборкой материалов на тему экологии. Она старательно пишет для нас «правила жизни певицы Валерии» и колонки в разные разделы. Звезда, адепт ЗОЖ, королева йоги, в свои 50 (день рождения она празднует 17 апреля) выглядит на 35. Все это внешняя картинка, но ведь она живая, со своими проблемами и, конечно, страхами. Я слушаю ее и понимаю, что еще не раз придется наступить на горло монументофобии, иначе она загонит меня в рамки однозначных маршрутов. А еще думаю о том, что рассказать о своем страхе не стыдно. И кажется, от этого он становится чуть менее страшным.

GUERLAIN

КАСТОМИЗИРУЙТЕ ВАШУ ПОМАДУ

1 Выберите Ваш оттенок

2 Выберите Ваш футляр

Мой Оттенок, Мой Футляр, Мой Стиль

#MyRougeG

Выберите Ваш из 450 вариантов
Подробности на guerlain.com

ООО «Селдико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама. *Моя Руж Жи

ПОЧТА

Екатерина Михайлова,
психотерапевт, автор книг *Вчера наступает внезапно, Я у себя одна, Психолог для невидимки* (Класс, 2009, 2014, 2015).

Каждый месяц она отвечает на несколько писем из нашей почты.

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

Ваши вопросы

Отец раздражает своими поздравлениями

Зная, что я атеистка, папа упорно много лет поздравляет меня с церковными праздниками. Как ему объяснить мое раздражение по этому поводу, если он не слышит? Или это такой изощренный троллинг? А может быть, тайное послание и я просто не могу его понять? Алиса, 26 лет, Киров

Мы, Алиса, не будем разгадывать возможное секретное послание – поскольку я не знаю ничего ни о вас, ни о вашем отце. Давайте лучше подумаем, что же так раздражает, когда отец поздравляет вас, неверующую, с церковными праздниками. Первое: папа для вас важен больше, чем вы готовы признать. Второе: для вас крайне болезненна мысль, что для него что-то важнее, чем ваши взгляды, – он выбирает не вас. Предположение об изощренном троллинге означает тайную надежду, что он намеренно поздравляет, допустим, с Рождеством, чтобы вас позлить, подразнить. Согласитесь, странный мотив для взрослого мужчины, тем более христианина. Но вам приходит в голову именно это, потому что такой нелепый подростковый мотив означал бы: вы отцу небезразличны.
Чтобы меньше переживать, стоит подумать, отчего вас так ранит все, что напоминает, будто вы важны для отца не настолько, насколько хотелось бы. У этой чувствительности должна быть история. Для того чтобы ее однажды перерасти, хорошо бы ее признать и понять. Кстати, а вдруг ваш радикальный атеизм – это вызов, способ заставить папу обратить на вас внимание или месть за недостаток этого внимания? Может быть, вы и раздражаетесь так оттого, что отец не вступает в дискуссию, а просто делает как считает правильным. Не хотелось бы вас расстраивать, но надежде на «тайное послание» сбыться не суждено. А поразмышлять, что лежит в основе этой надежды, важно.

Жена попрекает меня маленькой зарплатой

Супруга кивает в сторону подружек, мол, у них и дача, и машина, и квартира, а мы ничего не нажили – меняй работу или паши за троих. Но возраст уже не тот. Я в растерянности: жизнь проходит, и в ней нет человека, который меня понимает. Друзья говорят, что развод – последнее дело, надо беречь семью и первую любовь. А что толку, если ее не осталось? Роман, 46 лет, Москва

Мне кажется, Роман, что вы очень буквально понимаете претензии жены: мол, меняй работу, и у нас будет все, что есть у кого-то. А вы на полном серьезе оправдываетесь: не могу так «впахивать», годы не те. Любой взрослый понимает, что ни на двух, ни на трех обычных местах не заработаешь на «дачу-машину-квартиру», в обозримые сроки как минимум. Так что задача ставится нереальная, а недовольство жены просто находит вполне традиционную форму. Думаю, она – как и многие женщины и мужчины – чувствует, что жизнь проходит, другого пути впереди не видно. Страшно, обидно, нужен виноватый, а в семье он под рукой. В каком-то смысле ее претензии – к себе самой, к тому, как она провела большую часть жизни, включая, простите, и брак.
Ваши растерянность и отчаяние – о том же. Вы с женой похожи на заблудившихся детей, которые вместо того, чтобы вместе искать дорогу, ревут и обвиняют друг друга. **В этой истории нет злодеев: вы оба подводите промежуточные итоги, и они вам не нравятся.** Осознать и принять, что все происходящее есть результат твоих когда-то сделанных выборов, очень тяжело. Но для взрослого человека иного пути нет, и именно с этого принятия начинается поиск новых целей. Уверяю вас: ни развод, ни другая работа, ни даже выигрыш в лотерею ничего радикально не изменят. Пока вы оба лелеете обиды, жизнь проходит. Как насчет того, чтобы попробовать друг друга хотя бы простить, понять и поддержать?

ФОТО: АЛЕКСЕЙ БАШМАКОВ

Стоит ли мне начинать свое дело?

Хочется все «послать» и начать новый виток в жизни. Надеюсь организовать свое дело. Мысли роятся, но ничего толкового и эксклюзивного в голову не приходит. Понимаю, что нужна идея для проекта, а еще боюсь, что не справлюсь с бизнесом. Стоит ли затевать его? Наталья, 35 лет, Подмосковье

ЕЩЕ БОЛЬШЕ вопросов и ответов читайте на сайте **Psychologies.ru**

Время от времени всякому человеку, как и вам, Наталья, хочется все «послать» и зажить по-новому. И конечно, лучше работать не на «дядю», а на себя. Фантазии о собственном бизнесе возникают из-за желания быть хозяином своей жизни. Тут важно не путать фантазии как таковые и конкретные планы. Вы неспроста сомневаетесь. Дело не в том, что вы не справитесь, – кто знает, не боги горшки обжигают... Желание изменить жизнь обычно говорит о том, что предыдущий период себя исчерпал, его задачи решены и больше не вдохновляют. «Свое дело» в этом контексте – всего лишь образ нового и привлекательного... чего-то. Причем образ смутный, никак не обрастающий конкретикой и идеями для проекта, с которыми можно работать.

Вы находитесь в прекрасной по-своему фазе смутной неудовлетворенности. Она может разрешиться по-разному: переездом, новыми отношениями, сменой профессии и окружения, учебой, переходом в другую компанию. Перемены волнуют, их отсутствие вгоняет в тоску и пугает. Вы чувствуете, что всякое серьезное изменение связано с риском потерь – и это так. Область максимальной концентрации рисков в наших условиях, конечно, – свое дело. На мой взгляд, оно тем самым предостерегает вас от преждевременного перехода к действию, намекает, что стоит еще «поварить» фантазии, дать им оформиться. Вполне вероятно, вам захочется поучиться предпринимательству. Но может произойти и другое: в ходе учебы вы либо почувствуете настоящий интерес к делу, либо обнаружите, что бизнес – это всего лишь скучная и напряженная работа, а не романтическое приключение.

Ставлю недостижимые цели и занимаюсь самоедством

Я предъявляю к себе завышенные требования в надежде, что смогу добиться большего. Составляю нереализуемые планы, а потом занимаюсь самоедством. Мне неприятно все, что я делаю, смотрю в зеркало – и вижу там неудачницу. Не знаю, как быть. Александра, Москва, 24 года

Да, есть мнение, что мы должны прыгать выше головы. Это возможно, если такую планку считать не целью, а недостижимым идеалом, указывающим направление. И еще – если у вас философски-оптимистическое отношение к неуспеху. Всего этого вам, Александра, и не хватает. Есть какая-то кнопка, с помощью которой вы запускаете механизм, выработанный давно. Давайте подумаем, как взрослые ведут себя с ребенком, чтобы у него сложился такой «порочный круг». Во-первых, они плохо знают ребенка и не понимают, что он на самом деле может, а что – нет. Во-вторых, выдают желаемое за действительное (хотят, чтобы дети как можно раньше все умели). В-третьих, взрослые не учат конкретным шагам. Когда нам, маленьким, кто-то говорит: «ты должен», как не поверить? Ты просто обязан смочь, ведь хочешь оправдать чьи-то надежды. Но если по-честному, тебе сначала должны были показать, как это делается, потом сделать вместе, а после еще дать поупражняться. Без этого даже зашнуровать ботинки с первого раза не получится. Тут появляется раздраженный взрослый и вздыхает: ужас, как можно этого не уметь! И тебе должно стать стыдно, потому что это не просто ошибка, а катастрофа. Со временем ребенок и сам научится обесценивать маленькие достижения и горько плакать от сознания собственной никчемности. **Не утверждаю, что в вашем детстве было именно так. Но вы явно воспроизводите в своих терзаниях обоих участников – взрослого и маленького.** Если пытаться с этим механизмом что-то делать, переучивать надо не маленького, а внутреннего взрослого – признать, что он обманщик и лентяй, пусть даже и хотел как лучше. И что именно ему надо научиться ставить реальные цели, разбивать их на задачи, оценивать ресурсы и подбирать инструменты.

Ваши вопросы

ПОЧТА ДЕТИ/ПОДРОСТКИ

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

У вас есть дети (свои или приемные) или внуки и появились вопросы о взаимоотношениях с ними?

ПИШИТЕ ЕЙ

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

Ребенок забросил учебу и подготовку к ЕГЭ

Сын в 11 классе. Говорит, что «все эти ЕГЭ» никому не нужны. Что можно зарабатывать без института: играть на гитаре в переходах, путешествовать по стране. Сильно съехал по оценкам, хотя в 10-м учился хорошо, много пропускает. Я боюсь за его будущее. Алла, Санкт-Петербург, 35 лет

Реакция 16-летнего юноши отражает очень сильные переживания, интенсивный, длительный стресс. Он, как большинство выпускников, пребывает в состоянии, близком к панике, которое пытается отрицать и прикрывать фразами о заработке в переходе. И все вокруг эту панику беспрестанно усиливают – родители, учителя. Но это не помогает мозгу включиться и показать даже ту базу знаний, которая у парня сложилась за 11 лет. В такой ситуации важно, чтобы мама успокаивала сына: без ЕГЭ можно прожить, это не самое страшное в жизни. Но, судя по всему, вы, Алла, в это не верите, а как раз считаете: не сдать ЕГЭ сродни катастрофе. Взрослые в таком состоянии не могут стать поддержкой выпускнику. Возьмите бумагу и напишите: что сын может делать, если он не сдаст экзамен? Фиксируйте самые страшные свои фантазии. Если отношения с сыном доверительные, можно и ему предложить сделать то же. Эта процедура сама по себе сильно снижает тревогу.

Иногда для родителей ЕГЭ – их персональный экзамен. Будто они учились 11 лет, вкладывая свою энергию. И когда ребенок его не сдает, проигрывают они – «плохие родители». Мамам и папам стоит задать себе важные вопросы: что изменится в моей жизни, если сын или дочь провалит экзамены? Как ситуация отразится на мне? Возможно, это страх за мое собственное будущее? ЕГЭ в нашей стране стал неким ритуалом инициации: ребенок заканчивает школу и уходит в самостоятельную жизнь – в колледж, институт. И многие мамы, с одной стороны, очень боятся, что ребенок не отделится, не уйдет. С другой – бессознательно хотят, чтобы он не вырастал. Такой внутренний парадокс лишь усиливает панику вокруг экзамена.

Дочка-второклассница грубит бабушке

Мы с мужем придерживаемся демократических принципов в воспитании, и их разделяют в авторской школе, где учится дочь. Мы оба работаем, и она часто бывает с бабушкой, которая жалуется, что девочка стала неуправляемой, грубой. Дочь плачет, не хочет к строгой бабушке. Как разрешить конфликт? Екатерина, Москва, 38 лет

За два года учебы у девочки появилась новая модель поведения – ее слышат, учитывают ее мнение, видят в ней личность. И она пытается встроить ее в устоявшуюся семейную систему. Семья не всегда готова к этому. Кроме того, школа – это свод правил и параметров. Девочка все время должна под них подстраиваться. Ребенок находится в постоянном напряжении. **Она возвращается домой, и ей нужно разрядиться. Как? В дорогую и любимую бабушку:** ей достается напряжение, которое девочка сдерживала в течение дня. Потому что учителям, друзьям и подружкам она свои капризы и чувства показывать не может – надо держать лицо. И бабушка невольно становится громоотводом. Если та наотрез отказывается сидеть «с такой плохой девочкой», то есть как бы говорит: «Я не хочу иметь дело с твоими глубокими переживаниями и эмоциями», то ребенку некуда их выплескивать. И у нее остается два варианта: или заболеть, или вести себя еще хуже. Что вам делать в такой ситуации, Екатерина? Собрать взрослый семейный совет. Без ребенка. И объяснить бабушке: ей достается не потому, что девочка плохая или она сама что-то не так делает. Просто сейчас бабушка выполняет важную функцию балансира, который позволяет внучке включиться в социальную систему. Постепенно объем напряжения будет снижаться. Если же бабушка не готова «работать громоотводом», стоит обратиться к детскому психологу.

ФОТО: НИКОЛАЙ ГУЛАКОВ

ООО «ТОЙ.РУ» 144000, МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. ЭЛЕКТРОСТАЛЬ, УЛ. КРАСНАЯ, Д. 30Б, ПОМЕЩЕНИЕ 7. ИНН 5036155945, ОГРН 1165074050745 РЕКЛАМА

#УТОЛИЖАЖДУКОЖИ
Барбара Палвин

НОВИНКА

[ЧТО, ЕСЛИ ГЛУБОКОЕ УВЛАЖНЕНИЕ КОЖИ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО КРЕМ?
[ОТКРОЙ ПЕРВЫЙ* АКВА-ФЛЮИД, ВДОХНОВЛЕННЫЙ АЗИАТСКИМИ ТРЕНДАМИ.

[СОК АЛОЭ И 3 ВИДА ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ]

ГЕНИЙ УВЛАЖНЕНИЯ

АКВА-ФЛЮИД

ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМУЛА **С 3 ВИДАМИ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ И СОКОМ АЛОЭ**, КОТОРАЯ БОЛЕЕ ЧЕМ **НА 2/3 СОСТОИТ ИЗ ОЧИЩЕННОЙ ВОДЫ**, МОМЕНТАЛЬНО ВПИТЫВАЕТСЯ И ГЛУБОКО УВЛАЖНЯЕТ КОЖУ — ДО 5 СЛОЕВ ЭПИДЕРМИСА. В ОТЛИЧИЕ ОТ ОБЫЧНЫХ** КРЕМОВ АКВА-ФЛЮИД ИМЕЕТ **ЖИДКУЮ И ЛЕГКУЮ ТЕКСТУРУ**. РЕЗУЛЬТАТ — КОЖА СЛОВНО СВЕТИТСЯ КРАСОТОЙ И НИКАКОГО ЖИРНОГО БЛЕСКА!
ТВОЯ КРАСИВАЯ КОЖА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

* Среди продуктов L'Oréal Paris. ** Кремы марки L'Oréal Paris.
Внешний вид упаковки может отличаться от представленного.
Реклама.

L'ORÉAL
PARIS

ВЕДЬ ТЫ ЭТОГО ДОСТОЙНА.

Наши новости

Текст **Алина Никольская**

PSYCHOLOGIES.RU

Гамарджоба, антистресс!

Давайте на неделю сменим сумасшедший ритм города на расслабляющий отдых в Боржоми, живописном курорте, известном целебными источниками. Специально для вас мы придумали программу «Антистресс Psychologies», которая поможет восстановить физические и психические силы. Она включает пятидневный тренинг, позволяющий мягко и бережно исследовать себя, найти внутренние ресурсы и обрести сбалансированное, наполненное состояние. Ведет тренинг психолог, психодрамотерапевт, арт-терапевт, плейбэк-практик Ольга Малинина (интервью с ней читайте на с. 114). Теоретические и практические занятия разбиты на утренний и вечерний блоки по 2-2,5 часа каждый, а в промежутке запланированы оздоровительные процедуры на основе минеральной воды Borjomi. Кроме того, вас ждет насыщенная экскурсия «Две столицы одной страны: Тбилиси и Мцхета». Позвольте себе перезагрузку, чтобы обрести гармонию души и тела.

Подробности на mypsy.ru/georgia

САМОРАЗВИТИЕ

Полиглоты дышат правильно

Слушая уроки иностранного языка в аудиозаписи, мы напрягаемся не только умственно, но и физически. Не забывайте о теле, отслеживайте ощущения дискомфорта и снимайте их с помощью дыхания. Как правило, напряжение концентрируется в одной из трех точек: в области лба, горла или живота. Полезно на вдохе «поднимать» дыхание до макушки, а на выдохе медленно проходить через каждую из точек, расслабляя их.

Это лишь один из десяти секретов изучения иностранного языка от полиглота, которые вы найдете на сайте. Ими поделился в лекции психолингвист Дмитрий Петров, свободно владеющий 35 языками.

СПОРЫ

Покорная или свободная?

Наш колумнист, режиссер-документалист Елена Погребижская умеет зацепить за живое. Вокруг ее статьи «Упала самооценка – притворитесь «восточной женщиной» тоже кипели страсти. Читательницы из России и арабских стран спорили, изображать ли женщине покорную жену или вести себя как равноправный партнер мужа. А вы на чьей стороне?

ЦИФРА

450 000

посетителей сайта прочитали статью «Женщины после сорока: как мы меняемся»

ПРАКТИКУМ

Стать ближе к себе

Вы думаете, что улучшить жизнь трудно? Лайф-коуч Элиз Сантилли уверяет, это не так. Чтобы двигаться к светлому будущему, нужно завести хорошие привычки, которые помогут установить контакт с собой. Одна из них: «Перед сном отпускайте прошедший день со словами «Что было, то было. Завтра будет новый день».

Подробней в статье «45 способов изменить жизнь. Выберите для себя хотя бы 10».

ФОТО: GETTY IMAGES

ИННОВАЦИОННЫЙ КОМФОРТ
В ЕСТЕСТВЕННОМ ДВИЖЕНИИ С 1963 г.
реклама
ecco-shoes.ru
ECCO®

Платье, Laroom

СТИЛИСТ: НИНА НАБОКОВА; ВИЗАЖИСТ: МАРИЯ ЧЕПЧУГОВА

“Шаг в пропасть, я зажмурилась и перестала дышать”

ВАЛЕРИЯ

Когда певице задавали вопрос, как изменится ее жизнь, как только она перейдет рубеж в 50 лет, Валерия улыбалась: ребята, по ту сторону так же! Приглашенный редактор номера записала для нас выводы, которые сделала еще по эту сторону рубежа.

Фото Илья Вартанян

Валерия

Комбинезон, Motivi

Мне бывает трудно поверить в себя…

…когда предстоит принять важное решение. Помню, в детстве было чувство, что можно творить все что угодно, ни о чем особенно не думая: энергия молодости способна брать города. А сейчас чуть что, сразу начинаю сомневаться, просчитываю миллион разных вариантов. В общем, какое-то горе от ума. И хорошо, что со мной рядом есть человек, который никогда и ни в чем не сомневается. Прежде всего, во мне. Йося (муж певицы, продюсер Иосиф Пригожин. – Прим. ред.) дает мне ту самую энергию, которую я когда-то утратила, пытаясь взвешивать каждое решение. Вот недавно мы снимались в кулинарной телепередаче, где за 20 минут предстояло приготовить три блюда. Муж говорит: «Давай я сделаю пельмени!» Я ему: «Стоп! Ты же представляешь, что на одни только пельмени уйдет значительно больше времени?» – «А что такого? Я приготовлю». Еле отговорила, но Пригожин бы сделал – вот из принципа просто. Это из той же серии: «Вы умеете играть на рояле?» – «Не знаю, не пробовал». Очень, кстати, полезное качество. У меня оно в зачаточном состоянии.

Я поборола свой самый большой страх…

…прыгнув со скалы на параплане. Это был ужас! Высоты я боюсь панически! Причем уперлась сама, все организовала. У Темы (средний сын Валерии сейчас живет в Швейцарии. – Прим. ред.) был день рождения. И вот Женевское озеро, штиль полнейший. Бликующая даль озера пускает солнечные зайчики. Мы ждали малейшего дуновения ветерка, чтобы полететь. Шаг в пропасть на полторы тысячи километров, и я, конечно, зажмурила глаза, сижу за инструктором – не дышу, в голове только одна мысль: зачем я на это подписалась? Потом осмелела, стала болтать ножками и как-то привыкла к этому состоянию. Красиво, конечно. Но главное – я была так горда собой! Кайф неимоверный! Наверное, я даже решусь это повторить.

Мне нелегко сохранять спокойствие...

...когда со мной бывают резки. Если люди вместе в режиме 24/7, то могут неосознанно позволить по отношению к близкому больше, чем следует. У нас так бывает по всякой ерунде, а не то чтобы из-за глобальных разногласий. И я, конечно, понимаю, что на Иосифа сваливается огромное количество проблем, он как продюсер взаимодействует с внешней агрессивной средой, а на мне в большей степени творчество и семья. Но такие ситуации могут выбить меня из колеи. Я даже могу накричать, но мне плохо от этого, это затратно, противоестественно. Не понимаю, как люди регулярно устраивают истерики, для меня правда это очень утомительно. А Пригожин – наоборот: выплеснет, потом ему сразу нормально и он как огурчик. Правда, муж такой со всеми, никого не обделяет. Но мне бы не хотелось вставать в общую очередь.

В любом конфликте я...

...не вижу смысла все копить в себе, иначе рано или поздно будет взрыв. Поэтому, если мне что-то не нравится, – открыто говорю об этом. Даже если человек не готов слушать. В таких случаях я спрашиваю: «Ты что, предлагаешь мне промолчать, проглотить? То есть то, что у меня внутри, я должна спрятать еще глубже? Мне необходимо тебе объяснить, почему у меня там болит. Хочу жить с легкой душой, а не носить камень за пазухой».

Любовь – это этап, который...

...сделал меня взрослой. Самостоятельной я была лет с 13, но в эмоциональном плане повзрослела в 19, когда вышла замуж (за музыканта Леонида Ярошевского. – Прим. ред.). Я и сейчас помню, как еду в трамвае, на пальце – обручальное кольцо, и кажется, все видят, что я уже большая. А еще любовь – это пробуждение новых творческих сил, желание быть лучше, бежать дальше. Муж был старше меня на 9 лет, и мне все время хотелось с ним конкурировать. Но для начала предстояло подстроиться под другой мир. Его родители были артистами филармонии в Саратове – элита, а у нас с семьей в Аткарске все было провинциально, скромно. Они вели на кухне диссидентские разговоры, обсуждали запрещенную литературу, слушали музыку. И я, выросшая на классике, жадно училась, впитывала как губка. Это был почти спортивный интерес, хотелось вырваться вперед. Так было и со вторым мужем (продюсером Александром Шульгиным. – Прим. >>

СТИЛИСТ: НИНА НАБОКОВА; ВИЗАЖИСТ: МАРИЯ ЧЕПЧУГОВА

>> ред.). Он увлекался Кафкой, Ницше, Бердяевым. Когда я стала с ним жить, с лету начала все это читать, хотела разобраться, что там у него внутри. А сейчас мне совсем не надо конкурировать. Мы с Йосей движемся в одном направлении, у нас общие интересы. Может быть, поэтому эти отношения у меня самые долгие.

Близкому простить можно все…

…даже измену. Не дай бог, конечно, но если 20 лет назад в такой ситуации единственным ответом для меня было «нет», то сейчас я бы посмотрела на супружескую неверность иначе. С годами вообще меняются взгляды на многое. Если в молодости мне казалось, что день без секса для пары – это трагедия, то сейчас я понимаю: только секса и любви для отношений недостаточно. Острые моменты страсти проходят, перерастают в другую фазу. Но если в браке нет уважения – очень быстро не станет и любви. Это скрепляющее чувство, необходимая величина.

Мои дети иногда обижаются, если я…

…делаю им замечания. Хотя, может, это и не обида вовсе, а защитная реакция? С мальчиками было проще. Старшая Аня – просто другая, по характеру вся на протесте. В 12 лет ее будто подменили. Девочка-бусинка исчезла, появился подросток, с шипами какими-то, черепами. И до сих пор в характере Ани есть противоречивость. С одной стороны, дочка очень добрая, хохотушка, замечательная, а с другой – говорит, что «мимимишные» дела ей не нравятся. Мы ее давно оставили в покое: делай что хочешь. Она записала авторский альбом, интересный и по музыке, и по текстам. Аня глубокая, творческая, в ней столько всего намешано, что она порой сама в себе не может разобраться. Так что если меня что-нибудь смущает, в фото в социальных сетях, например, я ей пишу. Аня в ответ: «Мама, это моя жизнь, я не такая, как ты, хочу быть собой». – «Можешь обижаться или нет, но я должна была тебе сказать».

Младшему, Сене, тоже иногда делаю замечания. Он у нас несгибаемый, с таким внутренним стержнем! Еще три года назад, когда жил с нами, спрашивал: «Почему вы все так много разговариваете?» А сам постоянно о чем-то думает, открываться может только со своими, близкими ему по духу людьми – с другими ему неинтересно. Если мне что-то не нравится, я обязательно говорю об этом. Считаю, что на все надо обращать внимание.

Я испытываю разочарование…

…когда обнаруживаю, что те, кого я считала друзьями, только притворялись, пока это было им выгодно. В какой-то момент в моем кругу появилась Наташа. Ей очень нелегко жилось, я взяла ее костюмером, она стала зарабатывать хорошие деньги. Я всегда была рада ей помочь и, когда Наташа попросила взаймы на квартиру, не отказала. Я была уверена, что она тепло ко мне относится, до одного случая в гримерке. Я попросила Наташу погладить мне юбку, а она нагрубила в ответ: далеко идти за утюгом в другую комнату! Причем это произошло в присутствии коллег-артистов. Я ничего не сказала, но вид у меня был такой, что, когда Йося меня встретил, спросил, что случилось. Он позвонил Наташе и попытался поговорить с ней о субординации. Но в ответ в трубку понеслось такое… Это был тот редкий случай, когда муж не успел возразить ни слова. Выяснилось, что она копила в себе зависть годами. Мол, у меня все хорошо, а у нее жизнь не складывается. Я вычеркнула ее из своего круга. От общих знакомых знаю, что она вышла замуж, но сейчас разводится и муж пытается отсудить у нее половину той самой квартиры. Надо сказать, что долг она нам вернула. В финансовых вопросах она порядочная.

Я не боюсь будущего…

…потому что знаю: я всегда смогу положиться на детей. В той или иной степени они все это озвучивали. Прежде всего, у них перед глазами был пример моей бабушки,

> “Если в браке нет уважения – очень быстро не станет и любви”

Топ с капюшоном, Dorothee Schumacher

СТИЛИСТ: НИНА НАБОКОВА; ВИЗАЖИСТ: МАРИЯ ЧЕПЧУГОВА

которая до последнего дня ни в чем не нуждалась, купалась в любви и хотела жить. В 95 она получила тяжелую травму, и ее жизнь висела на волоске. Мы сделали все, чтоб спасти бабушку и обеспечить максимум комфорта. Помогли с ремонтом в квартире в Аткарске. Сколько мы ее ни уговаривали переехать в Москву – обещали перевезти мебель, которая дорога для нее как память, Йося придумал заказать фотообои, как вид из ее окна, – ни в какую не соглашалась. Даже в 100 лет бабушка открывала для себя новое. Когда приезжала к нам, изучала художественные альбомы, читала целыми днями с лупой... Сейчас в любом возрасте нам открыта масса возможностей. Меня спрашивают, что нужно делать, когда наступит этот юбилей – 50 лет. Да по ту сторону точно так же! Самое время воплотить давнюю мечту. Я, например, хочу в многокилометровый пеший поход по Испании. Саша Любимов (тележурналист, продюсер. – Прим. ред.) с женой давно такие практикуют, они рассказывали нам, и Иосиф обещал проложить маршрут. Каждый день проходить километров по 20 и слушать аудиокниги. Хочется много путешествовать, я никогда не была в Южной Америке, а там явно есть на что посмотреть. А еще я мечтаю зимовать в теплых краях. Чем дальше, тем хуже переношу холод, видимо, это передозировка. Уехать на три зимних месяца греться – может быть, эта мечта когда-нибудь сбудется?..

ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES

12
номеров
с доставкой
1 500
руб.

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

50 человек, первыми оформившие подписку, получат наборы бестселлеров **L'Occitane:** Миндальное масло для душа, питательные кремы для рук и ног Карите. Средства с натуральными маслами эффективно ухаживают за кожей, делая ее мягкой и гладкой.

СТОИМОСТЬ ПОДПИСКИ

(с учетом стоимости доставки)

- за **3** номера **435** руб.
- за **6** номеров **780** руб.
- за **12** номеров **1 500** руб.

Чтобы оформить подписку и получить подарок, вам необходимо:

- заполнить прилагаемую квитанцию. При заполнении указать ФИО, адрес доставки и телефон
- оплатить квитанцию в любом банке РФ
- отправить квитанцию об оплате **по адресу:** 107045, Москва, а/я 43 «ХШП» (подписка), или **по e-mail:** podpiska@hspub.ru, или **по факсу** (7 495) 633 5 633

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 (7 495) 633 5 633 доб. 5366 **и по e-mail:** podpiska@hspub.ru

№ 28

Получатель платежа **ООО «ПК Экспресс»** ИНН **7718287930**

Расчетный счет № **40702810900000640341**

Наименование банка **АКБ «РосЕвроБанк» (АО)**

Корреспондентский счет № **30101810445250000836**

КПП **771801001** БИК **044525836**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

ИЗВЕЩЕНИЕ

Вид платежа Дата Сумма

Подписка на журнал

PSYCHOLOGIES на _____ номеров

кассир

Плательщик (подпись)

№ 28

Получатель платежа **ООО «ПК Экспресс»** ИНН **7718287930**

Расчетный счет № **40702810900000640341**

Наименование банка **АКБ «РосЕвроБанк» (АО)**

Корреспондентский счет № **30101810445250000836**

КПП **771801001** БИК **044525836**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

ИЗВЕЩЕНИЕ

Вид платежа Дата Сумма

Подписка на журнал

PSYCHOLOGIES на _____ номеров

кассир

Плательщик (подпись)

Взгляд

Кто и почему **расстается без слов** с. 26 / Стоит ли кричать во время **секса** с. 28 / Александр Цыпкин объясняет, от чего страдает **самолюбие** с. 30 / Выяснить **отношения с матерью** с. 32 / Отправиться на **Остров собак** с. 34 / Познакомиться с *Витающими в облаках* с. 36

ФОТО: GETTY IMAGES

Видеть зелень, слышать плеск воды, вдыхать чистый воздух – нам это жизненно необходимо. Но мы рискуем лишиться этого, если не перестанем уничтожать собственную окружающую среду. Наши окна вот-вот станут непрозрачными, словно дверцы сейфа. Хорошо, что они пока еще открываются! Давайте подумаем, что все мы вместе и каждый из нас можем сделать, чтобы сберечь природу.

Текст **Алина Никольская**

НАБЛЮДЕНИЕ

Призраки вокруг нас

В наше время все больше тех, кто разрывает отношения без объяснений, просто прекращая отвечать на звонки и текстовые сообщения. Такая стратегия поведения получила название «гостинг» – от английского ghost, то есть привидение, ведь инициатор разрыва исчезает, точно бесплотный дух. Группа психологов под руководством Джили Фридман (Gili Freedman) провела два крупных интернет-опроса, посвященных гостингу. Выяснилось, что примерно пятая часть респондентов либо сами так поступали, либо с ними это проделывали другие. Больше предрасположены к гостингу и менее склонны его осуждать те, кто считает, что счастливые и прочные отношения – это судьба, а не результат работы над собой и собственно над отношениями. «Современный человек не хочет сталкиваться с неприятными эмоциями: сообщать о расставании и иметь дело с ответной реакцией, – поясняет психолог и нарративный практик Татьяна Дымова. – По-видимому, обозначение собственной позиции в отношениях будет даваться людям все труднее, но, безусловно, иметь большую цену в глазах окружающих».

Journal of Social and Personal Relationships, 2018, 12 января.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Яркий макияж мешает воспринимать женщину как лидера

Еще недавно считалось экспериментально доказанным, что женщины, использующие косметику, чаще получают повышение, то есть их лидерские качества оцениваются выше. Психолог Кристофер Уоткинс (Christopher D.Watkins) из Абертейского университета в Шотландии решил проверить: работает ли эта закономерность, если женщина злоупотребляет косметикой? Он предложил 168 респондентам оценить лидерский потенциал 16 женщин по их фото. Каждую сфотографировали дважды: с ярким и легким мейкапом. В первом случае женщин гораздо реже принимали за лидеров.

ДАТА

160 лет со дня рождения Владимира Сербского

Современники называли его «психиатр без страха и упрека». Авторитет Владимира Петровича Сербского был огромен. Он возглавлял кафедру психиатрии и психиатрическую клинику Московского университета, написал ставшие классическими труды *Краткая терапия душевных болезней* (1911), *Психиатрия* (1912), создал свою школу психиатров. Но в первую очередь его помнят как одного из основоположников судебной психиатрии в России. Сербский занимался вопросами диагностики основных форм психозов, разработал методику для определения вменяемости и процедуру судебно-психиатрического освидетельствования, выступал за пересмотр законодательства о душевнобольных, настаивал на лечении преступников-психопатов. Он отстаивал принцип гуманного отношения к пациентам и занимал активную гражданскую позицию: публично протестовал против ложной экспертизы в организованном антисемитами «деле Бейлиса», на Первом съезде психиатров выступил с речью против угнетения свободомыслия. Владимир Сербский ушел из университета в знак протеста против реакционной политики министра народного просвещения.

ФОТО: GETTY IMAGES

Samsonite

#ОЧЕНЬЛИЧНЫЕАКСЕССУАРЫ

WWW.SAMSONITE.RU

Реклама. ООО «Самсонайт»
ОГРН 1067761645665, 115280, г. Москва, ул. Ленинская Слобода, 19

В ПРОДАЖЕ В ФИРМЕННЫХ САЛОНАХ SAMSONITE

МОСКВА: ТД «ГУМ», 3 этаж • АТРИУМ • ТРЦ «Европейский» • ТЦ «Метрополис» • ТРЦ «Ереван Плаза» • ТРЦ «Европарк» • ТЦ «Калужский» • ТЦ «Кунцево Плаза» МЕГА Химки • МЕГА Белая Дача • МЕГА Теплый Стан • ТЦ «Капитолий Вернадского» • ТРЦ Avenue South-West • Салон Samsonite, Волгоградский пр-т, 21 Аэропорт «Домодедово» • ТРК «Афимолл Сити» • ТЦ «Vegas Крокус Сити» • ТРЦ «Колумбус» • **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** ТРЦ «Галерея» • МЕГА Парнас • Универмаг «Большой Гостиный Двор», Невский пр-т, д. 35 • ТРЦ «Радуга» • **БЕЛГОРОД:** Универмаг «Белгород» • **ВОРОНЕЖ:** Сити-Парк «Град» • **ЕКАТЕРИНБУРГ:** ТЦ «Гринвич» • СТЦ «МЕГА» • **ИРКУТСК:** ТРЦ «Модный квартал» • **МАХАЧКАЛА:** ТРЦ «Фестиваль» • **НОВОСИБИРСК:** ТРЦ «Аура» • СТЦ «МЕГА» • **ПЯТИГОРСК:** ТРЦ «Вершина Плаза» • **РОСТОВ-НА-ДОНУ:** МЦ «Горизонт» • **РЯЗАНЬ:** ТЦ «Премьер» • **СОЧИ:** ТРЦ «МореМолл» • **СУРГУТ:** ТРЦ «Аура»

САЛОНЫ SAMSONITE ДИСКОНТ

МОСКВА: ТЦ «Орджоникидзе» • Outlet Village Белая Дача • ТРЦ «ВЭЙПАРК» • Аутлет-Центр Fashion House • Внуково Outlet Village • Аутлет Бренд Сити ТК «Савеловский» • **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** Outlet Village Пулково, Пулковское ш., д. 60 • Салон Samsonite, Владимирский пр-т, д. 1/47-А • Салон Samsonite, Большой пр-т ПС, д. 69

Текст **Алла Ануфриева** при участии сексолога Катрин Блан и психоаналитика Светланы Федоровой

“Крики усиливают наслаждение”

Неужели нам мало нежного шепота, возбуждающих слов и жарких объятий и приходится издавать крики, чтобы достичь вершин удовольствия? Да. Это как раз тот случай, когда с привычным утверждением трудно спорить. Более того, по мнению сексолога Катрин Блан (Catherine Blanc), стоит чаще вспоминать о том, что мы можем не только вздыхать, но и стонать и вскрикивать. «Современному вуайеристскому обществу недостает разнообразия в сексуальных проявлениях», – уверена она. В самом деле, только слов, жестов и даже самых красноречивых движений недостаточно для полного выражения эмоций. С первых дней жизни, когда наш младенческий крик выражал боль или радость, мы сопровождаем звуками все сильные переживания. И наслаждение в том числе. «Сексуальное возбуждение, как и любое другое напряжение, требует разрядки, – объясняет психоаналитик Светлана Федорова. – И разрядка происходит по принципу согласованности физиологических процессов: это синтез эмоций, телесной реакции, голоса». Растущее удовольствие постепенно распространяется на все наше тело и трансформирует дыхание в звук, от которого расходятся волны блаженства, словно от упавшего в воду камня. А когда звук не получает выхода, он остается в теле как комок в горле или зажим.

Но не всегда крик оказывается подлинным проявлением свободы. «Постановочные» крики, подобные стонам героини Мэг Райан в фильме «Когда Гарри встретил Салли», не имеют с настоящей разрядкой ничего общего. Зачем женщины инсценируют наслаждение и подавляют свою природу? «Так проще скрыть то, что мы не решаемся продемонстрировать другим, – объясняет Светлана Федорова. – Ведь секс – процесс спонтанный, в нем партнеры выглядят и «звучат» не очень эстетично. Некоторым женщинам спокойнее подстраховаться и изобразить страсть, чем отпустить себя и не знать, что там будет. Не позволяя себе испытывать возбуждение, они выстраивают сексуальный акт не для физиологического, а для нарциссического удовольствия: им важно сделать приятное мужчине и выглядеть в его глазах удовлетворенной женщиной».

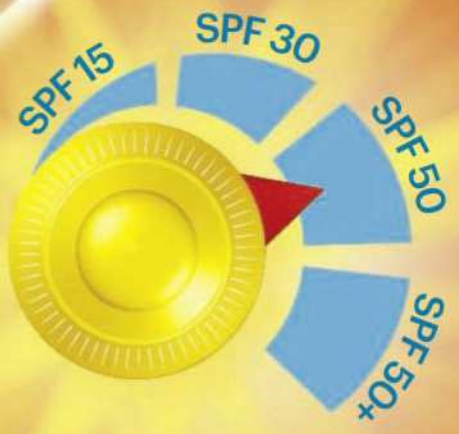
Звук, который свидетельствует о том, что мы по-настоящему расслабились и чувствуем возбуждение, не имеет ничего общего с манерными стонами. Скорее он схож с криком «киай» в японских боевых искусствах: это выход накопленной энергии. Но чтобы он прозвучал, нужно, чтобы оргазм действительно приближался – иначе любые крики будут нелепы и искусственны.

А что же мужчины? Получается, они лишены такого самовыражения, ведь общество требует от них большей эмоциональной сдержанности, чем от женщин. «Конечно, те мужчины, которые вопреки своим заверениям испытывают стыд или страх перед полным самозабвением, могут запретить себе такие проявления чувственного восторга, – заверяет Катрин Блан. – Но я не вижу ни одной причины держать все под контролем. Тишина, стон, хрип или крик – со своим удовольствием каждый договаривается как может!»

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ХАДИЯ УЛУМБЕКОВА

Я УПРАВЛЯЮ СОЛНЦЕМ

LIBRE DERM
DERMATOLOGY



СОЛНЦЕЗАЩИТНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ BRONZEADA®

Если солнышко не вышло

Если хочешь загореть

Если кожа загорела

Пигментация на ней

Выбирай себе скорей

Не забудь и про детей

ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ И БУТИКАХ LIBREDERM®! • 8-800-234-82-28, будни: 10:00–19:00 (Москва) • www.librederm.ru

Реклама. Клиническое исследование [illegible] Лаборатория Биорис, Франция, 40 женщин, средний возраст 56 лет, двукратное применение увлажняющего крема с biomimetic в течение дня. Свидетельство о государственной регистрации [illegible] выдано [illegible] МО, г. Пушкино, ул. Комсомольская, д. 1, этажи 2Ц, пом. 65 ОГРН 1095074003859

Ключевые слова *Александра Цыпкина*

“Наше самолюбие больше страдает, когда порицают наши вкусы, чем когда осуждают наши взгляды”

Ларошфуко[1]

«Я учился на дипломата, а потом ушел в пиар, так что коммуникация всегда была для меня основным занятием. Люди. Как сделать так, чтобы они шли тебе навстречу. По сути, это и есть моя работа, скажем так, открытая вербовка. Один раз я в хлам испортил отношения с человеком, который очень много для меня значил. У нас по разным вопросам не сходились позиции, и по политическим, и по этическим даже, но это все как-то мы переживали, а вот стоило мне резко проехаться по его музыкальным вкусам, и... слово за слово, он – по моим литературным, и в итоге мы, наверное, полгода не разговаривали. Так что Ларошфуко прав. Все простят, кроме проезда по вкусам. Почему? Вкусы – это наша душа, так или иначе. Соответственно, любое пренебрежение к нашему выбору мы воспринимаем как сомнение в развитости тонкого мира. Ну и, наконец, у каждого есть нереализованный творческий потенциал, в чем-то мы замещаем чужим творчеством – свое, а значит, критика кумира – это, по сути, критика нашего собственного творчества. Такое терпеть сложно, и сразу хватаешься за дробовик».

Александр Цыпкин – писатель, автор бестселлеров «Женщины непреклонного возраста» и «Дом до свиданий» (АСТ), а также идеолог и сопродюсер литературно-театрального проекта «БеспринцЫпные чтения», в котором участвуют известные писатели и артисты. Ближайшая встреча произойдет с участием Константина Хабенского 30 мая в Санкт-Петербургском мюзик-холле.

1. Франсуа де Ларошфуко (1613-1680), французский писатель-моралист. Этот афоризм – из его книги «Максимы» (1665).

ФОТО: ТИМОФЕЙ КОЛЕСНИКОВ

РЕКЛАМА

20%

ухаживающей сыворотки **в каждом продукте**

Гиалурон • Экстракт камелии • Жидкий коллаген

Черный Жемчуг

Текст Алла Ануфриева

Мать выводит меня из себя

ВЫ ЧАСТО С НЕЙ ВИДИТЕСЬ?

ДОСТАТОЧНО ЧАСТО

ПОЧЕМУ, ЕСЛИ ОНА ВАС РАЗДРАЖАЕТ?

ОНА ВО МНЕ НУЖДАЕТСЯ

В ЧЕМ ИМЕННО ОНА НУЖДАЕТСЯ?

В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

Отношения близких всегда амбивалентны. Когда матери стареют и становятся физически зависимыми от детей, как в фильме **«Ребро Адама»** (1990, реж. Вячеслав Криштофович), немощь делает их еще более властными и невыносимыми в своей требовательности.

В СОЧУВСТВИИ И ПОНИМАНИИ

СЕМЬЯ – ЭТО СВЯТОЕ

У ВАС ЕСТЬ ВПЕЧАТЛЕНИЕ, ЧТО ВЫ «ПРИНОСИТЕ СЕБЯ В ЖЕРТВУ»?

ДА, ИНОГДА

16-летнего Юбера (**«Я убил свою маму»,** реж. Ксавье Долан, 2009) раздражает в матери буквально все: ее манера говорить, то, как она ест, с кем общается. Но, может быть, мать выводит его из себя, потому что от отношений, похожих на слияние, любящему подростку освободиться непросто? Научиться жить друг без друга и сохранить контакт – это и значит повзрослеть.

НЕТ

ОНА «ТЯНЕТ ОДЕЯЛО НА СЕБЯ»?

ОБЩАЯСЬ С НЕЙ, Я ЧУВСТВУЮ, ЧТО МНЕ НЕ ХВАТАЕТ ВОЗДУХА

НЕТ, Я ЕЕ ИЗБЕГАЮ

ПОЧЕМУ?

ЕЕ ВСЕГДА «СЛИШКОМ МНОГО»

ОНА ПОСТОЯННО ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ!

Вы чувствуете ответственность за эмоциональное состояние матери? В ***Драме одаренного ребенка*** (Академический проект, 2015) психоаналитик Алис Миллер рассказывает, как матери бессознательно используют детей, чтобы поднять самооценку.

КАК ТОЛЬКО МЫ ОКАЗЫВАЕМСЯ В ОДНОЙ КОМНАТЕ, АТМОСФЕРА СРАЗУ НАКАЛЯЕТСЯ

Возможно, вы продолжаете сводить счеты, оставшиеся с детства. В **«Осенней сонате»** Ингмара Бергмана (театр «Современник», 23 апреля) героиня обижена на мать, которая не проявляла любви. Но прежде чем выяснять отношения, спросите себя, чего вы хотите.

№ 1* САЛОННЫЙ БРЕНД **ДЛЯ ГУСТЫХ И ОБЪЕМНЫХ ВОЛОС****

НОВЫЕ 3-СТУПЕНЧАТЫЕ СИСТЕМЫ УХОДА **ДЛЯ ГУСТЫХ, БОЛЕЕ ЧЕМ В 2 РАЗА*** ОБЪЕМНЫХ ВОЛОС**

NIOXIN

ПЛОТНОСТЬ ДИАМЕТР КОЖА

WWW.NIOXIN.COM/RU-RU

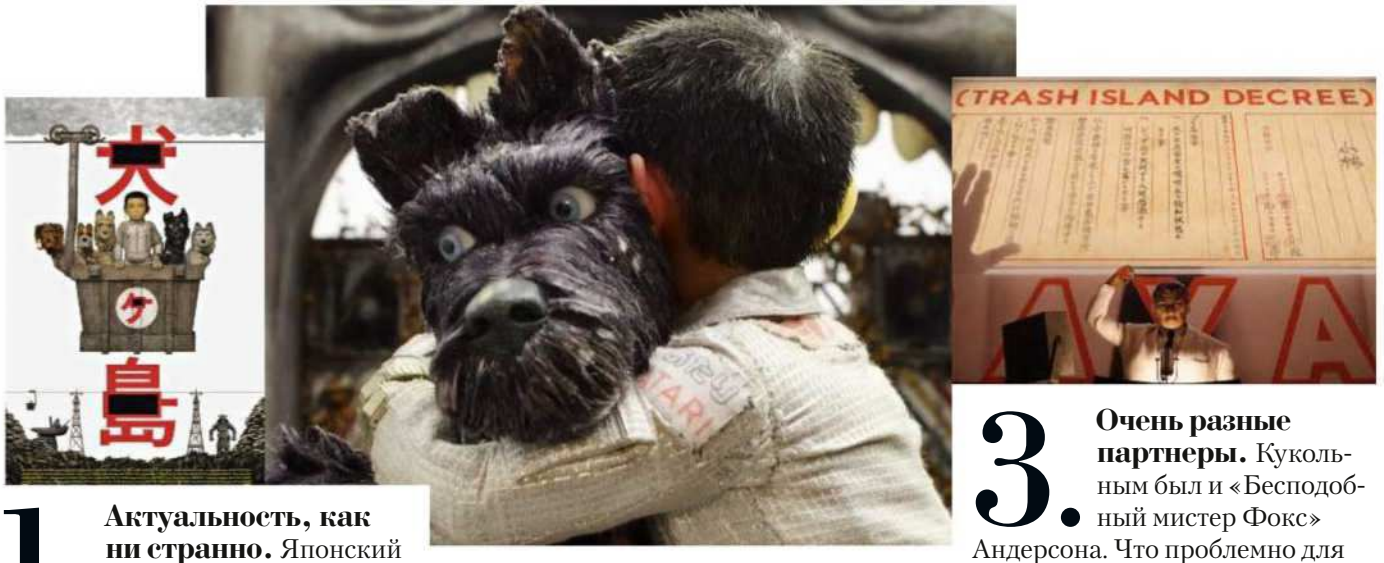
* По результатам продаж в мире. ** Источник – Kline&Company.
*** В сравнении с волосами со средней выработкой себума за 24 часа.

Возрастное ограничение 12+. Товар сертифицирован. Реклама.

Текст **Виктория Белопольская**

3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

“Остров собак”



1. Актуальность, как ни странно. Японский мальчик, сирота и член династии, правящей городом Мегасаки, спасает своего пса, сосланного с другими собаками на остров-свалку. С виду эта история не имеет отношения к нам, взрослым. Но политическое устройство города и образ мэра – ненавидящего собак дяди мальчика, намекнут на многое из современности и истории. Например, на тренд поиска сильного лидера, проявившийся в политическом бессознательном разных стран... Улыбку грусти вызовет столь узнаваемый по эстетике исполнения портрет мэра – усатый лидер на кровавом фоне.

2. Изобразительность, что ожидаемо. «Остров...» создан Уэсом Андерсоном в сотрудничестве не только с американскими друзьями – продюсером Романом Копполой и актером Джейсоном Шварцманом, но и с японским актером и сценаристом Кунити Номурой. Увлечение Японией сказалось на изображении: тут и мотивы живописи Хокусая, и влияние анимации Хаяо Миядзаки, кинематографа Акиры Куросавы и даже Ясудзиро Одзу, и очевидный след культа «кавайи» – умилительной прелестности героев-подростков. Вся эта «японскость» нашла место в фильме, созданном методом классической кукольной анимации.

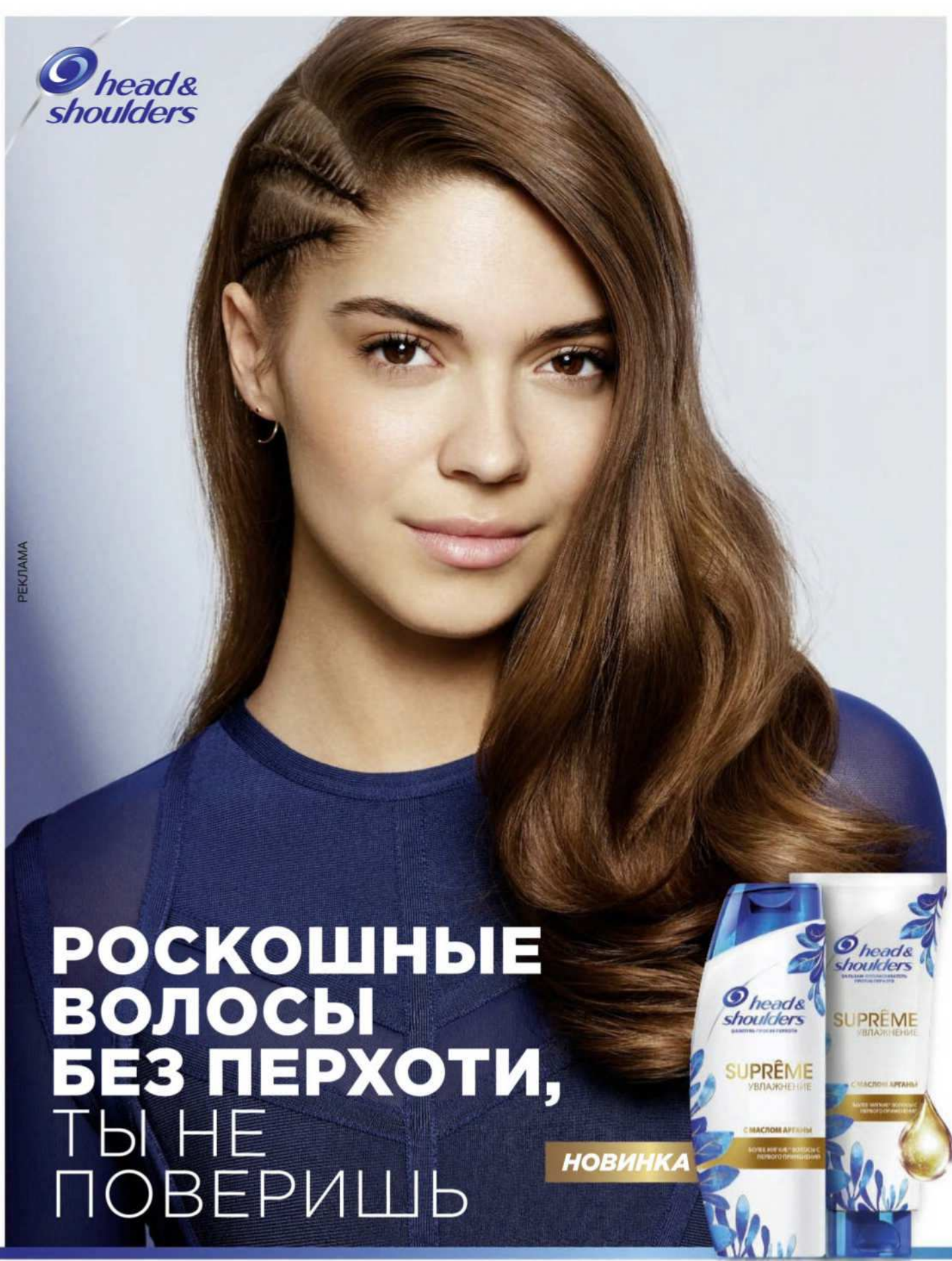
3. Очень разные партнеры. Кукольным был и «Бесподобный мистер Фокс» Андерсона. Что проблемно для оператора – тут он взаимодействует не с послушными актерами, а со своенравными куклами, в которых нужно вдохнуть жизнь. И поэтому снял картину британец Тристан Оливер, недавно он героически сделал «С любовью, Винсент» с его стилизованным в духе вангоговских полотен изображением, а до того работал над эпопеей об Уоллесе и Громите. А вот музыку написал француз Александр Деспла, на его счету больше 170 саундтреков, и он неизменно оригинален: в «Острове», например, смешал мотивы Прокофьева с грохотом барабанов тайко.

«Остров собак» в прокате с 3 мая.

РЕЖИССЕР УЭС АНДЕРСОН

49-летний техасец – в Голливуде признанный нонконформист. Всю творческую биографию он разрушал киностереотипы – стереотип семьи в «Семейке Тененбаум», стереотип детства в «Королевстве полной луны», стереотип романтического Старого Света в «Отеле «Гранд Будапешт»... Возможно, именно из-за изобретательности ему поручили рекламные ролики для MasterCard и SoftBank, убеждающих клиентов в нештампованном подходе к деньгам.

РЕКЛАМА


head& shoulders
РОСКОШНЫЕ ВОЛОСЫ БЕЗ ПЕРХОТИ,
ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ
НОВИНКА
head& shoulders
SUPRÊME
УВЛАЖНЕНИЕ
С МАСЛОМ АРГАНЫ
head& shoulders
SUPRÊME
УВЛАЖНЕНИЕ

Текст **Елена Пестерева**

ПРИКЛЮЧЕНИЕ

Полеты наяву

Захватывающая и веселая история, с крепкой интригой и приключениями. Жутковатая, но не страшная, в которую уходишь с головой. Когда мне хочется такой прозы, я выбираю Уэллса, или Жюля Верна, или Пратчетта – я думала, для этого годится только фэнтези. Но оказалось, нет – Кейт Аткинсон чудесно приспособила в этих целях роман-метатекст.

Нора со своей (вроде бы) дочерью Эффи живет на крохотном острове в Шотландии, в заброшенном поместье среди диких кошек, олушей, тюленей, торфяников и вереска. Эффи учится на факультете английского языка в Данди. Нора, как выясняется, старше ее всего на 17 лет. Эффи рассказывает об университете, одногруппниках, преподавателях, бойфренде – сплошная рутина с чайниками, занавесками и сюжетами внутри сюжетов: все преподаватели и студенты пишут книги, их персонажи то и дело появляются на страницах нашего романа – счастье, что издатель набирает их разными шрифтами. С середины же книги последует рассказ Норы – о бриллиантах, убийствах, героизме и тайне происхождения Эффи. Здесь будут эксцентричные старушки и много чая, рыжие собаки и структуралистская критика, реки, мосты, велосипеды и констебль, который притворяется частным детективом.

Роман устроен так, что за 480 страниц вы не распутаете все его тайны, но будете очень хотеть это сделать. Эффи – это немножко Аткинсон. Она училась там же и тогда же и, сообщая читателю устами героини «я в конце концов стала писать детективные романы – «уютные», для робких читателей», – конечно, говорит о себе. Аткинсон определяет жанр *Витающих в облаках* как комический роман – и юмор в нем английский. Это бездна аллюзий к мировой литературе, языковой игры, скрытых цитат, оксюморонов, парадоксов, которые переводчица Татьяна Боровикова сохранила в тексте. У него и эпиграф из Кэрролла, что настраивает на полет фантазии. В самом деле, отношения между людьми можно увидеть как бесконечную череду чаепитий и пустых разговоров, а можно – как грандиозное приключение. Все в глазах смотрящего. Некоторым везет, они придумывают себе облака, витают в них и щедро делятся ими с другими.

Кейт Аткинсон – британская писательница, лауреат литературных премий, автор 10 романов, книга *Витающие в облаках* написана в 2000 году.

Кейт Аткинсон *Витающие в облаках*
Перевод с английского Татьяны Боровиковой.
Азбука, 480 с., 355 руб.

ФОТО: GETTY IMAGES

ПОСТУПОК

Заплати другому
Кэтрин Райан Хайд

По мотивам этого сентиментального, очень американского романа, написанного в 1999 году, был снят фильм с участием Кевина Спейси и Хелен Хант, и весьма успешный. Но выбирая между фильмом и книгой, предпочтите книгу: она глубже, пронзительнее, честнее. Школьный учитель Рубен Сент-Клэр дает задание всему классу: «Изменить мир». Ну – хотя бы попробовать. Его ученик, 13-летний Тревор Маккинни, предлагает систему: помочь трем людям и попросить их «передать» доброту следующим троим. Так появится прогрессия помощи ближним. И нищих, голодных, гонимых со временем не останется. Идея, на первый взгляд, утопическая, но она легла в основу международного движения и до сих пор вдохновляет – проявить заботу, оказать поддержку – к делам не столь масштабным, но зато вполне реальным.

Перевод с английского Владимира Мисюченко. Эксмо, 384 с., 331 руб.

ОТНОШЕНИЯ

Между небом и тобой
Лоррен Фуше

Француженка Лоррен Фуше написала два десятка книг, но история вдовца Жо и его детей – первый перевод на русский. Лу умирает, прожив в идеально-счастливом браке в идеальной морской Бретани долгую жизнь. В ее завещании Жо прочел, что был отличным любовником, прекрасным мужем и никудышным отцом – и что любимая женщина просит его исправиться. Их сын – нервный подкаблучник. Их дочь слишком неразборчива в связях. Жо нестерпимо, ежесекундно скучает по жене и общается с детьми, только чтобы выполнить ее волю. Отношения в семье – сложное дело, но Фуше мастерица описывать людей, их характеры и чувства. Это очень теплая книга о хрупкости жизни, ценности семьи и усилиях понять другого.

Перевод с французского Натальи Васильковой. Фантом Пресс, 416 с., 455 руб.

ЛИЧНОСТЬ

Гендер VS пол

Разделение человечества на мужчин и женщин условно. Об этом довольно убедительно пишут теоретики постфеминизма, и в частности американский философ Джудит Батлер, которая никогда не поддерживала требование равенства мужчин и женщин, поскольку считает гендер социальным конструктом. Она преподает в университетах Джорджа Вашингтона, Джонса Хопкинса и в Беркли. Ее курс лекций о гендерной политике и демократии, телесной уязвимости, коалициях и взаимозависимости и лег в основу книги. Батлер ссылается на Фуко и Бубера, использует терминологию современной философии и вводит свою, создавая базу для исследований. Это сложный текст, но Батлер не претендует на роль популяризатора – в отличие от венгерского лингвиста, профессора Адама Надашди. Он много лет объясняет читателям, что счастливым быть хочется больше, чем нормальным, что он пишет о мужчинах-геях, потому что один из них и целью жизни поставил развеивание предрассудков. Например, Надашди рассказывает о композиторе Бриттене: он познакомился со своим мужем Питером Пирсом в середине 1930-х, с 1939-го они жили вместе. В 1953-м в их дом пришли полицейские, чтобы выяснить, что между ними происходит. В 1976-м Бриттен умер, и королева прислала соболезнования Пирсу, таким образом признав его вдовцом. Так Надашди напоминает об очевидном: нормы не существует, человек первичен, а социальные институты вторичны. Быть собой важнее, чем соответствовать шкале.

Джудит Батлер *Заметки к перформативной теории собрания.* Перевод с английского Дмитрия Кралечкина. Ад Маргинем, Гараж, 248 с., 549 руб.

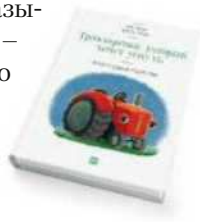
Адам Надашди *Толстокожая мимоза: Быть счастливым – или нормальным?* Перевод с венгерского Вячеслава Середы. Издательство Ивана Лимбаха. 184 с., 342 руб.

Книги детям

ОТДЫХ

Тракторенок, который хочет уснуть Карл-Йохана Форссена Эрлин

От 1 года. Шведский психолог написал несколько «усыпляющих» сказок для малышей. Одна из них – о Тракторенке, который учится засыпать легко и сладко, и его соседе Снотворкине, который умеет. Вы будете читать сказку, соблюдая рекомендации Эрлина, выделяя некоторые слова голосом, в отмеченных местах называя ребенка по имени или зевая, – и так научите малыша правильно расслабляться и погружаться в приятный сон.



Перевод с английского Анны Авдеевой. МИФ, 48 с., 395 руб.

ОТКРЫТИЯ

Излом времени Мадлен Л'Энгл

От 12 лет. Это первая часть цикла английского фэнтези 1962 года *Квинтет времени*, который выходит на русском впервые, одновременно с фильмом Авы Дюверней. Что подкупает в саге о семействе Мёрри – так это отношения в семье. Мудрая мама-ученый, несобранная, взбалмошная Мег, ее братья и их пропавший во время научного эксперимента папа. Они так бережно относятся друг к другу, что им не страшны ни черные дыры, ни другие напасти.

Перевод с английского Анны Хромовой. Азбука, 320 с., 309 руб.

ОТНОШЕНИЯ

Найти друга

От 4 лет. Медведь хотел бы с кем-то дружить в лесу. Он видит, как завтракает семейство божьих коровок, как птичка кормит птенцов и барсук сидит в норе. Он так увлечен жизнью вокруг себя, что смотрит – и молчит. Даже не так: он СМОТРИТ. А кому это понравится?! Медведю повезло: лягушонок решил, что это игра в гляделки, и они прекрасно подружились. Читая книжку ребенку, не настаивайте на том, что рассматривать незнакомых людей неприлично. И на том, что обязательно нужно заговорить, – стеснительным людям это трудно. Для успешного первого контакта – лягушонок прав – часто достаточно улыбнуться. Часто, но не всегда. Оливеру, чтобы подружиться с Руби, пришлось вернуть ей потерявшегося пса Пэтча – а уж как ему не хотелось этого делать! Пэтч мог стать его другом в большом незнакомом городе. Так иногда бывает: мы делаем выбор, который нам не очень нравится, – но уверены, что поступаем правильно. Оливер отлично знал, что такое скучать по другу. Его честность и чуткость были вознаграждены: с тех пор они дружили втроем.

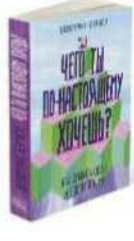
Дункан Биди *Почему медведь так смотрит?* Перевод с английского Тамары Стадольниковой. АСТ, Вилли Винки, 48 с., 350 руб.

Клэр Фридман *Оливер и Пэтч.* Перевод с английского Натальи Власовой. Поляндрия, 32 с., 629 руб.

ОРИЕНТИРЫ

Чего ты по-настоящему хочешь? Беверли Бэтчел

От 14 лет. Я совсем не хочу, чтобы мой сын сутками играл в компьютер, поступил в вуз за компанию с приятелем и женился на девочке, которую я выбрала. И очень хочу, чтобы он хотел чего-то сам по себе. Консультант Беверли Бэтчел учит подростков и взрослых слышать свои желания – ведь чужими не вдохновишься, – превращать мечты в цели и достигать их. Эта книга – универсальный практикум, читать ее нужно с ручкой и тетрадкой, делая одно задание за другим. Попробуйте всей семьей: ставьте цель честно и двигайтесь каждый к своей.

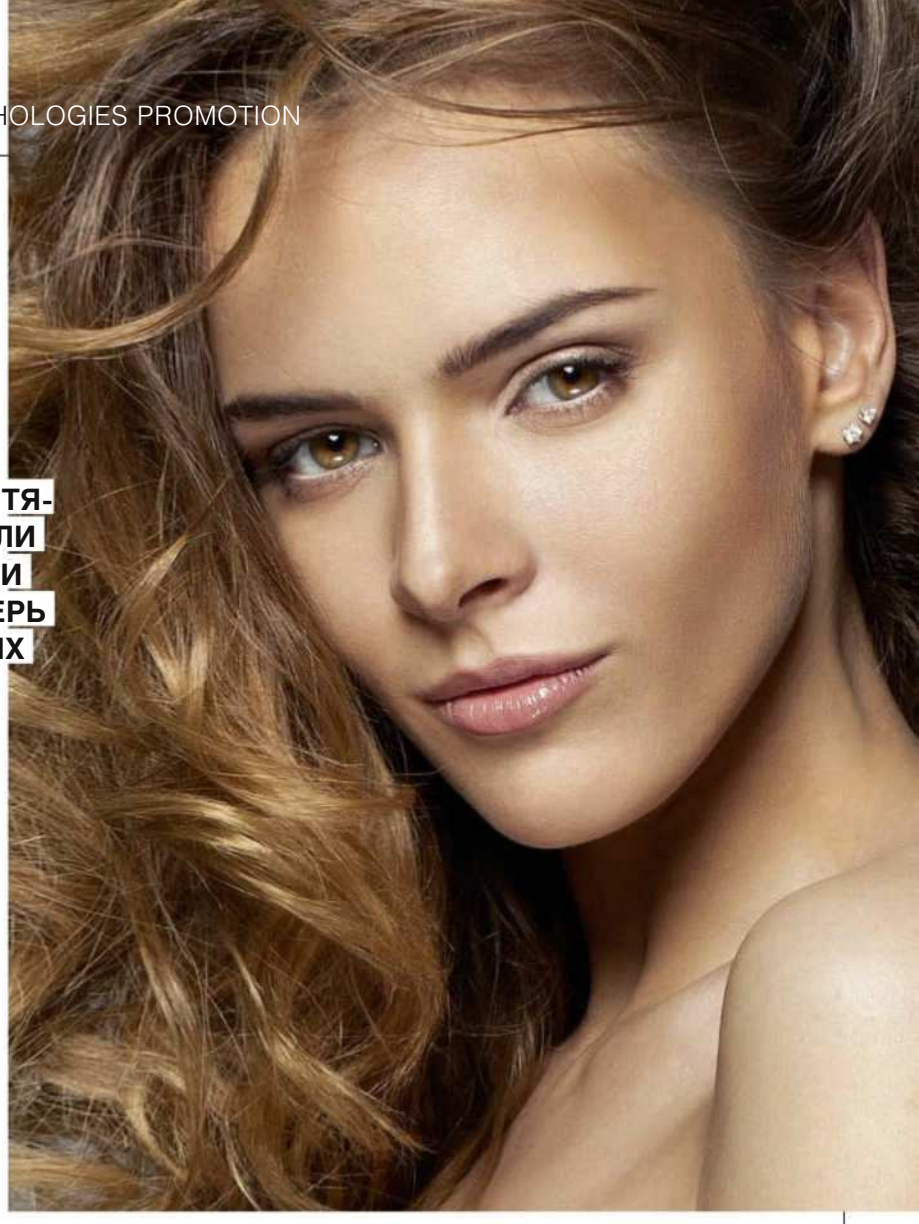


Перевод с английского Татьяны Землеруб. Манн, Иванов и Фербер, 160 с., 444 руб.

ФОТО: GETTY IMAGES

Евгения
Медведева
Двукратный призер
Олимпиады-2018
в фигурном катании
PANTENE
ВОЛОСЫ СИЛЬНЕЕ НА 100%*
КРАСОТА В СИЛЕ
* По сравнению с шампунем без кондиционирующего эффекта. Реклама.
PANTENE
PRO-V
PANTENE
PRO-V

ЧИСТАЯ РАБОТА



МИЦЕЛЛЫ – ОСОБЫЕ ЧАСТИЦЫ, ПРИТЯГИВАЮЩИЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ, ДОКАЗАЛИ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ В УДАЛЕНИИ ЗАГРЯЗНЕНИЙ С КОЖИ ЛИЦА. А ТЕПЕРЬ ОНИ СТАЛИ ОСНОВОЙ И ОЧИЩАЮЩИХ СРЕДСТВ ДЛЯ ВОЛОС.

Мицеллярные очищающие продукты за последние пару лет пополнили линии ухода за кожей практически всех ведущих косметических марок. И все благодаря тому, что мицеллы работают очень чисто и деликатно. Словно маленькие, но сильные магниты, они притягивают к себе все загрязнения. Но при этом никак не изменяя pH кожи и щадя ее защитную мантию. Взяв на вооружение эти свойства, специалисты компании «Чистая линия» создали серию шампуней и бальзамов для волос на мицеллярной основе. Их базой традиционно остались травяные отвары, помогающие решить разные проблемы волос. Мицеллы легко смываются водой, не затрагивая кутикулу и чешуйки волос, которые сохраняют здоровье и эластичность. А целебные растительные экстракты помогают решить самые актуальные проблемы волос. Для этого «Чистая линия» вводит сразу три мицеллярные гаммы. Серия «Идеальные волосы» с экстрактом шелковицы предназначена для длинных прядей. «Экспертный уход 5 в 1» с комплексом из пяти трав и фитовитаминами заботится о волосах любого типа. Шампунь-бальзам 2 в 1 «Для частого мытья» с хлопковым молочком – идеальное решение для тех, кто моет голову ежедневно.

Мицеллы, как магниты, притягивают к себе загрязнения, не повреждая поверхность волос

РЕКЛАМА. ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ; ISTOCK/GETTYIMAGES.RU (1).

ЧИСТАЯ ЛИНИЯ

ФИТОТЕРАПИЯ

МОЙТЕ ВОЛОСЫ ТАК ЧАСТО, КАК ХОЧЕТСЯ!

ПЕРВЫЙ* МИЦЕЛЛЯРНЫЙ МЯГКИЙ ШАМПУНЬ

*В ЛИНЕЙКЕ ШАМПУНЕЙ "ЧИСТАЯ ЛИНИЯ".

РЕКЛАМА

ФОТО: GETTY IMAGES

ТРЕНД

Зеленый шум

Нас волнует тема экологии. Что это – модное поветрие, которое скоро пройдет? Или искренняя забота о том, что нас окружает? А может, нами движет страх за будущее: вдруг ресурсы Земли однажды истощатся? Но при этом мы упорно продолжаем уничтожать природу. Как это в нас уживается?

Текст Ольга Кочеткова-Корелова

Бум, или, как сейчас говорят, общемировой «хайп» борьбы за экологию особенно ярко проявился в последние десятилетия. Появилось огромное количество экологических фондов, исследований, экспедиций, форумов и конференций, где ученые и активисты пугают человечество глобальным потеплением, исчезновением природных ресурсов и редких животных. На ценниках и в рекламе к слову «продукты» с некоторых пор часто прибавляется приставка «эко», строители обещают жилье по экотехнологиям и из экоматериалов в экологически чистых районах, а власти всех уровней – экологичные заводы по переработке мусора. Некоторые из нас, не дожидаясь этих заводов, уже начали сортировать бытовой мусор по разным >>

>> контейнерам: стекло, жесть и пластик отдельно. В вузах открываются новые «зеленые» факультеты – и там готовят специалистов, о которых раньше говорилось разве что в научной фантастике. Кажется, мир помешался на экологии.

Несколько лет назад в 44 странах, в том числе в России, проводилось масштабное международное исследование[1]: 40 тысяч респондентов ответили на вопрос, что их волнует. Оказалось, что землян беспокоят глобальное потепление и нехватка воды и продовольствия. Эти два пункта опередила лишь проблема терроризма. Россияне оказались чуть оптимистичнее соседей по планете. Но в целом каждый четвертый из десяти опрошенных уверен, что ситуация в ближайшее время только ухудшится. Нас тревожит состояние окружающей среды, но при этом мы часто одной рукой заботимся о ней, а другой ее сами же разрушаем. 44-летний Алексей признается, что выкидывает мусор в лес по дороге с дачи: «Ну не везти же его в город?» И с нескрываемой гордостью говорит, что недавно перечислил 10 тысяч рублей в один из фондов по сохранению редких животных.

Как это неудержимое желание спасти мир и испортить его уживается в одном человеке и в человечестве в целом? И как природа реагирует на такое двойственное отношение к ней?

Мусор внутри – мусор снаружи

Человек – единственное существо на планете, которое способно сознательно наносить себе вред напрямую и опосредованно – вредя окружающей среде. «Самая простая картинка, которую каждый из нас видит на улице, – курящий человек. Он мусорит внутри себя и бросает окурок на землю, – поясняет психолог, специалист по пищевому поведению Эв Хазина. – Он не хочет ответственности ни за себя, ни за свое здоровье, ни за здоровье города и планеты». Почему он так поступает? Причин много. Есть те, кто не чувствует в себе сил, чтобы упорядочить себя и мир вокруг. А кто-то переживает глубокий конфликт с собой и миром и таким образом выражает этот разлад. Внутренний конфликт часто проявляется вовне в виде зависимости: неправильное питание, курение, алкоголь, наркотики, токсичные отношения. Иногда этот конфликт отражается на образе жизни: например, кто-то окружает себя излишними вещами, избыточными контактами.

«Чаще за этим стоит либо небрежное отношение к себе и своему телу, либо низкая грамотность (многие не понимают, что полезно их организму), либо глубокая травма, часто полученная в детстве. Так, для некоторых лишний вес – единственный способ почувствовать себя защищенным», – поясняет Эв Хазина. Наша культура такова, что в нас воспитывается чувство постоянной недостаточности: нам всего мало. Мы потребляем не по необходимости, а потому что так опосредованно удовлетворяем эмоциональные потребности, которые не можем удовлетворить напрямую. «Мы подменяем переживание радости желанием обладать чем-то. Хотим близости – дарим подарки. Грустим – покупаем конфеты. Но конфета осядет жиром в теле, а фантик станет очередным мусором. Мусора внутри и вовне станет больше, а радости не прибавится, такой замкнутый круг», – считает психолог. За горами нашего мусора скрывается невозможность переварить излишки, соглашается с коллегой аналитический психолог, юнгианский сказкотерапевт Алла Герман. «Как будто человечество теряет чувство меры. Мы поглощаем, едим, выбрасываем то, что не смогли пропустить через себя, и потребляем дальше. Животное никогда не съест лишнего, не убьет утку про запас. В природе все стремится к балансу: если ты голоден – поешь, сыт – не ешь, хочешь пить – пей». Если срубили дерево, то где-то рядом на полянке обязательно прорастет семечко. Природа не терпит пустоты, она учит нас

> “Человечество теряет чувство меры. Мы поглощаем, едим, выбрасываем то, что не смогли пропустить через себя, и потребляем дальше”

ФОТО: GETTY IMAGES

законам равновесия – тем, что не всегда подвластны нашему сознанию. «Когда-то американским индейцам было предложено подписать бумагу о том, что эта земля теперь принадлежит им. Они не могли понять: как такое может быть? Это не укладывалось в их парадигму. В их культуре и мировоззрении они принадлежали природе, но никак не наоборот», – приводит пример Алла Герман. Сегодня произошла смена парадигм: человек уверовал, что он царь природы. Но мы с ней – единое целое, и это поддерживается во многих культурных традициях – ритуалах, мифах, сказках. И об этом не стоит забывать.

По законам предков

В традиционных культурах человек всегда жил в унисон с природой: пробуждение и отход ко сну, сев и сбор урожая – все подчинялось природным ритмам. Сейчас эти ритмы у городского цивилизованного человека сбиты. Но чем дальше от мегаполисов, тем больше заметен симбиоз человека и природы. И тем больше человек понимает свое место в этом союзе.

Этнограф Оксана Звиденная много лет изучает культуру коренных народов Севера и Дальнего Востока. На их примере она поняла, как долгие столетия люди и природа гармонично уживаются друг с другом, соблюдая баланс и договорные отношения. У оленеводов ненцев, например, запрещено вторгаться в землю, даже воткнуть в нее острый предмет без ритуала нельзя, потому что она – живая. Из-за этого в том числе они конфликтуют с нефтяниками. А удэгейцы – охотники уссурийской тайги, где обитает амурский тигр, – еще до того, как появились законы об охоте и рыболовстве, знали, что такое чувство меры. «Приезжие охотники не понимают, почему местные не идут за добычей на сопку, – мол, они просто ленивые? – рассказывает этнограф. – Нет, местные знают, что надо дать зверю вверху спокойно размножаться. Он все равно придет потом. Для них охрана природы – в крови. Они никогда не убьют стельную самку. И если они добывают зверя, то проводят ритуал, прося у природы прощения. У коренных народов есть внутреннее ограничение, которому цивилизованному человеку стоит поучиться. Они не берут от природы больше, чем нужно».

Но сегодня гипермаркеты предлагают множество растительных продуктов – может быть, нам пора прекратить убивать животных, и диких, и сельскохозяйственных? «Защищать животных и при этом есть мясо – лицемерие», – говорит Эв Хазина. Оксана Звиденная не согласна с такой программой. Она убеждена, что забота о природе вовсе не требует веганства или вегетарианства. Коренные народы относятся к окружающей среде с предельным уважением и при этом едят мясо: без него просто не обойтись в климате, где полгода – снег и мороз. «Однажды в суровую дальневосточную зиму я оказалась почти в одиночестве в зимовье в тайге, – вспоминает этнограф. – На улице минус 30. В соседнем доме – больной лежачий старик. Нам оставили на двоих половину туши изюбря, дальневосточного оленя, но ее украли собаки. Было немного крупы и макарон, мороженая кислая капуста. До прилета вертолета оставалось не меньше двух недель. Во мне проснулись первобытные страхи, и я стала

Валерия,
певица, приглашенный редактор номера

Я очень рада, что забота об окружающей среде постепенно становится тенденцией времени. Даже если мы не участвуем в этом процессе в глобальном смысле, всегда есть шанс приложить усилия адресно.
Я, например, как сумасшедшая выключаю за всеми свет и воду. Не потому, что боюсь заплатить на 3 копейки больше. Просто терпеть не могу, когда впустую льется вода. Если Иосиф включает кран, чтобы побриться, а потом уходит разговаривать по телефону, я, как «санитар дома», его перекрываю.
Мы бы с удовольствием сортировали мусор по типу «пластик сюда, бутылки – туда», но, к сожалению, у нашего дома нет раздельных контейнеров. А еще мы обычно покупаем мыло или стиральный порошок с маркировкой «Для детей» и потом всей семьей этим пользуемся – там намного меньше «химии», чем в продуктах для взрослых.
Моих родных тоже заботит проблема экологии, хотя бы даже на бытовом уровне. Недавно мы с Эмином Агаларовым запустили сервис по доставке еды (см. с. 110). У нас абсолютно экологичные контейнеры, но всегда есть к чему стремиться. Позавчера, например, позвонила мама: «Слушай, я подумала, сколько мы контейнеров этих выбрасываем! А ведь они бы подошли садоводам для рассады!» Мама рассады в жизни не видела, у нас ведь никогда не было дач. Но идея отличная! Я тут же попросила партнеров поискать какой-нибудь садоводческий центр поблизости. Вдруг есть?

>> придумывать, как буду просить богов тайги мне помочь добыть зверя и выжить». К счастью, вертолет прилетел раньше. Мы должны признавать свою собственную природу, не пытаясь переделать ее, считает Оксана Звиденная, но при этом не брать у окружающей природы сверх того, что нам действительно необходимо для жизни.

«Коренные народы верят: если люди неправильно себя повели, нарушили законы предков, природа поставит их на место и объяснит, кто здесь хозяин», – поясняет этнограф. Удача покинет человека или кто-то из близких заболеет, а то и умрет, а может разразиться природный катаклизм. И шаман первым делом спросит: что ты сделал не так? Нужно прислушиваться к мудрым предкам: они знали, как выстраивать взаимоотношения с природой и принимать себя как ее часть, убеждена Оксана Звиденная.

Вовремя слезть с колесницы

Один из природных законов – умирание всего живого. «С момента рождения нам вместе с эросом сопутствует и танатос: финал, к которому мы неумолимо идем, – рассуждает Алла Герман. – Кризис середины жизни – это как раз та точка, когда мы начинаем видеть конечный пункт назначения. Мы признаем естественность физического увядания, но стараемся развить в себе другие, «бессмертные» органы – внутренние очи, уши, познать нечто глубинное о себе и мире и передать это знание дальше». Но если страх смерти в нас слишком силен, он может заставить чувствовать, что природа – это враждебная сила, законам которой мы хотели бы противостоять. Тогда мы пытаемся отрицать наше родство и в результате нарушаем и собственную экологию. На страхе увядания играют разные индустрии: пищевая, косметическая, медицинская – растягивая первую, «молодую» половину жизни. Нам предлагают омолаживающие программы очищения, косметику, развлечения, за которыми мы забудем о конечности бытия. Но когда мы не желаем видеть финальную точку нашего существования, пропускаем важную стадию зрелости, считает аналитический психолог. Ту самую, на которой мы перерастаем эгоистично-потребительский подход, что часто свойствен молодости, и получаем шанс ощутить связь со всем живым на планете.

В погоне за молодостью мы часто переоцениваем возможности. Алла Герман предлагает вспомнить миф о Фаэтоне: «Его мать, земная нимфа, хотела, чтобы он, как его отец Гелиос-Солнце, был богом. Но он родился человеком и не смог, как ни старался, справиться с колесницей Гелиоса. Нас, человечество, сегодня «несет» на огненной колеснице. И мы никак не можем остановиться, хотя понимаем, что рискуем погибнуть, не замечаем, что мчимся от себя, от своей природы – во всех смыслах».

Нам пора учиться экологическому мышлению! Начать можно уже сегодня, уверена Эв Хазина. Например, прежде чем покупать продукт, задуматься: что я сделаю с ним, как поступлю с упаковкой? Нужно ли мне это пальто, сколько я его проношу? Что мне даст это образование? Для чего я работаю? Трачу ли я энергию на то, что для меня действительно экологично? Задавать себе эти вопросы – простой, но полезный навык, считают психологи.

1. Gallup International/WIN и холдинг «Ромир», август-сентябрь 2013, romir.ru

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ ВЫ ОКАЗЫВАЕТЕ НА ПРИРОДУ?
Все вокруг только и говорят об экологии, а вы не знаете, с чего начать? Пройдите тест, чтобы узнать, что вы можете сделать, чтобы начать заботиться о планете уже сегодня, на **Psychologies.ru**

ПРОВЕРИТЬ ЖИЗНЬ НА ЭКОЛОГИЧНОСТЬ

Мы строим множество планов. А насколько полезной для нас окажется их реализация? Конечно, все возможные последствия мы вряд ли просчитаем. Но иногда будущее дает интуитивный отклик в настоящем. Футуропсихолог Алексей Михальский предлагает использовать для проверки технику «обратного планирования».

Выбираем уютное место и представляем, что через день (неделю, год – период назначаем, какой хотим) мы сидим здесь же, нам хорошо и тепло, а все задуманное выполнено. Максимально точно представляем в будущем себя и спрашиваем: что из сделанного за этот период дало чувство удовлетворенности? Что было экологично для меня и других? Это 15-минутное упражнение позволяет осознать самые главные вещи, которые и дали нам в «будущем» чувство реализованности.

ФОТО: GETTY IMAGES

В гармонии с природой

Полезные пищевые продукты, или суперфуды, стали сегодня одним из самых востребованных косметических ингредиентов. Еще бы, ведь они уже доказали свою эффективность

1. Восстанавливающий увлажняющий лосьон для тела. 2. Восстанавливающий бальзам. 3. Восстанавливающая очищающая маска на основе торфа

Все больше специалистов сходятся в том, что главная причина сбоев в работе организма – стресс, возникающий из-за плохой экологии, вредных привычек, неправильного питания и т.д. Все это выражается в упадке сил и преждевременном старении. Но никто не собирается сидеть сложа руки. Число сторонников здорового образа жизни растет день ото дня. Они настоящие гуру в диетологии, спорте, медитациях, а для ухода выбирают максимально безопасные и эффективные средства. Заслуженным доверием у них пользуются так называемые «суперфуды». Экстракты годжи, асаи, киноа, водорослей и прочие полезные продукты стали действенными ингредиентами в косметике. Недавно у Lumene вышла программа Harmonia, некоторые средства которой содержат до 99% натуральных компонентов. Основным ингредиентом линии стал знаменитый древесный гриб чага. Он обладает мощнейшими антиоксидантными свойствами. Содержит цинк, медь, кальций и магний, которые нормализуют баланс кожи и улучшают цвет лица. Средства Harmonia не содержат парабенов, силиконов, минеральных масел и прочих сомнительных ингредиентов. Иными словами, являются идеальной составляющей современного здорового образа жизни.

РЕКЛАМА. ФОТО: АРХИВ ПРЕСС-СЛУЖБЫ.

Станислав Ефремов,
психолог,
психодраматерапевт,
ведущий тренинга
«Отношения
с деньгами»

Терапия психотерапевта

Как я вышел из ступора

Год назад я был участником терапевтической группы и попросил внимания для своей темы – я боюсь направленной на меня агрессии, и когда она исходит от одного человека, и в особенности от группы. Чтобы воссоздать проблемную ситуацию здесь и сейчас, один из участников вызвался помочь. Оказалось, я его очень раздражал – о чем он и рассказал, в красках и с чувством.

В начале его речи я стал было отвечать: надо же защищать границы! Но вдруг решил исследовать свой страх. Что самое плохое может со мной случиться? Он меня парализует? Заставит потеть? Заикаться, краснеть, выглядеть глупо? Я расплачусь? Помру, в конце концов?

И я промолчал. Отсутствие сопротивления раззадорило оппонента, а дальше подключилась группа. **И если вначале кто-то давал мне советы – «ты на него рыкни», «проявись», то через несколько минут эти же участники уже наезжали на меня: «Ты слабый и вообще не мужик».** Осуществлялись мои самые жуткие фантазии.

А я в это время отдавался страху. У меня похолодело в груди, защемило, перехватило дыхание... И все. Страх прошел «сквозь» меня. Я понял, что ничего по-настоящему плохого не случится. Меня не убьют, я не стану изгоем, неудачником... Страх – просто информация, что несколько людей рядом недовольны и они думают, что причина – я. Кроме того, почему эти люди реально недовольны, мне (а возможно, и им самим) неизвестно. В общем – жить можно. **И тогда, во-первых, страх стал меньше. Во-вторых – он перестал меня пугать.** Оказалось, можно не тратить силы на бегство от него. Я выдохнул и расслабился. Еще немного, как говорят психологи, «побыл в этом», прожил свой страх, не защищаясь. Принял, что кто-то может быть мною недоволен. И это не страшно. Вместе с расслаблением пришел относительный комфорт, отступил ступор и начали работать мозги.

Вторая история произошла на другой терапевтической группе. Ведущий обращал наше внимание на мелкие оплошности, несовершенства и попытки их скрыть. Опять на какой-то момент я почувствовал страх – теперь уже опозориться, ошибиться. Мне удалось его принять и пропустить сквозь себя. И снова пришла расслабленность. Пока я был сосредоточен на своей персоне и ее значимости, ошибки казались мне фатальными. Но ведь я – не самая важная фигура в жизни других. И если я ошибусь, то кто-то вообще не заметит. Кто-то вспомнит себя на моем месте. Кто-то будет недоволен, а кто-то посмеется. Когда ушел страх – остались волнение, любопытство и... кураж.

Я на себе понял идею психотерапии «побыть в этом». Когда я во взрослом состоянии встретился со своими детскими страхами, оказалось, они не так уж и разрушительны и я могу их выдерживать. А значит – не надо защищаться всеми силами. В том числе напуская ступор на чувства, мысли и действия. А ступор этот очень мне мешал, ведь я переставал думать.

Сегодня, когда я слышу критику в свой адрес, то воспринимаю это просто как информацию к размышлению или повод что-то сделать. Порой я чувствую знакомый леденящий душу страх. Тогда я делаю глубокий вдох-выдох и напоминаю себе, что катастрофы не произошло, и возвращаюсь в рабочее состояние.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

WellaProfessionalsRu
wellahair_ru
wellahair_ru
WellaProfessionalsRussia
Узнайте больше на www.wella.com

WELLA PROFESSIONALS

НОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

ВИТАМИНЫ

INVIGO

НОВЫЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ ОТ WELLA PROFESSIONALS.

ВРЕМЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ.

Реклама. Товар сертифицирован. Возрастное ограничение 12+.

Где проходят границы измены

Испытывая смутную тревогу в отношениях, мы не всегда понимаем, есть ли для этого причины, есть ли у нас право на это чувство или нам что-то «кажется»... Несколько историй об этом и комментарии психологов.

Текст Эльза Лествицкая

“Мы живем с Андреем год, – делится 29-летняя Полина, – и все было хорошо, но недавно друзья рассказали, что после работы он часто, чуть ли не каждый день, ходит в кафе со своей коллегой. Когда я спросила его, какие у них отношения, он сказал: мы с тобой не женаты, у тебя нет права задавать мне такие вопросы. Наверное, он прав, но мне плохо».

«Моя жена медсестра, мы поженились три года назад, – вспоминает 45-летний Игорь. – До этого она была замужем за другим, но развелась, чтобы быть со мной. Проблема в том, что, когда ее бывший болеет, она ездит к нему делать уколы. Я не понимаю, почему он не может вызвать медсестру из поликлиники, и мне неприятно представлять себе, как она колет его в голый зад. Не могу убедить ее, что это неправильно. Она отвечает, что виновата перед ним, денег у него мало, а здоровье слабое, и так далее. Мне приходится терпеть, хотя внутри все кипит от ярости».

«За шесть лет замужества я ни на кого другого не смотрела, – вздыхает 29-летняя Анастасия, – а сейчас не понимаю, что со мной. Формально я верна, я не сплю с другим. Но это только потому, что он мне не предлагал. Я знаю, что хочу этого! Хотя осознаю, что, наверное, это разрушит мою семейную жизнь».

Измена или нет? Мы задаемся этим вопросом применительно к себе и близким – а иногда даже к историям, которые напрямую нас не касаются. Если только один раз, то считать ли это изменой? А если в отпуске, случайно, на вечеринке? Откуда начинается измена? Так трудно определить эту грань. Но при этом кажется, что, если бы мы смогли точно провести черту, многое в жизни стало бы яснее. Измена – тема, которая мало кого оставляет равнодушным. Может быть, дело в нашем родном языке – он суров с нами. По-английски все звучит мягче: affair – роман,

ФОТО: CEDRIC ROULLIAT/PLAINPICTURE/EAST NEWS

adultery – прелюбодеяние, infidelity – неверность. Примерно так же обстоят дела и во французском. А в русском измена в любви называется тем же словом, что и преступление против государства. Может быть, это язык диктует нам сильную тревогу и чувство вины? «Дело не столько в словах, которыми мы это называем, сколько в заряженности этой темы, – не соглашается эмоционально-фокусированный терапевт Римма Максимова. – Вопрос о привязанности – ключевой для нашего самоощущения, для чувства безопасности. А безопасность – базовая потребность каждого. Для своего благополучия мы все нуждаемся в надежной и безопасной привязанности. А измена, связь на стороне, интрига – как бы мы это ни назвали – то, что этой привязанности угрожает». И, ощущая угрозу, мы начинаем беспокоиться. Что касается вечного вопроса «кто виноват?», то его, вероятно, диктует наша историческая память. «В современных российских представлениях о семье по-прежнему много патриархальной нормативности, – замечает семейный психотерапевт Сергей Медведев. – XX век прошел в социальных потрясениях, говорить о семье, осмыслять перемены было некогда, поэтому наши взгляды отстают от реальности».

Мужчины и женщины

Совсем недавно по историческим меркам супружеская измена (сексуальная близость состоящего в браке лица с посторонним по отношению к браку лицом) признавалась преступлением в европейских странах. Так, согласно Гражданскому кодексу Наполеона, принятому в начале >>

>> XIX века, неверность жены давала мужу повод для расторжения брака, тогда как мужская неверность считалась таким поводом только в случае, если супруг приводил любовницу в свой дом. «Разница в отношении к мужчинам и женщинам была связана с кровным родством и порядком наследования, – поясняет Сергей Медведев. – Мужчина, сомневающийся в верности жены, не был уверен, что его дворец, дом или хотя бы телегу унаследует его собственный ребенок». Но сегодня это уже не так. В светских государствах закон не вмешивается в жизнь граждан в вопросах супружеской верности, предоставляя им самим решать, что именно они считают причиной для развода. А изобретение контрацептивов и возросший материальный вклад женщин в благосостояние семьи сняли остроту вопроса о наследовании. Но это не значит, что все упростилось. «Я вижу, что во многих парах, которые обращаются ко мне за помощью, нет согласия по поводу того, что считать неверностью, – замечает Сергей Медведев. – То, что одному партнеру представляется вполне невинным поведением, другого порой ранит. Но эти различия обусловлены вовсе не полом – скорее различиями в воспитании, системе убеждений, культурных традициях».

О чем мы договаривались

Сегодня каждая семья – «а в XXI веке это даже не обязательно пара, учитывая, например, полиаморов», – подчеркивает Сергей Медведев, – понятия измены и предательства устанавливает для себя самостоятельно. Многое зависит от того, на каких основах строится семья. И это не обязательно любовь. Для кого-то семья – это в первую очередь проект по воспитанию детей или накоплению имущества. «Совместная жизнь может строиться на ощущении удобства, на привычках, – говорит Римма Максимова, – и если речь не идет о доверии и верности, то и говорить о нарушении этих договоренностей не приходится». Однако бывает, что в паре просто не обсуждались эти вопросы. На заре влюбленности у нас часто появляется ощущение безоговорочного единства мнений в паре по всем вопросам. И нам может казаться, что близкие отношения по умолчанию подразумевают верность. «Мы несем в себе потребность в эксклюзивных отношениях, желание быть единственными для того, кто будет единственным для нас, – объясняет Римма Максимова. – Самая первая привязанность в жизни – связь между матерью и младенцем – в идеале безопасная, когда мы чувствуем безоговорочное принятие, влияет на то, как складывается привязанность во взрослом возрасте. Желание создать исключительную связь уже со взрослым партнером есть у каждого человека, будь то мужчина или женщина». Но готов ли партнер к таким отношениям сейчас и именно с нами? Это вопрос, который мы иногда боимся задать близкому, опасаясь услышать не тот ответ, которого хотим. «Иногда в семье обсуждение представлений о верности начинается тогда, когда для этого появляется конкретный повод, то есть если верность нарушена или оказалась под угрозой, – добавляет Сергей Медведев. – В этих случаях нужно пересматривать семейный договор, заново обсуждать отношения. И психотерапевт бывает полезным, нейтральным и мирным участником при составлении нового договора. Как правило, такой разговор выходит далеко за рамки обсуждения границ понятия измены».

Мужчина, сомневающийся в верности жены, не был уверен, что его дворец, дом или хотя бы телегу унаследует его собственный ребенок

НА САЙТЕ

ПЕРЕЖИТЬ НЕВЕРНОСТЬ И ОСТАТЬСЯ ВМЕСТЕ
Супружеская измена — предательство, которому нет прощения? Не всегда. Некоторые пары проходят через это как через испытание. По мнению психотерапевтов, есть три сценария выхода. **Psychologies.ru**

Пара может состояться как целое только в том случае, если каждый из участников союза защищает не

ФОТО: CEDRIC ROULLIAT/PLAINPICTURE/EAST NEWS

только собственные интересы, но и интересы своего партнера и пары.

Вопрос дистанции

«Мой муж геофизик, увлечен работой, мало бывает дома, – рассказывает 48-летняя Татьяна. – Мы познакомились еще в институте. Я слушала его открыв рот и думала: какое счастье быть с ним! Сейчас у нас двое взрослых детей. Мы обсуждаем книги, фильмы, путешествуем. Но он интеллектуал, не говорит о своих чувствах, и про мои ему не интересно. Первый любовник у меня появился вскоре после рождения старшего сына: хотелось чувствовать себя желанной... Я поняла, что могу получать то, чего мне не хватает, от других мужчин. Догадывается ли об этом супруг, не знаю. Думаю, что его это не интересует». На первый взгляд, у Татьяны те самые отношения, которые построены на взаимном удобстве. Но на вопрос, хотела бы она получить тепло, которого ей не хватает, от мужа, а не от других, она отвечает: «Конечно! Но я не верю, что это возможно». Почему мы выбираем партнеров, от которых не получим того, в чем нуждаемся? «Мы можем считать, что недостойны других отношений, воспроизводить модель семьи происхождения: причины различны, – замечает Сергей Медведев. – Но во всех таких случаях видим, что партнеры избегают многих тем, не говорят друг с другом открыто». Молчание об измене создает дистанцию между партнерами. Но сама измена – следствие взаимного отдаления, которое возникло раньше. «Угроза измены возникает там, где нарушается близость, доверительность», – говорит Римма Максимова. Сексуальной близости с «лицом вне брака» может и не быть – значимым фактором здесь оказывается отсутствие душевной близости с «законным» партнером. Возможно, покинутыми чувствуют себя оба. Кто первым отправится на поиски утешения, вопрос времени. Каким это утешение будет – вопрос привычек и воспитания. Кто-то погрузится в работу, кто-то в другие отношения.

Жажда близости

«Три года назад у жены случился инсульт и левосторонний паралич, – рассказывает 32-летний Николай. – Днем с ней сиделка, по вечерам я сам ухаживаю за ней. Но хотя я целую ее перед уходом на работу и когда возвращаюсь, обнимаю ее и ухаживаю за ее телом, это совсем не то же самое, что общение мужчины с женщиной. Я воспринимаю ее скорее как ребенка. Полтора года назад я познакомился с женщиной, мы стали регулярно встречаться. Я предупредил ее, что разводиться не собираюсь. Но чувствую, что сильно к ней привязался». Николай надеется, что жена восстановится, – и в то же время страдает при мысли, что, когда это произойдет, ему, вероятно, придется порвать с новой подругой.

Самая большая ценность в отношениях – чувство, что «я могу рассказать близкому о себе абсолютно все». Утрачивая его, мы страдаем и стараемся найти его вновь. «С эмоциональной точки зрения Николай мог воспринимать эту ситуацию так, словно он остался в одиночестве, – предполагает Римма Максимова. – Ему не хватало близости, и он нашел ее с другим человеком». Как к этому относиться? Тот, кто совершает выбор, принимает на себя ответственность за него. А когда мы пытаемся судить со стороны, возможно, это знак, что пришло время задать вопросы себе: почему это нас тревожит? Мы пытаемся представить себя в той или иной роли, боимся быть покинутыми, виноватыми?.. Это повод для обращения к своим проблемам.

ОБ ЭТОМ

Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь. Сью Джонсон Глава Международного центра обучения эмоционально-фокусированной терапии рассказывает, как научиться открываться друг другу. (Манн, Иванов и Фербер, 2018)

Не люблю бумажную возню

Заполнить бланк, налоговую декларацию, поставить штамп о прописке... Эти обыденные дела приводят некоторых почти в отчаяние. Почему?

Текст Эльза Лествицкая

Справки, бланки… Немало тех, на кого бумажная рутина наводит тоску. Одна из них – 38-летняя Лидия, косметолог. «Даже такое радостное событие, как рождение детей, было для меня омрачено необходимостью оформлять его в загсе, – рассказывает она. – Каждый раз, когда требуется заполнить что-то, я теряюсь. И только если мне грозят неприятности вроде отключения электричества, я нахожу в себе силы сделать все, что нужно». Откуда такая неприязнь к формальностям, которые, по идее, должны упрощать жизнь, а не усложнять ее?

Я боюсь провала. «В отношениях с бумажными делами стресс – следствие того, что мы ощущаем в них угрозу нашему «Я», – замечает коуч Гаэль дю Пеноа (Gaëlle du Penhoat). – Когда мы встречаемся с чем-то сложным и запутанным, под вопрос ставится наша компетенция. Мы чувствуем себя потерянными». Мы испытываем слабость, у нас опускаются руки. «Это очень архаические переживания, – добавляет коуч. – Перед лицом опасности у нас есть выбор: борьба, бегство или замирание. Если мы отказываемся от борьбы, то в результате прокрастинируем». Увы, облегчение, которое мы при этом испытываем, – временное. «Избегание усиливает проблему», – добавляет психотерапевт Кристоф Массен (Christophe Massin).

Я не выношу ограничений. Иногда тревога имеет другой источник. «У некоторых необходимость действовать в соответствии с установленным порядком, с обязательствами, вызывает трудности, – продолжает психотерапевт. – Это выглядит как небрежность, но за этим скрывается бунт против авторитетов: они отказываются подчиняться». Покориться для них означает потерять лицо или даже вовсе перестать существовать. Это убийство свободы! «Возня с бумагами отнимает время у удовольствий и подчиняет нас ограничениям, – говорит психоаналитик Кристиан Жанклод (Christian Jeanclaude). – Она мешает, лишает подвижности, убивает радость!» И мы вынуждены отказываться от принципа удовольствия и подчиняться принципу реальности – который радует нас гораздо меньше.

Я чувствую себя униженным. Страх перед бумагами может быть связан с тем, что «мы воспринимаем эту необходимость как наказание, ограничение и в конечном счете – унижение, – считает психоаналитик. – А на заднем плане за ним скрывается толпа безымянных цензоров». И вот мы чувствуем себя так, словно очутились в самом центре кафкианского *Замка*. Или снова за школьной партой. «Это напоминает о том, как каждый сентябрь нам приходилось заполнять анкеты, которые включали довольно личные вопросы – например, о профессии родителей, – о которых мы должны были рассказывать». Не очень приятное воспоминание...

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ERIC GIRIAT FOR PSYCHOLOGIES MAGAZINE FRANCE

Мое решение

Александра, 40 лет, бизнес-консультант

«Четыре года назад я создала свою фирму. Мне пришлось заполнять огромное количество разных бумаг, связанных с регистрацией, открытием счетов, уплатой пошлин... Я просто сходила с ума от этого. Наконец я решила упорядочить свои действия. С некоторых пор два часа в неделю, по понедельникам, я посвящаю работе с документацией. А все остальное время могу об этом не думать!»

ЧТО ДЕЛАТЬ

Начинайте
Не откладывайте. Незаконченные дела, согласно «эффекту Зейгарник», загромождают нашу память. Чтобы не перегружать себя, приступайте к делу. В этом случае начать – уже значит практически победить.

Определите свои потребности
Перед лицом неприятной ситуации попробуйте вместо «бежать» и «застывать» другой выход: действуйте. А также сознавайте – определите, что вам требуется для того, чтобы с ней справиться. Время? Чья-либо помощь? Знания?

Проанализируйте прошлое
Подавленность говорит о том, что в вашем прошлом есть нечто токсичное. Возможно, вас ругали за то, что вы не справились с каким-то письменным заданием. Обратитесь к психологу: с его помощью вы разберетесь в причинах затруднений и сможете найти другие способы реагировать на вызовы.

ОБ ЭТОМ

Замок
Франц Кафка
Знаменитый роман-притча австрийского писателя рассказывает о попытках героя взаимодействовать с миром абсурдных требований и предписаний. (Пальмира, 2017)

МОЯ ИСТОРИЯ

“Я знаю, бойцы меня где-то ждут”

Юлии Алексеевой 37 лет. Она дизайнер, художник по костюму, живет в Нижнем Новгороде. Четыре года назад впервые отправилась в экспедицию с поисковой организацией «Курган» и с тех пор каждый год в начале мая уходит в поиск. Почему это важно для нее?

Подготовила Елена Шевченко

О поиске я услышала от друзей. Все они постоянно ездят в экспедиции. А у меня было такое отношение к погибшим: что делать, где упал, там и придется лежать. Но однажды, возвращаясь из Астрахани с рыбалки, я решила заехать в Волгоград, посмотреть, что поисковики делают. И меня просто затянуло. Много раз потом спрашивала себя, как я могла столько лет пропустить?!

Первое, что увидела, — горящие глаза друзей. Одно желание у всех — найти и поднять бойца, отыскать его родственников. А потом и вторая картина: обнаруженные кости молодого парня. Сохранность хорошая, в анатомии я разбираюсь, медицину люблю — и я сразу поняла, что ему лет двадцать: и по зубам, и по выемке на черепе. Меня поразило, в какой позе он лежит, — упал навзничь, голова запрокинута, руки раскинуты: как лебедь. Страшно, жалко! И так хочется сказать ему спасибо, за то, что положил свою жизнь, чтобы она была у меня, у моих детей.

В первый же раз я нашла медальон. Правда, пустой: не все их заполняли, к сожалению. Мы копали яму — бывшая траншея после взрыва, дошли до полов, дальше целина, продолжать нет смысла. Подняли бойца, все косточки почистили, сфотографировали. Осталось проверить стенки, часто там что-то остается. Вот мне и показалось, что оттуда тряпочка торчит. Оказалось — карман. А в кармане — медальон и мундштук. Я закричала остальным, что, кажется, нашла. **Вокруг сразу тишина образовалась, все покидали инструменты и ко мне бегут. Бросились меня целовать, обнимать. А я стою и плачу, еще даже не осознавая, по какому поводу.** Ощущение как от первого поцелуя: голова кружится, ничего не понимаешь, а радость переполняет.

Не могу назвать себя атеистом, но я и не верующий человек. Поиск стал для меня местом, куда я еду очищаться. Все погибшие как живые. В позапрошлом году в Волгограде нашли женщину. У нее с собой спички, ниточки, колечко... Какие-то женские штучки. Даже не то чтобы ее жалеешь сильнее, нет, — всех одинаково. Но как-то сразу представляешь, как она тут оказалась, может, ее любимый пошел воевать, и она за ним. Я все время возвращаюсь к историям этих людей. Думаю о них, пытаюсь представить, как они тогда справлялись. Себя соотношу с тем, что вижу. Мне кажется, я бы точно пошла на войну, надо ж было кому-то вытаскивать этих солдат. И плачу, конечно, ручьями, особенно когда вещи личные нахожу. Слезы и есть очищение.

>>

ФОТО: ЗАРИНА КОДЗАЕВА; РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ РЕСТОРАН «НА ШАБОЛОВКЕ» ЗА ПОМОЩЬ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ

“Я знаю, бойцы меня где-то ждут”

>> В моей семье все воевали. Один дед дошел до Берлина, с осколком в груди. Умер в 82 года, бравый боец, выправка железная. Мне год был, когда он умер. Но все в семье вспоминают его до сих пор. О войне он рассказывал только смешное: как ел что-то в темноте из котелка, хрустело, а оказалось – тараканы с картошкой. Как штаны потерял... Про бои не вспоминал. И не плакал. А мы все рыдаем: как будто выходит что-то, из меня, моих детей — его правнуков.

Никогда не забуду, как мы отмечали 70-летие Победы. Как раз в Волгограде у нас в это время проходит «весенняя вахта» — первый выезд за год, подготовка к основным августовским работам. Мы были на Мамаевом кургане, шли к Стене памяти, которая стоит за Родиной-матерью, куда вписывают имена найденных бойцов. Там еще много свободного места. Само по себе шествие было очень волнующим, нас, поисковиков, много, рядом шли дети, все пели... А потом я повернулась к ветерану, 90-летнему дедуле. Стоит, улыбается, роста маленького, весь в орденах. Цветы ему протягиваю, а он смотрит на меня: глаза синие. **Заглядываю в его глаза и понимаю, что они же видели всю ту страшную войну... Я его благодарю, а он меня, за то, что друзей его поднимаю.**

Откуда слово такое «подняли»? У него много смыслов. И буквальный: боец упал, а мы его подняли. И метафизический: солдат был потерянный, безымянный, и вот его нашли, подняли и вернули. Хотя цель экспедиций — это все-таки захоронение останков. А медальон или подписанные вещи, документы, по которым можно установить личность, это награда за поиск. Особенно волнующе находить личные предметы, такую нежность к ним испытываешь: гребеночка, припрятанные спички. Очень меня умиляет ниточка, на газетку намотанная... Но когда копаешь, нужно ожидать всего. Что найдешь, то и найдешь. В поиск не едут те, кого надо готовить. Все понимают, что искать будем останки солдат.

А еще — жить в палатках, мыть посуду холодной водой, готовить на костре...

Конечно, это азарт. Найти бойца, тем более с документами. А потом отыскать его родственников, чтобы солдат наконец, через столько лет, вернулся домой. Пусть и не сам, не своими ногами. Пускай и осталась от него только маленькая косточка. Или кружка, где он выцарапал свое имя. Это важно и для поисковиков, и для бойца, и для его родственников. Для всех это необыкновенное переживание. Не было человека, и вдруг — есть.

А ведь бывает, что копаешь-копаешь – и ничего. Мы ходим со специальными щупами, чтобы понять, где искать, и мне всегда кажется, что стучит. Не дает покоя мысль, что я могла кого-нибудь пропустить. Когда мы никого не поднимаем, возвращаемся понурые. Не оттого, что время потеряли. Есть ощущение, что бойцы были где-то рядом, ждали, а у нас время закончилось, надо ехать. Обидно. Случается, раскапываешь немецкого солдата. Иногда и не понимаешь сразу, кого нашел. Может быть, наш ботинки немецкие надел, или немец шапку со звездой... Есть люди, которые связываются с той стороной: Германия занимается захоронением своих солдат. У меня нет ненависти к ним. Если бы я родилась в то время в Германии, меня бы никто не спрашивал, так же отправили бы на фронт. Что уж теперь, хоронить надо всех, все люди.

> “Конечно, это азарт. Найти солдата, а потом его родных, чтобы он вернулся домой”

Говорят, поиск — это диагноз. Я согласна: в свой отпуск, за свои деньги, на своей машине, с попутчиками или без них, несусь туда, как будто ничего другого в жизни нет. Младший сын, 9-летний Вася, спрашивает, когда же я возьму его с собой. Дети (еще у меня есть 22-летняя дочь) знают, куда я езжу, поддерживают меня. Когда возвращаюсь, радуются моему воодушевлению, посветлевшему лицу. Видят меня как будто даже отдохнувшей, хотя знают, что мы копаем с утра до вечера. Вопросы задают, да я и сама рассказываю, показываю фотографии, находки. Вот такое противоречие: сначала мама целый год костюмы делает гимнасткам и фигуристкам, стразы клеит, рисует, а потом по грудь в земле, жиже, и с грязными ногтями домой возвращается.

Поиск затягивает, оттуда просто так не уходят. Хорошие люди сплоченно делают одно справедливое дело. Терять это не хочется.

И я очень рада, что все эти люди стали моей жизнью. Мы и в обычное время вместе. Встречаемся, дни рождения отмечаем, в баню ходим, песни поем. Однажды зимой звонит мне наш поисковик и кричит в трубку: «Юля, Герасимов-то наш, оказывается, похоронен недалеко от деревни, значит, он вернулся, а кружку, которую мы нашли, просто в бою потерял!» Вот радость! Мы его считали погибшим, а он живой. И так сразу хорошо на душе. Как будто праздник наступил, настоящий.

ТРИ ЛИЦА ПАТРИОТИЗМА
Что такое любовь к Родине? Социальный психолог Ольга Гордякова рассказывает об исследовании, проведенном в Московском институте психоанализа. **Psychologies.ru**

Инна Шифанова,
семейный психолог,
ведущая тренингов
для подростков

Другой ракурс

Правило самолета

Счастливая семья – мечта многих женщин. Почему она так часто не сбывается? Потому что ради нее женщина готова приносить жертвы. И первыми под нож идут все другие мечты, собственные планы. Но нельзя стать счастливой, согласившись не быть собой. А если женщина несчастна, то откуда же возьмется счастье в семье?

«Мне трудно угадать, какой гарнир он предпочтет на ужин, стараюсь приготовить два разных на всякий случай», – слова 39-летней Веры. Она уверена, что ее обязанность – улавливать желания мужа.

«Я постоянно жалуюсь, не умею строить карьеру. Но мне, бывшей отличнице, до боли хочется признания. А муж сердится, говорит, я слабая и мне надо уволиться и сидеть дома», – рассказ 28-летней Алисы. Что-то мешает ей сделать последний шаг к полной зависимости от мужа. У нас впереди несколько встреч – и однажды она придет к мысли, что ей нужно не мужу на начальство жаловаться, а самой найти способ разрешить проблемы на работе.

Отказываясь действовать самостоятельно, мы перестаем доверять себе, начинаем искать опору вовне, позволяем другим управлять нами. А когда с нами обращаются как с неразумными детьми, беспомощными без опеки, мы невольно подстраиваемся, играем роль этих детей. Можно ли разомкнуть этот круг? Да, если мы вспомним, что уже взрослые. Когда мы знаем, чего хотим, отвечаем за свои решения, то и отношения перестраиваются, выходят на уровень «взрослый–взрослый». Иногда к удивлению близких. Несколько раз я слышала от разных клиенток, что мужья называли их вдруг феминистками. От неожиданности мужчинам хочется найти клеймо.

Надо признать, что обычно уходит много времени, чтобы женщина разрешила себе задуматься о личных желаниях. Перестала бояться, что все разрушится, если она заявит о своих правах. Ведь она долгие годы приспосабливалась к этой жизни, находила в ней лазейки и плюсы, нарабатывала способы защиты. Нелегко все это заменить новыми ценностями, страшно отказаться от привычной, хоть и тяжелой жизни.

«Муж не считается с моим мнением. Он строит планы, я их исполняю. Я как попугай в клетке. Даже если дверцу открыть, на воле все равно не выживу», – убеждена Вера. Пока она еще не видит, что не только муж контролирует ее, но и она мужа – при помощи вот этого самого «не выживу», подпитывая его чувство вины своей униженностью и беспомощностью.

Даже встав на путь уважения к себе, трудно не сбиваться с него. Сложно не вернуться к привычной роли капризного ребенка или критикующего родителя. Поэтому практический совет. Если вы хотите перераспределить обязанности в семье, обозначайте их четко. Не прибегайте к обвинениям типа «ты всегда», «ты никогда», «я так и знала». Например: «Мы живем в нищете» – это не конкретно. Обозначьте определенные цели. Кто и сколько может и должен зарабатывать. Но прежде всего – решите, чего вы хотите для себя. И откажитесь от жертв. Мысль о том, что ваши жертвы принесут другим счастье, – самообман. Я обычно прошу вспомнить, что в самолете просят сначала обеспечить собственную безопасность, а потом уже помогать другим. Если ваша семейная жизнь вошла в зону турбулентности, попробуйте применить это правило.

ФОТО: НИКОЛАЙ ГУЛАКОВ

ПЕРВЫЙ СЕАНС

“К сорока годам я поняла, что живу не так”

Психотерапевт Владимир Дашевский каждый месяц помогает одному из наших читателей разобраться в проблеме. В этот раз на сеанс пришла 42-летняя Елена, финансист из Москвы.

Текст Владимир Дашевский, записала Валентина Кузнецова
Фото Алексей Неретин

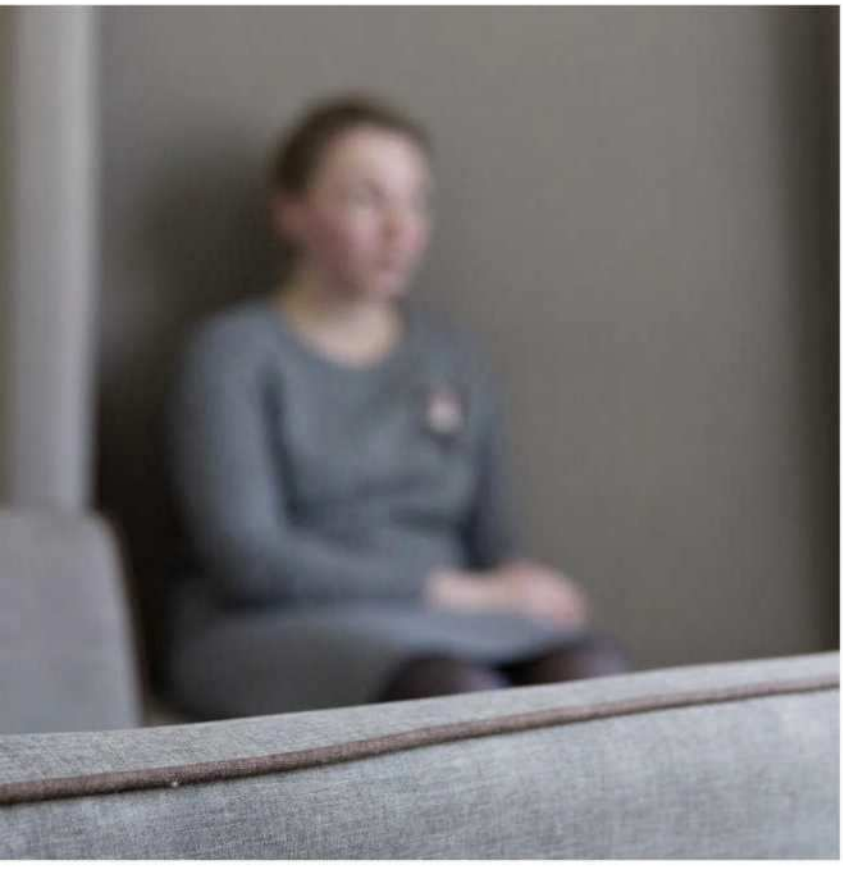


ФОТО: БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМЕЩЕНИЕ ДЛЯ СЪЕМКИ КОМПАНИЮ INNERSPACE.PRO

– Я одна большая проблема: не умею любить, не могу расстаться с мужчиной, который мне неинтересен, стала жестокой, постоянно злюсь на ребенка, стесняюсь своего тела. Знаю, что в работе я хороший исполнитель, но постоянно сомневаюсь в профессиональных навыках.

– Лена, давайте представим, что произошло чудо и вы изменились через час нашей работы. Какие изменения вы бы хотели получить? Любые!

– Хм... Допустим, что чудеса бывают. Я бы полюбила себя, перестала бояться мнения окружающих. Это касается и работы, и личной жизни.

– Итак, все это произошло. Что будете делать с этим завтра?

– Я попросила бы у начальника более сложных задач. Перестала бы считать, что недостойна мужчин, которые мне нравятся. Начала бы принимать их ухаживания. Пошла бы в бассейн, поехала отдыхать на море, где могла бы раздеться и не стесняться.

– Что из того, что вы назвали, кажется вам самым важным?

– Это очень сложно. Я дважды была замужем, дважды разведена. Мне хотелось бы устроить личную жизнь, но так как она у меня совершенно не устраивается, я полностью перекинулась на работу. И мне так проще. Наверное, все-таки работа.

– Хорошо, пусть будет работа. Правильно я понимаю, у вас есть конкретный начальник, к которому вы боитесь подойти и попросить новое направление? Опишите ситуацию чуть более подробно.

– Я боюсь услышать отказ. Думаю, что все места заняты. Еще страшно, что не справлюсь. Меня пугает провал. И еще новые задачи – это деньги. И об этом тоже неудобно просить.

– Может, вы и вправду недостойны?

– Я не могу сказать, что недостойна. Но стеснение есть. И я не знаю, с чем это связано. Я очень боюсь сделать что-то неправильно. И вижу, что другие могут пойти и потребовать. А я никогда в жизни не могу так сделать. Обещали, не заплатили, и я не решаюсь сказать: «Мы же договаривались». Хотя выполнила работу.

– А как начальник может узнать, что вы чем-то недовольны?

– Я перестаю открывать ему дверь, чтобы показать, что я злюсь.

– Вы начинаете играть в игру «догадайся, что в моей голове».

– Да. Я всегда себя так веду, придумываю тысячу ситуаций по разному поводу. Легче было бы, наверное, подойти, спросить, сказать. Но я не могу.

– Получается, вам важнее показать, что вы злитесь, чем получить деньги?

– Сказать об этом открыто я не в состоянии, боюсь потерять работу. А на мне ребенок и его образование. >>

>> – То есть вы считаете, что вас уволят, если вы попросите адекватной оплаты за свой труд?
– Не то чтобы уволят...
– Лена, тупик!
– Я, например, тупика не вижу. Абсолютно никакого.
– Вы говорите: я злюсь оттого, что начальник не выполняет договоренностей. Я всячески демонстрирую ему свою обиду. При этом ничего конкретного не делаю, потому что боюсь потерять работу. Но этого не будет, потому что нужны более веские причины.
– Но я даже подойти к нему не могу...
– Это похоже на семейную игру. Один из партнеров чем-то недоволен и молчит, сидит и ждет, пока другой телепатическим образом поймет, где допустил ошибку, и признает вину. И все будет хорошо. И так годами.
– Что же делать?
– Я бы хотел предложить вам эксперимент. Как зовут вашего начальника? Можно дать условное имя.
– Пусть будет Максим.
– Представьте Максима: как он выглядит, как заходит в дверь, которую вы ему не открываете, потому что злитесь. Мысленно посадите его в это пустое кресло.
– Посадила.
– Теперь я предлагаю вам пообщаться с этой мыслеформой. Скажите ему все, что считаете нужным!
– Максим, можно зайти? Я бы хотела обсудить с вами вопрос, который меня сильно волнует. Помните о проекте, который я должна была вести? Он был для меня крайне важен. Я два месяца над ним работала и не ожидала, что у меня его заберут. С вашей стороны не было нареканий, и вы сказали, что мой труд будет оплачен, но, к сожалению, прошло два месяца, а работа так и не была оценена. Я надеюсь услышать причины и объяснения.
– Вы хотите узнать причины или получить деньги?
– Я бы предпочла, чтобы мне заплатили за выполненную работу.
– Теперь посмотрите в окно, солнце по-прежнему светит. А вы только что озвучили то, чего хотите. Вы сделали то, чего никогда не делали.

“Меня изнутри распирает. Мне плохо физически. Не могу спать, думаю об этом. А теперь мне еще и стыдно...” Елена

– А внутри даже сейчас все сжалось.
– Пожалуйста, продолжайте. Расскажите, что вы чувствуете, когда договоренности не выполняются.
– Когда мне не заплатили, у меня появилась обида. Даже гнев, ощущение несправедливости. Я начала копаться в себе, искать, что сделала не так. Меня изнутри распирает. Мне от этого плохо физически. Я не могу спать, думаю об этом. А после того, как сказала, еще и стыдно стало.
– Итак, гнев, обида и стыд. Хорошо, вставайте с этого кресла, «стряхните» с себя Лену с ее тяжелым грузом. Сейчас вы сядете в другое кресло и станете Максимом, к которому пришла Лена и попросила об адекватной оплате труда... Вы видите, как она стоит и волнуется перед вами. Ответьте, пожалуйста, Лене.
– Слушай, ну прошло столько времени, а ты только об этом вспомнила. В принципе, работа выполнена хорошо. Нареканий у меня не было. Но решение зависит не только от меня. На это нужно время.
– Вставайте, сбрасывайте Максима. Возвращайтесь в свое кресло. Лена, вы только что попросили, чтобы ваш

> “Любить себя – это как если бы вы были заинтересованы в себе, как в другом человеке, которого любите”
>
> Владимир Дашевский

труд был оплачен, Максим опешил! Он не предполагал, что об этом зайдет речь. Если бы он получил эту информацию раньше, было бы легче что-то сделать по горячим следам. Однако он взял паузу и обещал подумать. Что вы теперь чувствуете?

– Облегчение, что все закончилось. Удовлетворенности нет, ведь вопрос остался открытым. Но, по крайней мере, я больше не ношу это в себе.

– В этом и заключается смысл нашей работы. Вы сделали лишь одно действие: выпустили гнев, высказали его в корректной форме. И ничего страшного не произошло. В игре мяч теперь на другой стороне.

– И как теперь этим пользоваться?

– У вас пять минут назад появился новый опыт. Вы в безопасных условиях отрепетировали речь, которую можете сказать начальнику. Делать это или нет – ваш выбор. И он существует в каждый момент времени, с кем бы вы ни общались.

– Но это все абстрактно. А в жизни я должна ребенку, родителям. Точнее, это мои обязанности.

– Да, у нас есть обязанности. Иногда они бывают обременительными. Но они становятся менее обременительными, если мы сами выбираем то, что делаем. У каждого есть свобода. Если вы выбираете заботу о ребенке, это перестает быть обременительным. Эта обязанность становится вашим осознанным выбором, который вы делаете каждый день.

– Но ведь ты можешь выбрать одно, а другое никуда не уйдет, будет преследовать.

– В этом и есть ваш выбор: жить из страха или по любви. Если вы не должны, а выбираете заботиться о дочке, это про любовь.

– Тогда вопрос, что такое любовь?

– У меня есть ответ. Точнее, не у меня, а у Фромма. Это забота, ответственность, уважение и знание.

– А я всегда считала, что это внутреннее ощущение, порыв, весна. Но я даже к своему ребенку этого не чувствую... А из того, что вы сказали, следует, что любить – это все-таки глагол действия.

– Так и есть. То же самое относится к вашему запросу «полюбить себя». Это не значит каждый день покупать эклеры, а значит следовать велению сердца. Если мы не слышим своего сердца, возникает внутренний конфликт, который проявляется и в лишнем весе, и в проблемах на работе и в семье. Любить себя – это как если бы вы были заинтересованы в себе, как в другом человеке, которого любите.

– Это непросто. Даже очень тяжело.

– Но возможно. И вам это по силам, как мы только что выяснили. Любовь к себе может проявляться и в разговоре с начальником. Это не про деньги. Это про себя.

– Я обязательно поговорю с Максимом на следующей неделе. Хочу, чтобы все завершилось.

– Замечательно!

Имя героини изменено.

ПОСТСКРИПТУМ

Владимир Дашевский: Лена – перфекционист. Все должно быть правильно. Она не уверена в себе, недовольна телом, взаимоотношениями с мужчинами, работой. Жизнь – тяжелая обязанность. Она должна всем: работодателям, родителям, ребенку. На себя ни сил, ни времени не остается. Внутреннее напряжение достигло максимума. Я использовал психодраматические методы, чтобы смоделировать разговор с начальником, по отношению к которому она испытывает сильный страх.

Елена (через две недели): Того времени, что было у нас на разговор, вряд ли бы хватило, чтобы избавиться от всех моих проблем. Но Владимир все же помог осознать одну важную вещь. Чтобы быть в гармонии с собой и окружающим миром, нужно постоянно действовать, не оглядываясь по сторонам. Один такой шаг я уже сделала: поговорила с руководителем, и меня материально поощрили.

СТАНЬТЕ УЧАСТНИКОМ «ПЕРВОГО СЕАНСА»

Вы можете отправить ваш рассказ и вопросы в редакцию по электронной почте info@psychologies.ru. Узнать больше о Владимире Дашевском, задать вопрос и записаться на прием можно на сайте **dashevskiy.ru или по т. 8 (925) 309 6907**

Интерактивная версия

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

В ваших iPad и iPhone

49,9 руб. за номер

при подписке на год

в продаже с 25 апреля

16+

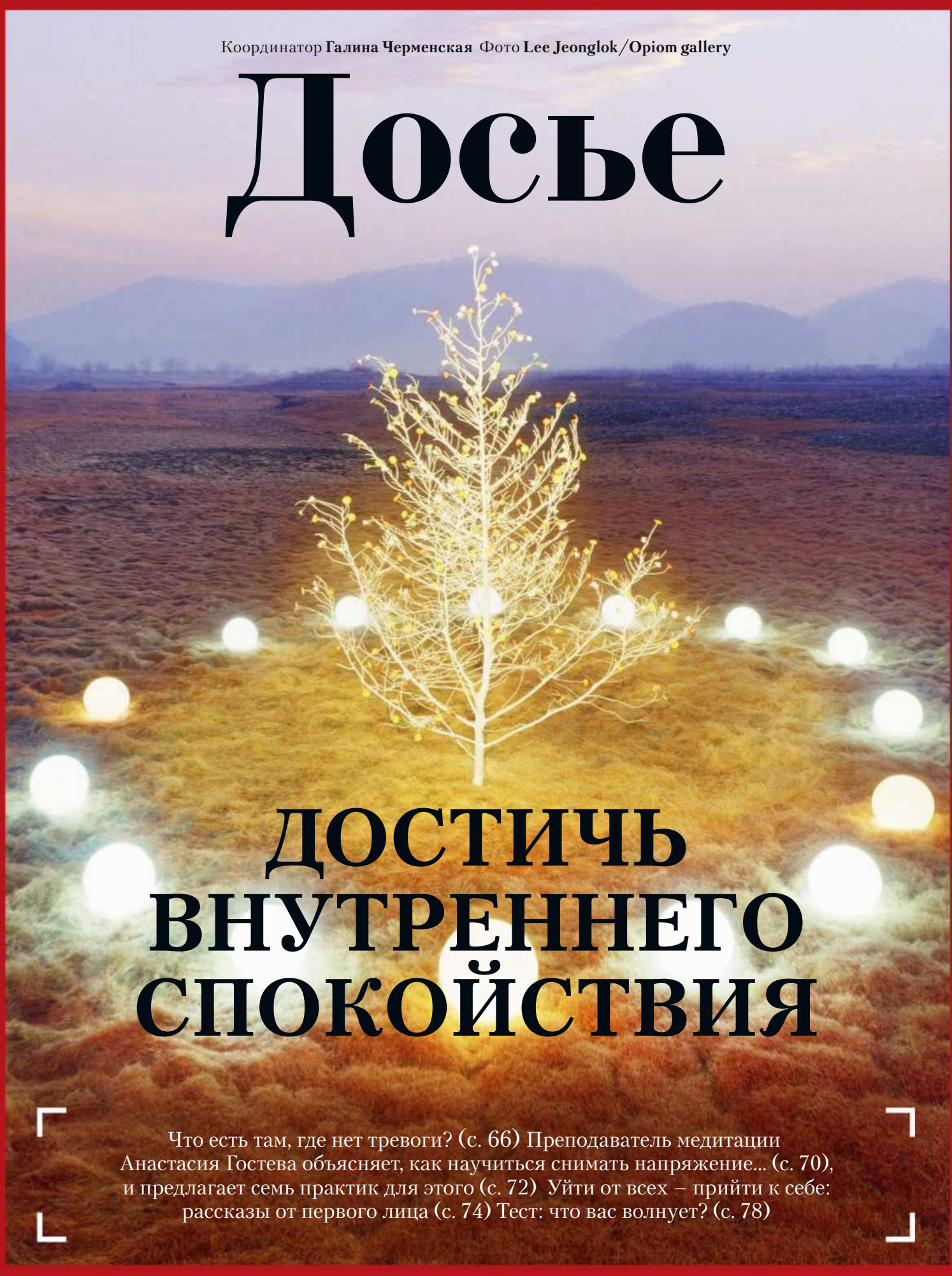
РЕКЛАМА

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.

Координатор **Галина Черменская** Фото **Lee Jeonglok/Opiom gallery**

Досье



ДОСТИЧЬ ВНУТРЕННЕГО СПОКОЙСТВИЯ

Что есть там, где нет тревоги? (с. 66) Преподаватель медитации Анастасия Гостева объясняет, как научиться снимать напряжение... (с. 70), и предлагает семь практик для этого (с. 72) Уйти от всех – прийти к себе: рассказы от первого лица (с. 74) Тест: что вас волнует? (с. 78)

АНАЛИЗ

ВНИМАНИЕ, ПЕРЕГРЕВ!

Мы живем в постоянном напряжении, устаем, переживаем... Неужели этому не будет конца? Так хочется выдохнуть и стать спокойными! Но что такое покой? И можно ли его достичь?

Текст **Галина Черменская**

У нас действительно сумасшедшая жизнь. Бесконечные дедлайны, многозадачность, поток негативных новостей обеспечивают нам постоянную тревогу. Кажется, даже мечтать о спокойствии современному человеку не приходится. Но так ли это? Попробуем (спокойно) разобраться.

СИГНАЛ ТРЕВОГИ

Для начала рассмотрим обратное явление – беспокойство. Мы все время стараемся замаскировать свое напряженное состояние, как будто это изъян в эмоциональной системе, который хорошо бы искоренить. Но надо ли стремиться к незыблемому спокойствию и возможно ли оно? «Наш мозг сформировался в те времена, когда древнему человеку постоянно угрожала опасность, – напоминает когнитивно-поведенческий психотерапевт Юлия Захарова. – Поэтому у нас есть нейрообеспечение для того, чтобы мы испытывали тревогу. Иногда она оправданна. И было бы ошибкой думать, что мы должны всеми силами ее миновать. Такие попытки могут приводить, наоборот, к тревожному расстройству. Чтобы не испытывать тревоги, человек начинает избегать необходимой деятельности, вплоть до того, чтобы залечь на диван. Или пытается снизить тревогу ритуальными действиями. Это такая попытка контролировать жизнь, но на самом деле лишь узкая ее сфера поддается контролю, гораздо больше в ней область неопределенности. Поэтому нужно учиться выдерживать тревогу». >>

>> ВАНЬКА-ВСТАНЬКА

Тогда о каком спокойствии мы можем говорить? Юлия Захарова предлагает представить шкалу тревожности от нуля до 10. Ноль – это состояние полного покоя, которое мы испытываем, когда погружаемся в сон или когда только проснулись. А 10 – состояние панической атаки. Понятно, что при высокой тревожности мы не способны эффективно действовать. Но и при нулевой тоже. А уровень тревоги «на двоечку» — возможно, то что надо: мы легко его переносим, он не мешает двигаться к целям. «У нас нет задачи добиться постоянного внутреннего дзена, мозг под это не «заточен», – заключает Юлия Захарова.

Жить спокойно не означает вообще не испытывать беспокойства, соглашается гештальт-терапевт Елена Павлюченко. На самом деле это динамическое состояние: мы беспокоимся, когда этого требует ситуация, и быстро восстанавливаем равновесие, подобно Ваньке-встаньке: он покачался – и вновь вернулся в точку устойчивости. Прекрасно, когда эту устойчивость воспитывают с детства. Это происходит, если родители позволяют ребенку находить присущий ему темп и способ действий, свой интерес. Тогда у него формируется здоровое отношение к задачам: «Я сделаю, все хорошо». Но если ребенок постоянно слышит критику, окрики, если его сбивают с темпа, он привыкает жить в состоянии психической мобилизации, а это ведет к невротизации. «Невротический человек все время перенапряжен, – отмечает Елена Павлюченко. – Грубо говоря, он делает усилие, как будто поднимает пудовый ящик, даже если на самом деле это горошина».

САМ СЕБЕ ДРУГ

Что сделать, чтобы обрести эту внутреннюю устойчивость, если она не сформирована с детства? Сохранять внешнее спокойствие – не выход, это будет означать, что мы отрицаем то, что чувствуем, и рискуем застрять в ситуации. А нам, наоборот, нужна большая осознанность и дружественность по отношению к себе.

Для того чтобы уживаться с несовершенством мира, требуется прежде всего принять собственный хаос, не притворяться супергероем, говорит социальный психотерапевт Николь Ротенбюлер (Nicole Rothenbühler). «Согласиться с тем, что вы человек, а не сверхчеловек. Следовательно, ранимы и способны ошибаться. И вы достойны интереса. Мы посвящаем свою энергию заботе о других, но редко выделяем время на то, чтобы интересоваться собой. А ведь это основа всего – прислушиваться к себе столь же внимательно и доброжелательно и так же стараться помочь». А значит, нам нужно разобраться с обвиняющими голосами, звучащими в голове. «Напланировав больше, чем мы можем выполнить, мы ругаем себя за несделанное, – говорит Юлия Захарова, – и входим в состояние стресса. Мы пытаемся заглушить боль от самообвинений, например, уходя с головой в соцсети. Дела тем временем стоят, мы обвиняем себя с новой силой, стресс нарастает. Чтобы выйти из этого порочного круга, вместо самообвинений и серфинга в интернете постарайтесь отнестись к себе с сочувствием. Цикл стресса должен завершаться физической активностью, поэтому, чтобы уменьшить уровень гормона стресса кортизола, пройдитесь, подвигайтесь, сделайте зарядку».

И не забудем про то, как важно каждому следовать индивидуальному темпу. «Мы можем принимать чужой темп на время, иногда это хорошо и может быть освежающим. Но если это происходит постоянно, мы физиологически истощаемся, – предупреждает Елена Павлюченко. – Может показаться, что это проблема нерешаемая: обстановка на работе вроде бы требует от всех одного и того же темпа. На самом деле это вопрос договоренности с начальством и коллегами. Хорошо, когда мы знаем себя, понимаем, как с собой обходиться, и объясняем это другим».

И наконец, мы можем упорядочить жизнь. «С одной стороны, нужно выделить из потока дел то, что действительно срочно, и сосредоточиться на этом, – говорит Юлия Захарова. – С другой стороны, нас часто невротизирует множество несделанных мелких дел. Я советую начать с того, чтобы записать их. Это уже приносит облегчение: вместо «я ничего не успеваю» появляется точное видение, что именно я не успеваю, и можно спланировать, как с этим справиться». Завершив какое-то дело, важно дать себе этому порадоваться, добавляет Елена Павлюченко. «Такие отбивки дают мозгу время заметить: я справился, все хорошо. А когда жизненный поток не структурирован, возникает чувство, что мы ничего не успеваем».

МОРЕ ВНУТРИ

Разумеется, проще найти покой где-нибудь на берегу моря. Но самое важное – уметь успокаиваться в той жизни, которая у нас есть, с ее ограничениями и срочными задачами, в трудные периоды на работе, в семье. «Для этого можно научиться поддерживать связь с собой, что применимо во всех обстоятельствах», – утверждает Николь Ротенбюлер. Вместо того чтобы сокрушаться, следует «воспользоваться тем, что поднимается из глубины, чтобы завязать диалог: истинно ли то, что я думаю? Что мне напоминает то, что я чувствую? И тогда, со смирением и храбростью, мы можем принять решение не покидать себя, дать себе то, чего мы заслуживаем». Эта работа, в которой нам может помочь психотерапевт или друг, позволяет привнести реальность в наше восприятие себя и мира, чтобы нами отныне не манипулировали страхи и взгляд других людей. И (вновь) завоевать любовь к себе.

Пустяки, дело житейское!

Казалось бы, что делать покою в кино? Это «идеальный шторм», а не штиль: в нем должно быть напряжение, а не расслабление. Но есть фильмы, приподнимающие завесу над тайной внутреннего спокойствия.

Текст **Виктория Белопольская**

«АРИТМИЯ»

Олег (Александр Яценко) живет в съемной квартирке в каком-то окраинном человейнике, он выпивает, им недовольна жена, он не оправдал надежд как лучший студент на курсе, он бесплодно отстаивает перед начальством высокие принципы. Его не исправишь, его жизнь не поправишь... Потому что она абсолютно счастливая. Он врач на скорой. У него не карьера, а миссия. Он любит свою окраинную жизнь, недотеп-пациентов и жену Катю. А то, что казалось тупиком, на самом деле и есть цель путешествия – обжитое пространство любви и понимания. (Борис Хлебников, 2017)

«БОЛЬШОЙ ЛЕБОВСКИ»

Он называет себя Чувак (Джефф Бриджес). Все вокруг чего-то алчут, и только он, с его пластиковыми сандалиями и буйной порослью когдатошних «детей-цветов» на уже не буйной голове, ровно тот, кем кажется, – самурай невозмутимости с собственным бусидо. Который гласит: если впитывать жизнь, как коктейль «Белый русский», то окажется, что мир не так страшен и вовсе не агрессивен. (Джоэл и Итан Коэны, 1998)

«ВЕЛИКОЕ БЕЗМОЛВИЕ»

Документальный фильм длится 2 часа 49 минут. В нем почти нет слов, только звон колоколов, шумы природы и человеческого быта. «Безмолвие» снято в картезианском монастыре во Французских Альпах и погружает в жизнь монашеского ордена, члены которого хранят обет молчания. Режиссер будто ведет репортаж из тишины, из существования, лишенного суеты и освещенного осознанием предназначения. (Филип Гренинг, 2005)

«ДИКАЯ»

Шерил (Риз Уизерспун) ощущает себя соучастником преступления – она наблюдала, как умирает мать. Жизнь для нее остановилась. Женщина расходится с мужем, собирает рюкзак и отправляется через леса, долины и Скалистые горы. Шерил идет 2 тыс. км, стирает в кровь ноги и пьет из болота, чтобы найти успокоение в испытании. Оказывается, это возможно. (Жан-Марк Валле, 2014)

«ЗОВИ МЕНЯ СВОИМ ИМЕНЕМ»

Элио (Тимоти Шаламе) 17, он сын историка, музыкален, хорош собой. Его настигает смятение от первого большого чувства. И так вышло, что его предмет – ассистент отца, молодой американец. Чувства взаимны, но расставание неизбежно. И только отцовские слова помогут юноше пережить его как драму, а не как трагедию. (Лука Гуаданьино, 2017)

ИНТЕРВЬЮ

«РАССЛАБЬТЕСЬ И НАЧНИТЕ РАБОТАТЬ НАД СОБОЙ»

На нас давят, от нас постоянно требуют результатов, нас торопят и разрывают на части... Как вернуть себе целостность? Рассказывает **Анастасия Гостева.**

Текст **Алла Ануфриева**

Освоив за 25 лет разные виды медитации, наш эксперт сегодня занимается практикой внимательности. Это – возможность возвратить наше внимание в настоящий момент и пребывать в нем расслабленно и безоценочно. Такие занятия снижают тревогу и помогают сохранять контакт с собой. Анастасия Гостева поделилась с нами несколькими эффективными упражнениями, которые вы найдете на стр. 70. Но сначала мы попросили ее объяснить, как и при каких условиях это работает.

Psychologies: Покой в обыденном понимании и успокоение в медитации — это разные вещи?

А.Г.: В обычной жизни для многих покой – это режим отключения от активной жизни. Мы устали, у нас нет сил, и тогда мы ложимся на диван или идем гулять в парк. То есть забираем свое внимание из мира и благодаря этому становимся спокойнее – меньше контактов, эмоций. На первый взгляд это похоже на медитативный покой – многие уезжают в ретриты, чтобы молчать, медитировать и свести активность к минимуму. Но это на первый взгляд. Потому что тот покой, к которому мы можем прийти в ходе медитации, – это режим полного включения в жизнь! Это продуктивное и ресурсное состояние, при котором сознание не отключено, а просто работает в другом режиме. Мы больше чувствуем, больше замечаем, никуда не спешим. И вдруг обнаруживаем, что мы в миру, но не от мира – мы в покое даже посреди толпы. Чтобы так жить, нужны годы медитации, но краткие проблески этого покоя мы можем ощутить даже в начале практики.

Но иногда сама медитация становится источником тревоги. Человек хочет достичь умиротворе-

ния, а вместо этого паникует: «Я не чувствую покоя! Не получается «правильно» медитировать!»
А.Г.: Так часто бывает. Проблема в наших культурных установках. Мы убеждены: чтобы развиваться, нельзя стоять на месте, нужно все время что-то делать. В мире высокой конкуренции кажется, что, если остановишься – ты проиграл. Мы с раннего детства не знаем покоя, не умеем быть наедине с собой. Когда нам предлагают: «Просто сиди и 15 минут наблюдай, как движется при дыхании стенка твоего живота», — мы тут же начинаем чувствовать вину и беспокойство – оттого, что впустую тратим время или не получаем мгновенного эффекта. Но развитие всегда происходит из точки покоя. Дзенский мастер Судзуки Роси говорил своим ученикам в Америке: «Вы уже совершенны. Но немного работы над собой не повредит». Это очень важное послание: с тобой уже все в порядке. Нет поводов для тревоги. Расслабься и, если решишь поработать над собой, делай это легко и радостно.

Быть наедине с собой — это полезно?
А.Г.: Полное уединение может быть очень эффективным, если мы к нему подготовлены. Многие сегодня настолько зависимы от визуальных раздражителей, от соцсетей, что просто не способны оставаться наедине с собой. Я знаю случаи, когда, обрубив все контакты с внешним миром и уйдя в ретрит, человек испытывал приступ паники или оказывался в состоянии нервного срыва. Как-то я общалась с православным монахом в Черногории. Он иконописец, в одиночку восстановил и расписал монастырь потрясающей красоты. И он сказал: если уходишь в затвор, должно быть ремесло. Потому что, если не знаешь, чем себя занять, ум приводит тебя в смущение. Мне кажется, это верный совет — в уединении должно быть время как для практики, так и для работы. Тогда оно принесет покой.

А есть еще какие-то способы вернуть себе душевное равновесие?
А.Г.: Общение с природой, любые телесные практики, которые возвращают наше внимание к ощущениям тела и позволяют через работу с ним переучивать нервную систему, — йога, соматика Ханны, метод Фельденкрайза. Но если вы занимаетесь йогой, а при этом обдумываете рабочий проект, эта умственная работа не даст вам покоя.

Как включить практики в свое расписание, если времени мало?
А.Г.: Каждый ищет свои пути. Подстраивайте практику под себя. Любите спорт и движение — осваивайте медитативное движение. Гуляете в лесу с собакой, едете каждый день домой час в электричке — медитируйте в этой обстановке. Организуйте ситуации, в которых практика станет не еще одним бременем в перегруженной жизни, а моментами покоя и радости. И создавайте поддерживающую среду: ищите людей и круг общения, который поможет вам этот покой обрести. Например, договоритесь с мужем или женой, детьми, друзьями о совместной практике. Начните ходить на групповые занятия. Занимайтесь с преподавателем онлайн. Окружение влияет на наш образ жизни – это подтверждено исследованиями.

На что стоит обратить внимание, приступая к занятиям?
А.Г.: Мне близок интегральный подход, который предлагает любое явление рассматривать системно. Есть ваши личные убеждения, психика, ценности. Вы верите в то, что надо вкалывать с утра до ночи и заработать все, что можно? Или в то, что гармония и здоровье важнее, и вы готовы ради этого что-то упустить? Наконец, чувствуете ли вы себя аутентичным, целостным человеком или ощущаете внутреннюю тревогу, пустоту, неблагополучие? Философ Джон Уэлвуд видит причину этой тревоги в «травме нелюбви»: человек, который недополучил в детстве безусловной любви и принятия, всю жизнь что-то делает и куда-то бежит, чтобы эту любовь заполучить. Хотя бы отчасти снять эту проблему и обрести покой многим помогает работа с психотерапевтом. И тогда практика медитации тоже становится глубже. Есть объективные факторы: здоровье, гормональный фон, состояние вегетативной системы, возраст. И на них тоже бывает полезно обратить внимание: если у вас анемия, то и на медитацию будет немного сил. И тогда, начиная практику, нужно это учитывать. Кто-то легко возбуждается, а другой спокоен от природы. Исследование этих факторов, изменение диеты, режима сна и занятий спортом может оказать поддержку.

АНАСТАСИЯ ГОСТЕВА,
преподаватель медитации, основатель компании «Внимательный бизнес», бизнес-тренер, коуч, автор и ведущая программ лидерского развития.

Сколько предстоит медитировать, чтобы почувствовать покой?
А.Г.: Это очень индивидуально. Но есть такие научные данные: 30 минут ежедневной практики через месяц меняют работу мозга. Нам становится легче находиться в состоянии покоя. Садясь медитировать, мы уже чувствуем меньше тревоги и больше умиротворения, ясности и гармонии.

ПРАКТИКИ

ЖЕЛАЮ ЛЮБВИ И РАДОСТИ!

Не прошедшая за ночь усталость прямо с утра, отгоняющая сон тревога вечером, раздражительность в течение дня – знакомо? Что может сделать каждый, кто хочет улучшить свое состояние? Рекомендации Анастасии Гостевой.

Подготовила **Алла Ануфриева**

ДОМА

УТРОМ – ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Проснувшись, направьте внимание на тело — пройдите его мысленным взором от макушки до кончиков пальцев на руках и ногах. Дайте себе пару минут, чтобы почувствовать свое состояние в данный момент: проснулись вы энергичным или усталым, рады вы новому дню или нет, как вы ощущаете тело — напряженным или расслабленным, отдохнувшим или усталым.

Задача не в том, чтобы оценить и проанализировать состояние, а в том, чтобы просто его заметить, осознать. Если вы чувствуете в каком-то месте усталость, напряжение, задержите на нем внимание и на выдохе расслабьте эту часть тела, отпустите напряжение. Например, можно представить, что вы выдыхаете все свое напряжение в землю — даже если лежите на кровати.

А теперь попробуйте улыбнуться разными частями тела: почувствуйте, как улыбаются ваши глаза, лицо, сердце, печень и внутренние органы, спина. Наше тело не просто отражает эмоции — оно их создает. И, улыбаясь всем телом, мы наполняем его энергией радости и бодрости для нового дня.

ВЕЧЕРОМ – БЛАГОДАРНОСТЬ

Это упражнение хорошо подходит для завершения дня. Благодарность обладает огромным исцеляющим эффектом. Чувство благодарности — это сигнал нервной системе, что у нас все в порядке. В нашей жизни есть полнота, гармония, нам не надо никуда бежать, ничего достигать, никому нравиться. Конечно, у нас бывают тяжелые дни и проблемы, но в жизни каждого есть и много хорошего. Подумайте, за что вы можете искренне поблагодарить сегодня вечером мир — что хорошего было в течение дня? И позвольте благодарности наполнить сердце.

РАССЛАБИТЬ ГЛАЗА

Многие работают весь день перед экранами мониторов, и к вечеру наши глаза очень устают, а в голове гудит от мыслей и рабочих проблем.

Закройте глаза. Скорее всего, вы заметите, что ваши глазные яблоки продолжают двигаться, подрагивают. Эта активность напрямую связана с активностью ума. Теперь направьте внимание на глаза и на выдохе расслабьте их — так же, как вы расслабляли мышцы тела. И расслабляйте все больше и больше. Вы заметите, что движение глазных яблок станет замедляться, ум начнет успокаиваться. Ваше дыхание будет опускаться в низ живота, и возникнет общее ощущение расслабления и покоя, в котором легко заснуть. В идеале — в полной темноте и с темной маской на глазах, убрав все гаджеты.

НА РАБОТЕ

ЗАЗЕМЛИТЬСЯ

Сидя или стоя, направьте ваше внимание в две стопы одновременно. Вы не думаете о стопах и не смотрите на них, а именно направляете в них свое внимание и ощущаете их соприкосновение с полом. Важно, что это ощущение двух стоп одновременно.

Обычно люди отмечают, что в тот момент, когда все их внимание направлено в стопы, ум успокаивается, а дыхание опускается в низ живота.

Оглядитесь по сторонам. Обратите внимание на то, что изменилось в восприятии окружающего мира и сотрудников в офисе. Возможно, вы видите то, что раньше не замечали за потоком мыслей и интерпретаций. Возможно, заметите, что ваше восприятие становится более ясным и нейтральным, безоценочным.

Эта практика позволяет нам быстро возвращать внимание в текущий момент, оставаясь при этом открытыми всему, что нас окружает. Ее хорошо применять во время разговора или совещания, когда вам необходимо заземлиться и вернуть внимание к себе.

НАУЧИТЬСЯ МУДРОСТИ У РАСТЕНИЙ

Занятость — это не объективный факт, а состояние ума. Часто для того, чтобы все успеть, нам достаточно перестать переключаться в панике с одного дела на другое (из-за этого мы теряем примерно 30% времени и эффективности) и начать действовать очень медленно и внимательно. И здесь нам есть чему поучиться у растений, которые имеются почти в каждом офисе.

Деревья и цветы никуда не спешат. Они – воплощение покоя настоящего момента. Они растут и цветут в собственном ритме. Дайте себе 5-10 минут, чтобы ничего не делать и попробовать ощутить, каково это – быть растением. Разрешите себе почувствовать, какой ритм хорош для вас сейчас. Как это – выбирать ритм работы изнутри, а не под влиянием внешних обстоятельств?

В ТРАНСПОРТЕ
НАБЛЮДАТЬ ЗА ДЫХАНИЕМ

Сохранить спокойствие в час пик бывает нелегко. Особенно вечером после работы. Но можно использовать время в дороге для практики наблюдения за дыханием — она активирует парасимпатический отдел вегетативной нервной системы и готовит тело и ум к отдыху.

Плюс этой практики в том, что ее можно делать в любом положении — и стоя, и сидя. Обратите внимание на дыхание. На вдох и выдох. На паузу между ними. Следуйте вниманием за выдохом, а затем за вдохом. Для этого вы можете направить внимание на кончик носа и сфокусироваться на ощущении движения воздуха через ноздри. Или можете направить внимание на низ живота и наблюдать, как стенка живота движется едва заметно вперед и назад в такт с выдохом и вдохом. В какой-то момент вы заметите, что отвлеклись, забыли о дыхании и размышляете о постороннем. Или рассматриваете соседей. Или читаете рекламу. Не ругайте себя, а мягко верните внимание к дыханию.

ОСВОИТЬ ПРАКТИКУ ЛЮБЯЩЕЙ ДОБРОТЫ

С точки зрения многих традиций медитации истинная природа людей – любовь и радость. Но пока наш ум в беспокойстве, а наше внимание нам не принадлежит и управляется внешними событиями, мы не можем ощутить эту радость и любовь. Вот короткая версия практики любящей доброты.

Почувствуйте всем сердцем радость и благодарность от того, что вы есть. Что вы живы и здоровы. И пожелайте себе любви, радости, изобилия, здоровья. Ощутите эту радость в сердце. А теперь посмотрите на людей вокруг, совсем вам незнакомых, и допустите, что они, как и вы, мечтают о покое, любви и радости. Пожелайте им всего этого.

ОБ ЭТОМ

Искусство останавливать время
Педрам Шоджай
Практика «Стодневный Гонг» от мастера медитации и специалиста по восточной медицине Педрама поможет занятому человеку снизить стресс и жить более осознанно. (Эксмо, 2018)

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

ОДИНОЧЕСТВО, КОТОРОЕ ЛЕЧИТ

Человек, как известно, животное социальное – почему же многим из нас время от времени требуется побыть в одиночестве? Что такого важного с нами происходит, когда мы остаемся наедине с собой?

Текст **Галина Черменская, Ольга Кочеткова-Корелова**

Мы боимся остаться в одиночестве, не имея рядом близкой души, – но при этом у нас есть потребность побыть наедине с собой, чтобы восстановить внутреннее равновесие. Почему так происходит? «В контактах с другими людьми мы всегда играем какие-то роли: родителя, ребенка, партнера, сотрудника, начальника и так далее, – объясняет психотерапевт Елена Перова. – Это ограничивает нас в выражении чувств, допустим, злости, раздражения, отчаяния, усталости. Но ведь они тоже часть нашего естества и требуют проявления. Иногда только наедине с собой мы и можем выпустить их на волю. Кроме того, взаимодействуя с людьми, мы так или иначе отдаем психическую энергию и в одиночестве можем ее снова поднакопить». А для интровертов, как наша героиня Екатерина, это и вовсе настоятельная необходимость – постоянное общение без возможности побыть в уединении рано или поздно истощает их.

И даже в момент кризисов, когда, казалось бы, больше всего нужна поддержка близких, мы иногда предпочитаем обратиться к собственным ресурсам. Так и для наших героев уединение стало спасательным кругом, который помог им остаться на плаву.

«Неожиданные беды, потрясения вызывают чувство, что жизнь нам не принадлежит, – комментирует Елена Перова. – Мы как будто летим в бездну и не в силах остановить падение. Но оставшись наедине с собой, можем ощутить себя и свои границы: вот я, вот мир, вот природа. Приходит осознание опоры и равновесия». Ирина затворилась от всех, чтобы разобраться в себе и понять, что жила по чужим правилам. Екатерина справляется с нервными перегрузками благодаря чувственному общению с природой. Евгений прошел через войну, где человек не принадлежит себе, – и чтобы исцелить душу, выбрал отшельническую жизнь в горах, потребовавшую от него, наоборот, максимального контакта с собой. «Так или иначе, уединение помогло им почувствовать, что они стали хозяевами своей жизни», – подытоживает психотерапевт.

ФОТО: ВЛАДИМИР ЯРОЦКИЙ; РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ ПРОСТРАНСТВО «ПОРТ СЕВКАБЕЛЬ» ЗА ПОМОЩЬ В ПРОВЕДЕНИИ СЪЕМКИ

Евгений, 53 года, трансформационный тренер

“Я четыре года жил в горах, чтобы не сойти с ума”

Мне пришлось повоевать в Афганистане, а после армии я еще 10 лет «воевал» во сне. В Москве, куда я приехал из Тульской области, сначала учился в химико-технологическом институте, потом работал. В агентстве недвижимости дослужился до начальника отдела. Все, казалось, было благополучно. Но все четыре московских года у меня болела голова, по ночам мучили кошмары. Было ощущение, что я схожу с ума. Когда я осмелился сказать об этом друзьям, мне дали телефон руководителя экспедиции, которая копала дольмены южнее Геленджика. Меня взяли как начальника АХЧ. По осени все разъехались, а я остался стеречь объект. Свой первый из четырех дней рождения в уединении – 38 лет – я встретил в феврале в армейской палатке. На 3 тыс. рублей зарплаты можно было купить разве что хлеб, крупу и картошку. Зимой на юге дуют сильные ветра, дождь идет не сверху вниз, а горизонтально. Я часто забирался в горы и медитировал. Однажды в медитации я осознал: моя цель здесь – разобраться с мыслями, разложить все по полочкам, научиться справляться с эмоциями. И когда я из нее вышел, почувствовал, что голова больше не болит и что мой опыт поможет другим, им надо делиться. Через какое-то время, когда мои «полочки» были в порядке, я уехал. Но вернулся не в Москву, а в Питер, где всегда мечтал жить. Когда сходил с поезда, чувствовал крылья за спиной, будто город меня ждал. И я довольно быстро нашел работу и жилье. >>

Екатерина, 38 лет, директор телевизионных программ

“В лесу я смогла выплеснуть отчаяние”

В багажнике машины у меня всегда лежит палатка, чтобы в любой момент, когда захочется, можно было сорваться и уехать с ночевкой в лес. Для меня это обычное дело, раз сто, наверное, совершала такие спонтанные броски. Этот способ перезагрузки мне открыл второй муж. Я была чем-то расстроена, он усадил меня в машину, повез в лес и сказал: «Давай прогуляемся. Хочешь вместе, хочешь порознь». Я почувствовала, что мне сейчас лучше побыть одной, и мы пошли разными маршрутами. Потом я уже и без него стала выбираться в лес, ночевала в машине, пока не купила палатку. Я не планирую поездки заранее, это всегда порыв, обычно связанный с плохим настроением, напряженной ситуацией. На работе я перегружена общением, и мне, интроверту, необходимо иногда отключаться от всех контактов. Забираюсь в самые дебри, куда, кажется, не ступала нога человека, и в очень быстром темпе иду по лесу. Удивительно, как там обостряются чувства. Я подмечаю все: вот птица спряталась, вот мышка бежит, вот след какого-то зверя. Лес – это жизнь, неразрывно связанная с красотой, он меня лечит, и я возвращаюсь другим человеком. Этого заряда хватает недели на две-три. Однажды муж попал в беду, сделать было ничего нельзя, у меня был лютый стресс. Несколько месяцев я ездила в лес после работы практически каждый вечер. Там я могла выплеснуть отчаяние: плакать во весь голос, орать. Лес меня спас, благодаря ему я тогда смогла выстоять.

ФОТО: ДАРЬЯ ГЛОБИНА

Ирина, 42 года, топ-менеджер

“Уединение помогло мне пережить развод”

Развод после 17 лет брака был для меня как гром среди ясного неба. Я совершенно растерялась. Родные сами были испуганы, друзья жалели или мучили меня расспросами. Никто не мог сказать мне: это не конец света, все пройдет, с тобой все в порядке. Я поняла, что рядом нет человека, который готов меня выслушать. Этим человеком придется стать мне самой. Я уехала в наш загородный дом, отключила все гаджеты и провела три недели в полном одиночестве. Сначала целыми днями спала. Потом нашла в доме книжки по буддизму и начала их штудировать, каждая фраза казалась ответом на мои вопросы. Чтобы уменьшить тревогу и как-то справиться с внутренним хаосом, занялась самоанализом. Разложила всю свою жизнь, искала, что в ней было не так. Записала мечты на будущее. До этого я не задумывалась о том, как живу, как делаю выборы. Просто следовала правилам, принятым в моей патриархальной семье. А тут впервые провела генеральную уборку, пересмотрев свои ценности и желания. Я поняла, что меня не устраивает та жертвенная роль, какую играли женщины в нашей семье. Что я больше не хочу заводить семью в классическом варианте: постоянное проживание с партнером. Эти недели помогли мне переключить фокус внимания на свои потребности, я поняла, что могу опираться на себя. С тех пор прошло семь лет. Недавно я нашла тетрадку с теми записями, перечитала и удивилась: а ведь все, о чем я тогда мечтала, сбылось!

ТЕСТ

ЧТО ВАС ВОЛНУЕТ?

Несомненно, неожиданные события и чрезвычайные происшествия не помогают успокоиться. Но не склонны ли вы их усиливать и тем самым вносить вклад в свое перенапряжение? Наш тест поможет это понять.

Текст **Ольга Каминская** при участии психоаналитика **Саверио Томаселлы**

ВОПРОСЫ

Выберите из этих утверждений те, которые точнее всего вам соответствуют.

☐ **1.** Я часто занимаюсь несколькими проектами одновременно.
☐ **2.** Мне трудно заботиться о себе.
☐ **3.** Нелегко избавляться от мыслей, которые крутятся у меня в голове.
☐ **4.** Мне часто говорят, что я слишком чувствителен (-льна).
☐ **5.** Я не могу быстро принимать решения.
☐ **6.** Я легко угадываю чувства и намерения других.
☐ **7.** Я быстро утомляюсь или начинаю скучать.
☐ **8.** Обычно я ставлю свои интересы на второе место после интересов близких.
☐ **9.** Большое количество людей и совместная деятельность меня утомляют.
☐ **10.** Мне сложно расслабляться.
☐ **11.** Я счастлив, когда удается кого-то порадовать.
☐ **12.** Я не терплю рутины.
☐ **13.** Мне трудно переносить неподвижность.
☐ **14.** Во время совещаний я часто погружаюсь в свои мысли.
☐ **15.** Я очень боюсь причинить боль тем, кого люблю.
☐ **16.** Малейший конфликт выбивает меня из колеи.
☐ **17.** Мне часто трудно определить и назвать словами свои чувства.
☐ **18.** Я всегда замечаю, какое выражение лица у собеседника.
☐ **19.** Я очень не люблю ошибаться и еще меньше — разочаровываться.
☐ **20.** Мой девиз: сказано – сделано. Я не трачу времени на долгие раздумья.
☐ **21.** Я хорошо чувствую себя в каком-либо месте, только если знаю, что меня там ценят.
☐ **22.** Любой вызов меня воодушевляет.
☐ **23.** Прежде чем что-либо решить, я долго взвешиваю все за и против.
☐ **24.** Мелкие критические замечания задевают меня так же сильно, как радуют маленькие знаки внимания.
☐ **25.** Ничто не оставляет меня равнодушным.

☐ **26.** Я совершенно не умею наслаждаться праздностью.
☐ **27.** Я боюсь несправедливых обвинений в свой адрес.
☐ **28.** Большую часть повседневных действий я выполняю на автопилоте.
☐ **29.** В моем расписании нет ни одного «окна».
☐ **30.** Мне не нравятся шутки «с двойным дном».
☐ **31.** Я прощаю других легче, чем себя.
☐ **32.** Я с трудом переношу любой шум.
☐ **33.** Меня никак нельзя назвать эгоистом.
☐ **34.** Я человек довольно злопамятный.
☐ **35.** Я все впитываю как губка — и устаю от этого.
☐ **36.** Мне очень трудно ничего не делать.
☐ **37.** Я люблю быть полезным.
☐ **38.** Я легко отвлекаюсь.
☐ **39.** Я быстро перехожу от одной эмоции к другой.
☐ **40.** Я склонен всегда докапываться до сути, анализировать любое событие.

ПОДСЧИТАЙТЕ РЕЗУЛЬТАТ

Для каждого утверждения, которое вы отметили, обведите соответствующий номер в таблице внизу. Затем подсчитайте общее количество А, Б, В и Г и найдите источник своих тревог на следующих страницах.

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	В	Б	Г	Б	Г	А	В	Г	Б	В	А	А	Б	В	Г	Б	Г	В	А	В	А	Б	Г	Г	А	В	Б	А	Б	В	Г	В	Б	Г	А	В	А	Г	Б

>>

>> ВАС ВОЛНУЕТ...

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ А
ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Ваш девиз — быть сразу на всех фронтах! Делать несколько дел одновременно, никогда не прерываться, чтобы перевести дух, приходить в ужас от мысли о потере времени или отсутствии плана на будущее... Вы никогда не останавливаетесь. Действовать, добиваться! Вы всегда волнуетесь, даже распыляетесь, и соглашаетесь на отдых только тогда, когда тело просит пощады. Иными словами, слишком поздно.

Ваши потребности: щедро тратить физическую и психическую энергию, получать признание талантов и умений. Вы часто соревнуетесь с другими, принимаете вызовы и превосходите себя. Вам нужны движение, проекты и неизведанные земли, которые можно покорять.

Ваши страхи: они связаны с неподвижностью. Вы боитесь оказаться зажатым в угол, подавленным. Как в прямом смысле, так и в переносном. Точно так же постоянное действие — это для вас способ избежать наклеивания ярлыков, приобретения привычек, скуки и ограничений.

Истоки: в детстве, возможно, вас слишком развивали, слишком хвалили за то, что вы делали или достигали (и поэтому самооценка очень сильно связана с действиями и достижениями), или же вы пошли по стопам родителей. Возможно также, что такая гиперактивность — защитный механизм против тревоги, страха оказаться лицом к лицу с великой пустотой, оставленным наедине с самим собой, в полном одиночестве, как будто вас все покинули.

Путь к спокойствию: стремитесь к позитивному утомлению. Ходьба, бег, плавание — вот лучшие способы вернуть баланс и выпустить избыток энергии. Также эффективно визуализировать себя во время деятельности, как это делают спортсмены. Наконец, «мелкие действия», такие как определенные хобби (садоводство, вязание, кулинария, шитье), успокаивают, не наводя скуку.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Б
ЧРЕЗМЕРНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Докапываться до сути, анализировать, переигрывать прошлое, планировать будущее, разрабатывать сценарии и стратегии... Вы склонны забывать о своем теле — а значит, об ощущениях, эмоциях и интуиции, — чтобы жить только головой. Вы мало обращаете внимания на окружающих и на текущий момент, часто напряжены, беспокойны, тревожны, раздражительны. Вы чересчур осторожны (из-за склонности к гипераналитизу последствий и рисков), часто злопамятны (из-за воспоминаний о неприятном опыте), поэтому упускаете благоприятные возможности и недостаточно пользуетесь подходящим моментом. И вы это осознаете, что только усиливает неудовлетворенность и разочарование.

Ваши потребности: защитить себя, отгородиться от эмоций. Как своих, так и чужих. Использовать разум на полную катушку — лучшее средство построить себе такую защиту. Вам также нужно все контролировать: огромное множество сценариев, которые вы внутри себя строите, направлены на то, чтобы предвидеть непредвиденное и приручить неизвестное.

Ваши страхи: они связаны с ощущением беспомощности (не мочь, не знать, не понимать). Что вызывает интенсивную деятельность по построению умозрительных моделей.

Истоки: небрежная или холодная мать, болезнь или несчастный случай в раннем возрасте, различные формы насилия. Возможно также, что в детстве вам пришлось быстро развивать когнитивные способности, чтобы понимать происходящее (семейные тайны, беседы родителей со старшим братом или сестрой), или что мать и отец были очень требовательны к вашим интеллектуальным способностям.

Путь к спокойствию: постепенно возвращайте себе свое тело и его ощущения, обращая внимание на мельчайшие действия. Опирайтесь ногами, ощущая под собой почву, мойте руки, чувствуя температуру воды и запах мыла, ешьте, сосредотачиваясь на аромате и вкусе продуктов. Старайтесь как можно чаще выражать эмоции и ощущения, даже самые незначительные (голод, жажду, радость, раздражение).

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ В
ЧУВСТВО ВИНЫ

Действовать и раскаиваться, получать удовольствие и думать, что кому-то вы этим наносите ущерб, посвящать себе минимум времени и внимания, копить сожаления... Вот на что вас толкает чрезмерное чувство вины. Вы живете словно на цыпочках, постоянно извиняясь. За все. Перед всеми.

Ваши потребности: чтобы решения ценили, способности признавали, а вас любили за то, что вы делаете. И особенно вам нужно быть уверенным, что ваши поступки никого не разочаруют.

Ваши страхи: все они связаны с отношениями с другими людьми. Вы боитесь, что вас осудят, оттолкнут, оставят за бортом или ложно обвинят. Это вызывает тревогу, как только вы вступаете в отношения или вам нужно сделать выбор.

Истоки: в детстве, возможно, вы чувствовали себя нежеланным ребенком (или появившимся на свет в «неподходящий» момент), у вас было ощущение, что вы разочаровываете родителей или что вас любят меньше, чем сестру или брата; быть может, вы пережили развод родителей в возрасте, когда еще не научились говорить.

Путь к спокойствию: чаще посещайте места, где вам рады, не повторяйте семейную обстановку. Давайте себе время подумать, что вам доставляет удовольствие, и постепенно увеличивайте количество способов удовлетворять свои желания. Практикуйте «эгоизм в хорошем смысле слова»: перестаньте приносить себя в жертву, извиняться, помогать, когда в этом нет необходимости. Поначалу это будет трудно, но со временем принесет освобождение.

БОЛЬШИНСТВО ОТВЕТОВ Г
СИЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Повышенная эмоциональность заставляет вас все переживать слишком сильно: вы сверхэмпатичны, чересчур внушаемы, суперреактивны, очень восприимчивы к обстановке, вы считываете намерения, делаете выводы из умолчаний, быстро утомляетесь среди людей... Ничто из того, что вас окружает, не оставляет вас равнодушным. К счастью или к несчастью, ваш регулятор чувствительности стоит на максимуме.

Ваши потребности: не подвергаться слишком большому количеству стимулов и обращений, регулярно иметь возможность побыть в одиночестве и в молчании, чтобы восстановиться и перевести дух. Шлюзовая камера и вылазки в одиночку — ваша жизненная потребность.

Ваши страхи: они связаны с агрессией и вызваны ощущением, будто вас что-то переполняет, захватывает целиком, вторгается в вашу жизнь. Вы чувствуете все «слишком остро», и это «слишком» — угроза уничтожения.

Истоки: чрезмерность на всех уровнях. Возможно, родители в детстве требовали от вас слишком многого; возможно, вы живете в чересчур тревожном, шумном окружении. Вы в семье собирали все несчастья, или же отец и мать сделали вас доверенным лицом и целителем... Бывает также, что такая гипервосприимчивость обусловлена гормонально (менопауза, андропауза, ПМС, беременность) и пройдет со временем.

Путь к спокойствию: регулярно возвращайтесь в свой «пузырь». Лучше всего водный, так как вода успокаивает и обволакивает: ароматные ванны, плавание в бассейне, выходные с талассо-процедурами... Пойте, чтобы заполнить пространство вокруг звуком (вы слышите собственный голос, а не других людей), занимайтесь лепкой (это умиротворяет, раскрывает творческое начало) и ходите пешком в одиночку, чтобы избавиться от стресса и вернуть эмоции, ощущения и мысли. Наконец, время от времени старайтесь дозировать продолжительность общения, обозначать границы (говорить «нет» на некоторые обращения) и хорошенько дистанцироваться от людей, у которых все «чересчур».

психология
PSYCHOLOGIES.RU
Позволить себе быть собой

Цвета, ароматы, прикосновения: удовольствия со смыслом

Вкус жизни

Мифы и правда о **суперфудах** с. 84 / **Одежда в стиле хюгге** поднимает настроение с. 88 / **Глоток свежего воздуха** для нашей кожи с. 92 / **Кира Найтли** разбивает сердца с. 94 / Источник энергии **из Прованса** с. 96 / Кысыр и **сигара берек** – турецкие рецепты Кати Пал с. 98

Координатор Мария Тараненко

ФОТО: GETTY IMAGES

Пробовать

Суперфуд спешит на помощь

Суперфуды — диетические продукты с максимально полезным составом — актуальны не только на тарелке, но и в уходе за кожей. **Но столь ли они эффективны при поверхностном применении, как и при приеме внутрь?** Или это просто модная маркетинг-уловка?

Текст **Мария Тараненко**

Вера в то, что полезные продукты благотворны и для кожи, укоренилась в сознании многих. И это недалеко от истины. Оказать косметическую помощь могут разные обитатели холодильника. От овсянки, яиц и творога до телячьих отбивных, которые, по слухам, Екатерина II любила прикладывать к лицу. Косметология зародилась на кухне и далеко от нее не ушла. Средства со «съедобными» ингредиентами и сейчас составляют львиную ее часть. Безусловно, технологии шагнули вперед, и даже из привычных продуктов получают инновационные компоненты. Стволовые клетки яблок, молекулы трюфелей, икорные комплексы, пептиды сои – знакомые названия внушают больше доверия, чем «химические» аббревиатуры.

Диетический продукт

Косметику все чаще замечают в связях не столько с кулинарией, сколько с диетологией. Что логично: в обоих случаях специалистов интересует не вкус, а польза. Все диетические крены давно отражаются на составе beauty-средств. Когда пару десятилетий назад мир помешался на витаминах, кремы стали иметь «алфавитный» состав: A, B, C. Но вскоре бум закончился, и витамины начали использовать дозированно, как в медицине, так и в косметологии. Настал черед молочных продуктов. Йогурты провозгласили панацеей, а в уходе за кожей бразды правления достались молочным протеинам. Потом пришла эпоха «французского синдрома». СМИ вещали, что красное вино продлевает жизнь. В ответ появилась армия средств с ресвератролом – антиоксидантом, содержащимся в виноградной кожице.

Жить здорово

В конце 2000-х «пищевые страсти» поутихли. Актуальными стали препараты со сложными комплексами, стволовыми >>

ФОТО: GETTY IMAGES

Для красивых волос

Слева направо: **Kérastase** Стайлинг-спрей Eau de Vagues, Aura Botanica, с алоэ вера; **Garnier** Шампунь для окрашенных волос Fructis с ягодами годжи; **Wella Professionals** Питательная маска Nutri-Enrich, Invigo, с ягодами годжи; **Aveda** Сыворотка против выпадения волос Invati Advanced с куркумой; **L'Oréal Professionnel** Питательный шампунь Mythic Oil с имбирным маслом.

>> клетками и т.д. Но покупательницам, особенно молодым, хотелось чего-то понятного и в то же время полезного. Тем более что набирала обороты мода на ЗОЖ, весомой частью которой стали так называемые суперфуды. Ягоды годжи, куркума, хлорелла, комбуча – эти продукты выводят токсины, заряжают энергией, повышают иммунитет, улучшают состояние кожи. В бьюти-лабораториях закипела работа. У суперфудов выявили недюжинные дерматологические способности. Например, специалисты Научно-исследовательского центра Chanel выбрали три ключевых ингредиента из рациона питания долгожителей разных регионов мира. Молекулы зеленого кофе из Коста-Рики, оливки с острова Сардиния и смолы мастикового дерева из Греции легли в основу восстанавливающей сыворотки для век Blue Serum Eye.

Ягодка моя!

Еще один популярный суперфуд – ягоды годжи — тоже активно применяется в косметике. Равно как и его «конкурент» — асаи. По происхождению эти ягоды разнятся: первые родом из Китая, вторые — из Южной Америки. Но воздействуют на организм одинаково. Благодаря огромному количеству витаминов, микроэлементов, флавоноидов и аминокислот эти малышки укрепляют нашу самооборону. В качестве же косметических ингредиентов действуют как антиоксиданты и улучшают цвет лица. В ночной маске My Payot Sleeping Pack годжи и асаи работают в тандеме, возвращая коже тонус и сияние. Также асаи входят в состав масла для губ Eclat Minute, Clarins.

Грибная пора

Энергетический напиток комбуча заполнил холодильники фитнес-центров и магазинов здорового питания. По-научному он называется ферментирован-

Для гладкой кожи и сияющего внешнего вида

Слева направо: **The Body Shop** Укрепляющая сыворотка Roots of Strength с экстрактами корней имбиря, женьшеня и рускуса; **Vichy** Антиоксидантная сыворотка Idéalia с экстрактом солодки; **Payot** Ночная маска My Payot Sleeping Pack с ягодами годжи и асаи; **Elemis** Ночной крем с пребиотиками и суперфудами; **Lancôme** Сыворотка-активатор энергии Énergie de Vie с экстрактом мелиссы, женьшеня и клюквы; **Chanel** Сыворотка для век Blue Serum Eye с экстрактом зеленого кофе, оливок и смолы мастикового дерева; **Shiseido** Лифтинг-сыворотка Future Solution LX с экстрактом солодки и зеленого чая; **Dior** Лифтинг-сыворотка Lift Sculptor, Capture Youth, с полифенолами белого и зеленого чая; **MBR** Маска для чувствительной кожи ContinueLine с экстрактом корня солодки; **Clarins** Блеск-масло для губ Eclat Minute, 08, с маслом асаи.

ФОТО: ИЛЬЯ ВАРТАНЯН (1); НИКОЛАЙ ГУЛАКОВ; ГЛЕБ КОРДОВСКИЙ

Для пользы тела

Слева направо: **Vegetable Beauty** Крем для ухода за сухой кожей ног с маслом авокадо; **Natura Estonica** Скраб для тела с экстрактом ягод годжи и органическим экстрактом каштана; **Lumene** Восстанавливающий питательный лосьон для тела Harmonia с северным чага-грибом; **Organic Shop** Гель для душа 7 Super Certified Organic с кофе и корицей.

ным черным чаем. Комбуча содержит витамины B, C, D, E, K, около десяти энзимов, столько же органических кислот, полисахариды и микроэлементы. Может быть, кто-то помнит советские банки с чаем, поверх которого плавало нечто, напоминающее экспонат Кунсткамеры, – чайный гриб. Напиток, который получался от этого тандема, напоминал квас. Дети пили его с удовольствием, болели реже, учились лучше. А их мамы протирали «грибом» лицо, веря в омолаживающие способности. И не зря. Исследования Vichy доказали: комбуча восстанавливает эластин и коллаген, а также мягко отшелушивает кожу. Этот ингредиент стал основой линии Idéalia, Vichy, вместе с другим суперфудом – черникой, которая содержит больше защитных полифенолов, чем распиаренный виноград. Продолжая разговор о чае, нельзя обойти вниманием и остальные его виды. Экстракт зеленого чая из Удзи, пригорода Киото, в составе сыворотки, корректирующей овал лица, Future Solution LX, Shiseido, предотвращает повреждения клеток. А полифенолы белого и зеленого чая в средстве Lift Sculptor, Capture Youth, Dior, обеспечивают лифтинг-эффект.

Пряности и страсти

Не обошли специалисты вниманием и приправы. Многие из них издревле добавлялись в пищу не столько для вкуса, сколько из-за пользы. И главными игроками здесь считаются куркума и имбирь. Первая содержит куркумин – сильнейший антисептик и антиоксидант. К тому же он активизирует важнейшие функции кожи для сохранения нашей молодости. Вот почему куркума стала 21-м ингредиентом знаменитой сыворотки Double Serum, Clarins. Имбирь же косметологи уважают за тонизирующие свойства. Его вытяжка стала основой линии Roots of Strength, The Body Shop, а имбирное масло входит в формулу питательного шампуня Mythic Oil, L'Oréal Professionnel.

Зеленый кофе, гуарана, женьшень, облепиха — список суперфудов, которые проникают в косметологию, ширится. Означает ли это закат эпохи синтетических комплексов? Отнюдь! Во-первых, суперфуды входят в кремы далеко не в чистом виде. Из них извлекают все те же активные молекулы, масла, экстракты. Так что это тоже своего рода «химия», в хорошем смысле слова. А во-вторых, часто они соседствуют с другими компонентами, усиливая их способности. Эпоха «правильного питания» в косметике только начинается, и марки еще порадуют нас средствами на основе суперфудов с феноменальными возможностями.

Валерия,
певица, приглашенный редактор номера

Я доверяю советам своего косметолога настолько, что даже не читаю состав средств, которые покупаю. Знаю, что они на 100% натуральные. И всегда эффективные.

Чем дольше я живу на свете, тем больше себе нравлюсь. Особенно сложно пришлось в детстве – комплексы были ужасные. Помню, стояла у зеркала и предъявляла претензии маме: кого вы вообще родили, тут не так, это не эдак. Да и в 20 лет я не была в восторге от себя. Я не занималась спортом, сутулилась. Мышцы? Это из области фантастики – у меня их не было никогда. В общем, я себе категорически не нравилась. Но позже как-то научилась уживаться с собой, смирилась с недостатками и даже попыталась превратить их в достоинства. Отчасти в этом мне помогла мама. Она всегда напоминала мне о своей однокласснице Таечке. По маминым рассказам, Таечка была худая, несуразная, с вечно обветренными губами, которые она постоянно облизывала. В общем, по описаниям, крайне неприятный персонаж. Но Таечка так себя подавала, прямо «несла», что не было ни одного человека на свете, кто бы считал ее непривлекательной, для всех она была особенной. Маме на всю жизнь врезалось в память, как женщина должна себя подавать. Она всегда мне приводила в пример эту Таечку. Так это и работает. Если мы начинаем себя принимать, любить, то вполне можно жить комфортно. И в этом смысле мне сейчас с собой гораздо комфортней, чем в юности. Мне кажется, что я выгляжу намного лучше.

Текст **Нина Набокова**

Счастливый случай

Популярная сегодня датская концепция уютного счастья хюгге распространяется не только на повседневные привычки, правила питания и оформление дома, но и на стиль одежды. Какие предметы гардероба могут поднять вам настроение в этом сезоне?

Философия хюгге основана на наслаждении простыми вещами, которые дарят комфорт и умиротворение. Возможно, сами не отдавая себе в этом отчет, модные дизайнеры еще несколько сезонов назад взяли хюгге на вооружение: кроссовки и слипоны вместо каблуков, юбки-миди вместо неудобных мини, рюкзаки вместо клатчей. А еще свободные платья-рубашки, мягкие шарфы, пижамные блузы и широкие брюки. Все, конечно, из натуральных тканей, приятных на ощупь и не капризных в плане ухода. «Датская мода лаконична, элегантна и не требует больших усилий. Она соединяет в себе лучшие качества хюгге и минималистского функционального дизайна», — объясняет суть тренда Майк Викинг, руководитель датского Института исследования счастья и автор «Маленькой книги Hygge». Скандинавская мода и правда весьма минималистична, но ни в коем случае не скучна. Многослойность, контраст фактур, насыщенные оттенки и детали а-ля handmade позволяют создать интересный образ. Хюгге — это вещи, в которых вам удобно физически и психологически. То есть не жарко летом и не холодно зимой. Нет такого тренда, ради которого вы должны худеть, страдать, меняться или ощущать себя не в своей тарелке. Хюгге ратует за игнорирование распиаренных брендов и противится сумасшедшей гонке за must-have сезона. Лучше вложиться в качественные вещи, которые нравятся и идут именно вам. Шкаф не должен ломиться от одежды. Пусть ее будет ровно столько, сколько вам сейчас нужно. И пусть вся она поднимает вам настроение удобным кроем, насыщенными цветами и приятной фактурой.

Ярко и удобно

Слева направо: платье, **Finn Flare;** тонкий шарф, **Stefanel;** кеды Ecco Soft 8, **Ecco;** пуловер, **Uniqlo U;** рюкзак Satiny, **Samsonite;** сникеры, **Premiata;** брюки, **Marks & Spencer;** платье-рубашка, **Cop.Copine.**

Радоваться

ФОТО: IMAX TREE

Текст **Нина Набокова**

Чистое искусство

Деликатно и тщательно удалить макияж без ощущения сухости и дискомфорта — с этой задачей обещают легко справиться новинки **Ready-to-Cleanse, Givenchy**. Проверим?

Качественное очищение кожи — непреложное условие сохранения ее молодости. Без этого вечернего ритуала клетки эпидермиса не смогут восстанавливаться и делиться ночью, что чревато закупоренными порами, микровоспалениями, преждевременными морщинками и другими проблемами. Предотвратить эти неприятности обещает коллекция Ready-to-Cleanse, Givenchy, которая гарантирует безупречно чистый результат. А еще легкость в использовании и эстетическое наслаждение. Неслучайно дизайн флаконов был вдохновлен современным искусством. С новинками познакомилась контент-редактор Ольга Кочеткова-Корелова.

ОСОБЕННЫЙ СОСТАВ

В гамме Ready-to-Cleanse четыре продукта: очищающая эмульсия с маслом ши, крем-гель для умывания, мицеллярная вода и двухфазное средство для демакияжа. В их формулы помимо очищающих компонентов входит экстракт опунции. Это растение семейства кактусовых живет в мексиканской пустыне и обладает уникальными способностями к сохранению влаги. Благодаря опунции средства Givenchy не вызывают чувства стянутости.

Мнение Ольги: «У меня сухая, чувствительная кожа. К выбору очищающих препаратов подхожу придирчиво. Надеюсь, новинки не разочаруют. Минималистичные флаконы в стиле профессиональной косметики сразу внушают доверие».

КАК ПРИМЕНЯТЬ

Эмульсию наносят и распределяют кончиками пальцев, излишки убирают ватными дисками. Крем-гель используют на влажной коже: при контакте с водой он образует сливочную пену, устраняющую загрязнения. Мицеллярная вода идеально подходит для удаления повседневного макияжа, а двухфазное средство играючи справляется с водостойким.

Мнение Ольги: «Каждый день я использовала три продукта. Удаляла макияж мицеллярной водой. Потом наносила эмульсию. На коже она превращается в масло. Тактильное удовольствие! Для совершенного результата еще умывалась крем-гелем. Тоже восторг! Не сушит и не стягивает кожу. Двухфазное средство пригодилось лишь однажды, для «устранения» стойкого вечернего макияжа. Удивило, что можно не тереть глаза. Пропитываешь продуктом ватные диски. Прикладываешь на веки, ждешь пару секунд. И готово».

РЕЗУЛЬТАТ

Кожа становится чистой и свежей. Средства ухода, нанесенные после, работают эффективней.

Мнение Ольги: «Продукты Ready-to-Cleanse приучили меня к многоэтапному очищению. Оказалось, этот ритуал может быть комфортным. Состояние кожи действительно улучшилось. Отдельно отмечу аромат всех новинок — легкий, деликатный, успокаивающий».

ИЛЛЮСТРАЦИЯ OLYA_YASYA

Мицеллярная вода, очищающая эмульсия, крем-гель для умывания и двухфазное средство для снятия макияжа с век — все Ready-to-Cleanse, Givenchy

Текст **Нина Набокова**

Ночные превращения

Если ваша кожа тусклая, стянутая или шелушится, значит, в ее клетках не хватает кислорода. Подарить им глоток свежего воздуха берется ночная крем-маска Slow Âge, Vichy.

Всем известно, что ночью эпидермис активно восстанавливается. Качество этого процесса во многом зависит от количества кислорода, необходимого для выработки энергии. Без него обмен веществ снижается, и токсины выводятся хуже. Утром кожа выглядит «уставшей» и безжизненной. Что уж говорить о сохранении молодости?! Марка Vichy предлагает выход. Ночная восстанавливающая маска Slow Âge, выпущенная в помощь одноименному флюиду и дневному крему, решает проблему за счет чистого растительного ресвератрола. Именно ему средство обязано своим необычным карамельным оттенком. Ресвератрол обеспечивает митохондрии (энергетические центры клеток) кислородом. Благодаря этому цвет лица становится свежим, сухость сменяется мягкостью, а мелкие морщинки исчезают. Помимо ресвератрола в формулу вошел экстракт корня байкальского шлемника (Balcalin). В сочетании с витаминами С и Е он обеспечивает антиоксидантную защиту. Использовать средство нужно перед сном, как ночной крем. А раз в неделю наносить плотным слоем, как маску, на 10 минут. Нестандартного цвета опасаться не стоит: при контакте с кожей продукт впитывается без остатка, не влияя на ее тон. Попробуйте новинку хотя бы ради этого эффектного превращения. Тем более что и результат не разочарует!

Ночная восстанавливающая крем-маска Slow Âge Nuit, Vichy

ФОТО: НИКОЛАЙ ГУЛАКОВ

Реклама

Как гены влияют на вашу кожу

my genetics

Ген **TNF**
Связан с воспалительными процессами в коже, от него зависит наличие предрасположенности к высыпаниям, дерматиту и акне

Ген **COL1A1**
От него зависит скорость синтеза и разрушения коллагена, упругость и эластичность кожи

Ген **AGER**
Влияет на чувствительность кожи к употреблению сладких продуктов и изменению уровня сахара в крови

Ген **SOD2**
Оказывает влияние на устойчивость к воздействию свободных радикалов и выявляет подверженность к раннему старению

Ген **MC1R**
Определяет реакцию кожи на ультрафиолет, склонность к фотостарению и пигментации

Ген **AQP3**
Способствует поддержанию водного баланса кожи и определяет потребность в дополнительном увлажнении

Набор для ДНК-теста и персональный генетический отчет. Подробнее на mygenetics.ru

Инновация в индустрии красоты!
Всего лишь один простой ДНК-тест поможет Вам узнать, каким образом и какими средствами необходимо ухаживать за кожей на протяжении всей своей жизни, чтобы она оставалась молодой и красивой как можно дольше.

Узнайте больше на mygenetics.ru
8 800 500 1102
Бесплатно по России

ООО «Национальный центр генетических исследований» г. Новосибирск, ул. Николаева 12, 8 этаж, офис 27. ОГРН 1165476164814

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Текст **Нина Набокова**

“Я мечтала стать роковой героиней”

Уже 10 лет Кира Найтли воплощает образ обольстительной Coco Mademoiselle, Chanel. В рекламном ролике новой версии аромата она опять разбивает сердце незнакомца.

О городах Любимый, конечно, Лондон. Едва уезжаю, сразу хочу вернуться. Еще нравится Париж. В мире существует мало мест, где женщина может одна прогуляться или поужинать, не боясь, что ее побеспокоят. Париж – один из таких городов. В ресторанах всегда есть столик для одного около окна.

Об идеалах В детстве сходила с ума по фильмам с Кэтрин Хепберн. Она все время играла страстных роковых героинь. И мне хотелось такой стать. Забавно, что сейчас подобный стиль поведения все бы осудили.

О работе Фильмы со своим участием смотрю один раз. В итоге все получается не так, как надо. Собственный голос звучит странно. Выражение лица кажется неправильным. Дальнейшей работе это никак не помогает.

О Шанель Она была уникальной женщиной. Жила по своим правилам и не зависела от мнения других. Мы, женщины, до сих пор за это боремся. Прекрасно, когда есть такой невероятный пример и стимул.

Об ароматах Всегда обожала благоухание роз. А еще — свежескошенной травы и соленого моря. И, конечно, запах головки моей дочери — лучший на свете. Когда она чистая, конечно.

ФОТО: GETTY IMAGES

О новинке

Насыщенная версия Coco Mademoiselle Intense обращена в будущее. В этом аромате больше бунтарства и озорства, чем в классическом варианте. Мне это нравится. Шалить весело!

БУГОРКИ И ВПАДИНКИ НА КОЖЕ ТЕПЕРЬ НЕ В МОДЕ

MUST HAVE* 2018

ОТ БУГОРКОВ И ВПАДИНОК

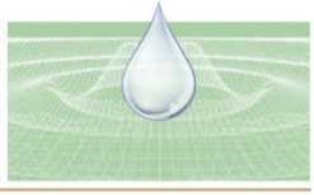
EVEN LAB

ДВУХСТУПЕНЧАТАЯ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ
МИКРОЛАБОРАТОРИЯ НА КОЖЕ

*Должен иметь

1 ЭТАП Пластырь для разглаживания бугорков и впадинок

2 ЭТАП Салфетка увлажняет и тонизирует кожу



Данная продукция является косметической. АО «ВЕРОФАРМ», 107023, Москва, Барабанный пер.,3. Тел.: 792-53-30, 797-57-37, факс: 792-53-28. E-mail: info@veropharm.ru, http://www.veropharm.ru. На правах рекламы. VEREVL170358(1)с от 13.03.2018

Текст **Нина Набокова**

Вернуться к истокам

Верхние Альпы Прованса – это захватывающие дух горные пейзажи, чистый воздух, кристальные реки и озера, а также термальные источники. Вода одного из них стала основой новой линии Aqua Réotier марки L'Occitane.

В горных поселениях Верхних Альп время словно остановилось. Немногочисленное население, закаленное борьбой за выживание, пронесло сквозь века самобытность, характер и традиции. Туристы едут сюда за альпийским воздухом, живописными видами и возможностью отдохнуть от суеты. И, разумеется, этот регион круглый год притягивает поклонников активных видов спорта. Зимой тут хорошо кататься на горных лыжах, летом – сплавляться на каяках по горным рекам, летать на параплане, заниматься скалолазаньем или хайкингом. Обязательный пункт горного похода – источник Реотье неподалеку от одноименной деревушки. Силуэт скалы, из которой он бьет, напоминает загадочное древнее животное. Эти причудливые очертания, созданные самой природой, сформировались благодаря высокому содержанию минералов в горе. Например, концентрация кальция тут в 10 раз выше, чем

в других термальных водах Франции. Специалисты L'Occitane, которые с 1976 года раскрывают потенциал природных сокровищ юга страны, первыми обратили внимание на этот удивительный родник. Они установили, что вода Реотье укрепляет защитный барьер кожи и буквально запечатывает влагу в клетках. Так появилась новая гидратирующая линия Aqua Réotier. Она возвращает сухой коже жизненную силу, энергию и сияние. В гамме пять продуктов: очищающее средство, освежающая дымка, увлажняющая эссенция, легкий гель и нежный крем. У всех новинок невесомая текстура и деликатный аромат. Кроме того, бренд L'Occitane взял на себя обязательство по сохранению родника Реотье. На производство косметики уходит не более 0,04% от всего годового объема воды источника. Также марка поддерживает проект по сохранению всех видов флоры и фауны этого природного объекта.

ФОТО: GETTY IMAGES (1)

РЕКЛАМА. ЛЮБЛЮ ТЕБЯ МАМА

ТРИ КОЛЛЕКЦИОННЫЕ ОБЛОЖКИ С МАМАМИ-МОДЕЛЯМИ:

16+

ANNE V + 1; ISABELI + 2; LENA + 3

В ПРОДАЖЕ С 6 АПРЕЛЯ

По-турецки

Фото **Анна Русакова**

В большом турецком котле замешана наваристая похлебка – греческой, римской, византийской и тюркской культур. На улицах и в тарелках здесь встретились Восток и Запад, христианство и ислам, история и современность, роскошь и бедность. **Мне было интересно, где среди всего этого можно найти истинно турецкий вкус, не испорченный пятизвездочными отелями,** – и как воспроизвести его на своей кухне?

ТУРЦИЯ

Моя подруга вышла замуж за турка и, когда впервые приехала знакомиться с семьей, поинтересовалась у свекрови, чем помочь. Та попросила почистить овощи — огурцы и помидоры. Подруга подумала, что над ней издеваются, а у свекрови и в голове такого не было. К овощам в Турции относятся очень серьезно. Несмотря на то что первая ассоциация с местной кухней — это мясные шаурма и кебаб, предлагаю отведать традиционные вегетарианские блюда — сытный салат с булгуром «кысыр» и изумительные жареные пирожки с брынзой в форме сигар. Попробуйте их с соусом из густого йогурта с зеленью.

РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ МАГАЗИН «ДУКАН ВОСТОКА» ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ ПОСУДУ

говорили

КАТЯ ПАЛ

Основатель неКулинарного клуба «Короли и Капуста» (kikclub.ru) и кулинарной школы «ПРАкукинг». Выпускница Ballymaloe Cookery School в Ирландии.

На 5 персон
Приготовление: 25 минут

Ингредиенты
100 г булгура
1 большая луковица
1 сладкий перец
2 ст. л. томатной пасты
2 помидора
2 огурца
Большой пучок петрушки и зеленого лука
Щепотка красного и черного перца и куркумы
1 лимон
1 ст. л. соуса наршараб
2 ст. л. оливкового масла
Соль по вкусу

Кысыр – салат из булгура

Сварить булгур до мягкости (около 10 минут). Сделать поджарку из мелко нарезанного репчатого лука и перца на оливковом масле. В конце жарки (примерно через 10 минут) добавить томатную пасту, перец и куркуму и потушить еще 3 минуты. Соединить поджарку с вареным булгуром и оставить остывать. Очистить от кожицы огурцы и помидоры и порезать на маленькие кубики. Мелко порубить зелень (ее должно быть очень много). Когда булгур остынет, соединить все ингредиенты и заправить лимонным соком, наршарабом и солью.

Сигара берек – горячие пирожки-сигары с брынзой

На 2 персоны
Приготовление: 15 минут

Ингредиенты
1 лист самого тонкого армянского лаваша
50 г брынзы
3 веточки мяты
50 мл оливкового масла

Лаваш разрезать на длинные треугольники с основанием около 10 см и около 15 см высотой. Мяту мелко порубить. На основание треугольника выложить полоску брынзы, посыпать мятой. Первым движением завернуть лаваш с боков (чтобы потом брынза не вытекла из сигары), скрутить в плотную трубочку. Лаваш лучше слегка смочить водой, чтобы не ломался при скручивании. Жарить в кипящем оливковом масле на большом огне. Сигары можно скрутить заранее и хранить в холодильнике или заморозить до прихода гостей. Подавать сигары лучше с йогуртом и любимым салатом.

РЕДАКЦИЯ БЛАГОДАРИТ МАГАЗИН «ДУКАН ВОСТОКА» ЗА ПРЕДОСТАВЛЕННУЮ ПОСУДУ

ВОКРУГ СВЕТА

ИЗДАЕТСЯ С 1861 ГОДА

МАЙСКИЙ НОМЕР
«ВОКРУГ СВЕТА»
уже в продаже!
16+

Жениться по любви

За вкусы современных королей их предков лишали престола

Я спросил у ясеня

Деревья общаются между собой, и люди уже учат их язык

Потомки Чингисхана

Несколько миллионов родственников великого воителя живет в наши дни

Журнал приключений и открытий

Подписывайтесь на **vokrugsveta.ru/subscribe**
или в ближайшем почтовом отделении
Доставка почтой или курьером

ЧИТАЙТЕ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!

РЕКЛАМА

Хорошие новости

Эффект бабочки

Новая модель часов Aila Dressy Lady – верх нежности и элегантности. Очаровательные бабочки из кристаллов Swarovski мерцают и переливаются на солнце, будто вот-вот вспорхнут.

Swarovski *Часы Aila Dressy Lady, 21 990 руб.*

Тело в дело

Моделирующий массаж с маслом Royal Lotus на основе перца и эфирных масел выводит токсины из организма, улучшает кровообращение и нормализует обмен веществ. Уже после первой процедуры кожа становится подтянутой и упругой.

Bali & Thai Spa «7 Красок» *Слим-массаж «Грация по-балийски», от 2 440 руб., Москва, т. (495) 925 5177, Санкт-Петербург, т. (812) 333 5077, www.7krasok.ru*

Двойной эффект

Chant d' Extase – лимитированная версия самого чувственного аромата Nina Ricci – получилась одновременно свежей и сладкой. Прохладный микс нот лимона и имбиря оттенен соблазнительным аккордом жасмина, амбры и ванили.

Nina Ricci *Аромат Chant d'Extase, 50 мл, 5 900 руб.*

Шах и мат

Крем Matte с экстрактом китайской белой лилии не только увлажняет лицо, но и служит прекрасной базой под макияж. Средство нивелирует поры, устраняет жирный блеск и делает кожу бархатисто-матовой.

Erborian *Крем Matte, 15 мл, 1 350 руб.*

Свежее решение

В новой коллекции Invigo, Wella Professionals, семь линий с натуральными компонентами для решения различных проблем волос. Так, средства Volume Boost с экстрактом хлопка и уплотняющими полимерами придают прическе объем, делая тонкие пряди более эластичными.

Wella Professionals *Спрей для объема Volume Boost, Invigo, 926 руб.*

Джунгли зовут

Звездный продукт летней коллекции Clarins – бронзер Poudre Soleil – не только подарит лицу красивый оттенок загара, но и защитит от агрессии извне. За это отвечает комплекс на основе экстрактов белого чая и бородавника.

Clarins *Бронзирующая пудра Poudre Soleil, Hâle d'Eté, 3 500 руб.*

Одна такая

30 оттенков, от трендовых до эпатажных, плюс 15 вариантов арт-футляра – это шанс создать свою уникальную помаду Rouge G. Обратите внимание, что ее обновленная формула добавляет губам объем и увлажняет их.

Guerlain *Помада Rouge G, 3 450 руб.*

Знай наших

Натуральные средства Organic Shop первыми в мире получили сразу семь международных сертификатов, подтверждающих чистоту, качество и органическое происхождение их растительных компонентов. Вот это достижение!

Organic Shop *Бальзам для поврежденных волос, 7 Super Certified Organic, 485 руб.*

Стойкий результат

Стайлинг-продукты «Фитолиния» с экстрактами крапивы, пшеницы и другими натальными компонентами увлажняют волосы во время укладки и гарантируют результат на протяжении 24 часов.

Чистая линия *Пенка для укладки «Фитолиния», цена по запросу*

Выбрать тон

СС-пудра из обновленной коллекции для идеального цвета лица Nordic Chic выравнивает текстуру кожи, не пересушивая ее. Зеленоватый сегмент предназначен для маскировки покраснений.

Lumene *СС-пудра Nordic Chic, 1 399 руб.*

Да будет цвет

Маска Phytomillesime восстанавливает целостность ослабленных окрашиванием волосяных чешуек. Тем самым новинка препятствует вымыванию цвета и делает пряди особенно шелковистыми.

Phyto *Маска для окрашенных волос Phytomillesime, 4 200 руб.*

Весело шагать

Босоножки Melissa не потеряют форму, сколько бы вы в них ни ходили. Вся обувь бренда производится из эко-материала мелфлекс. Он выдерживает перепады температур и не деформируется. К тому же нога не потеет, и мозолей не будет.

Rendez-Vous *Босоножки Melissa, 5 890 руб.*

Планы на лето

Начинаем составлять отпускной гардероб. Обязательный пункт – льняная туника Marks & Spencer, которая будет кстати и на пляже, и во время прогулок по городу.

Marks & Spencer *Туника, 4 999 руб.*

Остров везения

Аромат экзотических фруктов, освежающие текстуры и буйство красок на эко-флаконах – средства для тела и волос из лимитированной коллекции «Маракуйя» всеми силами приближают лето. Ждем и надеемся!

Yves Rocher *Скраб для тела «Маракуйя», 349 руб.*

Хорошие новости

Двойная миссия

Успокоить кожу после загара и закрепить красивый оттенок – молочко Bronzeada, Librederm, легко справляется сразу с двумя задачами. Бонус: ощущение прохлады сразу после нанесения.

Librederm *Молочко After Sun, Bronzeada, 350 руб.*

Сила притяжения

Большой формат (750 мл) мицеллярной воды «Очищение+Уход» понравится запасливым девушкам. Обратите внимание: помпа-дозатор делает процесс снятия макияжа проще, быстрее и гигиеничней.

Черный жемчуг *Мицеллярная вода «Очищение+Уход», 750 мл, 350 руб.*

Против стереотипов

Считается, что частое мытье истощает волосы. Однако обогащенная липидами формула шампуней Pantene Pro-V Nutrient Blends разрушает этот миф. При каждом использовании средство делает пряди все более сильными.

Pantene Pro-V *Шампунь «Интенсивное восстановление», 170 руб.*

Вместо десерта

Сливочно-ягодный аромат и нежная текстура геля для душа «Гурмэ Спа» превращают привычную процедуру в волшебный ритуал. Наслаждение гарантировано.

Palmolive *Гель для душа «Ежевичный мусс Гурмэ Спа», цена по запросу*

Сладкая жизнь

Сахарные скрабы L'Oréal Paris – очередной шаг к совершенству кожи. Средство на основе какао снимет шелушение, с маслом виноградной косточки – придаст сияние, а с частичками киви – устранит черные точки.

L'Oréal Paris *Сахарный скраб, 485 руб.*

Стоит на страже

Окрашенные волосы часто становятся тонкими и ломкими. Невесомый мусс-уход Nioxin с технологией DensiProtect уплотняет их, а также придает блеск и сохраняет интенсивность цвета.

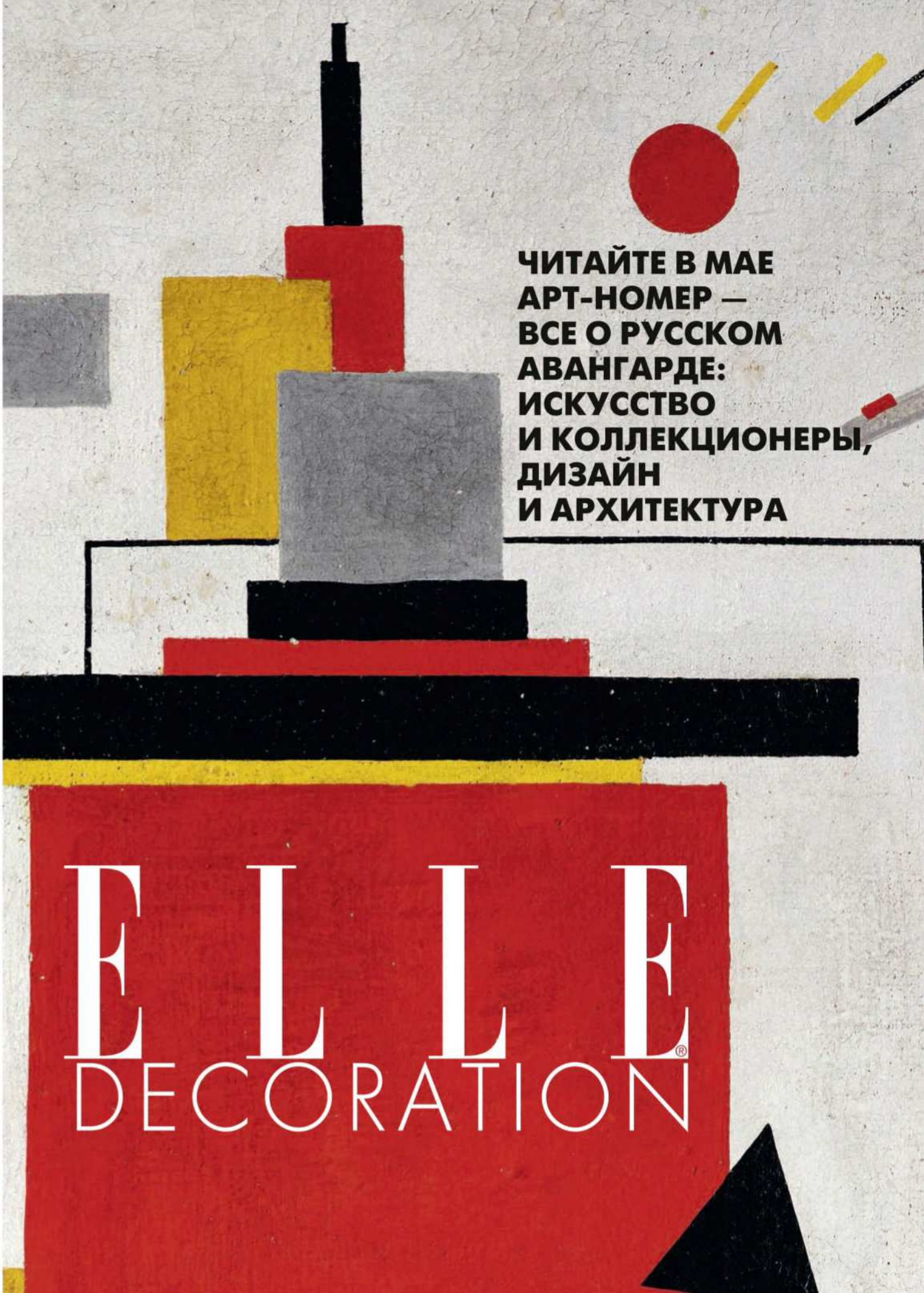
Nioxin *Мусс для окрашенных волос Density Defend, 2 400 руб.*

Взяться за голову

Красивые волосы начинаются со здоровой кожи головы. Новый компонент Пироктон Оламин в формуле средств Head & Shoulders Suprême еще эффективней борется с перхотью, а масло арганы питает пряди.

Head & Shoulders *Бальзам Suprême Увлажнение, 280 руб.*

РЕКЛАМА
16+



ЧИТАЙТЕ В МАЕ АРТ-НОМЕР — ВСЕ О РУССКОМ АВАНГАРДЕ: ИСКУССТВО И КОЛЛЕКЦИОНЕРЫ, ДИЗАЙН И АРХИТЕКТУРА

ELLE DECORATION®

MUSEUM LUDWIG, COLOGNE © ADAGP, PARIS 2018

СОБЕРИТЕ СВОЮ КОЛЛЕКЦИЮ

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

Чтобы получить 6 архивных номеров в специальном футляре PSYCHOLOGIES и подарок, вам необходимо оформить заказ. Стоимость заказа 1 300 руб.

При доставке по России:

- Выберите любые 6 архивных номеров и 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 43, «ХШП» (подписка) или по **e-mail:** podpiska@hspub.ru. Если мы получим вашу заявку до 10-го числа текущего месяца и деньги поступят на р/с, заказ вам доставят через 15 календарных дней.

Узнать подробности можно по телефону
(7 495) 633 5 633 доб. 5366 **и по e-mail:** podpiska@hspub.ru

ВАШ ПОДАРОК

30 человек, первыми оформившие заказ, получат наборы натуральной косметики Fresh Spa от **Natura Siberica.** Шампунь и бальзам для окрашенных волос «Медовый сбитень» восстанавливают пряди. Маска «Дрожжи для волос» укрепляет локоны и ускоряет рост. Скраб для ног «Белый кедр» делает стопы ухоженными.

КВИТАНЦИЯ

кассир

№ 28

Получатель платежа **ООО «ПК Экспресс»**
ИНН **7718287930** КПП **771801001**

Расчетный счет № **40702810900000640341**

Наименование банка **АКБ «РосЕвроБанк» (АО)**

Корреспондентский счет № **30101810445250000836**

БИК **044525836**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс Область

Город Улица

Дом Корпус Квартира

Телефон Дата рождения

Вид платежа | Дата | Сумма

Заказ на любые 6 архивных номеров PSYCHOLOGIES

❒ № 30, ❒ № 32, ❒ № 35, ❒ № 37, ❒ № 38, ❒ № 39, ❒ № 40, ❒ № 41, ❒ № 42, ❒ № 43, ❒ № 44, ❒ № 45, ❒ № 46, ❒ № 47, ❒ № 48, ❒ № 49, ❒ № 50, ❒ № 52, ❒ № 53, ❒ № 54, ❒ № 55, ❒ № 56, ❒ № 57, ❒ № 58, ❒ № 59, ❒ № 60, ❒ № 61, ❒ № 62, ❒ № 63, ❒ № 65, ❒ № 66, ❒ № 67, ❒ № 68, ❒ № 69, ❒ № 70, ❒ № 71, ❒ № 72, ❒ № 73, ❒ № 74, ❒ № 75, ❒ № 77, ❒ № 78, ❒ № 79, ❒ № 80, ❒ № 81, ❒ № 82, ❒ № 83, ❒ № 84, ❒ № 85, ❒ № 86, ❒ № 87, ❒ № 88, ❒ № 89, ❒ № 90, ❒ № 91, ❒ № 92, ❒ № 93, ❒ № 94, ❒ № 95, ❒ № 96, ❒ № 97, ❒ № 98, ❒ № 99, ❒ № 100, ❒ № 101, ❒ № 102, ❒ № 103, ❒ № 104, ❒ № 105, ❒ № 106, ❒ № 107, ❒ № 108, ❒ № 109, ❒ № 110, ❒ № 111, ❒ № 112, ❒ № 113, ❒ № 114, ❒ № 115, ❒ № 116, ❒ № 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

Плательщик (подпись)

Ресурсы

Что работает **лучше любых диет** с. 108 / Ребенок учится **за границей:** родительские заметки с. 113 / Психодрама для **самопознания** с. 114 / **Биоритмы** в паре с. 118 / **Мандалы** для развития карьеры с. 122 / **Библиотерапия** с. 124 / **«Три медведя»:** сказка глазами психолога с. 130

Психолог показывает, как делать тряпичные куклы-обереги – без швов, без ножниц. Это не просто рукоделие, в нем есть глубокий смысл, обращение к мифу, к связи поколений. (с. 115)

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЗЛАТА ВАРОНИС

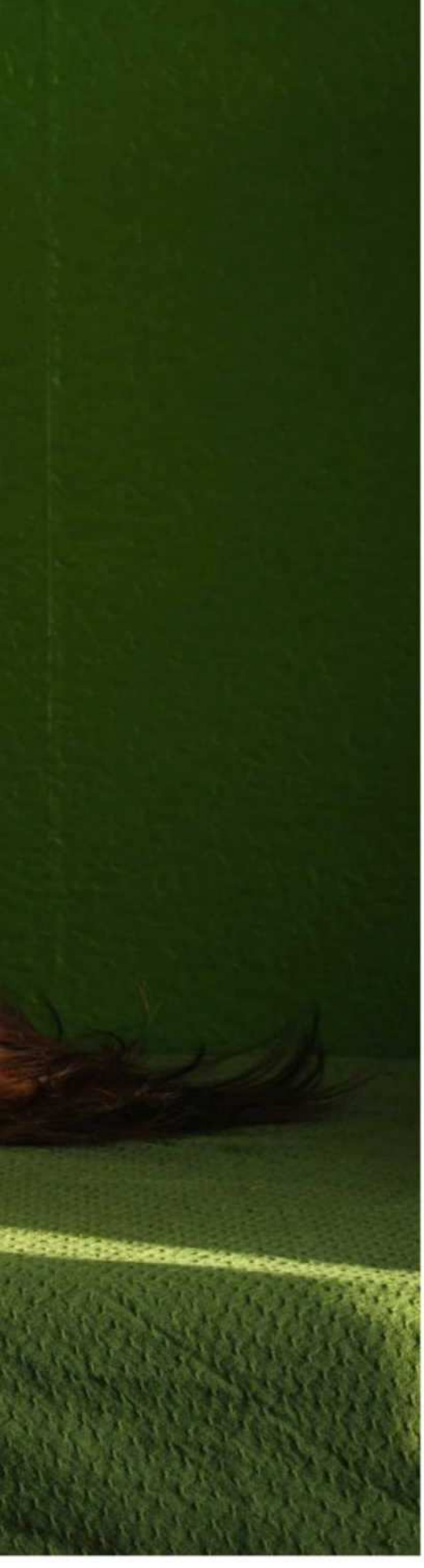


ФОТО: GETTY IMAGES

Еда **по правилам** и без

Здоровое питание – это вовсе не овсянка на завтрак, грудка на пару и вечное чувство голода. **Хорошо выглядеть и чувствовать себя отлично можно, не отказываясь от любимых лакомств.** Главное – выстроить с едой дружеские отношения, научившись питаться осознанно. Мы нашли тех, у кого уже получилось.

Текст **Нина Набокова**

Диеты не работают! – так начинает книгу *Секреты лаборатории питания* Трейси Манн, доктор психологии в Стэнфордском университете. Утверждение справедливо по отношению ко всем видам диет. И это не новость для ученых. Еще в 1991 году они доказали, что факт повторного увеличения массы тела после снятия ограничений сомнению не подлежит. Вопрос в том, как быстро вес вернется. Сегодня в социальных сетях и СМИ продвигаются разные экстремальные режимы питания: голодание в течение нескольких дней, потребление только жидкостей или соков, утоление голода одним продуктом (грейпфрутом, капустным супом или фитнес-батончиком). Некоторые системы питания предусматривают публичное унижение в случае срыва или удар током при попытке съесть запрещенный продукт. В 2014 году один американский доктор начал вшивать в языки пациентов чипы, причиняющие боль во время приема пищи. Конечно, эти изощрения дают результат: масса тела уменьшается, и за короткое время. Но есть нюанс — вес всегда возвращается с прибавкой. Причин несколько. Во-первых, вы не сможете вечно голодать, питаться только капустой или даже шоколадом. Это невозможно при современном ритме жизни, да и вредно для здоровья. Во-вторых, измученный лишениями организм откладывает жир с удвоенной силой. Так заложено генетически. Пещерному человеку >>

Ресурсы

Валерия,
создательница сервиса по доставке здоровой еды No Secret By Valeriya

В попытках найти идеальный рацион я перепробовала многое. Мне нужен такой режим питания, чтобы я могла придерживаться его долгое время. У меня ведь жизнь на колесах – на гастролях, в пробках, на съемках. В итоге голодаешь полдня, вечером в ресторане «перебираешь», из-за того что днем не было возможности поесть нормально. В общем, ни на одном чужом рационе я не смогла протянуть дольше двух недель. Пришлось придумать свой. Так мы с Эмином Агаларовым запустили сервис по доставке здоровой еды No Secret By Valeriya. Меню разработал шеф-повар Кирилл Бергер, диетолог Юлия Пигарева выверяла блюда по калориям. Я целый месяц тестировала еду, попробовала абсолютно все. Да что там – у нас вся семья перешла на это питание. Каждый в своем режиме, самый серьезный Арсений — тестирует рацион на 3 тыс. калорий в день. Сын худенький, длинненький, ему можно. У нас невероятное веганское меню, на подходе безлактозное, безглютеновое и «на сушку массы». Для меня важно, чтобы еда была не только полезная, но и вкусная. Мы ведь не просто хотим утолить голод, но и получить удовольствие. Все нюансы мы с партнерами обсуждаем, корректируем. Например, попробовала омлет со спаржей – а она какая-то волокнистая. Говорю: «Мне невкусно! Спаржа должна быть сочная!» На следующий раз все как надо. Я сама кайфую от того, что получается. Больше не голодаю, хорошо себя чувствую. Похудела на 2 кг, родные тоже сбросили килограмма по 3-4. Мы хотим работать на результат, а не на короткий эффект. Мама, например, успешно скинула на одной диете 10 кг, потом их же и набрала. Я теперь даже в рестораны хожу со своей едой. Там, наверное, думают, что я ненормальная. Но посмотрим, кто будет смеяться последним.

>> человеку приходилось в силу обстоятельств (неудачной охоты, сезона засухи и т.д.) месяцами перебиваться без еды или ее минимальным количеством. В итоге организм научился в хорошие периоды создавать жировую «подушку безопасности». В-третьих, запретный плод всегда слаще. И если вы на месяц отказались от хлеба или пирожных, то потом съедите их больше, чем хотели. Это наверняка породит чувство вины, которое вы, вероятно, начнете заедать сладостями. В итоге еда станет вашим врагом, а этого допускать нельзя.

НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ

Что же делать? Даже если вы не пытаетесь втиснуться в пресловутые 90-60-90, то все равно должны понимать: лишние килограммы вредны для здоровья. Переедание, чрезмерное потребление фастфуда и сладостей грозит диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и проблемами с суставами. В то время как сбалансированная пища продлевает молодость, активность и хорошее настроение. С принятия этой истины начинается осознанное питание. Нужно перестать относиться к организму как к печке, в которую необходимо закинуть абы какое топливо для выработки энергии. Важно полюбить тело и понять: оно достойно лучшего.

ВКЛЮЧАЕМ ГОЛОВУ

«В отличие от диет осознанное питание подразумевает систему, которой человек может следовать в течение всей жизни. Этот рацион должен быть адаптирован под те или иные цели, состояние организма и даже место жительства», — объясняет главный врач клиники «Пятый элемент» Юлия Титель. Одним из первых осознанное питание начал пропагандировать диетолог Жан-Филипп Зермати. Он перестал делить продукты на запрещенные и разрешенные, не призывал подопечных постоянно взвешиваться, зато учил прислушиваться к себе. Спокойное отношение к еде не может выработаться у человека, который запрещает себе есть. Суть методики Зермати — не борьба с лишним весом и не строгие ограничения, а примирение с телом и получение удовольствия от пищи. Похудение, скорее, побочный эффект. «Когда вы едите то, что хотите, уважая пожелания организма, вы автоматически становитесь сторонником сбалансированной диеты, и 90% вашей еды будет легкой и питательной, а 10% — ради удовольствия», — пишет доктор Зермати. Поэтому важно научиться есть спокойно, не на ходу, не за компьютером и не перед телевизором. Нужно смаковать каждый кусочек и прислушиваться к себе, чтобы остановиться, ощутив насыщение. Необходимо отмечать эмоции, которые побуждают съесть что-нибудь лишнее. Я ем, потому что голоден, или пытаюсь заглушить волнение, страх и грусть? У системы доктора Зермати четыре непреложных правила. Первое: ешьте, когда голодны, а не потому что пора завтракать или ужинать. Второе: тело не мусорное ведро. Откажитесь от полуфабрикатов и фастфуда.

ФОТО: ИЛЬЯ ВАРТАНЯН

Ирина Азарова,
создательница сети ресторанов здорового питания Fresh

Не было какого-то специального дня, когда я решила: буду питаться по-особенному. Все произошло естественно: я прислушивалась к себе и поняла, что без мяса чувствую себя лучше. Начала экспериментировать с ингредиентами и готовить без мяса и рыбы. Результат понравился даже мясоедам: знакомые записывали рецепты и советовали выпустить книгу или открыть ресторан. Так и появился Fresh. Я умышленно не называю Fresh вегетарианским местом. 90% наших гостей не отказываются от мяса. Это активные жители мегаполиса, которые выбирают сбалансированную, а главное, вкусную еду. Важный пункт осознанного питания – диалог с собой. Съели блюдо – спросите себя, что чувствуете. Организм сам может подсказать все ответы. И его не обмануть. Вы не убедите себя есть полезную еду, если она физически вам не подходит. Вводите в рацион новые полезные блюда, но, если чувствуете от них дискомфорт, отказывайтесь и ищите альтернативу. Я ни себе, ни другим ничего не запрещаю, иногда сама ем рыбу. Но исключительно в соответствии с потребностями организма.

Третье: полюбите свое тело. Четвертое: похудение — не победа, потому что тогда набор веса — поражение. А вы не должны чувствовать себя проигравшим.

НАЙТИ КОРЕНЬ ЗЛА

На самом деле перейти на разумное питание не так сложно. Такой подход заложен в нас с рождения. Младенец ест, когда голоден, и останавливается, едва насытившись. Но потом система ломается. Подумайте, что может быть причиной вашего пищевого поведения. Возможно, в семье нельзя было оставлять ни кусочка на тарелке? Бабушка говорила, что выбрасывать еду грех? Или, наоборот, мама с малых лет учила себя ограничивать, а любая конфета вызывала чувство вины? Приучали ли вас к невкусной, но «полезной» пище, заставляли ли «не выделываться и есть что дают»? Эти воспитательные стратегии обычно порождают проблемы во взрослом возрасте. Подумайте, почему вы маниакально съедаете всю порцию, давитесь невкусным гарниром или ненавидите овощи. Возможно, истоки проблемы кроются в детстве. Но вы уже выросли и, к счастью, сами можете решать, что, где и когда есть. И главное — в каком количестве.

СКОЛЬКО НУЖНО ДЛЯ СЧАСТЬЯ

У осознанного питания есть свои ловушки. Разумный подход и внимание к сигналам организма многие >>

Олена Исламкина,
журналист, автор ЗОЖ-блога Cilantro.ru

Я сидела на диете один раз — в 8 классе. Но мои представления о правильном питании тогда были смутными: из серии съесть 6 пельменей, а не 15. Лет десять назад я начала есть, как мне казалось, осознанно: бурый рис вместо белого, сок вместо лимонада, куриная грудка без соуса. Здоровее меня это не делало. А 5 лет назад я сократила даже «полезные» углеводы, стала добавлять в меню жиры и почувствовала разницу. Однажды пазл сложился — я наткнулась на информацию про кето/LCHF рацион. Это высокожировое низкоуглеводное питание. В его основе мясо, рыба, птица, яйца, сливочное, кокосовое, оливковое масла, зелень, овощи, орехи, семечки. Много жира, мало углеводов, то есть никаких круп, фруктов, сахаров. Это естественный для человека рацион. Современные представления о вреде жиров и пользе цельнозерновых продуктов – результат заблуждений середины XX века. Сегодня есть множество исследований, которые доказывают, что жиры не опасны для сердца, сосудов, печени и талии. На кето я легко сбросила 8 кг, а энергии у меня всегда хоть отбавляй, на здоровье не жалуюсь. Хотя если бы бабушка сейчас была жива, съела бы ее беляш. Это глютен и трансжиры, жаренные на подсолнечном масле. Словом, ужас. Но моя цель – хорошо себя чувствовать и физически, и морально. А если рацион превращает жизнь в ад и расстраивает бабушку, то он никуда не годится.

Елена Смирнова,
фитнес-эксперт, сооснователь Ageless Club

Белковая, растительная, щелочная — в моей жизни было много диет. А вот осознанного рациона не было до декабря 2016 года. Тогда я узнала о коучинге по питанию FoodyFit. Благодаря ему похудела на 8 кг. Оказалось, моей проблемой был профицит калорий. Выход — соблюдать размер порции. Тогда не придется сидеть на низкокалорийной пище. Если я скажу, что сейчас ем все, что хочу, это будет правдой наполовину. Я регулирую количество углеводов. Пасту и пиццу ем не каждый день. После глютена чувствую тяжесть. Но от вкусных спагетти в Италии не откажусь. К сладкому тяги у меня нет. Спасибо ровному гормональному фону. Радость приходит просто так, за конфетой рука не тянется. Конечно, случаются встречи с подружками: шампанское, первое, второе и картошка фри на десерт. Не ругаю себя за это. Просто на следующий день ем меньше. Я поменяла и пищевые привычки всей семьи. Теперь у нас по праздникам не копченая колбаса и салат «Мимоза», а лобио, пхали, салат с кальмаром и рыба на гриле. Для меня главная цель правильного питания – не идеальный вес, а сохранение молодости. Здоровый рацион и образ жизни помогут выглядеть в 60 лет на 45. Эту мысль мы с Катей Одинцовой продвигаем в своем проекте Ageless Club. В инстаграме, на сайте и Youtube-канале мы рассказываем, как с минимальными затратами выглядеть не хуже звезд Голливуда.

>> путают со вседозволенностью. «Мой желудок просит пирожных и чипсов. Ела что хотела и поправилась на 10 кг» — такими отзывами пестрят интернет-форумы. В чем ошибка? Осознанное питание подразумевает не только право выбора, но и ответственность, а также умение есть до чувства сытости и не решать эмоциональные проблемы с помощью еды. «Учеными доказано, что объема еды с ладошку достаточно для насыщения за один прием пищи, — говорит Юлия Титель. — Если вы съедаете больше, спросите себя: почему? Вы не отследили чувство насыщения? Неправильно потребляете пищу? Слишком быстро едите? Забываете спокойно пережевывать и делать паузы между порциями?» Если же вы склонны «заедать эмоции», приучитесь к внутреннему диалогу: «Я позволила себе торт, потому что мне было грустно. Стало ли мне лучше? Решило ли это мои проблемы?» Если да, значит, не стоит мучиться чувством вины. Если нет, значит, дело было не в дефиците торта в организме.

ВСЕ ЛИ ПОЛЕЗНО?

Адепты интуитивного питания не делят продукты на разрешенные и запрещенные. И все же, чтобы питаться разумно, важно знать, какие процессы вызывает та или иная пища. Когда отдаешь себе отчет, что трансжиры из фастфуда и промышленной выпечки ведут к сердечно-сосудистым заболеваниям, а рафинированный сахар не заряжает энергией, вместо этого вызывая быстрое чувство голода и провоцируя депрессию, то не так уж хочется очередной хот-дог или кусок торта. Сбалансированная альтернатива без сахара и трансжиров может принести больше удовольствия. Просто подумайте, стоит ли минутный кайф от пончика долгих лет активной жизни. Прислушиваясь к себе и питаясь разнообразно, вы быстро поймете, потребление каких продуктов заряжает энергией, помогает поддерживать оптимальный вес и чувствовать себя отлично, а какие блюда не дают ничего, кроме тяжести в животе, усталости и микровоспалений на коже. Кто-то вычеркивает из меню молочные продукты, потому что у него не усваивается лактоза, другие, наоборот, едят их на завтрак, обед и ужин. Одни налегают на злаки, другие «не переваривают» глютен. Кто-то не представляет жизни без мяса, но есть и те, кто после стейка чувствует себя ужасно. И дело вовсе не в этических соображениях. Правильное питание — это не список ограничений, а сугубо индивидуальное дело. Ваши личные правила питания не должны вызывать у вас стресс и желание их нарушить. Выбирайте пищу, которая делает именно вас красивым, счастливым и здоровым.

ОБ ЭТОМ

Книга детокс-рецептов
Юлия Титель
«Генетика влияет на наше здоровье только на 20%, все остальное зависит от образа жизни», — считает главный врач клиники «Пятый элемент» Юлия Титель. Ее книга не просто кулинарный сборник, а гид по здоровой жизни. (Подарочное издание, 2018)

Секреты лаборатории питания. Наука похудения, мифы о силе воли и пользе диет. Трейси Манн
Опираясь на новейшие исследования и опыт изучения пищевого поведения, доктор психологии Трейси Манн объясняет, почему диеты не работают, а худеть ради шаблонов опасно для здоровья. (Альпина Паблишер, 2017)

Когда здоровое питание вредит. Орторексия. Рене Макгрегор
Если стремление питаться по правилам становится навязчивым и мешает жить, это повод задуматься. Девиз диетолога Рене Макгрегор — умеренность и благоразумие. (Альпина Паблишер, 2018)

Екатерина Михалевич, консультант по бизнесу и образованию за рубежом, bizpol.pro

Отцы и дети

Оторвать **от сердца**

В этом году будет десять лет, как Кристофер Робин покинул нас, то есть старший сын уехал учиться в Варшаву. В ту пору моя голова была занята всем подряд: кризис в стране и в мире, младенец, семейные дела, рабочие проекты. Без лишней рефлексии приняли решение, что ребенок поедет учиться за границу. Оставалось придумать, как это организовать. Мне тогда в голову не могло прийти, что через пять лет я буду сама отправлять уже чужих ребят за рубеж. Я положилась на советы консультантов, я была спокойна, я считала сына самостоятельным (ха-ха). А волновало меня одно: чтобы между братом и сестрой, несмотря на разлуку, возникла связь. Поэтому в последние летние месяцы сын активно участвовал в жизни семьи, налаживал контакт с малюткой. И тут я преуспела. Дочь – единственный домочадец, не считая собаки, кто до последнего не смирился с отсутствием студента. «Когда он приедет? – регулярно спрашивала она все эти годы. – Нет, когда он приедет насовсем?»

Во всем остальном мы заблуждались. Опыт поездок на соревнования и сборы совсем не означал готовности к самостоятельной жизни. Нас спасло то, что весь первый курс у сына пятница была библиотечным днем, а в то время билеты на поезд были недорогими. И каждые две недели студент как штык являлся в отчий дом. Играл с младшими детьми, навещал бабушек, отсыпался, тусовался с друзьями. Его отсутствие не ощущалось так болезненно, как могло бы. В общем, хвост обрубался по частям. Постепенно ребенок привык в Варшаве, стал пропускать родительские дни, зато писал. Если когда-нибудь нашу переписку по «аське» опубликуют, это будет очень смешное чтение. Однажды в отчаянии я сделала ход конем и организовала совместный бизнес по туризму в Польше. Экономический успех был под вопросом, а еще мы много ругались. Зато были близки как никогда, хотя, возможно, это мои иллюзии. Именно тогда я осознала, что каждое наше расставание микротравмирует меня, я прохожу все стадии: отрицание, злость, торг и далее по пунктам.

Стало ли легче с годами? Нет. Несколько раз в год наша семья собирается, а потом рвется по живому. Триатлон Ironman в Барселоне, выходные в Белой Веже или день рождения на Мазурских озерах, нас уже стало шестеро, и мы прекрасно проводим время все вместе, но наступает день разъезда, и я каменею внешне, а втихаря шмыгаю носом. Летом мы сплоченной командой гуляли по горам, болели за главного спортсмена, а потом едва не опоздали к началу учебного года у младших. В январе мы малым составом проезжали Варшаву, твердо решили не останавливаться, ужин – и едем дальше, дома куча дел. И вот мы встретились, дети повисли на брате, а у меня, как у клоуна в цирке, брызнули фонтанчики из глаз. Ясно... все планы прахом: едем к сыну, играем полночи в телепата, смотрим South Park, и утром сын готовит нам завтрак. Как отпустить ребенка в другую страну? Явочным путем, других вариантов я не вижу. Я приняла как данность, что наша жизнь, как нынче говорят, не будет прежней. Старшие дети отучились, обзавелись работами, угрожают внуками. А я ищу варианты для следующего ребенка, раз уж так получилось, что по его теме с образованием в Польше все обстоит лучше, чем у нас. Гори амбар, гори и сарайчик.

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА

Психодрама: каждый может найти свою звезду

Как встретить любовь? Каким меня видят другие? Могу ли я вести себя иначе?.. Такого рода вопросы волнуют многих, но не каждый готов решать их с психотерапевтом. Что ж, есть и другие пути – например, участие в Конференции психодрамы.

Интервью **Ольга Сульчинская**

ОЛЬГА МАЛИНИНА, психодраматерапевт, председатель оргкомитета 16-й Московской психодраматической конференции

Здесь можно пообщаться с психологами, посмотреть, как они работают, и при этом не обязательно становиться их клиентом. Психодраматическая конференция[1] пройдет 9-12 июня в Москве. О том, кто на нее приходит и что получает, мы спросили председателя оргкомитета Ольгу Малинину.

Psychologies: Психодраматическая конференция отличается от большинства других. Чем?

Ольга Малинина: Отличается дважды: у нас нет того, что обычно на конференциях бывает, – докладов, тезисов и важных недоступных персон. И есть то, чего обычно на конференциях не бывает: активное взаимодействие, смех и шутки, близкое знакомство с другими, глубокая работа с собой. Объясняется это просто: такова природа самого метода – психодрамы. Он подразумевает не рассуждения о проблеме, а почти мгновенный переход к действию.

Как это?

О.М.: Представьте себе – клиент в задумчивости, у него в сознании всплыли сразу две или три проблемы, – с какой начать? Психодраматерапевт предложит «выбрать ногами»: обозначить темы символически, при помощи предметов – часто это цветные ленты – и прислушаться: куда его «ноги несут». Выбор происходит на уровне ощущений. А сцена уже разворачивается...

Но разве сцена, показ не противоречит искреннему проживанию?

О.М.: Показ не означает, что мы делаем что-то напоказ, тем более – что мы притворяемся. И, кстати, в психодраме нет зрителей – все участники, потому что действие не придумано, не отрепетировано, клиент извлекает его из своего опыта или фантазии и разворачивает одновременно в двух пространствах: физическом, реальном,

ФОТО: GETTY IMAGES

и в метафизическом, пространстве своих переживаний. И все, кто присутствует, смотрят, глубоко сопереживают. Ведь речь идет о темах, которые важны для каждого: отношения с родителями, детьми, расставание, память, встреча.

Выходит, на конференции идет психотерапевтическая работа?

О.М.: Да, так и есть. При этом каждый может регулировать глубину включенности. Кто-то хочет работать со своей проблемой, быть главным героем, кто-то – исполнять роли, которые назначит ему главный герой, например роль Матери, Ребенка, Дерева, Солнца... А кто-то хочет оставаться просто зрителем – и у него такая возможность есть. Никому ничего не навязывается.

А если кто-то слишком сильно включится в свою проблему? Ведь не все можно решить за три часа, отведенные на мастер-класс?

О.М.: Во-первых, квалифицированный ведущий умеет регулировать глубину погружения в проблему. Во-вторых, между мастер-классами проводятся дополнительные мероприятия, психологическая разгрузка. Там можно рассказать о чувствах, которые остались после мастер-классов, или заняться какой-то физической активностью: пойти на танцевальные занятия или собраться вокруг символического «костра» и спеть под гитару. Или выбрать ремесленную мастерскую. Например, Алена Буренкова каждый год проводит занятия, на которых показывает, как делать тряпичные куклы-обереги – без швов, без ножниц. В этом году будем делать куклу Благодать.

Это, наверное, только для женщин?

О.М.: Вовсе нет! Всегда приходят и мужчины тоже. Это же не просто рукоделие, в нем есть глубокий смысл, обращение к мифу, к связи поколений. Но и возможность сделать что-то руками – не потому, что нужно, а потому, >>

>> что приятно и интересно – это то, чего горожанам не хватает.

Как я понимаю, одновременно идет несколько мастерских, нужно выбирать...

О.М.: Да, и многие говорят, что это трудно, потому что часто хочется попасть на два занятия одновременно. Но совершать выбор – это важный жизненный навык, так что мы его отчасти тренируем таким образом. К тому же к понравившимся ведущим можно прийти в индивидуальном порядке – ведь это все практикующие психологи, они ведут и группы, и прием.

Для такого количества мастерских нужно специально организованное пространство, разные залы?

О.М.: Каждый год мы ищем подходящее место. И в этом году нам очень повезло: нас пригласила к себе «Хорошкола» – это новая школа, у них свое здание, недавно построенное и очень подходящее нам по атмосфере – там много воздуха, ощущение простора и в то же время уюта. На первом этаже стоят столики, можно налить чаю, взять сухофруктов, посидеть на лавочке, поговорить друг с другом или просто отдохнуть. Это нам, организаторам конференции, очень подходит, потому что для нас важно, чтобы у всех участников было ощущение свободы, открытости, творчества.

Как раз то, чего часто не хватает...

О.М.: Это правда, в обычной жизни такое состояние редкость. В повседневности мы не очень-то открываемся, это небезопасно, и далеко не всегда окружающие готовы услышать нас, узнать, что мы думаем. Но для каждого человека это важный опыт – быть открытым миру и быть принятым, чувствовать уважение и интерес со стороны окружающих и в то же время свою сопричастность с общим действием, переживанием, включенность. Это все происходит на конференции. Конечно, эти четыре дня отличаются от обыденности. И, может быть, это неплохо. Потому что жить в таком глубоком погружении в себя – это трудно, это очень интенсивные переживания.

“НА КОНФЕРЕНЦИИ Я ЗАЯВИЛА ПРОБЛЕМУ – НЕДОВОЛЬНА ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ, НЕ МОГУ НИКОГО ВСТРЕТИТЬ. И ПРЯМО ТАМ ПОЗНАКОМИЛАСЬ С МУЖЧИНОЙ”

А зачем тогда вообще в себя погружаться?

О.М.: Ценность погружения в себя в том, что это открывает возможность для существенных трансформаций. Мы меняемся сами – и можем потом изменить свою реальность, жизнь.

Можно пример?

О.М.: Я расскажу про себя. Это было много лет назад, на конференции, где я была участником. Я тогда была недовольна личной жизнью, не могла понять, почему мне не удается никого встретить... И прямо там, на конференции, после мастерской, где я заявила эту проблему, я познакомилась с мужчиной – подошла и заговорила с ним. И это вдруг оказалось совсем легко, хотя раньше было не просто трудно, а совершенно невозможно!

Кто приходит на конференцию? Нужна ли специальная подготовка?

О.М.: Нет, подготовка не нужна. Однажды в оргкомитет позвонил мужчина: «Я в Москве на несколько дней, хочу провести их с пользой, мне посоветовали вашу конференцию. У вас интересно?» – «Да, – ответили мы, – приходите». И он пришел и сказал потом, что доволен своим выбором. Хотя среди участников много психологов и тех, кто интересуется психологией, саморазвитием, может быть, хочет выбрать для себя психотерапевта или окунуться в атмосферу доверия и принятия, проникнуться ею, найти новых знакомых. Бывает и так, что психотерапевт предлагает клиенту после индивидуальной работы поучаствовать в группе. В этом году у нас будет особая психодраматическая зарядка и завтрак – чтобы участники не чувствовали себя одинокими, особенно если они у нас первый раз, чтобы могли познакомиться с другими и включиться в то, что будет происходить дальше. Специальная подготовка требуется только ведущим – и это психологи с большим опытом, с собственными идеями, темами.

Это только психодраматерапевты или есть представители других направлений?

О.М.: Конечно, есть! Мы стараемся не только объединить сообщество психодраматистов, но и показать другие методы, так что у нас выступают и психоаналитики, и нарративщики, семейные психологи, гештальтисты.

Каждый год у конференции новая объединяющая символика. Какая в этом году?

О.М.: На этот раз метафорой будет путешествие по Вселенной, а героем – Маленький принц. Идея за этим такая – у каждого есть своя звезда, и хочется, чтобы каждый ее нашел. Так что оргкомитет и волонтеры будут носить маленькую корону – чтобы их было видно и тот, кому понадобится какая-либо помощь, мог к ним обратиться.

1. pd-conf.ru/organizers-2018

ТЕХНИКА «ДУБЛИРОВАНИЕ»: КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГИХ?

Иногда так хочется «читать мысли»! Почему бы не попробовать? Два упражнения для развития эмпатии предлагает один из ведущих 16-й Психодраматической конференции. **Psychologies.ru**

Гедеон Рихтер
ЗАБОТИМСЯ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ
Проверяйте женское здоровье у специалиста!
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОЙ КОМПАНИИ «ГЕДЕОН РИХТЕР»
Уже более 100 лет фармацевтическая компания «Гедеон Рихтер» заботится о здоровье женщин.
Для того, чтобы обратить внимание на необходимость регулярной проверки женского здоровья, каждый апрель* «Гедеон Рихтер» проводит информационную кампанию.
Если вы давно не проверяли свое женское здоровье, запишитесь к специалисту прямо сейчас!
WWW.W-HEALTH.RU
* Начиная с 2016 года

Реклама

Чувство ритма ДЛЯ ДВОИХ

Нам кажется, что мы можем распоряжаться собой по собственному усмотрению, но это не совсем так. **Жизнь подчинена колебаниям суточных, сезонных и годовых биоритмов.** Как это отражается на нашем желании?

Текст **Надежда Калмычкова**

Настроение внезапно портится, постоянно клонит в сон и все раздражает, даже любимый. А назавтра происходит чудесная перемена: тот же мужчина становится самым желанным на свете, энергия бурлит, хочется петь и смеяться, танцевать и работать. С такими удивительными преображениями знакома, наверное, каждая женщина. Что заставляет нас меняться? Биоритмы организма, которые зависят от того, как работают эндокринная и нервная системы. А на них, в свою очередь, влияет место, где мы живем (близко ли к морю? сколько там солнечных дней в году?), продукты, которые мы едим... Биоритмы влияют и на женское сексуальное желание – оно часто не совпадает с мужским и, вероятно, поэтому кажется особенно загадочным. Но мы попробуем разгадать его...

Откуда что берется

Вещества, которые превращают девочку-подростка в женщину, это два гормона (лютеинизирующий и фолликулостимулирующий), ответственные за выработку эстрогенов и андрогенов. Сексуальная ориентация в подростковом возрасте только складывается, но примерно к 26 годам предпочтения определяются. Гормональный фон стабилизируется, девушка по-новому чувствует свое тело. Однако раскрытие сексуальности происходит постепенно на протяжении многих лет. До 30 лет сексуальность пробуждается только у 17% женщин, после 30 – еще у 40% и достигает пика к 50 годам.

А у мужчин все по-другому. Тестостерон, ответственный за либидо, позволяет им в 18-20 лет начинать сексуальную активность, которая стабильно продолжается до 40-45 лет. При этом здоровые мужчины от 20 и до 40-45 лет испытывают оргазм «каждый раз» или «почти каждый раз», занимаясь сексом[1]. С женщинами сложнее. Согласно недавним опросам[2], лишь 64% женщин достигли оргазма в ходе последнего по времени сексуального акта. Большинство начинает получать наслаждение от секса после 35 лет. Выходит, в том возрасте, когда женщины сексуально раскрываются, мужчины испытывают спад влечения.

Но далеко не все сложности пары – следствие различий в темпераменте мужчины и женщины. «Разумеется, наш возраст и уровень сексуального желания играют роль, однако часто за сексуальным несовпадением скрываются более глубокие межличностные конфликты, – замечает гештальт-терапевт Ольга Бойко. – Иногда даже сексуальные проблемы маскируют реальные, которые партнерам неприятно обсуждать. В этом случае прояснение отношений между партнерами помогает вернуть гармонию в сексуальной сфере».

День и ночь

Иногда мужчинам сложно понять потребности женщины просто в течение месяца и даже суток. У обоих полов за сексуальную активность отвечает тестостерон. Чем выше его уровень, тем охотнее мы вступаем в близкие отношения. Но у мужчин уровень тестостерона колеблется незначительно, а вот у женщин все подчинено гормональному циклу: в его первой фазе желание нарастает,

ФОТО: GETTY IMAGES

потому что в крови много эстрогенов и тестостерона. А во второй фазе повышается уровень прогестерона, а он подавляет влечение. Итак, женское желание совпадает с мужским только две недели в месяц.

Вдобавок к этому пик выработки лютеинизирующего (условно «женского») гормона приходится на ночное время, а тестостерон (условно «мужской» гормон) достигает максимума ранним утром. Поэтому мужчины любят утренний секс, а у женщин желание просыпается ближе к вечеру и достигает максимума к моменту отхода ко сну.

Время года – любовь

Партнерам остается только вести переговоры с учетом не только гормонов, но и взаимного удобства. «Мы – существа социальные, – продолжает Ольга Бойко, – и удовлетворение многих потребностей у нас зависит не только от природы, но и от обычаев, традиций, принятых в культуре в целом и в конкретных отношениях в частности. Более того, когда есть привычное время для занятий сексом, обычно партнеры приспосабливаются, и желание начинает возвращаться».

Хорошая новость: желания мужчин и женщин не всегда различны. Спад и подъем сексуальной активности у представителей обоих полов совпадает по временам года! По мнению российских исследователей, летом женщины ведут себя сексуально активнее. В это время в их организме в большом количестве синтезируются гормоны тестостерон и эстрадиол (вид эстрогенов). А вот осенью и зимой либидо снижается: это связано с повышенной концентрацией прогестерона в крови. У мужчин тоже уровень тестостерона в крови в летний период в среднем на 30% выше, чем зимой. В этом вопросе в паре полная гармония.

Зона влияния

Гормоны воздействуют на нашу сексуальную жизнь, на здоровье и настроение. И на внешний вид тоже.

Например, если у женщины начинается повышенный рост волос по мужскому типу, это говорит о дисбалансе половых гормонов, в частности о повышенном уровне тестостерона. От гормонов зависит и состояние нашей кожи. Женская кожа чувствительна к эстрогенам: они положительно влияют на образование эластичных волокон (коллагена и фибропластов) и повышают уровень гиалуроновой кислоты, которая удерживает в коже влагу, делая ее упругой.

Если вы обнаружили изменения в сексуальных привычках, настроении и самочувствии, которые появились внезапно и длятся более месяца, поход к эндокринологу может прояснить ситуацию.

«Есть симптомы, связанные с избытком или недостатком в организме того или иного гормона, – поясняет эндокринолог Андрей Подзолков, главный врач клиники «Чайка» в «Метрополисе». – Например, гормоны щитовидной железы отвечают за процессы основного обмена, то есть обеспечение клеток энергией. Соответственно, проблемы с щитовидной железой могут влиять на работу всего организма, в том числе сказываться на снижении либидо. Некоторые хотят просто узнать уровень своих гормонов. Но при отсутствии жалоб и без назначения врача делать этого не нужно. Уровень большинства гормонов зависит от множества причин: времени суток, перенесенного стресса, дня менструального цикла и других. Врач назначает анализ строго по показаниям и подробно рассказывает, как его сдавать. Тесты, сделанные самостоятельно, зачастую приводят к ложным результатам».

И не стоит забывать, что для гармоничной сексуальной жизни большое значение имеет диалог с партнером: мы можем узнавать о его желаниях и потребностях, сообщать о своих, обсуждать их – и делать шаги навстречу друг другу.

1. A. Kinsey, W. Pomeroy, C. Martine *Sexual behavior in the human male* (London,1948).
2. kinseyinstitute.org

ОБ ЭТОМ

Вся правда о гормонах. Секс, красота, здоровье, карьера
Д. Шубина, А. Макеева, И. Ковалева, Л. Милицкая
В создании книги участвовали гинекологи, эндокринологи, косметологи. Они объясняют, как гормоны влияют на внешность, аппетит, мультизадачность и склонность к депрессии. Некоторые материалы книги были использованы в настоящей статье. (Твоя книга, 2017)

Как к себе **домой**

Почувствовать себя экотуристом в Армении проще, чем где-либо: не нужно забираться в затерянные уголки страны или искать нехоженые тропы. **Достаточно просто выехать за пределы Еревана.**

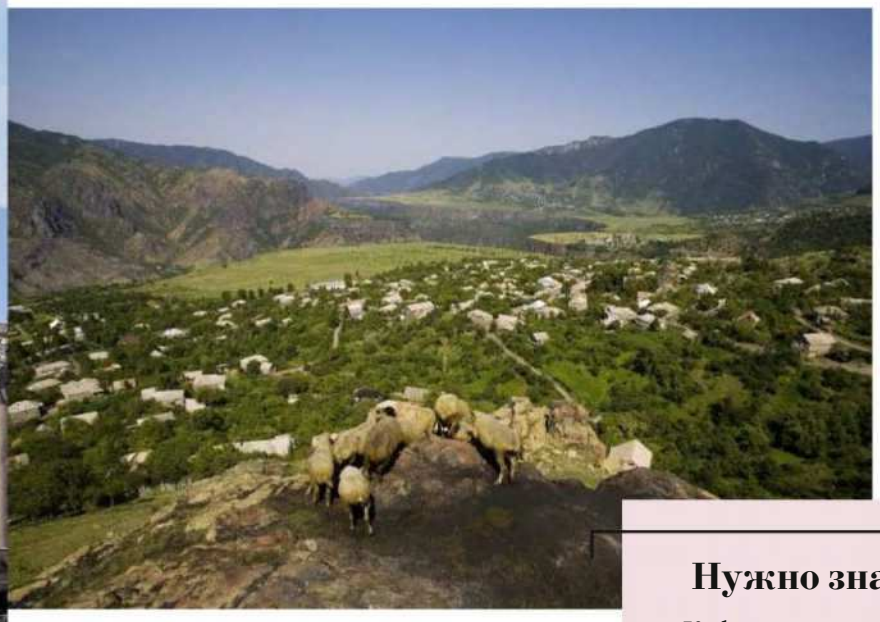
Текст **Нина Набокова**

В армянских селах живут, возможно, самые гостеприимные люди на свете. Они встречают улыбкой и сразу начинают варить кофе. Кому-то может показаться странным, что турист приходит в чужой дом и заводит беседу о жизни. Для Армении это в порядке вещей.

ГОСТИ ДОРОГИЕ

Люди здесь открыты живому общению, готовы рассказать о быте и традициях, поделиться старинными кулинарными секретами и провести экскурсию по владениям. При желании можно помочь хозяйке приготовить тончайший лаваш в «подземной» каменной печи — тандыре. Вкус свежеиспеченной горячей

ФОТО: GETTY IMAGES



Нужно знать

Кофе тут можно найти в любое время дня и ночи. Армяне не признают латте и капучино, а пьют исключительно свежесваренный в турке ароматный напиток.

Куда бы вы ни поехали, везде вам будут встречаться хачкары — плиты с вырезанными ажурными крестами. Это символ веры и своеобразная молитва, увековеченная в камне.

Высокогорное озеро Севан, которое местные называют морем, прогревается только к середине лета и только до +20 °С.

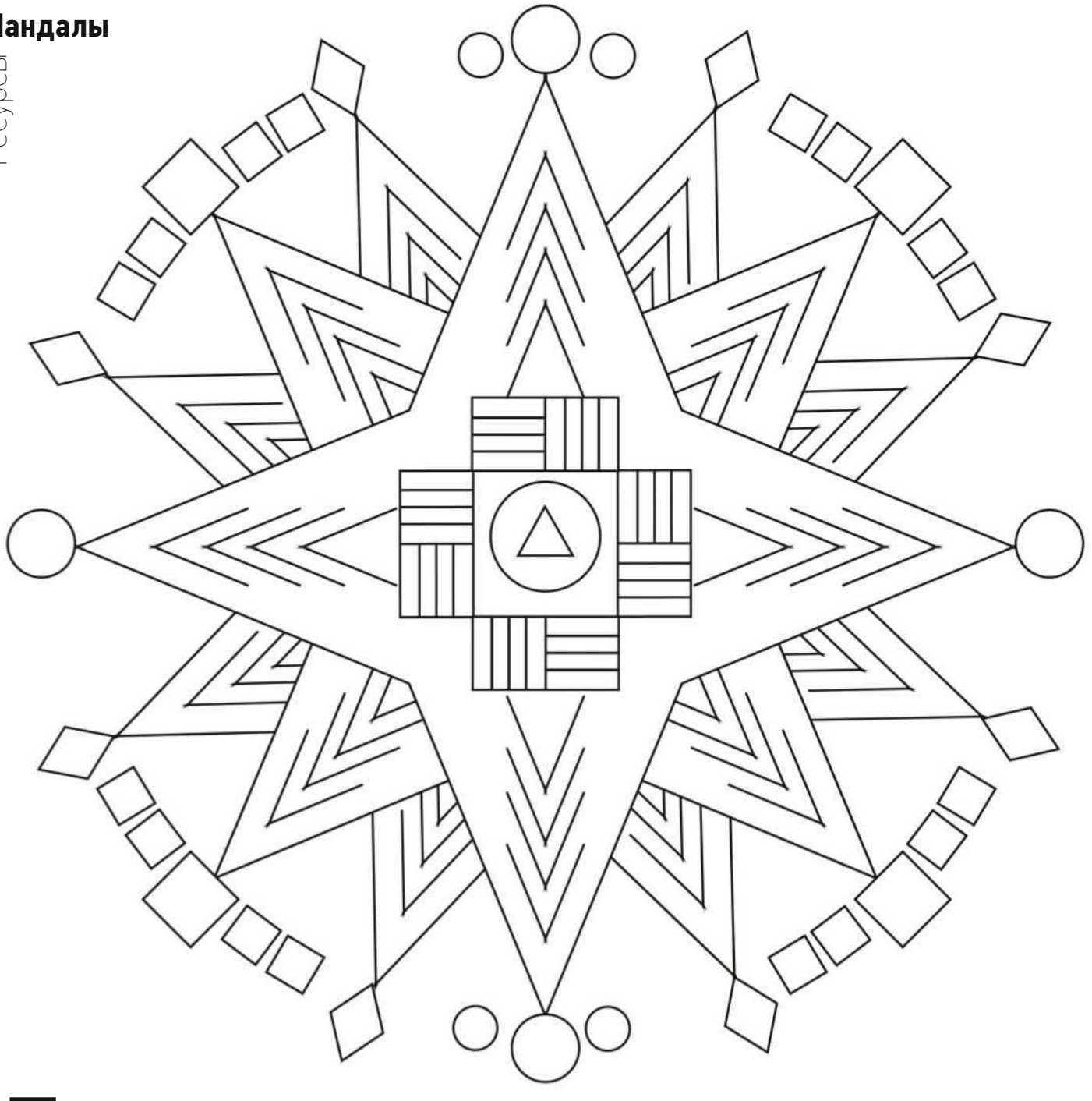
лепешки невозможно передать словами. Неслучайно лаваш внесен в Список культурного наследия ЮНЕСКО. А еще непременно нужно попробовать долму, хаш, шашлыки, кебабы, сладкую выпечку гата и потрясающее домашнее варенье. Его делают из всего, что растет на территории страны: абрикосов, сливы, кизила, инжира, айвы и даже грецкого ореха с добавлением корицы и кардамона.

ПО СВЯТЫМ МЕСТАМ

Но чтобы получить максимум впечатлений, засиживаться за столом не стоит. Армения богата не только хлебом насущным, но и духовной пищей. Все разбросанные по разным уголкам страны храмы и монастыри посетить не получится. Расстояния невелики, но общественный транспорт добирается не до всех интересных мест. Разумно арендовать машину, а еще лучше — найти гида с собственным авто. Обычно туристы едут в Эчмиадзин — резиденцию Верховного Патриарха и Католикоса всех армян с кафедральным собором. Он был заложен в 303 году, через два года после того, как Армения первой в мире приняла христианство. Еще одно обязательное место — монастырский комплекс Нораванк в красном каньоне. Петляющая между живописных скал дорога к нему – сама по себе достопримечательность. Можно сделать остановку, чтобы осмотреть пещеры Арени и продегустировать продукцию местной винодельни. Вариант для тех, кто не боится долгого пути, — Татевский монастырь в 250 км от Еревана. Творение мастеров X века вырастает из гигантского утеса на краю обрыва. Раньше к нему можно было добраться лишь по серпантину, что занимало не меньше 40 минут. А сейчас самая длинная в мире канатная дорога «Крылья Татева» (рекорд зарегистрирован в книге Гиннесса) доставляет наверх всего за 11.

НАЙТИ СОКРОВИЩЕ

Не влюбиться в Армению нельзя. Эта страна оставляет стойкое ощущение причастности к чему-то древнему и очень чистому. И перечислить все ее сокровища невозможно. Ведь это и сочные гранаты, и чистейшее озеро Севан, и многоликая гора Арарат, и ковры потрясающей красоты, и старинные легенды, и главное — очень искренние люди.



Бизнес, дело, карьера

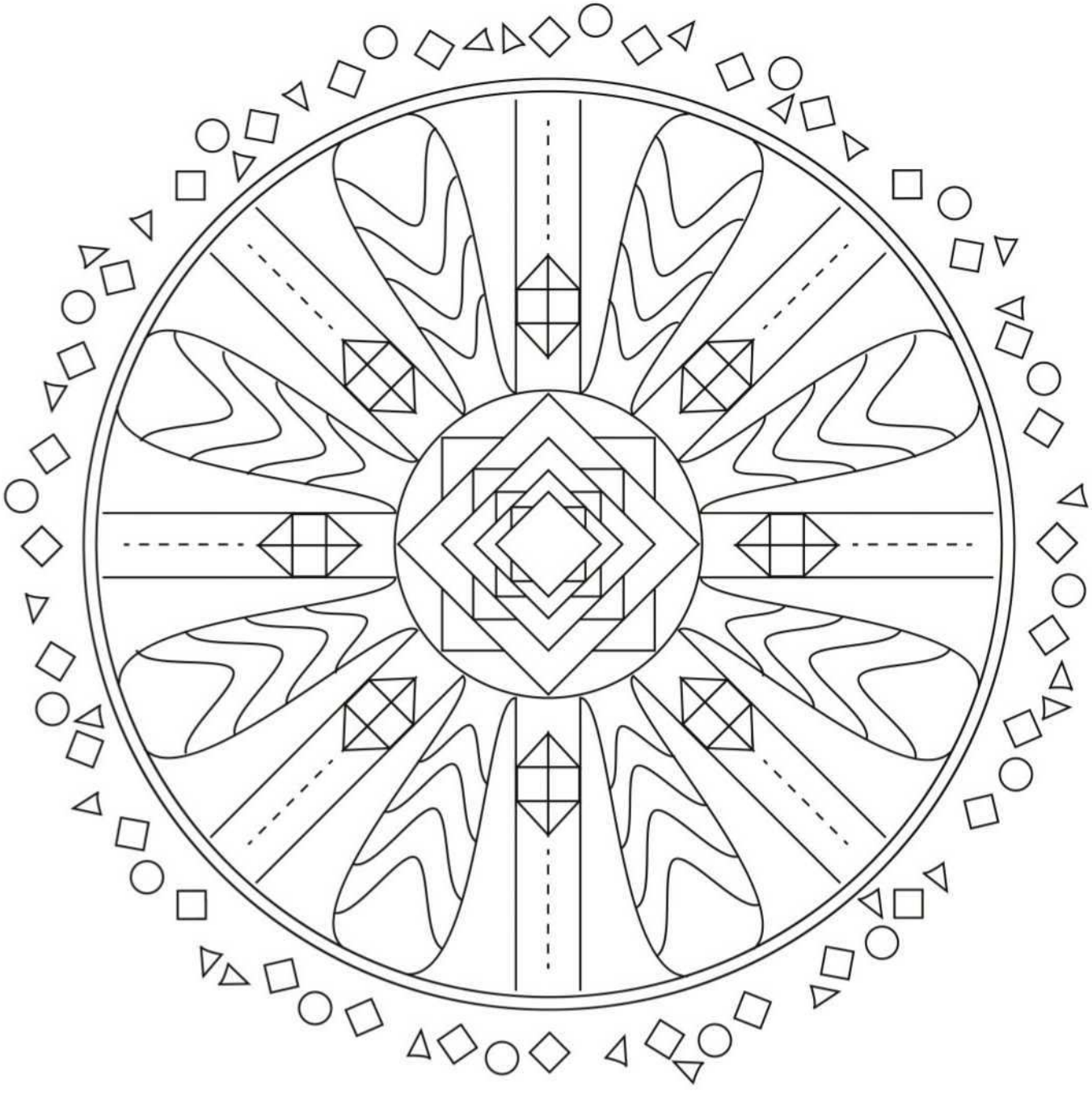
Мы продолжаем цикл ресурсных мандал, созданный психологами специально для нашего журнала. Они помогут вам осознать свои желания и способности в разных областях, которые рассматриваются с двух точек зрения: извне и изнутри. Бизнес, профессия – современный мир требует от нас свершений и результатов. А что на самом деле для вас карьера? Объяснение на следующей странице.

Куратор проекта: **Ольга Сульчинская**. Авторы: психодрама- и арт-терапевт **Ольга Малинина,** гештальт-терапевт **Ирина Лабзина**

ОБЪЯСНЕНИЕ

ИЗВНЕ. Обратите внимание на вершины. Какие хочется разрисовать в первую очередь? Возьмите яркие, насыщенные цвета и раскрасьте лучи звезд. Какие сферы вашего карьерного развития они отражают? Раскрашивая центр, вспомните коллег. С кем из них хочется сейчас двигаться рядом, кто поддерживает, а кто тащит назад? И в конце посмотрите на фигуры за границами звезд, то, к чему тянутся вершины. Раскрасьте их и представьте себе цели, к которым вы стремитесь. Найдите для них цвета, что с ними ассоциируются.

ИЗНУТРИ. Вторая мандала отражает внутренние стремления и свершения. Представьте, что ее центр – ваш внутренний центр внимания. Найдите для него цвет. Расходящиеся лучи – линии внутреннего развития. Подумайте, что это: желание больше молчать или чаще проявляться? Лучше понимать себя или окружающих? Потребность в свободе или желание ограничений? Подберите для них цвета. Внешний круг – отвлекающие факторы, которые мешают нам концентрироваться на внутренних процессах. Кто или что это может быть?



Наша библиотека

Как я стал собой

Ирвин Ялом

«Один из самых знаменитых психологов современности обратил проницательный терапевтический взгляд на себя и написал воспоминания о своей жизни, – рассказывает коуч Леонид Кроль. – Первые впечатления от книги: открылся световой короб, и в нем сменяются картинки, такой наивный театр, очень трогательный, искренний, где тени и краски играют не меньшую роль, чем персонажи и сюжет. Еврейский мальчик, нырнувший в колодец времени, вдруг возвращается маститым профессором, оборачивается не гадким утенком, но лебедем, однако – сохранившим трепетность. И, что еще важнее, – не гордым: он охотно слетает вниз и делится впечатлениями. На прием приходят люди, садятся, доктор рассказывает нам об изнанке их жизней, мы примеряем роли, облики, истории. В подарок идет волшебный свет, тихие мелодии, случайные слова, повисающие в воздухе цитатами.

Что это – думаем мы, читая книгу. Перетряхивание волшебного сундука памяти? Учебник того, как строится, из техники и драматургии профессии, ее магия? Или это просто дневник, одновременно изысканный и простой, подведение итогов и желание заглянуть за поворот? Казалось бы, что нам до того, как 85-летний Ирвин Ялом едет на велосипеде и что он думает о физике-лауреате, который появился у него в кабинете, как ни в чем не бывало, спустя 20 лет после их общей работы? Но каждая история трогает, задевает, на этом и строится свет волшебного короба.

В конце XX века я издал первую в нашей стране книгу Ирвина Ялома, которая – до сегодняшней – казалась мне одной из его лучших. *Лечение от любви*. Перед тем я познакомился с ним на одной из конференций. Когда встречаешь маленького мальчика, который подмигивает тебе из облика патриарха, то поначалу протираешь глаза, а потом ужасно радуешься. И вот передо мной мемуары, из которых мальчишка опять подмигивает и как будто говорит: иди за мной, давай играть вместе. Так что, дорогие читатели, давайте играть вместе, читая эту книгу и пританцовывая в такт ее неиссякаемому, негромкому жизнелюбию и профессиональной стойкости автора».

Леонид Кроль – директор Мастерской коучинга и тренинга Л. Кроля (leonidkroll.com), партнер «Инкантико» (incantico.com), профессор НИУ ВШЭ.

Перевод с английского Элеоноры Мельник. Эксмо, 384 с., 440 руб. *

ФОТО: GETTY IMAGES

ПСИХОАНАЛИЗ

Отношения любви. Норма и патология

О. Кернберг

Отто Кернберг – это практически Фрейд сегодня: знаменитость, президент Международной психоаналитической ассоциации. И говорит он о самом насущном: о любви. Не только о сексуальной, хотя о ней тоже, и первая глава так и называется: «Сексуальные переживания». Основа этого труда – терапевтическая работа автора с парами, переживающими конфликты. Один из особенно интересных вопросов, которых он касается, – агрессия в паре. Не остаются без внимания эдипов комплекс, перверсии и нарциссизм. Кажется, здесь сказано все. Во всяком случае, с позиций психоанализа. И даже предложены ответы на главные вопросы: «Мужчины хотят видеть женщину одновременно в нескольких ролях: в качестве матери, девочки, сестры-близнеца и взрослой сексуальной женщины. Женщины… хотят, чтобы мужчина совмещал отцовскую и материнскую роли, и желают видеть в нем отца, мальчика, брата-близнеца и взрослого сексуального мужчину».

Класс, 344 с., 813 руб.

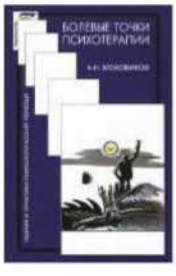
ПСИХОТЕРАПИЯ

Болевые точки психотерапии

А. Моховиков

«Психотерапевт без саркастического юмора – что политик без экстатического пафоса»: это из заметок Александра Моховикова на Facebook, которые тоже вошли в издание. Остальное – его статьи и лекции последних лет жизни. Психотерапевт Александр Моховиков (1955-2015) – человек необыкновенный, по воспоминаниям знавших его. Медик по образованию, он изучал проблему самоубийств, был одним из основателей службы психологической телефонной помощи, ведущим тренером Московского гештальт института. «Самым важным его профессиональным делом, тем, о чем он размышлял, чем жил и работал в последнее время, была философия психотерапевтической практики», – пишут в предисловии составители Дмитрий Леонтьев и Евгений Гончарук. Он настаивал на том, что в центре внимания психотерапевта должен быть не симптом, а человек во всей его целостности и уникальности.

Смысл, 212 с., 390 руб.*



Мнимые тела, подлинные сущности

Н. Шнаккенберг

О связи между внутренними проблемами человека, его детскими травмами и непринятием своего тела специалисты заговорили не так давно. Речь не только об изнуряющих диетах или переедании, но и о самоповреждающем поведении, пирсинге, липосакции, пластических операциях. Глубоко спрятанные негативные эмоции накапливаются и, как в гидравлике, создают давление, требующее выхода. Часто за внешними проявлениями (татуировками, модификациями частей тела) скрывается желание доказать свою территорию: мое тело, что хочу, то и делаю. Британский психотерапевт Николь Шнаккенберг на себе испытала конфликты внутреннего «Я» и внешнего образа. Она дает сильную психологическую поддержку всем воюющим с внешностью, а помимо того – инструменты возвращения к себе. Например, технику «расцепления» «Я» и мыслей. Можно слушать мысли, как радио (не «я уродлив», а «сейчас я думаю, что я уродлив»). И тогда они перестают быть для нас истиной.

Phoca Books, 376 с., 1265 руб.

ЦИТАТА

«На определенном этапе мы почти перестаем замечать своих близких. Почти, но не совсем. Мы не поступаем так ни с детьми, ни с растениями, потому что надеемся, что они изменятся, мы ищем различия, и наша забота о них все растет».

Социальный психолог и автор теории осознанности Элен Лангер рассказывает о том, что мешает нам проявлять живой интерес к другим людям и себе, действовать, творить, – это неумение видеть различия, тирания оценок и страх поступить неправильно. Когда мы замечаем новое в привычном, начинаем по-настоящему видеть мир вокруг, испытываем любопытство и азарт, желание «браться и делать».

***Рождение художника* Элен Лангер**
Эксмо, 288 с., 290 руб.

ПСИХОЛОГИЯ

Всеобщая история чувств

Д. Акерман

Повседневная жизнь – это непрерывная атака на восприятие, затрагивающая обоняние, зрение, слух, вкус и осязание. Именно ощущения, которые дарят пять органов чувств, по мнению натуралиста и писательницы Дианы Акерман, в большей степени, чем мозг, ответственны за все наши решения, действия и настроение. Каждая глава посвящена особенностям того или иного чувства. Удивительные факты о работе системы восприятия дополняют примеры из литературы и истории искусств, данные научных экспериментов, филологические изыскания, случаи из жизни автора, исторические экскурсы и т.д. В итоге получилось уникальное по своей глубине и всесторонности исследование. Рассказывая об особенностях каждого из органов чувств, автор учит правильно распознавать его сигналы и, насколько это возможно, управлять его работой.

КоЛибри, 384 с., 404 руб.

РОДИТЕЛИ

Мой брат – супергерой

Дж. Маццариол

«Солнечный ребенок», «марсианин», «гений» – так часто говорят о детях с особенностями развития их родители. Хотя, к сожалению, не все. Искренне восхищаться ребенком, рожденным с лишней хромосомой или с симптомами расстройства аутистического спектра, многим мешает чувство вины – за то, что он не такой, как все. За то, что нарушает правила, не так выглядит, делает совсем не то, что другие. Джакомо Маццариолу было 6 лет, когда родился его брат Джованни. И много лет он скрывал от друзей сам факт его существования, стыдился его раскосых глаз и слова «даун». А в 18 лет написал эту книжку, в которой честно рассказал о своих чувствах и о том, как менялось его отношение – от презрения и страха быть разоблаченным до нежной любви и гордости за младшего. Он действительно увидел в Джованни супергероя, чьи доброта и вера в чудо обязательно спасут мир. Прочитаете – передайте детям-подросткам: эта история научит их непредвзято смотреть на тех, кто рядом, и принимать людей такими, какие они есть.

Синдбад, 198 с., 353 руб.*

Стратегии и интервенции психологического консультирования

Ш. Кормьер, Г. Хакни

Это переработанное издание учебника, который считается одним из лучших для начинающих консультантов и психотерапевтов. Профессора Шерри Кормьер и Гарольд Хакни включили в него обучающие упражнения и новые темы. Среди них – работа, направленная на осознавание клиентом своих эмоций; этические проблемы, возникшие с появлением интернет-консультирования и соцсетей; тревога, избегание и стыд, связанные с супервизией. По каким критериям будет оценивать работу консультанта «тренер», в какой роли – наставника, советчика, психотерапевта – он будет выступать, когда пора менять супервизора? В приложении преподаватели найдут описание практики для аудиторной работы и домашних заданий. А студенты ознакомятся с этическими кодексами и стандартами профорганизаций.

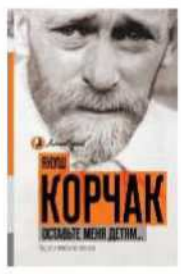
Наумов и Наумова, 348 с., 689 руб.

ИСТОРИЯ

Оставьте меня детям… Педагогические записи

Я. Корчак

«Скоро осень, и надо как-то раздобыть теплой одежды для детей», – беспокоится в своем дневнике Януш Корчак, не догадываясь, что ни для него, ни для его маленьких подопечных осень так и не наступит: очень скоро он добровольно последует за ними в газовую камеру Треблинки. Для того чтобы читать эти заметки, написанные великим педагогом в 1940-1942 годах, потребуется собраться с духом. Мир гетто, который он описывает, наполнен отчаянием до краев, в детском доме голодают дети, ходят слухи о какой-то депортации на восток. Корчак выглядит безмерно усталым человеком, он постоянно думает о смерти. Но день за днем совершает невозможное ради жизни, не своей – детской, добиваясь от властей хоть крошечных улучшений содержания и ухода для сирот. Одна из последних его записей гласит: «Я никому не желаю зла. Не умею. Не знаю, как это делается». Может быть, в этом был источник его силы духа?



АСТ, 336 с., 293 руб.

Тяжёлое решение
ПРЕМЬЕРА 11 АПРЕЛЯ
Я ВЕШУ
300 КГ
СРЕДА 21.00
TLC
16+
РЕКЛАМА

МЕМУАРЫ

Валентин Серов. Любимый сын, отец и друг

В одном издании объединены воспоминания матери и дочери художника, самых близких ему людей. В них много любви, света – той атмосферы, в которой жил и работал Серов. Вместе с записями его друзей Константина Коровина и Александра Головина, учителя Ильи Репина и других современников они открывают читателю не только выдающегося художника, но еще и яркого, умного человека, прожившего на редкость достойную (и, увы, слишком короткую) жизнь. Молчаливый, не очень общительный Серов не был склонен к намеренному эпатажу, но и не угождал никому – ни публике, ни коллегам, ни даже венценосным клиентам. Когда императрица Александра Федоровна решила указать ему, что бы она хотела поправить в портрете Николая II, художник протянул ей кисть, предложив самой закончить работу. После этого случая он наотрез отказывался от предложений писать кого-либо из царской семьи, не желая изменять вкусам и принципам.

АСТ, 384 с., 273 руб.

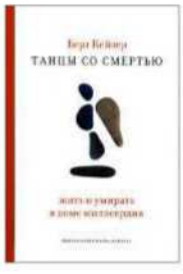
СВИДЕТЕЛЬСТВО

Танцы со Смертью

Б. Кейзер

Герои документально-художественной прозы голландского врача-геронтолога Берта Кейзера – это пациенты хосписа. Одни ждут смерти с благодарностью, другие прибегают к разрешенной в Нидерландах эвтаназии, третьи страшатся и даже умудряются обманывать ее. Ничего не приукрашивая, но и не драматизируя, Кейзер детально описывает их физическое и эмоциональное состояние перед лицом неизбежного, а также реакцию их близких. О некоторых случаях он рассказывает с сочувствием, а о других – с иронией и юмором. Порой они могут показаться неуместными, но важно помнить, что для автора смерть пациентов – часть ежедневной работы. Так что юмор – это защитная реакция. Свои наблюдения Кейзер дополняет размышлениями о религии, вере и человеческом существовании, цитирует Данте, Пруста, Кафку. Но основная мысль его эссе проста и понятна: перед лицом смерти все равны и никто не должен встречать ее в одиночестве.

Издательство Ивана Лимбаха, 432 с., 617 руб.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Икигай: смысл жизни по-японски

К. Моги

Изучение национальных концепций счастья сегодня очень популярно. Вслед за датским хюгге и шведским лагом исследователи взялись за японскую философию благополучия икигай. Дословно этот термин можно перевести на русский как «смысл жизни»: «ики» (жить) и «гай» (причина). Но нейробиолог Кен Моги предлагает более образное толкование: икигай — то, ради чего хочется вставать по утрам. Он приводит истории прославленного шеф-повара и обычного рыбака, 102-летней жительницы Окинавы и молодого художника аниме. Все они счастливы, каждый – по-своему. Потому что икигай у каждого человека свой. А чтобы обрести его, не нужно быть японцем. Достаточно впустить в жизнь эти принципы: начинать с малого, освободить себя, обрести гармонию и устойчивость, уметь радоваться мелочам, а также быть здесь и сейчас.

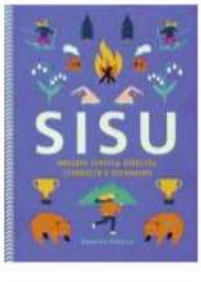
КоЛибри, 190 с., 304 руб.

Sisu. Финские секреты упорства, стойкости и оптимизма

Дж. Найлунд

«Сису начинается там, где заканчиваются наши силы». Так говорят финны. Сису – сочетание решимости, выносливости, храбрости, целеустремленности. Вроде бы все это универсальные черты характера. Но в Финляндии с ее суровым климатом, полярными ночами и долгими месяцами межсезонья эти свойства во все времена были определяющими и пять веков назад претворились в сису. У этой концепции много граней. Обретение сису предполагает наличие внутреннего стержня и отказ от суеты, воссоединение с природой и умение мыслить самостоятельно, жизнестойкость и жизнерадостность. Автор рассказывает, как концепция проявляет себя в повседневности финнов, и объясняет, как может подключиться к сису читатель из любой другой страны.

Издательство «Э», 186 с., 439 руб.



* Приведены отпускные цены издательств. В остальных случаях – цены интернет-магазина ozon.ru

арт и факты

С Дмитрием Буткевичем

Эксперт в области антиквариата
и рынка искусства.
Штрихи, детали, краски,
слои, оттенки, нюансы,
явления в мире искусства
и их ценность

Слушайте с пятницы по воскресенье
на радио **КоммерсантъFM93.6**

Читайте на **www.kommersant.fm**

facebook
@kfm93.6

16+ реклама

Сказка

Объясняет **Алла Третьякова,** аналитический психолог, юнгианский сказкотерапевт

Три медведя

В двух словах

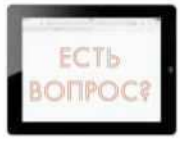
Машенька заблудилась в лесу и нашла домик. Внутри она видит три тарелки разного размера, три стула и три кровати. Девочка пробует все, что-то ломает, ест и засыпает. В дом возвращаются хозяева — медвежья семья. Они обнаруживают девочку, и она убегает в окно.

Что это значит

Само по себе число три — волшебное, это фундаментальный символ троичности бытия (Небо, Земля и Преисподняя) и человека (дух, душа, тело). В сказках герои, как правило, трижды совершают некие действия, чтобы снять заклятие. Тройка убирает противоречие двойственности, придает миру качество надежности и устойчивости.

Значение медведей в сказке определяется подобием человеку. У них людские имена, они живут хоть и в доме, но в лесу, а значит, еще не совсем очеловечены. Звери в сказках часто представляют собой нашу Тень — инстинктивные, «звериные» качества, неприемлемые для общества, человеческой морали и сознания. Это хорошо видно в конце сказки, когда медведи злятся, а Мишутка пытается укусить девочку.

Давайте посмотрим и на Машеньку через призму Тени. Она непослушная (убежала из дома), хозяйничает в чужом жилье, что указывает на невоспитанность как минимум, а как максимум — на наглость и эгоизм. Разрушает и разбивает вещи (неряха, неумеха). На языке психологии это называется трикстер — архетип шута, плута, обманщика, нарушителя законов. Но именно он привносит в жизнь новое, то, чему до этого не было места в жесткой структуре. А это залог любого развития. При всех негативных качествах это персонаж харизматичный, да и действует он не по злому умыслу, а ради игры. Результат его вообще не интересует. Трикстер переполнен энтузиазмом, всегда привносит оживление в буквальном смысле. Мы обожаем трикстеров, несмотря на их безответственность, — за их чувство юмора. Они смешат нас, обыгрывая умом и ловкостью сильных мира сего. И сами, попадая в неловкие ситуации, способны смеяться над собой. У каждого человека, в каждой психике, в той или иной степени есть внутри такая «девочка».



КЛУБ ЮНГИАНСКОЙ СКАЗКОТЕРАПИИ

Психологи помогут проанализировать влияние сказок на вашу судьбу

vlabirinteskazok.ru

Если это любимая сказка

У женщины: вы оптимистка, непоседа, понимаете, что несовершенны, но очаровательны. Вы найдете выход из самого трудного положения. Но будьте осторожны: если «Машенька» внутри победит, то вы можете навлечь на себя гнев и ярость. Общество строго с «плохими девочками». Если вам симпатичны три медведя: вы надежная и честная. Перемены в жизни даются вам тяжело.

У мужчины: К вам все это тоже относится. В зависимости от вашей храбрости вы можете быть более или менее авантюрны. Легко заводите знакомства, артистичны. Но усидеть на месте или построить семью может быть сложно.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ОЛЕГ БОРОДИН

Реклама

Полный каталог

ПРОБУЖДАЕМ МИР С 1917 ГОДА

Мы знаем все о вашем утре в ванной комнате. Именно поэтому вот уже более 100 лет мы создаем первоклассные изделия для этого пространства. Задуманные и воплощенные лишь с одной целью – добавить в вашу жизнь еще больше комфорта и удовольствия. С заботой от международных профессионалов в области решений для ванной комнаты.

Каталог продукции – **www.ru.roca.com**

Roca

С ВАМИ С 1917 ГОДА

Телефон горячей линии DIOR: 810 800 2016 1033 (звонок по России бесплатный).
www.dior.com Качество товара подтверждено. Декларацией о соответствии.
ООО «Сефорис» ОГРН 1027739191575. Реклама

*От Dior