

12+

№ 62 | декабрь 2020 - январь 2021

New York - \$ 2.00, outside - \$ 3.00

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



Я ВЫБИРАЮ ПОЗИТИВ!

АННА ПЛЕТНЕВА

УЛЫБНИТЕСЬ ЭТОМУ МИРУ

**ДАРИО САЛАС
СОММЭР**

МЫ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ,
ЗАТЕРЯВШИЕСЯ МЕЖДУ
ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ

АЛЬБЕР КАМЮ

СВОБОДЕН ТОТ, КТО НЕ ЛЖЕТ

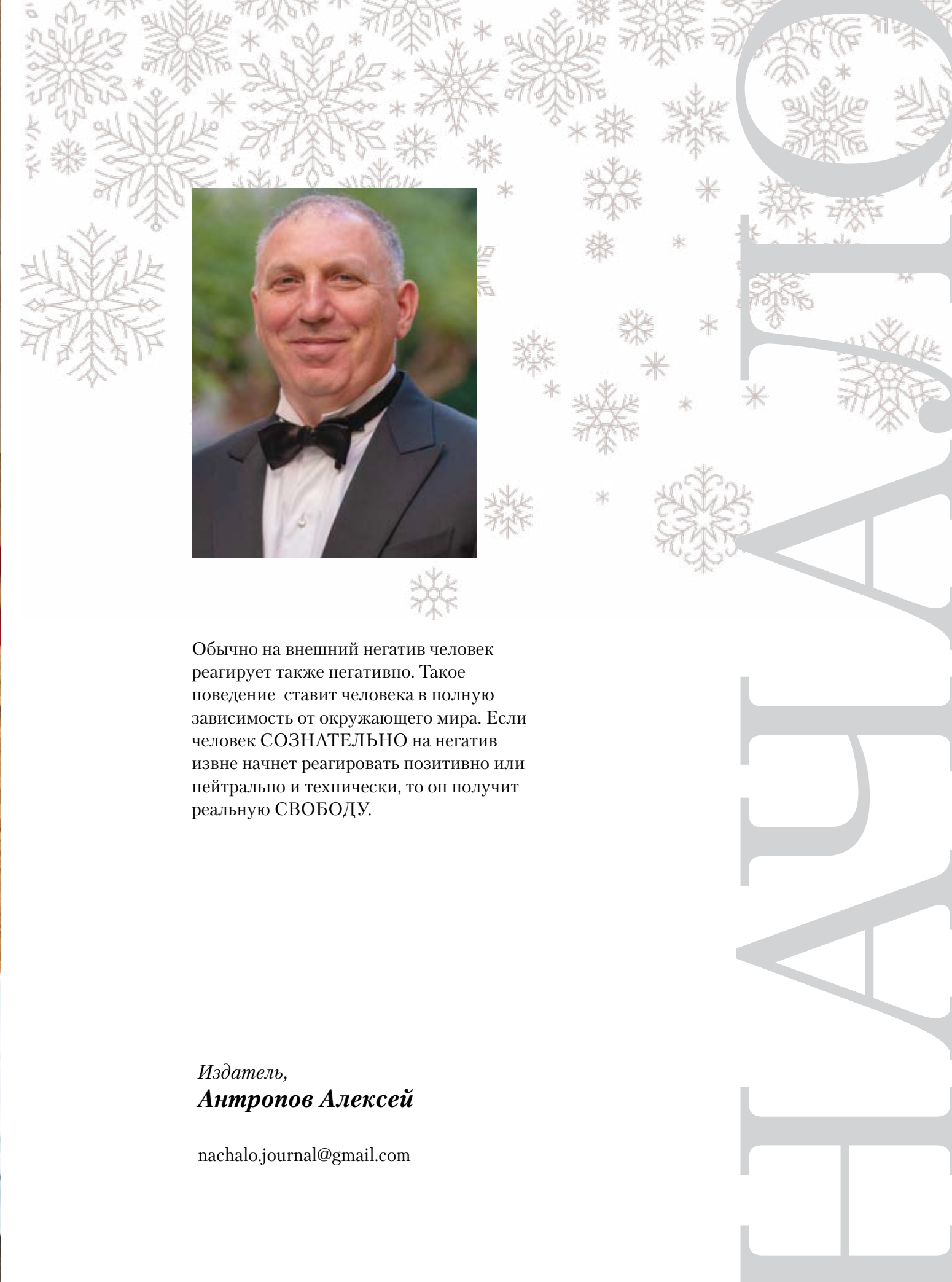
**НАТАЛЬЯ
ТОЛСТАЯ**

СЕЙЧАС ПЛАНЕТА
ВСТАЛА НА ПАУЗУ



НАЧАЛО

WWW.NACHALO-JOURNAL.RU



Обычно на внешний негатив человек реагирует также негативно. Такое поведение ставит человека в полную зависимость от окружающего мира. Если человек СОЗНАТЕЛЬНО на негатив извне начнет реагировать позитивно или нейтрально и технически, то он получит реальную СВОБОДУ.

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

№62 | ДЕКАБРЬ 2020 – ЯНВАРЬ 2021

Я ВЫБИРАЮ ПОЗИТИВ!



ИДЕИ

- 32 **ЛУЧШИЕ МОТИВИРУЮЩИЕ СОВЕТЫ ОТ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ**
Цитаты отечественных и зарубежных звезд
- 36 **НЕ ОТРЫВАЯСЬ ОТ РЕАЛЬНОСТИ**
Петр Аriskин о пропаганде позитивного мироощущения
- 48 **О ПОЛЬЗЕ СМЕХА**
Основные тезисы гелотологии для ежедневного использования

САМОПОЗНАНИЕ

- 14 **ПЕРЕНАСТРОИТЬ МОЗГ ЗА 30 СЕКУНД: ТЕХНИКА НЕЙРОПСИХОЛОГИИ**
- 22 **УВЕЛИЧЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ ЭНЕРГИИ ПОСРЕДСТВОМ МЕНТАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
Отрывок из книги Дарио Саласа Соммэра «Космическая валюта – наивысшее богатство»
- 40 **6 ШАГОВ К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ**
Простые советы Саверио Томаселла для комфортной жизни

МЫСЛИ

- 16 **ЖИЗНЬ И СУДЬБА ГЕОРГИЯ ВИЦИНА**
История великого русского актера глазами журналиста Павла Соседова
- 42 **ПОЧЕМУ МЕНЯТЬСЯ ТАК ТРУДНО? СИЛА ПРИВЫЧЕК И УСТРОЙСТВО МОЗГА**
Фундаментальное исследование Монны Фишбейн, изменившее подход к изучению анатомии привычек
- 46 **ПОЗИТИВНОЕ И НЕГАТИВНОЕ ОДИНОЧЕСТВО**
Психолог Светлана Нефедкина о поисках внутреннего равновесия

ИНТЕРВЬЮ

- 4 **УЛЫБНИТЕСЬ ЭТОМУ МИРУ**
Анна Плетнева
- 8 **САМОЕ ГЛАВНОЕ – КАЖДЫЙ ДЕНЬ УДИВЛЯТЬ СЕБЯ**
Юрий Стоянов
- 26 **НАША ЗАДАЧА – ЦЕЛОВАТЬ СОБСТВЕННУЮ ДУШУ**
Наталья Толстая



12 **МНЕНИЯ**

44, 47, 52 **ОДНОЙ СТРОКОЙ**

7 **ЦИТАТА НОМЕРА**

20, 30, 39, 45 **ПРИТЧИ**

24 **АФОРИЗМЫ**

50 **КНИГИ**

51 **ФИЛЬМЫ**

Анна Плетнева

УЛЫБНИТЕСЬ ЭТОМУ МИРУ

ПОКЛОННИКИ НАЗЫВАЮТ ЕЕ МАМОЙ, И КАЖДЫЙ МОЖЕТ ОБРАТИТЬСЯ К НЕЙ ЗА СОВЕТОМ, НО ЭТО НЕ МЕШАЕТ ЕЙ БЫТЬ САМОЙ «ПЛОХОЙ ДЕВОЧКОЙ» РОССИЙСКОГО ШОУ-БИЗНЕСА. АННА ПЛЕТНЕВА РАССКАЗАЛА, КАК ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, ПОЧЕМУ ОНА ВСЕГДА УЛЫБАЕТСЯ И КАК СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ.

У всех бывают негативные моменты, знаю это не понаслышке. А в 2020 году негатив вообще случился у всего мира и у каждого лично. Не знаю, в чем секрет этого года, и какой-то он уж очень странный, но в любом случае, надо уметь справляться с отрицательными эмоциями. Ведь негативные мысли могут привести вас к маниям, фобиям и даже к тяжелой депрессии. Если запустить этот процесс и не стараться переключиться на позитивное мышление, то это может привести к тому, что человеку понадобится профессиональная помощь психолога или психотерапевта.

Но все-таки в небольшом количестве негатив нам нужен — он помогает прочувствовать все краски жизни и силу положительных эмоций. Мы совершенствуемся, когда преодолеваем преграды, концентрируясь на решение проблем, начинаем быстрее соображать и действовать.

Надо помнить: наша с вами жизнь — это и есть результат наших мыслей. Позитивное мышление помогает нам совершать правильные поступки и положительно реагировать на то, что появляется в нашей жизни. Мысли устанавливают чувства, а они уже определяют поступки, из чего и складывается жизнь. Поэтому если вы хотите что-то изменить, то нужно начинать с мышления.

Хоть в Советском Союзе было не принято улыбаться, я все равно всегда ходила с улыбкой на лице. Это было странно на фоне не улыбающихся людей. В детском саду на меня всегда из-за этого обращали внимание. Часто слышала: «Плетнева, что ты лыбишься!» Но для меня улыбка — это зашитая функция с самого начала моего существования. Я понимала, для того чтобы войти в



контакт с миром, нужна улыбка. Поэтому в большинстве случаев я всегда получала то же самое в ответ. Улыбка — это, по моему мнению, тайный код между людьми. Для того чтобы расположить к себе этот мир, улыбайтесь ему! Вспомните, как в песне: «От улыбки станет всем светлей. От улыбки в небе радуга проснется». И если что-то произошло и поступают негативные эмоции, грусть и апатия, улыбнитесь! Это первый шаг к тому, чтобы начать решать проблемы. Чтобы улучшить свое качество жизни, нужно улыбаться каждый день. Это простой физиологический закон. Наше сознание и тело неразрывно связаны. Если вы просто будете улыбаться хотя бы минуту даже без всякой причины, то в голову начнут приходить позитивные мысли, настроение улучшится, все

получится легко и просто, а жизнь станет лучше! Негативно мыслить — это всего лишь привычка, которая выстраивалась в течение многих лет. Это не что-то врожденное, а значит, от этого можно избавиться. Чтобы перестать так мыслить, нужно воспитывать в себе позитивное мышление, ведь эти две эмоции строятся абсолютно одинаково. Также у меня есть мои пять методов «скорой помощи» в трудные времена. Во-первых, я выпиваю иногда (смеется). Это очень помогает и разряжает меня. Я никого не призываю делать как я, но иногда и совсем чуть-чуть в маленьких профилактических дозах, это очень даже помогает. Во-вторых, в самые тяжелые кризисные моменты, я представляю себе, что все это кино, и начинаю режиссировать его в своей голове. Воображаю, что по



углам скрытые камера и я актриса, главная героиня этого фильма. Далее думаю, как я бы хотела, чтобы развернулся сюжет. И именно в такие моменты ты немного переключаешься с проблемы и подсознательно начинаешь воспринимать все как некую игру. Перестанешь так сильно вовлекаться в этот процесс. В итоге тебе становится намного легче, проще принимать правильные решения, потому что ты как бы посмотрел взглядом со стороны на проблему.

Третий метод – это пение, моя самая настоящая медитация. С ее помощью всю свою жизнь справляюсь с негативом. Четвертый метод – это танцы. Я обожаю танцевать. Когда выхожу на танцпол, мне абсолютно наплевать, как я выгляжу, кто на меня смотрит. Возможно, в этот момент в чьих-то глазах я выгляжу коряво, глупо и слишком эмоционально, экспрессивно и т.д. Меня это совершенно не волнует, потому что танцы – это огромный выход энергии. Ну и пятый метод – это конечно же секс!

В интервью я часто говорю: «Я абсолютно счастлива». Причина этому только одна: в этой жизни я делаю только то, что по-настоящему хочу. Для меня это прямая причинно-следственная связь, и рядом со мной только те люди, с которыми хочу быть. Мой главный слоган: «Хочу – буду». Считаю, это формула счастья любого человека. Бывают разные обстоятельства, но у меня практически всегда есть право выбора. Спасибо Вселенной, всем высшим силам, что по крайне мере в моей жизни все происходит именно так.

Негативные мысли способны материализоваться, поэтому избавление от них необходимо для вашего успеха в жизни! Помните: мы способны управлять собственным мышлением. Это мы выбираем, как нам жить. Никогда не поздно изменить свое поведение и начать двигаться. Улыбнитесь этому миру, и он ответит вам тем же!

И так как скоро Новый год, праздники, то в игривой форме самая «плохая девочка» отечественного шоу-бизнеса хочет пожелать вам только одного, чтобы никогда не было скучно! Чтобы все ваши дни и ночи были наполнены дерзкими приключениями. Чтобы вы сами придумывали сюжет для своего кино и чтобы этот фильм было интересно смотреть прежде всего вам самим!

ЧЕЛОВЕКА ДЕЛАЮТ СЧАСТЛИВЫМ ТРИ ВЕЩИ: ЛЮБОВЬ, ИНТЕРЕСНАЯ РАБОТА И ВОЗМОЖНОСТЬ ПУТЕШЕСТВОВАТЬ.

Иван Бунин



Юрий Стоянов

САМОЕ ГЛАВНОЕ – КАЖДЫЙ ДЕНЬ УДИВЛЯТЬ СЕБЯ

ЮРИЙ СТОЯНОВ ОБ РАБОТЕ ДУШИ, ЖИЗНИ, КАК ТРАГИКОМЕДИИ, И ПОЗИТИВНОМ ОЩУЩЕНИИ КОНЕЧНОСТИ ПУТИ.

Можно ли, по-Вашему, научиться оптимизму?

Ю.С.: Не уверен, что можно, но точно НУЖНО. Сейчас – особенно. Неслучайно одним из осложнений COVID-19 является тяжелая хандра. Во все времена полезно читать, 2020 год не исключение. Шекспира, например. «Весь мир – тюрьма, а Дания – наихудшая», – это слова Гамлета. Люди при желании всегда находили поводы для того, чтобы мрачно взглянуть на наш мир. Так всегда было и, видимо, будет. С другой стороны, можно взять с полки Жванецкого и улыбнуться, даже расхохотаться. Некоторые вещи в наших силах. В наших руках не все, но многое.

Пребывать в депрессии стало будто бы даже модно. В тренде бежать к врачам, даже если просто настроение испортилось.

Ю.С.: Если мы говорим о депрессии как о диагнозе, то тут без помощи врачей не обойтись. Таблеточки в помощь, это нормально. Но стараться не падать в то, что раньше называлось «не в духе», мы можем и сами. Можно воспитать в себе умение справляться с этим. Еще хорошо бы помнить, что все пройдет. Есть фраза Иона Друцэ, молдавского драматурга: «Человек всегда привыкает ко всему – и это самая страшная правда, сказанная о нем», – это серьезные слова. Иногда просто в потолок смотришь и думаешь: «Ну как я с этим справлюсь, неужели пройдет какое-то время и отпустит?» Отпускает. Нет, конечно, я про таблеточки говорю не очень серьезно. Я имею в виду, когда действительно тяжелые случаи, когда не просто плохое настроение, а болезнь, нельзя бесконечно жевать эту жвачку, маховик этот в себе

раскачивать, нельзя позволять себе падать на дно, нужно обращаться за помощью.

Есть ли у Вас какие-то личные моментальные способы, чтобы выйти из такого подавленного состояния, пока еще возможно сделать это собственными силами?

Ю.С.: Есть такие странные, парадоксальные приемы из области актерского ремесла. От нас работа иногда требует очень быстрого результата. Когда надо, например, заплакать. Кадр один, а дублей много, и надо плакать, плакать. Есть способы себе помочь, они не очень сложные для человека с подвижной психикой и приближены к жизни. В горьких ситуациях мы говорим себе: «Надо держаться», «Я не заплачу». И чем больше мы заставляем себя не плакать, тем скорее заплачем. Ну, а если ты на седьмом дубле, то можешь себе помочь, просто попросив ментоловый карандаш. Тихо отвернувшись от партнеров, ты проводишь себе в уголках глаз, они краснеют, начинает нестерпимо жечь, и текут слезы, у хорошего артиста – это толчок, абсолютно технический. Он заводит всю эмоциональную память, начинает работать душа, и актер уже плачет по-настоящему. Можно же пойти обратным путем. Вы меня спрашиваете, как с этим справиться? От обратного. Это работает. Человеческая реакция состоит из нескольких фаз – это актерская азбука. Возьмем любое неожиданное событие: сначала у человека в голове большими неоновыми буквами загорается фраза из трех слов: не может быть. Дальше происходит оценка – он меняется в лице, он бледнеет. Потом происходит собственно восприятие события, и



уже потом человек принимает решение, что делать. Вот в зависимости от того, сколько времени уходит на каждую из этих стадий, как мне кажется, и определяется норма. Норма – это как можно быстрее перейти к принятию решения. Чем дольше у тебя фаза «не может быть» и оценка, тем дальше ты от нормы. Мне кажется, это очень просто, и Станиславский изобрел универсальную формулу.

Есть такой стереотип, что артисты комедийного жанра в жизни мрачноватые и совсем невеселые люди.

Ю.С.: В этом есть только доля правды. Очень простой пример: трудно представить себе гинеколога, которому кладут на стол отварную курицу, и он начинает ее препарировать, понятно, с какого места. Нет, он просто ест курицу, извините. Потом, что значит «в комедийном жанре»? Это же не самоцельная какая-то штука – я должен смешить, надо мной висит этот дамоклов меч. Это, скорее, имеет отношение к хохмочам и юмористам. Комедийный актер и стендапер или эстрадный комик – это все разные вещи. Да, бывает, что люди в жизни, в быту от комедийного актера ждут забавного, смешного, искрометного, а он существу-

ет в пределах нормы. Тогда эта норма воспринимается как угрюмость, потому что он не хохмит, не тамадит, он аккуратен и вообще очень многое анализирует. Ему надо очень много наблюдать, накапливать опыт. Комедийный актер – это очень наблюдательный человек и очень обучаемый, он должен многое видеть, запоминать. Ему не надо бесконечно гарцевать на чьем-то фоне, ему нужно быть таким только в кадре или только на сцене. Я думаю, если бы мы пообщались в жизни и не расхохотались, я бы не произвел на вас впечатление прямо уж угрюмого человека. Я тоже человек настроения, оно у меня нормальное, после тяжелого рабочего дня всегда хорошее.

Кстати, это удивительно, мы с Вами беседуем около полуночи, а Вы бодрый, шутите, чувствуется Ваша внутренняя энергия. Вы таким родились?

Ю.С.: Нет-нет. Нельзя сказать, что я подвержен депрессиям, но бывали и довольно депрессивные годы в первой половине и ближе к середине моей жизни – в профессиональном плане, я имею в виду. Это сказывалось и на том, каким я был в быту, но я всегда старался быть нормальным человеком. Сейчас мне очень интересно. Появилось ощущение конечности пути, как и у каждого че-

ловека, наверное, появляется в определенном возрасте. Это вообще единственная стопроцентная правда и истина, не требующая доказательств, – мы все умрем. Но когда ты очень мало играл в молодости, позже начинают работать компенсаторные эмоциональные механизмы, в том числе творческие. Ты понимаешь, что Ромео не сыграл и уже не сыграешь никогда. Ты можешь быть невысокого мнения о том, что сделал, но довольно высокого мнения о своих возможностях, о том, что ты не сделал. Это придает очень много сил, возникает желание успеть сыграть как можно больше и очень интересно жить сегодня. Не вчера и не завтра, а сегодня.

Очень многие актеры высокого класса говорили мне, что это умение жить настоящим – ключ не только к профессии, но и к какому-то правильному мироощущению, даже, может быть, к счастью...

Ю.С.: И к счастью в том числе, если не формулировать только, что такое счастье. Я бы сказал, к такому счастливому пребыванию внутри этого дня – да, каким бы тяжелым он ни был. Слушайте, меня сегодня на тресе подвешивали, с моими девяноста пятью килограммами... Раз двадцать я висел на высоте в несколько метров, куда-то летал, падал. Довольно больно, когда тебе эти лонжи, акробатические трусы стягивают артерии. И подходит каскадер все время и спрашивает, не хочется ли мне спать? И ты удивляешься: почему я должен спать – мне орать хочется. Оказывается, когда вены передавливаются, кислород начинает плохо поступать к мозгу, и они между собой тихо так констатируют: зевает – надо опускать. И вот после такого дня (полеты, прыжки, потом взрывы какие-то) я доволен собой. Это очень хорошее чувство. Самое главное – удивлять себя. Хотя бы чуть-чуть, но каждый день, и при этом не показывать довольство собой, а просто испытывать это потрясающее чувство. Пушкин его гениально выразил: «Ай да сукин сын!» – этот экстаз, который он испытал от того, что удивил сам себя. Нам до него, конечно... Но все равно.

Чем Вы больше всего удивили себя, если оглядываться на пройденный путь? Поступки, роли, чувства, отношения?

Ю.С.: Не очень прилично хвалить себя, но мне кажется, у меня хорошие дети выросли. Наверное, потому что я их почти не воспитывал. Из этого я делаю вывод, что я не так уж плох. Они же выросли со мной, значит, у них был хороший пример,



при том, что я почти не занимался классическим воспитанием и довольно мало им уделял времени. Они очень порядочные, славные люди, а это включает многое в себя: и мое отношение к работе, и к делу, и к людям. Еще мне очень нравится книжка, которую я написал.

Почему Вы думаете, что ее читают, и читают с удовольствием?

Ю.С.: А мне все равно, почему. Я не задумывался об этом. Мне главное, какое ощущение я получил. Вы думаете, я ее писал, чтобы осчастливить человечество что ли? Чтобы говорили, что, наконец, после Довлатова появился человек с таким же мироощущением? О'Генри, Чехов, Довлатов, Жванецкий... и Стоянов? Вы думаете, я мыслил себя после запятой – да боже избавь. Я получал невероятное наслаждение от этого труда, я ведь почти всю жизнь воспитывал в себе особое отношение к слову. Писатель проживает чужие жизни, а я артист, у меня есть одна – моя, и я к ней отнесся как к материалу. Это единственная возможность говорить своими словами для человека, чья профессия – говорить всю жизнь словами чу-

жими. Поэтому мне кажется, что я написал очень смешную и очень грустную книжку, в которой есть время. Его можно почувствовать на вкус, на запах, на цвет, по поступкам ощутить, что в нем было хорошего, что плохого – это самое главное. Книжка очень искренняя, я получил от нее удовольствие. Когда мы начали читать ее в театре, делая спектакль «Игра в городки», люди помирали со смеху и плакали. Два главных чувства она вызывает у людей.

Трагикомедия – Ваш любимый жанр?

Ю.С.: Трагикомедия, пожалуй, да. Как у Феллини, Кустурицы, такой странный очень жанр мне близок. Я, наверное, ощущаю влияние моего детства, проведенного в болгарской семье. В традициях с большой амплитудой, с огромными перепадами чувств, эмоций, определенными поступками, с национальной кухней – свой такой мирок. Город, где на окраине существует крошечная диаспора странноватых, довольно закрытых людей. Я мечтал бы снять кино про них – не могу из себя это выкурить, я среди них вырос. И мне этот странный мир в кино нравится. Хотя, если Вы спросите меня: «Юрий Николаевич, Вы давно смотрели Пазолини, а «И корабль плывет» давно вспоминали, а «Гражданин Кейн» Вы покадрово помните, и что Вы смотрели в последний раз?» Я Вам скажу: «Банды Лондона» – офигительное



кино! Только надо лечь уставшим, после двенадцати страниц текста, который выучил, включить его – и понеслось. Только, пожалуйста, не ждите «Бедных людей» Достоевского. Но это блестящие английские актеры, которые уж если стреляют, так стреляют! И самое поразительное, что в «Бандах Лондона» вообще нет русской мафии.

Если рекомендуете, посмотрю. Вы сейчас пишете уже вторую свою книгу?

Ю.С.: Ну была у меня возможность ее закончить в пандемию, но нет, я залез в интернет и начал снимать ролики коротенькие, создал канал. Я снял где-то семьдесят серий, мне очень нравится сам процесс, они разошлись на цитаты, мне было очень интересно. Я все время делал что-нибудь: два стола, две табуретки, полки, торшер – в общем, много чего сделал, вместо того чтобы писать книжку. Как Менделеев, клеил чемоданы или, как Эйнштейн, играл на скрипке, очень плохо, кстати, играл. Мне бы только подтянуться по результатам основной деятельности к ним, а по чемоданам и скрипке мы уже сравнялись. Но на гитаре я точно играю лучше, чем Эйнштейн на скрипке.

Получается, секрет Ваших энергии и оптимизма – в постоянной деятельности?

Ю.С.: Да. И еще в одном – в том что меня любят, и я востребован. Мне успех нужен не для того, чтобы меня узнавали, он мне нужен был, чтобы я поверил в себя. Когда ты познал успех, ты получаешь невероятное наслаждение от профессии, от своего ремесла, в тебе появляется главное – легкость.

Как быть людям, профессия которых не предполагает публичного успеха?

Ю.С.: Он возможен в любой профессии, просто в разной форме. У меня аплодисменты, у бизнесмена – деньги. Я встречал таких людей, для которых деньги – это не возможность что-то покупать, а уважение, статусность внутри дела. Просто там мотивации важны: ты за деньгами или деньги за тобой. Если цель – деньги, ничего не придумаешь, если цель – открытие, деньги тебя догонят. Это самый успешный и правильный путь в бизнесе и в чем угодно. Для врача спасенный человек – это его аплодисменты и успех. Есть люди, которым для счастья успех вообще не нужен. И это тоже нормально. Каждому – свое.


Дмитрий Савельев

56 лет, преподаватель йоги

Когда за окном мрачная и хмурая погода, или не очень получается какое-то важное дело, или вдруг приходят откуда-нибудь невеселые вести... Короче говоря, когда мне становится грустно, я открываю свой старый фотоальбом.

Во времена моей юности цветные снимки встречались редко, фотографии были черно-белыми, и делали их обычно своими руками. Давно это было, но до сих пор помню я то удивительное ощущение чуда: когда из маленького неразборчивого негатива на пленке возникает на белом листе фотобумаги позитивное изображение...

Волшебство превращения негатива в позитив – возможно, именно в нем кроется секрет того, как альбому со старыми фотографиями удастся растворить мое плохое негативное настроение и поменять его на хорошее и позитивное...


Ирина Голубкова

38 лет, генеральный директор

Мир и большинство событий вокруг нас нейтральны, и какими именно эмоциями будет окрашен день, каждый выбирает сам. Огорчаться легко – абсолютно во всем можно найти недостатки. Другое дело – увидеть проблеск хорошего в чем-то объективно или традиционно плохом. Я стараюсь искать в каждом кризисе возможности для изменения и развития. Закрывается одна дверь, значит, открывается другая. Когда я не могу сразу найти эту другую дверь, я вспоминаю о том, что иногда просто требуется время – набираюсь терпения и жду. Обычно я бываю вознаграждена. Что же до повседневной жизни и мелких неприятностей, то в моих силах их не замечать, когда вокруг столько приятных мелочей: утренняя чашка кофе, придержанная дверь, мимолетная улыбка, скрипучий снег... Однако быть всегда в приподнятом настроении, с точки зрения психиатрии, тоже ненормально. Разрешите себе и негативные эмоции, но не тратьте на них слишком много времени.


Галина Сидорова

39 лет, домохозяйка

То, что мы думаем и чувствуем, напрямую влияет на то, как мы живем. Так почему же одного человека негативные эмоции морально подавляют, вызывают чувство агрессии, а другого человека заставляют переосмыслить происходящее и в дальнейшем не повторить схожую ситуацию? Приведу свой пример. Когда в новостях говорят об очередной несанкционированной свалке мусора, то я начинаю испытывать чувства беспокойства, гнева и беспомощности – это мои негативные эмоции. Казалось бы, как переключиться на позитив, где его найти? А он есть. Я его нашла. Я – эко-френдли. Стараюсь вести определенный образ жизни, который подразумевает экологическое потребление товаров, экологическое мировоззрение, сохранение и не загрязнение окружающей среды.


Андрей Смольников

37 лет, учитель истории

Смех каждый день в течение 5-10 минут. Когда я смеюсь над нашими выражениями и физиологическими изменениями, это внешнее изменение меняет мое внутреннее состояние. Даже вынужденный смех заставляет чувствовать себя лучше. Прислушиваясь к другим, смех также хорошо работает как сменщик состояния, поэтому в комедийных шоу используется постановочный смех. Смех – это положительная эмоция: чем больше вы смеетесь, тем более позитивным вы становитесь. Смех может даже изменить вашу точку зрения на ситуацию.

МНЕНИЯ

ПЕРЕНАСТРОИТЬ МОЗГ ЗА 30 СЕКУНД: ТЕХНИКА НЕЙРОПСИХОЛОГИИ

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ «ЗАРЯЖЕН» НА НЕГАТИВ. ОН ЛЮБИТ ГЕНЕРИРОВАТЬ ПЛОХИЕ МЫСЛИ И ЗАБЫВАТЬ ПРО ВСЕ ХОРОШЕЕ. В НЕКОТОРЫЕ МОМЕНТЫ (НАПРИМЕР, КОГДА ВЕСЬ МИР ВПАДАЕТ В МАССОВУЮ ПАНИКУ И УНЫНИЕ ИЗ-ЗА КРИЗИСА) ЭТО ОСОБЕННО МЕШАЕТ РАБОТАТЬ, ГЕНЕРИРОВАТЬ ИДЕИ ДЛЯ БИЗНЕСА И ВОООБЩЕ ЖИТЬ. ВОТ КАК ЭТО МОЖНО ИСПРАВИТЬ ВСЕГО ЗА 30 СЕКУНД.

Негативная предвзятость

Вы только что поговорили с одним из своих самых важных заказчиков, но ваше предложение его не заинтересовало. Сделка века, к которой вы так долго шли, окончательно сорвалась. Две недели назад вы «пропитчили» свой проект 10 потенциальным инвесторам — и все они сказали, что им это интересно. Теперь вы каждый час обновляете почту в надежде увидеть какие-то реальные предложения. Но от инвесторов — ни весточки. Как вы себя поведете в этих ситуациях? Реакция большинства людей предсказуема: сознание начинает заполнять негатив. В вашем случае это может быть:

«Похоже, мы и правда занимаемся фигней».

«Возможно, стоит взять перерыв?»

«Может, со мной что-то не так?»

Привычку мозга генерировать плохие мысли нейробиологи называют «негативной предвзятостью». Это адаптивная особенность человеческой психики — она помогала нашим предкам выжить 120 тысяч лет назад, когда те еще охотились с копьями в саванне. Выработанные давно механизмы в современном мире заставляют нас реагировать на сложные переговоры или отказ по e-mail так, будто это прямая угроза жизни. Происходит выброс гормонов стресса, мы закикливаемся на потенциальной опасности и теряем всякую способность взгля-

нуть на ситуацию трезво, увидеть картину целиком. Нейропсихолог Рик Хансон в своей книге «Мозг Будды» привел прекрасную аналогию: «Ваш мозг работает как липучка для отрицательных эмоций и тефлон — для положительных». Когда сделки срываются, инвесторы не перезванивают и каждый день происходят сотни других неприятностей, мы сами перенастраиваем себя — забываем про все хорошее и погружаемся в негатив.

Как поменять «заводские настройки» мозга

Есть эффективная техника для смены установок «по умолчанию». Запомните три слова: распознать — переключиться — перенастроиться. Эта тактика основана на главном революционном достижении в нейропсихологии последних 30 лет. Канадский ученый Дональд Хебб выразил его так: «Нейроны, которые разряжаются одновременно, связываются вместе». Иными словами, мозг человека поддается изменениям. Мы, будто скульпторы, создаем собственные привычки и используем в процессе не грубый гипс, а глину — материал достаточно крепкий, чтобы выдержать нажим со стороны, но в то же время податливый и меняющий форму, если последовательно прилагать усилия. В этом и заключается магия трех слов: распознать — переключиться — перенастроиться. Если каж-



дый день хотя бы несколько секунд выполнять это упражнение, можно приучить мозг переключаться с негативной предвзятости на рабочее состояние. Лучше напоминать себе о собственных достижениях, отмечать свои сильные стороны и смотреть на жизнь как на череду грядущих возможностей, чем по инерции брэнно тащиться сквозь пелену неудач и разочарований.

Как можно внедрить описанную выше практику в свою повседневную жизнь

Постарайтесь распознать «негативную предвзятость»

Первым делом начните обращать внимание на эту привычку своей психики. Попробуйте поймать мысль в тот момент, когда она уходит в сторону сомнений, самокопания, тревог и страхов. Одергивайте себя, когда невольно начинаете продумывать худшие сценарии и представлять, как все планы полетят в трубу.

Переключитесь на приятные воспоминания

Каждый раз, когда вы распознаете свою «негативную предвзятость», расширяется пространство для создания новых нейронных путей. С помощью переключения его можно заполнить продуктивным мышлением. Самый эффективный способ — «несколько секунд благодарности». Вспомните хотя бы одну вещь, за которую благо-

дарны судьбе по сей день. Дом. Работа. Здоровье. Семья. Ваши таланты и способности. Что-то, что дает вам энергию.

Перенастройте мозг

Здесь начинается настоящая работа над собой. Рик Хансон называет это «актом наслаждения». Оставайтесь на позитивной волне хотя бы 15 секунд — этого уже достаточно, чтобы прочно вшить новые установки в структуру сознания.

Последний шаг нужен для того, чтобы поменять привычку и перестать игнорировать все хорошее. На этом этапе мы трансформируем реакцию мозга на положительные события — теперь он будет работать не как тефлон, а как липучка. Всего за несколько секунд можно укоренить в сознании воспоминания о приятных моментах жизни и перевернуть работу нейронов с ног на голову. Эта практика эффективна, доступна каждому и требует лишь около 30 секунд вашего времени. Перенастройкой своего мозга можно заниматься где угодно и когда угодно, а эффект от смены образа мышления бывает замечен сразу. Жизнь изменится в ту же секунду — стоит лишь поменять жизненные установки. Вы сможете яснее видеть цели, будете ждать встречи с новыми трудностями и идти по жизни с оптимизмом. Попробуйте выполнять это упражнение раз в день в течение недели и посмотрите на результат.

Павел Соседов

ЖИЗНЬ И СУДЬБА ГЕОРГИЯ ВИЦИНА



ЖУРНАЛИСТ, МАСТЕР-
ИНТЕРВЬЮЕР ЖУРНАЛА
«НАЧАЛО» ПАВЕЛ СОСЕДОВ
РАЗМЫШЛЯЕТ О ФЕНОМЕНЕ
ВЕЛИКОГО СОВЕТСКОГО И
РОССИЙСКОГО АКТЕРА ГЕОРГИЯ
ВИЦИНА.

Артистов зрители часто ассоциируют с их ролями. Особенно если у артиста есть четкое амплуа. Творческая биография Георгия Вицина сложилась более чем успешно. Нашел он в жизни и личное счастье. Но при этом его судьба представляется драматичной, загадочной, окутанной тайной. Дело в том, что Георгий Михайлович никого не впускал в свой внутренний мир и личную жизнь: ни коллег, ни тем более поклонников и журналистов. Хотя Вицин по сей день остается одним из самых любимых и популярных отечественных киноактеров, поэтому интерес к его личности не проходит. Так что же сформировало его феномен – феномен Георгия Вицина?

Очевидно, что многие наши достоинства, интересы, как и недостатки и комплексы, формируются в детстве. Что мы знаем о детстве Георгия Вицина? Сам он никогда о детских годах не распространялся. Известны лишь отдельные факты, из которых цельную картину сегодня не сложить. Родился Вицин под Петербургом в 1917 году, но в документах годом его рождения значился 1918. На год младше сына записала его же мать. Воспитывавшая Гошу одна, таким образом она могла дольше рассчитывать на льготы для несовершеннолетнего сына. А жили очень бедно. Папа Вицина в Первую мировую пострадал на фронте от газовой атаки, с войны вернулся инвалидом и долго не прожил. Еще когда Гоша был младенцем, семья переехала в Москву. Здесь мать, перепро-

бовавшая множество рабочих профессий, устроилась билетером в Колонный зал Дома Союзов. Это дало возможность Гоше с юных лет посещать концерты. Мать пристраивала сына в зале за колонной, и мальчик смотрел выступления лучших артистов Советского Союза. Вероятно, так и зародился интерес в детской душе к актерству. Гоша был очень закомплексованным сублимным мальчиком, не любившим школу и учебу. Больше всего он ненавидел экзамены – до конца жизни считал их неоправданным стрессом для детской души. Чтобы побороть свои комплексы, Вицин принимает решение записаться в драмкружок, чем и определяет свою дальнейшую судьбу. Сцена не только помогла мальчику справиться с психологическими проблемами, но и помогла раскрыться его таланту. У Георгия обнаружили не только драматические задатки, но и отличная пластичность. Ему говорили, что с его физическими данными он бы мог реализоваться в балете. Через много лет Вицин нашел подтверждение тому, что в детстве выбрал правильное «лекарство от застенчивости». Он познакомился с научными работами (а потом и лично с их автором) психотерапевта Владимира Леви, который изучал влияние игры в театр на детей с психологическими проблемами: замкнутостью, заиканием и т.д. Исследования показали положительное лечебное воздействие подобных занятий.

После школы Георгий Вицин без раздумий по-

шел обучаться театральному делу. В силу обстоятельств сменил несколько театральных студий, занимался у лучших педагогов. В итоге закончил студию МХАТа 2-го и был зачислен в труппу этого театра. А с 1936 года Георгий Вицин – актер театра-студии Николая Хмелева (теперь это Московский драматический театр имени М.Н. Ермоловой). Вицин сразу стал одним из любимых актеров и учеников Хмелева. Но случилось то, чего от скромного Гоши никто и ожидать не мог. Он закрутил роман с женой учителя – актрисой этого же театра – Диной Тополевой, которая была старше Вицина на 16 лет. Представить себе сегодня Георгия Михайловича в роли героя-любownika и на сцене, и в жизни практически невозможно. Но в сороковые годы о романе Вицина и Тополевой шепталась вся театральная Москва. Хмелев повел себя благородно. Не только не устроил грандиозного скандала и не выгнал с работы неблагодарного ученика, но даже не изменил к нему своего доброго отношения как к артисту. С женой он развелся. Дина с Георгием стали жить гражданским браком. Но к концу сороковых годов они расстались. Вицин снова влюбился... В девушку, увлеченную театром, костюмера, бутафора, гримера Тамару Мичурину. Однако от своей первой любви не отвернулся. Помогал уже вышедшей на пенсию Дине Тополевой, носил ей продукты, поддерживал, как мог. В этих заботах помогала ему и новая жена. С Тамарой Мичуриной Георгий Михайлович прожил до конца своих дней – больше пятидесяти лет. Брак был счастливым: Тамара разделяла интересы супруга, поддерживала его в работе и в быту. Они вырастили дочь Наталью, которая выбрала профессию художника.

Работа в театре дала Вицину хорошие актерские школу и опыт. А вот популярность и всеобщее признание принес кинематограф. Начиналось все с малого. Сперва были съемки в массовке, потом эпизодические роли. Экран сразу высветил комедийные краски актерского таланта Георгия Вицина. Эти его возможности и способности оказались востребованы в кино, причем на протяжении всей жизни актера. Вицину и самому нравилось его амплуа комика. Он говорил: «У каждого человека в жизни и так достаточно трагедий... Так еще терять себя, чтобы играть драматические роли – зачем мне это надо? Только положительные эмоции! Я даже не люблю и не понимаю жанр трагикомедии». Ему нравились лирические чаплиновские комедии, дарящие людям надежду.





Внешность Георгия Михайловича долгие годы не менялась, что давало ему широкие возможности в кино: он мог играть и молодых героев, и стариков. Например, Васю Веснушкина – парнишку-футболиста в фильме «Запасной игрок» – он сыграл в 37 лет. А свою легендарную роль Мишеньки Бальзамина – в 48! С Константином Воиновым, режиссером «Женитьбы Бальзамина», они познакомились еще в юные годы в студии Николая Хмелева. Когда Воинов задумал сделать фильм по произведениям Островского, сразу предложил главную роль Георгию Вицину. Но к моменту, когда эту картину запустили в производство, прошло около десяти лет. Конечно, чтобы актер, возрастом под пятьдесят, играл юношу, не могло быть и речи. Но дабы не обидеть товарища, Воинов разрешил Вицину пройти кинопробы. Георгий Михайлович сам придумал грим для своего персонажа: зашпаклевал морщинки, нарисовал конопущечки. Вицину удалось перехитрить время – на пробы он вошел походкой молодого человека, а вышел – победителя! Георгий Михайлович занимался йогой, и если на съемках в свободные часы уходил медитировать куда-нибудь в поля, то до него было не докричаться. Натуру снимали в Суздале, и над городом гремел голос Константина Воинова, кричащего в мегафон: «Где опять Вицин!? Солнце уходит, а мы сцену не сняли!» Когда

да ассистенты находили Георгия Михайловича и пытались воззвать к его совести, он невозмутимо отвечал: «Ну, и завтра солнце будет... Не успеем сегодня – завтра доснимем». В знаменитой «гайдаевской троице» Георгий Вицин был тоже самым старшим, хотя и не выглядел таковым. На момент выхода фильма «Пес Барбос и необычный кросс» Вицину было 44 года, Никулину – 40 лет, а Моргунову – 34! В эту картину Леонид Иович на роль Труса утвердил Вицину сразу, конкурентов у него не было, в то время как на роли Бывалого и Балбеса претендентов было множество. Трус, без сомнения, стал ролью-маской, приросшей к фамилии артиста навсегда. Но самого Георгия Михайловича это не огорчало. «Я чувствую своего персонажа, я его хорошо знаю», – говорил он. Хотя сам артист никогда в жизни не выпивал. Просто, как и все хорошие актеры, он был очень наблюдательным. Ему всегда было интересно наблюдать за животными. Вицин говорил: «Животные не отягощены человеческими одеждой и профессиями, которые откладывают отпечаток на характер и образ жизни. Животные естественны в своих индивидуальных проявлениях. И только пьяный человек становится таким же естественным, как животное – что думает, то и говорит. В этом плане мне пьяные люди интересны...»

Видимо, занятия йогой, ЗОЖ, здоровый эгоизм и «энергосберегающий пофигизм» позволяли Георгию Вицину до зрелых лет оставаться в великолепной физической форме. Он правильно питался, соблюдал режим дня, высыпался. Советовал: «Человек, проснувшись, не должен сразу вскакивать с постели – это стресс. Нужно еще хотя бы полчаса полежать – дать организму окончательно проснуться». На протяжении практически всей жизни Георгий Михайлович работал много. Но не бросался на любые роли, как некоторые артисты, а выбирал то, что считал интересным. По этой же причине Вицин ушел из театра имени Ермоловой – его тяготило соблюдение театральной дисциплины и отсутствие возможности выбирать роли. Он старался делать только то, от чего получал удовольствие. Сегодня сложно сказать, какие именно практики йоги Вицин предпочитал и применял. Но одно можно сказать наверняка: он изучил всю доступную в СССР литературу по интересующим его темам. Вицин был настоящим книголюбом. Из всех командировок привозил чемоданы книг, со всех гонораров обязательно покупал и выписывал книги. Особый интерес у него вызывали труды древнейших ученых и философов: Овидия, Горация, Софокла, Авиценны. Полученные знания Георгий Михайлович применял в жизни. Жил в гармонии с природой и самим собой. Людям предпочитал животных – подкармливал голубей, подбирал бездомных собак. Был противником технического прогресса, считал, что технический прогресс доведет человечество до гибели. Не привязывался к материальному... В последние годы жизни Георгий Михайлович замкнулся: редко выходил из дома, сузил круг общения до жены и дочери, очень избирательно подходил к предложениям о выступлениях, не следил за своим повседневным внешним видом – на улицу выходил небритым, неопрятным, беззубым. Была у Вицины любимая фраза: «Я не люблю куда-то выходить из дома, ведь надо надевать брюки». Поэтому, помимо выступлений, у него было только два пути: либо в книжный магазин или арбатские букинистические лавки, либо за мясом, костями, крупами для бездомных собак и птиц. И в эти моменты Георгий Михайлович выглядел как городской бродяга. А зубы не вставлял принципиально – говорил: «Когда пора сжигать мосты, не надо их ставить... Тело дано нам природой, и ничего искусственного у человека не должно быть». Все это сыграло с ним злую шутку – в прессе и народной памяти укоренился миф о

том, что Вицин в последние годы жизни нищенствовал. Уверен, что это было совсем не так. Впервые, Георгий Михайлович всегда очень много снимался в кино, причем в хороших ролях. Вторых, был «королем» озвучания мультипликационных фильмов (занимался этим с сороковых годов), его голосом говорят более двухсот персонажей. Кроме того, Вицин получал зарплату в театре, снимался в телеспектаклях, записывался на радио, был участником сборных концертов «Товарищ кино». За один выход в таком концерте на стадионе артистам платили тройную ставку. В пожилые годы Георгий Михайлович выступал с эстрады с рассказами Зощенко. Была у него и персональная пенсия. Это подтверждает и Наталья Варлей, по ее мнению, Вицин не был забытым человеком, просто он делал то, что ему хотелось, и выглядел так, как считал нужным. В дни празднования 80-летия артиста активизировались все средства массовой информации – одолевали Вицину с просьбами об интервью. Он злился, прятался, закрывался. Тогда Тамара Федоровна сказала мужу: «Гоша, ну потерпи, у тебя юбилей, дай лишний раз интервью людям, выйди к ним». Георгий Михайлович ответил резко: «Оставьте меня в покое, мне осталось жить всего три года, и я хочу прожить это время так, как я хочу!» Умер он в 84... Получается он видел свое будущее... Может быть, Георгий Михайлович действительно познал Истину, скрытую от большинства людей, и жил в гармонии с миром? Но все же со стороны он выглядел блаженным чудаком. Было в его замкнутости, на мой взгляд, что-то нездоровое. И как следствие – такой же затворнический образ жизни теперь ведет единственная дочь Вицины Наталья. Она окончательно закрылась вскоре после смерти отца. О жизни Натальи известно крайне мало – она не дает интервью. Сегодня она не покидает своей квартиры, и все слухи, которые просачиваются о ее состоянии, весьма тревожные. В этом «династическом обете молчания» кроется, наверное, еще одна тайна Вицины... Каждый в жизни выбирает свой путь. Так когда-то маленький Гоша выбрал актерскую стезю и прошел по ней чрезвычайно ярко, достойно, до конца... Со стороны его жизнь выглядела успешной и счастливой. Но оставался ли он верен своей профессии в душе? Был ли он действительно счастлив и реализован? Ответ нужно искать в мудрых грустных глазах, смотрящих на нас с его фотографий...

О дружбе

Однажды они поспорили и один из них дал пощечину другому. Последний, чувствуя боль, но ничего не говоря, написал на песке: «Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощечину».

Они продолжали идти и нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул, и его друг его спас. Когда он пришел в себя, он написал на камне: «Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь».

Тот, кто дал пощечину и который спас жизнь своему другу, спросил его:

— Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне. Почему?

Друг ответил:

— Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это.

Научись писать обиды на песке и гравировать радости на камне.

Дарио Салас Соммэр

УВЕЛИЧЕНИЕ СОБСТВЕННОЙ ЭНЕРГИИ ПОСРЕДСТВОМ МЕНТАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА
«КОСМИЧЕСКАЯ ВАЛЮТА – НАИВЫСШЕЕ БОГАТСТВО».



Всем известно, что не рекомендуется делать несколько дел одновременно, однако жесткий график современной жизни заставляет постоянно нарушать это правило.

К тому же нигде не объясняются истинные причины такой рекомендации. Говорится только, что это полезно для психического здоровья, хотя смысл состоит в том, чтобы «избегать внутреннего разобщения». Действительно, в повседневной жизни наша личность не компактна, а фрагментарна, что приводит в конечном счете к значительной потере энергии и, как следствие, к психологическому «размягчению». Для обладания большим количеством энергии, пригодной для использования и проецирования во внешний мир, необходимо «уплотнение я» человека, которое происходит, когда удается сконцентрироваться только на одном деле. Чтобы понять это, сравним размер стопы слона и каблук-шпильку женской

туфельки. Слон, несмотря на внушительный вес, пройдет по паркету и не оставит следов, поскольку его энергия-масса равномерно распределится на множество квадратных сантиметров, в то время как женщина, даже весом каких-нибудь 47 кг, обязательно оставит отметины своих каблучков.

По аналогии можно сказать, что слон, из-за своей большой массы, находится — по отношению к паркету — в состоянии энергетической распыленности; то же самое обычно происходит с людьми при их взаимодействии с окружающим миром. Если мы возьмем в руки часы и подумаем о времени, то поймем, что «единственная реальность — это настоящий момент, а прошлое и будущее в данную секунду не существуют». Так возникает представление о масштабах распыленности нашего «я», поскольку оно неотделимо от внимания, которое постоянно рассеивается из-за плохой привычки заниматься одновременно несколькими вещами, что значительно снижает уровень бодрствования человека.

С одной стороны, мы делаем сразу несколько вещей, с другой — наше «я» никогда в полной мере не пребывает в настоящем моменте, а наоборот, разделено между прошлым и будущим. В прошлом оно находится вследствие «фиксации» либидо на уже случившихся событиях. Об этом говорил Фрейд, когда сравнивал психику человека с ведущей боевые действия армией, численность которой уменьшается от сражения к сражению, поскольку в каждой битве какое-то количество

солдат погибает или попадает в плен.

Часть нашего разума сконцентрирована на эпизодах прошлого, самая меньшая его часть — на настоящем, а оставшаяся спроецирована в будущее, что, несомненно, превращает нас в «путешественников во времени». Правда, вместо того чтобы перемещаться как физическое тело, мы это делаем в мире энергий с помощью разума, хоть и вынужденно. Науке, так усердно ведущей поиски технологий перемещения во времени, следовало бы сконцентрировать свои усилия на открытии способа путешествовать в настоящее и возможности находиться в нем, поскольку это — единственное условие, при котором можно развить высшее сознание и эволюционировать вплоть до достижения вершины человеческого совершенства.

Именно в этом наша основная проблема: мы — путешественники, затерявшиеся во времени и распыленные между прошлым и будущим, а потому лишенные силы в настоящем. Вдобавок ко всему даже та небольшая часть нас самих, которая живет в настоящем, разрывается на части желанием делать несколько вещей одновременно.

Тот, кто внимательно посмотрит на себя со стороны, убедится в истинности вышесказанного.

Мы постоянно находимся под грузом близкого и далекого прошлого. Если мы ведем активный образ жизни, то, например, даже в 8 часов вечера будем эмоционально напряжены из-за пережи-

тых в течение дня событий, которые не оставят нас даже во сне. Это показывает, что мы «приклеены» к прошлому и в какой-то степени постоянно в нем находимся. Параллельно мы живем мыслями о будущем, тревожась о том, что может произойти, и надеясь на некие важные события, которые улучшат нашу жизнь.

Неудивительно, что мы столь незначительны, ведь почти половина нас в буквальном смысле находится в прошлом и будущем.

В детстве мы мечтаем о том, что будем делать, «когда вырастем», а повзрослев, переживаем потрясения и неудачи двадцати- или тридцатилетней давности.

Иногда мы считаем себя очень значительными, однако чаще всего полностью бессознательны, и нам кажется, что окружающие воспринимают нас, словно нам «недостает веса».

Конечно, искусственно созданный маркетингом образ на какое-то время может ввести людей в заблуждение, но всегда наступает момент, когда проявляется истинный «внутренний вес» человека, выражающийся в его цельности и последовательности. Поскольку с определенных пор успех в бизнесе и профессиональной деятельности стал зависеть от умения устанавливать хорошие отношения с людьми, крайне важен определенный уровень «внутренней цельности», которая берет начало в зрелом и взрослом «я» человека.



**Антон Чехов**

Чем выше человек по умственному и нравственному развитию, тем он свободнее, тем большее удовольствие доставляет ему жизнь.

**Роберт Т. Беннетт**

Тяжелые времена часто приводят к величайшим моментам вашей жизни. Продолжайте двигаться. Трудности в конце концов создают сильных людей.

**Пауло Козльо**

Чем меньше вы реагируете на негативных людей, тем более позитивной станет ваша жизнь.

**Марина Цветаева**

Крылья – свобода, только когда раскрыты в полете, за спиной они – тяжесть.

**Федор Достоевский**

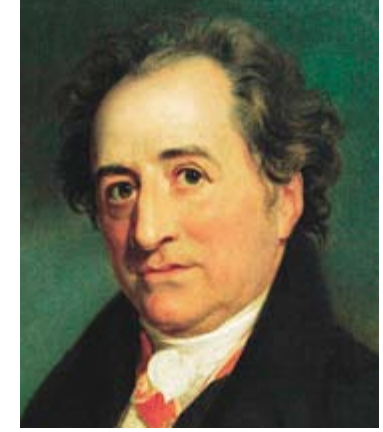
Свобода не в том, чтоб не сдерживать себя, а в том, чтоб владеть собой.

**Альбер Камю**

Свободен лишь тот, кто может позволить себе не лгать.

**Джоэл Остин**

Выбор позитивного настроения и благодарного отношения определит, как вы собираетесь прожить свою жизнь.

**Иоганн Вольфганг Гете**

Живи каждый день так, словно твоя жизнь только началась.

АФОРИЗМЫ

Наталья Толстая

НАША ЗАДАЧА – ЦЕЛОВАТЬ СОБСТВЕННУЮ ДУШУ

ПИСАТЕЛЬНИЦА, ПРАКТИКУЮЩИЙ ПСИХОЛОГ И ВРАЧ-ПСИХОТЕРАПЕВТ НАТАЛЬЯ ТОЛСТАЯ О ЛАЙФХАКАХ ПОЗИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И О ТОМ, ГДЕ БРАТЬ ЭНЕРГИЮ, ЧТОБЫ ИЗМЕНИТЬ ОТНОШЕНИЕ К НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ.



Позитивная психология – раскрученный термин. В сложившихся условиях так называемой новой реальности, которая пришла к нам в этом году, это все еще работает?

Н.Т.: Безусловно. Опыт показывает, что долгая работа типа психоанализа или глубокая проработка психотерапевта с сессиями по 2-3 раза в неделю – это не всегда и не для всех подходит. Во-первых, сегодня многие люди не особо могут позволить это себе материально. Во-вторых, все хотят быстрого результата. Одно дело, когда мы начинаем раскручивать детство и отношения с родителями, а позитивная психология не сильно разбирается в этом. Она отдает дань уважения прошлому, говорит: «Спасибо большое, но вы взрослый человек, и давайте мы вернемся в "здесь и сейчас", и найдем такое же положительное в вашем отрицательном». Эти принципы работают довольно быстро, и это очень нравится людям.

Да, человеческий мозг выбирает что побыстрее и попроще. Но нет ли обратного эффекта? Когда человек хватается за позитивную психологию, ожидая быстрого результата, в итоге при малейшем новом стрессе, он проваливается еще глубже, чем был, потому что не было глубокой проработки.

Н.Т.: А что вы думаете: после долгой психотерапии не бывает таких же откатов? Если бы была такая таблетка: пришел один раз к специалисту, отработал, и все, больше не заморачиваешься – это был бы просто праздник. Но, к сожалению, такой таблетки нет. Мы помогаем конкретному человеку в данный конкретный момент времени. Вот он проснулся в таком состоянии здоровья, настроения – все имеет значение. Весна сейчас, лето или осень, в какой фазе луна. Человек хочет привести себя в порядок здесь и сейчас, быстро прыгнуть в гармоничное состояние, заняться своим здоровьем, начать разумно принимать решения в делах, улыбаться своим близким. И тот доктор лучше всего работает, который нравится, ведь мы все пропускаем психотерапию через себя, то есть врач лечит собой, я бы так сказала. Я не конкурирую ни с кем, не говорю, что лучше, что хуже, каждый выбирает для себя.

А какой самый частый запрос? «Мне грустно, выведите меня из этого состояния»?

Н.Т.: Нет-нет. На первом месте сегодня фраза: «Я не думал, что они такие». Так получилось, что планета встала на паузу, мы варимся в собственном бульоне, и вдруг обнаружилось, кто у нас дома врунишка, кто халявщик, кто тиран, а кто терпила. Мы же раньше встречались утром на кухне: просто поцеловались, бутербродики сделали. Отвезли всех на учебу, вернулись уставшие вечером. Мозг воспринимает все поверхностно: типовые разговоры, расползлись по разным комнатам, кто-то телевизор смотрит, кто-то спит, кто-то у компьютера. А теперь мама на любом языке скажет, что вдруг дети оказались не настолько умные, как представлялось. Внезапно обнаружилось, что они сидят у компьютеров и у них огромные пробелы в знаниях, что они не занимаются, что они хамы, невозможно ничего спросить.

С мужем тоже как бы все было хорошо, а тут ты сталкиваешься с человеком, который дома показывает все свое нутро, потому что он не «напороженный», не в рубашке, не в галстук. Он в трениках и не брит, ты – с хвостом и в халате, и это все сильно разъедает. Это даже не быт. Это глубже.

Чем дольше мы находимся дома, тем больше мы похожи на бездомных. Люди говорят, что разочаровались в своих близких, матери начали бить своих маленьких детей.

Что же делать?

Н.Т.: Ну, если мы всех посадим за стол и скажем, что вы сделали вот это и это неправильно, все цыкнут языком и скажут, мол, мама опять запенилась, в очередной раз нам что-то рассказывает. Что делать? Я сначала отрабатываю все со своей семьей, а потом обсуждаю с коллегами.

Мы поставили доску, положили мелок. Потом пишем на доске – кому что нужно. Допустим, сахар, скрепки, что-то завалилось за шкаф, нужно достать. Когда гонец поедет в магазин, то он все необходимое привезет в одном пакете. Тот, кто может с другими делами помочь, делает это.

Мы завели тетрадку: с одной ее стороны пишем ручкой, что очень понравилось, с другой – что не понравилось. Например, пишем: «Ты меня обидел» или «Вот так со мной не надо». Перед ужином есть такая пятиминутка скорби, разбор полетов. Муж, к примеру, спрашивает: «Почему, когда я перед тобой появляюсь, у тебя для меня куча задач?» «Я, – говорит, – уже не хочу делать ни то, что ты меня просишь, ни то, что я планировал сам». Еще мы вешаем значки на себя. Красный цвет – «я работаю, меня не трогать». Желтый цвет – «со мной можно флиртовать». У нас стоит дома пульверизатор для белья, и мы вместо драки и наездов берем ее и применяем по назначению. Все это переходит в хохот, в беготню по дому и моментально разряжает обстановку. Мы пишем друг другу ласковые письма и стараемся уползать с территории, не мешаясь друг у друга под ногами. Даже если хочется просто в обнимку смотреть телевизор, надо иногда уползать, потому что мы привыкаем к частоте друг друга, к запаху, и это уже начинает надоедать. Как два тигра в одной клетке, которые задираются. Но разлучи их, и они начинают ворковать.

Для этого всего нужно усилие воли и еще надо научиться доводить дела до конца самому, не давая поручений. Единственное исключение – это ужин. За подготовкой собирается вся семья, можно позвонить бабушке, она точно будет дома, поделится рецептами.

Это отличные рекомендации, многие, уверена, возьмут их на вооружение, но ведь для этого всего нужна энергия, где ее взять? Что нужно «обесто-

ценному» человеку, чтобы как Мюнхгаузен вытащить себя волосы в какое-то ресурсное состояние?

Н.Т.: На самом деле не все сейчас сидят под тазом, у многих – звездный час. У тех, кто залез вовремя в интернет, в отличие от меня, и начал вести прямые эфиры, уже миллионы подписчиков. Они остаются в тонусе, они всегда накрашенные с утра, ведь хорошее настроение – это то, чем можно делиться. Нужны близкие сердцу собеседники, то есть нужен сердечно-мозговой оргазм. Для этого надо найти людей, которые тебе нравятся. В YouTube ищешь, что тебе нравится, тебе что-то еще посоветуют, ищешь людей счастливых, с волей, харизмой, улыбочивых, довольных жизнью, которые говорят тебе: «У меня получилось, и у тебя получится».

Второе: у каждого дома есть определенная геральдика. Открыть старые фотоальбомы, у кого-то дед-герой, достать медали, поддержать их, привести в порядок, достать свои грамоты, документы, все их систематизировать, пересмотреть. Геральдика дает очень много энергии, поэтому наши предки вешали портреты на стены. Сейчас считается, что эти портреты воруют энергию, на самом деле – наоборот. Они напоминают тебе, что ты из хорошей породы, ты не можешь опускать руки. Думай и делай, красиво оденься, держи осанку и так далее.

Силы дает правильная еда – невроз очень любит пожрать, и сейчас очень многие люди пошли вширь. Если есть возможность сократить количество мяса и сахара, это еще никому не повредило. Энергию дает не изматывающий спорт, мало кто хочет стать чемпионом мира, но легкая растяжка, танцы – это отлично. Мы с супругом танцуем, например, балльные танцы, опять же, роликов бесплатных полно. Вообще, когда музыка играет, тело затанцевало, значит и лицо в улыбке растянется или наоборот – улыбнулся и задвигался. Энергия есть в художественной литературе, в мотивирующих фильмах. Энергия в золоте, в серебре: все, что лежит в шкапулке, сто лет не надевала – достать, перемыть. Если есть иконы, поухаживать за ними, умыться их – это придает огромное количество энергии. Позвонить близкому, дорогому человеку, рассказать, как рад слышать, искупать в восторгах, и самому получить сторичей взамен.

А вот если женщина решит перемеривать все вещи в шкафу, то это не прибавит сил, а только обесточит. Долгие часы у зеркала – это не для



слабонервных, энергетика уходит куда-то в бездну. Это замечено многими стилистами.

А есть ли какое-то глобальное отличие в том, как мужчины и женщины вот так прыгают из плюса в минус и наоборот?

Н.Т.: Все зависит от психотипа. Есть меланхолики – они всегда, как ослик Иа. Истерики всегда найдут и дома за что поорать, и на работе. И все равно они на арене стоят, а на них все смотрят. А сейчас, когда нет зрителей, они сидят с котами дома и чахнут, вот их и выслушивает психотерапевт, ведь толпа им не аплодирует. Им тяжело сейчас: актерам, политикам, музыкантам – хуже всех, никто не берет у них интервью. Невозможно, безнадега – все жили с колес, сейчас Новый год, деньги пролетают между пальцев, и никто не будет платить за то, что сидишь дома у рояля и плохо поешь песенку, затертую до дыр.

Правда ли, подскочил сейчас уровень алкоголизма, или это неправда?

Н.Т.: Уже снизился. Выпивали апрель, май, июнь страшно. Мы понимали, что сейчас закроются клиники по реабилитации «ковидных», и мы откроем больницы для тех, кто злоупотреблял. Русские люди пьют и с горя, и с радости: мы садимся, «хлопнули» по рюмочке, а кто нас остановит?! Завтра на работу не иди. Действительно, мы столкнулись с этим. Но сейчас уже нет больше такого обжорства, запоя, нет страха такого, какой был в самом начале.

То есть мы адаптировались потихоньку?

Н.Т.: Мы постепенно привыкаем, начинаем в этом новом мире существовать, у всех уже в машинах маски, перчатки, санитайзеры. Растерянности уже нет, мы понимаем, что, скорее всего, переболеем все. Ждем вакцину.

В этом же номере – интервью с Юрием Стояновым, где он цитирует драматурга Друца, который сказал, что «человек привыкает ко всему, и это самое страшное, что можно сказать про человеческую породу». Да, люди ко всему могут привыкнуть, но вопрос в том, к чему точно не надо привыкать. К чему, на Ваш взгляд?

Н.Т.: К безделью. Нельзя ложиться и бессрочно лежать на диване, как Емеля на печи. Многие люди в возрасте за семьдесят говорят, что как только они так ложатся, у них начинают болеть колени, скачет давление, они очень близко к сердцу воспринимают то, что показывают по телевизору. А когда они сажают петрушку, радуясь каждой травинке и колоску, поливают, выходят подышать воздухом, делают что-то по дому, тогда чувствуют себя живыми, находят маленькие радости, им есть, за что себя похвалить.

Если женщина может себе дел на троих придумать, то мужчину часто нужно замотивировать, чтобы он поднялся. Вот этим мы от мужчин отличаемся, да. Сейчас нужно искоренять лень и безделье. А на второе место я бы поставила грубость. Нельзя ругать друг друга, проявлять агрессивность, хамство, только хвалите, усилием воли убирайте претензии – пишите их на листок, не говорите человеку, он потом этого не забудет, даже если захочет.

Нельзя привыкать к тому, что кто-то навязывает нам мнение. К тому, что на одинаковых телепрограммах сидит куча непонятных экспертов, которые не являются профессионалами в медицине и

в вопросах коронавируса ни в зуб ногой. Не привыкать к тому, что как они сказали, так оно и есть, мы не в восьмидесятых. Проверяйте, фильтруйте информацию.

Не стоит привыкать лечиться. Нужно понимать, что у всего есть свой срок, в том числе у любой терапии. Мы не можем пить постоянно повышающие иммунитет таблетки, после двух недель применения нужен перерыв. Нельзя каждый день пить аспирин, он потом не поможет в самую трудную минуту – нужна будет лошадиная доза. Не надо подсаживаться на антидепрессанты категорически, это как с алкоголем – должна быть какая-то норма. Многие жалуются, что не спят, до полуночи смотрят телевизор, скачут с канала на канал – к этому тоже не надо привыкать, это все ворует время, силы, жизнь.

Не привыкать слушать скулеж других, если ты не психотерапевт! Сейчас всем тяжело, давайте побережем друг друга и скажем что-нибудь хорошее. Научиться говорить нет, не привыкать за других работать, заставлять их сделать самостоятельно то, что они сами могут. Все теперь дома, у всех есть время, все свободны – пусть следят за своими вещами. То есть открыть рот и расставить всех на свои места, определить, кто в доме хозяин.

Человек привыкает ко всему: и к голоду, и к пулям, и к войне, к сожалению. Русские люди даже в окопах резвятся и веселятся, развлекают друг друга, чтобы поддержать свой боевой дух. Можно искать «петрушек», которые вас развлекут, которые дадут вам энергетический пинок, но задача – целовать собственную душу – у каждого индивидуальна. Человек должен это делать сам.

Как думаете, какое самое распространенное желание будет написано на листочке, сожжено и выпито с шампанским под Новый год?

Н.Т.: Какой хороший вопрос! Пандемия заставила нас отсортировать, что главное, что второстепенное. Никто точно не будет загадывать вещи и утех, это будет пожелание здоровья и долгих лет жизни близким, знакомым и незнакомым. Мне кажется, люди повернули лицо к богу наконец-то и сказали ему спасибо за то, что есть. Попросили его лада в доме, выздоровления тем, кто болеет. Мы будем желать друг другу здоровья безусловно. Мы все вернулись в свои дома, в свою страну, некоторые удивились, сказали: «Слушайте, мы столько лет не были вместе, давайте любить друг друга, рожать детей, давайте сделаем ремонт, повесим новые шторы, у нас все получится!»

Дети – лучшие учителя

У одной женщины росла дочка Мелани. Мать очень любила своего ребенка. Однажды началась сильная гроза, а малышки не было дома, она убежала играть на улицу. Все другие дети уже давно вернулись домой, но Мелани все не было. Молния тем временем все продолжала сверкать. Мама забеспокоилась и пошла искать девочку. Она нашла свою дочь в поле. Мелани бегала и резвилась под дождем. Вся промокшая, но счастливая, она прыгала и танцевала. И каждый раз когда в небе ударяла молния, девочка поднимала свое лицо к небу и весело улыбалась. Мама была очень удивлена.

– Что ты делаешь? – спросила она. – Неужели ты не боишься грозы? – Мама, смотри я играю! – весело ответила девочка, – А Бог меня фотографирует!

Мы можем извлечь лучшее из своей жизни только в том случае, если будем извлекать лучшее из каждого мгновения.

ЛУЧШИЕ МОТИВИРУЮЩИЕ СОВЕТЫ ОТ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ

СУРОВЫЙ ПЕРИОД ПАНДЕМИИ СПОСОБЕН ВЫБИТЬ ИЗ КОЛЕИ САМОГО УБЕЖДЕННОГО ОПТИМИСТА. ВОДХНОВЛЯЮЩИЕ МЫСЛИ ЗВЕЗД ПОДНИМУТ НАСТРОЕНИЕ И ПОМОГУТ НАСТРОИТЬСЯ НА ПОБЕДУ.



Анна Семенович

Любимые, идите за своей мечтой и ничего не бойтесь, у вас все получится. Даже если вашу мечту не поддерживают другие, не обижайтесь на них... В этом заключается мудрость жизни, жить самим в удовольствие и не мешать другим.



Юлия Ковальчук

О любви... ее так всегда не хватает, и не бывает дня, когда можно ею насытиться. Чем больше всего страшного и непредсказуемого происходит вокруг, тем сильнее хочется кричать всем своим близким и любимым, что они – то самое родное и ценное, что есть в жизни, что простая улыбка по утрам может растворить все обиды.



Анфиса Чехова

Жизнь — это не набор черно-белых линий, а огромная океанская волна. Порой она ласково целует наши пятки или отходит за горизонт, открывая то, что было скрыто на дне. Порой волнуется и сбивает нас с ног, а иной раз накрывает гигантскими смертельными волнами... Но только нам решать, сидеть ли на берегу, проклиная злой шторм, бросаться в эту пучину, захлебываться, отчаянно пытаясь выгрести, или взять серф и с кайфом поймать свою волну! Знаете, основной секрет выживания (людей, мамонтов, динозавров...) — это умение адаптироваться под предлагаемые обстоятельства, а не тратить свою энергию и силы, сожалея.

Светлана Лобода

Пытайся сохранить счастье внутри себя, думай о красоте во всем, что окружает тебя, и будь счастлива...



Анна Седокова

Люди, которые тебя окружают, — вот секрет твоего постоянного движения! Если они горят, не спят, маньячат вместе с тобой — все выйдет... Если они не дают тебе уснуть вечером своими планами на будущее, не убегают пораньше — вас ждет успех!





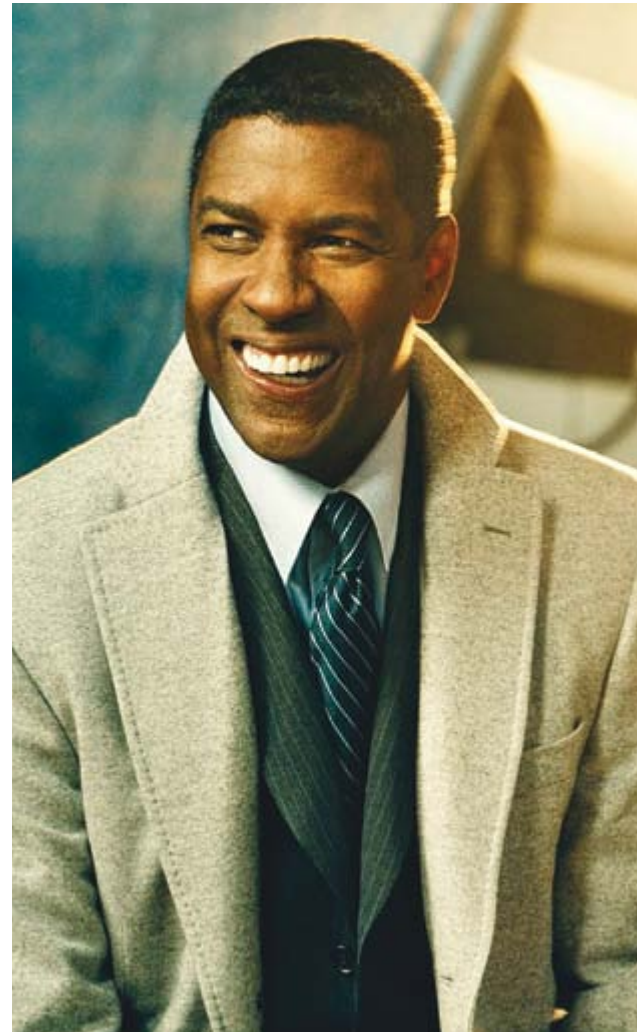
Арнольд Шварценеггер

Если бы мы никогда не были парализованы страхом неудачи, то не смогли бы мотивировать себя. Ведь мы продолжаем верить, настаивать на своем и в конце концов выбираемся из той или иной проблемы.



Дензел Вашингтон

Никогда не отчаивайтесь и не сдерживайтесь. Делайте все, что в ваших силах, и даже немножко больше, несмотря на то, что нам часто приходится падать. Ведь когда после парочки бокалов шампанского мы танцуем и падаем, то непременно поднимаемся, хотя голова кружится и это кажется нереальным!



Боно

Помните, что вы не обязаны ни перед кем оправдываться. Раньше я думал, что будущее тесно связано с прошлым, что это как дом, который вы унаследовали. Но на самом деле вы можете и должны построить свой дом. Мир более податливый, чем мы думаем.



Опра Уинфри

Правильно составить резюме – это очень важная задача. Ведь это не просто история о том, кем вы были или хотите стать, но и почему. Это не коллекция титулов или должностей, это история о вашей цели. Ведь люди в своей жизни неизбежно спотыкаются, а правильное резюме помогает расставить все по своим местам.

Конан О'Брайан

Никакие конкретные цели или работа не определяют то, какой вы человек. Это должны определять вы сами. Я всегда говорю, что нельзя бояться потерпеть неудачу, и я действительно в это верю. Разочарования нас закаляют и помогают понять, что нам действительно нужно. И именно с этой ясностью приходит понимание того, кто вы есть.



Том Хэнкс

Страх всегда ходит за нами по пятам. Каждый прошедший день может ослабить нас, но каждый новый – дать нам силы двигаться дальше, стимулировать наш творческий потенциал.



Петр Арискин

НЕ ОТРЫВАЯСЬ ОТ РЕАЛЬНОСТИ

АГРЕССИВНАЯ ПРОПАГАНДА ПОЗИТИВНОГО МИРООЩУЩЕНИЯ, ПОХОЖЕ, СМЕНЯЕТСЯ СОМНЕНИЕМ И СКЕПСИСОМ. У «РОЗОВЫХ ОЧКОВ» ОБНАРУЖИЛИСЬ СЕРЬЕЗНЫЕ НЕДОСТАТКИ, У «ТЕМНЫХ» – СВОИ ПРЕИМУЩЕСТВА. ПСИХОЛОГИ РАЗМЫШЛЯЮТ И ЭКСПЕРИМЕНТИРУЮТ, СРАВНИВАЯ РАЗНЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ЖИЗНЬ, И В ИТОГЕ ПРИХОДЯТ К НЕОЖИДАННЫМ ВЫВОДАМ. ПСИХОЛОГ ПЕТР АРИСКИН В ПОИСКАХ РАВНОВЕСИЯ.

В последние годы огромную популярность во всем мире приобрели всевозможные тренинги позитивного мышления, призванные привить людям более оптимистичный взгляд на жизнь и тем самым способствовать успехам во всех начинаниях. Идеологи этого нового направления – позитивной психологии – исходят из очевидного: пессимисты своей озабоченностью возможными неприятностями просто притягивают их. С человеком происходит то, на что он себя настраивает. Пессимистический взгляд сужает жизненные перспективы и тормозит профессиональный и личностный рост. Вывод очевиден: оптимистическая позиция явно предпочтительнее, поэтому ее формированию надо всемерно способствовать. Однако, как и во всем, тут тоже нужно знать меру – избыток оптимизма не идет человеку на пользу. К такому выводу пришли американские ученые М. Пьюри и Д. Робинсон, исследовавшие эту проблему. Результаты их работы подтвердили гипотезу о преимуществах оптимистической позиции. В сравнении с пессимистами оптимисты больше времени и сил отдают работе, рассчитывают на скорейшее увеличение своих доходов и прилагают к этому определенные усилия.

Оптимисты значительную часть заработанных денег откладывают или инвестируют, вовремя гасят задолженности. Иными словами, в экономическом плане ведут себя рассудительно и прозорливо, что позволяет им крепко стоять на ногах и рассчитывать на повышение благосостояния. Эту замечательную картину сильно подпортили крайние оптимисты. Они, как оказалось, стараются уделять работе минимальное количество времени, откладывают меньшую часть заработанных средств, а те деньги, что инвестируют, часто вкладывают в сомнительные и крайне рискованные проекты. К тому же большинство из них имеют серьезные долги, поскольку с легкостью берут кредиты, а с погашением задолженностей никогда не спешат, позволяя им непомерно разрастаться. Как видно, в экономическом плане поведение таких оптимистов абсолютно несерьезное. В заключении своей работы американские исследователи написали: «В наши дни многие врачи считают, что бокал красного вина может быть даже полезен для здоровья, однако ни один врач не посоветует вам пить вино литрами. С оптимизмом, похоже, происходит то же самое – в умеренных дозах он полезен, в чрезмерных может погубить.



Люди, стоящие на позициях крайнего оптимизма, необъективно оценивают реальность и в силу этого ведут себя недостаточно разумно, порой просто глупо».

Негативизм – хорошо?

Не так давно в Вашингтоне проходил симпозиум американских психологов под девизом «Незамеченные достоинства негативизма». Смысл его был в том, чтобы, как выразился один из участников симпозиума, выступить против «тирании позитивного мышления и засилья оптимизма». Современные психологи приходят к выводу, что помешательство на позитивности и оптимизме зашло слишком далеко. Конечно, у оптимизма есть свои плюсы, но и минусов немало. Односторонний взгляд на мир и на себя не дает человеку реальной картины происходящего. Такой человек волей-неволей живет лишь сегодняшним днем,

не задумываясь о последствиях своих и чужих поступков. Беспечность и эгоизм – главные характеристики бездумного оптимизма, по мнению участников вашингтонского симпозиума. Непредвиденный крах надежд, жестокое разочарование – все это плоды оптимизма. Каждому человеку в жизни нужна доля пессимизма, чтобы не слишком обольщаться и трезво смотреть на вещи. Но не стоит и забывать, что стакан может быть не только наполовину полон, но и наполовину пуст. Специалист по социальной психологии из штата Массачусетс Джулия Норем занималась исследованием так называемого защитного пессимизма – такой стратегии поведения, когда человек стремится мысленно проиграть предстоящую ситуацию, но обязательно с учетом мелких препятствий при достижении цели. Защитный пессимизм, по результатам исследований, ничуть не хуже стратегического оптимизма, заставляющего

человека тщательно избегать мыслей о плохом. В некотором отношении пессимистический настрой даже лучше. Размышления о помехах позволяют полнее охватить предмет, увидеть все его стороны и таким образом заставляют думать и находить верное решение.

Хуже, когда пессимисты пытаются представлять себя непобедимыми чемпионами, и совсем плохо, когда, подобно стратегическим оптимистам, они стараются вообще ни о чем не думать. Оптимисты же, как показало исследование, наоборот, добиваются лучших результатов после бездумного «отдыха на пляже» и наихудших – после того, представляют себя в роли пессимистов и начинают задумываться о возможных препятствиях и трудностях при выполнении задачи. Главный вывод исследования: оптимизм и пессимизм становятся у каждого второй натурой, коренящейся как в воспитании, так, видимо, и во врожденной предрасположенности. И важно то, что при решении определенных задач, похожих по структуре на задания в эксперименте, защитный пессимизм, если он естественен для человека, оказался ничем не хуже стратегического оптимизма.

Смысл страдания

Распространенное мнение, что пессимистический взгляд на вещи неблагоприятно сказывается на здоровье и что улыбаться полезнее, чем хмуриться, на поверку оказалось не совсем верно. Психологи установили, что даже люди нервные, обремененные различными заботами и несчастьями, склонные вечно жаловаться на судьбу и боли во всех частях тела, посещают врачей не чаще, чем их жизнерадостные сверстники, и уходят из жизни не раньше оптимистов. Иными словами, даже глубокий пессимизм – не поведенческий, не защитный, не конструктивный, а именно глубокий и всеохватывающий пессимизм – нисколько не вредит здоровью. Пессимистом был немецкий философ Шопенгауэр, который не без оснований полагал, что страдание служит источником великих дел, ибо удесятеряет силы и заставляет быть изобретательными.

Всем известна фраза Наполеона, которую он произнес, когда его спросили, в чем главный секрет его стратегии: «Надо не раздумывая ввязаться в бой, а там видно будет». Этот принцип исповедуют большинство стратегических оптимистов. Наверное, не следует бездумно гнать от себя любые

опасения и тревоги, ведь нередко они служат не столько препятствиями и ограничениями, сколько предостережениями. Да и постоянная жизнерадостность – это недостижимая утопия. Каждому нужно научиться ценить любое свое душевное состояние (тем более что преобладание того или иного зависит только от индивидуальной психофизической конституции) и извлекать из него максимум пользы. Это подтверждается и книжными рейтингами.

На верхние строчки в США и Великобритании вдруг вырвалась книга английского психолога Адама Филипса «Стань вменяемым», преисполненная глубочайшего скепсиса в адрес новомодной психологии счастья. В ней автор, вопреки сложившейся тенденции, повествует вовсе не о человеке счастливом, а о человеке разумном, трезвом, здравомыслящем и уравновешенном, что вовсе не обязательно предусматривает личное счастье, а порой даже, наоборот, его исключает. По мнению Филипса, бесчисленные руководства по обретению счастья не столько указывают решения проблемы, сколько сами составляют серьезную проблему. Счастье не может быть целью, достигаемой с помощью некоторых приемов. Оно лишь иногда посещает человека как результат его полноценной, здоровой и осмысленной жизни в так или иначе складывающейся реальности. А реальность эта порой такова, что было бы более чем странно ей радоваться.

И здравомыслящий человек вполне это осознает, испытывая самые разные чувства в связи с событиями и явлениями окружающего его мира. Негативная реакция на негативные события – это нормально и естественно, и она говорит об отличии вменяемого человека от блаженного идиота, не отдающего себе отчета в происходящем вокруг. Авторы «позитивных» руководств отучают людей от адекватного мироощущения, предлагая взамен усталанный карамелью путь в эмоциональный тупик. Если, поверив им, считать свою грусть, тревогу или страх ненормальными состояниями и всячески стремиться поменять их на оптимистичный восторг, ничем хорошим это не кончится! Представление о том, что мир прекрасен, умирительно, но совершенно нереалистично – в нем причудливо перемешано все: хорошее и плохое. По-настоящему душевно здоров лишь тот человек, который это правильно понимает и адекватно чувствует, умеет радоваться и горевать, тревожиться и блаженствовать.

О настоящем аристократе

В конце 1940-х годов на одной из постоянных баз геологических экспедиций был исключительно грязный общественный туалет. Но, разумеется, не это грязное дело привлекало общее внимание, а то, что на базу в составе одной из экспедиций должен был приехать потомок древнего княжеского рода.

«Мы-то, ладно, потерпим, – шутили геологи, – но что будет делать его светлость?!»

«Его светлость», приехав, сделал то, что многих обескуражило: спокойно взял ведро с водой, швабру и аккуратно вымыл грязную уборную.

Это был поступок истинного аристократа, твердо знающего, что убирать грязь не стыдно, стыдно жить в грязи.

Саверио Томаселла

6 ШАГОВ К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ



НИЧЕГО НЕ УПУСКАТЬ, ЗА ВСЕМ СЛЕДИТЬ И ВСЕ ПОДСЧИТЫВАТЬ И УЧИТЫВАТЬ: КИЛОМЕТРЫ, КАЛОРИИ, МИНУТЫ, ПЛЮСЫ И МИНУСЫ... НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД – ВОТ ТО, ЧТО НАДО, ТОЛЬКО ЭТО ОБЫЧНО ВЕДЕТ К НАПРЯЖЕНИЮ И ПЛОХО СОВМЕЩАЕТСЯ С ОПТИМИЗМОМ И УДОВОЛЬСТВИЕМ, КОТОРОЕ МЫ МОГЛИ БЫ ПОЛУЧАТЬ ОТ КАЖДОГО ДНЯ. НО КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТИРАНА ВНУТРИ НАС? ПСИХОЛОГ САВЕРИО ТОМАСЕЛЛА ПРЕДЛАГАЕТ СЛЕДОВАТЬ НЕСКОЛЬКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ.



Шаг 1. Я рисую бесконечность...

... и открываю себя миллионам возможностей. Это простое упражнение предложил швейцарский психиатр Роланд Витто. Оно призвано успокоить и объединить два полушария мозга. В результате вы открываетесь физически и ментально, словно ваш дух сошел наконец с протоптанной колеи. Сядьте на стул, закройте глаза, расположите стопы параллельно, прижав плотно к полу, почувствуйте, как ягодицы и спина опираются на стул,

как легко голове на плечах. Просто прислушивайтесь к ощущениям. С закрытыми глазами представьте, что держите мел или фломастер, и нарисуйте большую горизонтально вытянутую восьмерку — знак бесконечности. Повторите упражнение несколько раз. Расслабиться — значит отпустить прошлое и перестать с беспокойством вглядываться в будущее. Положите руку на бедро или опустите ее вдоль туловища. Рисуя мысленно знак бесконечности, внимательно прислушиваясь к своему телу

и ощущениям. Повторите несколько раз, а когда ощущение станет явственным, откройте глаза.

Шаг 2. Я выхожу из старой роли...

С детства мы играем одну или несколько ролей, чтобы быть приятными, интересными, чтобы не быть отвергнутыми в семье или сообществе. И часто со временем эта роль начинает ограничивать нашу свободу, сковывает внутреннюю природу и не дает двигаться. Чтобы сбросить эти «старые маски», как их называет Саверио Томаселла, идентифицируйте их и обратитесь к своим желаниям.

Какую роль (какие роли) я играю? Не соперник ли я сам себе? Если да, то в чем? Готов ли отказаться от роли какого-либо социального персонажа, от стремления к совершенству?

Прислушайтесь к глубинным желаниям и личным потребностям. Проанализируйте каждую сторону вашей жизни — ритм, источники роста, типы взаимоотношений — и спросите себя: «Это правда я?»

Вы почувствуете, когда ответ будет искренним, когда вы будете ближе всего к своей природе и истинным стремлениям.

Шаг 3. Я разрешаю себе удивляться...

Жизнь преподнесет нам массу подарков, если мы открыты и готовы их принять. Чтобы понять, как вы настроены, ответьте на вопросы:

Обращаете ли вы внимание на совпадения?

Какое место отводите в своей жизни неожиданностям? Позволяете ли неожиданностям сбить вас с толку? Миритесь ли с беспокойством? С потерей контроля?

Устраиваете ли сюрпризы тем, кого любите?

Если большинство ваших ответов «нет», подумайте, что могли бы сделать прямо сейчас, чтобы ваши горизонты расширились, жизнь заиграла новыми красками и в нее вошло больше неожиданного.

Шаг 4. Я живу полной жизнью...

«Мы склонны суживать свою жизнь, тогда как жизнь любого человека — это всегда динамичная экспансия, — подчеркивает Саверио Томаселла. — Следовательно, нет никаких оснований искусственно замыкаться. Настоящее расслабление открывает путь к свободе, росту и полету». Ко-

нечно, тут речь не идет об излишествах — просто нужно разрешить себе развернуться без страха и самоограничений по всем направлениям.

Уделите больше времени, места, значимости внутренней жизни, эмоциональным переживаниям, творчеству. Для этого подумайте сначала обо всем (и всех), что обедняет и умаляет вашу жизнь и, значит, вам вредит, и о том, что обогащает, способствуя личностному росту.

Дерзайте, уделяйте время и место мечтам: что вас очаровывает, притягивает, окрыляет, будит желания? Не пренебрегайте тем, что ценно, дайте семенам смысла прорасти в вашей жизни.

Шаг 5. Я прислушиваюсь к своим ощущениям...

Расслабиться — значит отпустить прошлое и перестать с беспокойством вглядываться в будущее, это прежде всего возвращение в настоящее. Лучшее остального нам поможет сосредоточение на телесных ощущениях.

Присядьте или прилягте на минутку в укромном месте и... Закройте глаза и прислушайтесь к своему телу — в каком месте оно напрягается, где расслабляется. Послушайте тишину или шумы, звуки, голоса, музыку. Откройте глаза и осмотритесь. Прикоснитесь к своей коже, вещам, стулу или кровати. Принюхайтесь к запахам комнаты, духам. Потом встаньте и постарайтесь в полной мере ощутить факт своего присутствия здесь, в положении стоя.

Шаг 6. Я перевариваю эмоции...

Ваше существование может быть отравлено какой-то дестабилизирующей и продолжительной эмоцией.

Это упражнение поможет ее переварить, чтобы вы смогли спокойно идти по жизни дальше.

Сконцентрируйтесь на потрясении, которое пережили. Закройте глаза. Вспомните ситуацию и переживите вновь момент ее апогея.

Понаблюдайте за реакцией организма на чувство, которое переживаете. Опишите вслух ощущения, которые испытываете, указывая на те места в теле, где они проявились. Позвольте им пройти, затем опишите изменения телесных ощущений. Когда физические проявления совсем исчезнут, откройте глаза и снова подумайте об исходной ситуации. При необходимости повторяйте упражнение, пока мозг не переварит эмоции.

Мона Фишбэйн

ПОЧЕМУ МЕНЯТЬСЯ ТАК ТРУДНО: СИЛА ПРИВЫЧЕК И УСТРОЙСТВО МОЗГА



ВЫ КОГДА-НИБУДЬ ПЫТАЛИСЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТАРОЙ ДУРНОЙ ПРИВЫЧКИ? ДАВАЛИ СЕБЕ ОБЕЩАНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ СМОГЛИ СДЕРЖАТЬ? ЕСЛИ ДА, ТО ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ РАСУ. И ПОЗНАКОМЬТЕСЬ: ЭТО ВАШ МОЗГ. КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ, АВТОР КНИГИ «ЛЮБИТЬ С УЧЕТОМ УСТРОЙСТВА МОЗГА: НЕЙРОБИОЛОГИЯ И ПАРНАЯ ТЕРАПИЯ» МОНА ФИШБЭЙН О ВОЗМОЖНОСТИ МЕНЯТЬСЯ.

Привычка – вторая натура

Несколько недель назад я сделала смесь из орехов и сухофруктов и устроилась перед телевизором. Следующим вечером я сделала то же самое. На третий вечер мне ужасно захотелось орехов, как только я подумала о том, чтобы посмотреть передачу, которую я записала. Поразительно, насколько быстро завелась привычка есть перед телевизором.

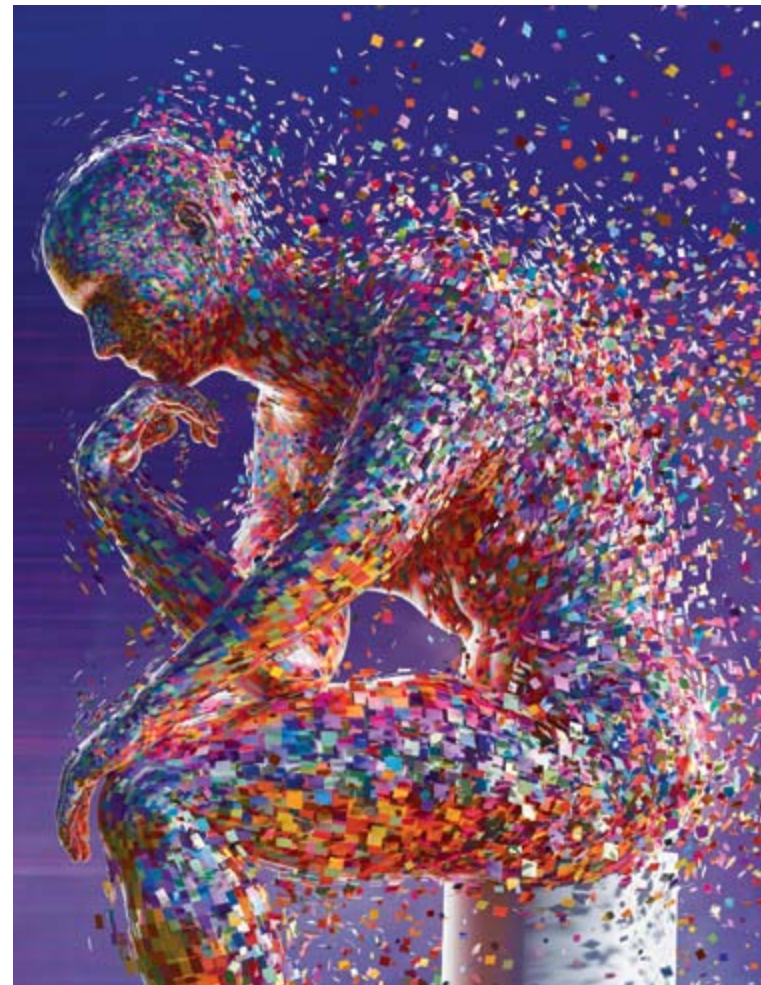
Я почувствовала себя собакой Павлова, у которой текут слюни, когда звенит колокольчик. У меня же слюноотделение начиналось при мысли о телевизоре, который теперь ассоциировался с моим новым любимым лакомством. Хотя в первый вечер я была действительно голодна, к третьему вечеру я уже ела по привычке, неосознанно направляясь к орехам несмотря на то, что чувствовала себя все еще довольно сытой после ужина. Нейронаука объясняет, почему привычки имеют такую власть над нами и как мы можем стать жертвами собственного привычного поведения.

Анатомия привычек

Все, что мы делаем, чувствуем и думаем, отражается в цепочках нейронов в мозге. Нейроны или клетки мозга взаимодействуют друг с другом на промежутке, который называется «синапс». Один нейрон выделяет химические вещества — нейротрансмиттеры — в область синапса, где их подхватывают рецепторы следующего нейрона.

Человеческий мозг состоит из миллиардов нейронов. Каждый нейрон может образовывать связи с 10 тысячами других нейронов, в результате чего появляются триллионы синаптических связей. Эти взаимосвязанные нейроны образуют цепочки, которые лежат в основе привычек.

Чем больше мы делаем что-то (едим перед телевизором, ездим на велосипеде, играем на музыкальном инструменте, учим новый язык), тем сильнее становятся нейронные связи, поддерживающие эту привычку. Дональд Хебб, канадский нейроученый 40-х годов, отмечал, что, когда нейронная связь сформирована, активация одного нейрона приводит к активации всех остальных, в резуль-



тате чего вся нейронная цепочка укрепляется. Эти идеи известны как теория Хебба: «Между нейронами, которые возбуждаются одновременно, возникает прочная связь». Нейронные связи поддерживают наши привычки, а привычки укрепляют нейронные связи. То есть биология формирует поведение и наоборот.

Мы – то, что мы делаем

Ученые доказали, что опыт воздействует на нейронные связи. Все, что мы делаем, меняет наш мозг. Если я продолжу есть перед телевизором, эта привычка «вмонтируется» в нейронные связи. Поведение изменит структуру мозга. Это довольно отрезвляющая мысль. С этой точки зрения мы — то, что мы делаем.

Будьте внимательны к тому, что делаете. Чем больше мы повторяем что-то, тем выше вероятность того, что мы сделаем это и в будущем. Для мозга, управляемого привычками, нет разницы между хорошим и проблематичным поведением. Повторяющиеся действия, мысли и чувства

просто выстраиваются в мозге во все более крепкие нейронные связи.

Что же нам делать? Неужели мы обречены жить на автопилоте под управлением наших привычек? В то время как моя привычка есть перед телевизором влияет только на меня, другие привычки могут повредить отношениям. Если я буду постоянно общаться с мужем неуважительно, такое поведение станет частью того, кто я в отношениях. И это может спровоцировать его негатив, разрушить нашу близость. Таким образом, мы станем жертвами наших поведенческих привычек в отношениях.

Мы – заключенные в тюрьме своих привычек?

И все-таки у нас есть выбор. Мы можем бездумно воспроизводить проблематичное поведение, действительно становясь заключенными в тюрьме своих привычек. Или сделать шаг назад, подумать и проанализировать свое поведение.

После трех вечеров с орехами у телевизора я поняла, что действую на автомате, и мне это не понравилось. Поэтому я решила воспользоваться своей префронтальной корой, частью мозга, которая позволяет рефлексировать над своими действиями. Я задумалась о лишних калориях, а главное — о том, что я не хочу есть неосознанно. Я немедленно избавилась от этих привычек. Теперь я ем орехи, только когда действительно голодна, а не потому что я собака Павлова, у которой текут слюни. В браке я очень стараюсь вести себя осознанно и не попадаться в ловушки привычек эмоционального реагирования. Я стараюсь помнить о своих высоких целях и вести себя в соответствии с ценностями.

Я не обязана сидеть в тюрьме своих автоматических реакций. Я научилась останавливаться, делать глубокий вдох и задумываться о том, каким человеком я хочу быть в отношениях. Я могу выбирать и способна менять свое поведение, когда замечаю, что неосознанно попала в ловушку своих привычных реакций в отношениях.

Мы способны меняться и адаптироваться

Несмотря на то, что привычка — наша вторая натура, мы способны меняться и адаптироваться. Наш мозг постоянно меняется в ответ на изменения в среде, которая нас окружает. Способность

НАЧАЛО

ТАЛАНТ
АНТОНА ЧЕХОВА
КОРОТКОЙ
СТРОКОЙ

Для того, чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно:
а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что могло бы быть и хуже.

●
Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!»

●
Сотни верст пустынной, однообразной, выгоревшей степи не могут нагнать такого уныния, как один человек, когда он сидит, говорит и неизвестно, когда он уйдет.

●
Уходить от людей — это самоубийство.

к адаптации — секрет нашего успеха как вида. Наша задача — взять под контроль собственную адаптивность и использовать ее себе на благо, выбирая, какими мы хотим быть.

Конечно, у нас нет абсолютной свободы. Мы приходим в этот мир с определенными генетическими особенностями, ограничениями, темпераментом. Но у нас гораздо больше возможностей стать теми людьми, которыми мы хотим быть, чем мы привыкли думать. Наши гены не предопределяют нас. И секрет кроется в нейропластичности — способности мозга меняться.

Еще десять лет назад ученые считали, что нейропластичность характерна только для детского мозга. Действительно, молодой мозг крайне адаптивен и формируется под влиянием опыта, меняясь и развиваясь по мере того, как о ребенке заботятся (или не заботятся) его родители или другие люди, выполняющие их роль. Для маленького ребенка все ново. Он поглощает все и формируется под воздействием окружающего мира.

Таким образом, помимо генов на нас влияет среда, в которой мы растем. В последние годы ученые сделали потрясающее открытие о том, что взрослый мозг тоже пластичен, способен меняться. Мы можем учиться и развиваться, меняя свой мозг, меняя всю жизнь.

Оказывается, опыт изменяет не только нейронные связи, он также влияет на экспрессию генов. Гены включаются или выключаются под влиянием опыта и окружения (это называется эпигенетикой). Это выдающееся открытие о способности взрослого мозга к изменениям обнадеживает тех из нас, кто хочет продолжать развиваться и учиться, становясь старше.

Возможность менять свои привычки и учиться новому всю жизнь воодушевляет. Мы не обречены быть жертвами своего прошлого или генов. Но взрослому мозгу меняться гораздо труднее, чем детскому. Нам придется работать над тем, что получается у детей естественным образом.

Благодаря нейропластичности мы можем и приобретать привычки, и менять их. Поскольку все, что мы делаем, меняет наш мозг, мы можем или попасть в ловушку привычек, повторяя их снова и снова, или принять решение изменить их, выбрать новую дорогу и приобрести новые привычки, более соответствующие нашим ценностям. Можно жить неосознанно, на автопилоте. А можно выбрать другой путь. И этот выбор за вами.

О желаниях

Идет один уставший от жизни мужчина и говорит сам с собой: «Как все надоело. Вокруг только неприятности. Жена — настоящая пила. Целыми днями только пилит и пилит. Дети выросли оболтусами, как будто не я их воспитывал. На работе целая гора дел, а зарплата маленькая. Вообще, все так плохо».

Следом за мужчиной идет ангел и записывает: «Только неприятности, жена-пила, дети-оболтусы, маленькая зарплата, все плохо. Не понимаю: почему он каждый день это заказывает?»



Светлана Нефедкина

ПРОЗИТИВНОЕ И НЕГАТИВНОЕ ОДИНОЧЕСТВО



ОДИНОЧЕСТВО БЫВАЕТ РАЗНЫМ, И ВИДЫ ОДИНОЧЕСТВА МОЖНО РАССМАТРИВАТЬ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ. ТАК, НАПРИМЕР ВАЖНО РАССМАТРИВАТЬ ОДИНОЧЕСТВО ОТДЕЛЬНО – КАК УЕДИНЕНИЕ И ОТДЕЛЬНО – КАК ИЗОЛЯЦИЮ. ПОПРОБУЕМ РАЗОБРАТЬСЯ В ПОЗИТИВНЫХ АСПЕКТАХ ОДИНОЧЕСТВА С ПОМОЩЬЮ ПСИХОЛОГА, ТЕРАПЕВТА СВЕТЛАНЫ НЕФЕДКИНОЙ.



Фундаментально одиночество можно разделить на позитивное и негативное.

Любящий одиночество человек будет его оценивать для себя как позитивное и испытывать желание одиночества. Позитивное одиночество характеризуется психологической устойчивостью человека и проявляется, когда человек находится в уединении и чувствует себя при этом хорошо, комфортно, а его состояние можно оценить, как благоприятное. О субъективном позитивно переживаемом одиночестве можно говорить, опираясь на положение А. Маслоу о самоактуализации. Самоактуализация подразумевает личностную свободу, нацеленность на развитие и исполнение своих желаний, а для этого необходима осознанность себя. Плюсы и польза одиночества в том, что оно помогает человеку настроиться на себя, ощущать контакт с самим собой, отрефлексировать что-то. Простой пример позитивного одиночества – уединение для чтения. Невозможно сосредоточиться на книге, которую хочешь прочитать, если вокруг другие люди, звуки, разговоры, шум и т.п. Чтение любит тишину, и как раз уединенность этому помогает. Кстати, любовь к чтению является одной из черт человека, стремящегося к самоактуализации.

Одиночество в хорошем качестве – это также и переживание своей психологической отдельности и автономности, осознание своей индивиду-

альности и самости.

Негативное одиночество характеризуется неприятными переживаниями человека (изоляция, отверженность, часто невозможность почувствовать себя принятым, понятым и признанным другими людьми) и ощущением дискомфорта. Иногда жизненные обстоятельства, негативный опыт и индивидуальные особенности могут привести человека к ощущению обреченности на одиночество и испытанию глубочайшего отчаяния. Часто люди испытывают боль одиночества, теряя близких людей, особенно тех, с кем была очень теплая связь, потому что никто этого человека не может заменить. Боль одиночества человек испытывает, когда нуждается в других людях, но по разным причинам не находит своего места среди них, ощущает ненужность. Порой боль и грусть одиночества люди испытывают даже в собственной семье.

Надо сказать, что иногда людям свойственно самих себя обрекать на одиночество, например, продолжая изжившие себя, пустые отношения, или не находя сил пережить негативный опыт и теряя доверие к людям, или потерю, и идти вперед. Страх отношений, невероятная неуверенность в себе и поэтому неспособность проявиться среди других людей, неадекватно высокие ожидания и большие амбиции также могут служить тому, что человек невольно сам себя обрекает на одиночество. Чем дольше длится одиночество, тем больше оно хронитизируется и убивает надежду на исцеление от него.

Негативное одиночество можно рассмотреть через следующую классификацию (по С. Корчагиной), выделяющую диффузное, отчуждающее и диссоциированное одиночество.

Диффузное одиночество обусловлено потерей человека собственного Я, отчуждением от себя, растворением в социуме, а также обезличенностью общения. **Отчуждающее** одиночество связано с механизмами обособления, когда в крайних формах проявляется отчуждение от других людей и мира в целом, или же от ценностей и норм определенной социальной группы. **Диссоциированное** одиночество выражается в смене отношения к одним и тем же людям, обусловленной резкой сменой процессов идентификации и отчуждения. Выделяются также и клинические формы одиночества, такие как запредельное отчуждение, или запредельная идентификация, или же резкое ограничение или полная остановка действий и того и другого процесса.

НАЧАЛО

ТАЛАНТ АНТОНА ЧЕХОВА КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

*На боль я отвечаю криком и слезами,
на подлость — негодованием, на
мерзость — отвращением. По-моему,
это, собственно, и называется
жизнью.*



*Жизнь, по сути, очень простая
штука, и человеку нужно приложить
много усилий, чтобы ее испортить.*



*Нельзя требовать от грязи, чтобы
она не была грязью.*



*Если хочешь, чтобы у тебя было
мало времени, ничего не делай.
Нужно по капле выдавливать
из себя раба.*



О ПОЛЬЗЕ СМЕХА

ЗАДОРНЫЙ СМЕХ ЗАРАЗИТЕЛЕН И ИМЕЕТ ОГРОМНУЮ ПОЛЬЗУ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. НАЧНЕМ С ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК НАЧИНАЕТ СМЕЯТЬСЯ С САМОГО МАЛЕНЬКОГО ВОЗРАСТА. ОБЫЧНО ГРУДНЫЕ МАЛЫШИ В ВОЗРАСТЕ ДВУХ-ТРЕХ МЕСЯЦЕВ ПРОЯВЛЯЮТ СВОЮ ПЕРВУЮ ЭМОЦИЮ (СМЕХ), А САМЫЙ ПИК «СМЕШЛИВОСТИ» ПРИХОДИТСЯ ПРИМЕРНО НА 6 ЛЕТ. УЧИТЫВАЯ, ЧТО ШЕСТИЛЕТНИЕ ДЕТИ МОГУТ СМЕЯТЬСЯ ДО 300 (!) РАЗ В ДЕНЬ, ИМ МОЖНО ТОЛЬКО ПОЗАВИДОВАТЬ.

Естественный закон Вселенной: взрослея и становясь старше, мы становимся более серьезными, а значит, и меньше смеемся. По утверждениям социологов, среднестатистический взрослый человек может смеяться от двадцати до 100 раз в день. Конечно, это количество зависит от индивидуальных особенностей человека, его настроения и окружения.

История науки о смехе — гелотологии

Вы не знали? Оказывается, в конце 70-х годов двадцатого века зародилась наука, изучающая смех как отдельный вид проявления эмоций. Основал гелотологию американец по имени Норман Казинс, который сумел с помощью смеха побороть собственную смерть.

Мужчина страдал от неизлечимой и редкой болезни костей. Медицина оказалась для него бессильной, и Норман понял, что дни его сочтены. Тогда он решил, что должен встретить свою смерть достойно, с улыбкой на устах. Поэтому выписался из больницы и велел своим родным оставить его на время.

Мужчина решил пересмотреть старые комедии, купил кучу журналов с анекдотами и совмещал веселый досуг с приемом витамина С, который способен повысить настроение, так как содержит в себе гормоны радости. Уединившись, он вдоволь смеялся и на время совсем забыл о скорой смерти. Спустя какое-то время Норман удивил весь мир и своих врачей в частности: он полностью излечился от своего заболевания. Мужчина назвал свой

метод лечения «Супердозой смеха и витамина С». Таким образом зародилась гелотология, которую ученые принялись изучать с огромным рвением, чтобы помочь человечеству в будущем.

На сегодняшний день в США имеется множество смехотерапевтов, а многие больницы оснащены специальными комнатами смеха. Их посещение назначают безнадежным больным, к которым зачастую после терапии возвращается вера в себя и собственные силы. Появляется желание жить и противостоять своей болезни.

К тому же на территории Америки открыто множество Центров смеха, где ведутся групповые сеансы смехотерапии. По утверждениям основателей, человеку проще смеяться в компании, чем наедине с собой.

Чем полезен смех для человека

Как правило, смех и улыбка заразительны. Если вы чувствуете усталость, подавленное настроение, испытываете какое-либо переживание, иногда достаточно просто улыбнуться, и цепочка положительных эмоций запустится. Когда вы поймете, что смеяться полезно, вы удивитесь тому, сколько положительных моментов можно найти в повседневной жизни, и насколько она от этого изменится.

Согласно статистике и заверениям ученых, смех способен не только поднять настроение. Люди, которые любят весело и от души посмеяться, наименее подвержены стрессам, сезонной хандре, депрессиям. Еще они меньше болеют и меньше



раздражаются, чем те, кто смеется редко.

А теперь разберем основные положительные свойства смеха и его влияние на физическую и психологическую составляющую.

Смех поможет успокоиться

В организме каждого из нас есть целый набор различных гормонов. Одни из самых важных при этом эндорфины, или по-простому, гормоны счастья. Они способствуют избавлению от раздражения и грусти, помогают человеку успокоиться.

Если вам необходимо успокоиться и улыбнуться, существует простой и действенный способ: просто вспомните, когда и из-за чего вы недавно смеялись, и настроение сразу улучшится.

Согласно исследованию британских ученых, раздраженному чем-либо или кем-либо человеку достаточно просмотреть комедию, чтобы его раздражение снизилось в несколько раз или вовсе исчезло. К тому же ученые ставили эксперимент: они сообщали группе испытуемых, что через два дня те будут просматривать смешной фильм или передачу. У людей сразу же поднималось настроение, и на протяжении этих двух дней они намного меньше сердились и раздражались, чем обычно.

Смех помогает справиться со стрессом

Во время смеха нагрузка на все отделы организма увеличивается. А когда перестаем смеяться — все эти отделы расслабляются, успокаиваются. В итоге человек избавляется от физического и эмоционального напряжения. По некоторым данным, 1 минута искреннего и радостного смеха способна заменить целых 45 (!) минут глубокого релакса.

Смех способен укрепить отношения

В момент, когда у пары назревает конфликт, достаточно просто сказать что-то смешное или рассказать любимому шутку, чтобы свести напряженную ситуацию «на нет».

Когда молодые люди начинают встречаться, то стараются показать свои наилучшие стороны. И поэтому смех во многом показывает ваши положительные качества, помогает вам с любимым быть более открытыми друг с другом. Смех и шутки покажут, что вы не боитесь показаться любимому смешной, а значит, доверяете ему. улыбайтесь.



НАИВНО. СУПЕР

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЗБУКА», 2013

ЭРЛЕНД ЛУ

Самая успешная книга норвежца Эрленда Лу переведена на двадцать языков. Все скандинавское считается очень необычным. Не лишена странности и эта короткая история, написанная незамысловатым языком от первого лица тридцатилетнего героя. Он только начинает сталкиваться с превратностями постучавшегося кризиса среднего возраста. Некоторым людям иногда так сложно становиться взрослыми, перестать делить мир на черное и белое и, наконец, открыться ему. Для начала стоит обрести веру в себя, чтобы пройти этот путь. Эта обаятельная и иронично-сдержанная книга сродни хорошей примитивной, «наивной» живописи: на первый взгляд – просто и смешно, всмотришься – умно и трогательно, и детали, при общей кажущейся простоте, выписаны точно и мастерски.

ПРАВИЛА
ВИНОДЕЛОВ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ИНОСТРАНКА», 2001

ДЖОН ИРВИНГ

Отшибы провинций полны болезненных историй жен и матерей, их брошенных детей и ежедневных личных дилемм. Молодой врач погружается в один из таких вечно напряженных мирков, оказавшись по долгу службы в крошечном сиротском приюте. Теперь и ему предстоит каждый день невольно разбираться в себе и в том, как остаться человеком в простых и суровых правилах местной повседневности.



МАГИЯ УТРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2019

ХЭЛ ЭЛРОЙД

Ненавидите утро, хотите, чтобы вас не трогали и дали спокойно выпить этот отвратный кофе с этой резиновой булкой? Хроническая сонливость от ранних подъемов, как вечная антипозитивная сиеста – многие «жаворонки поневоле» знают об этом не понаслышке. Как же полюбить ни свет ни зарю и ощутить счастье вместо презрения? Хэл Элройд говорит, что у утра есть магия, и предлагает множество приемов для нужного настроения в начале дня.

СКАФАНДР И
БАБОЧКА

РЕЖИССЕР ДЖУЛИАН ШНАБЕЛЬ, 2007
В РОЛЯХ: МАТЬЕ АМАЛЬРИК, ЭММАНЮЭЛЬ СЕНЬЕ, МАРИ-ЖОЗЕ КРОЗ

Эта драматическая история основана на реальных событиях. В 1995 году редактор одного известного французского глянца оказывается полностью парализованным после инсульта. Единственным способом общения для заточенного в собственном теле Жана-Доминика является последний подвижный орган – левый глаз. Именно благодаря ему он расскажет своим собеседникам об удивительном мире, в котором оказался, и парадоксе внезапно обретенной свободы.



ОСТРОВ

РЕЖИССЕР ПАВЕЛ ЛУНГИН, 2006
В РОЛЯХ: ПЕТР МАМОНОВ, ВИКТОР СУХОРУКОВ, ДМИТРИЙ ДЮЖЕВ, ЮРИЙ КУЗНЕЦОВ, НИНА УСАТОВА

Старец Анатолий отличается от других монахов острова, на котором расположена их обитель. . Его жизнь – аскеза и праведность, прихожане верят и почитают его за многие чудесные исцеления, совершенные им. На душе Анатолия тяжелый грех предательства и убийства, от которого он испытывает невыносимые страдания, за который много лет вымаливает прощения. Монастырские чины не раз хлебали праведной науки угрюмого героя Петра Мамонова за неприемлемое для него малодушие. Старец многое знает наперед и предчувствует свой скорый уход в царствие небесное, но прощения своего предвидеть не в силах...

КРОЛИК ДЖОДЖО

РЕЖИССЕР ТАЙКА ВАЙТИТИ, 2019
В РОЛЯХ: РОМАН ГРИФФИН ДЭВИС, ТОМАСИН МАККЕНЗИ, СКАРЛЕТТ ЙОХАНСОН, ТАЙКА ВАЙТИТИ

Тема для комедии выбрана деликатная, если не сказать – трагическая. Тем не менее, если в вас борются предвзятость и любопытство, стоит обязательно включить это кино, собравшись перед экраном всей семьей. Десятилетний Йоханесс Бестлер не то чтобы совсем не имеет друзей – вместе с упитанным товарищем Йорки он гордо носит форму Гитлерюгенда и придерживается флагманских идей германского военного курса. Но его лучший же друг и наставник живет лишь в воображении Джоджо, оттого отличается непривычной наивностью глаз. Он известен всему миру под именем Адольф. Кролик Джоджо – это история в метафорах, где ужас войны соседствует с добром в человеческих сердцах, которое прорастает лотосом сквозь ил навязанных идеологий.



ТАЛАНТ АНТОНА ЧЕХОВА КОРОТКОЙ СТРОКОЙ

*Если жена тебе изменила, то радуйся, что
она изменила тебе, а не отечеству.*



*Когда нет настоящей жизни, то живут
миражами. Все-таки лучше, чем ничего.*



*Одна боль всегда уменьшает другую.
Наступите вы на хвост кошке, у которой
болят зубы, и ей станет легче.*



Не стоит мешать людям сходить с ума.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачёва

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».
№62 декабрь 2020 - январь 2021
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

Aspect Printing, Inc.
904 East 51st Street,
Brooklyn, NY 11203
Тираж 1500 экз.



WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

НАЧАЛО

ПОДПИСНОЙ КУПОН ЖУРНАЛА

“НАЧАЛО”

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



(отметьте период подписки и тариф доставки галочкой)

Начало подписки с _____

(укажите месяц, с которого вы хотите получать «Начало»)

Журнал выходит в два месяца раз

Тариф

Подписка на полгода

Подписка на год

Доставка по США
(в конверте, 1-й класс)

\$16 ☐

\$30 ☐

Name _____

Address _____

City _____

State _____

ZIP _____

Tel. (____) _____

E-mail _____

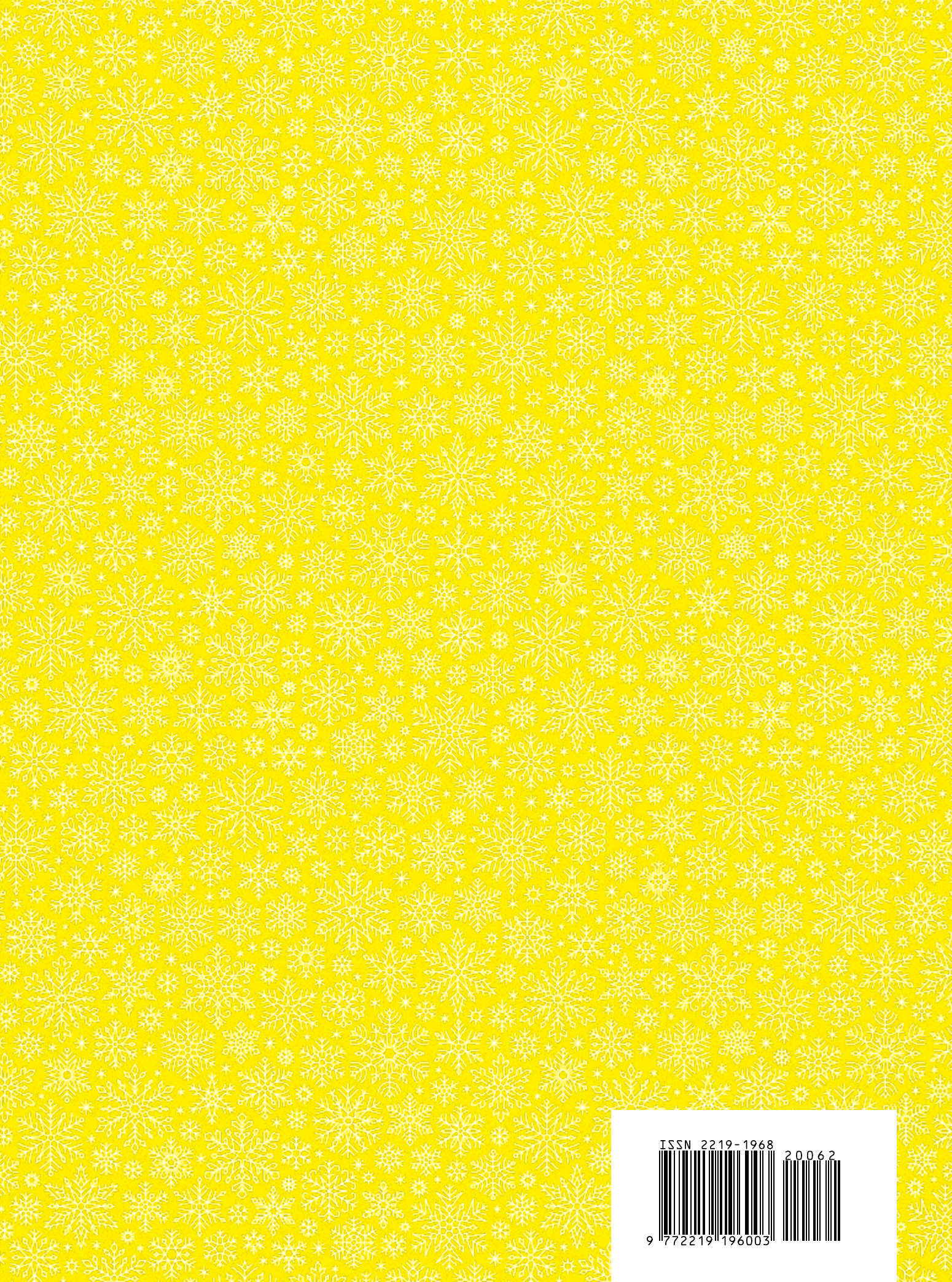
Для оформления подписки заполните бланк
и вышлите его с чеком или Money-order на имя:

Lesti Publishing, Corp.
1529 Voorhies Ave.,
Brooklyn, NY 11235

Подписка может начинаться с любого месяца.
Цена доставки включена в стоимость подписки.
Доставка осуществляется почтой США в сроки
и в соответствии с оплаченными Вами тарифами.
Подписка также может быть оформлена
по телефону

718-615-1210





ISSN 2219-1968

20062



9 772219 196003