

PSYCHOLOGIES

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ПРАКТИКУМ

3 теста, чтобы
поднять
настроение

ДЕНЬГИ

Где их взять

РАБОТА

Как ее найти

СЕМЬЯ

Снова полюбить
друг друга

НЕИДЕАЛЬНЫЕ И СЧАСТЛИВЫЕ

ВЫЙТИ ИЗ КРИЗИСА

ISSN 1817-4582



20007



9 771817 458209



Реклама. АО «Г'Ореаль», ОГРН 1027700054986, адрес: 119180 г. Москва, 4-й Голутвинский пер., д. 1/8, стр. 1-2
Тональное средство Neo Nude. Узнайте больше на atmanibeauty.com.ru
Бутик Atmani beauty, ТРК «АТРИУМ», г. Москва, ул. Земляной Вал, д. 33
*Neo Nude – Neo Нюд.

GIORGIO ARMANI



Neo Nude Foundation

Ваша кожа, только лучше.

Тональное средство, сочетающее в себе эффект уходовых и тональных кремов.

Доступно в 11 оттенках.

СОДЕРЖАНИЕ

Неидеальные и счастливые



ГЛАВА 1

Я и моя личность

- 16 Три раза в день после еды
- 20 Принять то, что нельзя изменить
- 22 «Счастье – это когда тебя любят те, кого ты любишь» Интервью с Виктором Каганом
- 24 Другая сторона моих недостатков
- 28 Всеобщее счастье: рецепты народов мира
- 32 Радость движения
- 34 Как стать счастливее Тест
- 38 Сделать немного лучше Илья Латыпов

Выйти из кризиса

- 8 От редактора **Наташа, проснись!**
- 10 **Письма психологу** Екатерине Крюковой
- 11 **Письма детскому психологу** Александру Колмановскому
- 12 **День, когда...**
...я решила спасти свою кофейню

ГЛАВА 2

Я и мои близкие

- 42 Я + Ты = (не)идеальная пара
- 47 Ушан и речка Незнайка
Ирина Богушевская
- 48 Страсть в домашних тапочках
- 52 В зеркале чужих взглядов
- 56 Война за воспитание
- 60 Что вам необходимо в отношениях? Тест



ГЛАВА 3

Я и социум

- 66 Кризис мотивирует нас развиваться
- 70 Найти работу и нового себя
- 74 В деньгах или в их количестве?
- 78 О какой жизни вы мечтаете? Тест
- 82 Правило хора: слышать друг друга Лия Обшадко



ГЛАВА 4

Я и моя внешность

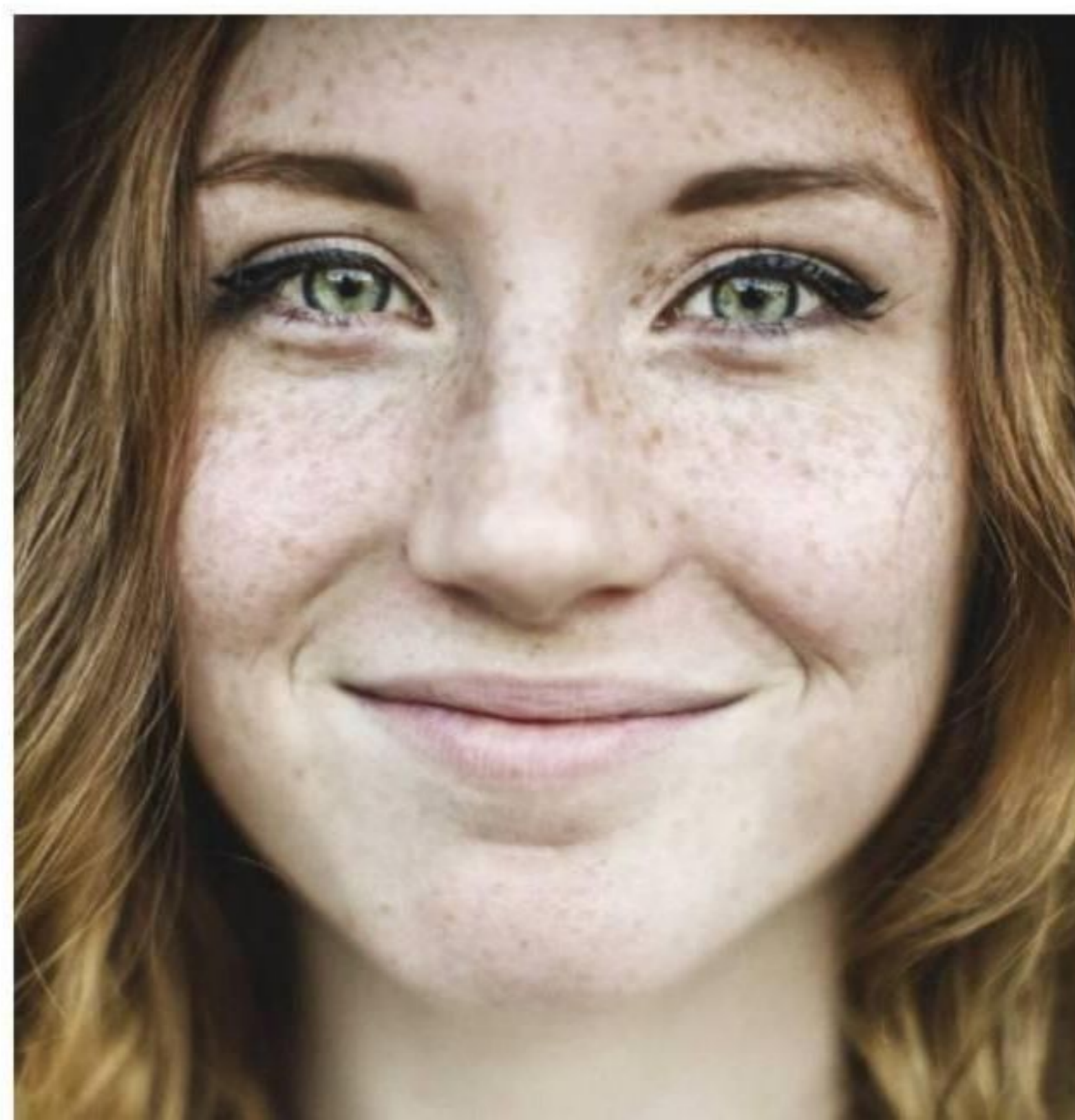
- 86 Вогнать в краску
- 90 Костюм для лени
- 92 Простой идеал
- 94 Сверхновая звезда
- 95 Неострый вопрос
- 96 Розовое золото



ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES

Первые 50 человек получат в подарок прозрачную косметику со средствами Erborian. В ней тканевые патчи для области вокруг глаз Glow, которые помогут снять отечность, и СС-крем «Совершенное сияние» – для идеального и ровного тона кожи.

Подробнее об акции на с. 13



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
Редактор отдела «Взгляд» Алла Ануфриева
Редакторы Мария Лаврентьева, Ирина Урнова
Фоторедактор Полина Величко
Дизайнер Наталья Балева
Корректор Елена Малыгина
Ассистент редакции Анна Дудина

Главный редактор сайта Полина Архипова
Редакторы Елена Сивкова, Ксения Трошина
Контент-редактор Ксения Куколева

Переводчики: Денис Бондаревский, Галина Северская

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Херст Шкулев Пабблишинг», Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15, стр. Б, т. (7 495) 633 5633, факс (7 495) 633 5795. E-mail: info@psychologies.ru

Адрес редакции: Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15, 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
Заместитель корпоративного директора по распространению Сергей Казаков
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» № 52. 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: 25-16/132.
Подписной индекс: ЗАО «АПР» 18123.
Дата выхода в свет: 26.06.2020. Свободная цена.
Тираж: 110 000 экземпляров. Copyright © 2016, ООО «Херст Шкулев Пабблишинг», 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.

Тираж сертифицирован Бюро тиражного аудита – ABC

press-abc.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 Екатерина Липова
Менеджер по рекламе Екатерина Большакова
Ассистент отдела рекламы Мария Глинская
т. (7 495) 633 5634, факс (7 495) 981 3911, e-mail: adv@psychologies.ru

Коммерческий директор интернет-департамента

Дмитрий Лидский
Директор по маркетингу Анна Мотылькова
Бренд-менеджер Ася Савинцева
Специалист по маркетингу Любовь Симутенкова

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 Коношков

ДЕПАРТАМЕНТ МУЛЬТИМЕДИЙНЫХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

Директор Ирина Маханева
Старшие креативные менеджеры
Екатерина Березникова, Ольга Подсевалова
Менеджер Надежда Поторокина
Руководитель отдела дизайна макетов Мария Шумакова
Координатор дизайна макетов Татьяна Ляпунова
Дизайнер по рекламе Татьяна Васильева
PR-директор Евгения Смоловик
PR-менеджер Дарья Храмова

ООО «Херст Шкулев Медиа», Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15, стр. Б, т. (7 495) 981 3910, факс (7 495) 981 3911, info@hsmedia.ru

HEARST SHKULEV Media

ООО «ХЕРСТ ШКУЛЕВ ДИДЖИТАЛ»

Исполнительный директор Елена Шкулева

HEARST SHKULEV Digital



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 Brigitte Mortier
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

16+

РЕКЛАМА

ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES.RU

Позволить себе быть собой



Наташа, проснись!

ОНИ ИЗМЕНИЛИ ВСЕ. Честно. Эти два с половиной месяца изменили реальность. Цвет за окном, запах времени года и ощущения на кончиках пальцев. Никогда раньше с такой скоростью не пролетали мимо чьи-то судьбы и не было столько страха и тревоги вокруг. **В них было много грусти. Насо всем ушла моя бабушка – не от вируса, но это ничего не меняет.**

Особенно когда нет возможности проводить любимого человека в последний путь. Друзья остались без работы, и сейчас это переживается особенно остро. У каждого из нас своя история карантина, которую мы, наверное, будем передавать из поколения в поколение, иногда искренне привирая. Изредка сверяясь с френд-лентой любимой социальной сети.

Где взять силы, чтобы идти дальше? Каждый из команды PSYCHOLOGIES нашел в себе источник и вложил кусочек себя в этот особенный номер. Специальный, посткарантинный выпуск, полезный и настроенческий. Эта легендарная обложка останется в истории PSY, так же как и в истории автора снимка, Лены Львовой. И это то самое, хорошее, что я запомню. Как мы с Леной сидим в переговорке нового офиса, где вкусно пахнет свежей краской, и она рассказывает, как сделала эту фотографию, которую растащили по Сети. При свете дня Лена работает в страховании, очень любит фотографировать, в основном снимает репортаж на концертах. В карантин записалась на онлайн-курс по фотографии, где одним из зада-



Наталья Бабинцева,
главный редактор

ний было сделать импровизацию на работу какого-нибудь легендарного фотохудожника. Лена выбрала снимок Филиппа Халсмана, опубликованный в журнале Life в 1948 году: Сальвадор Дали, три летающих котика, залитые водой, в общем, полный сюр. Московских котиков было два – Зефирка и Бегемот, они собственность фотографа. Наверное,

поэтому обошлось без водных процедур, ни одна модель не пострадала. Девушка на фото – и есть Лена, секреты размноженных котиков раскрывать не будем. Забавно, что именно во время съемки Лена поняла, как это похоже на знаменитый карантинный мем про котиков, которые роняли нефть, курс доллара и много чего еще, а потом признавались в этом хозяйке Наташе. Снимок с Зефиркой и Бегемотом, который выложила Лена, стал вирусным – мгновенно разошелся по Сети. **И поскольку я пишу это письмо за две недели до своего дня рождения, то загадываю желание: пусть вирусы будут только такими.**



ЭТУ СТАТЬЮ МОЖНО ПРОСЛУШАТЬ

Аудиоверсии этой и других статей доступны в приложении kiozk по специальным QR-кодам, которые вы найдете в конце материалов. Как использовать QR-код?

1. Установите приложение kiozk на смартфоне.
2. Откройте QR-сканер.
3. Наведите камеру на QR-код.

Интерактивная версия ПСИХОЛОГИЯ **PSYCHOLOGIES**



В ваших iPad и iPhone

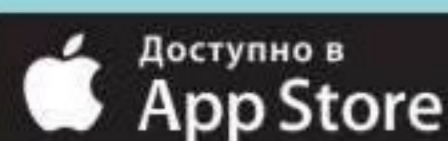


49,9 руб.
за номер
при подписке на год

в продаже
с 8 июля

16+

РЕКЛАМА



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

ВОПРОСЫ О СЕБЕ



**Екатерина
Крюкова,**

психолог, психодрама-терапевт, гештальт-терапевт, заведующая кафедрой психодрамы Московского института гештальта и психодрамы (МИГиП).

СМИРИТЬСЯ ИЛИ РАСХОДИТЬСЯ?

В изоляции мы жили, как соседи по коммуналке, никакого тепла и близости. Муж вечно в телефоне, улыбался так, что там явно не деловые сообщения. Попыталась выяснить, что происходит. Он говорил: «Рушится экономика, неизвестно, что будет с работой». <...>

Инна, 28 лет, Самара

Инна, рассуждения в вашем письме отдельно, а чувства отдельно. Сейчас такая реакция у каждого второго: мы переживаем незримую опасность, и то, что происходит в мире и стране, сказывается на нашем индивидуальном состоянии. Вы совсем не пишете, каково вам, страдаете ли вы от того, что происходит с вами, когда подозреваете мужа. Вы спрашиваете, разводиться ли. Но это каждый определяет для себя сам. Кто-то говорит: для меня любовь и уважение – главное, и измена неприемлема. Есть пары, где высшая ценность – дети и полная семья во что бы то ни стало. Что ценно в отношениях для вас?

И еще: нет никаких фактов, говорящих «за измену». Вы спросили мужа, а он ответил, что может остаться без работы. Возможно, в телефоне он как раз переписывается об этом, видит

поддерживающие слова, поэтому улыбается. Вы женаты три года, в этот период обычно пары проходят естественный кризис в развитии. А тут еще карантин и эпидемия. Вы мужу про близость, тепло и секс, а он вам про безработицу. **Каждый в своем процессе. Даже в изоляции вы не вместе. И наконец вы это увидели.** При этом друг с другом вы уважительны. И, похоже, обоим это устраивает, иначе бы даже самоизолироваться кто-то из вас мог у друзей, родителей, на даче. Что можно сделать? Взять паузу, не разбираться с отношениями, а наблюдать, анализировать и пробуждать свои чувства. Даже после окончания карантина шлейф от него останется еще надолго. Мы все в состоянии стресса, и это точно не то время, чтобы принимать решение о разводе. Сначала нужно, чтобы отпустило внешнее воздействие и появилась хоть какая-то определенность в общей ситуации.

Я НЕ МОГУ РАССЧИТЫВАТЬ НА РОДНЫХ В КРИТИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

20-летняя дочь в группе риска из-за хронического заболевания, я отправила ее к своей маме в другой город, подальше от Москвы, чтобы она там переждала коронавирус. Мама продержалась месяц, а потом сказала, что привыкла жить одна. Дочь вернулась. У меня огромная обида на маму. <...> Елена, 44 года, Москва

У вас, Елена, много сильных чувств. Страх за дочь, обида на маму и страх разрушить отношения с ней. Давайте разведем эти чувства по разным углам. Понятно ваше желание побереечь дочь. Но ей 20 лет, это самостоятельный человек. Мы не можем управлять судьбой детей, здесь важны их чувства и желания. И ответственность за их действия нужно разделять с ними. Возможно, внучка дала повод бабушке ускорить расставание. Меня поразило вывод, что вас не поддерживает родня. Я вижу в этом обесценивание того, что 75-летняя мама не отказала, а целый месяц жила с внучкой. В этом возрасте она не должна ни о ком заботиться, и непонятно, может ли она позаботиться о себе сама. Вы договаривались с ней на месяц? Но самоизоляция растянулась. Возможно, стоило провести новые переговоры с пожилой женщиной. У нас есть механизм проекции, который защищает от чрезмерных переживаний: внутреннее ошибочно принимается за внешнее. **Мы начинаем исправлять «неправильный» внешний объект, например жестокую маму, когда обнаруживаем: ожидание, что она решит все наши проблемы, не оправдалось.** Раз это не так, то вы все, родные, – злобные. Но в квартире в Москве переждать вирус не опаснее, чем в квартире в другом городе. У вас нет ничего дороже дочери. А для вашей мамы это может быть не так. Для нее этим человеком можете быть вы, поэтому она «продержалась» целый месяц, а не отказала вам сразу.

Я НА КАРАНТИНЕ ОРАЛА НА ДОЧЬ, И МНЕ СТЫДНО

Заканчиваю самоизоляцию с ужасным чувством вины и стыда. Я срывалась на 9-летнюю дочь, не успевая готовить, работать. Долго не могли технически наладить удаленную учебу. <...> Боюсь, я нанесла ей непоправимую травму своими истериками и взрывами. Можно ли хотя бы что-то изменить? Лариса, 37 лет, Санкт-Петербург

Лариса, ваша история – не исключение. Так происходит сейчас в большом количестве семей, полных и неполных. Мы все в напряжении, страхе, чувствуем, что отвечаем за эту новую непонятную ситуацию, а как нести эту ответственность – не знаем. И невольно срываемся на детей и других близких.

Да, дочь запомнит ваши срывы, но это не только не страшно – у этого есть позитивная сторона. Она связана с возможностью правильно прокомментировать ситуацию. У многих из нас силен соблазн пойти по пути самооправдания, когда родитель говорит: «Прости, конечно, я сорвалась, но тут любой человек сорвется на моем месте. Мне самой трудно, да еще этот компьютер не налаживается».

Есть другой путь – по-настоящему извиниться, реально взять ответственность на себя.

«Дочь, самоизоляция выявила проблему, которую мне надо решать. Мне очень жаль, что я сорвалась. Ты тут совершенно ни при чем. Ситуация с коронавирусом, с дистанционным обучением показала мне мои слабости. Теперь я знаю, за чем мне, маме, надо следить. Ни в каком положении, как бы ты себя ни вела, ты не заслуживаешь осуждения и крика – только помощи и поддержки. К сожалению, я еще неизбежно буду срываться – пожалуйста, не принимай этого на свой счет. Это мои сложности, мои страхи».

Такое объяснение поможет дочери не только пережить тот эпизод, но и лучше понимать чужое недоброжелательное поведение.



Александр Колмановский,
детский и семейный психолог

СЫНИШКА СОВСЕМ НЕ УМЕЕТ ЗАНИМАТЬ СЕБЯ САМ

В садике 5-летний сын играл с другими детьми и сам. А на карантине мы с женой делили рабочий день, чтобы кто-то из нас постоянно его развлекал. Но теперь в садике никто не будет играть с ним, как дома. <...> Георгий, 32 года, Севастополь

Ваше открытие, Георгий, закономерно: никакой ребенок в возрасте пяти лет не может долго сам себя занимать. А общение с ребенком, его воспитание – очень ресурсоемкая вещь. Она требует от нашего брата родителя глубокой вовлеченности. До сих пор большую часть светового дня покрывали занятия в саду. Во время самоизоляции это прикрытие исчезло. Но даже когда ребенок чем-то занят в садике, это не отменяет его природной потребности в том, чтобы мама и папа его развлекали, играли с ним. Часто звучит совет «найти общие интересы с ребенком». Однако надо понять, что не бывает никаких реально общих интересов у взрослых и детей. **С ребенком можно играть только в его песочнице, по поводу его интересов, на них надо сосредоточиться и полностью в них вовлекаться:** ложиться вместе с ним пузом на ковер, двигать его кубики, вместе с ним фантазировать. «Вот закончится карантин, куда бы ты хотел пойти? Во что хотел бы поиграть? Хотел бы ты поехать на море и строить замки с башенками из песка?»

Я глубокий противник детсадов. Раз уж это зло неизбежно, не стоит исходить из такой «логики»: вот мы приучим ребенка к теплоте взаимодействия дома, и поэтому в саду ему будет трудно. Это вовсе не означает, что ему и дома должно быть трудно. Вы спрашиваете, как он будет привыкать к детям, когда родителей рядом не окажется? Если такая трудность появится, то ненадолго. Он привыкнет к садикам так же быстро, как привыкал изначально.

ДЕНЬ, КОГДА...

...я решила спасти свою кофейню

Яркое событие,
сильное чувство, новое
понимание...

Какой день оставил
самый глубокий след
в вашей жизни?

Напишите об этом
на day@hspub.ru.

Ваши истории появятся
на страницах
Psychologies.

“Я делала эту кофейню вместе с любимым человеком: я прорабатывала меню, продумывала обстановку, искала поставщиков. Он красил, пилил, штукатурил, подбирал декор. Мы работали вдвоем, потом набрали команду бариста. Все было как я мечтала: бирюзовые стены, на полках – книги и настольные игры, у окна поет канарейка. А теперь кофейню придется закрыть!

Я уже знала, что любимый изменял мне с одной из посетительниц: случайно увидела, как на экране телефона всплывают нежные сообщения. Предлагала разойтись, но он настаивал, что любит меня, хочет все исправить. Я подумала, может, все наладится, да и работаем мы вместе... Однако вскоре владелец помещения заявил, что продает его, у нас остался месяц.

Мы собрали сотрудников, сообщили о закрытии, я расплакалась и вышла на улицу подышать. А вернувшись, услышала, как партнер говорит: «Закрытие – отличный повод изменить жизнь, всем надо поменять сферу деятельности, не стоит привязываться...» Он предавал меня снова, и мне было даже больней, чем первый раз. Потом он уехал, а я осталась с ребятами. Один из них сказал: «Мы спросили, почему кофейня не откроется на новом месте. Твой партнер ответил, что вдвоем вы этого делать не будете, а ты одна не справишься». И тут у меня

внутри полыхнуло: как это – я не справлюсь?! Именно в ту минуту я осознала, что кофейня – моя собственная, а не наша с партнером общая. Идея была моя, средства – мои, и работало все классно потому, что я это так придумала. И я спасу свое дело!

Я сказала ребятам: «Отменить закрытие кофейни я не могу, но сделаю все, что в моих силах, и мы обязательно откроемся в другом месте».

Через пару дней нашла подходящее помещение. В мой день рождения, 31 октября, мы закрыли старую кофейню и уже через месяц открыли «новую версию». Бывший приехал на открытие с цветами. Но между нами все было кончено.

С тех пор прошло три года, сейчас у меня уже две кофейни. Не знаю, как скажется нынешний кризис на бизнесе. Но мысленно возвращаясь к тому октябрьскому дню, я говорю себе: надо делать по максимуму то, что позволяет ситуация, и будь что будет.

Например, сейчас нельзя открыть зал или летнюю веранду. Но можно организовать доставку и к каждому заказу прикладывать записочки со словами благодарности. И я это делаю. А еще оставляю печенье для домашнего, который живет в кофейне, жгу благовония, чтобы там была хорошая энергетика. Говорю своим бариста: «Однажды мы кофейню запаковали и отправили на склад, а потом открыли заново. Сделаем это еще раз, если понадобится. Все в наших руках».

Алена, 34 года



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.



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: 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, дом 15Б, этаж 6, помещение VI, или по e-mail: podpiska@hspub.ru

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 5757, доб. 5366
и по e-mail: podpiska@hspub.ru

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

ИЗВЕЩЕНИЕ

кассир

№ 52

Получатель платежа **ООО «Инфо Маркет Сервис»** ИНН **7714367825**

Расчетный счет № **40702810702030000357**

Наименование банка в **АО «АЛЬФА-БАНК»**

Корреспондентский счет № **30101810200000000593**

КПП **771401001** БИК **044525593**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс

Область

Город

Улица

Дом

Корпус

Квартира

Телефон

Дата рождения

Вид платежа

Дата

Сумма

Подписка на журнал

PSYCHOLOGIES на _____ номеров

Плательщик (подпись)

№ 52

Получатель платежа **ООО «Инфо Маркет Сервис»** ИНН **7714367825**

Расчетный счет № **40702810702030000357**

Наименование банка в **АО «АЛЬФА-БАНК»**

Корреспондентский счет № **30101810200000000593**

КПП **771401001** БИК **044525593**

Организация

ФИО

Адрес доставки: Индекс

Область

Город

Улица

Дом

Корпус

Квартира

Телефон

Дата рождения

Вид платежа

Дата

Сумма

Подписка на журнал

PSYCHOLOGIES на _____ номеров

Плательщик (подпись)



ГЛАВА 1

Будь мы идеальны во всем,
мы не могли бы изменяться.

Ошибки, которые мы
совершаем, необходимы для
развития. **Но что делать
со своими недостатками?**
Смириться с ними, исправлять
их... или, может быть, открыть
в них неожиданные
достоинства?

И МОЯ ЛИЧНОСТЬ

Три раза в день после еды

Мы так часто слышим, что нужно принимать себя, что уже забываем, зачем. Иногда это кажется модой, такой же, как стройность и здоровый образ жизни. Надо ли любить свои недостатки, особенно если это удается с трудом?

Подготовила Ольга Кочеткова-Корелова

“**Б**удь собой!», «Прими себя!», «Полюби себя неидеального!». Все это напоминает лозунги, далекие от реальной жизни. Несмотря на призывы, нам часто некомфортно в своем теле, мы не всегда можем договориться с собственными чувствами и внутренним критиком. Не слишком ли много сил и энергии уходит на это принятие? Стоит ли игра свеч?

«Спустя два года после родов я увлеклась идеями бодипозитива, общалась с женщинами из нашей группы, – рассказывает 29-летняя Наталья. – За время кормления я поправилась, а когда рядом те, кто как ты, это легче. Но однажды я посмотрела на фотографию, сделанную во время нашей встречи, и увидела всех и себя как бы со стороны. Мне было 25 лет, и я весила 97 кг при росте 165 см. На фото я видела таких же пусть и веселых, но одиноких женщин, которые нашли убежище в идеях принятия себя. Меня словно кипятком ошпарило. Я не хотела быть такой. Я мечтала вернуться в свое тело, ловить взгляды мужчин. Это был поворотный день. Я поняла, что мое принятие себя – это обратная сторона неприятия, только красиво

упакованная». Наталья составила план действий: консультация диетолога, психолога, спортзал. Так началась ее дорога к себе.

Есть и другая крайность. Мы постоянно предъявляем к себе все более высокие требования, это касается карьеры, отношений с другими и собственным телом. Мы словно показываем себя не только миру, но и самим себе одной отшлифованной стороной. Где грань между попустительством с одной стороны и зашкаливающей требовательностью – с другой?



**ЭТУ СТАТЬЮ
МОЖНО
ПРОСЛУШАТЬ**

**Как использовать
QR-код?**

1. Установите приложение **kiozk** на смартфоне.
2. Откройте QR-сканер.
3. Наведите камеру на QR-код.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

Иногда устремления к лучшему превращаются в нереалистичные ожидания: во всем преуспевать, всем нравиться (а значит, выдавать только разрешенные социумом реакции). Психотерапевт Шэрон Мартин (Sharon Martin) считает, что погоня за совершенством тянет за собой шлейф проблем: мы жестко критикуем себя, придираемся к другим, мыслим негибко, перенапрягаемся от работы, не можем расслабиться, не хотим пробовать новое, боимся провала. Знакомо? Многие выросли в нестабильных семьях, где не хватало предсказуемости и ощущения безопасности. Мы старались быть идеальными, чтобы избежать критики, >>>



>>> отвержения и гнева, такими и стали: перфекционистами. Логично было бы предположить, что у тех, кто ориентирован на достижение целей, много работает и многого добивается, высокая самооценка. Однако перфекционисты стремятся к совершенству потому, что не уверены в себе, утверждает Шэрон Мартин. Стыд – движок перфекционистов. Когда-то с нами обращались так, словно мы плохие, ни на что не способные. Став взрослыми, мы пытаемся компенсировать этот стыд, угождая другим и стремясь все сделать наилучшим образом, без права на ошибку. Но счастье и самооценка не должны зависеть от успехов и достижения целей, подчеркивает психотерапевт. Однако признавать, что мы ценны сами по себе, независимо от заслуг, многим приходится учиться.

БЫТЬ И ДОСТИГАТЬ

Как сочетать самосовершенствование и возможность радоваться жизни? «Гештальт-терапевт Нифонт Долгополов выделял два основных режима жизни: «режим бытия» и «режим достижения» или развития, – рассказывает гештальт-терапевт Елена Павлюченко. – Они оба необходимы для здорового баланса. Заядлый перфекционист существует исключительно в режиме достижения». Но мы такими не рождаемся, а становимся.

Представьте себе ребенка, который делает кулич из песка и вручает его маме: «Смотри, какой пирожок я сделал!» Если мама пребывает в режиме бытия, то реагирует так: «Ой, какой хороший пирожок!». Они оба довольны тем, что у них есть. Может быть, кулич «несовершенен», но он и не нуждается в улучшении. И мама, и ребенок испытывают радость от того, что получилось,

“ Мы, такие несовершенные, открываемся несовершенству себя и мира. Иголки и шипы, мешающие прикоснуться к нам, исчезают ”

от контакта, от жизни сейчас, объясняет Елена Павлюченко. Мама «в режиме достижения» скажет: «Ой, спасибо, а что же ты его не украсил ягодками? А посмотри, у Маши пирожок больше. Твой неплохой, но мог бы быть лучше». У родителей такого типа все всегда может быть лучше – и рисунок красочнее, и оценка выше. Им всегда недостаточно того, что есть. Они постоянно подсказывают, что еще можно улучшить, и этим подстегивают ребенка к бесконечной гонке достижений, попутно приучая быть недовольным тем, что есть. «Перфекционизм связан с идеей развития, и это хорошо. Но жить только в одном режиме – все равно что прыгать на одной ноге, – продолжает гештальт-терапевт. – Это возможно, но недолго. Только чередуя шаги обеими ногами, мы способны удерживать равновесие и свободно передвигаться.

Сила не в крайностях, а в балансе. И в умении переключаться. В режиме достижения выложиться на работе, а потом перейти в режим бытия, сказать: «Ух, я сделал это! Классно!» И дать себе передохнуть, порадоваться плодам рук своих, да и самому себе: я здесь, я живу, я просто есть... Но что такое «просто быть»?

УПРАЖНЕНИЕ «ОБНАРУЖИТЬ РАЗЛИЧИЯ»

Как быть с тем, что нам в себе не нравится? Психотерапевт Екатерина Сигитова предлагает следующее упражнение*. Срок выполнения 2–4 дня. Найдите собеседников, как вариант – в интернете. Главное, чтобы их не было слишком много. Вспомните ту особенность, которую вам трудно принять. Расскажите о ней со-

беседникам. Узнайте, как обстоит дело с этой особенностью у собеседников и вообще у других людей. Разберитесь, в чем конкретно отличия. Попытайтесь не свалиться в ощущение своей дефектности и неполноценности и не подстраиваться под собеседников, а проживать этот опыт только как обнаружение разли-

чий: «У вас совсем иначе! Надо же, я и не думал(а), что так бывает. Интересно! Любопытно! Мы все такие разные». Обдумайте свои впечатления. Удалось ли что-то пережить по-новому? Нет? Как в целом ощущения?

*Е. Сигитова «Рецепт счастья. Принимайте себя три раза в день» (Альпина Паблишер, 2019).



ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ

Как же трудно бывает признать, что у нас есть те эмоции, которые общество заносит в черный список: гнев, бессилие, печаль, зависть, злоба, стеснение... Чтобы справиться с «неправильными» переживаниями, мы нередко отрицаем их или принижаем их значимость, притупляем едой, алкоголем, наркотиками, играми, порнографией. С помощью легкодоступных удовольствий мы пытаемся улучшить самочувствие и отвлечься от проблем. А в результате оставляем их нерешенными. От чувств невозможно отказаться выборочно, ведь психика изначально целостна. Отказываясь чувствовать печаль, мы тем самым замораживаемся, лишаем себя радости. Противоядие этому, по мнению Шэрон Мартин, – осознанность, которая помогает принять себя и любые свои мысли и эмоции.

В том числе и те, которые мы испытываем, глядя на свое постоянно меняющееся тело, которое мы слишком часто упрекаем в несовершенстве.

Примириться со своей «неправильностью» значит познакомиться с собой, убеждена фототерапевт Марта Кохань. Кто нас видит чаще всего? Правильно, мы сами. Мы проходим мимо витрины и невольно бросаем взгляд на свое отражение. А зеркало? Сколько раз на дню мы встречаемся в нем с собой? Но у зеркала есть недостаток: мы видим в нем то, что хотим, замираем на миг, чтобы найти нужный ракурс и понравиться себе. «Мы почти никогда не смотрим на себя в движении, редко пристально изучаем себя ниже шеи, — рассказывает Марта Кохань. — Когда я работаю с клиентами, то ловлю разные моменты во время разговора. Таких случайных кадров в жизни в тысячу раз больше, чем мгновений «образа перед зеркалом». И для

УЗНАТЬ СЕБЯ БЕЗ СЛОВ

Посмотреть на себя другими глазами предлагает фототерапевт Марта Кохань.

Попросите кого-то, желательно малознакомого, сделать несколько кадров. Важное условие: не позируйте и не смотрите фото до окончания сессии. А фотограф не должен вас «ставить как надо». Пусть это будет спонтанный рассказ о себе без слов. Снимки должны быть в следующих «номинациях»: как я вижу себя сам, как видят меня другие, фото для мамы, для любимого, для коллег (соучеников) и начальника. И только после этого фотограф показывает вам все кадры. «Для любимого мы фотографируемся одним образом, а для мамы абсолютно другим — на «маминой» фотографии проявится самый большой запрет: почему я не могу выглядеть так, как хочу, — объясняет фототерапевт. — Мы часто не можем выглядеть так, как хотим, потому что в нас сидит мама и говорит, что только так можно. В моей практике еще не было случая, чтобы кто-то выглядел «для мамы» так же, как для других или для себя. Даже если мамы давно нет в живых, а клиентке 70 лет».

многих становится настоящим открытием, что вот такую меня — со складками на животе или сутулую — каждый день видят и другие. Но при этом они не перестали со мной общаться, я так же любима, важна, меня принимают. Вот тут и начинается наша работа».

Некоторые снимки клиенты разрешают запостить в Instagramе фототерапевта. «Ко мне обратилась девушка, стеснявшаяся множества растяжек на животе, — рассказывает Марта Кохань. — Я опубликовала снимок, и она прочитала, что кто-то увидел на ее животе цветущую саккуру, а полсотни комментаторов написали: «Это же крылья ангела!» Для нее это было не менее терапевтично, чем наша сессия. Кто-то, увидев фото моего клиента со шрамом после аварии или операции, что-то понимает про себя. Например, пишут: «И я еще переживала из-за шрамчика после аппендицита, стеснялась его. А тут люди с такими шрамами принимают себя!»

И в конечном итоге мы, вот такие несовершенные, но принимающие себя, открываемся несовершенству других и мира, а иголки и шипы, мешающие прикоснуться к нам, исчезают. И только тогда мы готовы любить другого — ведь сначала мы полюбили себя. ●

Принять то, что нельзя изменить

«Мы не справились с ипотекой и потеряли квартиру». «У меня никогда не будет ребенка». «Мою болезнь нельзя излечить»... Признать горькую правду многим невыносимо трудно. Ведь это значило бы отказаться от того, что нам дорого, покориться судьбе, так? Оказывается, все наоборот.

Текст Алла Ануфриева

Свеским «нельзя» мы сталкиваемся еще в детстве, когда осознаем, что не всегда можем получить желаемое, повлиять на другого человека, изменить ситуацию. Взрослея, постепенно расстаемся с фантазией о собственном всемогуществе, но не до конца. Эта иллюзия позволяет нам ощущать хотя бы относительный контроль над своей жизнью, чувствовать себя компетентными и эффективными. И потому встреча с жестокой действительностью выбивает из колеи.

ЧЕРНЫЕ ДЫРЫ

Смерть дорогого человека, измена, болезнь, стихийное бедствие или финансовый крах... Встречаясь с бедой, мы остро переживаем бессилие, страх, боль, чувство вины, и мы не готовы мириться со случившимся. Кто-то бессознательно пытается отрицать происходящее, кто-то в порыве ненависти начинает бесплодную борьбу с мельницами, а кто-то замирает и перестает что-либо чувствовать. Увы, ни одна из этих реакций не способна решить проблему. «То, что мы вытеснили, превращается в энергетически заряженные черные дыры в реальности, и их энергетика постоянно держит нас в напряжении, — объясняет экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. — Чувства боли и ненависти не дают нам жить свободно. Они

блокируют, отрезают целую часть жизни, не позволяя думать и говорить на определенные темы. Все силы тратятся на то, чтобы обходить эту дыру стороной. Выход может быть только один — усилием воли повернуть себя в ту сторону и посмотреть: что это? Как устроено то, чего мы так боимся? Может, не так оно и страшно?»

РАБОТА ПЕЧАЛИ

Мы часто слышим: «Если я это приму, то я сдался». Но принятие — вовсе не синоним согласия или одобрения. «При-нять» — значит приблизить к себе, впустить невыносимое в свою жизнь и позволить ему быть, — замечает Светлана Кривцова. — Прежде всего необходимо просто сказать себе: да, это так. «У меня никогда не будет своего ребенка», — может сказать в какой-то момент женщина или мужчина. И это признание запустит в ней (в нем) мощный процесс печали, оплакивания той драгоценности, которая уходит из жизни».

Эмоционально проживая утрату — горюя по мечте, которая не исполнится, сожалея о замыслах, которые не сбылись, мы даем себе тепло, заботу, и в этом близком контакте с собой находим ресурсы выдерживать боль. «А затем постепенно начинаем осознавать: то, что я люблю, может быть прожито, но в другой форме, — продолжает психотерапевт. — И теперь перед нами встает другая задача: отделить те данности, которые нельзя изменить, от той ценности, которую никто у нас отнять не может».



ВСЕМУ ПРИХОДИТ **КОНЕЦ**

Владимир Баскаков, телесно-ориентированный психотерапевт, танатотерапевт.

Дети вырастают, друзья отдаляются, тело стареет... Неизбежность перемен ведет за собой мысль о неизбежности смерти, и она невыносима. Как это принять?

Мы многому можем научиться у тела, если увидим в нем друга и советчика, а не предателя, выдающего слабости. Обратим внимание: вдох и выдох следуют друг за другом. Можно задержать дыхание, но чем дольше мы не дышим, тем труднее потом восстановить его ритм. Так же следуют друг за другом периоды сна и бодрствования. Если мы принимаем свои естественные потребности, то устанавливаем связь со своим телом и через него — с нашей природой, чувствуем себя частью мироздания, подчиненного циклическим ритмам. Перемены, как и смерть, — естественное условие нашего существования.

Если я не могу быть матерью/отцом, означает ли это, что я никогда не проживу материнское/отцовское начало в себе? Вовсе нет. Я могу усыновить ребенка, стать няней, воспитателем, тетей/дядей своим племянникам. «Принимая утрату, я не отказываюсь искать то, что мне нужно, — напоминает Светлана Кривцова. — Я перенаправляю поиски в другую сторону. Так что принятие — отнюдь не смирение. Можно сказать, что это высшая форма сопротивления судьбе».

НИКОГДА ИЛИ ИНАЧЕ?

«Из-за пандемии мне пришлось переехать к пожилой маме, чтобы ухаживать за ней, — рассказывает 45-летняя Татьяна. — И между нами тут же заискрило, как в юности: раздражение, ссоры. Мне всегда не хватало ее поддержки, но во мне тлела детская надежда: настанет день, и все изменится. А сейчас я поняла: нет, не изменится, мама никогда меня не полюбит». Правда разгадана, но жить с этим открытием непросто.

«Здесь требуется та же, очень большая, работа по отделению неосуществимого от возможного, — подтверждает Светлана Кривцова. — Маму изменить не получится, она такая, какая есть, и не может дать то,

что мне нужно (тепло, внимание). Но именно благодаря моей матери (парадокс!) я начинаю понимать, что же мне было нужно от нее, — скажем, такие близкие отношения, в которых есть не только сотрудничество, но и сочувствие, понимание, возможность побыть слабой. То, что должна была дать мама, я начинаю искать в партнере или друге. Я получаю нечто ценное — ясность в отношении того, что мне на самом деле надо».

Когда мы понимаем, куда направить внимание, наше бытие расширяется. Мы продолжаем чувствовать боль и грусть. Но начинаем по-другому к ним относиться, позволяем им быть и учимся жить с ними. Опираясь на это принятие, на знания о том, как устроена жизнь, на все, что предсказуемо — хотя бы смена времен года, — мы постепенно обретаем внутреннее равновесие перед лицом случившегося: «Я могу быть рядом с этим, оно меня не уничтожает. Я опять доверяю миру, не впадаю в уныние, не ищу виноватых, не кляню Бога, судьбу за то, что они меня обокрали. Я пережил эту беду. И теперь могу двигаться дальше». ●

“Счастье – это когда тебя любят те, кого ты любишь”

Мы переживаем не самые легкие времена, кризисы сменяют один другой, политику с экономикой лихорадит, рассуждение о счастье может показаться неуместным. И все-таки именно об этом мы разговариваем с психотерапевтом Виктором Каганом.

Текст Ольга Сульчинская

Psychologies: *Не безнравственно ли хотеть счастья для себя, когда многим вокруг плохо?*

Виктор Каган: Думаю, безнравственно ставить вопрос о том, имеет ли человек право быть счастливым. Советская власть отказывала нам в индивидуальном счастье, считалось, что возможно только коллективное, а если и твое, индивидуальное, то по сделанным коллективом лекалам. Но вот в американской декларации независимости есть пункт, с которым я совершенно согласен: каждый человек имеет право стремиться к счастью, как он его понимает. Другой вопрос, что я ради своего счастья делаю. Если иду по головам окружающих, ломаю мир ради своих целей, это безнравственно, да. Но и счастливым так вряд ли станешь, да и не специалист я по нравственности.

Зависит ли наше счастье от окружающей обстановки?

В.К.: Зависит, но не определяется ею. Мне вспоминается чья-то фотография октября 1941 года – теплушка на остановке, едущие в эвакуацию вышли кипяточку набрать, стоят у вагона, о чем-то говорят и смеются... Замечательно смеются – подумал, что мы сегодня

едва ли умеем так же смеяться. Их жизнь продолжается, почему же им не быть счастливыми? Когда я не принимаю происходящее, мои реакции – отвергание, депрессия или агрессия. А когда принимаешь реальность, начинаешь думать, как теперь жить в новых условиях. Много зависит от нашего отношения к происходящему и к себе. Один будет несчастен, потеряв 15% трехмиллиардного бизнеса, а другой счастлив, потому что остался хоть и без работы, но жив! Один несчастен, что нет хамона, а другой думает: есть повод попробовать что-то новое.

Все-таки трудно наслаждаться жизнью, когда не знаешь, что будешь есть завтра...

В.К.: Пока основные потребности не удовлетворены и не хватает жизненно необходимого, я могу принимать удовлетворение за счастье. Уровень счастья растет по мере удовлетворения потребностей, но затем выходит на плато и в какой-то момент будет падать. В народе говорят про это – «с жиру бесятся», но такое случается, когда потребности удовлетворены, а жизненные цели неясны: вот у меня все есть, а зачем?

Есть ли у вас определение счастья?

В.К.: Мне нравится определение, которое дал один 11-летний мальчик: его папа молодым погиб от инфаркта, а мама пыталась устроить свою жизнь, поселила его у теток, навещала его, звонила, но все реже и реже. Тетки обратились ко мне, потому что у него были трудности в школе. И было это как раз на следующий день после его дня рождения, когда мама не позвонила и не пришла. И он сказал мне: «Счастье – это когда тебя любят те, кого ты любишь». Мы задумываемся о счастье, когда



Виктор Каган,
психотерапевт,
автор книг,
в том числе
Смыслы психотерапии
(Смысл, 2019).



“ Иногда видишь, сколько ошибок
наделал в жизни, и жалеешь об этом.
Но, отойдя в сторону, понимаешь,
что так пролегал единственно
возможный путь ”

нам чего-то не хватает. Мы не говорим о другом – «счастливчик!», имея в виду, что он такой же, как мы. Мы замечаем, когда он счастливей нас. И когда нас спрашивают, что нужно для счастья, мы называем то, чего не хватает в данный момент.

Говорят, счастье можно измерить...

В.К.: Если даже определить нельзя, то как же измерить? Есть две стороны счастья – острое, сильное чувство, которое не длится долго. И есть счастливая жизнь: это о том, насколько моя жизнь для меня хороша, насколько она по мне. Но это не значит, что все, что со мной происходит, сплошное счастье. Если бы спросить Виктора Франкла, выжившего в концлагере, была ли у него счастливая жизнь, думаю, он ответил бы, что да. Но я не знаю ни единых для всех рецептов счастья, ни способов измерить его.

Но один рецепт все же есть – «перестать беспокоиться и начать жить»...

В.К.: Совершенно невыполнимо! Как я могу не беспокоиться? Пока я жив, я беспокоюсь. Открыл глаза, солнце светит – организм ответил легким стрессом – что это в глаза лупит? Потом спохватился, почему кошка не мурлычет. Потом писать хочется – встать сейчас или через 10 минут? Мы беспокоимся постоянно. Второй невыполнимый совет – «держи себя в руках». Всегда хочется спросить: за какое место, за горло? Таких бабушкиных психотерапий хоть пруд пруди, но они не работают.

Другое дело, что можно беспокоиться – и быть счастливым. Можно даже страдать – и быть счастливым. Были ли счастливы протопоп Аввакум, Григорий Сковорода? Думаю, что да. Потому что у них было ощущение движения по своему жизненному пути, ощущение – «я делаю то, что я должен делать». Одинок ли отшельник на горе? Он в изоляции. Но он, во-первых, на связи с Богом, во-вторых, на связи с оставшимися в долине. Он знает, что они знают, что он здесь молится, в своем внутреннем пространстве он не одинок и может быть счастлив. А мы страдаем, что нас в изоляцию посадили...

Но отшельник там по своей воле, а мы нет!

В.К.: Один из способов жить своей жизнью – это выбирать свой путь даже в ситуации несвободы, оставаться свободным и в несвободе. Преодолевать не только стены, но и собственные ограничения. И для этого нужно вернуться к себе. У меня есть пациентка, которой карантин пришелся даже кстати, потому что все свои беспокойства она на бегу привычно игнорировала. А тут в вынужденном уединении появилось время подумать. Со слезами, тяжело, она переживает, но наконец-то думает. Возможно, она скажет однажды: карантин – это плохо, но хорошо, что в моей жизни он был.

Получается парадокс: наша жизнь может быть счастливой, даже если в ней нет счастья...

В.К.: Пожалуй. Иногда, оглянувшись, видишь, сколько ошибок наделал в жизни, в какие чащи забирался, и жалеешь об этом, но, отойдя немного в сторону, понимаешь, что так пролегал единственно возможный путь, другого не было, и ты шел по нему. Какой путь мой – как знать? Не выдумывать его, а чувствовать его, следовать по нему и не сходить с него, а и собьешься – возвратиться. ●

Другая сторона МОИХ недостатков

Мы стесняемся того, что считаем своими изъянами, и стараемся их исправить. Но иногда они оборачиваются достоинствами и помогают обрести счастье.

Текст Мария Лаврентьева

“**И**ные недостатки, если ими умело пользоваться, сверкают ярче любых достоинств», – считал мыслитель Франсуа де Ларошфуко¹. Истории наших героев подтверждают это. Галина с детства боролась за справедливость, и это не всем нравилось, но учительница поддержала ее. «Детские переживания часто определяют судьбу. Особенно если ребенок с помощью взрослого узнает что-то хорошее о себе самом», – подчеркивает психолог Анастасия Долганова. Александр считал, что ему не хватает общительности, зато он научился внимательно слушать других и благодаря этому нашел свою любовь. «Тот, кто рос в сложных условиях, порой приобретает навыки, которых у его сверстников с более благополучным детством может и не быть, – замечает психолог. – И впоследствии ему интересны те, чья история напоминает его собственную. Выбирая партнера со схожими ценностями и мировоззрением, он создает отношения, в которых будет больше взаимопонимания».

Гаянэ беспокоилась, что неумение остановиться на одном занятии мешает ей в жизни. Но успешная карьера, а затем и прочитанная книга по мотивации убеждают ее в том, что для нее верен именно такой путь. «Поддержка со стороны подтверждает: «ты такая, и это хорошо». Эта обратная связь позволяет Гаянэ не тратить энергию на подавление себя, исправление своих недостатков, – комментирует Анастасия Долганова. – Приняв себя, она может подходить к жизни творчески».

Стараясь соответствовать принятым в семье или обществе образцам, мы порой расходует много сил, вырабатываем в себе те или иные черты, но не чувствуем удовлетворения... «Лучшие решения пришли в жизнь Гаянэ, Александра и Галины вместе с уважительным отношением к тому, кто они есть, – подводит итог Анастасия Долганова. – Этим подтверждается одна из центральных идей гуманистической психологии – парадоксальная теория изменений. Сформулированная психотерапевтом Арнольдом Бейссером, она гласит: изменения происходят тогда, когда мы становимся теми, кто мы есть на самом деле, а не тогда, когда мы пытаемся стать теми, кем не являемся».

1. Ларошфуко, де Ф. *Максимы* (Азбука-Аттикус, 2015).



ГАЛИНА БЕЛИК, 35 ЛЕТ, АДВОКАТ

«Я НЕ МОГЛА ПРОЙТИ МИМО НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ,
**А ТЕПЕРЬ ЗАНИМАЮСЬ ЭТИМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО»**

Когда мне было пять, я нашла в детском саду оторванный помпончик. Решила вернуть владельцу: пошла открывать шкафчики, чтоб найти шапку без помпона. В это время в раздевалку зашла самая вредная девочка из группы и обозвала меня воровкой. Тогда я поняла, что в подобных ситуациях нужен свидетель! Расстроилась, что не додумалась до этого раньше и теперь не могу доказать обратное...

Я никогда не могла пройти мимо того, что казалось несправедливым. Защищала детей, которым доставалось от других. Иногда аргументы действовали на обидчиков, иногда нет, и тогда в меня тоже летели камни... Жить с таким мироощущением неудобно, но что было делать?

Однажды увидела на рынке, как двое ребят украли пирожки. Продавщицы ругались, кричали, но не догнали их. Я пошла следом за детьми, они были похожи на беспризорников. Не знала, чем могу помочь, отдала им карамельки, которые были в кармане. Меня потрясло, что дети так страдают, и я написала об этом сочинение. Учительница отправила его на конкурс, проводившийся в рамках проекта ООН по правам человека, – и оно заняло призовое место. Успех с сочинением побудил меня поступить на юрфак. Я стала адвокатом, занимаюсь в основном гражданскими делами. В семье не было юристов, но мама меня поддержала, и я ей благодарна, как и учительнице, разглядевшей во мне эту искру.



АЛЕКСАНДР БОДРОВ, 28 ЛЕТ, АРТИСТ

«Я С ДЕТСТВА ЗАСТЕНЧИВ И СДЕЛАЛ ЭТО СВОЕЙ ФИШКОЙ»

В детстве я был серьезным, молчаливым. Возможно, дело в семье. Мы жили в деревне, у отца были проблемы с алкоголем. Другие дети играли на улице, а у меня не было на это времени: я помогал маме на огороде.

Я хорошо учился, участвовал в олимпиадах, за это одноклассники меня недолюбливали. Воровали у меня игрушки, задирали, смеялись. К тому же я ужасно стеснялся разговаривать и поэтому не мог завести друзей, хотя очень хотел. Потом мы переехали в город. Мне было 15, я лежал в больнице и познакомился там с молодой женщиной. Она рассказывала мне о своих проблемах, а я в основном молчал. Я был идеальным слушателем! Так я осознал, что моя немногословность, отстраненность, умение выслушать помогают строить отношения с другими. А если правильно эти черты преподнести, они могут даже

придать мне загадочности. Я стал любопытнее и начал лучше понимать других. Мне все больше доверяли, теперь я не был изгоем. Со временем научился распознавать тех, у кого за плечами интересный и необычный опыт. Тех, кто так же, как и я, знаком с трудностями. Меня привлекали только такие люди, а я был интересен им.

Я стал артистом фаер-шоу: работаю со светом и огнем, выступаю на фестивалях. На одном из них мы познакомились с Настей, которая стала моей девушкой. И моя отстраненность сыграла свою роль: я дал ей понять, что не буду приставать, а просто хочу пообщаться, послушать. Мы вместе уже два года. Любим тяжелую музыку, походы, спорт. И ценим возможность побыть в одиночестве, оставляем друг другу много личного пространства. Мы не ограничиваем свободу другого, но у нас есть желание быть вместе.



ГАЯНЭ АСАДОВА, 40 ЛЕТ, ОСНОВАТЕЛЬ PR-БЮРО И СПЕЦИАЛИСТ ПО ЛИЧНОМУ БРЕНДИНГУ

«НЕСПОСОБНОСТЬ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА ОДНОМ ПРИНЕСЛА МНЕ УДАЧУ»

Я с детства увлекалась множеством вещей одновременно. Во Дворце пионеров записывалась во все кружки, где шел набор. Занималась балетом, паяла схемы для цветомузыки, училась на программиста, била чечетку. Учила языки: английский, немецкий, французский, турецкий.

Многие были уверены, что я не смогу добиться успеха, если продолжу браться за множество дел и не сосредоточусь на чем-то одном. А я пыталась доказать, что можно быть профи во всем, за что берешься... Хорошо, что меня поддерживали родители, это придавало уверенности.

Когда я выросла, многочисленные увлечения принесли мне пользу. Знание языков, знакомство с разными культурами помогали общаться с клиентами со всего света. Умение разобраться в работе сложных устройств пригодилось, когда я работала менеджером по продажам высоко-

технологичного оборудования. Постоянное изучение новых сфер помогало подниматься по карьерной лестнице, занимать топовые позиции в известных компаниях. Сейчас у меня свое PR-бюро, я помогаю клиентам выявить уникальность, признать достижения, которые с первого взгляда не очевидны.

Недавно я прочла книгу Барбары Шер о людях-«сканерах» и людях-«дайверах». Дайверы глубоко изучают одну тему, а сканеры позволяют себе множество увлечений. Поняла, что я не одна такая, и это примирило меня с собой.

Сканерский склад ума и интерес к разным сферам деятельности помогает мне видеть в окружающих больше, чем другие, и разбираться в самых сложных вопросах. Неспособность сосредоточиться на чем-то одном, которую я считала недостатком, принесла мне удачу.

Всеобщее счастье: рецепты народов мира

Мы мечтаем жить в гармонии и радости, но не всегда понимаем, что для этого нужно. А жители некоторых стран точно знают ответ и готовы поделиться своими идеями.

Текст Мария Лаврентьева

Весну мы по большей части провели по домам, без привычных удовольствий. Ни баров, ни кинотеатров, ни путешествий... Но даже сидя в четырех стенах, мы способны чувствовать полноту жизни, удовлетворенность собой, своими занятиями и отношениями. В этом поможет опыт датчан, шведов и японцев, чьи национальные рецепты счастья известны во всем мире. Чем хюгге, лагом и икигай могут обогатить нашу повседневность?

ХЮГГЕ: АТМОСФЕРА СПОКОЙСТВИЯ

Это понятие (hygge) пришло из Дании, которая занимает второе место в списке самых счастливых стран мира по версии ООН, и переводится как «благополучие, благосостояние». Но смысл не ограничивается материальным миром. «Хюгге заключается не столько в вещах, сколько в атмосфере и ощущениях. В близости тех, кого мы любим», – говорит Майк Викинг, основатель и исполнительный директор Института исследования счастья в Копенгагене¹. Хюгге – это уют, тепло и простые удовольствия,

которые не требуют больших трат. Подготовка, вязание, уход за цветами, а также сбор грибов и разговор у костра. Счастье по-датски предполагает неспешность и максимальную вовлеченность в процесс. Долго томить в духовке поросенка, дожидаться, пока поднимется тесто для пирога, – это хюгге. Заказать пиццу – совсем не хюгге. Увлечись беседой, забыв о течении времени, – хюгге. Отвлекаться каждые две минуты на вибрирующий мобильный – преступление против хюгге!

Каждый может организовать себе «хюггестун», или момент радости. Достаточно собраться с близкими в «хюггекроу», то есть в уютном уголке, и провести время за «хюггеснак» – приятной беседой, которая не затрагивает острых тем. Идеально, если в этот момент вы будете одеты в «хюггебукср», то есть самые удобные штаны. Добавьте домашнее печенье, свечи и тихую музыку... Чувствуете, как приятно? Это и есть хюгге.

ЛАГОМ: УМЕРЕННОСТЬ КАК ВЫБОР

Настоящее счастье по-шведски – это когда у тебя всего не много и не мало, а ровно столько, сколько нужно. Считается, что викинги передавали по кругу наполненный медовухой рог, и каждый делал небольшой глоток, чтобы



И ЖИТЬ **ХОРОШО!**

В 2011 году Генеральная Ассамблея ООН обратилась к странам-участницам с предложением ежегодно оценивать, насколько счастливы их граждане, чтобы делать их жизнь лучше. В 2020 году самой счастливой страной мира оказалась Финляндия¹. Дания взяла серебро, а Швеция – бронзу. Япония заняла 63-е место в рейтинге, а Россия – 73-е. Всего в исследовании участвовало 153 государства.

Определить уровень счастья позволяют 6 факторов: ВВП на душу населения, меры социальной поддержки, ожидаемая продолжительность жизни, свобода самостоятельно принимать жизненно важные решения, щедрость и отношение к коррупции. Каждый пункт оценивают по 10-балльной шкале.

1. happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf

хватило всем, рассказывает писательница Элизабет Карлссон². *Laget om* по-шведски «по кругу». Позже это словосочетание сократилось до лаконичного *lagom*. Если вы слишком много работаете и редко видите близких, это не лагом. Если вы, стремясь к хорошему самочувствию, сидите на жестких диетах и пропадаете в спортзале – тоже не лагом. А вот баланс между работой и досугом и активность без фанатизма – это лагом. Как добавить щепотку лагом в свою жизнь? Заведите огород на подоконнике: уход за ним умиротворяет, а результат съедобен. Устраивайте «фика» – перерыв на кофе с булочкой. Откажитесь от дешевых предметов в пользу более дорогих, но и более долговечных. Если вам достаточно того, что у вас есть, если вы не страдаете оттого, что у вас чего-то нет, – это и есть лагом.

ИКИГАЙ: В ПОИСКАХ СМЫСЛА

Это японское слово состоит из двух: «ики» (жить) и «гай» (причина). Можно сказать, это «то, ради чего хочется вставать по утрам», поясняет нейробиолог Кен Моги³. Он выделяет пять принципов, которые приближают нас к икигай: 1. Начните с малого. Когда мы вносим в свою жизнь небольшие изменения (например, выделяем время

на короткую зарядку или хобби), то постепенно делаем ее лучше. 2. Освободите себя. Разбудив внутреннего ребенка, мы становимся более смелыми; мы снова готовы играть и пробовать! В таком состоянии искать свое предназначение гораздо проще. 3. В поисках собственного пути не забывайте об окружающем мире. Мы не достигнем гармонии, если раним людей, вредим природе. 4. Радуйтесь мелочам, а не только крупным успехам. Вкусный завтрак, поход на детский утренник, неспешная прогулка... За эти приятные моменты мы можем благодарить судьбу. 5. Будьте здесь и сейчас. Увлекаясь своей деятельностью так сильно, что все остальное теряет значимость, мы испытываем ни с чем не сравнимое удовольствие. ●

1. М. Викинг *Hugge. Секрет датского счастья* (Азбука-Аттикус, 2016).

2. Э. Карлссон *Лагом. Шведские секреты счастливой жизни* (Издательство «Э», 2017).

3. К. Моги *Икигай: смысл жизни по-японски* (КоЛибри, 2020).

В гармонии с собой

Согласно восточной философии **беспорядок в доме** – отражение нашего внутреннего состояния. Привнося гармонию **в окружающее пространство**, мы постепенно снимаем стресс, успокаиваемся и, главное, **освобождаем место для новых событий**.



Возможно, вы замечали, что стоит просто протереть пыль, и в квартире становится как будто светлее, легче дышится, поднимается настроение? Китайские мудрецы были уверены: беспорядок мешает прохождению жизненной энергии. Мы интуитивно чувствуем целительную силу уборки, поэтому перебираем вещи или сортируем белье, когда чем-то обеспокоены. И иногда случаются чудеса – приходят варианты решения, казалось бы, безвыходных ситуаций. Научитесь воспринимать хлопоты по хозяйству как ритуал очищения. Вы удивитесь, как изменится ваше отношение к миру, а вместе с ним и жизнь. Вот несколько советов, которые помогут это сделать.

1. ДЕЛАЙТЕ УБОРКУ В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ

Представляйте, как вместе с грязью и пылью из квартиры уходит весь негатив, и дом наполняется положительной энергией. Удовлетворение от проделанной работы, особенно когда вы видите результат, – один из верных способов поднять самооценку и поверить в свои силы. Даже если вы просто помыли посуду.

2. МЕДИТИРУЙТЕ

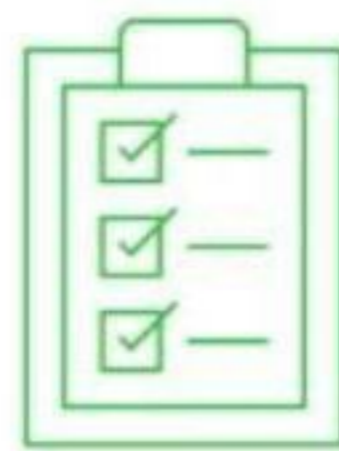
Необходимость мыть полы, пылесосить или гладить на многих навеивает тоску. Между тем это время, которое вы можете провести наедине с собой. Монотонные действия вводят в состояние потока, когда ничто не отвлекает от внутренних переживаний. Именно сейчас можно понять природу негативных эмоций и избавиться от них, взвесить все «за» и «против» и принять важное решение или просто строить планы на будущее.

3. РАССТАВАЙТЕСЬ С НЕНУЖНЫМ

Разбирая одежду, обувь, посуду, отдавая или продавая то, что вам уже не пригодится, вы не просто освобождаете полки. Это нехитрое занятие учит расставаться с тем, что когда-то было дорого, но его миссия в вашей жизни закончена (это касается и отношений, и обременительных занятий), выделять главное, прислушиваться к своим желаниям и потребностям, принимать решения. Начиная с малого, вы постепенно наполняетесь силой, не боитесь совершать ошибки, открываетесь переменам.

4. СДЕЛАЙТЕ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ ЭКОЛОГИЧНОЙ

Забота об окружающем мире помогает понять, что все мы – часть большой системы, и оценить наш вклад в будущее планеты. Первый шаг на этом пути – осознанное потребление. Экономить воду и электроэнергию легко с продуктами Fairy, Ariel, Tide. Благодаря уникальной формуле они удаляют даже стойкие загрязнения. Вам не придется еще раз перемывать посуду после посудомоечной машины или включать дополнительный режим полоскания во время стирки. Время – еще один ценный ресурс. Умение его ценить – хороший навык. Сократить продолжительность уборки на пару часов помогут таблетки для посудомоечной машины и капсулы для стирки белья. Пока новые технологии выполняют за вас рутинную работу, вы можете заняться своими делами или посвятить время близким людям. Кстати, если добавить во время стирки кондиционер для белья Lenor Haute Couture, ванная наполнится приятным нежным ароматом, а белье будет свежим и мягким на ощупь, что добавит приятных тактильных ощущений и может улучшить настроение. Скоро вы не заметите, как уборка из утомительной работы превратится в необременительное занятие, которое сделает ваш дом и мысли чистыми и приятными.



ПО ПОРЯДКУ

Генеральная – занятие хлопотное, но не обязательно делать все сразу. Составьте план работ: вначале можно перебрать шкафы и рассортировать вещи, собрать все, что больше не пригодится. Потом постирать и погладить, а на последнем этапе навести чистоту.



ПОД РУКОЙ

Для удобства моющие средства и щетки поместите в один лоток. А тряпки, перчатки и другие небольшие вещи можно разложить по карманам фартука.



ЧИСТЫЙ ГОРИЗОНТ

Неразобранная посуда на кухне, множество безделушек на полочках, тумбочка с мелочами в прихожей – все это создает впечатление перегруженности пространства, как будто дома не убрано. Максимально очистите горизонтальные поверхности, и комната будет выглядеть опрятно.



ДЛЯ ЧИСТОТЫ

Tide создан для кристальной чистоты белья без разводов. Попробуйте инновационное средство для стирки Tide PODS «Все в 1». Капсула состоит из 3 секций – таким образом, ее ингредиенты не смешиваются до начала стирки. Растворяясь в воде, капсула: очищает, удаляет пятна, придает яркость и освежает белье.



ДЛЯ БЛЕСКА И ЭКОНОМИИ

Капсулы Fairy Platinum Plus «Все в 1» с уникальной технологией двойного действия не только удаляют въевшиеся загрязнения, но и помогают справиться с известковым налетом, защищая механизмы посудомоечной машины от износа. А новый Fairy Активная пена действует моментально, притягивает жир и легко смывается водой.



ДЛЯ СВЕЖЕСТИ

Кондиционер для белья Lenor не только придает ткани длительную свежесть и нежный аромат. Он также способен защитить одежду и постельное белье от износа, выцветания и потери формы. Добавьте к этому эффект антистатика и легкой глажки белья за счет того, что ткань становится значительно мягче.



ДЛЯ НЕЖНОЙ КОЖИ

Капсулы Ariel PODS «Все в 1» не содержат красителей, гипоаллергенны и подходят для стирки вещей всей семьи. Рекомендованы для людей, склонных к появлению аллергических реакций и восприимчивых к сильным запахам. Капсулы справляются со сложными загрязнениями даже при стирке в режиме энергосбережения.

Физическая нагрузка помогает нам поддерживать форму и поднимает настроение. А если заниматься спортом не хочется? Выход есть – можно танцевать!

Текст Ольга Кочеткова-Корелова

Радость ДВИЖЕНИЯ

“**Е**сть короткие пути к счастью, танец – один из них», – сказала некогда австрийская писательница Вики Баум (Vicki Baum). И это похоже на правду. «В занятиях танцами меняется физиологическое состояние, улучшается гормональный фон, – объясняет телесно-ориентированный терапевт Алексей Ежков. – В момент физической нагрузки включаются отделы мозга, которые не работают или недостаточно активны, когда мы сидим на стуле. Кроме того, любая телесная работа придает нам уверенности: я чему-то научился и могу это ощутить. Такую уверенность тяжело отнять».

ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Можно танцевать дома, в одиночестве или с близкими, можно отправиться в группу. В последнее время появились новые предложения – уроки хореографии по скайпу, танцевальные группы в интернете. «Мы существа социальные, и большинству из нас требуется общество, – напоминает Алексей Ежков. – Группа, которая работает с телом, – это тоже социальная среда, и участие в ней помогает нашей психике обрести навыки контактирования, чувствования себя и других через себя. Есть такая идея в гештальте: мы все хотим контакта, но из-за травм, которые в той или иной степени затронули каждого, разными способами прерываем его. Тянемся другу к другу и при этом бессознательно ставим на пути различные препо-



ны». Танец одновременно проявляет сложности в общении (на работе, в семье, с друзьями) и помогает увидеть и, возможно, исправить социальные пробелы. Если мы хотим научиться общаться, понимать партнера, выстраивать отношения с группой, стоит идти не в спортзал, где мы контактируем только со снарядами, а танцевать. «Я начал заниматься лет 10 назад, – рассказывает 29-летний Сергей. – Тогда я был еще юный, «деревянный», наполненный желанием попробовать что-то новое. И я оку-

ВЫБРАТЬ СВОЙ ТАНЕЦ

Рекомендует когнитивно-бихевиоральный психотерапевт Анастасия Преображенская

Сальса и бачата подходят тем, кому трудно установить контакт с собой и с другими. В этих танцах нет заученных схем, много витальности и сексуальности. Они также хороши для людей с расстройством пищевого поведения, потому что кардинально меняют собственное представление о красоте. В латиноамериканской культуре ценятся формы и то, как женщина умеет ими управлять. Но с осторожностью нужно выбирать эти танцы тем, кто пережил сексуальное насилие: близкий контакт может пробудить травму.

Африканские танцы (и кубинская румба) воспроизводят ритуальные движения. В них много жизни. Подходят тем, у кого анемия, депрессивное состояние. У женщин, особенно страдающих аноргазмией, просыпается сексуальная энергия. У мужчин усиливается мужественность. Особенно это важно

в современной культуре, где интеллекту отдается предпочтение перед телом.

Восточные танцы меняют представления о фигуре и красоте, помогают находить контакт с телом, тренировать женственность. Они прорабатывают глубинные мышцы тазового дна, которые участвуют в достижении оргазма.

Рок-н-ролл. В отличие от латины, в нем нет сексуального контекста, поэтому он безопасен для людей с социальной тревожностью и травмой насилия. Там много радости, юмора, смеха и энергии.

Аргентинское танго – в этом танце сексуальность более зрелая, чем в сальсе или бачате, а сам танец более интеллектуальный. Близкий контакт выглядит мягче и аккуратнее. Важно точное умение слышать и давать импульс. Большую роль играет контакт глаз: нужно встретиться взглядом с партнером и удержать

его пару секунд — это будет считаться согласием на приглашение. Навыки посылать и правильно считывать сигналы нам пригодятся и в жизни.

Танцевальная импровизация и джаз безопасны и полезны тем, кто хочет войти в танцевальную культуру, но испытывает трудности с близким контактом. А также тем, кто впадает в зависимые отношения. Импровизация позволяет выплеснуть наружу все переживания, травмы и безопасно прожить их.

Уличные танцы – хип-хоп, брейк – больше подходят для мужчин, налаживают контакт с собственной мужественностью и развивают уверенность в себе.

Фламенко апеллирует к вибрациям и эмоциям. Это танец страсти, он придает уверенность, помогает осознать себя как личность, способствует пониманию границ. И дает возможность выплеснуть агрессию.

нулся в этот далекий и непривычный для меня мир. Здесь нашел вторую семью, которая мне всегда рада, помогает и поддерживает, и свою жену!»

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ

Иногда во время танца просыпаются дремавшие или глубоко спрятанные страхи и комплексы. «Когда на занятии нужно было менять партнеров, я испытывала жуткий стресс, — вспоминает 27-летняя Александра. — Было страшно обнимать другого мужчину. Переживала, что не всегда приглашали. При этом я понимала: многое зависит от моего настроения. Однажды мне удалось перейти из состояния минуса в плюс: я как будто стала заметней на танцполе, и тут же меня стали приглашать».

Схожие истории – о скованности, зажатости – слышит от своих клиенток и Алексей Ежков: «И мы разбираем-

ся, что это не конец света, что будет другая мелодия, во время которой могут пригласить. Наконец, не обязательно ждать приглашения до последнего, а можно проявить инициативу, подойти первой или дать понять потенциальному партнеру, что вы готовы к танцу».

Когда мы танцуем, логическое левое полушарие получает редкую возможность отдохнуть: движение активизирует правое полушарие, ответственное за творчество и образное мышление. Мы переходим в другое состояние, и оно может оказаться целительным. «Шаманы так и излечивали больных, когда вместе с соплеменниками входили в трансовые состояния, во время которых происходила утилизация травматического материала с их помощью или с помощью группы», — подчеркивает Алексей Ежков. В танце мы получаем возможность проработать сложные переживания, даже не говоря о них вслух. ●



ТЕСТ

Как стать счастливее

Знаете ли вы хотя бы одного человека, который не мечтает об этом? Скорее всего, нет. Каждый пытается отгадать секрет этого состояния, понять, от чего оно зависит, как его обрести и удержать. Пройдите тест и узнайте, что необходимо сделать, чтобы почувствовать себя счастливее. Для этого отметьте только те утверждения, с которыми согласны.

Текст Марина Завизион

7

1 Вы собираетесь в отпуск и выбираете отель. Важным критерием для вас будет:
А Наличие бесплатной сети Wi-Fi, чтобы всегда оставаться на связи.
Б Огороженная территория отеля без доступа для посторонних.
В Возможность отдыхать всей семьей.
Г Положительные отзывы в интернете.

2 Встречаясь с другом, вы:
А Рассказываете о своих успехах.
Б Жалуетесь на жизнь.
В Больше слушаете, чем говорите о себе.
Г Делитесь впечатлениями последнего отпуска.

3 Вы часто испытываете:
А Гнев.
Б Тоску.
В Стыд.
Г Страх.

4 Вам сложно:

А Смириться с несовершенством выполненной вами работы.
Б Выслушивать критику в свой адрес.
В Отказать в помощи, даже если у вас сейчас совсем нет времени.
Г Решиться на то, чего вы никогда не пробовали.

5 Выиграв в лотерею, вы потратите деньги на:

А Профессиональные курсы.
Б Путешествие.
В Благотворительность.
Г Обустройство собственного дома.

6 Вам кажется, ваша главная проблема:

А Недостаточный профессионализм.
Б Невезение.
В Излишняя уступчивость.
Г Отсутствие авантюризма.

>>>

>>> **7** Объясняя что-то, вы:

- А** Заостряете внимание на деталях.
- Б** Часто упоминаете о возможных рисках.
- В** Стараетесь говорить простым и понятным языком.
- Г** Рассказываете лишь то, в чем уверены.

8 Вас особенно раздражает тот, кто...

- А** Терпим к собственным недостаткам.
- Б** Витает в облаках.
- В** Требует многого от других.
- Г** Совершает необдуманные поступки.

9 В выходные вы:

- А** Доделываете работу, которую не успели закончить в будни.
- Б** Часто не знаете, чем заняться, и боретесь с накатывающей тоской.
- В** Навещаете родителей, помогаете им по дому.
- Г** Коротаете время за просмотром сериалов или чтением книг.

10 В детстве вы мечтали стать:

- А** Популярным телеведущим.
- Б** Богатым банкиром.
- В** Врачом, спасающим жизни.
- Г** Руководителем крупной корпорации.

ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ

Подсчитайте, ответов с какой буквой у вас получилось больше, и прочтите соответствующий профиль

Количество **А** = _____

Количество **Б** = _____

Количество **В** = _____

Количество **Г** = _____

РЕЗУЛЬТАТЫ

ЧТОБЫ НАЙТИ СЧАСТЬЕ, ВАМ НУЖНО ...

ПРОФИЛЬ А

Перестать его искать



У вас много планов, и вам не терпится осуществить задуманное. Вы ответственный работник и готовы засиживаться до позднего вечера, чтобы продемонстрировать впечатляющий результат. Путь к счастью похож для вас на бесконечную гонку. В прошлом вы были лучшим студентом,

а сейчас не жалеете сил и времени, чтобы обеспечить себя и семью самым лучшим. Однако в погоне за результатом вы лишаете себя возможности насладиться процессом. Едва достигнув намеченных целей, немедленно ставите перед собой новые. У вас есть амбиции и вы гордитесь этим, но забываете спрашивать себя о том, приносит ли вам это настоящую радость. Возможно, вы боитесь неодобрения или пытаетесь кому-то доказать, что чего-то стоите, приобретая новые блага и повышая свой статус. Иногда в результате вы чувствуете усталость и упадок сил.

Совет. Мысль о том, что счастье не связано с успехом, деньгами, властью и достижениями, скорее всего, покажется вам странной. Однако для вас может оказаться полезным поразмыслить именно об этом. Перестаньте преследовать счастье и добиваться его. Попробуйте взять паузу и получить удовольствие от того, что вы уже успели достичь.

ПРОФИЛЬ Б

Взглянуть на жизнь более оптимистично



Неважно, что сейчас происходит в вашей жизни, вы всегда найдете повод для недовольства. Вам кажется, что ваша задача – избежать всех ошибок и устранить все недостатки как в себе, так и в окружающих. Однако эта миссия невыполнима, от этого вы приходите в уныние. Вас ча-

сто тревожит неопределенность, и в любом деле вы привыкли видеть скорее риски, чем возможности. Страх провала заставляет вас отказываться от перспективных проектов. Другим непросто вытащить вас из дома в выходные или уговорить попробовать что-нибудь новое. Такое отношение к жизни мешает получать удовольствие и радоваться успехам.

Совет. Не пугайтесь возможных неудач: они так же временны, как и успехи. Принимая и то и другое, вы освобождаетесь от привязанности к ним. Помните, что окружающих наши промахи занимают куда меньше, чем нас: ведь у них есть своя жизнь и свои заботы. Учитесь замечать хорошее и получать удовольствие от простых вещей. Попробуйте вечером записывать все то хорошее и приятное, что случилось за день. Солнечный зайчик на стене тоже можно включить в список таких событий. Смотрите комедии и читайте веселые книги, в которых вы сможете найти примеры оптимистического отношения к жизни.

ПРОФИЛЬ В

Начать заботиться о своих интересах



Вы чуткий человек и никогда не откажете в помощи, кто бы о ней ни просил: лучший друг, случайный прохожий или даже человек, который вам несимпатичен. Окружающие ценят вас за доброту и открытость, но иногда злоупотребляют вашей доверчивостью. Возможно, вы считаете, что

сохранить хорошие отношения с другими возможно только в том случае, если вы всегда выполняете их просьбы. Или вы привыкли считать себя безотказным помощником для всех и не хотите отказываться от этого образа. Но, постоянно пренебрегая собственными интересами, вы рискуете поссориться с самим собой или впасть в уныние.

Совет. Научитесь отказывать, ведь отказ вовсе не всегда – грубость, а самопожертвование не всегда доблесть: иногда это самоуничтожение, оставляющее у других чувство неловкости. Станьте для себя таким же важным человеком, какими вы считаете других. Отстаивайте собственную точку зрения и уделяйте больше внимания своим желаниям. Не берите на

себя ответственность за настроение, состояние и решение проблем других людей. Они взрослые и самостоятельные, а вы не обязаны заменять им мать. Позвольте себе наслаждаться жизнью и научитесь сами просить о помощи, когда вы в ней нуждаетесь. Начните с изучения собственных вкусов и пристрастий, например, задавая себе в течение дня несколько раз вопрос: что мне сейчас хочется делать? Что бы мне понравилось?

ПРОФИЛЬ Г

Попробовать что-то неожиданное



Вы не любите неожиданностей, умеете наслаждаться тихой и спокойной жизнью.

Вас не пугает рутина, скорее даже наоборот – она дает вам ощущение стабильности и уверенности, защищая от тревог и волнений. Вы привыкли соблюдать правила и редко попадаете в неприятные ситуации.

Ваша жизнь кажется вполне счастливой, но иногда в ней не хватает вкуса и цвета. Вам чужд не только авантюризм, который кажется вам слишком рискованным и необоснованным, но и любой романтизм, увлеченность, которые представляются глуповатыми. Вы не страдаете от того, что никто не называет вас творческой личностью. Но именно здесь скрывается возможность для развития: фантазия, новый опыт, созидание. Вы можете увидеть то, что раньше было от вас скрыто – причем не только в окружающем мире, но и в своей личности.

Совет. Расширьте круг привычных занятий, давайте себе забавные задания, например, придумывать новые слова – а потом значения к ним, или сделать несколько простых, но необычных движений, а потом повторить их, чтобы получился танец. Позвольте себе совершать поступки, на которые не решались раньше. Они совсем не обязательно должны быть необдуманными и рискованными – достаточно, если это будет просто что-то новое. Если вас не привлекает идея о прыжке с парашютом, попробуйте что-то менее необычное, например, путешествие в незнакомый город. Откажитесь от планирования и откройтесь новому опыту, чтобы лучше узнать себя. ●

Сделать немного лучше

«**Н**енавижу себя за трусость!», «мне нужно срочно избавиться от своей зависти», «со мной неинтересно», «не могу простить себе подлость, которую я сделал», «я полный неудачник»... Избавиться от чего-то в себе, задавить, сдержать, контролировать – и все это во имя преодоления несовершенства. Но отсутствие совершенства – одна из базовых характеристик нашего мира. Отрицая несовершенство (свое, чужое или несовершенство мира), мы пытаемся достичь недостижимого. И оказываемся в ловушке вины, стыда и даже отчаяния. Как сказала одна женщина: «Если я совершаю ошибки, то как же без чувства вины и злости на себя их исправлять?» В ее картине мира не было другого отношения к себе, она отождествляла вину и ответственность. А между ними есть разница!

Вина: я нанес ущерб, это плохо, я должен его возместить или понести наказание.

Ответственность: я сделал то-то и то-то, и это привело к наблюдаемым сейчас последствиям. Мне грустно/радостно от этого. Я придумаю, что с этим можно сделать.

Иногда мне возражают: «Во втором случае это какая-то бессовестность!» Как будто нравственный человек отличается от безнравственного тем, что лупит себя что есть мочи за свои неудачи и недостатки. Идея бережного отношения к себе часто не находит отклика: «В таком случае вообще не бу-

дет никаких стимулов к развитию, я просто разлягусь на диване, и все». Кстати, такое действительно возможно, потому что способность делать что-то только благодаря постоянному насилию над собой свойственна тем, кто не знает, чего хочет, и выполняет чужие программы. **Он превращается в надзирателя над собой же, освободив от данной обязанности сочинителей этих программ.**

Есть три способа обходиться со своим несовершенством (которое будет с нами всегда!):

1. Борьба с собой. Подавлять, не обращать внимания, перевоспитывать...
 2. Отрицание собственного несовершенства. «Я такой, другим не буду, терпите и приспосабливайтесь» – или газлайтинг: тот, кто симулирует свою идеальность, умеет винить во всем окружающих, заставляя их чувствовать, что это с ними что-то не так: «Ты излишне эмоциональна, слишком сильно на все реагируешь, а я тебе желаю добра»...
 3. Признание своего несовершенства, ошибок, нелепости – и стремление стать немного лучше. Это позволяет познакомиться с собой поближе, а не разрушать себя до основания. И не отменяет возможности для развития – только мотивация будет другой. Не «я мерзкий урод, меня все боятся, и поэтому мне срочно нужно измениться», а «я хочу наладить отношения с людьми, у меня плохо получается, и мне от этого грустно. Мне нужно еще многому научиться». Сделать что-то немного лучше, а не идеально.
- В общем, не подавлять и воевать, а знакомиться. И побережнее к себе. ●



Илья Латыпов,
гештальт-терапевт



ПРЕМИЯ
РУССКИЙ
ДЕТЕКТИВ

С 10 ИЮНЯ ПО 20 АВГУСТА

ВЫБИРАЙ

СВОЙ ЛЮБИМЫЙ
ДЕТЕКТИВ

rudetective.tv



Мужья и жены, дети и родители... Они часто радуют нас, но также порой доводят до белого каления.

Признаемся честно: мы не всегда понимаем друг друга. **Но все равно любим. И стремимся понять.**

Какие качества помогают в этом?

И МОИ БЛИЗКИЕ

Я + Ты = (не)идеальная пара

Представим себе: муж и жена никогда не ссорятся, понимают друг друга с полуслова, полны взаимного восхищения. Он – защитник, кормилец и добытчик, семья для него на первом месте. Она – красива, внимательна и приветлива, замечательно готовит, одобряет всех его друзей, но ни с кем не кокетничает... Картина, может, и привлекательная, но неправдоподобная. Почему?

Подготовила Ольга Кочеткова-Корелова

“**Е**сли бы не ты, мы были бы идеальной парой», – говорится в известной шутке, которая, пожалуй, заслуживает того, чтобы отнестись к ней со всей серьезностью. Действительно ли для счастливого союза нам требуется идеальный партнер, похожий на Прекрасного принца из сказки? А если это лишь детская мечта, почему мы продолжаем держаться за нее, давно став взрослыми?

СИЛА ВООБРАЖЕНИЯ

Миф о том, что у каждого есть вторая половина, снова и снова заставляет нас отправляться на ее поиски. И даже неизбежные разочарования не останавливают.

Зигмунд Фрейд первым высказал мысль, что в поисках идеального партнера мы встречаем



ЭТУ СТАТЬЮ
МОЖНО
ПРОСЛУШАТЬ

Как использовать
QR-код?

1. Установите приложение kiozk на смартфоне.
2. Откройте QR-сканер.
3. Наведите камеру на QR-код.

только тех, кто уже существует в нашем бессознательном. «Найти объект любви – в конечном итоге значит обрести его снова», – писал он. «Партнер притягивает нас потому, что его образ с детства живет внутри нас, – поясняет психолог Татьяна Алавидзе, – следовательно, Прекрасный принц или принцесса – это человек, которого мы ждали и «знали» уже давно». Фантазия об идеальных отношениях, где полное взаимопонимание и ноль конфликтов, родом из младенчества, когда образ матери был лишен недостатков, а ее союз с младенцем был слиянием, гарантирующим защищенность и безопасность. «У женщин чаще наблюдается бессознательное стремление к воспроизведению этого детского ощущения, – отмечает психолог Элен Веккиали (Hélène Vecchiali), добавляя: – Приходится признать: как бы ни был влюблен мужчина, он вряд ли смотрит на женщину с тем безмерным обожанием, с которым смотрит на новорожденного ребенка мать». >>>



ТРЕБОВАНИЯ, ОТ КОТОРЫХ МЫ ГОТОВЫ ОТСТУПИТЬ

Чаще всего мы хотим, чтобы избранник был честным, надежным и уважал нас, показывают опросы¹. Взаимное уважение и честность действительно влияют на качество отношений больше, чем симпатия и любовь. Поэтому, что касается этих качеств, лучше не отступать от высоких стандартов. Но как насчет других черт характера? Было проведено исследование: участники назвали важные черты идеального партнера: интеллект, чувство юмора, честность, доброту и красоту². Затем психологи создали для каждого участника эксперимента поддельные профили «второй половинки». Один сочетал в себе наиболее желаемые черты, другой — наименее желаемые. Предполагалось, что участнику понравится кандидат с желаемыми качествами, а тот, чьи характеристики не отвечают требованиям, будет отвергнут. Но нет: после личной встречи с потенциальными партнерами, которые примерили на себя поддельные профили, выяснилось, что соответствие требованиям не влияет на реальную симпатию к новому знакомому. Это значит, что даже если потенциальный партнер обладает всеми качествами, которые мы считаем желанными, это не гарантирует, что он вызовет у нас симпатию.

1 Fugère, M. A., Chabot, C., Doucette, K., & Cousins, A. J. (2016, June). *Similarities and differences in mate preferences among women and their parents*. Poster presented at the annual meeting of the North Eastern Evolutionary Psychology Society, Nova Scotia, Canada.

2 Lippa, R. A. (2007). *The preferred traits of mates in a cross-national study of heterosexual and homosexual men and women: An examination of biological and cultural influences*. *Archives of Sexual Behavior*, 36(2), 193-208.

>>> Для женского бессознательного также исключительно важна отцовская фигура. Хотя это и не значит, что идеальный партнер будет похож на реального отца женщины.

С точки зрения психоанализа в зрелых отношениях мы соотносим партнера с образами родителей — либо со знаком «плюс», либо со знаком «минус». Партнер притягивает нас потому, что качествами напоминает (или, наоборот, отрицает) образ отца или матери. «Если мы сознательно пытаемся выбрать «не-родителя» — женщину, непохожую на мать, мужчину, непохожего на отца, это означает актуальность внутреннего конфликта и стремление его разрешить «от противного», — уточняет Татьяна Алавидзе.

Однако и в том, и в другом случае мы надеемся встретить того, кто, словно любящий роди-

тель, позволит чувствовать, что мы желанны такими, какие есть. Но ситуация зеркальна: ведь и он ищет в нас того же. Что толкает нас к тому, чтобы попытаться занять место идеального родителя?

ИЗНАНКА СКАЗКИ

Под маской «идеальной» любви скрывается зависимость, считает психотерапевт Ирина Винник. Классический сказочный сюжет — бедная девушка выходит замуж за обеспеченного мужчину — встречается и в жизни. Но в реальности такая жена часто подстраивается под желания партнера, чтобы заслужить любовь, которая в данной ситуации выражается в материальной защищенности. Такая роль идеальной жены похожа на манипуляцию. Мужчина чувствует, что по каким-то причинам делает не то, что хочет, а то, что вынужден. Рано или поздно ему не захочется возвращаться домой.

По мнению Ирины Винник, потребность быть удобной появляется еще в детстве: «Обычно это хорошие девочки, к которым не прислушивались родители. Их не спрашивали, чего они хотят,

а говорили, как правильно». На этой модели построена ведическая психология, где женщину учат ставить мужчину на первое место и быть смиренной женой. Эти отношения не могут быть надежными, потому что строятся не на партнерстве, в них нет принятия себя или партнера.

«Никто не может быть только хорошим или плохим. Иногда мы можем быть очень неприятными людьми, а иногда — лучше всех на свете, — добавляет психотерапевт. — И мы должны принимать себя разными. Если в детстве нас хотели видеть только правильными, мы не научимся принимать себя другими. При этом темная сторона никуда не исчезает, она продолжает существовать вместе с нами, скрытая от поверхностных взглядов».



ПРИСВОИТЬ СВОИ ПРОЕКЦИИ

Выбирая самого-самого, мы неизбежно проецируем на него потаенные представления о себе. «Это помогает преодолеть барьер между собой и другим: мы воображаем, интерпретируем, угадываем, – объясняет психоаналитик

Саверио Томаселла (Saverio Tomasella). – Мы приписываем избраннику черты, которые подкрепляют первое впечатление. Благодаря им еще недавно чужой человек кажется знакомым и даже родным». Влюбленные наслаждаются сходством друг с другом. «Этот человек прекрасен, и он так похож на меня! Значит, я и сам прекрасен!» – нашептывает наше бессознательное.

Однако мы «передаем» другому не только те качества, которые считаем положительными, но и те, которые не нравятся – в этом случае мы выбираем себе раз за разом партнера, у которого те же проблемы. Это позволяет не замечать собственных недостатков, в то время как партнер становится носителем всех тех свойств, которые мы не любим в себе. Например, женщина, втайне испытывающая страх перед активными действиями, влюбляется в слабых, нерешительных мужчин, >>>

ПОЧЕМУ ЛЫСЫМ НЕ СТОИТ НАДЕВАТЬ ШЛЯПУ ДЛЯ ФОТО

Всегда ли мы ищем идеального партнера? Вовсе нет. А на сайтах знакомств пары складываются вовсе не потому, что идеально подходят друг другу или подходят под параметры красивых.

Сайт знакомств OkCupid, основанный группой математиков, использовал алгоритм подбора партнеров по ряду параметров. Насколько такой подбор эффективней случайного выбора? Чтобы проверить это, группе пользователей сообщили, что совместимость с неким кандидатом равна 90% (на самом деле она составляла около 30%). Часть поверивших рекомендациям обменялась сообщениями с теми, кто мало соответствовал их ожиданиям. Многие быстро разобрались в ошибке и прекратили знакомство, но 15% продолжили обще-

ние. Интересно, что и в той группе, где 90%-ное совпадение было реальным, продолжили общение всего 17%. То есть у «идеальных» пар дела шли ненамного лучше, чем у остальных!

А насколько важна внешность? Один из основателей OkCupid Кристиан Раддер (Christian Rudder) пришел к неожиданным выводам: внешняя привлекательность – вовсе не определяющий (как думают многие) фактор популярности. Те пользователи, чья внешность оценивается противоречиво, в конце концов получают более высокий рейтинг, чем те,

кого дружно считают «довольно хорошенькими». Вот почему неправы те, кто выбирает для сайта фото, маскирующее их внешние недостатки. Например, люди с лишним весом размещают кадрированное фото своего лица, лысые мужчины помещают снимок в головном уборе. Это как раз то, чего не следует делать! Выбирая фото для профиля, полезнее сыграть на том, что отличает вас от других, пусть даже кто-то сочтет это непривлекательным.

Подробнее см. в книге Х. Фрай Математика любви. Закономерности, доказательства и поиск идеального решения (АСТ, 2015).

“ Нельзя построить прочную пару, считая себя **непригодным для строительства камнем**. И партнер – такой же негодный камень – тут не поможет ”

»»» страдающих депрессией. Она может негодовать по поводу недостатка мужественности у партнера, не отдавая себе отчета в том, что выбрала его в том числе и по этой причине.

Мужчины, в свою очередь, с трудом признают в себе такие черты характера, как ранимость, чувствительность, сентиментальность, влюбчивость. Зато охотно приписывают все эти свойства женщинам, при этом высмеивая их или осуждая. Страдают при этом обе стороны. «Мужчины выращены в большем количестве ограничений и требований, чем женщины, — замечает семейный психотерапевт Мария Дьячкова. — У них нет такой опции — обратиться за поддержкой. В их ДНК «не прошиито», что кто-то может помочь, выслушать, не осудить, принять разные их чувства, не будет смеяться над их слезами». Но если мужчине удастся принять все свои чувства и честно

признаться в несовершенстве, в праве быть неидеальным мужем, отцом, сыном, — отсюда начнется его путь к свободе.

Только дав себе право быть собой, мы имеем шанс найти счастье и того, кто примет нас такими — неидеальными, но настоящими.

ПРОЩАНИЕ С ИДЕАЛОМ

Вера в то, что мы должны встретить родственную душу, делает отношения уязвимыми: когда в паре возникают трудности, мы приписываем их ошибке выбора и вместо того, чтобы совместно разрешать их, отправляемся на поиски «еще более идеального» партнера.

В то же время остаться с кем-то, кого мы сняли с пьедестала, то есть прошли стадию принятия недостатков и теневых сторон (обнаруженных как в нем, так и в себе), означает похоронить «инфантильный» идеал партнера и фантазии о полном совпадении интересов и желаний. «Нам обязательно нужно прийти к тому, чтобы полюбить и отличия партнера, — подчеркивает Элен Веккиали. — По-видимому, это вообще единственный путь к гармоничным отношениям». Также нам следует самим обрести собственную полноценность, не ожидая, что ее принесет идеальный партнер. Потому что нельзя построить прочную пару, считая себя негодным для строительства камнем, и партнер (такой же негодный камень) тут не поможет.

Мечты о Прекрасном принце мешают развиваться, убеждена Элен Веккиали, поскольку основываются на идее, что я — неполноценное существо. Но только две полноценные личности могут создать союз, обращенный в будущее и полный новых возможностей. ●

ОБ ЭТОМ

Союз непохожих. Как создать счастливую семью не вопреки, а благодаря вашим различиям

Маданес Иехезкель

Лайф-коуч рассказывает, как использовать метод управления системными процессами в браке. Этот метод успешно применяется и в бизнес-консультировании, и в семейной терапии. Ведь семья, как и другие организации, представляет собой систему и так же нуждается в правилах, в распределении ролей с учетом способностей и навыков участников команды. При этом правила должны быть гибкими, чтобы их можно было менять с течением времени, потому что брак — проект долгосрочный. (Манн, Иванов и Фербер, 2017)



Ушан

и речка Незнайка

Если бы он мог, он бы пел по утрам в клозете. Каждое его утро начинается с радости. Проснулся, увидел любимых людей – сразу рад! Поел – рад, вышел на улицу – счастье! Он мог бы вести вебинары по прокачке умения радоваться (опять же, если бы умел говорить). Он – это мой пес, тигровый корги Ушан. **Ушан Ричардович благородного происхождения, и его родословная точно длиннее, чем моя.** Но чемпионским умением радоваться обладает и любая дворняжка, если сыта и здорова. А еще это отлично умеют маленькие дети. Но потом этот свет потихоньку гаснет.

Однажды в позапрошлой жизни мы с другом шли в жаркий летний день мимо речки Незнайки, и вдруг я увидела мостки. Обычные деревянные мостки, серые от солнца и дождей, окруженные высокой осокой. И так мне захотелось сесть на них и опустить ноги в воду! Что я и сделала, сказав, что приду домой попозже. Речка Незнайка была маленькой, но никуда не спешила. Она лениво покачивала длинные водоросли, а солнце дробилось на ее извивах и садилось радугами на мои ресницы. Стрекозы-красотки описывали зубчатые круги и восьмерки над отражениями облаков и ловили синими крыльями солнечные искры. А больше ничего и не происходило. Когда мой друг вернулся за мной, оказалось, что я просидела

так больше трех часов. Никуда не спешила, ничего не достигала, ничему не пыталась соответствовать. Не сочиняла песню или стихотворение. Вообще ничего не делала. Просто молчала, смотрела, дышала. Была. Была частью огромного целого – вместе с речкой Незнайкой, осокой, облаками и стрекозами – и так растворилась в этой целостности, что меня словно и не было. Ничего не осталось от этих трех часов, кроме этого драгоценного воспоминания и опыта полного счастья и умиротворения, в тот день словно бы снова засветившегося внутри.

Когда спустя годы мне попала в руки книга Экхарта Толле *Сила настоящего*, я сразу поняла, о чем он говорит. Наверняка у него есть своя речка Незнайка! То место, где ты можешь просто быть. Есть подозрение, что это место силы всегда было у меня внутри, скрытое под тяжеленными напластованиями представлений о том, как «должно быть», а также неизбежных сравнений, сомнений, горечи, вины и стыда за собственное несовершенство. **Много лет я пишу воспоминание о речке Незнайке как оберег, снова и снова пытаюсь протаптать тропинку на те мостки.** Проводником к ним часто становится мой внутренний ребенок – тот, кто наделен даром удивляться, играть и сочинять. А еще я часто попадаю в место силы вслед за своей собакой. С каким же заразительным наслаждением Ушан предается самым простым занятиям! Ну идеальный же. Совершенный. ●



Ирина Богусhevская,
певица,
автор песен.

Страсть

Карантин заставил нас волноваться не только о курсе валют, но и о собственной интимной жизни. Как самоизоляция сказалась на сексуальных желаниях и возможностях? Разбираемся вместе с экспертами.

Текст Мария Лаврентьева

В домашних тапочках

В есенние события повлияли на все сферы нашей жизни, в том числе и на интимную. Психика каждого по-своему реагирует на стресс, заставляя применять разные стратегии выживания. «Высокий уровень тревоги может и спровоцировать рост сексуального желания, и убить его на корню. В первом случае мозг шлет нам сигнал: «Если мы можем умереть, надо срочно размножаться!» Во втором случае как бы говорит: «Какое там желание, когда непонятно, на что жить...» – поясняет психолог-сексолог Мария Шелкова. Потому одни забыли о сексе, а другие начали заниматься им чаще, чем прежде.

Эпидемия, кризис, карантин не породили новых сложностей, но сделали проблемы внутри пары более заметными. Раньше мы могли сослаться на усталость, сбежать на работу или полностью переключиться на детей, а изоляция лишила нас этой возможности. «Качество секса у большинства зависит от качества отношений, и это делает интимную жизнь уязвимой, – продолжает психо-

лог-сексолог. – Отсутствие новых впечатлений, тревога из-за работы и финансового благополучия, волнение за собственное здоровье и здоровье близких, непроработанные конфликты влияют на нашу связь и, опосредованно, на секс».

Что помогало нам сохранять сексуальную активность во время карантина, а что мешало? И как открытия, сделанные в изоляции, применять дальше?

ПРОБУЖДАЯ ЧУВСТВА

«Мне не хотелось на карантине делать сложную прическу или надевать шелковое белье, – рассказывает 27-летняя Евгения. – Но ванна с пеной, самомассаж с душистым маслом и симпатичная домашняя одежда творили чудеса, в первую очередь с моим собственным настроением. Мы с мужем живем в однокомнатной квартире, на виду друг у друга, и ему нравилось следить за тем, как я ухаживаю за собой. Это стало частью наших прелюдий».

Мы скорее разожжем огонь страсти в любимом, если нравимся себе, если получаем удовольствие, заботясь о своем теле. «Ухаживая за собой, мы пробуждаем и собственную чувственность, – уточняет психолог, специалист по отно-



шениям в паре Мария Эриль. – В красивой одежде мы чувствуем себя привлекательными и уверенными, больше готовы к прикосновениям и близости. А когда мы нравимся себе, нравимся и партнеру». Такой опыт наверняка пригодится и после карантина.

ДВИГАТЬСЯ НАВСТРЕЧУ

Радостное, удовлетворенное состояние – лучшая почва для близости. А регулярные тренировки активируют выброс дофамина, гормона удовольствия. «Отсутствие физической активности напрямую связано с психическим напряжением, – напоминает Мария Эриль. – Мы оказались в ситуации, когда, с одной стороны, возможности двигаться ограничены как никогда, а с другой – потребность в спортивной активности возросла. Но даже в условиях жестких ограничений можно придумать, как заниматься спортом всей семьей и получать от этого удовольствие. Веселая тренировка приведет в порядок нервы, поднимет настроение и позволит лучше почувствовать свое тело». Необязательно заставлять себя и партнера отжиматься. Движение – это не только спорт! Даже привычная уборка или посадочные работы на балконе дают нам испытать

физическую нагрузку. Идеально, если партнер тоже принимает участие в процессе. Игра, танцы под любимую музыку – все идет на пользу и телу, и интимной жизни. «Мы с женой вспомнили, что под кроватью пылится твистер, – рассказывает 32-летний Николай. – Это напольная игра: участники крутят рулетку и перемещают руки и ноги на цветные круги, которые им выпали. Мы зависали друг над другом в странных позах, переплетались конечностями. Сначала хохотали, а потом оба почувствовали сильное возбуждение... В общем, еле доиграли до конца. На следующий день мышцы ныли страшно! Но нам очень понравился эффект от игры – как физический, так и сексуальный».

КАК БЫТЬ С ДЕТЬМИ?

«Мы с мужем никуда не могли деться от наших двойняшек, – рассказывает 40-летняя Ольга. – По утрам вместе готовили завтрак, днем координировали их учебу, а вечер вроде как для игр и книжек. В итоге друг на друга времени было не больше, чем до карантина. А я так надеялась, что мы сможем больше быть вдвоем, раз не надо развозить детей по кружкам и ходить на работу...» >>>

>>> Непросто разжечь внутренний огонь, если в соседней комнате хохочут – а тем более плачут! – дети. Они все время подкидывают дела поважнее, чем «эти глупости»: собрать пазл, почитать сказку, подоткнуть одеяло. Если мы не отвечаем на их запросы, то чувствуем, что недостаточно хороши как родители. А чувство вины способно убить даже самое острое желание. «Если сексуальное наслаждение воспринимается как легкомысленное поведение или хуже того – мешающее заботам о ребенке, вы не захотите быть сексуальной», – предостерегают секс-просветители Кэти Винкс и Энн Семанс, авторы книги *Сексуальные мамочки* (Феникс, 2008). Поэтому стоит относиться к своим интимным желаниям со всей серьезностью, выделив время и место для их осуществления. А довольные родители будут и добрее, и ласковее не только друг с другом, но и с детьми.

ВОЙТИ В РОЛЬ

Ежедневно мы проживаем несколько разных жизней – родителя, супруга, сотрудника, любовника. «У каждой субличности внутри нас есть собственный образ, стиль поведения, – рассказывает Мария Шелкова. – Приходя с работы и меняя офисный костюм на домашние тапочки, мы входим в роль отца семейства или любимой супруги». Смена одежды, время на дорогу до дома, короткая прогулка перед трудовым днем помогали нам настроиться на нужную волну. В изоляции многие из нас неделями

носили одни и те же вещи, выполняли несколько дел из разных категорий в одних и тех же декорациях. Это могло сбивать с толку и мешало настроиться на романтический лад! Есть вероятность, что работающих удаленно среди нас будет становиться с каждым годом все больше. Как научиться «переключать тумблер» в своей голове? «Отправляясь в постель, напоминайте себе: «Я сейчас любовница, а не мать. Я здесь для удовольствия», – предлагает Мария Шелкова. – Сначала это будет непросто, но со временем вы начнете переключаться между ролями автоматически».

ДАЛЕКО И БЛИЗКО

Интересная передача, чат в телефоне, книга за ужином... Обнимая любимого, мысленно мы можем находиться

“ Отправляясь в постель, напоминайте себе: «Я сейчас любовница, я не мать. Я здесь для удовольствия». Сначала это будет непросто, но со временем вы научитесь переключаться между ролями автоматически ”

ОДИН, СОВСЕМ ОДИН...

Для многих главная прелесть секса заключается в возможности разделить свои переживания с другим. Пары, которые этой весной не испытывали желания заняться любовью, могли доставить друг другу удовольствие объятиями, ласками. А вот тем, кто живет без партнера, было сложнее. «Особенно тяжело пришлось одиноким кинестетикам: потребность в прикосновениях у них выше, чем у визуалов или аудиалов, – говорит сексолог

Мария Шелкова. – И во время изоляции, и после нее восполнить дефицит помогают приятные тактильные ощущения, которые мы можем обеспечить себе сами. Например, можно принять душ с закрытыми глазами: когда мы отключаем один из органов чувств, остальные работают в усиленном режиме. Ощутите, как стекает вода по телу, как полотенце касается кожи...». Почувствовать себя лучше помогают самомассаж, нежное постельное

белье, одежда из мягкой ткани и любые практики телесной осознанности.

Как повлияет опыт вынужденной изоляции на тех из нас, кто живет один? «Возможно, поначалу они будут более активными, чем до карантина, но позже устойчивые паттерны поведения возьмут свое. Изменить себя трудно: слишком крепки нейронные связи, которые отвечают за привычные действия и реакции», – объясняет сексолог.

в тысяче километров от него. А количество проведенного вместе времени далеко не всегда переходит в качество. «Мне кажется, что жене важнее переписываться с подругами, чем говорить со мной, – признается 44-летний Игорь. – Раньше я не осознавал, как много времени она проводит со смартфоном в руках. Мы даже пообедать без щелканья кнопок не могли! Я ощущал, что она одновременно и со мной, и не со мной. И в постели жена не могла выпустить его из рук. Переписка важнее...»

Не замечая другого, не уделяя ему внимания, мы не оставляем себе ни единого шанса на настоящую близость.

«Постарайтесь хотя бы раз в день проводить время за беседой, без гаджетов и телевизора. Слушайте друг друга, обязательно задавайте вопросы, искренне интересуйтесь тревогами и переживаниями партнера. Помогите ему справиться со страхами, разобраться в себе, найти выход из

КРЕПКИЕ СВЯЗИ

Как отразится эпидемия коронавируса и мировой кризис на наших интимных отношениях? Психиатры из Бангладеша, Индии, Непала и Великобритании провели онлайн-опрос среди жителей этих стран, чтобы выяснить, что изменилось в их половой жизни по сравнению с прежними временами. 76,7% респондентов рассказали, что раньше занимались любовью с партнером от 1 до 5 раз в неделю. Во время кризиса только 72,5% сохранили ту же частоту сексуальных контактов. При этом 50% опрошенных сообщили, что их эмоциональная связь с любимыми стала крепче. Исследователи уверены: это произошло потому, что опрошенные больше времени проводили с партнерами и членами семьи. 46,7% сообщили, что коронавирус и кризис никак не повлияли на силу их связи с партнером.

Y. Arafat et al. Does COVID-19 pandemic affect sexual behavior? Psychiatry Research, Apr. 30, 2020

сложной ситуации», – настаивает Мария Эриль. Тогда мы сможем быть не просто рядом, а быть по-настоящему близкими.

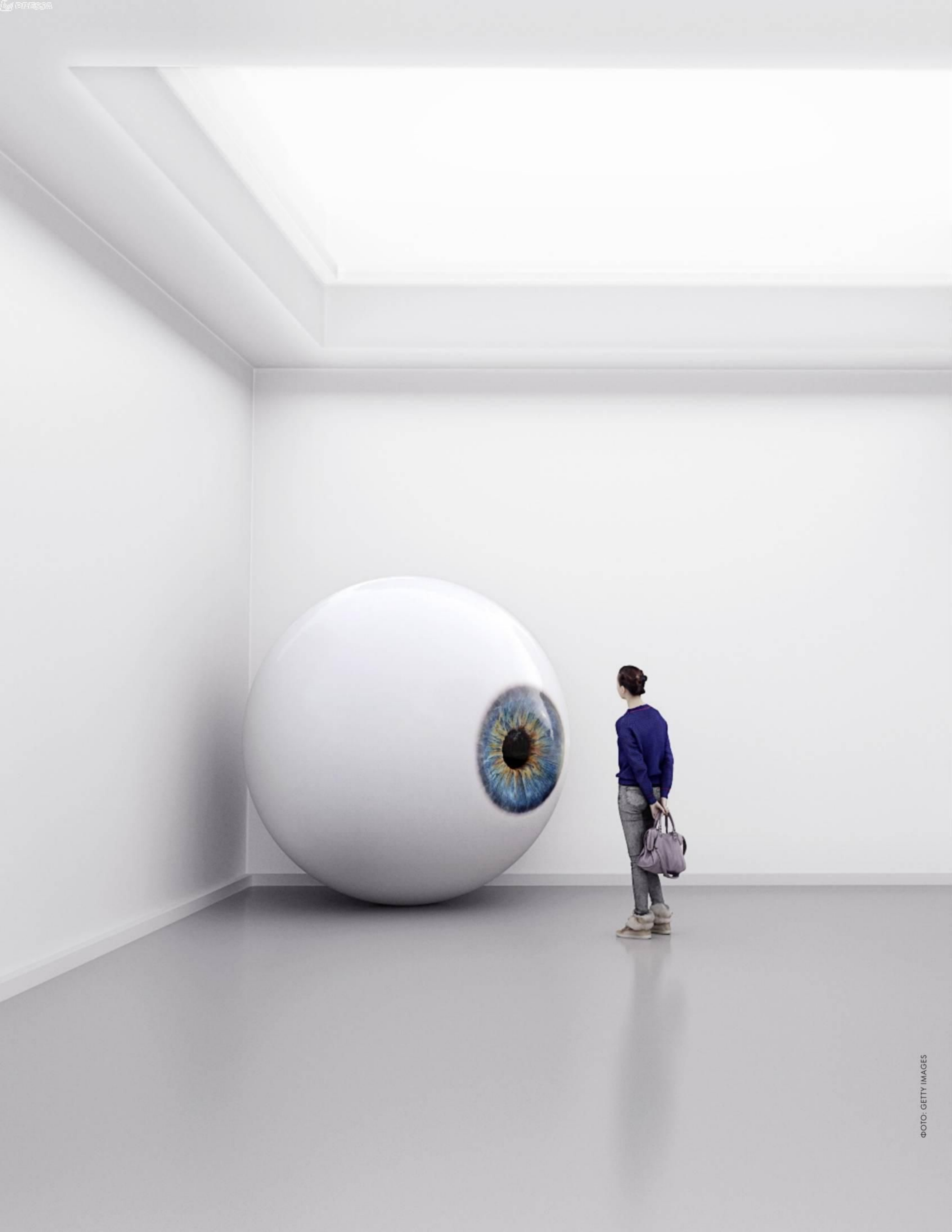
ПОСЛЕ ВСЕГО, ЧТО У НАС БЫЛО

У тех, кто с трудом перенес карантин, сейчас появится больше возможностей исправить ситуацию: записаться к семейному терапевту или сексологу, придумать новое хобби на двоих, сменить обстановку.

А пары, которым было хорошо во время карантина, с некоторым сожалением прощаются с этим временем.

«Май оказался на сегодня лучшим временем в моем замужестве, – улыбается 27-летняя Марина. – Мы с мужем занимались любовью через день, такого раньше не было. Освоили простые узлы в технике шибари, массировали друг друга с кунжутным маслом. Хочу, чтобы так было всегда!» Возвращение к привычному образу жизни возьмет свое. Внешний мир предлагает другие радости, заботы и развлечения. Как же нам сохранить то ценное, чем обогатилось интимное пространство пары во время карантина? «Спрашивайте себя время от времени: «За что я благодарен любимому? Что в его поведении было особенно приятным и ценным для меня?» И обязательно делитесь друг с другом этими сведениями», – рекомендует Мария Шелкова. Изоляция создала условия для более глубокого познания себя и той связи, которая существует между нами и нашими любимыми. Возможно, мы никогда не разговаривали так искренне, как в эти дни. ●





В зеркале чужих ВЗГЛЯДОВ

Мы все нуждаемся в оценках окружающих, в их реакциях на наши слова и поступки. Нам необходимо чувствовать, что мы видимы для других. Вопрос лишь в том, насколько приветливо и одобчительно смотрят на нас. Ведь от этого зависит наше представление о себе.

Текст Мария Федотова

“**О**тдохни, моя хорошая, вон как вся вымоталась», — это звучит голос моей бабушки. Ее давно уже нет на свете, но я мысленно ловлю на себе ее теплый, нежный взгляд и внутренне расслабляюсь. «А никто и не обещал, что будет легко, давай через «не могу», — слышу бодрый призыв студенческой подруги Даша. «Ты красавица и умница!» — убеждает любимый в ответ на мое недовольство собой. Как ни странно, эти разнонаправленные мнения и оценки никак внутри меня не конфликтуют: надо выдохнуть — и я сразу вспоминаю бабушку, прибодриться и продраиться сквозь рабочий цейтнот — прислушиваюсь к Даше; а любящий взгляд партнера помогает справиться с огорчением при виде лишних складок на теле (непрощеный бонус карантина).

То, какими нас видят другие, влияет на самооценку и даже способно нас изменить, внутренне и внешне. Нас ценят — и мы больше нравимся себе, любят — и мы хорошеем. Как действует эта таинственная преобразующая сила?

МАЯЧКИ ИЗ ДЕТСТВА

В недостижимых глубинах памяти каждый хранит самый первый направленный на него взгляд — он принадлежит матери. «Если женщина рада ребенку и воспринимает его целостным существом, счастливым и полноценным в будущем человеком, то он и ощущает себя таким — любимым, принятым, полноценным, — объясняет психоаналитик Светлана Федорова. — Когда же мать чувствует раздражение или отвращение, разглядывает

отдельные его недостатки или не смотрит вовсе, ребенок испытывает беспокойство и начинает бессознательно предлагать ей «улучшенные» версии себя, примерять разные маски, чтобы добиться любви и симпатии».

Реакции родителей на чувства, поступки ребенка становятся зеркалом, смотрясь в которое он учится понимать, чего хочет, а чего не хочет, что можно, а чего нельзя, и в итоге у него складывается представление о себе. В ответ на восхищенное «Какая ты у меня смышленная!», «Какой ты у меня смелый!» крепнет уверенность в себе, а критика или недостаток внимания, напротив, делают его уязвимым. Кто из нас не вспоминал сакраментальные родительские фразы: «В красном ты смотришься вульгарно» или >>>



ЭТУ СТАТЬЮ
МОЖНО
ПРОСЛУШАТЬ

Как использовать
QR-код?

1. Установите приложение kiozk на смартфоне.
2. Откройте QR-сканер.
3. Наведите камеру на QR-код.

»»» «Куда тебе, слабаку, до нормальных парней»? Возможно, это говорится из добрых побуждений, но... «Зачастую родители усложняют дело, непроизвольно передавая ребенку неудовлетворенность собой, – замечает возрастной психолог Галина Бурменская. – Они стремятся делать все, чтобы он не унаследовал их недостатков (например, сажают на диету), или дают ребенку характеристики, рожденные представлением о собственном несовершенстве («он весь в меня, такой же застенчивый»»). Мы верим родителям на слово, ведь они – главный источник знаний о мире в целом и о нашем месте в нем. Позже, в подростковом возрасте, для нас все более значимой становится оценка сверстников. Нам будет легче принимать свои отличия от других, если родители с детства объясняли, что все люди разные. «Представление об этом поможет в нужный момент выдержать взгляды других людей, критически воспринять чужое мнение и сохранить веру в себя», – подчеркивает Галина Бурменская.

В ДРУГОМ РАКУРСЕ

Признание в детстве и юности закладывает фундамент наших будущих успехов, но и недостаток его не означает, что мы обречены на неприятие себя. Этот дефицит можно восполнить позже, проработав свою семейную историю и получив опыт счастливой дружбы и любви. Наше «Я», как губка, впитывает мнение и поступки значимых для нас воспитателей, тренеров, учителей. Друзья, коллеги, партнеры – их слова и модели поведения тоже влияют на то, кто мы есть и кем будем. Уважительное внимание других, их справедливое отношение и признание ими нашей ценности помогают яснее видеть себя и чувствовать, что мы имеем право быть самими собой. А уж взгляд любящего человека обладает поистине волшебной силой. Благодаря ему мы чувствуем себя уникальными, и это делает нас уверенными в себе: тело раскрепощается, глаза сияют, лицо озаряется улыбкой... Любовь Нины



ЗАРУЧИТЬСЯ ПОДДЕРЖКОЙ

Это упражнение, предложенное лайф-коучем Катлего Колоуб (Katlego Kolobe), поможет разобраться, кто невидимо руководит вами, и создать позитивную альтернативу его влиянию.

Разделите лист бумаги вертикальной чертой пополам. Левую колонку обозначьте буквой «А», правую – «Б». В этих колонках укажите трех людей из вашего окружения, которые...

- А)** вас критиковали.
- Б)** говорили, что вы все способны преодолеть.
- А)** мешали вам обзавестись новыми друзьями.
- Б)** говорили, что многие будут рады подружиться с вами.
- А)** говорили, что деньги будут доставаться вам тяжело.
- Б)** говорили, что вас ждет финансовое благополучие и изобилие.
- А)** намекали, что вам не стоит ожидать радостей от жизни.
- Б)** говорили, что вы заслуживаете радости, веселья и удовлетворенности своей жизнью.

Сравните людей из колонки А и Б. Кто вам нравится больше? Кто из них счастливее, кто более реализован? Это люди из колонки Б, не так ли? Они видят в вас потенциал, даже если вы сами его не замечаете. Теперь спросите себя, чьи мнения больше заслуживают доверия. В дальнейшем обращайтесь мысленно за помощью к тем, кто оказался справа.

Осознанно выбирая те внутренние голоса, которые будут поддерживать и вдохновлять, прислушиваясь к ним, мы чувствуем большую веру в себя. Мы как бы даем себе разрешение действовать, меняться, реализовывать мечты.

преобразила 30-летнего Сергея, который всегда стеснялся своего тела «большого пупса»: «Кто бы поверил, что даже с моими 20 килограммами лишнего веса я смогу чувствовать себя привлекательным: впервые в жизни женщины стали мной интересоваться!» Но многое зависит от того, читаем ли мы в глазах другого любовь или только желание. Тот, кто испытывает к нам лишь вождление, жаждет удовлетворить свои потребности. В его глазах мы являемся лишь объектом желания. Тогда как для любящего мы – и объект, и субъект в любовных отношениях. Любящий взгляд воспринимает нас в человеческой цельности и потому делает прекрасными.

РЕФЕРЕНТНАЯ ГРУППА

В трудные периоды, когда нам приходится принимать серьезные решения, кардинально менять жизнь, голоса и взгляды других людей способны сыграть весомую роль, побуждая действовать или, наоборот, отказаться от планов. Не успеет намерение созреть, как мы тут же начинаем сомневаться: «Если я брошу эту работу (выйду замуж за человека без высшего образования), никто не будет меня уважать»; «Останься я в своем городке, все сочли бы меня неудачником».

Оперируя обобщениями типа «все», «никто», «каждый», мы на самом деле имеем в виду тех значимых людей, на которых ориентируемся. Как заметил мотивационный спикер Джим Рон (Jim Rohn), «мы являем собой нечто среднее между теми пятью людьми, с которыми проводим больше всего времени». Вместе взятые, они складываются для нас в образ «генереализованного другого». И его влияние велико. Мы можем мечтать что-то изменить, чего-то добиться в своей жизни, но, если «другой» это не одобряет или не верит в нас, скорее всего, ничего не получится. Поэтому важно уметь интерпретировать тот взгляд, которым смотрят на нас другие, и создавать помимо реального круга общения свою мысленную референтную группу. «Окружайте себя любящими, заинтересованными взглядами из вашего прошлого, – предлагает Светлана

КРАСОТА ГЛАЗАМИ РЕБЕНКА

Просматривая фотографии на телефоне, мать двоих детей Бриджит Уайт увидела на одном из кадров себя, лежащую на пляже, – усталую, некрасивую, заметила свои полные бедра со следами целлюлита и ужаснулась: кто сделал эту фотографию без ее ведома? Но тут в комнату вошел семилетний сын, и улыбка озарила его лицо: «Это я снял тебя, мама! Когда мы ездили на озеро, помнишь? Ты была такая красивая, я не мог удержаться!» К сыну присоединилась и дочь: «Прямо готовая открытка, мам. Ты такая красотка. Мне очень нравится!» Сделав усилие, Бриджит попыталась посмотреть на себя без обычной установки – фиксировать недостатки. Она долго всматривалась и постепенно начала замечать нечто новое. Она увидела женщину, которая несколько часов провела на ногах, исследуя окрестности с детьми, и наконец прилегла отдохнуть. Увидела свои руки – мамыны руки, которые без усталости таскали малышей по горячим камням и песку, чтобы они не обожгли ноги. Увидела отважную маму, которая путешествует и открывает мир своим детям, которых любит сильно-сильно. «Сейчас я вешу больше, чем когда-либо за последние десять лет, – написала Бриджит в блоге¹. – Но я больше не хочу опустошать свою жизнь из-за полноты. Я ношу открытые платья и купальники летом, я бегаю и играю со своими детьми и даже иногда чувствую себя привлекательной. Может быть, это из-за возраста? Или потому, что приходится переживать о более важных вещах, чем внешность? А может быть, причина в том, что мои дети смотрят на меня с таким обожанием? Я больше не испытываю ненависти к своему телу. Я хочу смотреть на себя глазами детей. Спасибо вам, дети».

1. Источник: блог bridgettetales.com

Федорова. – Возвращайте себе восхищение тех, кто в вас верил, ценил и любил, – пусть не мама, но отец или бабушка, или хотя бы и одноклассник. Вспоминайте, какую красоту они в вас видели, проживайте эти истории заново». Научиться держать дистанцию между собой и мнениями о нас других людей, быть к ним менее чувствительными – вполне выполнимая задача. «Умывайте свой взгляд каждое утро», говорит восточная пословица. Здоровье нашего внутреннего зрения нуждается в такой же регулярной заботе, как и здоровье глаз в медицинском смысле этого слова. ●

Война за воспитание

В самоизоляции обострились проблемы, которые раньше не бросались в глаза. Родители срывались друг на друга, ругались из-за педагогических методов. Дети вдруг показались не такими милыми и успешными. Как продолжать любить своих несовершенных отпрысков? И какие выводы мы можем сделать для себя на будущее?

Подготовила **Ольга Кочеткова-Корелова**

О

казавшись дома всей семьей, многие из нас обнаружили, что это совсем не в радость. Одни не представляли, что делать, когда вместе 24 на 7, а другие вроде бы и знали, как развлечь ребенка и чем занять, когда самим нужно поработать, но все равно изнемогали: «Что же еще почитать ему, показать, во что поиграть?»

А еще эта несносная учеба на удаленке! И как у учителей хватает терпения? Раздражение, злость, усталость, бессилие... Многие родители столкнулись с этим и ужаснулись собственным чувствам. Кто-то не смог сдержаться, кричал и ругался и даже пустил в ход ремень. И мало кто задумывался о том, что при этом испытывают дочери и сыновья, внуки и внучки, племянницы и племянники. Как им дается внезапно изменившаяся жизнь? Каково осваивать новый режим образования? Какие страхи они испытывают из-за «ужасного вируса»? Какое будущее они





видят в наших глазах, иногда испуганных и печальных? Что они узнали про нас во время совместного заточения и как нам после выхода из изоляции любить друг друга?

ЗАМЕТИТЬ ПРИВЫЧНЫЙ СТИЛЬ ДИКТАТА

Вот девочка играет в детской. Мама несколько раз спокойным тоном говорит, что пора идти обедать. Дочь не реагирует. Потеряв терпение, мама хватается за шкуру и тащит в сторону стола. Что чувствует при этом ее дочь? Она не понимает, почему мама вдруг рассердилась. Ей страшно, больно, обидно и невыносимо одиноко.

Или другая типичная сцена. Ребенка отчитывают за плохую оценку или неубранные вещи. Рядом столпились домочадцы. Папа воспитывает его на глазах братьев и сестер, обзывая бестолковым, неучем, позором семьи. Ребенок начинает плакать, за что ему достается еще больше. Что он чувствует? Ему страшно, он зол, растерян, а еще ему стыдно – за то, что другие смотрят, как он плачет и как его ругают. >>>

ТРИ СОВЕТА РОДИТЕЛЯМ НЕУСПЕВАЮЩИХ УЧЕНИКОВ

К концу учебного года у родителей накопились вопросы по поводу учебы ребенка. Особенно после того, как все школьники провели несколько месяцев на удаленном обучении. Создатель сайта «Мел» «об образовании человеческим языком» Никита Белоголовцев предлагает несколько рекомендаций мамам и папам.

1. Помните, что успеваемость никому ничего не гарантирует. Успех – понятие не универсальное. Для кого-то это карьера, для кого-то деньги, для кого-то семейное счастье. Что будет ценно для вашего ребенка, неизвестно. Так что не страдайте раньше времени!

2. Пользуйтесь возможностью выбирать. Брать репетитора, менять школу, даже менять страну, если от этого зависит то, что мы называем успеваемостью.

3. Общайтесь с ребенком просто так, не про уроки, чтобы увидеть: не стоит от него добиваться четверки по физике, а вот способность интересно рассказать историю нужно поддержать и развить, не забывая порадоваться этому таланту вместе.

»»» Как ни странно, сами родители при этом чувствуют себя не лучше. Сценарий жестокого обращения с ребенком обычно развивается по одной и той же схеме: раздражающая ситуация – агрессивная реакция (действие) – вина – стремление загладить ее.

Дети страдают не только в неблагополучных семьях, но и в самых обычных, а родители часто и не подозревают, что своим поведением наносят эмоциональную травму ребенку, полагает психолог Мария Холодцова: «Что подразумевает жестоким обращением? Если несколько упростить, то здесь имеются в виду ситуации и методы воспитания, при которых подавляется личность ребенка. Перегруженные заботами родители нередко срываются на детей, повышают голос. Это разрушительно для отношений и плохо для ребенка».

Эмоциональная глухота родителей, особенно в сложные периоды перемен и кризисов (а самоизоляция – как раз такой), выбивает из-под ног ребенка базовое ощущение устойчивости и безопасности. У некоторых родителей существует стереотип, будто лаская, жалея ребенка, мы делаем его слишком нежным, не приспособленным к взрослой жизни. Это в корне неверно, убеждена Мария

Холодцова. Жалея, проявляя сочувствие к ребенку, когда ему больно, одиноко, страшно или грустно, мы закладываем в него доверие к миру.

Крик, агрессия – это признак бессилия, так как родитель, способный аргументированно убедить ребенка в своей правоте, не станет тратить столько эмоциональной энергии на неконструктивное поведение. Также и безапелляционность – не лучший способ общения, и не только с детьми. Многие родители запрещают детям поиграть в компьютере. «Если вы что-то запрещаете, важно объяснить, почему это невозможно или неуместно, сказать о своих переживаниях (например, о волнении за ребенка), вступить с ним в диалог, послушать, что он готов предложить, попробовать найти решение, устраивающее обоих, – считает психолог. – Это может быть сложно, но это будет шагом навстречу друг другу».

ПРИЗНАТЬ, ЧТО СТРАТЕГИЯ НЕЭФФЕКТИВНА

Столкнувшись с «проблемным» поведением детей, все родители совершают ошибки, уверяет психотерапевт Шон Гровер (Sean Grover). Вот пять наиболее распространенных из них: винить партнера в «безобразном» поведении

КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О КРИЗИСЕ?

Дети легко заражаются нашим беспокойством, их пугает растерянность родителей.

Как им объяснить происходящее, как успокоить? Объясняет психолог Юлия Гиппенрейтер.

1. Взрослым нужно договориться между собой, обсудить то, что тревожит, выработать стратегию, которая поможет семье справиться с трудностями, эмоционально поддержать друг друга. Такая ясность поможет говорить с детьми спокойно и убедительно. Важно рассказать детям о тех конкретных изменениях, которые должны будут произойти в их жизни. Например, придется отменить поездку в лагерь, со-

кратить сумму на карманные расходы, ограничить покупки. Рассказывая об этих переменах, не забывайте добавлять: «мы справимся», «найдем решение».

2. Оставаться откровенными.

Ребенок чувствует, что что-то происходит, и с ним надо говорить откровенно. Это не означает, что детям нужно в подробностях рассказывать все. Достаточно сказать: наступили трудные времена, наши доходы уменьшаются, но мы найдем выход из положения. Одна из задач – чтобы у ребенка не возникло чувства вины, поскольку дети склонны считать себя в ответе за проблемы и настроение родителей. Но

прежде всего важно самим справиться с тревогами.

3. Быть внимательными к детским реакциям и страхам.

Старайтесь активно слушать ребенка. Если он напуган, задает путанные вопросы, первое, что нужно сделать, – это дать понять, что вы знаете о его переживаниях. Панические интонации теле новостей, противоречивые рассказы одноклассников надо уравновешивать реалистичными высказываниями: «Да, планы действительно могут поменяться, но это не катастрофа». Важно, чтобы дети осознавали, что кризис не ставит крест на их будущем или будущем их семьи.



“ Физическое насилие
срабатывает только
в краткосрочном периоде.
В долгосрочном
оно убивает детско-родительские
отношения и тормозит
развитие интеллекта ”

ребенка («Это твоё воспитание!»); стыдить, критиковать детей, читать им нотации; слишком сильно полагаться на наказания; диктовать правила без обсуждения; моделировать импульсивное или неуважительное поведение. Такие ошибки ведут к обострению конфликтов. Ещё хуже, если родители продолжают настаивать на своём, отказываясь признавать, что стратегия неэффективна.

Как улучшить отношения в семье и заложить крепкий фундамент для благополучия ребенка в будущем? Ответ прост: признать, что текущий формат отношений неприемлем, и наладить здоровое общение. Его важная часть – моделирование позитивного поведения. Стиль и язык общения, выбранный родителями, сильно влияет на детей. Члены семьи никогда не должны оскорблять друг друга. И ни в коем случае не должны прибегать к телесным наказаниям. «Мы много говорим о том, что необходимо с раннего возраста обучать детей говорить «нет» тем, кто пытается дотронуться до них без разрешения, распознавать и уметь отстоять границы своего тела. Если в семье практикуются физические наказания, все эти разговоры о зонах и праве сказать «нет» девальвируются, – подчеркивает психотерапевт Инга Грин. – Ребенок не может научиться говорить «нет» малознакомым людям, если у него нет права на неприкосновенность в собственной семье, дома».

Если близкий пользуется своим физическим преимуществом для установления власти, это подрывает доверие ребенка и подает плохой пример: ребенок может проявлять агрессию к тем, кто слабее.

Но остановить свою руку, занесенную для шлепка, бывает так трудно... «В этот момент эмоции родителей зашкаливают, гнев захлестывает волной, – продолжает психолог Зоя Звягинцева. – Кажется, ничего страшного не случится: мы шлепнем нашалившего малыша, и он поймет, что можно, а что нельзя. Физическое насилие срабатывает как способ остановить нежелательное поведение только в краткосрочном периоде, в долгосрочном же

оно убивает детско-родительские отношения, влияет на развитие волевой и эмоциональной части психики, тормозит развитие интеллекта».

Родительский авторитет зависит не от страха, который испытывают дети, а от степени доверия к нам, от возможности разговаривать и даже в самых сложных ситуациях рассчитывать на нашу помощь. Не надо разрушать его физическим насилием, призывает Зоя Звягинцева.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ «ПОНЕСЛО»?

Но как быть, если мы считаем, что ребенок ведет себя плохо? Разговаривать, разбираться в причинах поведения и, главное, не терять контакта и доверия. «Это будет непросто, но, когда вы примете вызов, дети последуют за вами», – убежден Шон Гровер. Благодаря этому ребенок научится понимать эмоции, взвешивать решения, приобретает навыки мирного разрешения конфликтов.

Мы всегда переносим опыт своего детства на общение с собственным ребенком. Стереотипы агрессивного поведения прервать непросто. Но с чего-то надо начать. Вот что предлагает Мария Холодцова.

Заботиться о себе. Здоровый образ жизни, хобби, спорт... Если у нас нет сил на себя, где нам их взять на ребенка? Осознать, что больше всего в ребенке нас раздражает, в какие моменты? Когда мы знаем «пусковой механизм» своей агрессии, ее легче контролировать.

Говорить себе «стоп»: почувствовав, что заводимся, делаем глубокий вдох и переформулируем то, что вы хотели сказать, – мягче, бережней, доступней для ребенка. Каждый раз, когда удастся выразить свое недовольство более приемлемым способом, отмечаем это.

Ищем занятия, где нам и ребенку хорошо и интересно вместе. Это может быть совместная прогулка, просмотр интересной передачи, поход на каток, рукоделие и творчество (особенно в замкнутом пространстве квартиры). Постепенно этих радостных моментов будет становиться больше. ●



«В поисках
родительского
авторитета».
Рассказ матери
трех детей
о своем опыте
Psychologies.ru

ТЕСТ

Что вам необходимо в отношениях?

Наша удовлетворенность зависит от того, можем ли мы делать то, что хотим. Однако общение с другими предполагает готовность к самоограничению. Насколько вы к этому готовы и что для вас условие хорошего самочувствия в отношениях?

Текст Арсений Кайсаров

1 Вы в отпуске, и вдруг приходит сообщение по работе. Вы...

- А** Ответите: работа – это важно.
- Б** Ответите, если вопрос интересный.
- В** Ответите, потому что без вас не справятся.
- Г** Не ответите: личное время принадлежит только вам.

2 К своему дню рождения вы предпочтете получить букет...

- А** Роз или пионов.
- Б** Тюльпанов или нарциссов.
- В** Орхидей или гортензий.
- Г** Ромашек или васильков.

3 Вы подарили подруге красивый шарф. Она похвалила его, но не носит. Вы...

- А** Спрашиваете, в чем дело.
- Б** Внимательно присматриваетесь к ее гардеробу.
- В** Решаете больше не дарить ей дорогих подарков.
- Г** Просите вернуть, раз ей не нужно.

4 Если на время вы сможете превратиться в музыкальный инструмент, то это будет...

- А** Фортепиано.
- Б** Скрипка.
- В** Саксофон.
- Г** Синтезатор.

5 В чем вас с большей вероятностью могли бы упрекнуть знакомые?

- А** В нерешительности.
- Б** В замкнутости.
- В** В резкости.
- Г** В непредсказуемости.

6 На каком из этих условий вы вошли бы в клетку с тиграми?

- А** Если тигров надежно усыпили.
- Б** Только надев на себя прочный защитный скафандр.
- В** Предварительно окончив курсы укротителей.
- Г** Если в награду получу все, чего пожелаю.

7 «Рыцарь шел по дороге и вдруг увидел дракона...» Какое продолжение вам кажется более подходящим?

- А** Рыцарь выхватил меч и отрубил дракону голову.
- Б** Рыцарь вежливо спросил: «Как вы поживаете?»
- В** Рыцарь оседлал дракона и поехал на нем верхом.
- Г** Рыцарь сразу понял, что дракон – заколдованная принцесса.

8 В городе становится все больше видеокамер наружного наблюдения. Что вы думаете об этом?

- А** Это помогает чувствовать себя в безопасности.
- Б** Это не имеет значения, пока их нет в моей комнате.
- В** Это полезно, хотя и неприятно быть постоянно под наблюдением.
- Г** Это невыносимо! Как будто меня все время в чем-то подозревают. >>>



9 Ваши чеки и квитанции...

- А Аккуратно сложены в отведенном для них месте.
- Б Разбросаны где попало.
- В При желании можно отыскать.
- Г Отправляются в мусорное ведро.

10 Вас назначили директором компании. Вы подбираете заместителя. Он должен быть...

- А Образованным и компетентным.
- Б Уважительным и сдержанным.
- В Исполнительным и расторопным.
- Г Незаметным и полезным.

11 Какое качество в людях вас раздражает сильнее всего?

- А Необязательность.
- Б Назойливость.
- В Упрямство.
- Г Формализм.

12 Когда вы за рулем, вы превышаете скорость?

- А Никогда!
- Б Крайне редко.
- В Случается, если того требуют обстоятельства.
- Г Довольно часто, несмотря на штрафы.

13 Если вам потребуется новый деловой костюм...

- А Куплю в магазине.
- Б Закажу по интернету.
- В Сошью у портного.
- Г Я не ношу костюмов.

ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ

Подсчитайте, ответов с какой буквой у вас получилось больше, – и прочтите соответствующий профиль

Количество А = _____

Количество Б = _____

Количество В = _____

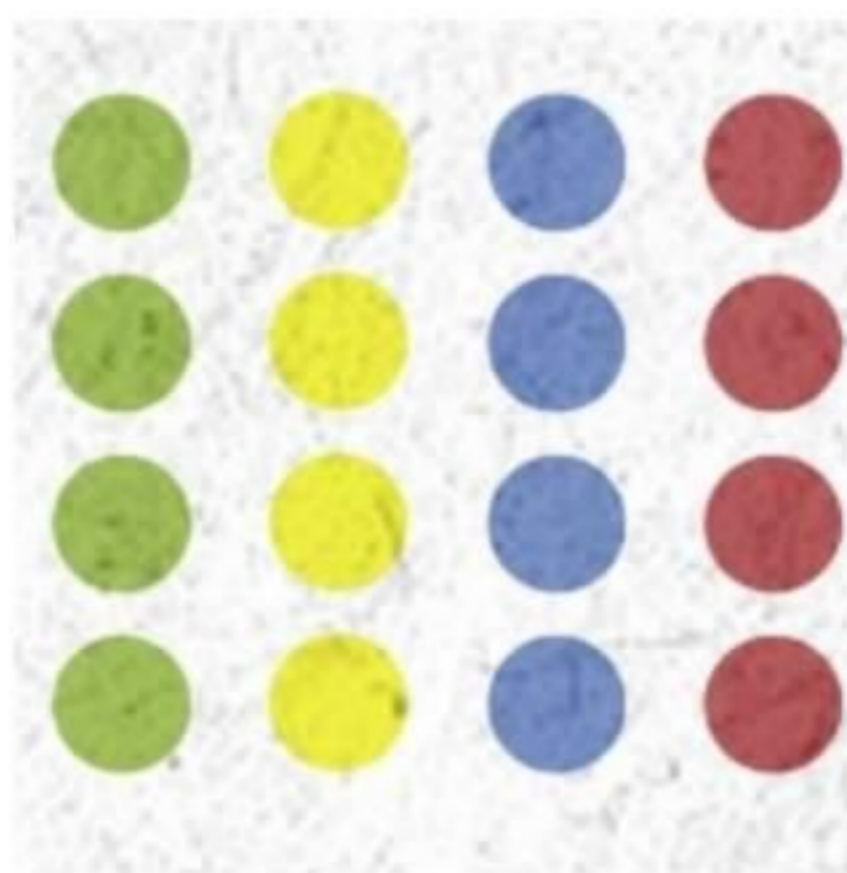
Количество Г = _____

РЕЗУЛЬТАТЫ

ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО В ОТНОШЕНИЯХ?

ПРОФИЛЬ А

Понятные правила



Вам важно знать границы возможного и понимать, что разрешено, а что нет.

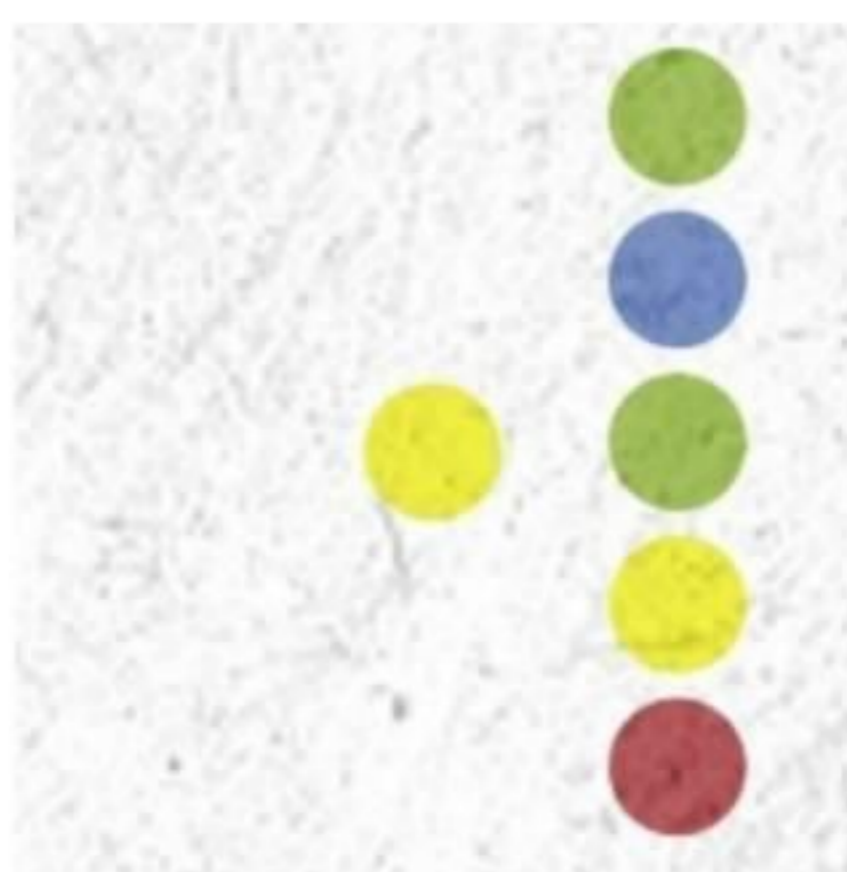
Вы стараетесь договариваться с другими, чтобы знать, чего от вас ждут. Вы предпочитаете спрашивать, а не угадывать чужие желания, и сами не любите сюрпризов. Предсказуемость успокаивает, а не утомляет.

Когда правила установлены и понятны, вы чувствуете себя в безопасности. Вам нравится, когда все идет по заведенному распорядку. Сознание того, что у вас есть обязательства, помогает чувствовать себя востребованным, быть частью группы. Полная независимость вызывает у вас чувство одиночества, кажется, что никому нет до вас дела, и это пугает. Вы интересуетесь мнением других по поводу своих дел и решений. Вы готовы к самоограничениям: если каждый будет делать все, что вздумается, это приведет к хаосу и неразберихе, а это вам не нравится.

Не исключено, что в прошлом у вас был такой негативный опыт, поэтому спокойнее на проторенных путях. Тем не менее вам стоит порой позволить себе расслабиться, импровизировать и действовать без цели и расписания, по собственной прихоти, исключительно ради удовольствия. Тогда будет легче принимать спонтанность и в других, она не будет настораживать или сердить.

ПРОФИЛЬ Б

Личное пространство



Вам требуется собственная территория, на которую другие могут войти только по приглашению.

Возможность устанавливать дистанцию помогает вам чувствовать себя спокойно и уверенно. То, что другие порой принимают за стремление избежать близости, для вас,

напротив, условие сближения и доверия. Это касается не только физического пространства, но и внутреннего, эмоционального. Вы защищаетесь от слишком интенсивных воздействий, которые могут повлиять на ваше состояние или действия.

Причина может быть в слишком авторитарном воспитании, когда приходилось слушаться без возражений. Поэтому сейчас, если кто-то слишком сильно приближается к вам и интересуется вами или, напротив, пытается вовлечь в свои дела и навязать свои убеждения, вы резко протестуете. Но в том, что касается близких отношений с друзьями или родными, вы готовы идти на компромиссы и порой позволяете другим нарушать ваши личные границы, не считая это угрозой для себя или стараясь проявлять терпение. Но когда оно будет исчерпано, ваш бурный протест может оказаться полной неожиданностью для окружающих, которые и не подозревали о том, что причиняют неприятности. Возможно, вам стоит разъяснить им свои потребности, например: «сейчас мне хочется побыть в одиночестве», «я хочу подумать в тишине» или «я пока не готов делиться своими чувствами».

ПРОФИЛЬ В

Самостоятельные решения



Вы готовы выслушать чужое мнение, но ни при каких условиях не позволите ему повлиять на ваши выводы.

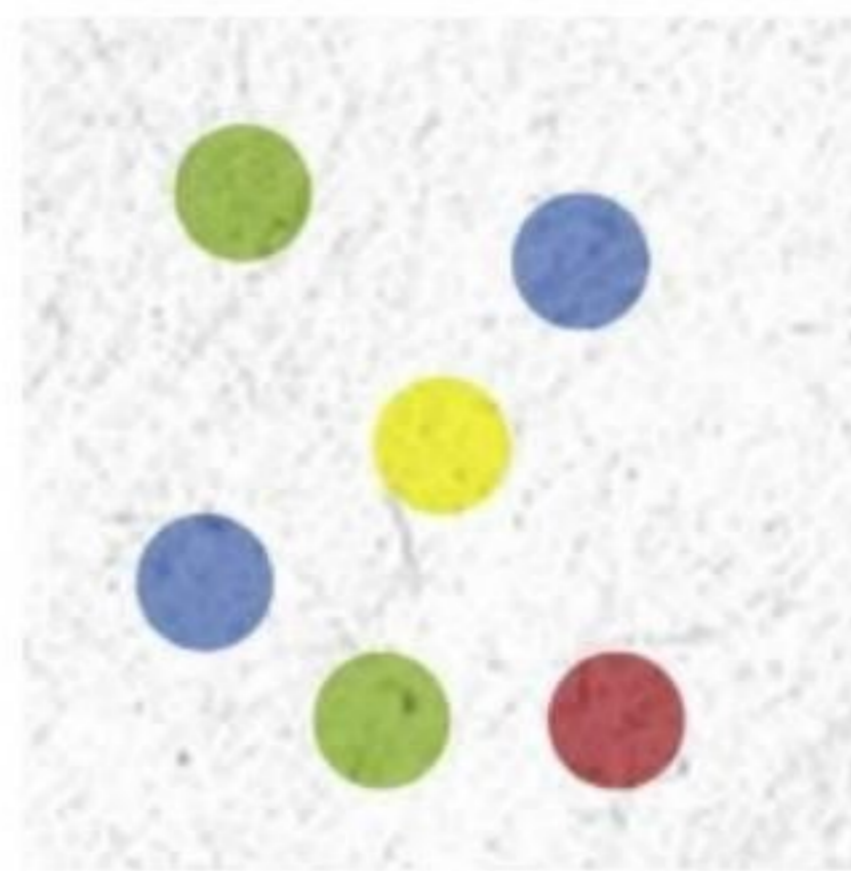
Вы стремитесь избегать любых предубеждений, будь то общественные нормы, ваши собственные привычки или эмоциональные реакции близких. Но такого рода влияния не

так-то просто вычислить, поэтому вы бдительны и недоверчивы, постоянно настороже и не позволяете себе расслабиться. Не исключено, что ваша настороженность – следствие пережитого опыта, когда личность не принимали такой, какова она есть, и стремились переделать в соответствии с заданными образцами. Вы чувствовали, что вас подавляют, загоняя в стандартные рамки, не интересуясь природными склонностями. Это привело к тому, что вы особенно цените возможность ни от кого и ни от чего не зависеть. Вы анализируете ситуацию, просчитываете риски и принимаете решения с полной готовностью нести за них ответственность.

Вы считаете, что тем, кто оказался с вами рядом, повезло: они могут во всем положиться на вас. Это действительно так, однако вместе с тем у них нередко возникает чувство, что им не слишком доверяют и не подпускают «к рулю», а это может приводить к обидам и непониманию. Попробуйте ослабить самоконтроль и открыться тем, кого вы любите. Хотя вы и привыкли к ответственности, иногда неплохо иметь возможность разделить ее с кем-нибудь. Попробуйте немного больше доверять миру и себе.

ПРОФИЛЬ Г

Полная свобода



Вы избегаете любого намека на контроль, не выносите не только запретов, но и правил.

Ваша стихия – порыв и спонтанность. Хотя в теории вы можете соглашаться с тем, что договариваться полезно, на практике чувствуете, что чужие ожидания сковывают вашу

творческую натуру и мешают распоряжаться собой и своим временем. Поэтому, намеренно или по забывчивости, вы часто нарушаете договоренности, включая те, которые могли бы быть полезны. Вам хочется не иметь никаких обязательств ни перед кем, даже несмотря на осознание, что такая мечта мало исполнима в обществе других людей, с которыми вы так или иначе взаимодействуете. Окружающие могут называть безответственностью то, что вы назвали бы свободой.

Ненависть к запретам, вероятней всего, связана с детским опытом, когда вы жили под слишком строгим надзором, в постоянном страхе наказания, или, наоборот, при отсутствии какого-либо внимания к вашим действиям со стороны старших. Это не ваша вина, но в результате может оказаться, что вы отталкиваете других, не замечая этого, и рискуете остаться в одиночестве, если не найдете способа согласовывать свои желания с желаниями близких. Возможно, стоит заняться спортивными играми (подойдут и волейбол, и шахматы) или парными танцами: это поможет увидеть, что установленные правила не исключают самовыражения, а договориться не значит отказаться от собственного мнения. Также вы можете поделиться с близкими своим свободолобием, придумав общие творческие занятия и приключения. ●



Каждый из нас – часть общества, и, когда его лихорадит, трудно держать себя в руках. **Но чтобы действовать в своих интересах, нам необходимо вернуть себе хладнокровие.**

Быть спокойным не значит быть безучастным.

И СОЦИУМ



Кризис мотивирует нас развиваться

Он переживается как драма, иногда – трагедия. Период, когда становится ясно: так, как прежде, уже не будет. Кажется, что жизнь кончена, а боль и чувство потери – все, что остается на нашу долю. И почти невозможно поверить, что в этом мы ошибаемся.

Текст Алла Ануфриева

“**Н**ынешней весной буквально за какие-то два месяца рухнула вся моя жизнь, – сокрушается 32-летняя Марина, успешная (еще недавно) хозяйка маленького турагентства. – Нам с партнером пришлось свернуть бизнес, отложить на неопределенный срок свадьбу, которую мы наметили на лето. Все было рассчитано, построено на несколько лет вперед: ипотека, дети... Я в отчаянии, я потеряла ориентиры и просто не понимаю, как выбираться из кризиса».

Кризис... Это слово мы слышим часто, особенно сейчас, в ситуации обвала мировой экономики. Но всплывает оно и в других контекстах, например, в связи с возлюбленными («кризис отношений») или детьми («возрастной»). Бывает еще кризис профессиональный, кризис идентичности и другие. Но какие бы сферы ни

были затронуты, речь идет о поворотном, переломном моменте, когда мы теряем способность жить и понимать мир по-старому.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ОПЫТ

«Кризис – это всегда перелом в развитии личности, который возникает в ответ на крайне сложные обстоятельства, смерть, развод, брак, рождение ребенка, но уровень этой сложности – величина сугубо субъективная, – рассказывает психолог Анна Лебедева¹. – У всех разная степень прочности. Те перемены, которые один воспримет как легкую турбулентность, другой ощутит как предельный опыт переживания встречи со смертью, с любовью, с Богом. Это состояние разрыва жизни на «до» и «после», когда рушатся прежние способы понимания мира». Такое испытание причиняет страдания. Но именно в этих обстоятельствах мы можем пересмотреть устоявшуюся картину мира, отношения с другими людьми и стать мудрее. Конечно, при условии, что мы проживаем это время осмысленно.

>>>

>>> **ТОЧКА РОСТА**

Кризисы вынуждают нас становиться другими, согласно известной фразе Фридриха Ницше: «То, что меня не убивает, делает меня сильнее». Тревожность, фобии, потеря контроля, нервное истощение – многим знакомы эти признаки дистресса, верного спутника любого потрясения. Но тяжелые переломные события несут с собой и возможность позитивных изменений. Этот феномен получил название посттравматического личностного роста. Специалисты исследуют его уже более полувека, но сам термин ввели в начале 1990-х психологи Ричард Тедески и Лоуренс Кэлоун². Работая с участниками боевых действий, они обнаружили, что травматический опыт, подобно землетрясению, перетряхивает их представления о мире, убеждения и структуру идентичности. Познавательные процессы после травмы можно сравнить с выстраиванием города, лежащего в руинах. Пережив травму, мы вынуждены создавать нашу реальность заново. Мы очень медленно заново строим и самих себя: находим новые возможности; чувствуем близость с другими людьми и большую благодарность к ним;



«На удар судьбы я отвечаю встречным ударом». Интервью психолога Юлии Гиппенрейтер Psychologies.ru

УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ

В кризисные периоды нам помогает умение ориентироваться во временном потоке.

«Человек, компетентный во времени, осознает связь между событиями прошлого, будущего и настоящего, даже если сегодняшний день причиняет боль, – объясняет психотерапевт Маргарита Жамкочьян. – Если мы живем сугубо настоящим моментом и чувствуем только отчаяние, бессилие, безысходность, мы тем самым зачеркиваем то прошлое, где нам было хорошо, и ставим крест на будущем, в котором могли бы применить опыт. В момент кризиса важно понимать, что пережитое – это обратная связь, которая позволяет нам делать выводы и извлекать уроки. Зрелый человек знает: как на месте ожога появляется новая кожа, так и после любого кризиса обязательно наступит что-то новое, другое. Страдания не означают конец пути».

осознаем ценности жизни в целом и ее духовной стороны в особенности³.

«Кризис ставит задачу научиться говорить с собственной жизнью, «читать» ее язык, – объясняет Анна Лебедева. – Вас лишили работы, и платить за учебу дочери в престижном заведении нечем. Это значит, что устоявшийся порядок требует пересмотра. Иногда нужно передать ответственность тому, у кого она отсутствовала: нужен ли дочери ее престижный вуз? Соответствует ли она его уровню? Если да, то, возможно, она сумеет перейти на бюджет? Зарабатывание денег – действительно главная наша ценность? Задача здесь – услышать смысл символов, которыми мир ведет с нами диалог. Это подобно тому, как мы разгадываем сны. Когда смысл будет найден (а это рано или поздно произойдет), изменится наше мышление, представление о текущих возможностях, и мы сможем сделать следующий шаг в развитии».

ИЗМЕНИТЬ ИЛИ СОХРАНИТЬ

Месяцы, проведенные в условиях ограничений, выявили полярные стратегии поведения:

пока одни демонстрировали в сетях свои интеллектуальные и кулинарные достижения, призывали друзей посещать вебинары и прокачивать разнообразные навыки, другие пытались собрать себя по частям и на призывы к саморазвитию реагировали с большим раздражением. Получается, далеко не все способны найти мотивацию для движения вперед?

«Не надо путать развитие с поглощением новой информации, с количеством «съеденных» книг, кинофильмов, уроков йоги или иностранного, – предостерегает Анна Лебедева. – Развитие – изменение в сторону качественного усложнения, это процесс довольно болезненный. Иногда, чтобы развиваться, нужно разрушиться. И только после этого строить себя заново. Расставаться с прошлым, менять привычный способ рассуждать невероятно трудно. Это ведь в каком-то смысле предательство са-



“ Экстремальная ситуация
раскрепощает, освобождает
от тех социальных норм
и условностей, которые
мешают творить ”

мого себя, другой своей части, которая стремится к стабильности и постоянству картины мира. В эпоху перемен важны такие личностные особенности, как жизнестойкость, устойчивость, благодаря которым можно сохранить свой статус-кво, свою психику, работоспособность. Как в компьютерной игре, «сохраниться» перед боем, то есть перед лицом новизны и неопределенности, – просто продержаться». Но есть среди нас и те, для кого кризис – вполне подходящая среда. Именно в условиях нестабильности и неопределенности у них высвобождается творческая энергия, рождаются новые идеи и проекты. Лев Гумилев придумал для них название «пассионарии» – это люди, которые особенно сильно чувствуют свой смысл, вкус и биение жизни именно тогда, когда кругом царит полный хаос. Может быть, вы один из них? Тогда эпоха перемен – самое время для творческих экспериментов.

ВСПЛЕСК КРЕАТИВА

Впрочем, креативность – достояние не только пассионариев. Нынешний кризис в очередной раз доказал, что любая преграда, проблема содержит в себе потенциальную энергию на ее же преодоление, и мы наблюдаем всплеск творческого (не значит совершенного) решения этих проблем повсеместно: вирусологи бьются над разработкой вакцины, медики продолжают искать самые эффективные способы лечения, правительства и бизнесмены отвечают на нестандартные вызовы, учителя, родители, студенты, да и все члены сообщества не перестают осваивать новые формы взаимодействия. Все это лишь малая часть изменений, которые происходят с нами и на наших глазах.

«Нет цели, пока нет препятствия», – напоминает Анна Лебедева слова выдающегося советского психолога Льва Выготского. – Если мы

столкнулись с препятствием, значит, нам открылась возможность поставить новые цели и найти пути для преодоления».

Кризис – это время, когда срочное и важное совпадают. В обычной жизни эмоционально и интеллектуально сложные задачи мы стараемся отложить на потом, а в экстремальных условиях вынуждены мобилизовать все свои ресурсы и сосредоточиться на самых инновационных задачах. Страх заряжает нас энергией, призывая реагировать на угрозу бегством или борьбой, а творчество позволяет сублимировать эту энергию в активные действия, защищая нас от чувства беспомощности. Кроме того, экстремальная ситуация раскрепощает, освобождает от тех социальных норм и условностей, которые мешают творить. Во время кризиса возникает ощущение, что обычные правила не действуют, и психологические барьеры, связанные с внутренними запретами, уходят на задний план. Мы разрешаем себе делать то, чего прежде не позволяли, и, напротив, не поступать так, как привыкли.

Результат творческого преодоления травмы будет рано или поздно замечен не только на примере отдельных наших современников. «Эффекты посттравматического роста на уровне общества подобны тому, что происходит с личностью, – убеждена Анна Лебедева. – Вероятно, на следующем этапе мы увидим мощный творческий подъем и на уровне культуры в целом». Прогноз оптимистический. Что ж, попробуем внести свой вклад в ожидаемый расцвет? ●

1. Анна Лебедева – старший научный сотрудник Международной лаборатории позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ.
2. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. (2004) *Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychol Inq* 15(1): 1-18
3. Там же.

ОБ ЭТОМ

«В поисках божественной обители» Джеймс Холлис Юнгианский аналитик размышляет о том, как обнаружить свои бессознательные мифы, освободиться из-под их власти, найти смысл существования и принять на себя ответственность за судьбу. (Класс, 2008)

Найти работу И НОВОГО себя

Оставшись без работы, мы не просто теряем источник дохода. Долгий период безработицы может серьезно повредить самооценке. Как обрести устойчивость и найти себя в новых обстоятельствах?

Подготовила Ольга Кочеткова-Корелова

Потеря работы – травма, сравнимая с разводом или автокатастрофой. Безработные, особенно если они оставили должность не по собственной воле, а в силу обстоятельств, часто чувствуют себя деморализованными. Работа – это обязательства, рамки, общение. Безработица же – как прыжок из самолета без парашюта. Ожидание черного дня, когда нечем будет платить по счетам, увеличивает тревогу. А постоянная и выматывающая проверка почты и сайтов вакансий, отсутствие отклика от работодателей и рекрутеров приводит к тому, что соискатели начинают сомневаться в собственной ценности на рынке вакансий.

В ситуации вынужденных каникул несладко и владельцам бизнеса, и наемным работникам, и оптимистам, и пессимистам, и сотрудникам государственного предприятия, и частного. Искать работу сейчас – совсем не так, как искать ее в «докоронавирусную эпоху».

«Когда в кадровом агентстве три недели игнорировали мои письма, я поневоле начинал думать: а был ли я в действительности хорошим программистом? Неужели я был на что-то способен? Все мои достижения вдруг оказались под вопросом», – признается 34-летний Сергей, чья компания закрыла целый депар-

тамент после объявления режима самоизоляции. Чудом ему удалось достучаться до хедхантера, и оказалось, что агентство примерно в таком же положении: многие заказчики встали на паузу. И это еще больше усугубляет и без того непростой поиск нужной позиции.

«Это не первый раз, когда я осталась безработной, – вздыхает 38-летняя Светлана. – Но в предыдущий раз я уходила не одна, в нашей компании сменилось руководство и многие мои коллеги не захотели или не смогли остаться. Меня это успокаивало: нас таких много. А сейчас я в каждом безработном вижу конкурента. Я пони-

маю, что осталась за бортом не потому что плохой специалист, а просто объективно рынок схлопнулся. И таких, как я, море. Но мне от этого не легче».

Уже сегодня даются разные и противоречивые прогнозы о том, какие сферы пострадают больше, какие меньше. Но многие рекрутеры и аналитики сходятся в одном: конкуренция на рынке труда действительно вырастет, а востребованными будут далеко не все те качества, которые ценились до пандемии. Как перестроиться в новых условиях?

ПОТЕРЯННОЕ «Я»

«Я помню 90-е, когда была старшекласницей. Отец-инженер не мог нас прокормить, за плату не платили, и он по ночам занимался техническими переводами с итальянского, чтобы хоть как-то заработать, – вспоминает 48-летняя



ЭТУ СТАТЬЮ
МОЖНО
ПРОСЛУШАТЬ

Как использовать
QR-код?

1. Установите приложение kiozk на смартфоне.
2. Откройте QR-сканер.
3. Наведите камеру на QR-код.



Ирина. — Мама работала методистом, и ей тоже платили с опозданием. И тогда я устроилась уборщицей в мамин техникум, по утрам перед школой или после уроков ездила туда и мыла полы, туалеты. Я гордилась тем, что могла помочь семье выстоять в трудных обстоятельствах. Я и сейчас готова идти туда, где есть деньги. Для меня название должности не так важно, я понимаю, что это временная мера и при первой возможности я вернусь в профессию».

Но не все так легко относится к изменениям социального статуса. Одним из испытаний безработного становится утрата (в той или иной степени) собственной идентичности. «До сих пор человек был инженером, бухгалтером

напоминает Евгений Креславский. Чем интересней была раньше жизнь в свободное время, тем проще будет пережить период безработицы.

Необходимо также расставить приоритеты. Подвести итог предшествующей карьере, чтобы понять, в какой точке мы оказались и куда двигаться дальше. За разрушительным периодом безработицы обязательно последует период созидательный, уверен Марк Трэверсон.

АУДИТ РЕСУРСОВ

Переживание трансформируется в действие постепенно. «Для этого необходимо посмотреть на ситуацию под другим, непривычным углом, переформулировать ее, — >>>

или преподавателем — а теперь он кто? — рассуждает бизнес-тренер Евгений Креславский. — Был востребован как профессионал, и вдруг никому не нужен». Собственная бесполезность ощущается особенно остро, когда приходится от безысходности соглашаться на временную случайную работу. Мы теряем свой статус и уверенность, это настоящая утрата, и нам требуется время, чтобы оплакать ее и приспособиться к изменившимся обстоятельствам.

«Прежде чем начать новую жизнь с новыми силами, нужно научиться справляться со своим страхом и смятением, научиться принимать новую ситуацию, не обрекая себя на затворничество и самобичевание, — рассказывает психотерапевт и коуч Марк Трэверсон (Marc Traverson). — Предстоит пережить и упадок сил, и гнев, и грусть».

Тем, для кого собственная значимость определяется зарплатой или профессиональным статусом, принять потерю работы сложнее. Но каждый из нас больше, чем наша работа,

»»» рекомендует Евгений Креславский. — Не «я безработный», а «у меня теперь другая работа, она называется «поиск работы». В чем же она заключается? Чтобы в этом разобраться, нужно дать себе ответы на два вопроса: «Что я умею?» и «Чего хочу?», оценить свои знания и умения, в том числе и те, которые, возможно, не были использованы на прежней работе.

Составьте план действий и следуйте ему, рекомендует Евгений Креславский: «Сама дисциплина его исполнения поможет держать тонус. И тогда исчезнет повод для неловкости или стыда: просто в данный момент мы реализуем себя иначе. Не так, как делали это раньше».

Перед тем как начать осваивать базы кадровых агентств, полезно проделать «домашнюю работу», считает экзистенциальный психотерапевт и бизнес-тренер Наталья Тумашкова. Задайте себе несколько вопросов: «Где и когда я чувствовал себя счастливым, реализованным?» Устройте себе «экскурсию» по детским и юношеским воспоминаниям: «Где я испытывал то чувство, которое я хочу переживать сейчас во время работы?»

Следующий шаг – инвентаризация собственных ресурсов. Все навыки и умения, которые накопились за годы жизни, можно использовать как ключи к освоению нового дела. Что вы узнали о себе во время самоизоляции? Ваш бизнес обанкротился? Что осталось? Опыт, контакты, навыки, партнеры? Изучите рынок труда: чем можно заняться, к чему приложить способности и опыт? Кто из друзей готов присоединиться или, может быть, пригласить к себе на работу? Кроме того, сегодня существует множество курсов и видов дополнительного образования, которые можно совмещать с основной работой.

ШАНС ЗАНЯТЬСЯ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ

Для многих отсутствие работы – благословение, убежден тренер и экспрессивный психотерапевт Марик Хазин. «Со мной многие не согласятся, но все равно выскажусь: большинство занимаются профессиональной проституцией. Они идут и продают свое тело и голову хозяину, делают работу, которую делать не хотят и не должны. Вот именно для них потеря нелюбимого занятия – возмож-

5 СПОСОБОВ НАЛАДИТЬ РИТМ

Эмоции, которые мы испытываем в ситуации неопределенности и отказов, неизбежных при поиске работы, можно усмирить с помощью советов психоаналитика и карьерного коуча Стюарта Шнейдермана (Stuart Schneiderman).

1. Следите за режимом дня

Велик соблазн просматривать сайты хедхантеров по ночам, а потом спать допоздна. Но лишние часы, проведенные в постели, только усиливают чувство вины и желание жаловаться на жизнь. Представьте, что поиск новой работы и есть ваша новая работа, по восемь часов в день пять дней в неделю. Обязательно принимайте душ и одевайтесь сразу после пробуждения.

2. Занимайтесь спортом

Безработица – источник стресса и страхов, с которыми справляется физическая нагрузка. А выброс эндорфинов во время

тренировки повышает настроение. Если спорт вам совсем не подходит, хотя бы устраивайте долгие прогулки.

3. Ведите дневник поиска

Записывайте, кому и когда вы звонили, куда отправили резюме, с кем встретились. Это поможет сохранить чувство контроля над ситуацией и ощущение, что вы делаете все, что от вас зависит. Дневник иногда стоит показать членам семьи, которые могут недооценивать ваши усилия.

4. Не замыкайтесь в себе

Стремление спрятаться в своей скорлупе после потери работы естественно. Но в ваших интере-

сах сделать так, чтобы о новом статусе безработного узнало как можно больше знакомых и родственников: вдруг они как раз ищут ценного специалиста.

5. Старайтесь отвлечься: займитесь волонтерством или ведите блог

Профессионально ориентированный блог поможет отвлечься и завести полезные знакомства. Полезно волонтерство – причем не обязательно в некоммерческой организации. Бесплатно сотрудничая с авторитетными организациями, вы прокачиваете навыки и увеличиваете количество нужных контактов.



5 ШАГОВ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ СТАТУСА

Даже в ситуации экономической турбулентности некоторые из нас стремятся сохранить профессию и статус. Основатель и глава компании по поиску руководителей Константин Борисов рекомендует в этом случае:

- 1. Провести ревизию собственного опыта и сформулировать личное «ценностное предложение»** – что уникального в профессии или рыночном сегменте вы можете предложить компаниям. Предположим, вы имеете доказанный опыт выведения машиностроительных компаний из кризиса – тогда вы фокусируете усилия на этом направлении.
- 2. Сверить свое ценностное предложение с восприятием вас рынком.** Важно не только то, что вы умеете, но и верит ли рынок в то, что вы это умеете. Например, вы женщина и безусловный профессионал, полны решимости, но претендуете на исконно мужской сектор экономики, который «не верит» в ваши возможности добиться успеха в деле. Тогда заручитесь рекомендациями авторитетных в этой отрасли специалистов.
- 3. Оценить свои возможности и готовность к предпринимательской или консультационной деятельности.** Часть профессий – например, штатный PR-директор – надолго останутся в сытом прошлом. Но ведь потребность в PR-поддержке корпораций не исчезает, она все чаще передается на аутсорсинг. Ищите проекты, в которых вы сможете работать вне штата.
- 4. Провести тщательный аудит своего нетворка на наличие контактов в интересующей предметной отрасли или регионе.** При внимательном обзоре часто выясняется, что друг-одноклассник стал партнером в уважаемой консалтинговой компании, а университетский товарищ – членом совета директоров нужной вам корпорации.
- 5. Выбрать доверенного проводника.** Не существует рынка резюме серьезных футболистов: их представляют агенты. Самостоятельная, особенно веерная, рассылка резюме и отклики на разные вакансии в одной компании дисконтируют образ профессионала в глазах потенциальных работодателей – он похож на безработного, готового на любую авантюру. Избегайте этого.

ность начать наконец делать то, что хочется. Забудьте нереалистичные мечты, что кто-то вам подаст, что вы вернетесь на старую работу и что все станет «хо-ро-шо, по-прежнему, надо только переждать»... Марик Хазин предлагает нам придумать будущее, о котором мы давно мечтали. Но как это сделать, если мы встревожены и не уверены в себе? «Для этого нужно реанимировать в себе хотя бы чуть-чуть сохранившегося, пришибленного, затравленного ребенка, который умеет фантазировать и радоваться. Если нет, придется его придумать и воспитать», – продолжает психотерапевт. Включаем воображение – дикое, нелогичное. Отключаем телефоны, уединяемся, чтобы никто не мешал, закрываем глаза и говорим себе: «Я хочу увидеть свою жизнь спустя три месяца, полгода, год, когда эта злая шутка закончится».

Деградация и снижение активности приходит не с возрастом, уверен Марик Хазин, а тогда, когда мы перестаем развиваться. «А переменны – отличная тренировка ума и бессознательного на пути к большей свободе от иллюзий. Для многих потеря статусных табличек на двери кабинета подобна землетрясению. Наше «Я» любит, когда все предусмотрено и рассчитано. Мы создали себе фантом статуса – надутого «Я» – и живем в этом мире иллюзий. Но случиться может что угодно: цунами, автомобильная авария или коронавирус. В конечном итоге все иллюзии рассыпаются. А вопрос в том, какова цель жизни. Для меня это о том, сколько граней мы создадим в себе, чтобы превратиться из алмаза в бриллиант. Цель жизни – переместиться из точки большей зависимости в точку меньшей зависимости, включая зависимость от денег, статуса». Возможно, в этом обретении свободы от своего прошлого, пусть даже оно нас во многом и устраивало, в нашем развитии как личности и есть сегодняшняя задача? ●



В деньгах или в их количестве?

Когда кто-то произносит фразу «Не в деньгах счастье», так и тянет продолжить: «...а в их количестве». Многие уверены, что увеличение доходов сделает нас счастливее. Так ли это?

Текст Эльза Лествицкая

Когда мы говорим «много денег», то понимаем под этим обычно «возможность иметь и делать то, что хочется». Исполнение желаний – разве это не прекрасно? Однако социологам так и не удалось установить прочной связи между понятиями «быть счастливым» и «обладать большим количеством денег». Некоторые даже полагают, что ее вообще нет.

СЧАСТЬЕ НЕ КУПИШЬ

Но почему? Вот что думает об этом доктор психологии Джереми Дин, автор книги *Убей привычку, создай привычку* (Эксмо-Пресс, 2017).

1. Деньги – категория относительная. Нас не особенно волнует фактический уровень дохода, если мы зарабатываем больше знакомых. Но по мере того как повышается наш доход, в окружении все чаще появляется кто-то богаче нас. И это сравнение многих расстраивает.

2. Даже такие крупные приобретения, как дома и машины, приносят лишь кратковременное удовольствие. Увы, стремление к материальным ценностям растет едва ли не быстрее заработной платы. Поэтому те, кто владеет предметами роскоши, несколько не счастливее других. Более того, доказано, что жажда потребления отнимает способность радоваться жизни.

3. Стать богаче вовсе не означает наслаждаться жизнью. Тем, кто

много зарабатывает, некогда развлекаться. Все их время занимает работа, которая вызывает стресс и нервное напряжение. Мы совершаем ошибку, известную под названием «иллюзия фокусировки»: размышляя о том, сколько нам заплатят, представляем, как потратим эти деньги на приятный отдых. В действительности же, стараясь увеличить доход, мы тратим все больше времени на работу.

Но если деньги не приносят счастья, большинство давно должно было в этом убедиться. Однако это не так. В чем дело? Объяснение предложил нобелевский лауреат психолог Даниель Канеман: мы верим, что деньги делают нас счастливее, потому что в погоне за ними достигаем ощутимых успехов: нас повышают в должности, мы покупаем двухэтажную квартиру и можем заявить: «Я молодец, смотрите, чего я добился!» На самом деле деньги и статус приносят не счастье, а удовлетворение. По той же причине недостоверна и значительная часть социологических опросов о счастье: вместо него оценивается уровень удовлетворенности.

>>>

УЧЕТ РАСХОДОВ – КОНТРОЛЬ НАД МИРОМ

Есть связь между тем, как мы тратим деньги, и успехом в решении других задач.

Может показаться, что приятней всего тратить не считая. Но жизнью больше удовлетворены те, кто ведет строгий учет доходов и расходов и делает сбережения. Это выяснили американские психологи Джинг Цзяо, Чуаньи Танг и Соён Шим¹. Они объясняют результаты исследования так: навык обращения с деньгами – это частный случай навыка обращения с предметным миром вообще. Тот, кто преуспел в учете своих средств, скорее всего, будет успешней в решении других задач, а значит, будет больше удовлетворен своей жизнью.

1. Jing Xiao, Chuanyi Tang, Soyeon Shim. *Acting for Happiness: Financial Behavior and Life Satisfaction of College Students*. link.springer.com

>>> **МАТЕРИАЛИЗМ И САМООЦЕНКА**

Ставить материальные ценности во главу угла могут и обладатели небольшого достатка, и миллионеры – но всеми ими движет неудовлетворенная потребность в безопасности, утверждает специалист по психологии материализма Тим Кассер, автор книги *Быть или иметь?* (Манн, Иванов и Фербер, 2015). Термин «материализм» он употребляет не в привычном смысле – «учение о первичности материи», а в значении «приоритет материальных благ». Такую стратегию выживания используют те, кто пытается избавиться от мучительного чувства тревоги.

Материалисты часто вырастают в семьях с жестким стилем воспитания, который обычно негативно влияет на самооужение. Поэтому материалистические ценности часто сочетаются с низкой самооуженкой. Если такой человек добивается своих целей – делает карьеру, зарабатывает миллион, – он испытывает к себе позитивные чувства. Но они, увы, недолговечны, а его самооужение неустойчиво. Скоро перед ним встают новые вызовы и угрозы, которые легко могут «уронить» его самооуженку. Это так называемое условное самооужение, которое зависит от внешних факторов, таких как деньги, статус, восхищение окружающих. Поэтому, резюмирует Тим Кассер, погоня за материальными ценностями – неэффективная стратегия борьбы с трудностями. Если она и позволяет на короткое время улучшить свое самочувствие, то в долгосрочной перспективе только обостряет ощущение незащищенности. На первый взгляд это может показаться противоречием, однако прочную уверенность нам придает как раз то, что нельзя пощупать руками, купить и продать: отношения с близкими, увлеченность своим делом.

«Люди с «мышлением бедности» работают, чтобы выжить, покупают вещи, которые им необходимы, а не те, что действительно нравятся, – замечает психолог и финансовый консультант Виталия Шарлай. – Успешные зарабатывают для того, чтобы самореализовываться, заниматься тем, что по душе, и тратить деньги на то, что любят».

ДЕЛАТЬ ВЫБОР

Деньги сами по себе не гарантируют полного благополучия. Однако трудно чувствовать себя счастливым, когда голова занята мыслями



о том, как обеспечить себе прожиточный минимум. У поговорки «не в деньгах счастье» есть и другое продолжение: «...но и без денег счастья нет».

Когда что-то не получается, есть два пути. Первый – взять ответственность на себя, признать, что у нас нет пока нужных знаний, чтобы преуспеть. «Это сложно, приходится принять свое несовершенство и пойти учиться у тех, кто разобрался в теме, – подчеркивает финансовый эксперт Роман Аргашоков, автор книги *Деньги есть всегда* (Бомбора, 2016). – Есть и второй путь – найти виноватого «вовне». Это могут быть как отвлеченные враги, конкуренты, кризис, отсутствие программ поддержки бизнеса, занятость всех ниш, так и вполне конкретные налоги, работодатель или правительство». Изменить что-то мы можем только в первом случае. Даже в ситуации мирового экономического спада есть выбор: рассматривать эти обстоятельства как личную неудачу или как возможность развития, бояться за свою семью или верить в то, что трудности сплотят ее еще больше, бороться в одиночку или обращаться за помощью, опираться на прежний опыт – или приобретать новый.

«Грамотно распоряжаясь финансами, можно не только существенно снизить расходы, но и значительно увеличить толщину кошелька, – обнадеживает Виталия Шарлай. – Финансовая грамотность обеспечивает определенный уровень престижа, помогает в поисках источников дохода, отличающихся от работы по найму. У нас появляются не только знания и умения, но и психологическая устойчивость».

Так что возможный ответ на заданный в начале вопрос таков: счастье не в деньгах и не в их количестве, а в том, насколько умело мы зарабатываем, разумно расходует и насколько уверенно чувствуем себя в мире. ●

ОБ ЭТОМ

«Вам нужен бюджет. 4 правила ведения личных финансов, или Денег больше, чем вам кажется» Джесси Микам Основатель собственной компании и создатель системы управления финансами рассказывает, где взять деньги. (Олимп-Бизнес, 20018)

НАШИ ФИНАНСЫ В КРИЗИС: ВОЗМОЖНЫЕ СТРАТЕГИИ

Кризис можно использовать как возможность «выяснить отношения» с деньгами и выстроить новые отношения, которые нам будут нравиться больше, чем те, что сложились на сегодня, считает психолог-коуч и бизнес-коуч Надежда Дьяконова.

Как и при изменении любых отношений, важно менять свои представления на двух уровнях: с одной стороны, пересмотреть глубинные установки, а с другой – поменять простые привычки.

МОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ

Определите, каковы ваши привычные установки. Мысленно вернитесь в докризисные времена. Как вы привыкли думать о своих деньгах и их количестве: «денег вечно не хватает» или «у меня деньги есть, мне хватает на все»? Или «если нужно будет, деньги придут»? Это представление часто не связано с реальным доходом: у кого-то внутренняя установка, что «мне денег не хватит, нужно их экономить» существует как фон независимо от уровня дохода. А другой тратит все, что есть, не стараясь сэкономить, поскольку считает, что «чем больше третишь, тем больше придет». А вы?

Осознайте эмоции, связанные с деньгами.

Установки (которые мы далеко не всегда осознаем) во многом определяют наши отношения с деньгами: насколько легко приходят деньги, насколько легко они уходят, умеем ли мы получать удовольствие от того, как тратим деньги, испытываем стресс или удовольствие, думая о деньгах и зарабатывая их. От этих установок зависят и те эмоции, которые мы испытываем в отношении денег. Жаль ли с ними расставаться? Испытываем ли мы страх, что не сможем заработать еще? Радует ли, когда совершаем покупки? Испытываем чувство вины, потому что опять купили что-то совершенно ненужное?

Подумайте о том, как сейчас изменилось ваше отношение к деньгам. Часто в кризисных ситуациях просыпаются или становятся более активными старые страхи и убеждения. Что вам хотелось бы в них изменить? Как могли бы выглядеть ваши идеальные отношения с деньгами? Какие еще установки нужно изменить, чтобы выстроить отношения с деньгами по-новому?

Будьте уверены в собственной способности зарабатывать. Деньги бывает очень трудно зарабатывать, если мы в глубине души не верим в то, что делаем, не считаем, что можем принести реальную пользу обществу. Подумайте о своих умениях и навыках, расскажите кому-то об этом. Прислушайтесь к себе – звучит ли в голосе сомнение? Уверены ли вы в своем профессионализме?

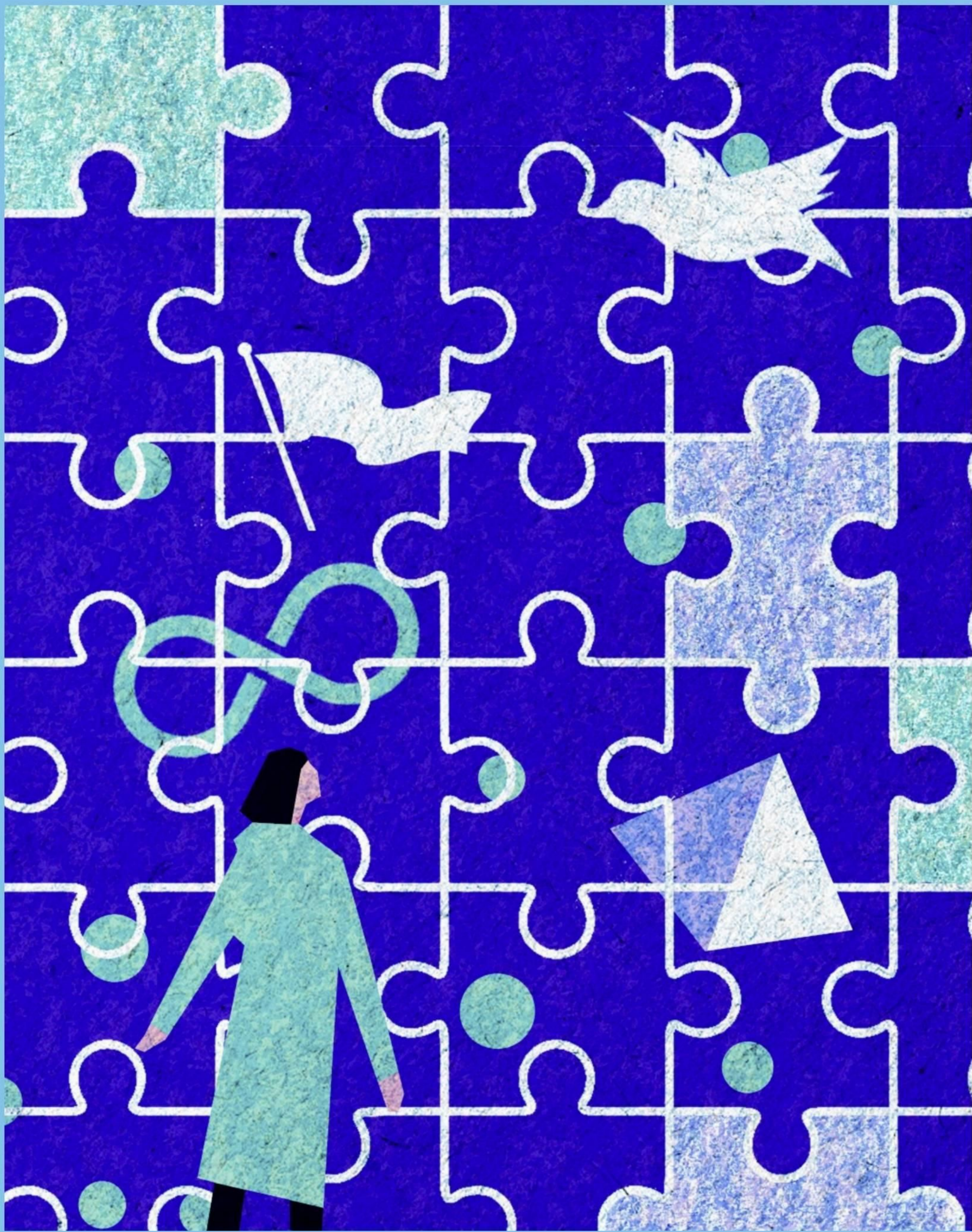
Думайте и говорите о тех составляющих работы, которые вам действительно нравятся, которые важны. Есть ли у вас уверенность, что вы всегда найдете возможность заработать? Постарайтесь усилить это чувство уверенности, старайтесь чаще проявлять его. Уверенность поможет вам заметить и не упустить возможности, как только они возникнут, и создать новые.

МОИ ФИНАНСОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Откажитесь от необязательных трат. Наверняка вам не раз случалось замечать, что вы потратили деньги на то, что на самом деле не нужно. Самое время отказаться от этой привычки. Выработайте привычку более осознанно относиться к расходам. Спросите себя, действительно ли вы хотите потратить деньги на тот или иной товар, или это отдел маркетинга хочет, чтобы вы потратили деньги? Отложите покупку на один день, возможно, решение изменится.

Будьте внимательны к своим финансам. Ваши финансы – территория, которой должны управлять только вы сами. Наведите порядок в расходах. Проверьте наличие регулярных платежей с банковского счета за услуги, которые вы больше не используете, и отмените их.

Планируйте расходы. Составляйте список необходимого, прежде чем приступать к покупкам. Если это слишком тяжело, позвольте себе раз в месяц совершать покупки просто для удовольствия, но определите сумму заранее.



ТЕСТ

О какой жизни вы мечтаете?

Бывает ли человек абсолютно счастлив? Сомнительно. Ведь мы вечно гонимся за каким-то идеалом, мечтами и проектами. И в этом есть свое преимущество, ведь желания – движущая сила жизни. Но всегда ли мы понимаем, чего на самом деле хотим? Этот тест поможет понять, чего вам больше всего не хватает для достижения полной гармонии.

1 Чего вам не хватает в жизни в данный момент?

- А Щедрости.
- Б Защищенности.
- В Творчества.
- Г Безмятежности.

2 Вы бы хотели, чтобы ваши дети жили в мире...

- А Менее эгоистичном.
- Б Менее жестоком.
- В Менее загрязненном.
- Г Менее угнетающем.

3 Какая поговорка вас воодушевляет?

- А На чужом несчастье счастья не построишь.
- Б Каждая проблема имеет решение.

В Кто не рискует, тот не пьет шампанского.

Г Лучше синица в руках, чем журавль в небе.

4 Вы совсем упали духом. Как вы восстановитесь?

- А Позаботитесь о ком-то другом.
- Б Побудете некоторое время наедине с собой.
- В Отгородитесь от своих проблем.
- Г Пойдете прогуляться или помедитируете.

5 Вы были бы не против некоторое время пожить...

- А В маленькой деревне, где все друг друга знают.
- Б В буддийском монастыре.

В В автофургоне.

Г На маяке у моря.

6 Какая фраза лучше всего описывает ваше представление о счастье?

- А «В чужом счастье я нашел свое».
- Б «Счастье начинается с завтрака в мирной обстановке».
- В «Счастье – это все еще хотеть то, что уже имеешь».
- Г «Истинное счастье – это когда на душе спокойно».

7 На работе вы бы хотели больше...

- А Солидарности.
- Б Уверенности в будущем.
- В Свободы действий.
- Г Спокойной атмосферы.

>>>

>>> **8** Мысль о чем бросает вас в дрожь?

- А** Очутиться в пустыне без глотка воды.
- Б** Обнаружить свой дом разрушенным.
- В** Оказаться заключенным в тюрьме.
- Г** Применить оружие против другого человека.

9 Какое чувство или эмоцию вам сложнее всего преодолеть?

- А** Злость.
- Б** Острое чувство нехватки чего-то.
- В** Страх.
- Г** Волнение.

10 Какой совет вы дадите самому себе, если однажды соберетесь изменить что-то в своей жизни?

- А** «Сначала научись ценить то, что имеешь».
- Б** «Вперед! Жизнь слишком коротка, нужно пользоваться возможностью».
- В** «Убедись, что близкие поддержат тебя».
- Г** «Определись, чего хочешь от жизни».

11 Вы бы хотели, чтобы окружающие считали вас...

- А** Щедрым.
- Б** Сильным духом.
- В** Независимым.
- Г** Безмятежным.

ПОДВЕДИТЕ ИТОГИ

Подсчитайте, ответов с какой буквой у вас получилось больше, – и прочтите соответствующий профиль

- Количество **А** = _____
- Количество **Б** = _____
- Количество **В** = _____
- Количество **Г** = _____

РЕЗУЛЬТАТЫ

О КАКОЙ ЖИЗНИ ВЫ МЕЧТАЕТЕ?

ПРОФИЛЬ А

Вы бы хотели жить в мире, полном альтруизма



Вы мечтаете жить в справедливом и дружелюбном мире. Поэтому вас, без сомнения, можно назвать идеалистом. Вы тратите много энергии, пытаетесь защитить слабых, и всегда готовы протянуть руку помощи. Облегчать и делать жизнь других чуточку лучше – смысл вашей жизни. Но всегда ли вы делаете

это от чистого сердца, не ожидая благодарности?

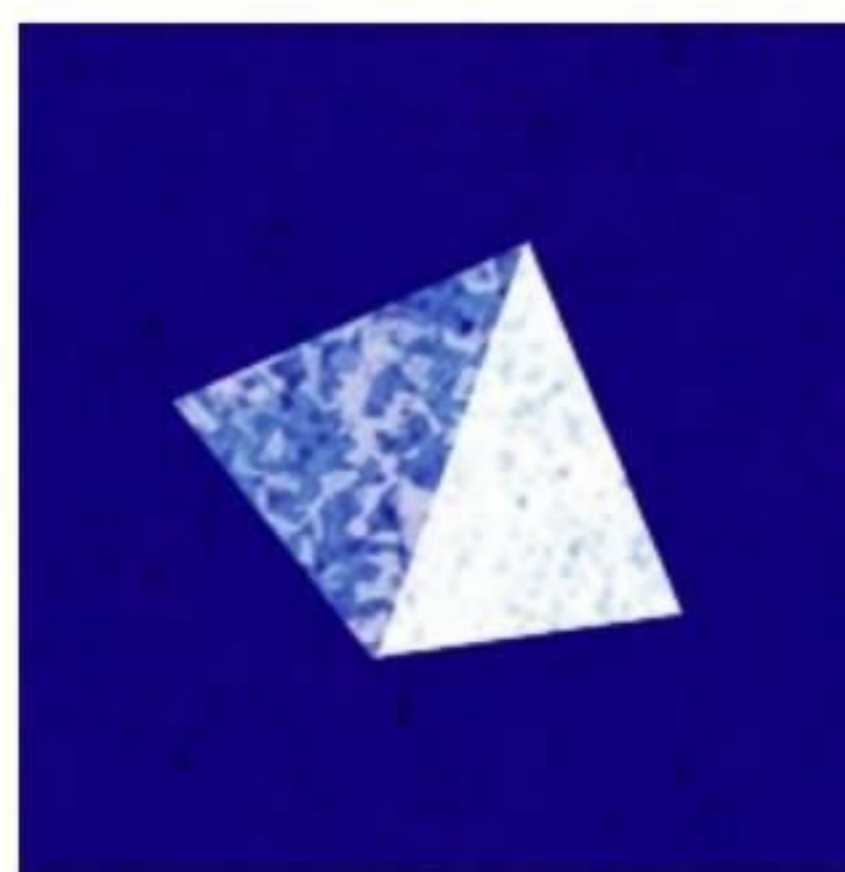
Внимание! Чрезмерный альтруизм и ожидание отдачи от других может вызывать страх и озлобленность. Если за свою помощь вы ожидаете признания и ответных услуг, остановитесь. Великодушие считается истинным лишь тогда, когда не подразумевает никакой платы.

О чем стоит себя спросить: Что бы мне хотелось получать от других и чего я никогда раньше не получал? Откуда во мне эта резкая злость и острая чувствительность к несправедливости?

Гармония: Помните пословицу «Лучшее – враг хорошего». Внимание, скромный подарок, уделенное другому время и умение выслушать принесут лично вам столько же пользы, сколько и ближнему. Чтобы приблизиться к жизни, в которой будет больше великодушия и альтруизма, нужно принять самого себя, отнестись к себе с той доброжелательностью и пониманием, с которыми вы относитесь к окружающим.

ПРОФИЛЬ Б

Вы бы хотели жить в безопасном мире



Вы мечтаете жить в мире, в котором не существует потерь, нужд и рисков. Вы склонны загромождать свою квартиру вещами, копить деньги, вечно забегать вперед и стараться предотвратить возможные беды. В вашей голове постоянно мелькает мысль «что будет, если...», и всю свою

энергию вы тратите на продумывание новых сценариев возможной жизни. Спонтанность и вы – две противоположности. **Внимание!** Парадокс в том, что чем больше мы стараемся защититься от внешних раздражителей (особенно с помощью материальных благ), тем стремительнее пустеет наш внутренний мир. Лучше сконцентрироваться на причинах вашего страха перед будущим, а не пытаться сделать вид, что вы готовы ко всему.

О чем стоит себя спросить: Насколько незащищенным я себя чувствую? Почему? Что этот страх мешает мне делать? Почему жизнь не преподносит мне приятных сюрпризов?

Гармония: Уделите больше внимания восполнению внутренних ресурсов, без которых будет сложно преодолеть жизненные трудности. Осознайте чувства, которые испытываете к окружающим, научитесь принимать заботу, выражать любовь и нежность. Искренность чувств, которые мы испытываем, и эмоции, которые нас охватывают, – это и есть настоящая внутренняя защита!

ПРОФИЛЬ В

Вы мечтаете жить в свободном мире



Скорее всего, та жизнь, которой вы живете в настоящий момент, вас сильно сковывает и ограничивает.

Поэтому вы хотите, чтобы запретов было меньше, чтобы вы ни перед кем никогда не отчитывались, а жили по своим правилам. Вы чувствуете себя заложником повседневности.

Зачастую это ощущение возникает потому, что вы лишь наполовину присутствуете в происходящем, ваши мысли где-то витают. Другой причиной могут быть внутренние границы и рамки, которые вы сами себе ставите. Именно поэтому мы часто совершаем тот выбор, которого на самом деле вовсе не хотим делать. Мы, не задумываясь, подчиняемся общепринятым ценностям и потом сами же от этого страдаем.

Внимание! Если страх увязнуть в повседневности не покидает вас уже долго, это может привести к изменениям в поведении. Вы можете стать чрезмерно импульсивным и несдержанным, испортив отношения с окружающими, вместо того чтобы направить энергию на достижение своих целей.

О чем стоит себя спросить: Что позволяет мне чувствовать себя хоть немного свободным? С пользой ли я провожу свое свободное время? Не слишком ли я внушаемый/ведомый? Что именно нужно изменить, чтобы достичь мира с самим собой и социумом?

Гармония: Научитесь делать собственный выбор, не обращая излишнего внимания на мнение других. Свобода – это творчество, фантазия, умение разглядеть прекрасное в повседневности, получать от него удовольствие и позволять себе наслаждаться богатством и красотой настоящего момента.

ПРОФИЛЬ Г

Вы мечтаете жить в безмятежном, спокойном мире



Вы хотите жить в мире без тревог. Ваш идеал – полная, гарантированная и постоянная безопасность. Повышенная чувствительность побуждает вас избегать волнений, а боязнь сделать неправильный выбор тормозит благополучное течение жизни. Это открывает двери неприятным переживаниям, таким как тоска, досада, злость.

Внимание! Нельзя жить в постоянной безмятежности, но это ощущение может посещать вас намного чаще. Это результат нашей уверенности в себе и в жизни, а также умения сфокусироваться на своем внутреннем состоянии.

О чем стоит себя спросить: Уверен ли я, что мои страхи имеют отношение к реальности? Чему меня научили личные неудачи и провалы? Что приятного произошло со мной сегодня? Каковы основные источники стресса в моей жизни? Как мне начать от них избавляться?

Гармония: Делайте небольшие паузы в течение дня, чтобы сконцентрироваться на правильном дыхании, обратить внимание на физическое состояние тела и понять, какие эмоции вы испытываете в данный момент. Это несложное упражнение поможет снизить внутреннее напряжение. Ваше сознание перестанет закапываться в прошлое и забегать в далекое будущее. Это упражнение называется «ментальной гигиеной», которую всем нам рекомендуется проводить ежедневно. ●

Правило хора: слышать друг друга

Хор – модель идеального человеческого сообщества. В нем каждое «Я» слышит других и присоединяется к ним, при этом не теряя себя. Если мы все научимся слышать друг друга, то войны прекратятся, я уверена. Я говорю хористам: «Зачем нам дан один рот и два уха? Чтобы слышать в два раза больше, чем говорить». Если в хоре не научиться слушать, то не построишь ни одного аккорда. То же и в обществе.

Как-то мы разучивали детскую песенку, в ней есть слова «Давайте, друзья, всегда друг другу желать добра» – простые, но полезные. Не обязательно соглашаться, даже не обязательно считать других хорошими, просто пожелаем им добра. Если между участниками случаются напряги, я говорю: вы все разные, у вас разные взгляды, привычки, возраст – ведь в «Маленькой капелле» у нас люди от 16 до 86 лет, – кто-то вам симпатичен, кто-то нет. **Не нравится тебе этот человек, не подходи к нему. Но вы вместе, вы поете, музыка у вас одна, и это вас объединяет, вы нашли это, вот и хорошо.** А на разные темы не будем спорить, останемся при своем, это не мешает нам петь вместе. В жизни часто кажется, что нужно быть лучше других, а в хоре другой принцип – быть в гармонии с другими. Какой бы у тебя ни был прекрасный голос, если он из хора выделяется, это вредит и хору, и тебе. Если из дивана торчит гвоздь, даже очень красивый,

его выдернут. И всем плохо: в диване дырка, а гвоздь на помойке. Так и в хоре важно не торчать, друг друга слушать. Тогда возникает созвучие. Мы занимаемся по пятницам вечером, и мне многие говорят: «Конец дня, конец рабочей недели, я еле иду на репетицию. А после нее словно на крыльях лечу». Вот так это работает: дает легкость.

Думаю, всем начальникам следовало бы пройти через пение в хоре. Я пою в хоре хормейстеров, и там я поняла, как важно, чтобы руководитель каждому сказал доброе слово. **На себе ощутила, что когда руководитель не обращает внимания, обидно. Начальнику полезно это на себе почувствовать.**

И еще пение в хоре помогает умерить свои амбиции. Если они слишком велики, человеку в хоре от этого становится самому неудобно. В обычной жизни это можно долгое время не замечать, ссориться с другими, не понимая почему. А в хоре это сразу становится заметно, но и исправить это можно очень быстро. В хоре нет соревнования, есть партнерство.

Когда человек поет, он очень открыт – не только в переносном смысле, но и буквально: открыт рот, горло, связки. Голос – физическое воплощение души. Мы раскрываем свою душу, и рядом с нами другие так же открыты. И мы чувствуем, что можно быть совершенно открытым – и при этом в гармонии с другими. Не надо подлаживаться под них, надо просто их слышать и звучать самому. И возникнет гармония: это слово ведь так и переводится – созвучие. ●



Лия Обшадко,
хормейстер, дирижер,
руководитель хора
«Маленькая капелла»

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**:
115114, г. Москва, ул. Дербеневская, дом 15Б, этаж 6, помещение VI 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 5757 доб. 5366 и по **e-mail**: podpiska@hspub.ru



ВАШ ПОДАРОК

Первые 50 человек, оформившие подписку, получают в подарок набор **HYDRA VÉGÉTAL, YVES ROCHER**, в который вошли сразу четыре средства для интенсивного увлажнения кожи любого типа: мягкий очищающий гель, тоник, сыворотка и дневной крем-гель.



КВИТАНЦИЯ

кассир

№ 52

Получатель платежа **ООО «Инфо Маркет Сервис»**
ИНН **7714367825** КПП **771401001**

Расчетный счет № **40702810702030000357**

Наименование банка **АО «АЛЬФА-БАНК»**

Корреспондентский счет № **30101810200000000593**

БИК **044525593**

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, № 28, № 29, № 30, № 31, № 32, № 33, № 34, № 35, № 36, № 37,
 № 38, № 39, № 40, № 41, № 42, № 43, № 44, № 45, № 46, № 47, № 48, № 49, № 50, № 51

Плательщик (подпись)



ГЛАВА 4

Походка и взгляд, осанка и черты лица, улыбка, жест, поворот головы... Все это складывается в неповторимый образ, у каждого свой.

Нам хочется подчеркнуть свою индивидуальность, нравится ухаживать за собой.

И для этого есть все, что нужно!

И МОЯ ВНЕШНОСТЬ



Вогнать В краску

За время карантина мы отвыкли от макияжа, и теперь приходится не только заново учиться воспринимать себя с накрашенным лицом, осваивать модные тенденции и знакомиться с новинками, но и отвечать на риторический вопрос: «А для чего же все это нужно?»

Текст Мария Тараненко

Несколько недель, проведенных на самоизоляции, изменили наше отношение ко многим вещам. В том числе к уходу за собой и к макияжу. В деле умасливания своей кожи мы достигли новых высот, перепробовали множество масок, освоили разные виды фейс-гимнастики, йоги и самомассажа лица на онлайн-уроках, которыми был насыщен интернет. Многие даже научились самостоятельно готовить скрабы и обертывания из подручных средств, а также виртуозно избавляться от высыпаний и раздражений из-за медицинской маски.

С макияжем же дело обстоит с точностью до наоборот. Мы отвыкли краситься. Тушь, помада, тени остались не у дел в самоизоляции. И если в начале карантина девушки приводили себя в порядок хотя бы ради зоом-конференций, то ближе к середине «удаленки» все чаще стали об этом забывать. «Я почти каждый день обсуждала с подругами, какой мейкап сделаю и что надену на нашу первую встречу в кафе. Это было своего рода антистрессом – наряду с мечтами о море или полноценном шопинге», – рассказывает 37-летняя Виктория, менеджер по связям с общественностью. >>>



АКЦЕНТ НА ГЛАЗА

1. Палетка теней Backstage, **Christian Dior**;
2. Подводка Mad Eyes, **Guerlain**;
3. Жидкие тени Melt & Marcus, **Lancôme**;
4. Тушь для ресниц Cat Eye, **Oriflame**;
5. Карандаш-подводка Stylo Ombre et Contour, **Chanel**;
6. Карандаш для бровей Crayon Définition Sourcils, **Gucci**

>>> И хотя все тот же интернет разрывался от советов по сохранению отношений и созданию сексуального образа, мало кто усложнял домашнюю жизнь макияжем.

В итоге произошло то, к чему нас так рьяно призывали психологи, – мы приняли себя такими, как есть. Без прикрас и лишнего декора. С одной стороны – это плюс и избавление от многолетней зависимости. Выйти из дома с ненакрашенным лицом стало обычным делом даже для тех, кто раньше и мусорное ведро воспринимал как повод для полноценного мейкапа. Свобода и естественность в восприятии собственной внешности – один из немногих плюсов пребывания вдали от толпы. И все-таки косметика не утратила своей значимости. Истосковавшись по декоративной косметике и обретя ту самую внутреннюю свободу в восприятии себя, многие стали краситься ярче, тщательнее и не чураться экспериментов. Благо, пока мы соблюдали вынужденный celibat, в продажу вышла масса ярких новинок, обозначивших сразу несколько революционных перемен в мейкап-моды.

ГУБЫ

«Сложнонакрашенные», проработанные рты, разные виды градиентов, многоцветие, контрастный контур – категорически не в моде. Губы не должны выглядеть так, словно их нарисовали отдельно и приклеили к лицу. Но и эффект «зацелованного», размытого рта тоже утратил актуальность. Небрежность и бездумность недопустимы. Чтобы добиться стильно-естественных очертаний, наносите помаду, не доходя миллиметра до края губ. А потом круглой кисточкой для теней или ватной палочкой растяните и растушуйте средство. Так контуры получаются по-модному размытыми, но проработанными. Эта техника поможет адаптировать к дневному или деловому образу любые яркие оттенки. Если времени на растушевку нет, покрасьте только верхнюю губу, а потом плотно сомкните рот, распределив цвет сверху и снизу. Получится естественно и модно. Что касается палитры, то в моде все оттенки ягод – малиновый, черничный, арбузный, смородиновый. В текстурах же наоборот – актуальны или запредельно матовые, или подчеркнута лаковые губы. Но это только в том случае, если вы хотите быть ультрамодной. Обретенная нами мейкап-свобода допускает и мягкое сияние, и приглушенный глянец, и просто мазок бальзама на губах. В общем, модно то, что подходит к настроению. Хо-



ЧИТАЙ ПО ГУБАМ

1. Помада Rouge Pur Couture the Slim, **Yves Saint-Laurent**;
2. Помада «Фруктовый нектар», **L'Occitane**;
3. Блеск-плампер **Luscious Lips**;
4. Праймер-карандаш LipLiner Ink Duo, **Shiseido**;
5. Фломастер для губ Lip Twist Duo, **Clarins**

чется вспомнить о прошлогодних градиентах? Акцентируйте середину рта более темным цветом в востребованном азиатском стиле. Или наоборот – высветлите центр губ хайлайтером. Тем более что это придаст им объем. Особенно если и изгиб губ, так называемый «лук купидона», сделать чуть более светлым и сияющим.

ГЛАЗА

Тушь и лайнеры – безусловные мейкап-звезды этого сезона. Визажисты вновь сместили акцент в макияже на глаза, введя в моду яркие оттенки, новую технику стрелок и проигнорировав, казалось бы, вечные *smokey eyes*. Доминантой в макияже стали ресницы. Прокрашивайте их аккуратно, от корней, не утяжеляя кончики – это одна из причин осыпания средства. Никаких склеенных, кукольных, «паучьих лапок» – они вышли из моды. А вот акцент на нижние ресницы вернулся, равно как и на цветную тушь, оттенок которой выбирают согласно простым правилам: коричневый для серо- или голубоглазых блондинок, сиреневый – серо-зеленым очам, синий – карим. Если вы робеете перед цветовой феерией, сочетайте разноцветную тушь с черной на корнях или кончиках.

Перемены коснулись и техники выполнения стрелок. Они не должны быть короткими и невнятными. Либо прочерчивайте основательно, выходя на полсантиметра за внешний угол глаза, либо растушевывайте по веку, не покидая его пределов. Не слишком уверены в своих отношениях с лайнером? Тогда наметьте эскиз будущей стрелки карандашом, используя обычную пластиковую карту. Приложите ее к нижнему углу глаза, как бы продолжая линию нижнего века, и прочертите искомую линию нужной длины. А затем усильте эффект подводкой.

Тени в этом сезоне также аплодируют нашей внутренней свободе: в моде сияющие, яркие оттенки, в том числе все нюансы синего. В любой интенсивности и оттенке – лазурном, кобальтовом, голубом. Визажисты называют его «новым черным» в макияже и советуют наносить как самостоятельно, так и в дуэте с другими цветами.

ТОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Похоже, законодатели трендов этого лета ориентировались на тех, кто в жару не может слышать даже словосочетания «тональный крем».



КОЖА НА ЗАВИСТЬ

1. Рассыпчатая пудра Prisme Libre, **Givenchy**; 2. Жидкий хайлайтер Solar Glow, **Dolce & Gabbana**; 3. Консилер Blur, **Lumene**; 4. Тональный карандаш BB Crayon, **Erborian**;
5. Тональный крем-гель Neo Nude, **Armani**

Нашей коже дозволено «дышать полной грудью» без полного слоя этих средств на лице. Естественность и сияние – вот ключевые слова сезона. С недостатками справятся уход и корректоры. Солнечные блики на скулах доверьте хайлайтерам. А матовость – салфеткам и пудре, которая переживает второе рождение: новинки в этом сегменте вышли разом у нескольких марок. Единственное, чего не могут дать эти продукты, – основательной защиты от ультрафиолета. Поэтому стоит обзавестись дневным кремом с высоким SPF либо наносить на кожу флюиды-экраны, которые есть в ассортименте многих брендов. Но все-таки самым надежным помощником и защитником остаются тональные кремы. Тем более что их последнее поколение обладает невесомыми текстурами, наделено способностью матировать, увлажнять, защищать, а главное, подсвечивать и выравнивать кожу. При этом, благодаря особым полимерным структурам в составе, такие продукты совершенно неощутимы на коже, подстраиваются под мимику, а порой еще и слегка охлаждают. Так что все ее права и свободы будут полностью соблюдены. ●



Костюм

ДЛЯ ЛЕНИ

Домашняя одежда давно шагнула за пределы жилищ — в шелковой пижаме можно и на пляж, и в гости. А эта весна научила нас и рабочими делами заниматься в домашнем. Главное, чтобы оно радовало глаз.

Текст Ирина Урнова

ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ

1. Халат **Incanto**;
2. Кольца **Sunlight**;
3. Рубашка **Victoria's Secret**;
4. Футболка, **Vassa&Co**;
5. Халат, **Oysho**;
6. Сабо, **Эконика**;
7. Пижамы, **Hunkemöller**.

Наше литературное всё — Александр Пушкин как-то написал про «быть можно дельным человеком и думать о красе ногтей». Недели и даже месяцы в самоизоляции показали, что дельным можно быть и оставаясь в халате — переехавшая на дом работа не давала валять дурака, но зато не требовала выполнять ее при офисном параде. Неудивительно, что многие особое внимание обратили на то, в чем они ходят дома. Сменили треники на нарядные пижамы, обзавелись новой парой домашней обуви, достали украшения, которые раньше надевали на выход. Когда вокруг нестабильность и тревожность, хочется хоть немного себя радовать. Конечно, в нашу жизнь вернутся рабочие костюмы и переполненный задачами график. Но и нарядной домашней одежде в ней непременно должно остаться место. Ведь жизнь состоит не только из важных дел — лениться тоже надо красиво и с удовольствием. ●



Простой ИДЕАЛ

Тональный кушон **Preciouskin** и тушь **Passioneyes Intense Volume** от **Dolce & Gabbana** обещают в мгновение ока придать лицу отдохнувший вид, а взгляду – небывалую выразительность. Справятся ли средства на самом деле?

Текст Ирина Урнова

Тренд на сложный многоступенчатый макияж сдал позиции – в моде непринужденная простота и минимальные временные затраты на создание идеального образа. Ухоженной кожи и здорового цвета лица достаточно, чтобы чувствовать себя уверенно. Стоит лишь добавить ресницам объема, чтобы подчеркнуть глаза, и можно отправляться завоевывать мир. Такой актуальный макияж помогут за секунды создать новинки **Dolce & Gabbana** – кушон **Preciouskin** и тушь **Passioneyes Intense Volume**. Контент-редактор Ольга Кочеткова-Корелова взялась познакомиться с ними поближе.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Гибридная формула кушона **Preciouskin** сочетает в себе свойства геля и пудры. Она на 60% состоит из воды, поэтому тональное средство увлажняет кожу. А заодно и слегка матирует ее, сохраняя безупречно ровное покрытие в течение дня. Светоотражающие пигменты, входящие в его состав, придают здоровое сияние, а УФ-фильтры гарантируют защиту от солнечных лучей. Тушь **Passioneyes Intense Volume** обладает ультракремовой текстурой и придает ресницам заметный объем, не склеивая их и не осыпаясь в течение дня.

Мнение Ольги: «Мне очень понравилось, что тон можно наслаивать, добиваясь покры-

тия разной плотности, которое всегда остается невесомым. Тушь действительно стойко держится весь день, поправлять не пришлось ни разу».

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ

В комплект кушона входит удобный спонж. Достаточно лишь слегка прижать его к сеточке и нанести средство легкими похлопывающими движениями. С тушью и того проще – пушистая щеточка в форме песочных часов помогает прокрасить ресницы в одно движение и без досадных промахов.

Мнение Ольги: «**Preciouskin** идеально сливается с кожей, а пользоваться им можно даже на ходу. Тушь же – просто находка для тех, кому, как и мне, не хочется возни. Одного взмаха кисточки достаточно для создания эффекта «распахнутого» взгляда».

ЧТО В РЕЗУЛЬТАТЕ?

Ухоженная, увлажненная и сияющая кожа, безупречный цвет лица и визуально более густые ресницы для выразительного взгляда.

Мнение Ольги: «Все обещанное средства выполняют на 100%, а невероятной красоты упаковки лишь добавляют удовольствия от использования. И с собой приятно носить, ведь они похожи на яркий модный аксессуар». ●



Кушон Preciouskin Perfect
Finish Cushion Foundation
SPF30 и тушь для ресниц
Passioneyes Intense Volume,
Dolce & Gabbana



О НОВИНКЕ

В новую коллекцию Rouge G, Guerlain, вошли семь ярких сияющих оттенков увлажняющей помады и восемь стильных футляров, разработанных на основе работ знаменитого ювелира Place Vendôme Лоренца Баумера.

Супермодель, филантроп, мама пятерых детей и лицо новой коллекции помады Rouge G, Guerlain, Наталья Водянова — о времени, любви и уверенности в себе.

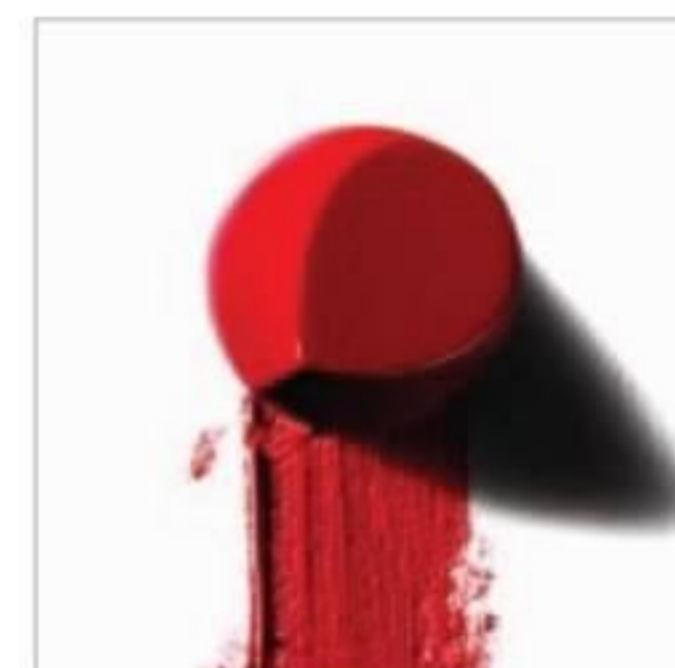
Текст Ирина Урнова

Сверхновая звезда

О приоритетах Меня часто спрашивают, тяжело ли все успевать. Главный мой секрет — расстановка приоритетов. Семья для меня всегда на первом месте. Детям требуется много внимания, но взамен они дают энергию, которая помогает мне и в работе. Занимаясь благотворительными проектами, я всегда помню, что создаю наследие в том числе и для своих детей.

Об образе Помада способна преобразить, это неотъемлемый элемент уверенности и женственности. Но гораздо важнее, что помада — это заявление. Мне кажется, ее можно сравнить с картиной — иногда огромное значение имеет обрамление. Для меня помада — это то, что обрамляет мои губы, улыбку, слова.

О любви Мы противопоставляем себя миру и считаем самой важной свою личную историю — такова наша природа. Но так мы попадаем в ловушку собственных страхов и забываем о врожденной способности любить других. Мне бы хотелось, чтобы человечество ценило понятие «инклюзивности» — это в том числе способность учитывать других людей, умение их слышать и ценить. И чем более мы открыты миру, тем меньше энергии получают наши тревоги и неуверенность. ●





Текст Ирина Уринова

Неострый вопрос

Пусть родина перца чили – Латинская Америка, почет он заслужил и в Азии, где его считают залогом долголетия и щедро приправляют им пищу. Особую любовь к нему испытывают корейцы, они перетирают стручки в жгучую пасту. Ее добавляют к еде не только ради вкуса и улучшения пищеварения, но и для стимуляции обмена веществ. Нашли применение красному перцу и в уходе за телом. Его экстракт обладает разогревающим эффектом, улучшающим микроциркуляцию, и повышает упругость кожи. Однако для нежной кожи лица столь «огненный» продукт не подходит. Поэтому, создавая линию Red Pepper, специалисты Erborian сосредоточились на мякоти перца, богатой антиоксидантами, бета-каротином и другими полезностями. Удалив из нее капсаицин, молекулу, придающую овощу жгучесть, они получили компонент, стимулирующий энергетическую активность клеток. Новинки разглаживают кожу, улучшают цвета лица и совсем не «кусаются». ●

3 ФАКТА О НОВИНКАХ

НАБОР

В линию Red Pepper, Erborian, вошли увлажняющий гель-крем для ежедневного применения и бархатистая паста-маска для интенсивного ухода 2-3 раза в неделю.

ФОРМУЛА

В составе средств также гиалуроновая кислота, ниацинамид и ферменты, которые способствуют мягкой регенерации клеток, необходимой для гладкой, сияющей кожи.

БОНУС

Благодаря красному перцу клетки становятся на 50% более устойчивыми к стрессу, вызванному условиями окружающей среды.



Розовое ЗОЛОТО

Коллекция ароматов The Alchemist's Garden, Gucci, пополнилась двумя новинками. Одна из них — A Chant for the Nymph — поразила бы и средневековых алхимиков.

Текст Ирина Урнова

У философского камня — легендарного реактива магов, превращающего металлы в золото — было много названий. Одно из них — «великий эликсир». В попытке создать его алхимики веками смешивали землю, красную медь и мышьяк, кипятили, настаивали и процеживали. Часами они следили за химическими реакциями, но все тщетно. Ответ, похоже, прятался не в химических лабораториях, а в цветущих садах. Знаменитый парфюмер Альберто Морильяс смешал тягучие ноты франжипани и тiare, добавил к ним сладости иланг-иланга и ванили и, по его словам, получил тот самый великий эликсир. Конечно, этот невероятный аромат не превратит олово в золото. Зато ему под силу скрасить самые заурядные будни, нужно лишь добавить в них чуточку аромамагии. ●





Сладкая жизнь

На полках сети Рив Гош появился аромат **Ermanno Scervino**, который приехал из Флоренции. Композицию из белых цветов, нот ванили, кокоса, мускуса и десерта гийандуи собрали для знаменитого модного дома три женщины-парфюмера.

ERMANNO SCERVINO
Новый аромат
в магазинах Рив Гош



Дайте воды

Ультраувлажняющий крем **Hyaluronic, Librederm**, содержит низкомолекулярную гиалуроновую кислоту. Он устранил ощущение стянутости, избавит от шелушения, защитит кожу от пересыхания и отлично подойдет в качестве базы под макияж.

LIBREDERM Гиалуроновый ультраувлажняющий крем для лица, 918 руб.

Доброе дело

В рамках акции по поддержке врачей компания **Mary Kay** предлагает купить набор #ЯПомогаюСМэриКэй. Пена для бритья, увлажняющий дневной и восстанавливающий ночной кремы будут отправлены российским медикам, борющимся с пандемией Covid-19.

MARY KAY
Благотворительный набор
#ЯПомогаюСМэриКэй



Море внутри

Новый аромат **Ocean di Gioia, Giorgio Armani**, сочетает ноты сочной груши и белых цветов с ярким солонатово-акватическим аккордом, словно во флакон заключили воспоминания о беззаботном отдыхе на морском берегу.

GIORGIO ARMANI Аромат **Ocean di Gioia**, от 5 120 руб.



Нежная защита

Цитрусовый шариковый дезодорант **Weleda** надежно защищает от неприятного запаха и позволяет сохранить ощущение свежести в течение дня. Он не содержит солей алюминия и других агрессивных компонентов.

WELEDA Цитрусовый шариковый дезодорант, 648 руб.

Срочное решение

Тканевая маска-сыворотка для лица «Увлажнение» экстремально освежает кожу и избавляет ее от сухости. Входящий в состав средства гиалурон восстанавливает водный баланс и поддерживает необходимый уровень влаги в течение дня.

Черный жемчуг Тканевая маска-сыворотка для лица «Увлажнение», от 95 руб.



Солнечный друг

Солнцезащитное масло **Protective Sun Care Oil, Institut Esthederm**, предотвращает фотостарение кожи, увлажняет ее и нейтрализует свободные радикалы благодаря антиоксидантам.

INSTITUT ESTHEDERM Масло **Protective Sun Care Oil**, 5 184 руб.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ



Основа красоты

Гель для лица «Анти-Эйдж» итальянской марки «Натуралис» сделан на основе органического алоэ. В летние месяцы он не только активно увлажнит и защитит кожу от обезвоживания, но и предотвратит мелкие морщинки и другие возрастные изменения кожи.

НАТУРАЛИС Гель для лица «Анти-Эйдж», от 1 674 руб.



Чистые мысли

Средства линии Vegan Pure состоят исключительно из растительных компонентов: три ступени ухода позволяют поддерживать волосы и кожу головы в идеальном состоянии, не поступаясь веганскими принципами.

MARLIES MÖLLER Веганская линия Vegan Pure, от 1 810 руб.

Дыши свободно

Очиститель воздуха Dyson Pure Hot+Cool идеально работает круглый год – тщательно фильтрует воздух, быстро нагревает его зимой и охлаждает летом. Устройство оснащено таймером сна и пультом дистанционного управления.

DYSON Pure Hot + Cool HP05 43 990 руб.



Своя планета

Бренд Planeta Organica создал коллекцию средств Royal Spa для премиальных спа-процедур. В ней есть

все необходимое, чтобы насладиться индонезийским, тайским, индийским или австралийским спа-уходом, не выходя из своей ванной.

PLANETA ORGANICA Коллекция косметики для домашнего спа-ухода Royal Spa

Большая стирка

Новые средства Tide «Аквапудра» не содержат хлора и не оставляют белых разводов на одежде, а благодаря пудровой текстуре полностью растворяются даже в холодной воде.

TIDE Новые средства для стирки «Аквапудра»



На все руки

Гриль Steak Master M805, Redmond, позволяет безупречно готовить любое блюдо – от печеных овощей и стейка идеальной прожарки до десертов.

REDMOND Многофункциональный гриль Steak Master, 15 999 руб.



Отличный транспорт

Volkswagen Jetta нового поколения выпускается с двумя бензиновыми двигателями на выбор и широким набором оборудования. Для вашего комфорта – управление ближним светом фар, круиз-контроль, датчик дождя и система бесключевого доступа и запуска двигателя.

VOLKSWAGEN Автомобиль Jetta, от 1 485 000 руб.



МУЗЫКАЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ

RU TV

СМОТРИ МУЗЫКУ!

РЕКЛАМА 16+

ЗАО «МЬЮЗИК ОДИН» ЮР.АДРЕС: 115054, г. МОСКВА, ул. БОЛЬШАЯ ПИОНЕРСКАЯ, д.15, стр.1, этаж 1, пом. II, офис 3Б.
ОГРН 5067746006444. Лицензия серия ТВ № 26055 от 14.11.2014 г.