

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

ИОСИФ ПРИГОЖИН

НАША ЖИЗНЬ ОЧЕНЬ ХРУПКАЯ

ВАЛЕРИЯ

ПАНДЕМИЯ СТАЛА ПОВОДОМ,
ЧТОБЫ ПОСМОТРЕТЬ ДРУГИМИ
ГЛАЗАМИ НА СВОЮ ЖИЗНЬ

ДАРИО

САЛАС СОММЭР

УСПЕШНЫЙ ЧЕЛОВЕК –
ФАНАТИК ОПТИМИЗМА

ЭДВАРД

РАДЗИНСКИЙ

РАЗГОВОР С СОБОЙ – ОЧЕНЬ
ТРУДНЫЙ ДЛЯ КАЖДОГО

ДМИТРИЙ ПЕВЦОВ

КОРОНАВИРУС – ЕЩЕ ОДНО
НАПОМИНАНИЕ О НАШЕМ
ВРЕМЕННОМ ПРЕБЫВАНИИ ЗДЕСЬ,
НА ЗЕМЛЕ



НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫЕ ТЕМЫ, ВОЛНУЮЩИЕ ВСЕХ:
ЛЮБОВЬ, СЧАСТЬЕ, ДЕТИ, СЕМЬЯ, МНЕНИЯ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ,
МЫСЛИТЕЛЕЙ И ДЕЯТЕЛЕЙ КУЛЬТУРЫ.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ
НА ЖУРНАЛ «НАЧАЛО»

Вы можете заказать курьерскую доставку на ваш адрес. Для этого достаточно указать имя и адрес, отправив электронное письмо, или сделать звонок. Стоимость доставки 200 рублей.

Тел. 8 (965) 209-61-52

e-mail: nachalomag@gmail.com



Пандемия и самоизоляция – это испытание для каждого человека. Труднее всего приходится тем, кто ожидал, что жизнь – это прекрасная сказка. Жизнь – это, скорее всего, череда испытаний с некоторыми перерывами. Искусство жить предполагает во всем находить позитивное. Что же позитивного может быть в испытаниях? Они дают самый ценный опыт и зарождают новое восприятие жизни, как бы освежают жизнь. Теперь самый обычный поход в ресторан или встреча с близкими являются для нас невероятной радостью. Так раньше не было. И это прекрасно!

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

№60 | АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 2020

КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

ИДЕИ

- 16 **САМОИЗОЛЯЦИЯ: СВОБОДА ИЛИ ТЮРЬМА?**
Как справиться с негативом и приобрести новые навыки
- 24 **РЫНОК ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ И ПОСЛЕ**
Тревоги и перспективы
- 44 **КАК САМОИЗОЛЯЦИЯ ПОВЛИЯЕТ НА СЕМЬИ**
Глобальные последствия самоизоляции
- 52 **СОЗНАТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ**
Метод Дарио Саласа Соммэра

САМОПОЗНАНИЕ

- 6 **НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**
Отрывок из книги «Гипсознание» Дарио Саласа Соммэра
- 36 **КАК НА НАШУ ПСИХИКУ ВЛИЯЕТ САМОИЗОЛЯЦИЯ**
- 39 **ПОЧЕМУ ПОСЛЕ КАРАНТИНА И САМОИЗОЛЯЦИИ ПРОИСХОДИТ ТАК МНОГО РАЗВОДОВ?**
Екатерина Холодова

МЫСЛИ

- 18 **ПРЯМАЯ РЕЧЬ**
Эдвард Радзинский и Николай Дроздов о перспективах человечества
- 28 **ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА – ЭТО МАСШТАБНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПО ЗОМБИРОВАНИЮ**
Футуролог Сергей Переслегин
- 30 **ПШЕНИЧНЫЙ ДЕД**
Жизненный путь Вакиля Гирфанова в воспоминаниях его сына Наиля
- 34 **ОБ ОТНОШЕНИЯХ**
Елена Лихачева о влиянии пандемии на личную жизнь
- 42 **НО ЖИЗНЬ ОКАЗАЛАСЬ НЕЖНЕЙ...**
Поэзия и жизнь казака Николая Туроверова

ИНТЕРВЬЮ

- 4 **МИР БОЛЬШЕ НЕ МОЖЕТ СУЩЕСТВОВАТЬ...**
Ирина Дмитрикова
- 10 **НАША ЖИЗНЬ ОЧЕНЬ ХРУПКАЯ**
Валерия и Иосиф Пригожин
- 22 **МНЕ ТАК И НЕ ЗАХОТЕЛОСЬ СНОВА ИГРАТЬ НА СЦЕНЕ**
Дмитрий Певцов

14 **МНЕНИЯ**
20 **АФОРИЗМЫ**
5 **ЦИТАТА НОМЕРА**
27, 33, 40, 47 **ПРИТЧИ**

48 **ПОЭЗИЯ**
50 **КНИГИ**
51 **ФИЛЬМЫ**



Ирина Дмитракова

МИР БОЛЬШЕ НЕ МОЖЕТ СУЩЕСТВОВАТЬ...

ОБЩЕСТВЕННЫЙ ДЕЯТЕЛЬ, ТЕЛЕ- И РАДИОВЕДУЩАЯ, ТОП-МОДЕЛЬ, АКТРИСА О НЕОБХОДИМОСТИ ПЕРЕМЕН.



Мир сошел с ума. Не сразу, не в один день. Все эти годы я с ужасом наблюдала за тем, как человечество скатывается в пропасть. Тотальный рост насилия, бесконечное хейтерство и разборки в соцсетях. С одной стороны – культ потребления, а с другой – развязывание экономической войны. Увеличилось число техногенных аварий, изменения климата стали необратимыми. Люди перестали с оптимизмом смотреть в будущее. А зачем, когда кругом разброд и шатания. Иллюзорная инстаграм-жизнь только поддерживала тренд жить одним днем, урвать побольше – здесь и сейчас, а дальше... Дальше могло и не случиться.

Я знаю, у многих было ощущение грядущего чего-то... но чего именно, сказать никто не мог. И знаки ведь были. Нотр-Дам сгорел неспроста в апреле 2019. И года не прошло после пожара, как Землю накрыла пандемия. Она вмешалась в планы каждого из нас. И это выглядело словно божественное вмешательство. Подруга собиралась замуж за итальянца, но жених погиб от коронавируса, и колесо судьбы повернуло в другую сторону. Близкий друг открыл в январе ресторан (давно мечтал об этом), но через месяц разорился. Некому было оценить его кулинарные шедевры. Даже самые крепкие семьи распались, потому что не прошли испытание самоизоляцией. Так уж они были крепки? Конечно, есть и обратные примеры. Нет худа без добра, но факт остается фактом: прежний мир рухнул. И если раньше наши поведенческие привычки не могли изменить ни культура, ни воспитание, коронавирус заставил это сделать. Одномоментно, причем всех.

Пандемия научила нас быть собранными, обращать внимание на мелочи и, как ни странно, заставила всех остановиться. Эта пауза была нам нужна, чтобы остаться в живых. Такой вот парадокс. Однако теперь нужно начать жить по-другому: сосредоточенно, то есть осознанно. Это значит, перестать растрчивать свою жизнь на занятие нелюбимым делом (сколько из нас сидят ради денег на ненавистной работе?), пересмотреть культуру потребления (зачем вам двадцать пятая пара обуви?), провести ревизию отношений, перестать вовлекаться в споры и конфликты.

Коронавирус – это как смирительная рубашка, благодаря которой люди обуздают гордость и тщеславие, гнев и алчность.

Мир больше не может существовать в рамках старых парадигм. Нужно меняться самому...

**ИСКУССТВО ЖИТЬ КАЖЕТСЯ
ТАКИМ ПРОСТЫМ, И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ
СТОЛЬ СЛОЖНО. ОНО ЗАКЛЮЧАЕТСЯ
В ТОМ, ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ
ДРУГ ДРУГА.**

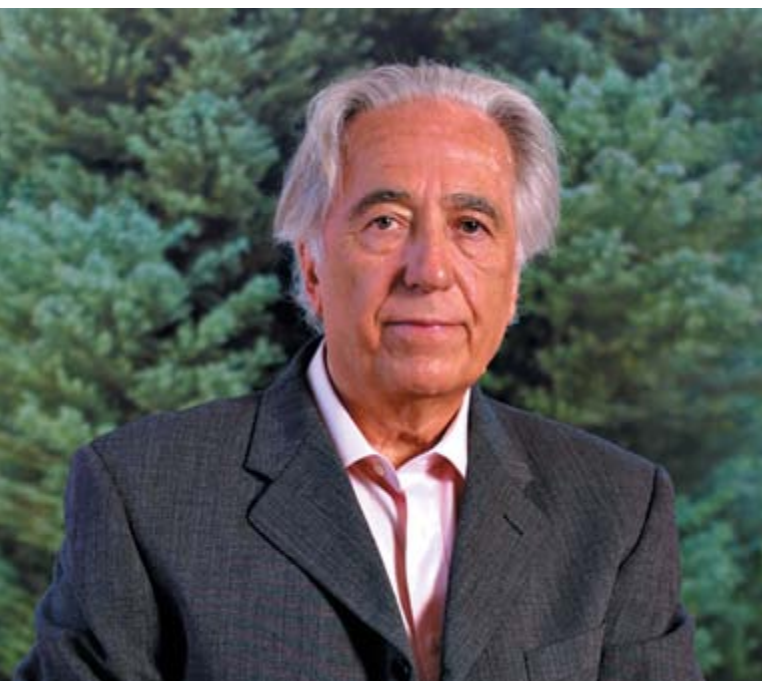
Дарио Салас Соммэр



Дарио Салас Соммэр

НОРМЫ ПОВЕДЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ НЕРВНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА
«ГИПСОСОЗНАНИЕ».



хочет достичь. Например, Бенджамин Франклин стремился к личному совершенствованию, благодаря чему смог преодолеть серьезные недостатки, которые при тщательном самоанализе открыл в своем характере.

Сформулируем те личные качества, которые обеспечивают определенный иммунитет от нервного напряжения:

- 1) быть оптимистом;
- 2) не делать более одного дела одновременно;
- 3) не стремиться всегда побеждать;
- 4) не изолировать себя от людей и заботиться о других;
- 5) не критиковать людей, а пытаться понять их;
- 6) избегать праздности и сна наяву;
- 7) быть терпеливым и терпимым;
- 8) быть организованным;
- 9) уметь «выпускать пар»;
- 10) иметь собственную жизненную философию;
- 11) иметь чувство юмора;
- 12) уметь радоваться простым вещам в жизни.

Быть оптимистом

Вся жизнь человека, включая материальную сторону, основана на его повседневных мыслях. Негативные мысли серьезно нарушают его психическое и органическое равновесие и искусственно вызывают стрессовую реакцию. Пессимист живет в постоянной проекции на будущее, заранее переживая неприятные ситуации. Негативизм часто мешает ему предпринимать действия, которые могли бы принести успех. Личная инициатива пессимиста оказывается парализована, и он упря-

Некоторые привычки способствуют нервному напряжению, в то время как другие, наоборот, помогают его избежать. Необходимо ясно понимать, какие привычки требуется исключить, а какие развивать. К примеру, если у человека болит желудок, то он должен знать, что ему противопоказано есть, а что полезно.

Следуя методам, которые здесь приведены, любой человек может исправить некоторые вредные автоматизмы, заменив их полезными, причем для этого потребуются незначительные усилия и совсем немного внимания. Все зависит от основной цели человека, поскольку каждый организует свою жизнь в соответствии с целями, которых



мо отказывается признать, что у всего есть положительная сторона.

Оптимизм, как норма жизни, не означает пренебрежение опасными ситуациями, однако дает уверенность, что позитивная ментальная позиция поможет добиться значительных успехов. Успешный человек — фанатик оптимизма. Он абсолютно не приемлет возможность неудачи, и даже если она его постигает, он думает так: «В этот раз у меня не получилось, но в следующий я своего обязательно добьюсь».

Позитивные мысли способствуют поддержанию нервного равновесия и позволяют лучше использовать интеллектуальные способности, а также являются основой для достижения расслабления.

Не делать более одного дела одновременно

Одновременное выполнение нескольких дел негативно влияет на нервную систему и мышление, поскольку не позволяет человеку жить в настоящем моменте. Считается, что застенчивость — это желание разрешить все проблемы одновременно, что блокирует разум. В качестве правила по-

ведения рекомендуется всегда делать одно дело за другим, чтобы постоянно находиться в настоящем, проживая в нем каждую секунду. Необходимо помнить, что наше «Я» — это точка соединения прошлого и будущего.

Не стремиться всегда побеждать

Умение проигрывать чрезвычайно важно для человека. Мы имеем в виду не восточный фатализм, а разумное осознание того, что невозможно всегда побеждать. Любой проигрыш способен многому научить. Полезно пытаться определить, в чем была ошибка, приведшая к поражению. Анализ поражения дает нам орудие для будущей победы. Есть люди, которые изо всех сил стремятся к какой-либо цели, а если не достигают ее, то приходят в отчаяние. Человек, умеющий проигрывать, не тратит время, оплакивая поражение, а наоборот, немедленно приступает к новой попытке. Тот, кому незнакомо искусство проигрывать, растрчивает время и энергию на бесполезные жалобы и часто сам себе ставит ментальные барьеры, не позволяющие ему действовать.

Не изолировать себя от людей и заботиться о других

Человек, живущий в изоляции, «варится» лишь в собственных мыслях и эмоциях, закрываясь от прогресса и эволюции, которое несет общение с людьми. Ментальная жизнь интроверта очень ограничена, потому что он не получает извне новых идей и лишается преимуществ обмена всем тем, что достигнуто людьми в сфере культуры. Для эмоциональной стабильности человеку необходимо общение с себе подобными. Поэтому мы не должны ждать, пока к нам придут другие, а сами должны идти к ним. Необходимо разорвать круг наших эгоистических интересов, перестать думать только о своей выгоде и начать думать о других. Все цивилизованные люди должны заботиться о благополучии общества, в котором они живут, но часто коллективное благо забывается ради личного. Жизнь многих людей перестает быть скучной и бессмысленной, когда они начинают работать во имя всеобщего блага и заботиться об отдельных людях.

Не критиковать людей, а пытаться понять их

Привычка постоянно критиковать говорит о склонности к поглощению и доминированию, о желании подчинить людей своему образу жизни. Критика — это всегда стремление изменить людей в соответствии с тем, что критикующий считает правильным. Подобное поведение превращается в опасную и вредную привычку, поскольку, в конце концов, приводит к ложной оценке других, так как человек видит в них только недостатки и совсем не видит достоинств. Кто-то сказал: «Я ни разу не встречал человека, который не превосходил бы меня в чем-либо». Призыв не критиковать имеет более глубокий смысл, чем может показаться, поскольку означает необходимость понимать других. Некоторые говорят, что их никто не понимает. Но почему мир должен понимать именно их? Гораздо логичнее человеку самому делать усилия для понимания других, а не наоборот.

Избегать праздности и сна наяву

Когда блуждание воображения превращается в привычку, это серьезно вредит человеку, так как

он привыкает жить в нереальном мире, созданном «по своей мерке». Бегство от реальности постепенно уничтожает личную инициативу и способность к адаптации, в результате чего человек начинает жить в мире фантазий. Если мы признаем, что проблемы нервной системы вызваны неспособностью противостоять реальности, то поймем, что, избегая ее, человек усугубляет свои внутренние конфликты.

Быть терпеливым и терпимым

Терпение — главное качество, способствующее ментальной концентрации. При изучении или наблюдении чего-либо требуется постоянное внимание и терпение. Нетерпение, наоборот, увеличивает нервное напряжение, поскольку человек проецирует себя в будущее. Нетерпеливый совершенно не способен жить в настоящем и, если бы это было возможно, прожил бы всю свою жизнь за один день. Важной причиной нетерпения является неуверенность в будущем, поэтому человек постоянно тратит силы, чтобы его предугадать.

Быть организованным

Порядок позволяет достичь гораздо большей эффективности в работе и значительно сэкономить энергию. Обычно человек, организованный в физическом плане, также организован и в плане ментальном. Ментальный порядок крайне важен для ясного мышления и увеличения производительности интеллекта. Дисциплина и поддержание порядка дают человеку большую внутреннюю стабильность. Порядок — это интеграция, беспорядок — дезинтеграция.

Уметь «выпускать пар»

Интроверт, никогда не «выпускающий пар», находится в менее выгодном положении по сравнению с экстравертом. Подавление эмоций постепенно увеличивает эмоциональное и нервное напряжение, пока не произойдет «взрыв». «Выпускать пар» означает сбрасывать напряжение, что позволяет достичь мускульного, ментального и эмоционального расслабления. Однако мы не советуем «выпускать пар», давая волю негативным эмоциям, например гневу. Напряжение лучше направлять на конструктивную деятельность, такую, как спорт, учеба или хобби.



Иметь собственную жизненную философию

Когда у человека нет собственной жизненной философии, он легко теряет стабильность и внутреннее равновесие. Люди с твердыми и глубокими убеждениями гораздо устойчивее и легче переносят конфликтные и неприятные ситуации. Представление человека о чем-либо может быть абсолютно ошибочным, но если оно твердое, то это дает ему эмоциональную стабильность. Наиболее ценно, когда собственные идеи сформировались на основе высшего понимания, а не веры.

Иметь чувство юмора

Человек без чувства юмора часто воспринимает жизнь чересчур серьезно, что делает ее малопривлекательной. Необходимо понимать юмор и видеть, замечать его даже в самых трудных ситуациях. Не следует относиться к себе и к жизни слишком всерьез.

Уметь радоваться простым вещам в жизни

Большинство людей всю жизнь ожидают какого-то события, которое дарует им желанное счастье. Это не позволяет им радоваться тому, что у них есть. Людям свойственна плохая привычка думать о том, чего им не хватает, а не о том, чем они обладают. Поэтому они не могут наслаждаться достигнутым. Счастье — это способность человека жить в настоящем моменте. Грусть и скуку испытывают только те люди, которые не умеют видеть красоту настоящего. Необходимо научиться открывать ценность простых вещей и наслаждаться ими.

Эти 12 пунктов представляют своего рода кодекс ментального здоровья, нервного и эмоционального равновесия, который позволяет вести более здоровую и счастливую жизнь и успешно преодолевать естественные трудности.

Валерия и Иосиф Пригожин

НАША ЖИЗНЬ ОЧЕНЬ ХРУПКАЯ

ВАЛЕРИЯ И ИОСИФ ПРИГОЖИН О ПЛЮСАХ УДАЛЕНКИ, СОЗНАТЕЛЬНЫХ ДЕТЯХ И ПРОБЛЕМАХ МУЗЫКАНТОВ.



Какие уроки вы вынесли по итогам пандемии?

И.П.: Каждый, конечно, сделал свои выводы. Но если говорить именно о нашей стране, то обществу, на мой взгляд, не хватает сознательности и ответственности. Такое понятие дисциплины, которое, например, есть в Китае.

Наша жизнь очень хрупкая, а мы настолько уязвимы, что можем оказаться просто не готовы к некоторым стихийным вещам. Я всю жизнь посвятил профессии, а теперь оказался в ситуации, когда просто не могу заработать денег тем, что умею.

Сейчас многие из нас просто лишились возможности заниматься своей профессией. А настоящие артисты – это ведь именно про сцену, не про деньги.

Нам очень тяжело дается этот вынужденный отпуск, который уже длится почти полгода, и финиша пока не видно. Я ни в коем случае не прибедаюсь, но запас любых средств иссякает. А когда нам еще нужно постоянно уделять внимание репетициям, чтобы не деградировать в музыкальном плане, содержать музыкантов – это становится большой проблемой.

В.: Трудно сказать. Нам казалось, что мир уже не будет прежним, и люди станут по-другому относиться к жизни, будут по-особенному ценить ее и человеческие отношения. В какой-то момент мы ощущали это, нам не хватало общения, нашей лю-

бимой работы. Мы хотели, чтобы ее снова было много, и обещали, что никогда больше не будем жаловаться на усталость. Но сейчас это потихоньку начинает затихать, люди уже привыкли, и стало ясно, что это был испуг на короткую дистанцию, к сожалению. Видимо, такова человеческая психология. С одной стороны это хорошо – мы забываем плохое, с другой – о таком стоит всегда помнить и с этим жить.

Я могу сказать, что случилось со многими. Люди живут всегда чем-то своим, а здесь большое число людей стало жить одной проблемой. И все друзья, все знакомые созванивались и делились какими-то новостями о вирусе, способах борьбы, новых методиках лечения, которые появлялись, о том, кто, не дай бог, заболел из ближайшего круга, как кто справляется. Все стали жить будто одной семьей. Стали небезразличны друг другу.

Как изменилась ваша жизнь из-за пандемии?

И.П.: Как генеральный директор канала «Авто Плюс» могу сказать: мы содержим людей за счет рекламы и подписчиков. Когда из рынка уходят рекламодатели, как сейчас происходит с многими федеральными каналами, многое ставится под сомнение. С Валерией тоже начинаем думать, где нам брать деньги на производство нового контента, музыкального материала, клипов, съемок в передачах и прочего. Помимо этого, у нас есть расходы на визажистов, стилистов, костюмеров, операторов, музыкантов в то время, когда артист не может выходить на сцену физически.

В какой-то степени сэкономить расходы, наверное, можно, только взяв паузу. Артист не может отслужить на сцене тридцать-сорок лет, а потом просто пойти продавать пирожки. Я говорю не только о Валерии, я обо всех профессионалах, кто сейчас не у дел. Люди сцены должны на нее обязательно вернуться и продолжить работать. Максимум, что они могут делать еще – это преподавать, делиться опытом.

В.: Есть и положительные стороны. Мы три месяца фактически не выходили из дома, за редким исключением, но я все-таки участвовала в проекте «Маска». Он начался еще до изоляции, а продолжился, когда все ходили в панике от новостей. Нас тоже это волновало, мы сдавали анализы все время. Наша семья строго соблюдала меры предосторожности, особенно удивили меня дети. Они подошли ко всему очень сознательно и организованно, все тихо сидели за городом и в Москве, никуда не выходили. Маму мою мы изолировали на

три месяца в квартире, у нее не было потребности ни в чем, кроме живого общения с людьми.

Ну, а мы... В Москве люди любых профессий всегда в состоянии спешки, куда-то бегут, мчатся. Я впервые за много лет провела оседло такое количество времени. Дом для нас всегда был перевалочным пунктом, чтобы пересобрать чемоданы, это жизнь артистов. А теперь я могу сказать, что я полюбила свой дом, полюбила находиться в нем. Мне совершенно нескучно, я организовала свою домашнюю жизнь, загрузила себя полностью всякими делами, воспользовалась шансом добраться до того, на что всегда не хватало времени. Я стала получать удовольствие, это правда. Потом, когда сняли ограничения, я делилась с друзьями, что у меня так и не появилось потребности ходить в рестораны, тусоваться – я и до пандемии была не тусовочным человеком. Мы уже как-то привыкли сидеть дома, в этом есть своя прелесть. Есть возможность общаться с близкими, лучше узнавать их. Наверное, эта формула не для всех идеальна, наши отношения только окрепли.

Уйдет ли ваша профессия в офлайн и не появились ли у вас мысли параллельно заняться чем-то другим?

И.П.: Траектория шоу-бизнеса сейчас такова, что не за горами время, когда продюсеры, скорее всего, будут не нужны. Сегодня музыканты напрямую связываются с агрегаторами и выходят на стриминг-платформы, остается только сделать рекламу в интернете. Раньше продюсер организовывал все: маркетинг, концерты, дистрибьюцию, был движущей силой. Музыка продавалась иначе. Сегодня интернет, Youtube, продвижение там же. Раньше артисты были заложниками радио, сегодня становятся заложниками стрим-платформ, пока не попадут в их топ-листы. А пока это произойдет, эффективные песни могут быть похоронены в зародыше. Сейчас много молодежи пришло в бизнес, они лоббируют свои вкусы – то, чем раньше занимались программные директора. Неизвестно, сможете ли вы отбить свои средства, нужно много знакомств и переговоров. В общем, ситуация сложная, и неизвестно, сколько это продлится.

В.: Наша профессия не уйдет. Ведь ничто и никогда не заменит живого человеческого общения, а онлайн – это все равно некий суррогат. Живое общение – это обмен энергией, поэтому я убеждена, что концерты все равно будут, ведь люди захотят прийти и увидеть на расстоянии вытяну-

той руки любимого музыканта, артиста, актера. Я считаю, это очень важно. Все и так достаточно оцифровано, вся наша музыка, и видео, и концерты находятся в интернете. Но это не совсем то, если рассуждать как зритель. Я хожу в театр, очень люблю концерты, прихожу и заряжаюсь атмосферой, получаю эмоции, плачу вместе со всеми, смеюсь, это захватывает, накрывает волной. Это не может идти ни в какое сравнение с просмотром через экран дома.

Обмен энергией – это не пустые слова. Может быть уже двадцать пятый концерт, как день сурка, усталость, отсутствие нормального сна, но я выхожу на сцену, слышу аплодисменты и испытываю прилив энергии, все будто загорается с новой силой. Как будто первый концерт – совершенно необъяснимо. Бывали случаи, когда я перед концертом лежала с температурой 40 и не могла подняться, но выходила на сцену и работала двухчасовые концерты.

И.П.: Живые концерты ничего не может заменить, а онлайн-концерты – это секс по телефону.

Чем вы занимались во время самоизоляции?

В.: Мы написали очень крутую песню и сняли на нее клип, нам было, чем заняться.

И.П.: Я попробовал себя в роли режиссера вместе с Максимом Фадеевым. Мы записали песню, провели съемки в период карантина, выложили на Youtube и к этому моменту набрали 7,5 миллионов просмотров. Мы не тратились на рекламу, не продвигали, просто сделали.

Также мой процесс – это организационные вопросы на «Авто Плюс». Мы освещаем гонки и рассказываем о спортсменах компании SMP Racing, я занимаюсь выпуском телепрограмм и, конечно, проектами Валерии. Общаюсь с представителями рынка. Сейчас делаю юбилей Игоря Николаева в «Крокусе» 11 ноября.

У нас теперь хватает времени на фильмы, сериалы. Раньше это была роскошь.

В.: Мы посмотрели немецкий фильм «Работа без авторства» – очень советую! У него куча наград, фильм весьма достойный.

И.П.: Были и семейные дела, съемки, у Валерии проект «Маски», концерт на Красной площади. В целом загруженность была большая.

В.: Я вернулась к изучению французского языка, очень обстоятельно и хорошо подняла свой уровень. Чтобы не забывать английский, занималась с педагогом 1-2 раза в неделю. Это даже не уроки, а просто общение на разные темы, чтобы не те-



рять сноровку.

Из особенно полезного на самоизоляции – я каждый день занималась вокалом, пробовала новые приемы, распевалась, что очень важно в отсутствии концертов. Я считаю, что очень продуктивно провела время. Еще я записалась на курсы нейролингвистики, много слушала Черниговскую – до этого давно руки не доходили. Ну и занималась фитнесом онлайн, эту систему я освоила еще в прошлом году, можно сказать, подготовилась.

Вы, наверное, слышали эти сообщения о том, что во многих семьях не все было благополучно, стала ли самоизоляция испытанием дня вас?

В.: У нас близость 24 на 7 на протяжении 17 лет, мы вообще не расстаемся никогда. За все время мы может три ночи не ночевали вместе, когда я улетаю в командировку. Поэтому не могу сказать, что для меня это нечто новое. Конечно, в обычной жизни мы можем куда-то уйти, или быть в разных местах по своим делам, можем как-то разделиться. В первые дни изоляции Иосиф, конечно, нервничал, у него была какая-то внутренняя нестабильность, из-за непонятных последствий, полной неизвестности, одни знаки вопроса. Для человека его темперамента, его психотипа это совершенно невозможно. Он очень активный человек, и вдруг его приковали к дому, и вот вроде как все хорошо, но вот что-то не то, поэтому он, конечно, нервничал несколько дней.

И.П.: Валерия говорила мне: «Чего ты нервничаешь, я не могу понять? Как мы будем жить три месяца, так у нас до развода дойдет».

В.: Но на самом деле прошло несколько дней, он как-то приспособил свою психику, и мы вообще ни разу не поссорились. Это очень удивительно, потому что мы люди эмоциональные, очень темпераментные, мы легко ссоримся, потом легко миримся.

И.П.: У нас уже на протяжении трех месяцев вообще ничего не происходит, потому что каждый фокусируется на чем-то своем, а квартира у нас довольно большая, строилась под большое количество детей.

В.: Теперь дети по своим домам, с нами никто не живет, мы одни, поэтому есть куда спрятаться, чтобы заниматься своими какими-то вопросами. Днем мы по разным комнатам, а вечером или за обедом, когда все дела уже закончились, вместе. Посмотрели за неделю несколько фильмов, потом уже совсем вошли в новый режим, а потом нам вообще было не до этого.

Стала ли пандемия поводом для творчества?

И.П.: Нет. Пандемия стала стрессом. Он не является стимулом для творчества, скорее, демотиватором. Я не знаю, как у других, у меня не то чтобы опускаются руки, но в целом чем дальше, тем сложнее. Ну, такое что ли расстройство, грусть по этому поводу.

В.: Скорее, пандемия стала поводом для того, чтобы посмотреть другими глазами на свою жизнь, в том числе и на творческую. Сегодня музыка про-

изводится с сумасшедшей частотой, и материал может быть средней руки, но публика все равно ждет и слушает. Мы раньше делали песни по полугода, я не хочу выпускать новую песню каждую неделю, как сегодня принято.

И.П.: На наш взгляд, очень важно выпускать песни нечасто. Нельзя сделать много хороших песен сразу, они, к сожалению, делаются небыстро. Нужно многое выверять, просчитывать.

Какой главный вывод вы сделали за весь этот период, и были ли плюсы?

В.: Нужно дорожить моментом, тем, что мы имеем, что все живы и здоровы. У нас есть крыша над головой, мы можем заниматься работой, что-то делать. Многим пришлось совершенно пересмотреть свою жизнь и перепрограммировать ее, чтобы оставаться на плаву. Мне кажется, что это очень важно, такая перезагрузка произошла и у меня. Человечество вышло на какой-то другой уровень технологий, дистанционные области деятельности и обучение будут развиваться с новой силой – это очень здорово. Если где-то в глубинке проведут интернет, то дети смогут удаленно заниматься по тем же программам, что и московские школы, у людей будет больше выбора. Я не говорю про начальную школу, дистанционное обучение подходит больше для сознательного возраста. Конечно, не всему можно научить дистанционно. Вокалу, например, в принципе можно, если ты знаешь своего преподавателя, вы уже взаимодействовали, он видел, как ты дышишь, твою опору и осанку. Но игре на фортепиано и других музыкальных инструментах, пожалуй, невозможно научить на удаленке. Для остальных это может стать очень эффективной формой обучения: не нужно тащить свое тело в класс, чтобы высиживать 6 часов среди бездельников, которые мешают тем, кто хочет учиться. В правильно организованном обучении на дому больше контроля: невозможно проворонить, прогулять, не сделать, сказать, что болел или потерял. Это тоже плюс. Я уже не говорю о развитии сервисов доставки. Москву нельзя было назвать не продвинутой в этом плане и до пандемии, но теперь этим службам просто хочется сказать «браво»! Еду привозят через 10 минут после заказа.

И.П.: Я отношусь к тому, что произошло, философски, понимаю, что мы совсем не защищены и можем в одночасье стать никому не нужными и брошенными. Поэтому я рассчитываю только на себя – больше не на кого.



Ирина Давыдова

38 лет, бухгалтер

Размышляя над тем, что собственно изменилось в моей жизни после локдауна, прихожу к выводу, что ничего. Ничего страшного не случилось, ничего не исчезло из моей жизни: семья, работа, друзья, увлечения – все по-прежнему в ней есть. Разве что стало больше интернета: онлайн-покупки, онлайн-переговоры, онлайн-конференции, онлайн-обучение. Снова выросли границы между странами, и скучающие по перемене мест россияне начали открывать для себя собственную страну, и я – не исключение. Благо страна у нас большая – есть, что посмотреть. Должно быть, мир достиг крайней точки глобализации и теперь по закону маятника происходит обратное движение. Как жить дальше? Как всегда, беря самое лучшее из того, что возможно, и наслаждаться каждым мгном.



Андрей Виноградов

42 года, преподаватель

Честно говоря, думаю, что мы живем не после, а все еще во время пандемии. Что сейчас просто небольшая передышка, летнее затишье перед осенней бурей. Поэтому живу в ожидании и подготовке. Но теперь готовлюсь не сломя голову, а с чувством и расстановкой. Жизнь тем не менее продолжается. И основные краски в ней остались, старые возможности канули в небытие, но открылись новые. Вот сейчас и занимаюсь изучением этих новых возможностей, о которых ранее даже не задумывался. Пандемия встрянула внешний мир, почему бы не использовать эту встряску для изменения своего внутреннего мира: освоить новую профессию, изменить свое отношение к вещам, казалось бы, незыблемым, наконец, воплотить то, что не решался.



Егор Семенов

50 лет, менеджер

Затишье во время пандемии и отмена различных ограничений дают позитивные эмоции. Даже создается ощущение, что все происходит, чтобы дать мне наконец оформить свои отношения с любимой женщиной. Смотрю на своего сынишку и думаю, что где-то человеку не хватает в жизни детской беззаботности и умения радоваться окружающему миру. Но где-то в глубине сознания все еще думаю, а закончилась ли вспышка коронавируса, а не начнется ли все по-новому. Есть понимание, что надо радоваться каждому дню, но в то же время быть готовым к возможным испытаниям.



Виктория Александрова

36 лет, домохозяйка

Мы, самая обычная московская семья, днем гуляем с детьми, вечером смотрим фильм, иногда ходим в магазин за продуктами. Несмотря на то, что сняли ограничения, мы продолжаем выходить на улицу в защитных масках. Из-за пандемии упал уровень дохода в нашей семье, некоторые покупки мы теперь откладываем на потом, оставляем только самое необходимое. Давно не ведутся разговоры о занятиях спортом в фитнес-клубе, бассейне, а дети не ходят на дополнительные занятия по иностранному языку. Мы продолжаем жить дальше и боимся, что эпидемия снова вернется. Никто из нас не хочет повторения сценария пандемии начала 2020 года, не надо быть супергероем, надо просто нести ответственность за себя и своих близких.

МНЕНИЯ

САМОИЗОЛЯЦИЯ: СВОБОДА ИЛИ ТЮРЬМА?

МНОГИЕ РОССИЙСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ ПЕРЕШЛИ НА ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ В СВЯЗИ С УГРОЗОЙ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСА. НЕКОТОРЫЕ УЧАЩИЕСЯ БЕСПОКОЯТСЯ, ЧТО УСЛОВИЯ САМОИЗОЛЯЦИИ СТАНУТ ПРИЧИНОЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТРЕВОГИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ. РАССМОТРИМ, ПОЧЕМУ САМОИЗОЛЯЦИЯ НЕГАТИВНО ВЛИЯЕТ НА НАСТРОЕНИЕ И ПРОДУКТИВНОСТЬ И ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ.

Условия пандемии и самоизоляции приводят к тому, что многие аспекты нашей жизни, как в глобальном масштабе, так и на личном уровне, ставятся под вопрос. Мы опасаемся за здоровье родных и волнуемся за планы на будущее, которые могут не осуществиться. Неопределенность в частной и рабочей жизни усугубляется постоянным потоком негативных новостей об изменениях в мировом масштабе: глубоком экономическом кризисе, растущих числах заразившихся и перспективой тяжелых последствий пандемии во многих сферах общественной жизни.

Кроме того, многих пугает потенциальное введение строгого карантина, которое приведет к изоляции, возможно, в одиночестве. Для людей, живущих вместе с партнером, семьей или соседями, изоляция тоже может стать непростым периодом, поскольку лишает их возможности иметь необходимое личное пространство и вынуждает ежедневно коммуницировать с одними и теми же людьми.

Многие студенты и студентки сейчас испытывают эмоциональный дискомфорт, связанный с принятием карантинных мер. В общежитиях ужесточаются правила, вводят комендантский час. Студенты, работающие в сфере услуг, могут столкнуться с потерей заработка. У многих усложня-

ется процесс работы над исследованиями, дипломными и курсовыми работами, поскольку нет возможности регулярно встречаться с преподавателями или ходить в библиотеку.

Итак, как справиться с негативными эмоциями во время самоизоляции?

Спланированная самоизоляция

Продумайте план самоизоляции: где и с кем вам бы хотелось ее провести. Если есть возможность, поезжайте за город с компанией людей, в обществе которых вам комфортно. Так вы обеспечите себе возможность быть на свежем воздухе и иметь больше личного пространства, не оставаясь в одиночестве.

Общение с близкими и друзьями

Чаще созванивайтесь со своими друзьями, родными, партнерами — видеозвонки наиболее приближены к живому общению и помогают справляться с чувством одиночества. В самоизоляции мы склонны поддерживать связь только с близкими людьми, попробуйте разнообразить общение: напишите тем, с кем давно не поддерживали контакт.



Временный отказ от гаджетов

Неконтролируемый скроллинг соцсетей повышает уровень тревожности. Ограничьте время, проводимое онлайн — в том числе за прочтением новостей о коронавирусе. Выделите 20-30 минут в день, когда вы будете проверять новости, остальное время уделите самопознанию, работе и отдыху. Для того чтобы ограничить использование гаджетов, можно их отключить и отнести в самую дальнюю комнату или убрать подальше от вашего рабочего места. Поставьте на телефон приложения, ограничивающие доступ к соцсетям и лимитирующие экранное время. Временно удалите те приложения, которые отнимают больше всего времени и не требуются для решения рабочих вопросов. Теперь, если вам захочется взять телефон, придется встать, пойти в другую комнату, включить его, заново установить приложение и войти в него.

Обновление домашнего пространства

Поработайте над пространством своего дома. Результаты исследования, проведенного профессором департамента психологии НИУ ВШЭ Софьей Нартовой-Бочавер, говорят о том, что комфортная и приятная домашняя атмосфера укрепляет психологическое благополучие. Оформите свою комнату или рабочее место — сделайте красивый стенд с фотографиями, списками целей или ключевыми словами вашего исследования.

Попробуйте разнообразить ваше жилое пространство. Устройте генеральную уборку.

Медитация и йога

Медитация снижает уровень тревоги и повышает концентрацию. Попробуйте каждый день выделять по 10 минут в определенное время на медитативные практики, чтобы медитация вошла в привычку, ведь карантин — отличная возможность для формирования полезных привычек.

Творчество

Придумайте себе один творческий проект на время карантина, не связанный с работой. Это может быть что-то небольшое, что вы давно хотели сделать: нарисовать картину, разучить песню на гитаре, написать рассказ. Уделяйте этому проекту немного времени регулярно — это отвлечет вас от неприятных мыслей, разнообразит досуг и даст ощущение небольшого достижения. Не набирайте сразу много проектов, это может привести к фрустрации.

Поэкспериментируйте!

Попробуйте контрастный душ, напишите пьесу, соберите деревянную модельку корабля, выучите стихотворение и все что угодно, что вы еще не пробовали. Новые эмоции помогут справиться с угнетенным состоянием.



Николай Дроздов, доктор биологических наук, профессор географического факультета МГУ, телеведущий

Пандемия – понятие эволюционное. Я не склонен думать, что она была вызвана искусственными причинами. Испокон веку, когда численность населения на Земле нарастала, случались такие же эпидемии. В свое время никто о пандемиях не говорил, потому что было мало информации о том, что происходит в других странах, а тем более – на других континентах. Но сегодня, благодаря развитию туризма и информационным технологиям, любая эпидемия автоматически становится пандемией. А ведь и раньше были черная оспа, холера, чума, которые выкашивали до половины населения Европы! Канализации тогда в Европе не было, на улицах была жуткая антисанитария. Поэтому, как только увеличивалась плотность населения, микробы (тогда о вирусах не знали) начинали распространяться и передаваться очень быстро. Эпидемия проносилась по человеческой популяции, и численность населения вполнину уменьшалась. Тогда расстояние между людьми сразу становилось больше, и эпидемия заканчивалась. Поэтому сегодня нас медики и призывают соблюдать дистанцию. Плотность населения и миграционная активность (перемещение людей по планете) очень возросли: богатые люди летают на самолетах, победнее – ездят на поездах и автомобилях, а самые бедные – плывут на плотках. И такой скачок численности произошел буквально за последние сто лет, население Земли выросло с полутора миллиардов человек до более чем семи миллиардов – почти в пять раз! И в этом не было бы ничего плохого, если бы численность населения не увеличивалась за счет технического прогресса, которого еще несколько веков назад не существовало.

Но радует, что все больше людей сегодня в мире понимают это. И именно молодых людей! Молодежь выходит на улицы, чтобы защитить нашу планету. Неслучайно сейчас так популярна пресловутая Грета Тунберг. Да, отношение к ней в мире неоднозначное, и многие ее осуждают, но она поднимает важные и актуальные темы, связанные с экологией. Это правильная позиция: если не защищать природу, она нас не простит. Во Франции молодежь выходит на демонстрации против моды. И это в Париже – столице моды!

Эдвард Радзинский, писатель, драматург, сценарист, историк, телеведущий.

Сейчас невозможно дать однозначную оценку и характеристику сегодняшнему времени. Потому что, чтобы понять в какое время мы живем сегодня, надо жить завтра. Тогда можно будет определить правильный ракурс на современные события. Ясно одно: пандемия – большое несчастье. Человечество неожиданно для себя осознало, что медицины как науки не существует. Вот, например, физика – безусловно, наука. А медицина – пока нет. Она на сегодняшний день находится примерно на том же уровне, что и во времена Мольтера, 400 лет назад.

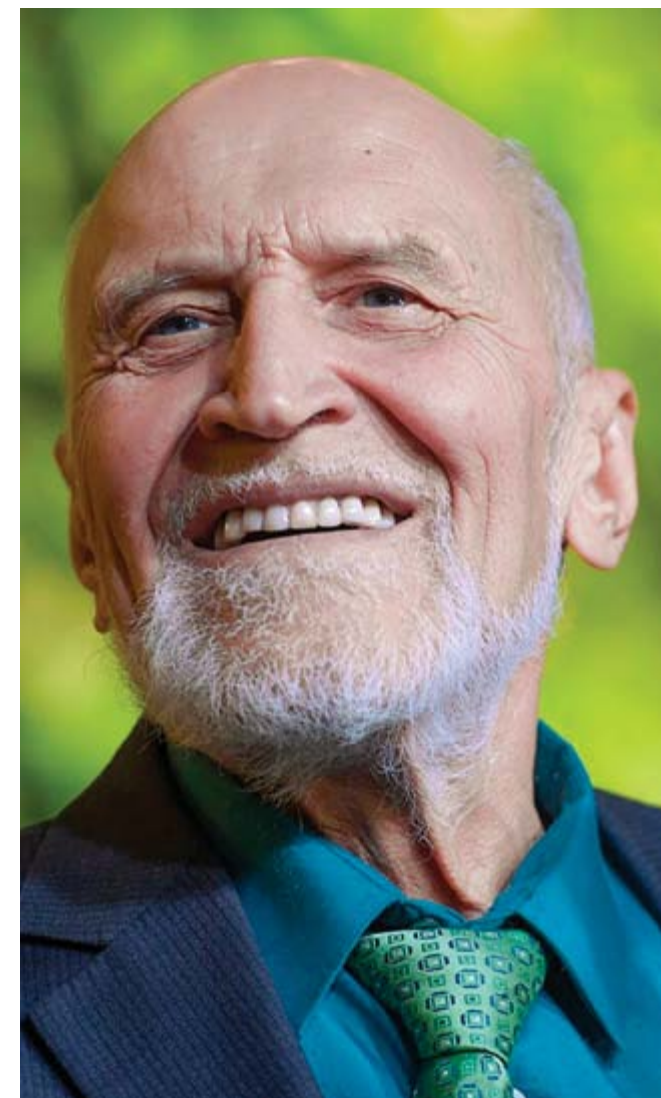
Но коронавирус дал людям удивительную возможность поговорить с самими собой. А разговор с собой – очень трудный для каждого. И мы были лишены такой возможности очень долго. Люди предпочитали развлечения, отвлечения, очень беспокоились, суетились. И не потому, что им было скучно, а потому, что было страшно остаться наедине с собой. И сейчас многие поняли, что собеседника у них нет.

Просто люди стали понимать, что смена моды побуждает нас чаще переодеваться, что приводит к увеличению всех видов отходов – и это негативно влияет на экологию. Почва, воздух отравлены, океаны и пресные воды загрязнены и замусорены – и все это дело рук человеческих. Нужно налаживать переработку отходов, особенно пластика. Нужно развивать экологическую культуру, персональную ответственность каждого человека за жизнь всего человечества на планете. Природа реагирует на бездумное к ней отношение экологическими катастрофами и пандемиями, подобными нынешней. Самое интересное, что Земля и без человека не останется без жизни, останутся виды более безобидные для планеты, которые ведут себя по законам природы. И нам нужно это понимать и помнить.

И не стоит надеяться на медицину. У нас всеильной медицины никогда и не было. Казалось бы, еще совсем недавно, когда я выезжал за рубеж, всегда получал прививки от чумы, от холеры, от черной оспы, от малярии, от желтой лихорадки и так далее. В нашей стране была целая система противочумных станций. Сегодня кажется, что многие из этих болезней подавлены. Но они существуют в природе, это болезни зоонозы, переносимые животными и передающиеся от них человеку. И перестав контролировать эти болезни, можно на них нарваться.

Я искренне удивлялся часто звучащему во время карантина вопросу: как не сойти с ума, оставаясь дома? Самоизоляцию я пережил прекрасно. Есть поговорки: мой дом – моя крепость, дома и стены помогают. Как в моем доме мне может быть скучно? С ума сходить от чего: от недостатка общения? Даже если у тебя нет постоянного занятия или хобби, в каждом доме есть телевизор с массой каналов и полезных программ. А книги? Я столько книг перелопатил за самоизоляцию.

Я не футуролог и не могу делать прогнозы на нашу дальнейшую жизнь. Но в коллективный иммунитет я не очень-то верю. Опасность для непереболевших всегда сохраняется. А что касается второй волны... Не надо считать, что нас запугивают. Нас пытаются предупредить и насторожить. В начале эпидемии ведь многие равнодушно относились к соблюдению дистанции, ношению масок и перчаток, но потом убедились в эффективности этих мер. Я считаю, что все принятые меры были объективными, а возмущение многих людей огра-

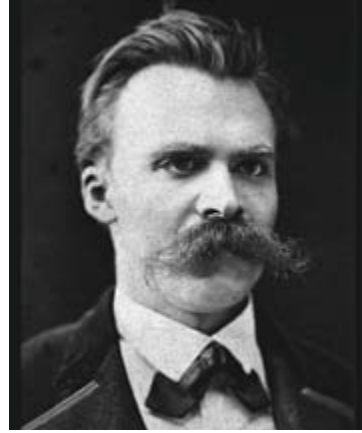


ничениями, связанными с карантином, было не оправдано. Лучше быть готовым ко второй волне, даже если ее не будет, чем не подготовиться, а она случится. Приведу вам наглядный пример. Когда цунами идет на берег, от берега отливает вода, потому что высокая и широкая волна забирает на себя большой объем воды. Прибрежное дно обнажается, привлекая людей своими ракушками и морскими животными. Но несчастные, которые бросаются собирать ракушки, не подозревают, что в этот момент идут навстречу своей гибели. А многие животные тем временем, повинуясь своему природному чутью и инстинктам, наоборот, начинают бежать от берега в гору. Поэтому надо смотреть вперед, а не жить сегодняшним днем. То, что сегодня все утихло, вовсе не означает, что впереди нет большой волны.

Записал Павел Соседов

**Нил Дональд Уолш**

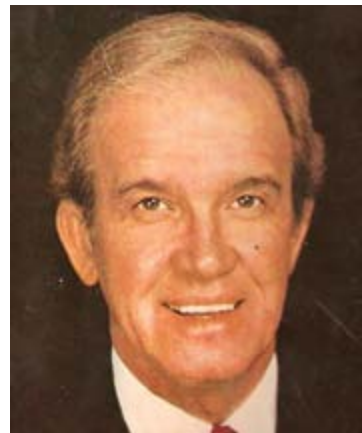
Цель отношений состоит не в том, чтобы иметь другого, который мог бы дополнить вас, а в том, чтобы иметь другого, с которым вы могли бы поделиться своей полнотой.

**Фридрих Ницше**

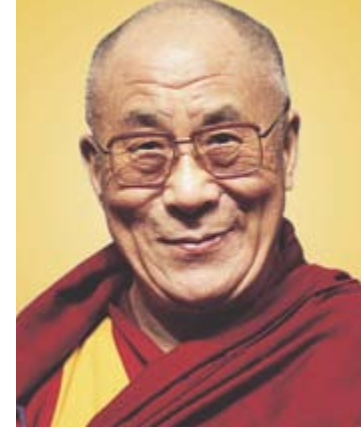
Если вы хотите высоко подняться, пользуйтесь собственными ногами. Не позволяйте нести себя, не садитесь на чужие плечи и головы...

**Карлос Кастанеда**

Главная помеха большинства людей — внутренний диалог, это ключ ко всему. Когда человек научится останавливать его, все становится возможным. Самые невероятные проекты становятся выполнимыми.

**Ог Мандино**

Живите настоящим днем, каждым днем, как будто он может закончиться на закате, и как только ваша голова касается подушки, отдыхайте и знайте: вы сделали все, что в ваших силах.

**Далай-лама XIV**

Помни, что лучшие отношения — те, в которых ваша любовь друг к другу превышает потребность друг в друге.

**Грег Берендт**

Мужчина, который хочет наладить отношения, готов горы свернуть, чтобы сохранить любимую женщину.

**Габриэль Гарсиа Маркес**

Каждое мгновение жизни — еще одна возможность.

**Джонатан Свифт**

Лишь очень немногие живут сегодняшним днем. Большинство готовится жить позднее.

АФОРИЗМЫ

Дмитрий Певцов

МНЕ ТАК И НЕ ЗАХОТЕЛОСЬ СНОВА ИГРАТЬ НА СЦЕНЕ

ИЗВЕСТНЫЙ РОССИЙСКИЙ АКТЕР, ПЕВЕЦ, МУЗЫКАНТ И ПЕДАГОГ ДМИТРИЙ ПЕВЦОВ
ОБ ОТКРЫТИЯХ, СДЕЛАННЫХ БЛАГОДАРЯ ПАНДЕМИИ.



Сделали ли Вы благодаря коронавирусу и самоизоляции какие-либо открытия в себе, окружающих людях и в глобальном смысле – возможно, Вы поняли что-то новое для себя о нашей цивилизации в целом?

Д.П.: Очевидно, главным открытием в себе стало понимание того, что даже по прошествии более четырех безработных месяцев мне так и не захотелось снова играть на сцене. Без всякого кокетства и преувеличения, я до

сих пор прекрасно чувствую себя вне профессии драматического артиста. Наверное, сказался последний десяток лет очень плотной (не каждые три месяца я имел выходной) работы в театре, с музыкантами, со студентами и изредка в кино. А вот для нашей цивилизации коронавирус – еще одно напоминание о нашем временном пребывании здесь на земле, о том, что в могилу с собой не заберешь ни деньги, ни власть, ни успех. Те, кто «услышал» звоночек, очевидно, чуть больше стали уделять времени главному – нетленному и бессмертному – своей душе.

Как изменилась Ваша жизнь и жизнь Вашей семьи благодаря «короне»?

Д.П.: Главное изменение – на протяжении более трех месяцев я имел возможность каждый день по несколько часов общаться со своей мамой, чего не было, пожалуй, с самого моего детства. Как оказалось впоследствии, это было наше прощание, мама отошла к Господу в начале июня... И конечно же гораздо больше времени у меня стало для общения с сыном и супругой.

Вам сложно было так долго находиться в самоизоляции? Чем Вы вдохновлялись? Чему посвящали время?

Д.П.: Мне было очень хорошо. Никакого дискомфорта я не испытывал. У меня была возможность передвигаться на автомобиле по Москве и области, то есть не было изоляции внутри собственной квартиры, а дел накопилось такое количество, что я так и не успел их все доделать. Мало того, я даже умудрился немного поработать как исполнитель

песен. И студенты наши нас порадовали, конечно. Когда все это началось, я четко понял, что никаких занятий по специальности «мастерство актера» быть не может в принципе, но... Оказалось, работать дистанционно можно и нужно. Мало того, ребята «по дороге» обучились технике и способам съемки на смартфон, и в итоге мы получили несколько видеопешедеров, где были и самостоятельные, и педагогические отрывки.

Если бы Вы захотели поставить спектакль или снять фильм с целью отразить все Ваше отношение и Ваши чувства по поводу пандемии, какой жанр это был бы? Какой сюжет?

Д.П.: Пушкин. «Маленькие трагедии. Пир во время чумы». Или историю Ноя и всемирного Потопа.

Кто из современных писателей смог бы написать достойный роман о периоде пандемии и глобальной самоизоляции?

Д.П.: Водолазкин, Пелевин, Сорокин... Кто их знает?..

Как Вы в принципе воспринимаете случившееся? Как случайный вирус, предупреждение человечеству свыше, организованную кем-то репетицию или проверку на прочность?

Д.П.: «Никакой враг не в силах повредить нам, если мы не станем сами себе вредить нетерпеливостью и взаимным враждебным чувством». (Святитель Филарет Московский, 1867)

«Случайностей в жизни нет и быть не может, Бог-Промыслитель правит миром, и каждое обстоятельство имеет высший духовный смысл и даровано Богом для исполнения этой вечной цели – для познания Бога». (Архимандрит Иоанн (Крестьянкин), 2006)



РЫНОК ТРУДА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ И ПОСЛЕ

ПО НЕКОТОРЫМ ОЦЕНКАМ, СВЯЗАННЫЙ С РАСПРОСТРАНЕНИЕМ КОРОНАВИРУСА КРИЗИС МОЖЕТ СТОИТЬ РАБОТЫ НЕСКОЛЬКИМ МИЛЛИОНАМ РОССИЯН. ПРОБЛЕМЫ УЖЕ НАЧАЛИСЬ: РАБОТУ ТЕРЯЮТ СПЕЦИАЛИСТЫ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ, А МАЛЫЙ БИЗНЕС ПОНЕСЕТ КРУПНЫЕ УБЫТКИ И ЕДВА ЛИ СМОЖЕТ ПЕРЕЖИТЬ НЕРАБОЧИЙ МЕСЯЦ. СИТУАЦИЯ НА РЫНКЕ ТРУДА МЕНЯЕТСЯ БУКВАЛЬНО КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ, И ТО, ЧТО ЕСТЬ СЕЙЧАС – ВЕСЬМА НАСТОРАЖИВАЕТ.

Рынок труда во время эпидемии – что уже происходит

В России с целью борьбы с распространением коронавируса весь апрель 2020 года объявлен нерабочими днями – это означает, что работники большинства предприятий могут получить зарплату, не работая в течение более 30 дней. Другой вариант – работать удаленно, причем за те же деньги (но это возможно далеко не для каждой профессии). И если для простых работников целый месяц выходных – это неплохой вариант, то работодатели будут вынуждены где-то найти деньги на выплату зарплат. Эксперты предупреждают: такой режим серьезно ударит по экономике, и пострадает, в первую очередь, малый и средний бизнес. По разным оценкам, работы могут лишиться несколько миллионов человек – их работодатели просто будут вынуждены прекратить деятельность.

Кто будет востребован, когда закончится эпидемия?

Коронавирус продолжает шагать по планете – число подтвержденных случаев перевалило за миллион, и рост этой цифры, вероятно, будет

продолжаться еще долго. Большая часть стран мира закрыли свои границы и ввели какие-то ограничения на передвижения, в Евросоюзе границы появились впервые за десятилетия единого таможенного пространства. Но рано или поздно эпидемия закончится – будет ли это в мае, июле или октябре. И после ее завершения нужно будет продолжать жить и работать. Но с работой, как оказалось, могут быть проблемы.

Пока эпидемия продолжается, с рынком труда все относительно просто: есть взрывной рост спроса на курьеров, продавцов и удаленных работников, а сотрудники туристической отрасли оказались без работы, как и сотрудники многих авиакомпаний, да и вообще сферы услуг в целом.

Когда кризис закончится, то окажется, что в стране слишком много курьеров, которые будут все менее и менее востребованными. Конечно, кому-то понравится сама идея заказа продуктов или еды из ресторанов, но большинство россиян предпочтут ходить за покупками и в заведения общепита самостоятельно. На предприятиях по производству товаров первой необходимости для медиков (тех же одноразовых масок и костюмов) тоже будет перебор кадров – спрос на эти товары будет снижаться. Некоторые уволенные из туриндустрии за время кризиса найдут новое место работы, но в наиболее пострадавших от коронавируса отраслях вряд ли скоро появится кадровый

дефицит, а число вакансий будет в целом меньше из-за разорения мелких ИП и предприятий малого бизнеса, а сами предприниматели пополнят ряды безработных.

Все это может наложиться на сезонные колебания: летом на рынок труда выйдут выпускники вузов, которым будет сложнее найти работу, чем тем, кто выпустился – теперь у работодателей будет выбор среди работников с опытом и без опыта. Изменения на рынке труда будут зависеть от продолжительности карантина и способности предприятий восстановить свои мощности в наиболее короткий срок.

Традиционно в августе-сентябре вакансии закрываются быстрее в связи с окончанием молодыми людьми учебных заведений. Именно на эти месяцы придется наибольшее значение безработицы, если кризис не пойдет на спад. Вероятнее всего, уменьшится спрос на работников коммерческой сферы, ритейла, туристической отрасли. Это будет связано со скоростью восстановления покупательской способности населения.

У работодателей появится возможность выбрать более квалифицированного кандидата. Здесь же хочу отметить, что после кризиса 2014 года работодатели ответственно подошли к вопросу сохранения персонала и использовали режим неполного рабочего времени, переобучение сотрудников,

миграцию внутренних трудовых ресурсов, что позволило избежать массовых увольнений. Сейчас эти механизмы снова будут востребованы.

В части увеличения вакансий возможен рост в агропромышленном комплексе. Все мы наблюдали ажиотаж в части продуктов питания, традиционных для нашей страны. К тому же, ограничения в доходах населения может дать рост покупки товаров местного производства.

В целом глобальные тренды развития рынка труда сохранятся, работникам стоит задуматься не столько о последствиях кризиса, сколько о развитии роботизации. Вообще же, многое зависит от того, как долго продлятся ограничительные меры и как именно они будут отменяться.

Отдельные бизнесы смогут не просто пережить кризис, но и серьезно улучшить свои позиции. Прежде всего, это виртуальные развлечения: онлайн-кинотеатры, онлайн-концерты, онлайн-выставки и многое другое. Так, интернет-кинотеатры в России неплохо росли и до начала эпидемии, теперь же их аудитория может вырасти в разы. Среди тех, кто быстро вернет прежние позиции после пандемии – монополисты рынка и сферы с низкой конкуренцией. Например, РЖД однозначно понесет убытки, но у людей будет, куда поехать. Крупные игроки рынка или компании с господдержкой также относительно быстро



восстановятся. Компании, работающие в онлайн и не связанные с пострадавшими сферами, также в выигрыше. Онлайн уже процветал, а благодаря пандемии получит новый виток развития. Образование, кинотеатры, библиотеки, доступные онлайн, игровые сервисы и другие уже получили увеличение аудитории в 75%. На интернете сейчас стоит мир, и значительные неполадки станут фатальными для компаний и отдельных людей, поэтому IT-специалисты будут востребованы как никогда раньше.

Большим сюрпризом для офисных работников и руководителей станет эффективность удаленной работы. Наверняка компании переведут штат на гибкий график, а число вакансий для фрилансеров увеличится. Новый формат работы однозначно приведет к проблемам непредсказуемого масштаба в области коммерческой недвижимости. Нет смысла в аренде дорогостоящего офиса, который не окупится. Тем временем коворкинги, где плата вносится за каждое отдельное место, станут популярнее.

Среди сфер, пострадавших от пандемии, на первом месте туристическая. Авиаперевозчики, турагентства, гостиничный бизнес и все компании, связанные с путешествиями, несут жуткие потери. Помимо самих запретов на полеты и передвижения, они столкнутся с последствиями: люди еще долго будут бояться путешествовать, предпочитая местные направления. В том числе люди будут меньше путешествовать из-за ситуации с курсом рубля. Тем не менее, если компании из этой группы обращаются к внутреннему туризму, у них больше шансов возродиться, ведь после массовой изоляции все же возникнет спрос хотя бы на примитивные активности.

Среди таких же поврежденных сфер – малый бизнес. У ресторанов и кафе нет того запаса ресурсов, что и у крупных компаний. Снижение потока клиентов не отменяет обязательные арендные платы, налоги, зарплаты и другие издержки бизнеса. Государство готовит пакет антикризисных мер, что впоследствии сильно изменит мир малого и среднего бизнеса. Некоторые компании спасутся благодаря этим послаблениям, остальные заморозят или совсем остановят деятельность.

Развлекательная индустрия претерпевает не меньшие сложности. 22 марта уже официально закрыли фитнес-клубы, бассейны, музеи и другие организации, с 23 марта закрываются кинотеатры. В салонах красоты пока повышенная

загруженность, которая скоро сменится спадом. По event-агентствам ударило чуть раньше: большинство концертов и событий стараются уводить в онлайн. Фармакологическая сфера чувствует себя отлично. В панике у них скупают все для ЧС: маски, антисептики, салфетки и лекарства. И это по ценам, кратно превышающим себестоимость. У ученых в медицинской сфере мощный стимул: изобретение вакцины равносильно спасению человечества и двери в учебники истории.

Производители туалетной бумаги и гречки, продуктовые ритейлеры также получили возросшую прибыль за последние недели. Например, Zewa заявили о росте спроса на 40%. Однако этот рост не получит продолжения, ведь все делали запасы. Сервисы доставки и до пандемии начинали вытеснять оффлайн-магазины. Теперь они перестали быть просто альтернативой, превратившись в необходимость. Это связано с безопасностью и быстротой.

После самоизоляции, вероятно, много компаний заметно сократят раздутые штаты. «Удаленка» продемонстрирует, что справиться можно без ряда сотрудников. А целые отделы можно перевести на дистанционную работу на постоянной основе, сократив расходы по содержанию большого офиса.

Компании станут более клиентоориентированными. Появится больше приложений по онлайн-примерке обуви, одежды. Научившись сейчас обеспечивать свои базовые потребности в сети, люди едва ли захотят возвращаться к традиционным покупкам. Магазины, рестораны станут более технологичными, а люди – более мобильными. И работники уже перестанут удивляться многозадачности, а к новым курсам от работодателя начнут относиться как к приятной возможности, а не трате личного времени.

Соответственно, сразу после кризиса рынок труда будет выглядеть примерно так: высокая конкуренция между соискателями в сферах, пострадавших от карантинных мер, новый облик торговли и сферы услуг – с ориентацией на клиента и максимальное качество сервиса, уровень зарплат, в лучшем случае, сохранится на прежнем уровне – бизнесу будет сложно заработать при том, что люди целый месяц сидят без работы.

Однако на самом деле рынок труда ждет куда более серьезные перемены, но уже в долгосрочной перспективе.

Выбор

Один человек совершил преступление. Его поймали и привели на суд к королю. За его деяние полагалась смертная казнь, но король предложил ему самому выбрать свою судьбу: либо быть повешенным, либо попасть за большую черную страшную стальную дверь. Преступник подумал и выбрал виселицу. Когда на шею ему накинули петлю, он вдруг сказал:

— Мне стало любопытно: что там, за той дверью?

Король рассмеялся:

— Да вот, понимаешь ли, забавная штука получается. Я всем предлагаю этот выбор — и все выбирают виселицу.

— А за дверью-то что? — допытывается преступник. — Я все равно уже никому не скажу,

— добавил он, указывая на петлю.

Помолчав, король ответил:

— Там свобода. Но люди так боятся неизвестности, что предпочитают ей веревку.



Сергей Переслегин

ПАНДЕМИЯ КОРОНАВИРУСА – ЭТО МАСШТАБНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ ПО ЗОМБИРОВАНИЮ

ИЗВЕСТНЫЙ ФУТУРОЛОГ О ТОМ, КОМУ ВЫГОДНА МИРОВАЯ ИСТЕРИЯ И СТАНЕТ ЛИ ОНА ПРОЛОГОМ К «ТЕМНЫМ ВЕКАМ».



ся) этот самый новый мир будет выстраиваться. Значит, примерно через 20 лет мы получим следующую стадию развития. Если опять проводить аналогии с распадом СССР, то где-то к 2005-2006 годам мы получили Россию как энергетическую сверхдержаву, заменившую Союз и нашедшую себе какое-то место в глобальном мироустройстве. Вот с такой примерно скоростью мир станет меняться и на этот раз. Новым рубежом могут оказаться 2040-е годы.

Как я понимаю, одной из причин всех этих событий, развязанных под брендом коронавируса, как раз и был Китай, точнее, стремление убрать его с позиций мирового лидерства. И я склонен думать, что это удалось. Смотрите: даже когда пандемия закончится (а она, естественно, закончится — я подразумеваю даже не столько саму пандемию, сколько информационную вакханалию вокруг нее), недоверие к Китаю останется. Например, то обстоятельство, что КНР в значительной мере организует свои бизнесы за счет сетевой доставки товаров, теперь напрямую ударит по самим китайцам. Люди будут бояться заказывать товары из Поднебесной: а вдруг там, в этих посылках, которых прежде ждали с таким нетерпением, притаились вирусы? Подобное будет сопровождаться реальным падением китайской экономики, которая уж очень сильно оказалась ориентирована на глобальную экономическую систему.

Пандемия однозначно приведет к полному реформатированию мира, концу глобализации. Другой вопрос, что подобное произойдет далеко не сразу. Вспомним для примера 1990-е годы, которые лично у меня еще живы в памяти: тогда ведь крах Советского Союза тоже произошел далеко не сразу, не одномоментно. И даже, пожалуй, не было такого конкретного дня, когда мы могли бы сказать: «Вот и все — Союза больше нет, а вместо него — непонятно что». Да, были августовские дни ГКЧП, случился декабрь 1991 года, когда подписали соответствующую декларацию, но все это — этапы. Сейчас то же самое. Грядет достаточно длинный период, в течение которого ситуация будет медленно меняться: то чуть лучше станет, то чуть хуже... Такое займет, по моим подсчетам, около четырех лет. Затем в течение 15 лет (просто быстрее люди работать и думать не умеют, да и вряд ли в нашем случае у них получит-



Еще один момент: для КНР было крайне важно снижать у себя социальное напряжение, отправляя во все уголки мира множество китайских туристов. Теперь же я почему-то склонен думать, что китайских туристов особенно нигде не ждут. По крайней мере, все развитые страны будут долгое время их муржить, прежде чем разрешить въезд: требовать сложно составленных документов, дорогих медицинских страховок и прочее. Если вообще будут пускать к себе гостей из КНР. Поэтому я и говорю, что основной удар был нанесен по Китаю. В несколько меньшей степени, но тоже очень сильно, — по Европейскому союзу, который не привык к тому, чтобы сильно себя ограничивать. А нас с вами, то есть Россию, просто, что называется, осколками зацепило. Потому что стреляли не по нам.

На мой взгляд, COVID-19 — обычная гриппозная инфекция, вполне реальная, с относительно высокой патогенностью и достаточно высоким уровнем смертности, похожая на многих своих предшественников, которые и раньше (на протяжении столетий) приходили к нам с Юго-Восточной Азии или из Китая. Это стандартная, одна из многих мутаций одного из коронавирусов. Довольно сложно сказать, какие у COVID-19 реальные цифры смертности. И не забудьте: всеобщая истерия вкупе с бытующей в некоторых странах ЕС надеждой на получение компенсации за такое стихийное бедствие, как пандемия, заставляет приписывать к коронавирусу практически всех умерших. К тому же, если вирус имеет естествен-

ное происхождение, имеет смысл говорить лишь о манипуляциях им в определенных целях.

Во-первых, это большой социальный эксперимент, который ставят в огромных масштабах. Во-вторых, очень многие события и прежде информационно раздувались непропорционально их истинным размерам: не только коронавирус, но и малайзийский «Боинг», пропавший в марте 2014 года, и прочее — таких историй случалась масса. Поэтому я сказал бы так: в настоящий момент проверяется информационное оружие, а главное — испытывается время и длительность его действия. Вот сейчас уже минул примерно месяц, как из каждого «утюга» нам рассказывают о COVID-19, и я потихонечку чувствую, что коронавирус как новостная тема перестает держать аудиторию. Вернее, только еще начал переставать. А еще недели через две у людей начнут возникать вопросы. Сейчас они уже появились у ряда представителей «верхней» интеллигенции и некоторых врачей, которые пожимают плечами: «Вы что, все с ума посходили?» Но медики — народ не рефлексивный, у них другой тип обучения. А еще через некоторое время те же вопросы дойдут до людей рефлексивных, до оппозиционных политиков, у которых имеются свои планы, но пока не было возможности их реализовать. И тогда начнется интересное. Власти придется использовать жесткие меры против тех, кто задает неудобные вопросы, и оправдывать это все COVID-19. Но население ведь тоже начнет осознавать, что коронавирус здесь в общем-то совершенно ни при чем.

Вакиль Гирфанов

ПШЕНИЧНЫЙ ДЕД

СЕГОДНЯШНИЕ РУКОВОДИТЕЛИ РАЗНОГО УРОВНЯ, ПРОШЕДШИЕ ЛЕТ 20-25 НАЗАД СУРОВУЮ ШКОЛУ ЖИЗНИ, СМОТРЯТ НА МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫХ ИМ ПРИХОДИТСЯ НАНИМАТЬ, СО СКЕПСИСОМ. СКЛАДЫВАЕТСЯ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО НОВОМУ ПОКОЛЕНИЮ КАК БЫ НЕ НУЖНЫ ДЕНЬГИ... ВО ВСЯКОМ СЛУЧАЕ ОНИ НЕ ВПОЛНЕ ГОТОВЫ ПРОЯВЛЯТЬ СВОИ ФИЗИЧЕСКИЕ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ РАДИ КУСКА ХЛЕБА.



Поколение Z (рожденные после 2002 года) выросло на волне технологического бума, развития Интернета и соцсетей. Им доступна практически вся информация. Созданный не их руками комфорт практически во всех сферах жизни провоцирует размывание ценностей и целей. Да, они умеют отстаивать свои права, да и вообще свободнее внутренне – по крайней мере так кажется, пока ситуация остается более или менее стабильной. Если же что-то идет не так, они просто увольняются.

Психологи замечают, что проблема все-таки лежит совершенно в другой области: молодые люди очень часто не то, чтобы ленивы, они просто не представляют, кем они на самом деле хотят работать. У них нет цели, ради которой хотелось бы не просто напрягаться, а горы свернуть.

Почему-то есть ощущение, что после кризиса, связанного с пандемией, ситуация в корне изменится. Растущая безработица, падение доходов родителей и общая нестабильность заставит посмотреть правде в лицо и реально оценить, что ты умеешь, чего ты хочешь, и за что тебе на самом деле стоит платить. Сейчас многие говорят о том, что коронавирус спровоцирует глобальную переоценку и образа жизни, и целей, к которым мы все движемся. Возможно, так и будет. На какие ДРУГИЕ модели поведения в социуме можно будет опереться молодым людям? Других моделей достаточно – и в поколении X (рожденные с 1965 по 1983), и даже в поколении Y (рожденные



с 1984 по 2002). Но еще больше таких примеров в военном и послевоенном поколениях. Биографии того времени могут научить тех, кто вырос в цифровом мире, цельности, самоотдаче, принципиальности и бесконечной работоспособности. Говорят, что те цели и желания, которые возникают у нас детстве не из книжек или фильмов, а под влиянием обстоятельств собственной жизни, самые искренние и честные. Тем взрослым, которые вдруг потерялись в этой жизни, психологи часто советуют вспомнить то, о чем они мечтали, когда были маленькими (правда, те, кто вырос в полном недостатке, не могут ничего вспомнить, кроме того, что все желания исполнялись родителями по первому требованию). Но те, кто испытал нужду или лишения, относительно легко справляются с задачей обретения смысла жизни.

«Я в детстве и юности никогда не ел хлеба досыта», – делился с близкими выдающийся ученый-биолог Вакиль Калеевич Гирфанов. Именно этот горький опыт стал основой его жгучего желания стать агрономом, увеличить урожайность, чтобы накормить и избавить от угрозы голодной смерти как можно больше людей.

В. К. Гирфанов родился в 1909 году в многодетной семье крестьянина-середняка в деревне Таймеево Салаватского района Башкирской АССР. Рано осиротел и на несколько лет попал в детдом. Голод 1920-1921 годов поставил окончательную точку в выборе профессии.

Путь к своей мечте Вакиль начал в школе крестьянской молодежи, где учился на отлично, хотя давалось ему это сложнее, чем другим ученикам – до 14 лет мальчик не знал ни одного русского слова. В 1929 году будущего ученого направили из Уфимского землеустроительного техникума в московскую Тимирязевскую академию. Тогда республика остро нуждалась в национальных кадрах в области сельского хозяйства.

Будучи от природы человеком любознательным и впечатлительным, он как губка впитывал все, что видел, слышал, читал, узнавал. Уже на втором году обучения в академии появились первые научные работы В.К. Гирфанова. Жизнь молодого студента в Москве не была легкой – приходилось подрабатывать ночами (выгружать на Савельевском вокзале доски и кирпичи и т.д.), стипендии не хватало даже на проезд, и в трамваях ездили чаще всего «зайчиками».

«Когда на территории академии началось строительство общежитий, было решено, что тот, кто будет участвовать в строительстве личным трудом, тот получит место в общежитии в первую очередь», – вспоминал Вакиль Калеевич, – так и поступили мы, все 12 студентов из Башкирии. Потом организовали в общежитиях студенческие коммуны, куда я вступил одним из первых. Трехлетняя жизнь в детдомах мне помогла быстро ужиться в коммуне, жить стало легче. Члены коммуны вносили свою стипендию в общую



пор являются настольными книгами специалистов аграрного сектора республики. Общее же число научных трудов В.К. Гирфанова приближается к 200.

Вакиль Калеевич никогда не был кабинетным ученым – большую часть времени он проводил в поле или в научных экспедициях в самых разных уголках Башкирии. Именно по его инициативе в регионе стали проходить республиканские и районные агрономические конференции. По сути он стал организатором сельскохозяйственной науки в Башкирии, а яровая пшеница заняла прочное место в экономике республики. Агрономы боготворили Гирфанова и дали ему ласковое прозвище «Бодай-бабай» («Пшеничный дед»).

Во время Великой Отечественной войны Гирфанов воевал в составе 214 стрелковой дивизии, сформированной в 1942 году в Уфе. Свое первое боевое крещение он получил в Сталинградской битве, командуя минометным расчетом. Потом была Курская дуга, бои за освобождение Белгорода, Харькова, Кировограда, Белоруссии, Литвы. Лейтенант Гирфанов закончил войну в районе Пиллау Восточной Пруссии (ныне г. Балтийск Калининградской области) 24 апреля 1945 года с тяжелым ранением в области сердца. Осколок фашистской пули, застрявший в нескольких миллиметрах от сердца, он носил до конца своих дней. За мужество и героизм Гирфанов был удостоен восемью боевыми медалями.

Страна отметила его заслуги и в мирное время – В.К. Гирфанов награжден Орденами Октябрьской Революции, Трудового Красного Знамени, Дружбы народов, «Знак Почета» и многими медалями СССР. Ему были присвоены почетные звания заслуженного деятеля науки РСФСР и БАССР. В знак увековечения памяти «пшеничного деда» в 1998 году Академией наук республики Башкортостан учреждена премия имени В.К. Гирфанова в области биологии. На здании Института биологии, где он работал долгие годы, установлена мемориальная доска. К 100-летию со дня его рождения был сделан документальный фильм об этом выдающемся ученом.

Будучи заботливым отцом и любящим мужем, Вакиль Калеевич являлся центром притяжения огромного и уважаемого рода Гирфановых. Только его прямых потомков насчитывается 24 человека. Все они чтят его память, гордятся своим предком и берегут честь фамилии, которую носят.

В статье использованы воспоминания Наиля Гирфанова, сына В.К. Гирфанова

кассу, оттуда и питались, покрывали все свои мелкие расходы».

После успешного окончания академии в 1933 году Гирфанов вернулся в Уфу и начал работать сначала как научный сотрудник Башкирской научно-исследовательской полеводческой станции, затем – как заместитель директора и директор Института биологии Башкирского филиала АН СССР. На этой должности он оставался до последних дней своей жизни, одновременно заведя лабораторией физиологии устойчивости и питания растений. Стал доктором сельскохозяйственных наук, профессором.

Есть особый тип ученых: один раз выбрав объект исследований, они продолжают работать над ним всю жизнь. К таким относился Вакиль Калеевич Гирфанов. Главной темой его научной работы была яровая пшеница. Он впервые подробно изучил ее биологию и сделал ряд крупных обобщений об экологических условиях получения высоких и устойчивых урожаев этой культуры, исследовал процессы минерального питания, фотосинтеза, водоснабжения растений, разработал рациональные приемы ее агротехники. Фундаментальные монографии В.К. Гирфанова до сих

Идеальная половинка

Жил да был один мужчина в самом расцвете сил. Шли годы. Все его сверстники женились и обзавелись потомством, а он все холостым ходил.

– Почему ты не женишься? – спрашивали его односельчане.

– Я ищу идеальную женщину! – отвечал он.

Однажды мужчина пропал и вернулся в родную деревню только спустя много лет дряхлым стариком. Пришло ему время умирать. Его окружили приятели с детьми и внуками.

– Что же ты так и не женился? – спросили они его.

– Я искал идеальную женщину! – ответил он.

– И что же так и не нашел? – снова спросили его.

– Нашел, – ответил старик. – Вот только она тоже искала идеального мужчину!





ОБ ОТНОШЕНИЯХ

ОЙ, КТО ЭТО? ВОПРОС, КОТОРЫЙ ПОД КОНЕЦ САМОИЗОЛЯЦИИ КРУТИЛСЯ В ГОЛОВЕ У МНОГИХ ПРИ НЕОЖИДАННО ДОЛГОМ И ПРИСТАЛЬНОМ НАБЛЮДЕНИИ ЗА СВОИМИ ДОМАШНИМИ. НУ, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО.

Вот живешь ты уже лет 10 вместе – все по накатанной. Утром разбежались по работам, детей в садик-школу, вечером собрались на час-другой (в лучшем случае за общим столом, а не каждый в свой гаджет) и спать. Наутро все то же самое. Выходные не слишком длинные, чтобы всмотреться и увидеть людей рядом такими, какие они есть, в полной мере. Да и себя тоже демонстрируешь дозированной – нет ни времени, ни особого желания, мало ли что я чувствую и думаю, всем это знать необязательно. Так было. Не то, чтобы у всех, но почти. И вот, что называется, почувствуйте разницу. Как это, когда границы и время как будто стерлись, рассыпались. День сурка в ограниченном пространстве с ограниченным кругом людей, вроде бы даже любимых. Даже и не вроде, а любимых. Тут, конечно, сразу приходит на ум опыт людей, которым довелось отсидеть несколько месяцев или даже лет, например, в СИЗО.

Я все же думаю, что глобальную перестройку семейных ценностей эта пандемия не ускорит, но и не замедлит точно. Этот глобальный процесс идет сам по себе. И думаю, что не такая уж будет пугающая статистика разводов после этого периода. В Китае, например, она увеличилась не потому, что люди вдруг увидели, что живут не с теми и не так, а потому что ЗАГСы и прочие госучреждения были закрыты, и заявления просто накопились. Но все же этот, с позволения сказать, страшный вирус, спровоцировал в головах у многих самые

разные мысли, в том числе не самые приятные. Тут каждому виднее, какие именно.

Я могу отметить свои. Первое, в очередной раз я убедилась, что стрессовые, навязанные извне обстоятельства не то, чтобы показывают, кто есть кто на самом деле, но совершенно точно очерчивают границы человека. То есть становится понятно, до какой степени долготерпения или эгоизма он может дойти. Это ценная информация.

Второе, границы – это действительно важно. Не временные или не пространственные, а те границы, которые мы устанавливаем в отношениях с другими. Как все-таки сложно признать право другого человека на то, чтобы его оставили в покое, когда он все время маячит туда-сюда. И как непросто не футболить, не игнорировать, но в то же время и не лезть, когда не просят и не хотят.

И последнее. Заметила за собой: катастрофически мало внимания к тому, что по-настоящему важно. В себе в том числе, но главным образом, в близких. Долгие внимательные периоды неизбежного, ежеминутного общения не проходят просто так. И некоторые ранее не замечаемые нюансы вдруг ставят всю картину мира с ног на голову. Неоценимый опыт.

Так что жаловаться на вирус в этом смысле точно не стану. Минусов, конечно, много. Но плюсов больше. Беру их в свою «копилку» и двигаюсь дальше. Чуть по-другому.

КАК НА НАШУ ПСИХИКУ ВЛИЯЕТ САМОИЗОЛЯЦИЯ

НАШ МОЗГ ЛЮБИТ СТАБИЛЬНОСТЬ, И КОГДА В ЖИЗНЬ ПРИХОДИТСЯ ВНОСИТЬ КАРДИНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ЭТО НЕИЗБЕЖНО ВЫЗЫВАЕТ СТРЕСС, С КОТОРЫМ НЕ ВСЕ МОГУТ ХОРОШО СПРАВЛЯТЬСЯ. НЕОБХОДИМОСТЬ ПОСТОЯННО НАХОДИТСЯ ДОМА И ОГРАНИЧИВАТЬ СЕБЯ В СОЦИАЛЬНЫХ КОНТАКТАХ – ЭТО ЗНАЧИТЕЛЬНЫЙ СТРЕСС, УЧИТЫВАЯ, ЧТО ДЛИТСЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ МОЖЕТ ОЧЕНЬ ДОЛГО. ПОКА НИКТО НЕ БЕРЕТСЯ СКАЗАТЬ, КОГДА ВСЕ ЭТА ЭПОПЕЯ С КОРОНАВИРУСОМ ЗАКОНЧИТСЯ. ПОЭТОМУ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, КАК СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ КРЕПКИМ, А РАССУДОК ЯСНЫМ В ЭТОТ СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД. ВЫНУЖДЕННАЯ САМОИЗОЛЯЦИЯ МОЖЕТ СТАТЬ ПОВОДОМ ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ТРУДНОСТЕЙ РАЗНОГО ХАРАКТЕРА.

Конфликты с членами семьи

Необходимость всем членам семьи находиться вместе двадцать четыре часа в сутки может стать серьезной проблемой, если до этого все видели друг друга не более пары часов в день и всегда имели возможность побыть наедине в своем личном пространстве.

Если в паре гармоничные и стабильные отношения, основанные на любви и взаимном уважении, то навряд ли им придется столкнуться с какими-то серьезными проблемами в этот период. Карантин может доставить неудобства, но не более. Но если в паре и до этого часто были конфликты, то нахождение в самоизоляции практически с вероятностью в сто процентов обострит их и даже подкинет парочку новых поводов для выяснения отношений. И если пара не сможет обговорить все, что их беспокоит, и наконец, прийти к какому-то компромиссному решению, то, скорее всего, даже после окончания самоизоляции отношения будут продолжать ухудшаться и, возможно, придут к своему завершению.

Также самоизоляция выведет наружу все противоречия и нерешенные проблемы в отношениях с детьми. И здесь волей-неволей взрослым необходимо проявить выдержку и понимание, чтобы разрешить все мирным путем.

Что делать?

Попытаться выяснить, откуда «растут ноги» всех этих конфликтов. А сделать это можно только с помощью доверительной беседы. Это значит, что каждый может высказать свое мнение, в ответ на которое не последует куча упреков и осуждения. После чего каждый может предложить свои пути решения выхода из ситуации. Записывайте все, что приходит на ум каждому из вас в ходе мозгового штурма. Очень вероятно, что потом вы найдете какие-то совпадения в возможных вариантах и сможете найти компромисс. Часто бывает, что сам разговор уже является решением проблемы, ведь многим просто необходимо быть услышанными, понимать, что их чувства принимают и что они не безразличным своим близким.



Появление сильной раздражительности и агрессии

Отсутствие возможности заниматься своими привычными делами в той обстановке, к которой вы привыкли, является бездонным источником негативных эмоций. Из-за этого человек может стать раздражительным и отыгрывать свой негатив за счет других, постоянно упрекая их в чем-либо и придираясь. Причем такое настроение довольно заразно. Очень легко начать отвечать агрессией на агрессию, ведь в нас заложено природой защищать себя всеми доступными способами.

Что делать?

Провести с собой разъяснительную беседу о том, что ваши родные и близкие не виноваты в появлении пандемии, самоизоляции и в полном изменении уклада жизни. Они находятся в таких же условиях, как и вы. Если вам катастрофически необходим свой угол, а комнат на всех не хватает, разделите одну из них с помощью штор на отдельные помещения. Это поможет почувствовать себя уединенно и более спокойно, ведь вы будете знать, что это только ваш угол, который скрыт от посторонних глаз. Вспомните, какой магический эффект имел в детстве домик, сделанный из одеяла и стульев. А может, у вас есть незадействованный балкон в доме или кладовка? Самое время подумать об их переоборудовании в дополнительные мини-комнаты.

Потеря мотивации

Если человек не привык работать дома, то отсутствие контроля со стороны босса и в принципе рабочей обстановки может привести к полной потере мотивации что-либо делать, так как самоизоляция автоматически воспринимается как отпуск. И даже больше, потом может появиться полная апатия к любой деятельности, ведь, вроде как, и вставать с кровати особо незачем, можно просто перенести ноутбук или планшет туда. Все это может привести к впаданию в прокрастинацию и в итоге невозможности организовать себя, чтобы сделать хоть что-то.

Что делать?

Организовать четкий режим дня и соблюдать его. Вставайте каждое утро в одно и то же время и садитесь за работу в то время, в которое и должны были, когда ходили на нее. Не заходите в социальные сети и на развлекательные сайты. Есть специальные расширения для браузера, позволяющие блокировать все сайты, которые вы укажете в течение определенного времени. Также обязательно умывайтесь, чистите зубы и переодевайтесь в рабочую одежду или в другую, но только не оставайтесь в пижаме или домашних трениках. Это поможет вам почувствовать себя более собранными, и вы будете воспринимать новый день как трудовой, а не выходной. Кроме этого, обязательно позаботьтесь о том, чтобы у вас было



Что делать?

Для начала перестать лихорадочно читать про коронавирус все, что попадаете вам на глаза в интернете. Чтение новостей один раз в день на одном надежном сайте будет достаточным для того, чтобы вы оставались в курсе событий, но не сходили с ума. Если в вашем окружении есть люди, любящие пересказывать вам в красках все страшные истории и слухи, связанные с коронавирусом, ограничьте общение с ними или прекратите совсем. Они только усугубят вашу тревожность. А также если вы понимаете, что тревога никак не уменьшается, тогда пропейте курс препарата для баланса эмоций. Успокоительное поможет вам снизить уровень тревожности, лучше спать и более спокойно реагировать на происходящее вокруг.

Обострение внутренних конфликтов

Если еще до введения режима самоизоляции человек страдал от ощущения своей ненужности, неполноценности, мучился моральным выбором в сложной ситуации или осознавал, что больше не может найти смысл в своей жизни, то нахождение дома в четырех стенах может усилить все эти неприятные чувства и негативные мысли. В обычной жизни человек мог успешно отвлекаться от всего этого с помощью работы и других дел, но при наличии приличного количества времени наедине с собой все неразрешенные внутренние конфликты всплывут снова. Если вы понимаете, что на вас накатывает тоска, апатия, вы не хотите вставать с кровати по утрам или у вас даже стали появляться суицидальные мысли, то лучшим решением будет обратиться за профессиональной помощью.

Что делать?

Можно позвонить на телефон доверия или записаться на онлайн-консультацию к психотерапевту. Кроме этого, попробуйте сами проанализировать свою жизнь и понять, что именно вызвало эти внутренние конфликты. Можно вести дневник для наглядности. Возможно, причина всего этого достаточно прозрачна, и вам нужно лишь внимательнее посмотреть на свою жизнь, чтобы ее найти.

выделено отдельное место для работы. Если ваш день начинается с получасовых поисков того места, куда можно приткнуться, чтобы поработать, вы точно не сможете настроиться на рабочий лад. А после продуктивного трудового дня велика вероятность, что вам захочется сделать и пару полезных дел по дому.

Повышение уровня тревожности

В мире официально объявлена пандемия, ежедневно увеличивается количество заболевших и умерших – это довольно серьезный и обоснованный повод для паники, который усиливает наш страх смерти. При этом бояться можно не только за себя, но и за своих близких и родных. И вот вы уже боитесь выйти из дома на улицу совершенно, даже в магазин, моете руки каждые полчаса, просто на всякий случай, и не можете уснуть, так как испытываете сильную тревогу. При таком развитии событий можно легко дойти до панических атак.

Екатерина Холодова

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ КАРАНТИНА И САМОИЗОЛЯЦИИ ПРОИСХОДИТ ТАК МНОГО РАЗВОДОВ



КАРАНТИН = РАЗВОД? В КИТАЕ ПОСЛЕ САМОИЗОЛЯЦИИ И СНЯТИЯ РЕЖИМА ДОМАШНЕГО КАРАНТИНА ПОДСКОЧИЛ РОСТ РАЗВОДОВ. А ТЕПЕРЬ САМОИЗОЛЯЦИЯ ДОБРАЛАСЬ И ДО НАС. ТОЖЕ СИЖУ ДОМА И, ПО РОДУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВНИКАЮ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯЩИХ. И ВОТ ЧТО СТАЛО ОЧЕВИДНО.

ПСИХОЛОГ ЕКАТЕРИНА ХОЛОДОВА ОБ ОСНОВАХ ВНУТРЕННЕЙ СТАБИЛЬНОСТИ.

До коронавируса и до кризиса с нефтью многие из нас чувствовали внутреннюю стабильность. Это оттого, что мы где-то хорошо работали. Плюс, все было в магазинах. Кроме того, отдыхали за границей, были здоровы. И нам казалось, что так будет всегда.

Сели дома – попали в состояние «жертвы»

Это то состояние, когда человек чувствует себя очень маленьким и незащищенным. При этом потребность в безопасности – наиважнейшая – оказалась невероятно актуальной. И в то же время нарушенной. Человек попадает в состояние маленького ребенка, который не знает, как защитить себя пред лицом смертельной опасности.

Да, у многих пошла в такой ситуации трансформация ценностей. Благодаря ей, буквально за несколько дней люди придумывают что-то новое. Это новое – о том, как можно выжить в изменив-

шихся условиях. Помимо этого, некоторые позволяют себе начать делать то, что раньше запрещали. А именно: заботиться о себя, баловать себя. И также люди достают из себя дремавшие ресурсы и резервы. Кто это делает? Кто из нас так делал, когда было все более стабильно? Немногие. Но когда все более стабильно, ты и сам можешь справиться со своими чувствами.

Сейчас же, когда супруг рядом, ждешь от него поддержки. А он сам напуган и чувствует себя ребенком-жертвой...

И, таким образом, мы обижаемся, что наши чувства сейчас не услышаны. И что нас не поддержали. Ведь если нас просто ПОДДЕРЖАТЬ, мы становимся способны взять себя в руки. И даже достать из глубин своей психики дремавшие ресурсы. Вместо этого, попадая в новое сильное чувство – ОБИДУ – начинаем ссоры, типа «ты меня не слышишь, мы чужие».

Завтрак с Сократом

Как-то Сократ пригласил Алкивиада на завтрак, а Ксантиппа, проходя мимо, в сердцах перевернула стол. Он не огорчился и не закричал: «Что за безобразие!» — чтобы своими сетованиями устыдить ее, а просто собрал все упавшее со стола и попросил Алкивиада снова поставить на место. Тот сделал вид, что не слышит, и сидел смущенный, отвернувшись от стыда. Тогда Сократ сказал:

— Выйдем на улицу. Кажется, Ксантиппа сегодня вымещает на нас свое дурное настроение.

Несколько дней спустя он сам завтракал у Алкивиада, как вдруг налетела огромная птица и перевернула блюдо с едой. Сократ отвернулся, как бы испытывая стыд, и перестал есть. Тогда Алкивиад засмеялся и спросил:

— Не потому ли ты не завтракаешь, что пролетела птица и все свалила?

Он ответил:

— Конечно. Ведь накануне, когда Ксантиппа перевернула стол, ты не захотел есть, так теперь думаешь, я стану есть, когда птица перевернула блюда? Может быть, ты полагаешь, что она чем-нибудь отличается от глупой птицы? Если бы свинья перевернула стол, ты не стал бы сердиться, — продолжал он. — А если бы это сделала жена с нравом свиньи, то не потерпел бы?

Николай Туроверов

НО ЖИЗНЬ ОКАЗАЛАСЬ НЕЖНЕЙ...

ЛИТЕРАТУРОВЕДЫ ВСЕРЬЕЗ НАЗЫВАЮТ ТУРОВЕРОВА ЛУЧШИМ ПОЭТОМ ПЕРВОЙ ВОЛНЫ ЭМИГРАЦИИ, ОДНАКО МАЛО КТО В РОССИИ, ДА И В МИРЕ, ЗНАКОМ С ЕГО ТВОРЧЕСТВОМ. 20-ЛЕТНИМ БЕЛЫМ ОФИЦЕРОМ ОН ПОКИНУЛ РОССИЮ С ПОСЛЕДНИМ ПАРОХОДОМ ВРАНГЕЛЯ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ ЧЕРЕЗ ТРИ ЧЕТВЕРТИ ВЕКА... СВОИМИ СТИХАМИ, ПОСМЕРТНО.



Николай Николаевич Туроверов родился 18 марта 1899 года в семье потомственных старочеркасских казаков. Как все казачьи дети мужского пола, Коля в три года был посажен на коня, в пять — уже свободно ездил верхом. Семь классов своего гражданского образования Николай получил в Каменском реальном училище. Подумывал об университете. Но в 1914 году грянула Первая мировая война. Едва дождавшись семнадцати лет, он поступил вольноопределяющимся в Атаманский полк. Уже через месяц Николая откомандировывали на Дон, чтобы в ускоренном порядке «выучить» на офицера. В качестве портупей-юнкера Туроверова зачислили в Новочеркасское военное училище. Однако и этим планам не суждено было сбыться — в стране произошел Октябрьский переворот. Николай вместе с младшим братом Сашей решили поступить в отряд легендарного есаула Чернецова — организатора первого белого партизанского отряда на Дону, который стал прикрытием Новочеркаска от красных атак и чуть ли не единственной действующей силой атамана Каледина. Отряд кидало по всей Области Войска Донского: Чернецов то разгонял совет «товарищей» в Александровске-Грушевском, то умирал Макеевский рудничный район. За неоднократное участие в боях юнкер Николай Туроверов был произведен в хорунжия. После трагической гибели Чернецова и развала отряда Туроверов стал участником Степного похода, длившегося с февраля по март 1918 года. Из

Новочеркаска в Сальские степи под командованием походного атамана Попова двинулось около двух тысяч штыков. 75 процентов добровольцев составлял молодежь, почти дети. 28 боев за 80 дней выдержал небольшой отряд. Это значит, что воевать 17-18-летним мальчикам приходилось через каждые два дня на третий. И все же сил не хватило.

Атаман Попов, увидев, что его план потерпел крах, не веря больше в восстание, отдал приказ о роспуске своего отряда. Однако гражданская война для Туроверова в апреле 1918 года не закончилась. Будучи уже подбесаулом, он в составе Атаманского полка продолжил биться за ту Россию, которую не хотел потерять: на Дону, на Кубани, в Новороссийске и, под командованием генерала Врангеля, на берегах Сиваша. За три года войны он заработал четыре ранения и орден Св. Владимира 4-й степени — боевую награду, которой фронтовики гордились.

В Крыму Белая армия давала «последнюю гастроль». Сломив оборону отборных, но малочисленных офицерских сил, красные дивизии взяли Турецкий вал. Это был конец, о котором Туроверов рассказал скупыми и пронзительными строками короткой поэмы «Перекоп»:

*Нас было мало, слишком мало,
От вражеских толп темнела даль;
Но твердым блеском засверкала
Из ножен вынутая сталь.
Последних пламенных порывов
Была исполнена душа,
В железном грохоте разрывов
Вскипали воды Сиваша.
И ждали все, внимая знаку,
И подан был знакомый знак...
Полк шел в последнюю атаку,
Венчая путь своих атак...*

В первых числах ноября 1920 года среди 140 тысяч русских военных, в том числе 50 тысяч казаков, Туроверов навсегда покинул родину. Его, раненого, внесли на один из последних пароходов в Севастопольском порту. Следом по трапу поднялась жена — Юлия Грекова, красавица-казачка, медсестра крымского госпиталя.

В эту черно-голубую воду вслед за уплывающим пароходом бросались кони, не в силах расстаться с уплывающими в никуда казаками. И об этом душераздирающем расставании Туроверов тоже не смог не написать.

Эти стихи в СССР тайно переписывали, даже не зная имени автора. Сейчас всем приходит на память финал советского фильма «Служили два товарища» — там белогвардеец Брусенцов в исполнении Высоцкого смотрит с борта эмигрантского корабля на своего белого Абрека, прыгнувшего в море с высокого причала. Офицер достает револьвер и стреляет — сначала в коня, затем в висок.

*Уходили мы из Крыма
Среди дыма и огня,
Я с кормы все время мимо
В своего стрелял коня.
А он плыл изнемогая
За высокою кормой,
Все не веря, все не зная,
Что прощается со мной.
Сколько раз одной могилы
Ожидали мы в бою...
Конь все плыл, теряя силы,
Веря в преданность мою.
Мой денщик стрелял не мимо,
Покраснела чуть вода...
Уходящий берег Крыма
Я запомнил навсегда.*

Потом была нищая, унижительная жизнь в пересыльном лагере, работа грузчиком в Сербии и таксистом в Париже, служба в «Иностранном легионе» Франции и 40-летняя карьера в крупнейшем парижском банке «Диас», и..., конечно, стихи. Впервые на Родине Туроверова напечатали в 1995 году. В основном отечество узнало о замечательном казачьем поэте Туроверове после телевизионного фильма Никиты Михалкова «Казачи: неразделенная любовь» из документального цикла «Русский выбор».

Жизнь Николая Николаевича вместила в себя все: крах и разочарование, трагедию и тоску по Родине, любовь и надежду, настоящий талант и признание, пусть даже посмертное.

*Учился у Гумилева
На все смотреть свысока,
Не бояться честного слова
И не знать, что такое тоска.
Но жизнь оказалась сильнее,
Но жизнь оказалась нежнее,
Чем глупые эти затеи
И все разговоры о ней.*

КАК САМОИЗОЛЯЦИЯ ПОВЛИЯЕТ НА СЕМЬИ

РЕЖИМ ВЫНУЖДЕННОЙ САМОИЗОЛЯЦИИ СТАЛ ПРОВЕРКОЙ НА ПРОЧНОСТЬ ДЛЯ ЗАПЕРТЫХ ДОМА СЕМЕЙ. В НЕКОТОРЫХ ПАРАХ КАРАНТИН ПРИВЕЛ К РАСЦВЕТУ СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ. НО ЧАЩЕ ВСЕГО СИТУАЦИЯ ОБРАТНАЯ, И ВО МНОГИХ СЛУЧАЯХ ОНА МОЖЕТ ЗАКОНЧИТЬСЯ РАЗВОДОМ.



С агрессором наедине

«Пребывание в замкнутом пространстве и тяжелый информационный фон усиливают склонность людей к психическим расстройствам и общий стресс», – предупреждают специалисты.

«Все это оказывает давление, и многим людям справиться с ним стало очень сложно. Особенно, если проблем добавляет индивидуальная ситуация – например, необходимость находиться большой семьей в ограниченном пространстве без привычки к этому», – говорит психолог Анна Мартынова. Но если депрессию у домашних мож-

но не заметить сразу, то рост агрессии, как правило, налицо. На фоне локдаунов сообщения о всплеске домашнего насилия поступают из самых разных уголков мира – от Южной Азии до США. Причем случаи рукоприкладства происходят даже в самых благополучных с виду семьях. Так, бывшая глава МИД Австрии Карин Кнайсль недавно обвинила своего мужа Вольфганга Майлингера в домашнем насилии. По заявлению экс-чиновницы, супруг дважды дал ей пощечину во время семейной ссоры. Обвиняемый утверждает, что лишь хотел успокоить женщину, которая в последнее время очень напряжена из-за кризиса с коронавирусом.

Для тех, кто раньше наблюдал за этой супружеской парой, история показалась крайне неожиданной. Вместе они смотрелись очень трогательно и на публике проявляли друг к другу внимание и заботу. В том числе и на своей свадьбе в 2018 году, где одним из гостей был российский президент Владимир Путин. Но если история экс-главы австрийского МИДа ближе к светским скандалам, то за большинством сообщений о домашнем насилии прячется вполне убедительный криминал. Во время пандемии многие жертвы агрессоров оказались заперты с ними один на один без возможности уйти из дома и найти убежище у родных, друзей или хотя бы на улице. «Мы становимся свидетелями ужасающей вспышки насилия в семье», – заявил генсек ООН Антониу Гутерриш. По его словам, в некоторых странах число обращений в службы поддержки для жертв домашней агрессии удвоилось. «Многих женщин и девочек опасность подстерегает там, где они должны чувствовать себя в полной безопасности: в собственном доме», – признает Гутерриш.

К примеру, в небольшом городке Кейп-Корал (США, Флорида) число эпизодов домашнего насилия выросло на 35% за первые шесть недель карантина. В Париже – на 36%. В китайской провинции Хубэй полиция отметила трехкратный рост. На этом фоне ООН призвала правительства стран включить предотвращение насилия против женщин в планы по борьбе с COVID-19 в качестве одной из основных задач. Но подвижек в этом направлении пока немного, в том числе и в РФ. Девять российских общественных организаций, среди которых проекты «Насилию.нет», «Зона права», «Кризисный центр для женщин» и сеть взаимопомощи «ТыНеОдна», уже обращались к премьер-министру Михаилу Мишустину с этим вопросом. В начале апреля они попросили при-

нять экстренные меры для защиты жертв семейной агрессии – создать Координационный центр быстрого реагирования на жалобы о насилии, обеспечить убежища жертвам и не привлекать пострадавших за нарушение карантина. Однако о какой-либо реакции властей до сих пор неизвестно. Спустя еще три недели к вопросу подключились депутаты, обратившись с похожим призывом к вице-премьеру Татьяне Голиковой. Но даже если в этот раз правительство отреагирует, на запуск предложенных мер понадобится время. А пока жертвам по-прежнему некуда деваться и зачастую некому жаловаться. В большинстве регионов полиция приостановила прием граждан из-за коронавируса, а на вызовы по поводу «семейных разборок» российские правоохранители всегда выезжали неохотно.

Счастливы одинаково

Тем временем на счастливые пары изоляция повлияла ровно противоположным образом. По всему миру прокатилась волна романтических историй о том, на какие лишения готовы идти любящие люди ради того, чтобы быть вместе.

Например, 88-летний американец Ник Автгес из Массачусетса взял в аренду грузовик с подъемным краном, чтобы через окно повидать супругу в доме престарелых. Из-за карантина ему запретили посещать жену и призвали избегать близких контактов. Поднявшись к окну на подъемном кране, он показал супруге записку со словами «Я люблю тебя, милая», и она ответила ему таким же трогательным признанием.

Парам, которые только готовились пожениться нынешней весной, пришлось корректировать планы из-за коронавируса. Но многие решили не отказываться от них полностью. В сервисе видеотрансляций Zoom прошли сотни свадебных вечеринок. В некоторых странах власти решили пойти любви навстречу. Так, губернатор американского штата Нью-Йорк Эндрю Куомо легализовал свадьбы через интернет. «Я выпустил распоряжение, которое позволяет жителям Нью-Йорка удаленно получать свидетельство о браке, а служащим – проводить церемонии посредством видеосвязи», – сообщил он в своем Twitter.

Не исключено, что у россиян тоже появится возможность регистрировать браки удаленно. Из-за угрозы коронавируса власти ограничили количество гостей на церемониях и приостановили



Германский сексолог Аксель-Юрга Потемпу объяснил интерес к секс-товарам физиологической реакцией организма на обстановку. По его словам, возникающие из-за эпидемии страхи вызывают выброс нейромедиаторов, которые усиливают либидо.

Разводы вместо рождаемости

Однако выраженная агрессия в семьях так же, как расцвет романтических и сексуальных отношений, скорее, исключение, чем правило, считает семейный психотерапевт Алена Божедом, практикующая в Европе. «Большинство пар находятся где-то посередине. Для многих супругов необходимость постоянно находиться вместе — это стресс, который приводит не к улучшению отношений, а напротив, к раздражению и отчуждению. То есть, даже находясь вместе, многие люди чувствуют себя одинокими и не получают ни внимания, ни поддержки», — говорит специалист.

Многие СМИ и эксперты — кто в шутку, а кто всерьез — прогнозировали, что самоизоляция приведет к резкому всплеску рождаемости в конце 2020-начале 2021 года. Но с учетом экономических неурядиц большинство семей постараются избежать и разводов, и пополнения, прогнозирует Божедом. Демографический бум возможен разве что в наименее обеспеченных или традиционных семьях, где не принято прибегать к контрацепции и контролировать рождаемость даже при резко падающих доходах.

А вот вероятность разводов, напротив, растет повсеместно. В китайском городе Дачжоу сразу после ослабления карантинных мер заявление на развод подали около 300 пар.

По мнению профессора Владивостокского государственного университета экономики и сервиса Александра Исаева, такая тенденция может проявиться и в России. По его словам, в самоизоляции «всплывают негативные моменты, на которые раньше супруги не обращали внимания». Однако он рекомендует не разводиться сразу, а какое-то время пожить врозь, прежде чем принять окончательное решение.

Тем не менее, многие россияне уже планируют расставаться с супругом. По данным Института государственного и муниципального управления НИУ ВШЭ, после самоизоляции на развод хотят подать 1,2% опрошенных экспертами россиян.

оказание услуг по торжественной регистрации брака. Затем, в рамках пакета мер по борьбе с коронавирусом, правительство поручило Минюсту «обеспечить при возможности» дистанционную регистрацию актов гражданского состояния.

Вдобавок вынужденная самоизоляция привела к расцвету сексуальных отношений в благополучных парах.

Онлайн-ритейлеры — и отечественные, и зарубежные — отметили резкий рост интереса к товарам для взрослых. Делая карантинные запасы, потребители закупаются не только крупами и туалетной бумагой, но также презервативами и лубрикантами. На Ozon продажи товаров для взрослых выросли в марте на 300%, по отношению к тому же периоду прошлого года. Помимо контрацепции и лубрикантов, на площадке активно заказывали эротическое белье и костюмы для игр. И если на День всех влюбленных россияне чаще всего приобретали кружевное белье, то сейчас одним из самых востребованных товаров оказался костюм медсестры. По аппетитам тягаться с россиянами смогли разве что немцы. Крупнейший германский производитель презервативов, компания Ritex, в марте увеличила продажи в два раза — до 12,7 млн штук, сообщила Financial Times. Повышенным спросом также пользовались фетиш-товары, рассказали изданию сразу несколько тематических онлайн-площадок.

Молчание

Проходил как-то Будда одной деревней. Собралось несколько человек — его противников — и принялись они горячо и зло оскорблять Будду. Он молча слушал очень спокойно. И из-за этого спокойствия им стало как-то не по себе. Возникло неловкое чувство: они оскорбляют человека, а он слушает их слова как музыку. Тут что-то не так.

Один из них обратился к Будде: «В чем дело? Ты что, не понимаешь, что мы говорим?» «Именно при понимании возможно такое глубокое молчание, — ответил Будда. — Приди вы ко мне десять лет назад, я бы бросился на вас. Тогда не было понимания. Теперь я понимаю. И из-за вашей глупости я не могу наказывать себя. Ваше дело — решать, оскорблять меня или нет, но принимать ваши оскорбления или нет — в этом моя свобода. Вы не можете их мне навязать. Я от них просто отказываюсь, они того не стоят. Можете забрать их себе. Я отказываюсь принимать их».





Борис Пастернак

Быть знаменитым некрасиво.
Не это подымает ввысь.
Не надо заводить архива,
Над рукописями трястись.

Цель творчества — самоотдача,
А не шумиха, не успех.
Позорно, ничего не знача,
Быть притчей на устах у всех.

Но надо жить без самозванства,
Так жить, чтобы в конце концов
Привлечь к себе любовь пространства,
Услышать будущего зов.

И надо оставлять пробелы
В судьбе, а не среди бумаг,
Места и главы жизни целой
Отчеркивая на полях.

И окунаться в неизвестность,
И прятать в ней свои шаги,
Как прячется в тумане местность,
Когда в ней не видать ни зги.

Другие по живому следу
Пройдут твой путь за пядью пядь,
Но поражения от победы
Ты сам не должен отличать.

И должен ни единой долькой
Не отступаться от лица,
Но быть живым, живым и только,
Живым и только до конца.



Роберт Рождественский

Голос

Такая жизненная полоса,
а, может быть, предназначенье свыше.
Других я различаю голоса,
а собственного голоса не слышу.
И все же он, как близкая родня,
единственный,
кто согревает в стужу.
До смерти будет он внутри меня.
Да и потом
не вырвется наружу.



Бэлла Ахмадулина

Сколько хлопьев с тех пор,
сколько капель,
сколько малых снежинок в снегу,
сколько крапинок вдавлено в камень,
что лежит на морском берегу,
сколько раз дождик лил по трубе,
сколько
раз ветерок этот дунул,
сколько раз о тебе, о тебе,
сколько раз...

Иосиф Бродский

Я входил вместо дикого зверя в клетку,
выжигал свой срок и кликуху гвоздем в бараке,
жил у моря, играл в рулетку,
обедал черт знает с кем во фраке.
С высоты ледника я озираю полмира,
трижды тонул, дважды бывал распорот.
Бросил страну, что меня вскормила.
Из забывших меня можно составить город.
Я слонялся в степях, помнящих вопли гунна,
надевал на себя что сызнова входит в моду,
сеял рожь, покрывал черной толью гумна
и не пил только сухую воду.
Я впустил в свои сны вороненый зрачок конвоя,
жрал хлеб изгнания, не оставляя корок.
Позволял своим связкам все звуки, помимо воя;
перешел на шепот. Теперь мне сорок.
Что сказать мне о жизни? Что оказалась длинной.
Только с горем я чувствую солидарность.
Но пока мне рот не забили глиной,
из него раздаваться будет лишь благодарность.



Михаил Лермонтов

Мое грядущее в тумане...

Мое грядущее в тумане
Былое полно мук и зла...
Зачем не позже иль не ране
Меня природа создала?

К чему творец меня готовил,
Зачем так грозно прекословил
Надеждам юности моей?..
Добра и зла он дал мне чашу,
Сказав: я жизнь твою украшу
Ты будешь славен меж людей!..

И я словам его поверил,
И полный волею страстей
Я будущность свою измерил
Обширностью души своей;
С святыней зло во мне боролось,
Я удушил святыни голос,
Из сердца слезы выжал я;
Как юный плод, лишенный сока,
Оно увяло в бурях рока
Под знойным солнцем бытия.

Тогда для поприща готовый
Я дерзко вник в сердца людей
Сквозь непонятные покровы
Приличий светских и страстей.



ВИРОЛЮЦИЯ. СИМБИОЗ ЧЕЛОВЕКА И ВИРУСА КАК РЕАЛЬНОСТЬ ЭВОЛЮЦИИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЛОМОНОСОВЪ», 2016

ФРЭНК РАЙАН

Вирусы и связанные с ними структуры составляют более 43% человеческого генома. Но как вирусы встроились в наш геном и что они там делают? Как работает естественный отбор для носителя вируса? Как это связано с другими механизмами эволюции? Об этом книга английского генетика, члена Королевского общества медицины и Линнеевского общества в Лондоне Фрэнка Райана.

ШТАММ «АНДРОМЕДА»

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЦЕНТРПОЛИГРАФ», 1969

МАЙКЛ КРАЙТОН

«Штамм “Андромеда”» стал первым романом, который Майкл Крайтон (автор «Парка Юрского периода»), опубликовал под собственным именем. Именно эта книга принесла писателю и внимание читателей, и финансовый успех, и статус отца-основателя жанра технотриллера. «Штамм “Андромеда”» – история борьбы ученых со смертельно опасным микроорганизмом внеземного происхождения. Стиль – подчеркнуто документальный, а само повествование «крутится» вокруг научного поиска, формулирования и отсеивания гипотез, проведения экспериментов — то есть всего того, что как раз и позволяет предупредить, остановить и победить эпидемии опасных заболеваний.



ПАНДЕМИЯ: ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ СМЕРТЕЛЬНЫХ ВИРУСОВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЛЬПИНА НОН-ФИКШН», 2019

СОНЯ ШАХ

Научный журналист из Балтимора Соня Шах посещает китайский рынок диких животных – именно на таком зародился вирус атипичной пневмонии в 2002 году. К счастью, он быстро «потерял силу», поскольку убивал слишком быстро и не успевал распространиться. Но Шах, чья книга на английском вышла в 2016 году, догадывается, что именно с такого рынка может пойти еще одна пандемия коронавируса. Жаль, но это ее предположение оказалось пророческим. В целом это отличная документальная книга о том, как возникают и как влияют на человечество пандемии. Самое время почитать!

ЭПИДЕМИЯ

РЕЖИССЕР ПАВЕЛ КОСТОМАРОВ, 2019
В РОЛЯХ: КИРИЛЛ КЯРО, ВИКТОРИЯ ИСАКОВА, АЛЕКСАНДР РОБАК, АННА МИХАЛКОВА

Качественный отечественный сериал, который многие восприняли как пророчество – первый сезон появился на платформе Premier за несколько месяце до реальной пандемии. Удивительно, но в одной из последних серий возникает некий «китайский след», что еще больше наводит на мысли о слишком странных совпадениях. Сериал снят по довольно известному роману Яны Вагнер «Вонгозеро», переведенном на 11 языков. В основе сюжета – неизвестный смертельный вирус, который быстро разрастается до страшной эпидемии. Сергей в компании своей новой возлюбленной и ее сына-аутиста, а также бывшей жены, их сына и еще нескольких примкнувших к ним попутчиков пытается спастись за границами карантина. Где-то далеко, на необитаемом острове в Карелии, стоит охотничий домик, где они смогут начать все с нуля. Но дорога в новую жизнь будет непростой, ведь бегут герои не только от глобальной катастрофы, но и личной семейной драмы.



ПОСЛЕДНЯЯ ЛЮБОВЬ НА ЗЕМЛЕ

РЕЖИССЕР ДЭВИД МАККЕНЗИ, 2011
В РОЛЯХ: ЮЭН МАКГРЕГОР, ЕВА ГРИН, ЮЭН БРЕМНЕР

Мелодрама для тех, кто тоже хочет посмотреть что-то на тему вирусов, уничтожающих человечество, но не любит насилие и ужасы. Между эпидемиологом и шеф-поваром завязывается страстный роман, который омрачает лишь непонятная эпидемия, постепенно лишая людей чувств: обоняния, осязания, вкуса, слуха и так далее. Сложно предугадать, что станет последним, что ты ощутишь на вкус, последним, что ты услышишь, и последним, что ты увидишь.

ЗАРАЖЕНИЕ

РЕЖИССЕР СТИВЕН СОДЕРБЕРГ, 2011
В РОЛЯХ: МЭТТ ДЭЙМОН, ЛОРЕНС ФИШБЕРН, ДЖУД ЛОУ, КЕЙТ УИНСЛЕТ, ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ.

Общепризнанная современная классика жанра. Ничего фантастического, величественного или грандиозного, кроме блестящего актерского состава, в фильме нет. «Заражение» – это честная и реалистичная история о том, как работники антивирусного труда пытаются остановить распространение заразы, которая фатальна для всего человечества.





СОЗНАТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Сознательное дыхание приводит к психическому состоянию, которое совершенно отлично от обычного, когда человек дышит непринужденно. Благодаря осознанию вдоха и выдоха устанавливается контакт между волей и вегетативной нервной системой, что дает возможность достичь самоконтроля. Дыхание подобно крану, который «открывает» или «закрывает» связь с нервной системой и эмоциями. Оно также позволяет человеку изменить свои психическое и нервное состояния и повысить уровень сознания, преимущества чего нам уже известны.

*Дарио Салас Соммер
«Гипносознание»*



WWW.NACHALO-JOURNAL.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Червякова

ФОТОГРАФИИ, ИЛЛЮСТРАЦИИ
iStockphoto,
ИТАР ТАСС

ИНТЕРВЬЮ ПОДГОТОВИЛА
Елена Лихачева

ИЗДАТЕЛЬ
ООО «ДСС Медиа Групп»

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Тимур Сидоров

ЖУРНАЛ
«НАЧАЛО. ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ»

Оригинальное издание.
Издается «ДСС Медиа Групп».
№60 август-сентябрь 2020
Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
в Федеральной службе РФ
по надзору в сфере связи,
информационных технологий
и массовых коммуникаций
ПИ № ТУ 50-783 от 09.09.2010.

Цена свободная
Предназначен для аудитории +12 лет

КОНТАКТЫ

115093, Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, оф. 19.
Телефон редакции (вопросы содержания номера,
авторского сотрудничества): +7 (495) 765-20-39
Телефон дирекции (коммерческое сотрудничество,
размещение рекламы): 8 (495) 799-20-93
Email: nachalomag@gmail.com

отпечатано ООО «ТИПОГРАФИЯ КЕМ»
129626, Москва, Графский пер., д. 9, стр. 2

Подписано в печать 10.08.2020
Тираж 6000 экз.

НАЧАЛО

WWW.NACHALO-JOURNAL.RU



САЙТ ЖУРНАЛА «НАЧАЛО» – ПЛОЩАДКА ДЛЯ ОБЩЕНИЯ
И ОБМЕНА МНЕНИЯМИ, А ТАКЖЕ ПОЛНЫЙ АРХИВ НОМЕРОВ,
САМЫЕ ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ, АДРЕСА ТОЧЕК ПРОДАЖ,
ГДЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ИЗДАНИЕ.

