



16

Диван

16 **Елизавета Боярская**

«Четкий план — это моя стихия»

Фото: Алексей Кастрин; стилист: Сергей Гильдерман (Coke Monster); визажист: Ольга Петрова; стилист по волосам: Ольга Кадыева; ассистенты фотографа: Евгений Новосадок, Антон Попов; ассистент стилиста: Кирилл Денюшин; продюсер: Наталия Пригара / WOOT production. На Елизавете: платье Zimmermann (ДПТ); украшения: TOUS.



23

10 **ОТ РЕДАКТОРА**
Вкусовые ощущения

12 **ПИСЬМА ПСИХОЛОГУ**
Максиму Пестову

13 **ПИСЬМА ДЕТСКОМУ ПСИХОЛОГУ**
Елене Вроно

14 **ДЕНЬ, КОГДА**
...я не покорил вершину

Взгляд

23 **ДУХ ВРЕМЕНИ**
Культура, тренды, кино, книги

52



ВОЛЬНАЯ ТЕМА

47 **ВЛАДИМИР ДАШЕВСКИЙ** Стать мелодией

98 **ИРЕНА ПОНАРОШКУ** Новая религия

ПОДРОБНОСТИ

32 **ТЕНДЕНЦИЯ**
Осознанный выбор

40 **МОЯ ИСТОРИЯ**
«Я – суррогатный партнер»

44 **РАБОТА**
Медленно, но верно

48 **ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ**
«Вспышки гнева у мужа разрушают наш брак»

52 **ОБРАЗ ЖИЗНИ**
Животные в большом городе

ООО «Телеритейл», ОГРН 1167746483090 Москва, ул. Веткина, д.4, этаж 4, пом. XIII, комн. 45

Реклама



ЮВЕЛИРОЧКА



ЮВЕЛИРОЧКА.РФ

Досье

КАК ПРИВЛЕЧЬ УДАЧУ: Мне тоже можно!

- | | |
|--|---|
| 58 Анализ
Поймай меня, если сможешь | 66 Тест
Любите ли вы себя? |
| 62 Личный опыт
Фортуна! Лотерея! | 70 Практикум
Три визуализации для успеха |



ВКУС ЖИЗНИ

Удовольствия со смыслом

- | | | |
|--------------------------------------|--|---|
| 74 КРАСОТА
Взять под опеку | 80 ЭФФЕКТ
Супер гуд | Психотерапия,
здоровье, развитие |
| 78 СТИЛЬ
Длинный разговор | 82 МОТИВ
Любовное настроение | 90 МЕТОД
Отдых самурая |
| | 83 ТРЕНД
Море волнуется | 94 ЗДОРОВЬЕ
Все идет по плану |
| | 84 ОСНОВА
Пчелиный лоск | 96 КНИГИ
Библиотерапия |



74



ПОДПИШИТЕСЬ НА ЖУРНАЛ PSYCHOLOGIES

Первые 30 человек получают в подарок аромат Bergamote Calabria из коллекции Aqua Allegoria, Guerlain, – яркая свежесть бергамота, дополненная пряным имбирем, нежной сладостью ванили и элегантными нотами белого мускуса.



ВАШ ПОДАРОК

РЕСУРСЫ

МИНЕРАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА ДЛЯ ЗДОРОВОГО СИЯНИЯ ВАШЕЙ КОЖИ

НОВИНКА

НЕВЕСОМАЯ
ТЕКСТУРА



NORDIC-C [VALO]
ПРИДАЮЩИЙ СИЯНИЕ ДНЕВНОЙ ФЛЮИД
С МИНЕРАЛЬНЫМ ФИЛЬТРОМ SPF 30

91%

ИНГРЕДИЕНТОВ
НАТУРАЛЬНОГО
ПРОИСХОЖДЕНИЯ



ПОДХОДИТ
ВЕГАНАМ

Невесомый дневной флюид, обогащенный богатой витамином С дикой арктической морошкой, придает сияние коже, в то же время обеспечивает ежедневную оптимальную защиту от UVA/UVB-лучей (SPF 30) благодаря натуральному фильтру – оксиду цинка без наночастиц. Средство с веганской формулой легко наносится, не оставляет следов и подходит для всех типов кожи.

LUMENE
BEAUTY BORN OF LIGHT



ДЕНЬ, КОГДА...

...я не покорил вершину

“**М**ой друг и напарник по альпинистской связке внезапно остановился, скинул рюкзак с плеч и объявил, что с него хватит и надо спускаться вниз. Что идея забраться на камень, даже очень высокий (Аннапурна – один из непальских восьмитысячников), ему больше не кажется привлекательной. А еще – что он очень хочет жить! Погода действительно портилась, ветер сбивал с ног, снегопад только начался, а снега навалило уже по пояс. Но вот так все бросить?! Я не верил своим ушам: год подготовки, две недели подъема, до вершины всего два дня пути... Разговор вышел короткий. Я заявил, что, раз так, он может валить вниз. А я умею ходить один и справлюсь сам. Я переложил палатку из рюкзака напарника к себе и двинулся вверх, не оглядываясь. Эмоции – это энергия, она нужна для подъема, я не хотел тратить ее понапрасну. «То, что ты делаешь, – это безумие!» – услышал я снизу. И остался один.

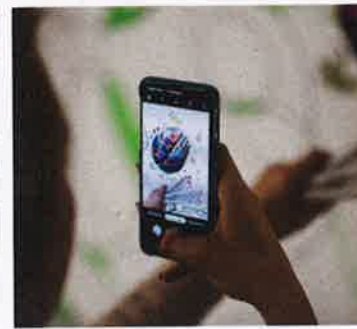
Альпинисты называют одиночное восхождение «соло». Это повышенный риск, вся ответственность на тебе, заметить ошибки некому. «В конце концов, вся жизнь – соло, теряешь друзей, напарников, любимых и родителей, пока не останешься один. Все равно это когда-нибудь случится. Значит, пора привыкать все решать и

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.



делать самому», – уговаривал я себя, поднимаясь все выше. Палатку ставил уже в темноте, долго вытапывал снег под площадку. Усталость и одиночество не давали заснуть. Ветер гнул и дергал палатку, пытаюсь оторвать ее от склона. Я проговаривал про себя все новые аргументы в пользу подъема. Но все же боялся идти один. Случись что, никто не поможет. За полночь по дуге палатки кто-то постучал, и напарник ввалился внутрь, буркнув: «Извини». В ту ночь мы больше не разговаривали: после столько лет совместных восхождений обошлись без слов. Конфликт был исчерпан, мы снова были вместе. Я увидел в нем себя. Понял, что он, как и я, страстно хочет на вершину, но так же, как и я, боится. Сказать вслух о своем страхе – значит признать поражение, у нас это не принято. Поэтому каждый говорил сам с собой. Но риск возрастал: непогода, состояние снега, лавинная опасность. В какой-то момент мы поняли, что следующий шаг может стать последним. Встать на грань, но не переступить ее, – это мудрость в горах. А хороший альпинист – живой альпинист. До вершины в тот раз мы так и не дошли, зато «дошли» друг до друга. Я был рад, что он вернулся. Я понял, что жизнь – это когда ты не один. Когда невыносимо трудно и шансы на успех ничтожны, протянутая другом рука – это надежда, возможность бороться дальше, а в горах, бывает, и сама жизнь». Сергей, 47 лет

МАСТЕРСКАЯ PSYCHOLOGIES



ЭКОЛОГИЯ ДУШИ: жить в гармонии с собой и миром

11 июня 2021 года

12 мастер-классов

Только практические знания.
Признанные мастера психологии,
тренеры разных модальностей,
авторы книг и методик.

Три направления:

- Мое тело и чувства
- Я и другие
- Диалог с миром



Подробная информация и билеты на сайте master.psyday.ru
и по телефону +7 (916) 589 06 34 (мы есть в Telegram/WhatsApp/Viber)
ООО «Хёрст Шкулёв Медиа», 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15Б, ОГРН 1027739654986

Мы знакомы много лет. Общаемся по работе. Но именно с ней я бы хотела дружить. В Лизе никогда не было кокетства или хитрости. Я знаю, что она не подведет, не обманет. Как-то мы договорились сделать материал под выход детективного сериала. Премьера за-

тягивалась. И вдруг неожиданно проект встал в «сетку», а Лиза вот-вот должна была родить второго ребенка. Ей было совершенно не до встреч, но слово она сдержала. В ответ на мое удивление и благодарность она улыбнулась: «Ну что вы, мы же договаривались!»

Psychologies: Лиза, вы считаете, человек меняется с возрастом?

Елизавета Боярская: Я, например, очень изменилась. Юность у меня была бесстрашная, амбициозная. Когда я поступала в театральный в 16, была уверена, что пройду. И не потому, что я дочка Боярского, а просто знала: я крутая, если хочу, значит, так и будет. Сейчас меня бы одолевала сомнения, с возрастом тараканы выползают. В юности гораздо проще прыгнуть с парашютом, нырнуть с аквалангом... Я заметила, что после появления детей многие знакомые стали бояться летать... Гиперответственность, страхи... Когда родился старший сын Андрюша, меня стали мучить кошмары: что будет? Я представляла какие-то ужасы про школу, как его будут преследовать хулиганы. Меня тревожил огромный список возможных неприятностей. Когда я вышла на работу, стала накрывать паника. Со временем я смогла избавиться от этих страхов самостоятельно. Но бывали в жизни ситуации, когда я обращалась к помощи психолога. И мне помогали распутать разные узлы. Например, были у меня такие проблемы – я не могла сказать «нет»

и от этого страдала. Боялась обидеть человека. А еще не умела самостоятельно принимать решения. Я долго жила в семье родителей и привыкла к роли дочери, а не главы семейства – жены, мамы. Момент перехода был сложным. Когда мы переехали в Москву, мир перевернулся. Я поняла, что несу ответственность абсолютно за все: детский сад, дом, наши внутренние договоренности с Максимом по поводу кружков, распределения времени, совместного отдыха. Не сразу, но я втянулась. Четкий план – это моя стихия. Люблю, когда жизнь кипит. Сейчас мне нравится ее организовывать – для себя и для детей. Но в тот момент, когда я столкнулась с этим впервые, поняла, что за меня уже никто ничего не сделает, я должна сама ходить в магазин, каждый день решать, что у нас на ужин. Правы те мамы, которые готовят девочек к замужеству, а не те, у которых дочери на перине лежат, как лежала я. Меня никогда не просили помочь

убрать, погладить, постирать, мама все делала сама. И когда я вдруг окунулась в семейную жизнь, для меня она оказалась жутким стрессом. Пришлось всему учиться с нуля. И Максим меня в этом очень поддерживал и подбадривал: «У тебя все получается. Ты молодец!»

Как выстраиваются ваши с ним отношения? У вас есть разделение обязанностей? Мытье посуды, например, на вас?

Е.Б.: Тут вы ошиблись. В детстве у Максима была обязанность мыть посуду, и для него это не составляет труда. А если говорить об отношениях в целом, они у нас партнерские. Максим может и приготовить, и уложить детей, и постирать, и погладить, и сходить за продуктами. И то же самое могу делать я. Кто свободен, тот и занят домом. Максим сейчас снимается в Москве, а я с детьми в Питере, на посту. Я ему говорю: «Занимайся своими делами, я все беру на себя». **Может быть, поэтому у вас появились проблемы со сном, о которых вы рассказывали?**

Е.Б.: Я действительно мучительно долго засыпаю, прокручиваю разные мысли. До сих пор не научилась расслабляться. Привычка все время

РАБОЧИЕ МОМЕНТЫ

Она играет на лучших площадках страны. Но есть театр, который она считает родным. Это петербургский Малый драматический театр, там же служат Данила Козловский и Ксения Раппопорт. МДТ называют сектой, настолько актеры преданы худруку Льву Додину. Даже когда Лиза думала, что навсегда переехала в Москву, она не собиралась оставлять этот театр и признавалась: готова играть все, что предложит мастер. Кино у нее случается по большой любви, как правило, главные роли. Особенно избирательной Лиза стала после того, как исполнилась ее мечта – она сыграла Анну Каренину. Однако недавно Лиза сделала исключение и снялась не в главной роли – в фильме «Седьмая симфония» про концерт Дмитрия Шостаковича в блокадном Ленинграде летом 1942 года. Для Боярской это личная история, ее родственники пережили блокаду.



«Я мучительно долго засыпаю, прокручиваю разные мысли. Так и не научилась расслабляться»

Ажурка: Isabel Marant E'toile
платье: Red Valentino; все – ДП,
серьги, соединительное кольцо,
подвеска, кольца – TQUS.

быть в тонусе – сильнее. На это нужно время. Хотя вот во время пандемии получилось, и я почувствовала себя очень счастливым человеком. Появилась куча свободного времени, я тратила его на то, что хотела, а не на то, что надо было сделать. И оказалось, я хочу копаться на грядках, выращивать землянику, общаться с детьми, с друзьями, читать книги, разговаривать с мужем, смотреть хорошее кино. Когда у меня не длинный отпуск, а просто один долгожданный выходной, я дома и иногда даже чувствую себя не очень хорошо. Если у меня нет плана, я превращаюсь в безвольную свинцовую массу. А вот если выходной расписан, все будет отлично.

должны проводить время вдвоем», – и тащу его в кино, в театр, в ресторан или на прогулку. Нас это очень наполняет и вдохновляет.

Ваши дети внешне очень похожи, а по характеру разные – младший, Гриша, спокойный добряк, Андрюша подвижный, рефлексирующий, чувствительный. Подходы к ним нужны разные?

Е.Б.: Мы с Максимом делаем все интуитивно. Я читала разные книги по воспитанию, но так, чтобы какая-то одна система полностью нравилась, не сложилось, везде свои достоинства и недостатки. Вообще максимально хочется естественности, доброжелательности и про- >>

Чем «зеленее», тем сексуальней

Романтические чувства и забота об экологии – какая связь? Оказывается, она есть: покупатели экологических товаров более привлекательны в качестве партнеров, как показали два исследования, которыми руководил социальный психолог Гонсало Паломо-Велес (Gonzalo Palomo-Velez) в Гронингском государственном университете Нидерландов. В общей сложности в экспериментах участвовало более тысячи респондентов обоих полов. Участникам эксперимента показывали фотопортреты мужчин и женщин, сообщая, какие продукты они перед этим купили, обычные или «зеленые». Те, кто отдал предпочтение экологически чистым покупкам, оценивались как более желанные

партнеры – причем как для кратко-, так и для долго срочных отношений. Одно из возможных объяснений те, кто покупает экологичные товары, кажутся более щедрыми и альтруистичными – оба эти качества мы ценим в потенциальных партнерах. Еще одно наблюдение: женщины больше, чем мужчины, ценят экологичные продукты. То есть мужчина на кассе, который взял овощи в бумажном пакете или принес батарейку в специальный контейнер для утилизации, оценивается как предположительно более верный и надежный, чем тот, кто выкидывает одноразовые пакеты и не заботится о себе и природе.

«Is Green the New Sexy?» на сайте sciencedirect.com

ДАТА 100 ЛЕТ «ШАНЕЛЬ № 5»

Впервые легендарный аромат публика услышала 5 мая 1921 года в Париже. К цветочным ароматам, которые Коко Шанель недолюбливала, выдающийся парфюмер Эрнест Бо добавил синтетические мускусы – использовать их в то время мог только очень опытный мастер. До революции Эрнест Бо работал на старейшей российской парфюмерной фабрике Ралле (ныне фабрика «Свобода»). Он предложил главе модного дома десять парфюмерных пробирок, из которых она выбрала пятую.

К тому же «5» было любимым числом Коко Шанель. Так и получили свое название духи, ставшие самыми знаменитыми и продаваемыми в мире. Их лаконичный дизайн также заметно отличался от вычурности, свойственной флаконам эпохи ар-деко. Этикетка – белый прямоугольник и контрастные черные буквы: минимализм, элегантность и ничего лишнего. Новый аромат – духи, которые «пахнут женщиной» – быстро приобрел бешеную популярность не только в высших кругах. Во время беседы с Мэрилин Монро в 1954 году один из журналистов спросил, что на ней надето, когда она ложится спать. Ее ответ стал слоганом рекламной кампании духов: «Несколько капель Chanel No. 5».



ВО ВСЕГ ГОЛОС

Крик помогает выразить сильные чувства: гнев, восторг, отчаяние, а также ощутить объем своих легких и силу голосовых связок. Идеальное место для этого – безлюдное, как долина гейзеров или подножье вулкана. Мы можем попасть туда, не выходя из квартиры: в Исландии сделали сайт, открытый для всех. Кричим в микрофон, а затем крик воспроизводится через колонку, и мы можем слышать его в реальном времени и в записи. Колонки стоят в горах и полях, на побережье и возле вулканов, поэтому смотреть тоже интересно. Можно послушать других: оказывается, все кричат по-разному. lookslkeyouneediceland.com



ПОБИТЬ ТАРЕЛКИ

Признаемся: бывают моменты, когда страшно хочется что-нибудь разбить и сломать. Но мы, разумеется, сдерживаемся: пострадает имущество, да и кто будет все это убирать? Что ж, уберет персонал компании, которая предоставляет «комнаты ярости» – они выглядят как жилое или офисное помещение, например, в одной стоит шкаф с тарелками: разбить можно и то и другое. И даже выбросить в окно телевизор. Без вреда и с пользой: излив всю накопившуюся злость, мы станем более дружелюбными. Инструмент для «дестроя» выдается там же. mydestroy.ru



ПОБЕЖДАТЬ

Стать главным героем боевика или фильма ужасов? Это возможно, если записаться на игру и в выбранный час прийти в клуб, где работают мощные игровые компьютеры. Вам выдадут шлемы виртуальной реальности и моушн-контроллеры (датчики движения), которые отмечают положение ваших рук в пространстве и позволяют взаимодействовать с миром игры. Мгновение – и вы стреляете в зомби, сражаетесь на мечах, рубите деревья в дремучем лесу или охотитесь за привидениями. Играть можно в одиночку, с компанией друзей или семьей. gravity17.ru

ФЕНОМЕН



Сохранить свою память

Книги как люди: одни становятся нам друзьями, а другие — случайными прохожими. Роман японской писательницы Ёко Огавы *Полиция памяти* напоминает близкого родственника. Брата или сестру, кого-то, с кем мы чувствуем связь даже после расставания. Почему? Отчасти дело в языке. Лаконичный, тяготеющий к простым описаниям, местами похожий на стихотворения хокку, он гипнотизирует. Но главное, пожалуй, в самой истории: молодая писательница живет в стране, где время от времени что-то безвозвратно исчезает, прежде всего из памяти. Вчера люди пользовались духами, а сегодня уже никто не понимает, что это. Когда-то моряки рыбачили на судах, но в один день пропало мореплавание, и теперь пустуют даже прибрежные воды. Если в реальности остаются забытые объекты, их уничтожают. За этим следит Тайная Полиция, которая еще и разыскивает тех, кто вопреки всеобщему порядку помнит о пропавших вещах. Таким человеком оказывается друг и редактор пи-

ЁКО ОГАВА — японская писательница, автор 50 книг, художественных и научно-популярных. Ее роман *Полиция памяти* (1994) вошел в шорт-лист Международного Букера — 2020.



сательницы, и она прячет его у себя дома, рискуя попасть в застенки Тайной Полиции как участница. А вещи продолжают исчезать, и она пытается узнать их заново. Писательница не в силах как ни старается помочь ей в этом редактор Антиутопия? Формально да, но нет здесь и попытки напугать, ни социальных конфликтов. *Полиция памяти* — лирическая притча о притивостоянии человека и времени. В течение нашей жизни многое исчезает, случайно ломается сим-карта с номерами старых друзей, теряется при переезде любимый с детства зимний шарф. И такие потери бывают болезненными. Память о том, что дорого, поддерживает нас, позволяет не потеряться, сохранить свою целостность. Проще говоря, остаться собой. И *Полиция памяти* — о людях, которые пытаются остаться собой вопреки агрессивному потоку времени, выбивающему из них знания о себе и о мире.

Полиция памяти Ёко Огавы
Перевод с японского Дмитрия Коваленина
Поляндрия, 351 с., 592 руб.

ПРИЗВАНИЕ

«Человек из красного дерева» Андрей Рубанов

Убит коллекционер средневековых статуй. Расследовать дело помогает мастер резьбы по дереву Антип Ильин. Он и сам создает деревянные скульптуры, но скрывает свой дар и свое фантастическое прошлое: древние реликвии могут заинтересовать разные силы вплоть до агрессивных религиозных культов. Но какой смысл заниматься тем, о чем никто никогда не узнает? Антипа раздрают противоречивые чувства: желание все бросить и тяга к делу, которое он ощущает как предназначение. Остросюжетное повествование проводит нас через расследование и семейную драму, чтобы мы вместе с героем убедились: в творчестве процесс важнее результата, а собственное восприятие — мнения окружающих.
Редакция Елены Шубиной, 512 с., 726 руб.



«Любовь в тягость» Элена Ферранте

Это ранний роман, и в нем Элена Ферранте значительно смелее исследует интимную сторону отношений мужчины и женщины, чем в популярном *Неаполитанском квартете*. Художница Делия пытается понять, почему ее жизнерадостная мать покончила с собой. Она вспоминает детство, где каждый по-своему старался подчинить себе близкого. Отец контролировал жену, подозревая измену. Ее новый кавалер тоже был по-своему жесток. После развода родителей Делия не хотела, чтобы внимание матери досталось кому-то еще, и до сих пор примеряет на себя ее образ. Как справиться с желанием целиком присвоить себе кого-то? Пер. с итальянского Ольги Поляк.
Corpus, 224 с., 581 руб.



ТОЖЕ



Владислав Городецкий: с легкостью о сложном

Среди ровесников двадцатисемилетнего Владислава Городецкого не очень модно быть прозаиком. И сам он воспринимает литературу без пафоса, заявляя, что дело писателя прежде всего — интересно и умно скрасить досуг. Но его дебютный сборник *Инверсия Господа моего* трудно назвать развлекательным. Он о том, как цифровая эра способна изменить духовную сферу общества и отдельного человека. Что становится добром, а что — злом? Кого спрашивают о смысле жизни, когда остальное спрашивают у Гугла? Эффектные эксперименты с формой, где история может выглядеть расшифровкой видеотрансляции или сочинением нейросети, соседствуют с изображением последствий нерешенных социокультурных вопросов. Одинокие инфантильные взрослые, доходящие до кровопролития дети, будни вебкам-моделей и новые секты — Владислав Городецкий принципиально не сглаживает острые углы и признается, что из-за натурализма его рассказы иногда отказывались брать журналы. За четыре года случались редкие публикации, но их заметили, когда рассказов уже хватало на книгу. Сборник еще в рукописи был номинирован на «Национальный бестселлер», а затем издан. К счастью, Владислав Городецкий продолжает экспериментировать и не стремится остаться на слуху благодаря одной удачной теме, и значит, у него есть шанс избежать синдрома завышенных ожиданий.

Владислав Городецкий.
«Инверсия Господа моего»
Городец-Флойд, 192 с., 458 руб.





“Я – суррогатный партнер”

Можно сказать, что наш герой занимается сексом за деньги, но это будет не вся правда. Женщины платят **Анзолу**, чтобы он помог им преодолеть страхи и раскрыть новые стороны сексуальности. Свой возраст он отказывается называть, как и фамилию. И вот почему...

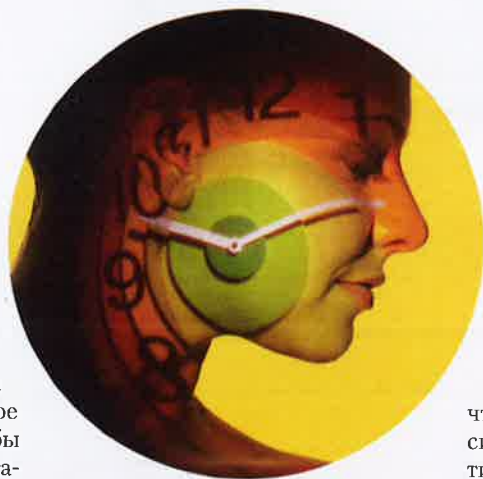
“Я живу под именем Анзол с 2007 года и ни на какое другое не отзываюсь. Я придумал его не сам, но оно мне нравится: это звучно и красиво. Когда я занимался капоэйрой, меня так называл мастер, Анзол значит «рыболовный крючок» – у меня много пирсинга на теле, наверное, поэтому. Фамилия тоже не важна, мы же не обращаемся друг к другу по фамилии?! Что до моего возраста, то он 18+, я совершеннолетний, и этого достаточно. Не хочется, чтобы обо мне составляли мнение по ярлыкам, которые на самом деле ничего не говорят. То, что я делаю, – вот это действительно обо мне. Можно назвать меня суррогатным партнером, но я долго занимался этим, прежде чем узнал, как это называется. В течение семнадцати лет я был мастером маникюра: однажды у меня возникла идея работать в салоне красоты, пилить ногти, я отучился и реализовал это желание. Ко мне приходили девушки, женщины – мне больше нравится слово «девушки», оно теплое, приятное, – и многие рассказывали о своих бедах, обидах, страхах. Я говорил в ответ, что об этом думаю, с кем-то начинались отношения, мы занимались сексом, гуляли, смотрели кино, еще что-то делали. Потом она уходила от меня – более веселой, спокойной, свободной, чем пришла, открытой для новых отношений. Я ей больше не был нужен, удерживать ее

не имело смысла. А я начинал все сначала, появлялась новая девочка, потом следующая... После этих отношений у меня оставалась пустота. Это был не взаимобмен, а движение в одну сторону: я отдавал. А получал только одно – сознание, что я помог.

Только когда я прочел книгу о суррогатном партнерстве, я понял: то, что я делаю, подходит под это описание. Тогда я стал именно так себя презентовать, и ко мне начали целенаправленно приходить за помощью в сексуальных отношениях. Запросов становилось больше, и я решил, что этим я и хочу заниматься дальше. Пришла пора завязывать с ногтями, потому что там уже ничего нового не происходило. Я и сейчас могу сделать маникюр, если меня об этом просят, но это уже не основной род занятий. Сексуальная помощь стала моей профессией.

Но личную жизнь пришлось от нее отделять. У меня в голове происходит своего рода настройка: вот сейчас я помогаю, это действует моя терапевтическая субличность. А есть еще другая, которая просто живет и наслаждается. Первые сессии давались тяжело, у меня не было навыков выстраивания границ, я не понимал, какой объем сил я готов давать. Но потом разобрался, как это работает: можно сказать, я научился не носить это с собой. Отключаться необходимо, потому что я вижу много страданий: насилие, разочарование, боль. Хотя некоторые истории все равно цепляют и надолго остаются в голове.

>>



>> пункта А в пункт Б за 4 часа. С четырьмя остановками – на 40 минут дольше. При этом на самих остановках поезд стоит в общей сложности всего 6 минут, а оставшиеся 34 минуты уходят на разгон и торможение. То же самое происходит с нами: для того, чтобы разогнаться, и для того, чтобы остановиться, нам нужно время». Заниматься несколькими делами одновременно можно, только если они не требуют включенности: такова механическая работа вроде перестановки и раскладывания вещей по своим местам, замечает Светлана Марджян. В остальных случаях многозадачность рассеивает внимание: быть полностью погруженным только в одну тему не получается, и из-за этого возрастает вероятность пропустить что-то важное.

МУЗА ПРОТИВ ХАОСА

Быть творческой личностью не значит жить в полном беспорядке. Художница-иллюстратор Яна Франк придумала правила, которые ей помогают работать и отдыхать. Вот пять из них.

1. Лучше понять, что я не смогу заниматься чем-то в ближайшее время, чем обещать себе исправиться каждый день.
2. Порядок в делах нужен не для того, чтобы как раб выполнять все пункты списка подряд в минимально благоприятных условиях, а для того, чтобы больше о них не думать.
3. Хаос не содержит в себе ничего удобного и вдохновительного и не имеет никакого отношения к свободе. Поиски потерянных вещей в горах хлама занимают слишком много времени.
4. Учет времени нужен вовсе не для того, чтобы все успеть, а для того, чтобы осознать, трезво увидеть свои возможности и планы такими, какие они есть на самом деле.
5. В полной мере осознать, что такое час жизни, мысленно разделить его на все возможные дела и доллары в час, а потом без капли сожаления потратить его на ничегонеделание – вот она, настоящая свобода.

Яна Франк Муза и Чудовище (МИФ, 2013).

Отдыхать – не работать

Когда мы ни на секунду не можем отвлечься от рабочего процесса, то ближе к финалу обычно застаем себя выжатыми как лимон. Можно ли поймать момент, когда пора притормозить? Один раз в час нужно отдыхать хотя бы несколько минут, уверена Марианна Лукашенко. «Разделите работу на блоки, – советует она. – Как только выполнили блок, умойтесь, съешьте апельсин, заварите травяного чая, сделайте гим-

настику для шеи или для глаз, поиграйте в дартс, сделайте уютным свое рабочее пространство. Если вы сидите за компьютером, то чашка кофе и листание соцсетей – не то, что вам нужно, потому что в этом случае вы по-прежнему сидите». Чтобы отдых был эффективным, нам следует переключаться с одного вида деятельности на другой: если сидели, встать и размяться, если копали землю – прилечь. Но если мы находимся в состоянии потока – это другое дело. Скажем, при подготовке презентации мысль льется, картинки сами идут в руку, блестящие фразы рождаются одна за другой. В таком случае искусственно прерывать себя не стоит. «Задержитесь в этом потоке подольше, – советует Марианна Лукашенко. – Зато когда вынырнете, огромный объем работы останется за плечами». И уже после этого позвольте себе более продолжительный отдых – в зависимости от того, как долго вы находились в трудовом «запое».

Поддерживать равновесие

Синдром менеджера, или синдром выгорания, получил такое распространение именно потому, что слишком часто мы выжимаем себя до предела, забыв про «стоп-кран» и не соотнося количество работы с количеством отдыха. Даже соблюдать режим дня для многих становится невыполнимой задачей. Так же как и организация досуга. «Что большинство из нас делает в выходные дни? Отправляется в торговые центры и продуктовые гипермаркеты, – говорит Светлана Марджян. – Неудивительно, что после этого отдохнувшими себя мы совсем не чувствуем. Поэтому эффективнее было бы посвятить покупкам вечерние часы после работы, чтобы субботу и воскресенье заполнить любимыми занятиями».

хроники экололика

Новая религия

П

ривет, я Ирена, и я экололик. Я сортирую мусор, хожу со своей бутылкой воды, не беру пакеты на кассе и люблю поспорить о том, что же экологичнее: экокожа или натуральная. И вот однажды, проснувшись в отпуске еще до рассвета, чтобы пойти с другими экололиками убирать мусор на пляже, я подумала: «Что-то мне это напоминает». Ранний подъем, утренний озноб, темень за окном, необходимость идти куда-то... Потом коллективное служение ради большой общей идеи... И затем ни с чем не сравнимое чувство легкости, радости... И чистой совести. **То же самое я испытывала всякий раз, когда ходила в храм на утреннюю службу.** К слову, храмы в моей жизни были разные: я из православной семьи, моя мама в отпуску у моря предпочтет паломническую поездку. Я была 12 лет замужем за кришнантом, который обошел пешком все вайшнавские святыни Индии. Но если говорить о ритуалах и традициях, то и там и там примерно одно и то же: ранние подъемы, групповые духовные практики, аскезы...

В современном обществе, которое неизбежно движется от традиционных цен-

ностей к светским, экология стала для многих новой религией. Людям нужна система, им нужно понимать, что хорошо, что плохо, как поступать правильно, как – неправильно. Нужно спасать душу, отмыкать грехи. Экологичный образ жизни предусматривает определенные ритуалы, ограничения, бесребреничество и нестяжательство. Если посмотреть на идеальную квартиру человека, который стремится к zero waste (ноль отходов), то она будет удивительно похожа на келью монаха или йога-отшельника: минимум одежды, металлическая миска, бамбуковая ложка, горчица вместо геля для посуды.

Экология дает чувство единения с одноверцами и превосходства над иноверцами. И конечно, чувство вины, собственной ничтожности, слабости и стремление к недостижимому идеалу: истинно верующий человек всегда найдет в чем покаяться, трушный эокоактивист всегда знает свои грешки.

А теперь мне пора сделать вывод из этого психологического инсайта и подвести итог: **религия и экология, с одной стороны, делают людей лучше, с другой – раскалывают общество, становясь поводом для кровопролитных войн и крестовых походов.** И мне, как верующему экололику, больше всего хочется, чтобы мои единовверцы по зеленому движению не впадали в экологический экстремизм, не упивались гордыней и не впивались в глотку тем, кто пока не готов сортировать мусор и разводить дома компостных червей.



ИРЕНА ПОНАРОШКУ
Телеведущая, блогер, эокоактивист



“Вспышки гнева у мужа разрушают наш брак”



45-летний Вадим постоянно срывается на жене. 41-летняя Ирина устала от вспыльчивости супруга и думает о разводе. Конфликтолог Андрей Кёниг помогает разобраться с истинной причиной раздоров.

Текст Екатерина Макарова Фото Арсений Несходимов

Вадим: Я часто бываю несдержан. Потом стыдно. Пытаюсь следить за собой и все равно срываюсь. Но вспышки гнева, как правило, обоснованны. Например, спрашиваю жену о чем-то – никакой реакции. Не слышит. Как тут не взорваться?

Андрей Кёниг: У вас есть предположения, в чем причина вашей вспыльчивости?

В.: Наверно, в моем характере. Но на людях я себе такого не позволяю. Если на улице кто-то толкнул, могу

высказаться, но чтобы ударить – никогда. Хотя временами хочется.

А.К.: Что вы делаете, когда хочется ударить, но нельзя?

В.: Ничего. Но когда Ира рядом, срываюсь на ней. В плане эмоций, конечно. Ни о каком рукоприкладстве речи не идет.

А.К.: И почему вас это беспокоит?

В.: Мне самому от этого некомфортно. Однажды в магазине я слышал, как мужчина орет на свою женщину. Это не просто некрасиво – это от-

вратительно. К тому же Ира очень обидчива. Я вспыхнул – и погас. А она все помнит и всегда обижается, как в последний раз.

А.К.: Ира, что скажете?

Ирина: Я обычно пытаюсь все сгладить и не лезть на рожон, но сил остается все меньше. Последний раз, когда мы наговорили друг другу гадостей, едва не стоил нам брака: вспышки гнева разрушают его. Сейчас наступило перемирие, но оно весьма зыбкое. Не хочу возвращаться к прежнему алгоритму: он наорал, я надулась, он помурлыкал – и поехали дальше.

А.К.: Почему, ведь алгоритм выглядит вполне рабочим?

И.: Мы не обделены чувством юмора, умеем чувствовать друг друга и любить. Но я больше не могу прилагать усилия, чтобы самой справиться с кризисами. Зачем? Ради чего? Как будто я за Вадима борюсь каждый раз.

А.К.: С кем вы боретесь?

И.: С ним самим.

А.К.: А чем он мешает вам быть рядом?

И.: Своей несдержанностью.

А.К.: Ирина, несдержанность и неуравновешенность – это не черствость и холодность. Вы сказали, что умеете друг друга любить. Почему одна сторона его эмоциональности хороша, а другая – нет?

И.: Мне кажется, я не заслуживаю такого отношения. Я многое сделала для него и для нас.

А.К.: Вы старались заслужить его расположение?

И.: Вадим – мой человек. Поэтому, если он просит меня о чем-то, я расшибусь в лепешку, но сделаю. Его же сколько ни проси и ни напоминай – все впустую. И еще несколько раз спросит – зачем. Почему я должна объяснять, зачем? Если я прошу, значит, мне это надо.

А.К.: Как вы думаете, кто в вашей семье принимает решения?

>>

Животные в большом городе

Они живут рядом с нами, но часто ли мы понимаем, что они значат для нас? Каким особым смыслом наполнено наше стремление общаться с животными?

Когда мы видим на улице щенка, который осваивает выгул на поводке, переваливаясь, как медвежонок, или белку, бесстрашно хватающую с чьей-то ладони семечки и лихо прыгающую с ветки на ветку, у нас внутри все расплывается в улыбке. Мы чувствуем удовлетворение, как если бы восполняли какой-то дефицит... но какой?

Чип и Дейл, на помощь!

Город – это не только блага цивилизации, но и негласные правила, которые мы соблюдаем: быть быстрыми, выносливыми, не размениваться по мелочам, управлять своими эмоциями в целях собственной же безопасности. «Однако, подчиняясь требованиям города, мы часто теряем умение рас-

слабляться, получать удовольствие, чувствовать радость, – замечает телесно-ориентированный психолог Ольга Аверина. – У нас пропадает способность слышать свои чувства, наблюдать за чем-то, что заинтересует». А животные напоминают об этом, наглядно показывая на собственном примере. Мы можем и не отдавать себе отчета, что устали, когда выпускаем в свою жизнь животных: идем ли кормить уток в парк, просим у хозяйина разрешения погладить проходящего мимо пса...

Для выживания нам нужно восемь объятий в день и двенадцать – для счастья и ощущения наполненности, указывает Вирджиния Сатир¹, американский семейный психотерапевт. Но карантин вселил в нас опасение насчет объятий с другими. А собаки и кошки «ковидобезопасны». Неудивительно, что мы тянемся к ним.

Если у вас нет собаки...

Представим себе картину: мы кормим вместе с ребенком пони в зоопарке. Наездница-аниматор разрешила дать прекрасной маленькой лошадке яблоко. Мы подносим широко раскрытую ладонь с кусочками плода и покрываемся мурашками, когда пони мягкими и чуть мокрыми губами забирает их с руки. Мы одновременно испытываем множество чувств: наслаждение контактом с неприрученной маленькой внутренней дикостью, игривость, власть над своей тревогой перед незнакомым. А еще внимание к собственным потребностям и желаниям, жажду жизни и энергии, которой нам так часто недостает...

Возможность наблюдать повадки скромных уток в городской реке, деловитых белок и даже обычных голубей и ворон позволяет нам замед-



АНАЛИЗ

ПОЙМАЙ МЕНЯ, ЕСЛИ СМОЖЕШЬ

Неоднозначное понятие! Об удаче говорят разное: что ее не существует вовсе, что за нее придется расплачиваться, что она увлекает к гибели... Мы решили разобраться вместе со специалистами.

Текст **Ольга Сувчинская**

Трудно представить себе двух более разных людей, чем древнеримский философ-стоик и наша современница, американка-телеведущая, тем не менее их мысли об удаче схожи. «Это готовность использовать случай», — сказала Опра Уинфри. «Это когда подготовка встречается с возможностью», — сказал почти за две тысячи лет до нее Луций Анней Сенека. Мы видим невооруженным глазом, что некоторым везет больше, чем другим: выходит, у них подготовка лучше?

КОЛЕСО ФОРТУНЫ

Мы часто говорим об удаче как о внешней силе, которая от нас не зависит, зато мы сами зависим от нее. У такого отношения длинная история: в античной Греции эту силу называли Тихе — эта богиня заведовала случаем и судьбой. Ее атрибутом было колесо — символ переменчивости. Нам оно знакомо как колесо Фортуны — это новое имя все той же богине дали римляне. Иногда кажется, что она к нам особенно благосклонна, иногда — что разгневана на нас. Также нам может представляться, что удача — ограниченный ресурс: где повезет одному, не повезет другому. Следуя этому убеждению, мы сами воплощаем его в реальность. «Нет смысла искать место для машины рядом с офисом, все равно там все забито», — подумает кто-то — и тем самым освободит место для более уверенного в себе автомобилиста. Может быть, удачливость — это какая-то особая черта характера? Похоже, что нет. «Такого понятия, как удачливость, в психологии не существует», — утверждает психодраматист и этнопсихолог Игорь Любитов, — есть наше представление о себе, о том, насколько мы удачливы или наоборот». Мало того, что оно влияет на наше поведение — из одних и тех же событий мы можем сделать совершенно разные выводы. Игорь Любитов рассказывает анекдот, взятый из жизни: «В Израиле женщина дважды за месяц попала под взрыв бомбы в автобусе. «То ли мне очень не везет, то ли, наоборот, везет, не могу понять, что именно», — сказала она обследовавшему ее врачу». В самом деле, бомба — это не очень счастливый случай, но остаться два раза в живых — разве это нельзя назвать везением? «Выбор интерпретации зависит от нас», — подчеркивает психолог.

КАК НА ЭТО ПОСМОТРЕТЬ

Бизнес-коуч и когнитивный психотерапевт Татьяна Солдатова напоминает притчу, из которой мы можем сделать вывод об отношении к судьбе:

У одного крестьянина был сын и одна лошадь, соседи считали его бедняком. Однажды лошадь убежала. «Вот не повезло!» — сочувствовали сельчане. Но крестьянин сказал только: «Пойду искать». Вскоре лошадь вернулась и привела с собой жеребца. «Повезло!» — сказали сельчане. «Буду пасти двух лошадей», — сказал крестьянин. Его сын взялся объезжать жеребца и сломал ногу. «Какая неудача!» — сказали все. А он: «Буду лечить». Началась война, и всех молодых мужчин в селе забрали, но сын остался дома... «Мораль этой истории в том, что важнее не то, как мы оцениваем события, а то, что мы делаем в ответ на них», — заключает Татьяна Солдатова.

СЕКРЕТ СЧАСТЛИВЧИКОВ

Чем отличаются те, кто считает себя удачливым? «Среди предпринимателей и руководителей, которых я консультирую, много тех, кто пережил тяжелые моменты: потери, разорение, тюремное заключение, — но каждый раз они находят возможность подняться и начать заново, — рассказывает бизнес-коуч и когнитивный психотерапевт Татьяна Солдатова. — Есть свойство, общее для них всех: они рассматривают как возможность для развития любой случай, а не только тот, который большинство сочло бы счастливым». Не опускать руки, не сдаваться, — им свойственна твердость духа, но в то же время и мягкость, чуткость к обстоятельствам. Представление о себе влияет на то, что мы видим вокруг. «Был проведен интересный эксперимент: студентов спрашивали, удачливы они или нет, а затем просили посчитать количество иллюстраций в газете, — рассказывает Игорь Любитов. — При этом на третьей странице была надпись: «Здесь 43 иллюстрации, можешь дальше не считать», а на седьмой — большая надпись: «Если покажешь меня профессору, он даст тебе 250 долларов». Выяснилось, что есть четкая зависимость: студенты, считавшие себя неудачливыми, считали иллюстрации, не обращая внимания на надписи. Субъективно удачливые замечали первую надпись и сразу сообщали ответ. Но самые удачливые видели и вторую надпись и получали свои 250 долларов. Отсюда вывод: >>

ТЕСТ

ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ?

«Когда я полюбил себя, я понял, что при любых обстоятельствах я нахожусь в правильном месте в правильное время и все происходит исключительно в правильный момент», – сказал Чарли Чаплин, празднуя 70-летие. И добавил: «Я могу быть спокоен всегда. Теперь я называю это «уверенность в себе». А как с этим у вас?

Текст **Андрей Солдатов** при участии **Кристофа Андре**

Насколько мы готовы воспользоваться счастливыми возможностями? Это зависит от того, как наши потребности соотносятся с самоуважением. Кстати, в той же речи Чаплин сказал и об этом: «Когда я полюбил себя, я понял, как сильно можно обидеть кого-то, если навязывать ему исполнение его же собственных желаний, когда время еще не подошло и человек еще

не готов, и этот человек – я сам. Сегодня я называю это «самоуважением». 15 вопросов, которые подготовил Кристоф Андре, позволят вам оценить, считаете ли вы себя достойными успеха. Для каждого вопроса выберите тот ответ, который больше всего соответствует вашему обычному поведению. Нет ни «хороших», ни «плохих» ответов, поэтому не обдумывайте каждый вопрос слишком долго. И не забывайте о том, что чем более искренними будут ответы, тем достовернее результаты, которые помогут вам лучше узнать себя.

КРИСТОФ АНДРЕ (CHRISTOPHE ANDRÉ)

Психотерапевт, постоянный ведущий колонки во французском Psychologies, автор многочисленных книг, среди которых *Мы свободны! (À nous la liberté !, L'Iconoclaste-Allary)* и *Время медитировать (Le temps de méditer, France Inter l'Iconoclaste)*.

ВОПРОСЫ

1 Соревновательные ситуации:

- Мне они совершенно не нравятся – меня беспокоит состязательность.
- ▲ Мне становится скучно – я не вижу смысла в стремлении быть лучше других.
- Они возбуждают меня и вызывают стресс одновременно.
- ◆ Они забавляют меня – это способ встречи с другими людьми.

2 Ваши комплексы:

- ▲ У меня они были, но теперь их меньше.
- Они влияют на меня, но я их терплю.
- ◆ У меня есть недостатки, но нет комплексов: никто не совершенен.
- Я борюсь с ними и нейтрализую их.

3 Вы готовитесь к выступлению перед четырьмя сотнями людей. Ваша реакция:

- ▲ Безразличие: «Это всего лишь доклад».
- Ужас: «А если я опозорюсь?!»
- ◆ Доверие: «Надеюсь, что моя речь им понравится».
- Вы напряжены, но внутренне готовы: «Все будет хорошо, все будет хорошо...».



7 Когда вас сравнивают с теми, кто лучше вас:

- Я впадаю в легкую депрессию.
- Я быстро указываю на их недостатки. Никто не совершенен.
- ◆ Мне очень нравится вдохновляться успехами других людей.
- ▲ Я люблю восхищаться.

8 При случайной встрече с бомжами вы иногда говорите себе:

- «А что, если однажды я окажусь на их месте?»
- ◆ «Как сделать так, чтобы в мире было меньше бедности?»
- «Я поговорю с ними, чтобы показать, что я воспринимаю их как нормальных людей».
- ▲ «Мне следует меньше зависеть от материальных вещей».

9 Вам предлагают высокую должность, но в глубине души вы понимаете, что она не совсем соответствует вашему опыту и навыкам. Ваш первый рефлекс:

- Ну наконец-то! Меня оценили по заслугам.
- Нет! Я откажусь – у меня ничего не получится.
- ◆ Почему бы и нет? Если мне делают такую честь, то потому, что я этого заслуживаю.
- ▲ Прощай, спокойная жизнь!

4 Спрашивать мнение других о себе...

- Бесполезно – нам редко говорят правду.
- ◆ Интересно, но в конечном счете значение имеет только мое собственное мнение.
- Немного пугает.
- ▲ Важно и полезно.

5 Эпитафия на вашей могиле:

- ◆ «Я только пытался/пыталась быть собой».

- «Восхищение сменилось забвением».
- ▲ «Здесь покоится человек».
- «Я никогда никому не делал/не делала зла».

6 Для моего самоуважения лучше всего, когда...

- ◆ ...меня ценят другие.
- ▲ ...я терплю неудачи – это хороший урок на будущее.
- ...я добиваюсь успеха – люблю, когда меня хвалят и награждают.
- ...меня поздравляют.



PHOTO: PLAIN PICTURE/EAST NEWS

Красота
Вкус жизни

Взять под ОПЕКУ

ТЕКСТ МАРИЯ ТАРАНЕНКО

Не сгущают ли краски производители косметики, описывая нам ужасы, происходящие с кожей на солнце? Стоит ли в городе пользоваться средством с SPF? Да и вообще, чем отличается состав дневных, пляжных и мейкап-продуктов, на которых написаны эти три буквы? Давайте разбираться.

Казалось бы, сегодня даже малыши знают, что от солнца надо защищаться, иначе будет плохо и больно. Взрослые же добавляют к этому другие малоприятные слова — онкология, пигментация, старение. Поэтому наличие крема с SPF в летнем арсенале для большинства из нас стало обязательным. Но с недавних пор у солнцезащитных средств появились и противники. Они обвиняют производителей в излишней демонизации небесного светила и накале страстей вокруг ультрафиолета для повышения продаж солнечных продуктов. Подкрепляет

это недоверие тот факт, что число людей с гелиофобией — боязнью солнечного облучения — за последние годы серьезно выросло. Кроме того, утверждают они, солнцезащитные фильтры наносят вред: накапливаются в организме, провоцируют аллергические реакции, эндокринные нарушения и воспаления. А также не дают клеткам выполнять свои природные функции с участием ультрафиолета: выработку витамина D, некоторых гормонов и т.д. Не на руку ученым играет и недавно доказанный факт, что в тех местах нашей планеты, где отмечено больше всего долгожителей, — в Южной Калифорнии, одной из областей Пуэрто-Рико, на островах Сардиния и Окинава — людей объединяет один факт: высокая

инсоляция в течение жизни. Климат же, культура, пища и образ жизни у них отличаются кардинально. Это позволило геронтологам предположить, что ультрафиолет — один из факторов, увеличивающих продолжительность нашего существования. Но все-таки причастность солнечных лучей к темпам старения кожи доказана. А прожить до ста лет, покрывшись морщинами и пятнами в 30, — перспектива не из лучших. Поэтому защищаться от ультрафиолета нужно. Тем более что изложенные выше факты вынудили марки активизировать исследования и пересмотреть состав защитных средств. А также манеру их подачи потребителю. В первую очередь это коснулось цифр SPF. >>