12+

№ 66 | АВГУСТ-СЕНТЯБРЬ 2021

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ



ЛЕВ ЛЕЩЕНКО

КОГДА ТЫ НА ГРАНИ ЖИЗНИ И СМЕРТИ, ЦЕННОСТИ СРАЗУ МЕНЯЮТСЯ

ЮЛИАННА КАРАУЛОВА

Я ВОССТАНАВЛИВАЮСЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО В ОДИНОЧЕСТВЕ

ДАРИО САЛАС СОММЭР

ЛЮДИ, ЛИШЕННЫЕ В ДЕТСТВЕ НЕЖНОСТИ И ЗАЩИТЫ, ОДИНОКИ

ВИКТОР СУХОРУКОВ

ОДИНОЧЕСТВО МОЖЕТ БЫТЬ ИСПЫТАНИЕМ И НАГРАДОЙ

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

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



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ, ВЫ МОЖЕТЕ ПОДПИСАТЬСЯ НА ЖУРНАЛ «НАЧАЛО»

По вопросам подписки в странах Европы:
Тел. 0049 (0) 6111575350
e-mail: abo@aifeuropa.de

НАЧАЛО



Пандемия... Жара...
Несколько дней я был в квартире один, как в берлоге. Немного одичал. Сегодня утром, пока свежо, пришел в кафе. Здесь, кроме меня, всего три человека, но они как-то по-особенному мне греют душу... Что-то незримое нас объединяет...

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ

август-сентябрь 2021 (№66)





ИДЕИ

24 **КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЩЕНИЕ ПРИНОСИЛО РАДОСТЬ**
Инна Криксунова

40 **ВСЕ О ЛИЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ЧЕЛОВЕКА**
Как организовывать личное пространство так, чтобы укреплять отношения, а не портить их

44 **9 ЧЕСТНЫХ ПРИЧИН ПОЧЕМУ У ТЕБЯ НЕТ ДРУЗЕЙ**
Психолог Елена Никитина об успешном дружеском общении

САМОПОЗНАНИЕ

8 **ОТЧАЯНИЕ И ТРЕВОГА**
Отрывок из книги «Наука любви» Дарио Саласа Соммэра

15 **НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ**
Психология коммуникации без слов

28 **ЗНАЧЕНИЕ РУКОПОЖАТИЙ**
Как сформировать правильное первое впечатление о человеке

МЫСЛИ

12 **О ПОЛЬЗЕ ОБЩЕНИЯ**
Психотерапевт Аркадий Волков о том, как изменилось общение в условиях карантина и самоизоляции

32 **СЕКРЕТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ**
Общение как обмен энергиями

52 **КАК ПАНДЕМИЯ ПОВЛИЯЛА НА ПРОБЛЕМУ ОДИНОЧЕСТВА**
Ольга Осипова о значении связи уровня доходов и потребности в коммуникации



ИНТЕРВЬЮ

4 **БЫТЬ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ – ВОТ НАСТОЯЩАЯ РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ**
Юлианна Караулова

20 **НАШЕ ПОКОЛЕНИЕ СТАРАЕТСЯ БЕРЕЧЬ ДРУЖБУ**
Лев Лещенко

36 **ОДИНОЧЕСТВО МОЖЕТ БЫТЬ И НАГРАДОЙ, И ИСПЫТАНИЕМ**
Виктор Сухоруков



30 **МНЕНИЯ**
25, 35 **ОДНОЙ СТРОКОЙ**
7 **ЦИТАТА НОМЕРА**
11, 23, 39, 47 **ПРИТЧИ**

48 **ПОЭЗИЯ**
26 **АФОРИЗМЫ**
50 **КНИГИ**
51 **ФИЛЬМЫ**

Юлианна Караулова

БЫТЬ НА ОДНОЙ ВОЛНЕ – ВОТ НАСТОЯЩАЯ РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ

ПОПУЛЯРНАЯ ПЕВИЦА И ТЕЛЕВЕДУЩАЯ, СЧАСТЛИВАЯ МАМА СОВСЕМ НЕДАВНО РОДИВШЕГОСЯ СЫНА, ЯРКАЯ, ХАРИЗМАТИЧНАЯ И ОЧЕНЬ ЛЕГКАЯ В ОБЩЕНИИ ЮЛИАННА КАРАУЛОВА.

В последние полтора года открыли ли Вы что-то для себя новое в смысле человеческого общения?
Ю.К.: Да, в период пандемии я, например, поняла, что для меня очень важен тактильный момент. И для большинства моих друзей тоже – мы это обсуждали. Все страшно скучали по объятиям, рукопожатиям, на которые раньше мы в принципе не обращали особого внимания. И вообще, возможность сидеть с человеком за одним столом, ужинать, болтать о разном или вместе гулять в хорошую погоду – это вот все оказалось такой приятной, счастливой опцией, о важности которой мы даже не думали.

Есть такое ощущение, что даже если мы победим пандемию, тренд на минимизацию общения останется.
Ю.К.: Да, люди все меньше социализируются. При этом, если говорить о молодых, я все чаще наблюдаю, что в интернете они все такие классные, общительные, даже развязанные и с отличным чувством юмора, а когда встречаешь их в жизни, они вдруг оказываются ужасно закомплексованными, какими-то забитыми. Такие «вещи в себе». И ты думаешь, как же так, ведь, когда мы переписывались в сети, казалось, что это просто капитан команды КВН, а сейчас почему это такой странный, неуверенный в себе человек. Думаю, это связано с тем, что в реальной жизни они все-таки боятся себя проявлять. По ощущениям, люди будут все больше и больше уходить внутрь себя и закрываться, при этом пропагандируя открытость и навязывая свой совершенно иной психологический портрет.

А ведь это может привести к расщеплению личности, это уже почти шизофрения.
Ю.К.: Ну, в каком-то смысле, да, может.

Будем надеяться на лучшее, конечно. Сменим тему. Вопрос про энергетических вампиров, про них сейчас много пишут и говорят. Кто это такие, с Вашей точки зрения?
Ю.К.: Да, тема модная. Как правило, это люди на пониженной энергии, которые мало говорят, которых, что называется, надо развлекать, хотя именно они чаще всего и выступают инициаторами общения. Давай-давай пойдем, попьем кофе, пообщаемся, а потом ты сидишь и возникают вот эти знаменитые паузы, которые почему-то ты и должен заполнять. Но не всегда это так. Иногда это яркие, харизматичные персонажи, которые просто таким образом подпитываются, и после общения с ними ты всегда ощущаешь, что стакан наполовину пуст.



Как Вы определяете людей, с которыми Вам не надо общаться, даже если они не вампирят?
Ю.К.: Исключительно на энергетическом уровне и на интуиции. Я вообще думаю, что у любого человека есть интуиция, вне зависимости от того, женщина это или мужчина (хотя считается, что это в большей степени женское качество). У меня, как мне кажется, интуиция развита достаточно сильно. И если я чувствую какой-то подвох и даже не могу объяснить почему, то, если есть такая возможность, стараюсь не общаться с таким человеком. Другое дело, что не всегда такая возможность есть, и иногда нам приходится это делать, например, по работе. К сожалению, иногда не хватает свободы или статуса, чтобы отказаться от этого общения. Но в любом случае я стараюсь минимизировать общение с такими людьми.

Как Вы думает, насколько люди, которые нас окружают, и качество взаимодействия с ними влияет на наше физическое здоровье?
Ю.К.: Я думаю, что все заболевания имеют под собой некую психосоматическую природу. Я в этом уверена. В том числе и мои заболевания. У меня слабое место – горло. Это значит, что у меня очень много невысказанного, я очень многое держу в себе, проглатываю, что на самом деле правда. Думаю, что серьезные заболевания – это уже запущенные стадии чего-то такого, что ты вовремя в себе не заметил. Сейчас модно обращаться внутрь себя, следить за сигналами тела, так вот тело действительно подает сигналы, просто мы не всегда их считываем. Иногда оно просто нам кричит, а мы не видим и не слышим. И когда это все проигнорировано, случаются заболевания. В том числе, когда рядом находятся какие-то «неправильные люди», и ты не замечаешь свою реакцию на них, или, когда ты долго находишься в так называемых токсичных отношениях, то можешь реально физически заболеть.

В какую манипулятивную ловушку Вы попадаете чаще всего?
Ю.К.: Самая расхожая манипуляция, в которую и я в том числе часто попадаю, – это чувство вины, которое тебе навязывают извне, то есть когда тебе вдруг говорят, что ты плохой начальник, плохая подруга, плохая жена, плохой кто угодно. Хотя на самом деле ты ни в чем не виноват. Просто на тебя это свалили почему-то. А ты почему-то это проглотил. Это такая, на первый взгляд, легкая и очень популярная манипуляция. Но с другой стороны, ты каждый раз на эти грабли наступаешь и думаешь: ну вот опять! Потом анализируешь и понимаешь, что ведь нет, я не плохой человек. Просто иногда это такая удобная позиция, такой инструмент, который мы все применяем по отношению к другим, чтобы одержать негласную победу. Уверена, что я тоже таким образом кого-нибудь тираню, тоже не особенно отдавая себе в этом отчет.



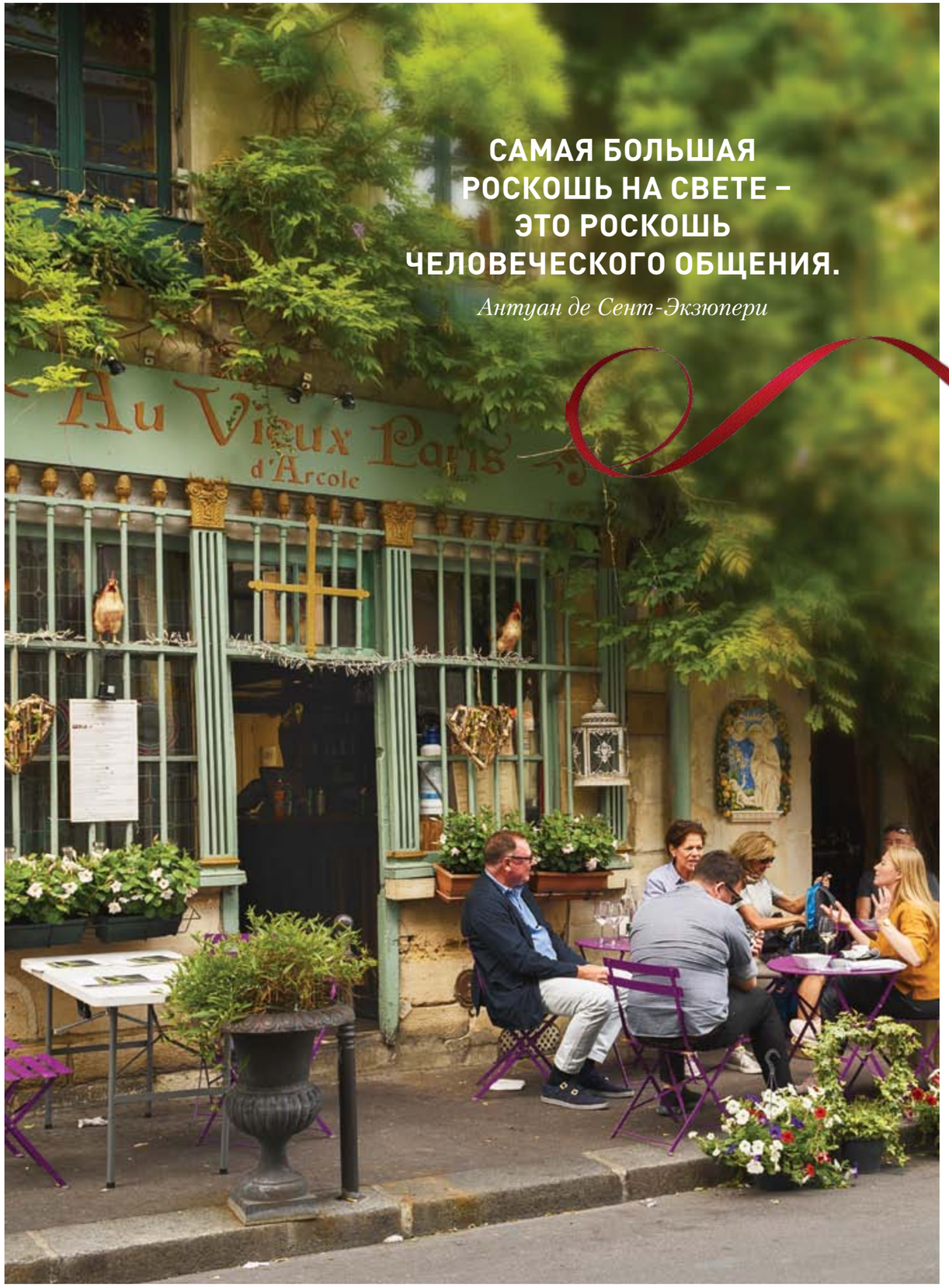
муж, например, или родители. Мне нужно свое пространство.

Можете описать свою лучшую подругу? Какая она? И почему Вы дружите?
Ю.К.: Я не знаю, почему она со мной дружит – это надо спросить у нее. Но я с ней дружу, потому что она очень умная, очень сильная, креативная, у нее потрясающее чувство юмора. Плюс она очень честная. Меня это все подкупает. Я знаю, что, если что-то не так, она мне скажет. Иногда это выливается в какие-то резкие моменты, то есть она достаточно резкий человек, но мне это импонирует.

Вы думаете, стоит говорить людям правду?
Ю.К.: Не всегда и не всем. Начнем с того, что свою правду надо говорить только тогда, когда твое мнение спросили. Но даже если спросили, надо еще подумать, что человеку реально от тебя надо.
Например, есть у меня еще одна подруга, которая всегда спрашивает мое мнение, интересуется, нравится мне вот это или вот это. Так вот точно знаю, что ей не нужно мое честное мнение, потому что она вообще не принимает критику, ни в каком виде. Ей просто надо услышать одобрение. Поэтому я обычно говорю: «Ты молодец, классно, у тебя все получится». Я просто даю ей ту эмоцию, которую она от меня ждет и в которой нуждается. Да, это не очень честно, но я отношусь к ней с большой любовью и не хочу ее ранить. Раньше, когда говорила честно, я видела, что она обижается и начинает сомневаться в себе и в том, что она делает, и, вообще, ей эта информация не нужна. Короче говоря, надо на человека смотреть и стараться понять, нужна ли ему твоя правда или ему нужно что-то другое.

Знаете ли Вы какие-то мифы об одиночестве, которые точно не разделяете?
Ю.К.: Наверное, миф о том, что одиночество – это сплошной минус. Думаю, это не так. По крайней мере, для меня. Я очень люблю одиночество в определенных дозах. Мне оно даже необходимо. Я вообще такой человек, которому нужно личное пространство. Если говорить об отношениях, где люди 24/7 находятся вместе, то это точно не для меня. Я в таких отношениях очень быстро сгораю. Мне нужно какое-то время, чтобы побыть тет-атет с собой, в тишине, чтобы меня никто не дергал. Я восстанавливаюсь исключительно в одиночестве. Когда кто-то рядом, у меня просто не получается, даже если это очень близкий человек:

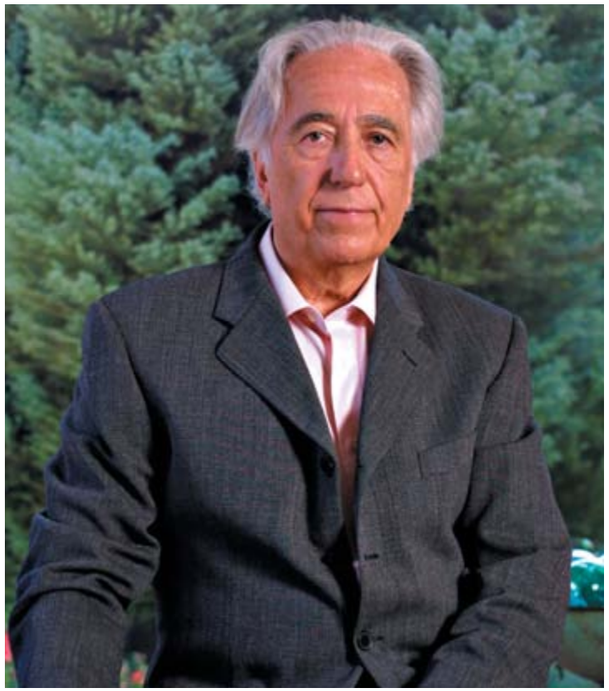
В чем для Вас заключается радость общения?
Ю.К.: В том, чтобы научиться чему-то новому, дотянуться до более высокого уровня. В те редкие моменты, когда у меня случаются разные «депрессивные приходы», я думаю, какие же у меня классные друзья, а они у меня действительно классные. И почему-то ведь они со мной общаются, вот эти интересные, успешные люди! Наверное, я тоже ничего? Эти мысли мне правда помогают. Вместе посмеяться, быть с ними на одной волне – да, для меня это настоящая радость.



Дарио Салас Соммэр

ОТЧАЯНИЕ И ТРЕВОГА

ОТРЫВОК ИЗ КНИГИ ЧИЛИЙСКОГО ФИЛОСОФА ДАРИО САЛАСА СОММЭРА «НАУКА ЛЮБВИ».



Никогда не следует стремиться к любви, как способу разрешения каких-то проблем. Если любовью руководят эгоистические цели, если она создается искусственно ради преодоления определенных конфликтов, то ее изначальная суть принижается и может быть полностью уничтожена. Один из постулатов этой книги: «любовь — не всегда любовь». Иными словами, большинство форм, которые принимает любовь в человеческом обществе, в действительности ею не являются. Что такое любовь? Более детально мы рассмотрим этот вопрос позже, а сейчас проанализируем, что любовью не является.

Мы утверждаем, что любовь не может быть ни импровизацией, ни лекарством, ни спасительной соломинкой, ни привычкой, ни «вешалкой» для собственных фантазий. Истинная любовь выше всего этого. Если с помощью любви человек может разрешить свои проблемы или удовлетворить личные потребности, это замечательно, но нужно правильно расставить приоритеты и понять, что нельзя использовать любовь для решения своих проблем. Однако если человек нашел любовь, то она поможет ему разрешить их. Истинная любовь должна быть щедрой, в противном случае она становится инструментом, с помощью которого один человек будет манипулировать другим ради получения собственного удовольствия. В этом случае человек надевает «маску любви», чтобы достичь своих эгоистических целей, абсолютно не уважая своего партнера.

Обычно, когда мужчина или женщина ищут себе пару, ими движет не любовь, а надежда найти человека, благодаря которому любовь может родиться. Они думают об отношениях не с точки зрения смысла истинной любви, а размышляют о личной выгоде, которую им может дать супружество. Сексуальное удовлетворение, избавление от одиночества и тревоги, материальная защищенность — вот некоторые из распространенных мотивов. Иногда люди ищут «любовь ради любви» и, заблуждаясь, стремятся к романтической фантазии без определенной цели, не задумываясь о том, что будет дальше. Они надеются найти фантастическую любовь, не имея о ней конкретного представления.



Наша основная мысль заключается в том, что истинная любовь не может быть результатом невротических конфликтов и проявлением неукротимых страстей. Невротическая любовь противоестественна и скорее напоминает театральную пьесу, где актеры играют свои роли под угрозой жестокого наказания. Такой подневольный актер прибегает к самообману, предпочитая думать, что роль ему даже нравится. Так возникает психическое отклонение, и человек совершенно забывает, что играет по принуждению, а не по собственной воле.

Одиночество — один из факторов, вынуждающих человека прибегать к фальшивым любовным отношениям, поскольку они кажутся ему наиболее эффективным успокоительным средством. В результате человек отдается своим чувствам с огромной страстью, и ему кажется, что он сильно влюблен, хотя в реальности он только обеспечивает себе способ избавиться от одиночества.

Обычно в проблеме любви от одиночества можно выделить три элемента: комплекс неполноценности, неразвитое «я» и проистекающее из этого ощущение тревоги. Чувство, что человек одинок, что он отделен от людей, заставляет его относить-

ся к любви как к лучшему способу выйти из тюрьмы своей изолированности и «принадлежать» кому-то.

Для лучшего понимания вопроса мы должны указать, что бывают два различных вида одиночества: «нормальное» (не в смысле «нормы», а здоровое и естественное) и невротическое. При нормальном одиночестве у уравновешенного и психически здорового человека появляется логичное желание разделить свои переживания с другими. Невротическое одиночество может быть вызвано нарциссизмом, комплексом неполноценности, стеснительностью или детскими душевными травмами. Обычно такой человек сам создает свое одиночество, избегая людей и отделяясь от мира, который кажется ему чуждым и странным, не связанным с его эмоциональными проблемами. Найдя партнера, он получает «зацепку» за внешний мир, и ему кажется, что таким образом он преодолевает свое ужасное одиночество. Очевидно, что такой союз создается и сохраняется не по любви, а из-за невротической необходимости. При этом проблемы человека не решаются, и он просто живет за счет другого, что приносит лишь временное успокоение. Такие люди напоминают тяжелобольных, жизнь которых искусственно поддерживается при помощи различных аппаратов. Их отношения — сатанинские: любовь без любви, псевдотоварищество, неуравновешенность, манипулирование и эгоизм. Данная проблема касается не только тех, кто испытывает чувство одиночества, но вообще всех людей с больной психикой, которые намеренно, словно паразиты, присасываются к здоровому человеку и питаются его жизненно необходимыми эмоциями. Они не любят никого, кроме себя, они — паразиты любви, ничего не дающие другим, а только требующие.

Существуют два классических типа невротического одиночества: одни в зрелом возрасте испытывают чувство, что их бросили, поскольку в детстве их слишком баловали, а другие — поскольку в детстве они были лишены нежности и защиты. Такие люди на самом деле не способны любить, а лишь стремятся использовать другого человека как «зацепку» за внешний мир, хотя они уверены, что их заинтересованность в партнере обусловлена истинной любовью. При подобном типе любви здоровому партнеру наносится большой вред, так как из-за своей честности, наивности или доверчивости он не замечает, что его используют. Если же он осознает это, то, скорее всего, движимый нежностью к партнеру, постарается еще больше защитить его и помочь ему. Иногда жертва столь велика, что психически здоровый человек отказывается от собственной целостности и становится инструментом в руках партнера. Мы не пытаемся предложить средство от одиночества, а лишь хотим предостеречь от псевдолюбовных отношений, цель которых состоит в поиске «зацепки» за внешний мир.

Интересно рассмотреть случай, когда встречаются два опустошенных и одиноких человека. Такая ситуация похожа на предыдущую с той лишь разницей, что этим двоим еще труднее притворяться любящими, так как оба требуют нежности, заботы и общения, но ни один не готов дать это другому. Они похожи на двух голодных, оставшихся без еды, или на акционеров, пытающихся создать предприятие без капитала. Поскольку ни одна из сторон не способна удовлетворить другую, возможно, их отношения примут форму сексуальной вакханалии, что принесет им временное удовлетворение, но вскоре неизбежно приведет к скуке и ощущению, что партнер уделяет ему недостаточно внимания. Таким образом, они будут постоянно переходить от надежды к разочарованию: надежды на то, что когда-нибудь «все образуется», и разочарованию от того, что в действительности ничего не меняется. Это может продолжаться бесконечно.

Человек с болезненным чувством одиночества будет требовать от своего партнера, чтобы тот всегда был рядом и постоянно демонстрировал свою любовь. Это требование может быть таким ненасытным и нетерпеливым, что вызовет у партнера чувство преследования и принуждения. В результате подверженные одиночеству партнеры будут вынуждены искать другие выходы, например, в активной социальной жизни, что поможет как-то скрыть их тоску. Но все это искусственно и лишь маскирует их внутренние проблемы, не принося удовлетворения, в то время как их основной конфликт сохраняется до конца жизни. Можно утверждать, что если человек ощущает одиночество, находясь наедине с собой, ему не удастся преодолеть это чувство и вместе с другими людьми. Внутреннее одиночество нельзя преодолеть благодаря обществу людей. Эту проблему можно разрешить лишь благодаря развитию зрелого «Я».

Ежедневно

Одного ученого и уважаемого всеми раввина попросили в крупнейшем культурном центре города прочитать лекцию о выходе Израиля из Египта. Слушатели были образованные и подготовленные, внимательно слушали лекцию.

Раввин так описал события, касающиеся небесной манны:

— Господь послал на землю свой хлеб, что был вкусный, как медовик, и которого хватало на один день. Его нельзя было хранить до следующего дня, за исключением пятницы. Когда солнце начинало пригревать, манна растапливалась...

Один слушатель прервал его:

— Какая нерациональность! Почему только на один день? Не лучше ли было послать запасы, которых хватило бы на год? Это было бы разумнее и потребовало меньше усилий.

Раввин по своему обыкновению ответил притчей:

— У одного великого царя был сын. Тот был еще ребенком, но должен был вступить на престол, и его образование было делом государственной важности. По закону царь мог видеть сына только один раз в год. Он очень любил его, а маленький царевич — своего папочку. Они стремились быть вместе подольше. Но закон был неумолим. И так постепенно они стали чужими друг другу.

Раввин продолжил лекцию:

— Поэтому Бог посылал свой дар каждый день.

Поэтому молимся тоже ежедневно.

Аркадий Волков

О ПОЛЬЗЕ ОБЩЕНИЯ

РАДИКАЛЬНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ НЕ МОГЛИ НЕ СКАЗАТЬСЯ НА ОТНОШЕНИЯХ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ. КАК ИЗМЕНИЛОСЬ ОБЩЕНИЕ В УСЛОВИЯХ КАРАНТИНА И СОЦИАЛЬНОЙ ИЗОЛЯЦИИ, РАЗМЫШЛЯЕТ ПСИХОТЕРАПЕВТ АРКАДИЙ ВОЛКОВ, СПЕЦИАЛИСТ СЕРВИСА ПО ПОДБОРУ ПСИХОЛОГОВ ALTER.

Необходимость проводить недели и месяцы в одиночестве или наедине с семьей побудила искать новые поводы и форматы общения с другими людьми (помимо нашего ближайшего окружения). Во время пандемии стали популярными ролевые и настольные игры, переместившиеся на онлайн-платформы, мы освоили видеовечеринки, конференции и клубы.

Но как бы мы ни старались разнообразить свое общение онлайн, для большинства из нас оно оказалось лишь временной заменой живому контакту. И после снятия ограничений простая встреча с друзьями, поход в театр или бар приобрели совершенно иную ценность. Многие из клиентов, с которыми я работаю, отмечают, что эти привычные, казалось бы, события стали источником абсолютно новых эмоций и важным ресурсом.

За время пандемии в городах резко выросло количество домашних питомцев, которые, согласно исследованиям, не только благотворно влияют на эмоциональное самочувствие хозяев, но и развивают их способности к доверительному общению и эмпатии, а также дают повод для новых социальных контактов.

Умение договариваться

Многие из нас во время пандемии оказались запертыми в своих квартирах: кто-то — с партнером, кто-то — с семьей. Невозможность уединиться, постоянное присутствие другого человека в нашем пространстве, размытые границы между работой и личной жизнью — все это не могло не сказаться на отношениях внутри пар и семей. Если раньше какие-то вопросы можно было отложить на потом, то в условиях изоляции конфликты приходилось решать здесь и сейчас. Это заставило многих заново учиться слушать и слышать партнеров, говорить о своих потребностях.

Некоторые опросы демонстрируют довольно неожиданные результаты: к примеру, в рамках исследования в Канаде около 50% респондентов отметили, что пандемия положительно сказалась на качестве семейных отношений, и только 3% считают, что они ухудшились. Конечно, вряд ли картина настолько радужна во всех странах и регионах, ведь на «погоду» в семье существенно влияют и экономическая ситуация, и жилищные условия. Но подобные результаты вселяют надежду: опыт совместного преодоления тяжелого испытания изменяет жизнь к лучшему, учит искать компромиссы и слышать друг друга.

Иной взгляд на одиночество

Эпидемия обострила важные вопросы, стоящие перед обществом, и в первую очередь — одиночества. Связи между людьми истончались и до



вынужденной изоляции, но в условиях карантина и локдауна создавать и поддерживать их стало особенно сложно. Одиночество становится серьезной проблемой развитых государств — как медицинской (есть масса исследований, демонстрирующих связь между одиночеством и повышенным риском сердечных заболеваний, рака и деменции), так и экономической. Этой теме, в частности, посвящена книга известного экономи ста, писательницы и спикера Норины Герц The Lonely Century, вышедшая в феврале 2021 года. Одиночество, по мнению автора, еще до пандемии стало определяющим обстоятельством и состоянием XXI века. Герц описывает различные способы преодолеть кризис одиночества — от инвестирования в создание общественных пространств, которые мотивировали бы людей к коммуникации и делали бы общение безопасным, до развития социальных навыков у новых поколений и масштабного переосмысления экономических и политических моделей.

При всей тяжести переживаний, связанных с одиночеством, наше естественное стремление восполнить дефицит эмоционального контакта и почувствовать единение с другими людьми в условиях локдауна находили удивительно красивые и трогательные проявления — например, в традициях каждый день выходить в определенное время на балконы и всем кварталом, а то и целыми городами, аплодировать врачам или петь песни. Такие нехитрые совместные действия обладают мощной объединяющей силой, и эти флешмобы оказали огромную моральную поддержку тысячам людей по всему миру.

Жажда неформального общения

Как бы мы ни старались разнообразить наши рабочие встречи в Zoom и Skype и чаще созваниваться с друзьями и близкими, многие заметили, что общение стало более сухим и формальным. Отчасти это вызвано недостатком невербальных сигналов, ведь язык тела в коммуникации играет большую роль, он дает массу дополнительной информации о собеседнике и его отношении к вам, а на Zoom-созвоне мы видим только лицо и плечи партнера. Может, причина в том, что видеообщение само по себе энергозатратно: исследования показывают, что во время видеозвонков наш мозг тратит намного больше энергии на обработку информации, чем при общении вживую.

Еще одной возможной причиной подобного изменения может служить тот факт, что во время видеозвонков мы почти всегда на экране видим самих себя, а это достаточно непривычно и становится поводом лишний раз оценить свою внешность, заставляет постоянно контролировать то, как вы выглядите и ведете себя «в кадре», сдерживать слова или жесты.

Мы стали больше ценить очные неформальные встречи — не только потому, что видимся реже, чем раньше, но и за то, что теперь они становятся долгожданной возможностью общаться и воспринимать собеседника как личность, а не как функцию.

«Неприкасаемые» — новая норма

Прикосновения — неотъемлемая часть нашего общения. Теплые объятия, успокаивающая рука на плече или дружеское рукопожатие — все это способы проявить заботу и установить близкие отношения. Но в условиях социального дистанциро-

вания самые привычные жесты и прикосновения стали потенциально опасными, что у многих со временем вызвало сенсорное голодание. Как и обычный голод, неутоленная потребность в физическом контакте повышает уровень стресса, может стать источником депрессии и тревоги, а также сказывается на нашем физическом самочувствии.

Пока прикосновения остаются недоступными, временным способом утолить сенсорный голод могут стать занятия йогой или танцами (даже в онлайн-формате). Все они стимулируют выработку окситоцина — гормона, повышающего ощущение доверия к миру, чувство связи с другими людьми и сглаживающего тревожные реакции. Ценность общения и контакта с домашними в этом отношении также сложно переоценить.

Сопереживание

Подводить итоги пандемии еще рано, но уже сейчас очевидно, что за прошедший год все мы столкнулись с горем, потерями и страхами. С одной стороны, эти испытания побудили многих из нас проявить свои лучшие качества. Соседи приходили на помощь тем, кто был изолирован, мы поддерживали медицинских работников и тех, кому больше всего грозила опасность заражения. В каком-то смысле пандемия объединила нас, породив новое понимание того, что мы все живем в одном мире, и сделав нас более эмпатичными. С другой стороны, сам характер пандемии, когда крайне сложно оценить степени риска, часто заставлял нас по-новому воспринимать собственное поведение и действия окружающих: самые обычные рукопожатия или прикосновения стали восприниматься как нежелательные и беспечные, подвергающие риску не только себя, но и окружающих. Это неминуемо повлекло за собой отстраненность и отчужденность, преодоление которых, скорее всего, потребует немало времени и сил. Многие столкнулись с тем, что у нашего сочувствия есть пределы. Когда чужого горя становится слишком много, мы можем начать ощущать его как непосильную ношу и винить в этом окружающих. В случае такого эмоционального выгорания особенно важно находить утешение, поддержку, ресурсы. Даже настолько простые, как сон, вкусная еда, приятные впечатления и общение с близкими.

Внимание к себе

Изоляция стала поводом заняться собой. Практики осознанности, пробежки, йога и различные хобби помогали нам найти новые силы и лучше узнать себя. Кто-то стал уделять больше внимания собственному телу, в частности, через физические упражнения и дыхание, ведь постоянное пребывание в пределах квартиры и отсутствие движения во многом лишили нас такой важной части нашего опыта, как телесные ощущения, прикосновения, физическая активность.

Некоторые из моих клиентов отмечают, что во время локдаунов они чувствовали себя запертыми не только в квартире, но и внутри собственного тела, и возможность услышать его потребности, научиться языку своих ощущений для кого-то стала важным приобретением этого времени. Для многих оказалось ценным через занятия спортом и хобби найти возможность знакомиться и общаться с людьми. Яркий пример — возникшая в локдаун группа «Изоизоляция» в Facebook, участники которой для развлечения воспроизводят известные картины подручными средствами. Сейчас это сообщество насчитывает почти 600 тысяч человек и объединяет не только русскоязычную, но и зарубежную аудиторию, которая с удовольствием делится своим творчеством и комментирует работы друг друга. Так или иначе, хотелось бы, чтобы этот импульс сохранился и в новой реальности.

Возвращение

Пандемия оставила свой след в каждой жизни — даже у самых благополучных людей, с очень устойчивой психикой. Далеко не все смогут оставить этот опыт и вызванные им изменения уклада жизни в прошлом. Мир, который весьма быстро стал одновременно опасным, непредсказуемым и закрытым, обострил такие психологические проблемы, как тревожность и депрессия. Пандемия побудила многие государства обратить внимание на ментальное здоровье граждан и развернуть программы психологической поддержки и помощи. При этом и такое следствие изоляции, как внимание к окружающим и готовность оказаться рядом, проявившееся в массе инициатив по помощи нуждающимся, стало важным средством для преодоления сложных жизненных ситуаций, и, скорее всего, эти практики останутся с нами в дальнейшем.

НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

ВО ВСЕХ УЧЕБНИКАХ ПО ПСИХОЛОГИИ И НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫХ ИЗДАНИЯХ ГОВОРИТСЯ, ЧТО В ПРОЦЕССЕ КОММУНИКАЦИИ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ ЛИШЬ ОКОЛО 10% СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ ПРИХОДИТСЯ НА ДОЛЮ СЛОВ. ЖЕСТЫ, МИМИКА, ПОЗЫ, ИНТОНАЦИИ И ДАЖЕ МЫЧАНИЕ (ЗВУКИ, КОТОРЫМИ МЫ ЗАПОЛНЯЕМ ПАУЗЫ) СПОСОБНЫ СКАЗАТЬ О ЧЕЛОВЕКЕ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОИЗНЕСЕННЫЙ ИМ ТЕКСТ. ПРИЧЕМ У КАЖДОГО НАРОДА СВОЙ ЯЗЫК НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ, И У РУССКИХ ЕСТЬ ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.

Понимать без слов

Французский психолог Франсуа Сюдже в своей книге «Правда о жестах» написал, что на долю жестов и мимики приходится почти 55% информации, еще 38% сведений при общении люди усваивают через интонацию. Тембр речи и ее ритм сигнализируют об эмоциональном состоянии человека и его отношении к собеседнику. Тональность произнесенного корректирует смысл слов, порой меняя его на противоположный.

Невербальное общение возникло намного раньше, чем первобытные люди начали складывать из коротких слогов первые слова. Долгое время наши предки общались жестами и мимикой, инструментом для коммуникации служило само человеческое тело. Затем появилось мычание – различные звуки (э-э-э-э, м-м-м-м, у-у-у-у и т. п.), которыми в настоящее время многие люди заполняют неловкие паузы, возникающие в разговоре. Мычание тоже несет немало информации – через интонационный рисунок речи.

Мимика и жесты

Разумеется, знание языка тела помогает людям лучше понимать друг друга. Правда, у каждого народа за долгие века сформировались свои особенности невербального общения. Например, один и тот же жест в разных культурах может означать противоположные вещи.



На стыке этнолингвистики и психологии в последнее время активно развивается новая отрасль науки, получившая название «межкультурная коммуникация». Она исследует особенности невербального общения, принятые в разных уголках мира. Известные ученые Юрий Евгеньевич Прохоров и Иосиф Абрамович Стернин совместно написали книгу «Русские: коммуникативное поведение» (Москва, 2006 год издания), которая стала одной из первых научных работ по межкультурной коммуникации в нашей стране.



Авторы книги считают, что язык невербального общения следует изучать так же, как русский, английский, китайский, французский. Иначе при общении с представителями другого народа возможен коммуникативный шок: «Он дотронулся до моей руки/задал неуместный вопрос/обиделся на проявление вежливости/показал странный жест/не улыбнулся». Разумеется, если задаться целью, то можно понять значение тех или иных проявлений языка тела у людей другой культуры, но обойтись без курьезных ситуаций вряд ли получится.

Улыбка

По мнению Ю. Е. Прохорова и И. А. Стернина, в России не принято улыбаться незнакомым людям, потому что такое мимическое действие у нас не считается рядовым проявлением вежливости, а расценивается как проявление искренней симпатии к конкретному человеку. Поэтому даже работники сферы обслуживания (продавщицы, таксисты, официантки) в нашей стране не улыбаются клиентам, которых видят впервые в жизни. Это сильно удивляет иностранцев, которые называют русских хмурыми, невежливыми людьми.

Для проявления радости при общении с соотечественниками обязательно нужен повод – позитивная новость, праздничное мероприятие, встреча с добрыми друзьями и т. п. И то веселиться положено в меру, потому что «делу время, а потехе час» и «смех без причины – признак дурачины».

Жестикуляция

Ученые подсчитали, что спокойные и рассудительные финны делают в среднем 1 жест за час, тогда как темпераментные итальянцы за то же время умудряются продемонстрировать собеседникам 80 различных движений руками, головой и всем телом. Показатели русских на этом фоне весьма средние – около 40 жестов в час. При этом жители нашей страны при невербальном общении двигаются с большей амплитудой, взмахивают вытянутыми руками резче и эмоциональнее, чем представители многих других народов.

Например, американцев часто шокирует, что при жестикуляции русский может запросто вторгнуться в личное пространство собеседника. В США подобные движения обычно делаются полусогнутыми руками и только в районе собственного лица.

Дистанция

Туристов из Западной Европы удивляет контактность, допустимая в России при общении. В разговоре житель нашей страны может дотронуться до руки собеседника, чтоб подбодрить или вернуть к себе внимание. Малознакомый человек считает допустимым похлопать попутчика по плечу. Все это абсолютно неприемлемо с точки зрения менталитета жителей многих других стран.

Английские исследователи не раз отмечали, что при разговоре русские часто стоят близко друг к другу. Для британца расстояние меньше 25 сантиметров считается интимной зоной. Он решит, что женщина пристает к нему, если уроженка нашей страны подойдет почти вплотную, просто чтобы спросить дорогу до музея.

Зрительный контакт

Долгое время глядеть прямо в глаза собеседнику в России не принято, но и отводить взгляд в сторону на значительное время считается невежливым. Обычно в начале разговора русские фиксируют зрительный контакт, а потом смотрят в лицо друг другу, при этом не фокусируя взгляд на глазах.

Эмоциональность и искренность

Искренность в общении – один из приоритетов для жителей нашей страны. Именно этим объясняется неприятие «дежурных» улыбок, обязательных с точки зрения западного менталитета. Пустая, мнимая доброжелательность ко всем осуждается в обществе, как и маска бесстрастности на лице, отказ от демонстрации эмоций. В таком случае люди думают, что человек что-то скрывает.

Но у каждой медали две стороны: русские часто допускают в своей речи оскорбительные высказывания, нецензурную брань, проявляют бескомпромиссность в спорах, поскольку такое поведение в обществе считается более приемлемым, нежели толерантность в ее западном понимании. Если в США или Великобритании человек при общении в основном может рассчитывать на обезличенную вежливость («У тебя все o'key?» – «У меня все o'key»), то в России выше вероятность нарваться на грубость и неприкрытое хамство.

Иностранные бизнесмены отмечают, что договориться с русскими партнерами в ходе официальных переговоров, когда беседа идет в формальном ключе, практически невозможно. С жителями нашей страны нужно завязать личное знакомство: совместно отдыхать, дарить и принимать небольшие презенты, рассказывать посторонним людям о своей личной жизни. И только так, в ходе неформального общения, можно установить деловые контакты.

Мычание и разговор

Научная дисциплина, изучающая различные виды мычания, а также интонационные особенности речи называется «паралингвистика» (от греческого para – «около» и lingua – «язык»). Это раздел языкознания, исследующий средства коммуникации, которые несут дополнительную смысловую информацию в процессе общения.

Практически все звуки пригодны для мычания. Обычно люди заменяют невнятным мычанием паузы, возникающие во время разговора или выступления. Экс-диктор телевидения и радио Олег Иванович Дружбинский написал учебник «Техника речи для самостоятельного обучения» (Москва, 2013 год издания), в котором решительно осудил людей, допускающих мычание в своей речи. Он считает, что экать и мекать люди начинают от неуверенности в себе и нерешительности. Автор учебника по технике речи советует людям говорить короткими фразами, между которыми допустимы паузы, но только не мычание.

О.И. Дружбинский написал: «Отчего это происходит? От нежелания думать! Мы пускаем нашу мысль на "самотек"! Мы не хотим вначале подумать, четко выстроить мысль в ясные и оформленные фразы, а потом также ясно и доходчиво произнести их».

Но это говорит специалист, ратующий за чистоту языка. А между тем многие паралингвисты считают, что мычание несет в речи людей немалую смысловую нагрузку, в том числе: внесение дополнительной информации («М-м-м, как вкусно»), замещение вербального элемента («Э-э-э, может потом» – в значении отрицания), выражение эмоций («У-у-у» – с интонацией неодобрения).

Мычание может свидетельствовать о говорящем, отражая его культурный и образовательный уровень, особенности темперамента и характера.

Для русских, которые в общении, прежде всего, ценят искренность и допускают открытое проявление эмоций, эканье и хмыканье являются такой же частью разговора, как и четко произносимые слова.

ПРИТЧА

Желание общения

В 1981 году странник прогуливался с женой по улицам Праги и увидел юношу, рисовавшего дома вокруг. Ему понравился один из рисунков, и он решил купить его.

И, протягивая деньги заметил, что юноша — без перчаток, хотя на улице минус пять.

— Почему ты без перчаток? — спросил он художника.

— Чтобы можно было держать карандаш.

Они разговорились, и юноша предложил сделать портрет жены странника, причем — бесплатно.

Ожидая, когда портрет будет готов, странник вдруг осознал: он почти пять минут разговаривал с юношей, хотя ни слова не знал на его языке.

Они объяснялись жестами, мимикой, улыбками — и желание общения было столь велико, что сумели обойтись без слов.

Лев Лещенко

НАШЕ ПОКОЛЕНИЕ СТАРАЕТСЯ БЕРЕЧЬ ДРУЖБУ

Люди, мы стареем и ветшаем,
И с теченьем наших лет и дней
Легче мы своих друзей теряем,
Обретаем их куда трудней.

ЭТИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ СТРОЧКИ РАСУЛА ГАМЗАТОВА Я БЫ ПОСТАВИЛ ЭПИГРАФОМ К РАЗГОВОРУ О РАДОСТИ ОБЩЕНИЯ И ДРУЖБЕ. ПОТОМУ ЧТО Я И САМ ЧУВСТВУЮ И ПОНИМАЮ, ЧТО С ВОЗРАСТОМ МНЕ СТАНОВИТСЯ ОБЩАТЬСЯ ВСЕ СЛОЖНЕЕ. НЕТ, ОТНОШЕНИЕ К ДРУЖБЕ И К ДРУЗЬЯМ ТАКОЕ ЖЕ, КАК И В МОЛОДОСТИ. НО САМИ ДРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ ПЕРЕХОДЯТ В ДРУГУЮ ПЛОСКОСТЬ, НА КАКОЙ-ТО ИНОЙ УРОВЕНЬ ОБЩЕНИЯ. МЫ МОЖЕМ ПОДОЛГУ НЕ ВИДЕТЬСЯ, РЕДКО ПЕРЕЗВАНИВАТЬСЯ, НО ПРИ ЭТОМ ПРОДОЛЖАЕМ ДУМАТЬ ДРУГ О ДРУГЕ С БОЛЬШОЙ ТЕПЛОТОЙ И ВОЗВРАЩАТЬСЯ МЫСЛЯМИ К ОБЩИМ ВОСПОМИНАНИЯМ. ПРОСТО В СИЛУ ТОГО, ЧТО «МЫ СТАРЕЕМ И ВЕТШАЕМ», НЕТ БЫЛОЙ ЭНЕРГИИ, НЕТ ТОГО НАСТРОЕНИЯ МОЛОДОСТИ, КОГДА ТЫ ЖИВЕШЬ ОЖИДАНИЕМ ВСТРЕЧИ. Я БЫ СКАЗАЛ, ЧТО И «ЛОГИСТИКА» УЖЕ НЕ ТА – ИНОЙ РАЗ НЕ ХОЧЕТСЯ ЛИШНИЙ РАЗ ПОКИДАТЬ СВОЙ ДОМ, А САМЫЕ БЛИЗКИЕ ДРУЗЬЯ ЗАЧАСТУЮ УЖЕ НЕ ТАК БЛИЗКИ ТЕРРИТОРИАЛЬНО. НО КОГДА ДРУЗЬЯ НУЖДАЮТСЯ ВО ВНИМАНИИ, КОГДА ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО ИМ НУЖНЫ ТВОИ ПОМОЩЬ ИЛИ СЕРДЕЧНОЕ УЧАСТИЕ, ТЫ, БЕЗУСЛОВНО, ВКЛЮЧАЕШЬСЯ.

Остались ли у Вас друзья детства или со студенческой скамьи?

Л.Л.: С детства, к сожалению, друзей не осталось. Только школьные товарищи. У меня есть пять одноклассников, с которыми мы последний раз встречались до пандемии. Мы учились в Москве в школе имени Зои и Александра Космодемьянских и воспитание получили идейно-патриотическое. Но дело, конечно, не в этом. А просто наше поколение старается беречь дружбу. Вот и последний раз мы встретились в кафе, поделились своей сегодняшней жизнью, а потом через воспоминания вернулись в нашу молодость.

Что касается студенческих друзей, то один мой друг-однокурсник живет в Нальчике, и еще общаемся с тремя однокурсницами из кабардино-балкарской группы. Все они очень трепетные ребята, мы созваниваемся. Еще один мой однокурсник из русской группы, Гоша Мотинов, живет в Красноярске. Там он много лет был ведущим артистом оперного театра... Но жизнь так повернулась, что на склоне лет его разбила болезнь, а жена и дети бросили. За ним на дружеских началах ухаживает старая знакомая. А я, вот уже пять лет как он



попал в беду, стараюсь регулярно оказывать ему материальную поддержку: ежемесячно отправляю посылки, оплачиваю расходы на медицинские услуги, помогаю снимать квартиру... Знаете, я никогда об этом не рассказываю и, уж тем более, не кичусь этим, но поделился с вами, так как разговор у нас о дружбе. Хотя сегодня совсем другие тренды, общество изменилось очень сильно, и молодые артисты стараются из каждого своего даже мизерного благотворительного акта создать информационный повод. А я полагаю, что, если у тебя есть возможность помочь, надо помогать, но тихо. У меня ведь и культурный благотворительный фонд есть – «Добрые люди». На протяжении 12 лет помогаем детскому дому для детей с ограниченными возможностями в Курске. И Володя Винокур тоже помогает этому учреждению. Кроме того, мой фонд грантами поддерживает некоторых ребят в институтах. В общем, делаем нормальные человеческие вещи.

А почему выбрали детский дом в Курской области?

Л.Л.: А мы же с Володей Винокуром почетные граждане Курска – оба родом из тех мест. Я нечасто, но бываю на родине своего отца в поселке Любимовка Курской области. Там дед мой, будучи главным бухгалтером, участвовал в строительстве сахарного завода и храма. Было это еще до революции – мой отец родился в 1904 году. А сам дед родом из поселка под городом Сумы (Украина) – там сохранился даже родовой дом. Украину я считаю второй Родиной. Когда во время войны у меня умерла мама, меня два года (с двух до трех лет) воспитывал молодой парень с Украины, ему было лет 26-28. Он служил старшиной в полку моего отца – был при нем кем-то вроде адъютанта. И вот вам интересный пример радости встречи – радости общения. С Володей Винокуром в середине девяностых мы были на гастролях в Украине. И когда проезжали город Сумы, я попросил друга съездить со мной в то село, где я жил ребенком пятьдесят лет назад. Хотелось узнать, жив ли

тот самый Андрей, что растил меня. Мы с Володей приехали на машине и остановились возле случайно выбранного дома. Из него вышла женщина, которую мы спросили: «А где дом Андрея Фесенко?» «Так вы возле него стоите», – ответила она. «А где хозяин?» – с волнением спросил я. «А у него вчера был юбилей, восемьдесят лет, до сих пор еще гуляют в соседнем доме». Мы пошли в указанную хату, и вся веселая сельская компания высыпала на улицу нас встречать. С Андреем расцеловались, прослезились. Мы с Винокуром достали из машины коньяк, местные вынесли из дома закуску, и прямо на капоте выпили за здоровье Андрея. Это была огромная обоюдная радость и настоящее счастье встречи!

Лев Валерьянович, о Вашей дружбе с Владимиром Винокуром ходят легенды! А как эта дружба начиналась?
Л.Л.: Нашей дружбе уже больше 50 лет. В 1969 году я выпускался из ГИТИСа, а Володя в него поступил. Причем поступил к моим же педагогам. По окончании института я продолжал ходить заниматься вокалом к нашему общему педагогу Петру Ивановичу Селиванову – народному артисту РСФСР, солисту Большого театра. И иногда по приглашению преподавателей приходил общаться, делиться опытом с ребятами с курса Володи Винокура – так и познакомились. А тогда ведь дружили не по меркантильным принципам, а по зову души и сердца – выбирали людей по человеческим качествам. Володя, можно сказать, по моим стопам на последнем году обучения пошел работать в Театр оперетты, где я сам служил со второго курса института. Правда, к моменту прихода в театр Винокура я уже ушел. Так мы и идем по жизни нога в ногу. Судьбы наши проходят одни и те же циклы с интервалом примерно в пять лет.

А кого-то еще из артистов считаете друзьями?
Л.Л.: Конечно. Сашу Розенбаума. Иосифа Кобзона считал. У нас была компания на четверых, и старшим в ней был Иосиф. А когда Кобзон вступил в зрелые годы, он по-отечески стал называть нас «сынками». И с Володей, и с Иосифом Давыдовичем нам в гастрольных поездках приходилось не раз жить в одном номере. А в Америке и вовсе жили вчетвером в одной комнате: Кобзон, Оганезов Лева, Винокур и я.
За границу в советские годы обычно ездили поддерживать наших спортсменов на Универсиадах, на чемпионатах мира по хоккею и футболу, на Олимпиадах. А совместные поездки сближают. Зачастую у нас был общий котел в самом прямом смысле. Ведь мы везли из Москвы сухпайки, дабы сэкономить мизерные суточные, которые в загранпоездках нам выдавали в валюте. Прямо в номерах варили супы из пакетов и ели консервы и сухую колбасу, привезенные из дома. А на валюту покупали модные шмотки. Все наше поколение артистов так жило. Вот в таких поездках иные коллеги становятся тебе ближе, чем родня.

В пандемию испытывали недостаток общения? Или, наоборот, отдыхали от гастрольной суеты?
Л.Л.: Конечно, по общению с друзьями скучал. И в этот период мы много перезванивались. Правда, узким кругом продолжали общаться и вживую, но компанией до 6 человек максимум. Вместе собирались только переболевшие – и я, и большинство близких друзей перенесли коронавирус в первую волну. Теперь к нам в компанию добавляются и привившиеся.

А к жизни отношение изменилось после болезни?
Л.Л.: Представьте себе, что вы лежите в больнице в полной изоляции с абсолютно неизученной болезнью, а если еще и в реанимации... Я в реанимации лежал два дня, Слава Богу, без ИВЛ и в сознании. Как после этого отношение к жизни не изменить? Когда ты на грани жизни и смерти, ценности сразу меняются. И если раньше все формально желали друг другу счастья, благополучия и здоровья, сейчас здоровье вышло на первое место. А остальное сразу стало как-то неважно, о деньгах уже никто и не говорит. Поэтому, когда я вижу в Instagram или других соцсетях, как люди хвастаются своими могучими загорелыми телами, обедами в ресторанах, дорогими часами, отдыхом на яхте или пускают пыль в глаза иными способами, становится противно. А ведь и подписчики все понимают. Наверное, поэтому некоторые звездные блогеры получают столько негативных комментариев. Я тоже имею рабочий Instagram, где делюсь своими творческими проектами, но в соцсети не стремлюсь. Ведь радость живого общения как с друзьями, так и со зрителями, не заменишь никакими соцсетями, видеоконференциями и онлайн-концертами!

Беседовал Павел Соседов

Соседи

Небо чуть сереет. В город едет автобус, полный рабочих и студентов. Они сидят друг против друга в зимней одежде, дремлют под монотонное гудение мотора. Никто не говорит. Ежедневно видятся, но предпочитают спрятаться за свои газеты или дремать. Вдруг слышится голос:
— Внимание! Внимание!
Шелест газет, головы поднимаются.
— К вам обращается водитель.
Молчание. Все смотрят в сторону водителя. Его голос звучит авторитетно.
— Все, все отложите газеты.
Газеты медленно опускаются.
— Теперь посмотрите на своих соседей.
Все слушаются голоса. Некоторые улыбаются.
— Теперь повторите за мной:
— Добрый день, сосед!
Голоса сначала слабые, неуверенные, затем оживленные.
Большинство подают друг другу руки, некоторые даже обнимаются.
Все в автобусе начинают разговаривать между собой.
Добрый день, сосед!



Инна Криксунова

КАК СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОБЩЕНИЕ ПРИНОСИЛО РАДОСТЬ



ОБЩЕНИЕ НЕОБХОДИМО НАМ, КАК ВОЗДУХ. БЕЗ НЕГО НАША ЖИЗНЬ НЕВОЗМОЖНА. НЕДАРОМ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ТЯЖЕЛЫХ НАКАЗАНИЙ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЯВЛЯЕТСЯ ЛИШЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЛНОЦЕННО ОБЩАТЬСЯ. ЕСЛИ ОН НЕ МОЖЕТ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ, ДЕЛИТЬСЯ С НИМИ, ОН ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ ОДИНОКИМ И НЕСЧАСТЛИВЫМ.



Общение — основа человеческих отношений

Мы, люди — существа социальные, поэтому мы нуждаемся в общении. С биологической точки зрения мы относимся к тому же отряду млекопитающих, что и приматы. Мы наблюдали, что эти животные тесно общаются между собой. Таким образом, потребность в общении заложена в нас самой природой.

В основе общения лежит потребность в совместной деятельности. Это касается любых отношений: дружеских, любовных, деловых.

Вспомните, когда мы садимся в поезд дальнего следования, самолет, междугородный автобус, мы чаще всего начинаем общаться с попутчиком. То же самое происходит, когда мы приезжаем в пансионат, санаторий, идем в спортзал, на танцы, в бассейн. Мы завязываем контакты. Зачем мы это делаем? Для того чтобы обмениваться информацией, совершать совместные действия, полезные для нас, узнавать друг друга и т. д.

Если вы хотите успешно общаться и нравиться окружающим, соблюдайте правила общения, которые приводят к позитивным результатам. Тогда



люди будут вам помогать, и вы сможете легко добиваться своих целей. Главное из них — бережное отношение к личности человека, с которым вы взаимодействуете.

Не переходите на личность, откажитесь от критики

Психология человеческих отношений — тонкая вещь. В ней существуют важные нюансы, от которых зависит, как будут развиваться отношения. Например, правила общения требуют отказаться от критических оценок в чей-либо адрес. Ведь вам тоже не нравится, когда кто-то высказывает негативное мнение о вас: «Ты такая, сякая...». Если вам не нравится поступок человека, обсуждайте именно поступок, но не трогайте его личность, она должна оставаться вне зоны обсуждения.

Например, нельзя говорить: «Ты безответственный, на тебя невозможно положиться». Это оценка личности. Обойдитесь без нее. Вместо этого можно высказаться о его поступке: «Из-за того, что ты не сдал порученную работу в срок, заказчик предъявил мне претензию».

Когда вы выражаете мнение о поступке, который вам не нравится, вы оставляете человеку возможность для исправления. А если вы припечатываете его негативным мнением о нем, это его сильно задевает. Поэтому научитесь формулировать любую претензию в виде высказывания о неудачном поступке или действии, но не о нем самом.

Воздержитесь от непрошеных советов

Воздержитесь от желания давать советы. Их можно высказывать только, если вас об этом конкретно попросят. Люди, дающие советы всем подряд и считающие свое мнение очень важным и ценным, воспринимаются как назойливые. Не считайте, что, если человек чем-то делится, ему непременно надо дать совет, как поступать, будто он сам не знает, что делать.

Желание давать непрошеные советы — это скрытое выражение превосходства. Мол, «ты не знаешь, как надо поступать, а я знаю и сейчас тебя научу!». Люди стараются держаться от такого советчика подальше. А если вас попросят о совете, вот тогда выскажите его.

Комплименты

Есть средство, которое помогает располагать людей к себе и налаживать хорошие отношения. Это комплименты. Нет человека, который их не любит. Но комплимент работает лишь тогда, когда он искренний. Лесть всегда чувствуется, за ней стоит корысть, подспудное желание что-то получить от человека. Люди этого не любят.

Комплимент ценится, когда его говорят искренне, потому что хотят поделиться ощущением радости жизни.

Чтобы сказать комплимент, посмотрите на человека по-доброму и найдите в нем что-то хорошее. Увидьте в нем нечто положительное и скажите ему об этом, не стесняйтесь. Это нетрудно, потому что в любом человеке есть качества, которые можно отметить и похвалить.

Например: «Вы отлично выглядите, эта помада вам очень идет», «Вы всегда такой вежливый, внимательный, с вами приятно общаться», «Молодец, умеете заряжать энергией», «Благодаря вам я узнаю важные новости» и т. д. Вроде ничего особенного, правда? Но людям приятно, когда их хвалят. Соблюдение этих несложных правил общения сделает вас желанным в любом обществе.



Мать Тереза

Добрые слова могут быть короткими и простыми для произношения, но их отголоски поистине безграничны.



Мишель де Монтень

Каждый может говорить честно, но говорить логично, разумно и адекватно – это талант, которым необходимо обладать.



Уолт Дисней

Изо всех наших массовых изобретений массового общения картины до сих пор говорят на наиболее понятном языке.



Генрих Гейне

Истинное красноречие состоит в том, чтобы говорить все, что нужно, и ничего кроме того, что необходимо.



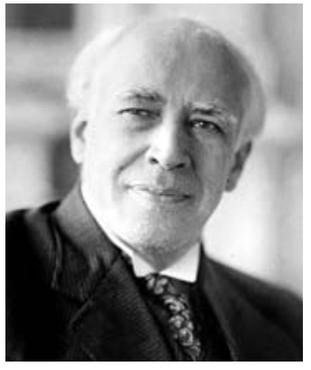
Джон Мейсон Браун

Хороший собеседник – не тот, кто помнит, что было сказано, но кто говорит что-то, что другой хочет вспомнить.



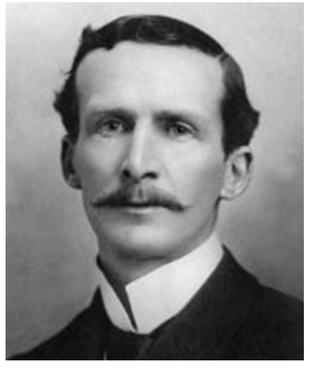
Томмас Джефферсон

Свобода общения и письма охраняет другие наши свободы.



Константин Станиславский

Язык тела – это ключ, способный открыть душу.



Джон Леббок

Для успеха в жизни умение обращаться с людьми гораздо важнее обладания талантом.

АФОРИЗМЫ

ЗНАЧЕНИЕ РУКОПОЖАТИЙ

НЕВЕРБАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ОБЩЕНИЯ И НЕВЕРБАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ОБЩЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ЛЮДЬМИ ПОСТОЯННО. ИЗУЧЕНИЕ СПОСОБОВ И НЕВЕРБАЛЬНЫХ СРЕДСТВ ОБЩЕНИЯ СОДЕРЖИТ МНОЖЕСТВО ПРЕИМУЩЕСТВ И ОТКРЫВАЕТ ОСОБЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ УСПЕШНОЙ КОММУНИКАЦИИ. ИГНОРИРОВАНИЕ НЕВЕРБАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЙ ЗАЧАСТУЮ СКАЗЫВАЕТСЯ ОТРИЦАТЕЛЬНО НА ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ОКРУЖАЮЩИМИ (КЛИЕНТАМИ, ПАРТНЕРАМИ, ЗНАКОМЫМИ И НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ).

Специалисты в области психологии общения подчеркивают, что одним из самых распространенных и показательных для дальнейшего взаимодействия между людьми жестов является рукопожатие. Относиться к жесту рукопожатия как к формальности – значит упускать важную информацию о другом человеке, которая, без сомнения, пригодилась бы в процессе взаимодействия с ним. Рукопожатие расскажет о том, как к вам относится другой человек и каковы его намерения.

По мнению исследователей невербального общения, история этого жеста начинается с самых древних, первобытных времен. Жест рукопожатия был необходим для демонстрации безоружности и отсутствия враждебности, агрессивных намерений с обеих сторон. Этим же самым целям такой жест служил во времена рыцарских поединков, в случаях, когда никто из противников не мог одержать победу, и им нужно было договориться об условиях мирного соглашения (держа друг друга за руку они предупреждали коварство со стороны противника).

В настоящее время рукопожатия сопровождают чаще всего приветствие и прощание, а также принятие взаимовыгодного решения, достижения договоренности, в начале и по завершении спортивного поединка/игры (когда это возможно). Рукопожатие приветствия при знакомстве во многом влияет на первое впечатление, которое создается у обоих собеседников друг о друге. Изменения в рукопожатии со знакомым человеком свидетельствуют об изменении его отношения. Несоблюдение правил этикета относительно использования данного жеста, а также отказ от рукопожатия вызывают резко негативную реакцию. По данным исследований невербального общения, рукопожатия бывают нескольких видов. Если при рукопожатии собеседник держит свою ладонь на вашей (его ладонь оказывается поверх вашей ладони), то вы столкнулись с доминирующим рукопожатием. Ваш собеседник, вероятно, человек достаточно авторитарный, агрессивный и не воспринимает вас как равного себе по положению. Противоположная ситуация наблюдается, если человек протягивает вам открытую ладонь в горизонтальном положении так, чтобы ваша рука находилась поверх его ладони: это покорное рукопожатие. В таком случае признает ваше более высокое положение, готов подчиниться, возможно, он слаб и поддается давлению. Если человек протягивает вам ладонь в вертикальном положении (то есть ребром вниз), то это свидетельствует о его уважении к вам, восприятии как равного себе, готовности сотрудничать.



Существуют крайне неприятные виды рукопожатий, используя которые вы отталкиваете другого человека, вызываете у него неприязнь, дискомфорт, нежелание с вами взаимодействовать. Для того чтобы избежать ошибок при использовании этого жеста, следуйте нескольким простым правилам от специалистов в области психологии общения.

- Рукопожатие должно быть средней силы: слишком вялое говорит о слабости, а слишком сильное – об агрессии и желании показать свое превосходство.
- Этот жест лучше делать немного согнутой рукой: если вы подаете прямую, не согнутую в локте руку, то демонстрируете неприязнь, если притягиваете руку собеседника к себе, то проявляете неуверенность.
- Если ваши ладони часто становятся влажными, то следует иметь сухую салфетку и перед рукопожатием обязательно осушить ладонь, так как нет ничего более неприятного, чем холодное и влажное рукопожатие.
- Покачивать рукой при рукопожатии следует от двух до семи раз: слишком быстрое рукопожатие говорит о безразличии, а слишком долгое вызывает недоумение и раздражение. Не стоит протягивать первым руку женщине (если вы мужчина), человеку с более высоким положением, человеку, к которому вы явились без предварительной договоренности.
- Не будьте фамильярны: рукопожатия обеими руками (обхватить ладонь человека обеими руками или при рукопожатии касаться левой рукой локтя, предплечья или плеча другого человека) – для хороших знакомых людей, они могут оттолкнуть малознакомого человека.

Изучение этикета рукопожатий и основ психологии невербального общения поможет Вам избежать многих ошибок в коммуникации.



Ирина Голубкова

39 лет, зам. генерального директора

Человек – существо социальное, и общение – это его неотъемлемая потребность. Но не любая коммуникация приносит радость: при ее избытке она в тягость, при недостатке – предмет мучительного желания. Подозреваю, что общение можно разделить на классы и всячески систематизировать в зависимости от того, с каким знаком и какое удовольствие оно приносит.

У нас разные вкусы, интеллект и уровень интеллигентности, поэтому и не всякая коммуникация подходит каждому. Но встретить единомышленника, поговорить с наставником – это дорогого стоит. Подлинную радость мы испытываем при встречах с друзьями, когда можно расслабиться, болтать без раздумий, без страха осуждения, без страха быть неправильно понятым. Общение – как еда, оно необходимо для жизни, а хорошее общение, приносящее радость, делает жизнь здоровой, счастливой и полноценной.



Екатерина Тюрина

37 лет, тренер по воздушному эквилибру

Сейчас вся жизнь проходит в чатиках и зумах и даже с родными мы обсуждаем ужин в переписке... В разгар пандемии мы работали онлайн, общаясь с учениками лишь через экран смартфона. Чего мне не хватало в то время? Конечно, живого общения! Кстати, а почему бы не обсуждать ужин хотя бы по телефону?

Я безумно рада, что моя работа на 80% состоит из общения с людьми. Обожаю свою работу и процесс взаимодействия с учениками и потенциальными клиентами.

На каждой тренировке происходит безумный эмоциональный контакт с учениками! Каждая тренировка — отдельный сорт удовольствия! Мы делимся энергетикой, подпитывая и заряжая друг друга. И это несмотря на то, что у каждого свои цели. Кто-то приходит для здоровья, кто-то — для адреналина, а кому-то просто хочется отдохнуть от рутины и разнообразить времяпровождение.

Я счастлива, что тренирую и тренируюсь в команде таких разных и интересных людей. И ни за что не променяю живые тренировки на тренировки онлайн. Я ценю живое общение и те эмоции, которые оно дарит.



Игорь Нифонтов

43 года, психолог

Люди, живущие по принципу «ты – мне, я – тебе» и подходящие ко всему с точки зрения «здорового» прагматизма, считают ненормальными людей, которым иногда просто хочется пообщаться, вместе попить чаю и поговорить о пустяках. Но, слава богу, и в наш меркантильный век не перевелись люди, которые понимают, что ничто не может заменить радость общения с другим человеком, с которым можно поделиться радостью или горем, обсудить новости или просто потрепаться. Не зря старая пословица гласит, что «разделенное горе – это половина горя, а разделенная радость – это двойная радость».



Ирина Левашова

39 лет, юрист

Сказал бы мне кто-нибудь полтора года назад, что я буду ценить каждую минуту, проведенную вне дома, за непринужденной беседой с подругой, я бы посмеялась. Но в нашей семье появился малыш, который занял все мое свободное время. И встречи с подругами и друзьями сошли на нет. А тут недавно подруга пригласила на дачу: «Приезжай: лето, тепло, солнышко, ребенок погреется, да и ты отдохнешь». При слове «отдохнешь» я засомневалась, ну не отдохну, хоть пообщаемся. Это была самая лучшая неделя, мы обсуждали все на свете, и наконец-то темы памперсов, кашек, «Смешариков» и т.д. ушли на второй план. Что ни говори, а общение с подругами придает сил и энергии!

МНЕНИЯ

СЕКРЕТЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН – ЭТО, ПО СУТИ, ОБЩЕНИЕ. ВЫРАБАТЫВАЕМАЯ ЧЕЛОВЕКОМ ЭНЕРГИЯ ОТДАЕТСЯ ВОВНЕ. НО, В СООТВЕТСТВИИ С ЗАКОНАМИ СОХРАНЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ЭНЕРГИЮ ИЗВНЕ. ОТСЮДА ПОТРЕБНОСТЬ ОБЩАТЬСЯ.

Во Вселенной для поддержания духовного и материального энергетического баланса постоянно и непрерывно происходит энергетический обмен. Эта циркуляция энергии проходит в рамках закона о сохранении энергии. Люди общаются ради личной выгоды. Во время взаимодействия между людьми происходит энергетический обмен — один отдает, другой получает и наоборот. Если люди нравятся друг другу, то между ними происходит интенсивный энергетический обмен. При этом оба испытывают удовольствие от общения.

Равноценный обмен

Равноценный обмен существует обычно между близкими людьми с хорошим взаимопониманием и благоприятными отношениями. Такой обмен встречается в тех случаях, когда соблюден герметический принцип Соответствия людей друг другу. Если это на работе, то люди — прекрасные партнеры, им не требуется много слов, чтобы объяснить друг другу суть дела. Они не ссорятся из-за первенства или суммы вознаграждения, так как обмениваются именно теми импульсами, которые необходимы партнеру, поэтому способны договориться в любом вопросе.

Равноценный энергообмен легко зафиксировать. Два человека не устают друг от друга, не мешают друг другу, в один момент начинают и заканчивают работу, почти не сговариваясь.

Супружеские пары с равноценным энергообменом выглядят обычно образцом идеального благополучия. Не так часто, но и сегодня встречаются такие гармоничные семьи, где царят доброжелательность и чуткое отношение супругов друг к другу. Конечно, и в них случаются всякие перипетии, но все же равновесие сохраняется в любых невзгодах.

Но бывает подчас, что равноценный обмен супругов незаметен для окружающих, и тогда они могут производить странное впечатление. Кажется, что один из супругов идет буквально на поводу у другого, но такое впечатление почти всегда обманчиво. Такие семьи — как замкнутые системы, отлично отлаженные внутренние механизмы, живущие независимо от внешних обстоятельств.

Супруги при этом могут без конца ссориться, а могут практически не замечать друг друга. (Так кажется со стороны.) Но если решается важный для них вопрос, им достаточно одного взгляда, чтобы понять согласие или несогласие партнера.

Супруги с равноценным энергообменом никогда не принимают решения, не посоветовавшись со своей «половиной», хотя этот «совет» будет для посторонних или непонятным, или незаметным.

Супружеские пары с равноценным обменом — это долгожители. Их энергетическая целостность — залог удачи и благополучия.

Равноценный энергообмен между друзьями и соседями характеризуется абсолютной ненавязчивостью и безотказной взаимовыручкой, поддержкой.



Энергетический вампиризм

Сущесвтуют люди-«вампиры», рассказывающие вам без конца о своих несчастьях и проблемах. Обычно такие люди вызывают у вас первоначально сочувствие, а затем появляется глухое раздражение, переходящее в дальнейшем в отчаянное состояние, которое можно выразить одним словом: «Бежать!» Желательно подальше, вне зоны видимости.

Если в дружеских, соседских и служебных взаимоотношениях еще можно как-то приспособиться к «вампирам», стараясь «не кормить» их и не терять энергию, то в супружестве совместное проживание почти невыносимо для «донора». Причем «вампир» может иметь с другими людьми равноценный обмен и только именно от одного конкретного человека тянуть энергию на себя.

Супруг-«донор», постоянно «кормящий» супруга-«вампира», может сам постепенно становиться «вампиром» по отношению к другим людям: сослуживцам, друзьям или собственным детям. Либо, раздражаясь из-за потери сил, он начинает устраивать скандалы, которые в конце концов приводят к разводу. Но это лучший вариант. Худший — когда супруг-«донор», не в силах сопротивляться давлению «вампира», начинает болеть, чахнуть и может даже умереть в молодом возрасте. Стягивание энергии на себя может носить и положительный характер. Есть люди, которым все хотят «поплакаться в жилетку». Часто такие люди становятся профессиональными психологами, учителями, медиками. Они имеют свойство стягивать на себя негативную энергию, перерабатывать ее и отпускать в пространство очищенной. Они, естественно, не являются «вампирами», их карма — обязанность очищать психическое



пространство планеты. Такие люди должны понимать, что способность очищать души других людей дана им не для обогащения, а как средство отработки их солидной кармы. Гордиться тут особо нечем.

Сейчас таких людей стало значительно больше, чем во все другие времена. Это свидетельствует о том, что планета нуждается в срочной очистке, дабы не погибнуть, задохнувшись в негативной энергии людей.

Иногда матери, неистово желающей помочь своему больному ребенку, удается принять на себя его боль, его страдания. Стянуть на себя все негативное, что причиталось по судьбе ее любимому человечку. Накал ее самоотверженности так высок, что все плохое мгновенно «сгорает» в пламени такой энергии. В этом случае мать не просто помогает своему ребенку, она способствует преодолению им его собственной кармы.

Мать и дитя имеют особенные энергетические отношения. Мать имеет право и возможность помочь своему ребенку абсолютно во всем (даже в его преодолении собственной кармы), важно, чтобы между ними существовала тесная связь душевного родства и любви.

Мать для ребенка является проводником космической энергии, а отец — проводником энергии земного порядка. Поэтому, когда нет материнской любви, мы теряем небо, когда нет авторитета отца, мы неуверенно чувствуем себя в человеческом обществе.

Источники энергии

Для того, кто стремится одаривать других, делает это бескорыстно и при этом получает радость, видя радость других, открывается источник энергии Высших сил. Поэтому не нужно бояться быть «донором». Важно, чтобы донорство было осознанным, соответственным уровню развития энергии вашей души. Иначе вы сгорите в чужих проблемах, не решив своих собственных.

И конечно, важно, чтобы «подпитка» шла «по назначению», то есть приносила пользу душе условного «вампира». Если же вы кого-то бесконечно питаете, стараясь помочь, а человек лишь с удовольствием «поедает» вашу «вкусную» энергию и не собирается сам менять что-то в своей жизни, то пользы вы ему не приносите. Вы усугубляете его карму, взваливая на свои плечи чужую ношу. Ваша энергия идет не по назначению. Значит, и ваша карма тоже страдает.

Способностью быть источником энергии для других обладают далеко не все люди. Чем тяжелее у человека карма, тем важнее ему научиться отдавать. Бескорыстно, без задних мыслей отдавая что-то людям, человек приобретает неизмеримо большее — способность души впитывать энергию Космоса, энергию высоких вибраций пространства, так он становится сильнее, развивает свой дух. Но это еще не значит быть источником энергии.

Что-то сделать и отдать — вот весь смысл нашей жизни. Если, отдавая, мы вырастили энергию духа для новых путешествий во Вселенной, значит, наша жизнь прожита не зря.

Накопить, приобрести, сохранить, постичь — это первая половина нашей земной задачи. Именно на нее мы и делаем упор по своему непониманию и детскому недоразвитию. А выигрывает лишь тот, кто, накапливая, думает, куда он это отдаст. Отдавая, он решает вторую, наиболее важную для души, половину задачи. Отдавая, душа радуется, расширяется, становится больше. Уходя с земного плана, она способна будет впустить в себя огромное космическое пространство неземного счастья.

Нейтральная позиция

Нейтральная энергетическая позиция связана с защитой и сохранением энергии. У каждого человека существуют моменты в жизни, когда он не должен вступать в энергообмен с окружающими людьми. Вот примерный перечень таких моментов: когда вы чувствуете предел своих сил, напряжение на грани срыва; знаете, что необходима передышка; когда чувствуете присутствие «вампира» и не хотите его «кормить»; когда не хотите давать о себе никакой информации; когда вы раздражены или гневны и не хотите выплескивать свой негатив на окружающих, желая понять его и самому справиться с ним; когда чувствуете психическое давление на себя и хотите сохранить свою энергетическую свободу.

Каждый человек имеет право вступать или не вступать в энергетическое взаимодействие с окружающим его миром. Мы обязаны уважать это право в каждом из людей. Вспомним: я свободен настолько, насколько я признаю свободу окружающих меня людей. В том числе и свободу делать ошибки!

Поверить, что необходимо иногда «закрыться», совсем не сложно. Но гораздо труднее научиться «закрываться» и при этом быть нейтральным. Очень часто мы думаем, что «закрылись», но вместо этого выпустили шипы и не замечаем, как проявляем агрессию в отношении всех, кто рядом.

Как же войти в нейтральную энергетическую позицию? Как спрятаться, не нарушая гармонии мира, а также гармонии своего внутреннего пространства? В энергетике это состояние называют средним режимом внимания, в психологии — уходом в себя, в эзотерике оно близко понятию «медитация». Это измененное состояние сознания, не свойственное человеку в повседневной жизни. Будучи бодрствующим, но находясь в этом состоянии, наш мозг начинает работать так, как если бы мы «отключились» от окружающего мира. Однако при этом мы контролируем все свои действия, а наше восприятие информации становится даже более обостренным, потому что мы становимся способными выделять только важное для себя. Мы экономим энергию, но при этом будто бы яснее и отчетливее видим мир и понимаем себя.

НАЧАЛО

РАЗНОЕ ОБЩЕНИЕ

КОШКАМ НРАВИТСЯ ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЕДА

Ученые из Университета Орегона выяснили, что кошки не такие эгоисты, как мы о них думали: общение с людьми им нравится больше, чем еда.

Авторы исследования взяли для эксперимента 50 кошек — домашних и живущих в приютах. Животных на несколько часов лишили питания, игрушек, запахов и взаимодействия с людьми. Затем ученые предоставили им все четыре стимула и стали наблюдать за тем, что именно кошки выберут.

Результаты исследования показали, что 50% испытуемых предпочли общение с человеком другим факторам. Вторым по популярности вариантом, которые кошки выбрали после изоляции, была еда.

Виктор Сухоруков

ОДИНОЧЕСТВО МОЖЕТ БЫТЬ И ИСПЫТАНИЕМ, И НАГРАДОЙ

В ЭТОМ ГОДУ НАРОДНОМУ АРТИСТУ РОССИИ ВИКТОРУ СУХОРУКОВУ ИСПОЛНЯЕТСЯ 70 ЛЕТ. АКТЕР НЕ СКРЫВАЕТ, ЧТО В ЕГО ЖИЗНИ БЫЛО И ПАДЕНИЕ В БЕЗДНУ, ИЗ КОТОРОЙ, КАЗАЛОСЬ, НЕ БУДЕТ СПАСЕНИЯ, И СЧАСТЛИВЫЙ ВЗЛЕТ НА «ЭВЕРЕСТ». МЫ ПОГОВОРИЛИ С ВИКТОРОМ ИВАНОВИЧЕМ О ТОМ, КАКУЮ РОЛЬ В ЕГО ЖИЗНИ ИГРАЕТ ДРУЖБА, ИСПЫТЫВАЕТ ЛИ ОН РАДОСТЬ ОБЩЕНИЯ И БОИТСЯ ЛИ ОДИНОЧЕСТВА.



Виктор Иванович, говорят, что чем старше становишься, тем меньше потребность в общении. Согласны с этим?

В.С.: Нет, не согласен, потребность есть всегда. Но как и в молодости мне хотелось одним людям сказать – «придите», а другим – «оставьте в покое», так и сегодня. Дело в том, что и в любви, и в дружбе желание видеть кого-то и общаться с кем-то либо есть, либо его нет. И возраст тут значения не имеет. Не мы диктуем эти желания – их нам диктуют обстоятельства и судьба. И желания отказаться от общения у меня никогда не возникало так же, как и не было желания замкнуться. Просто с годами в нашу жизнь входят усталость, скрип суставов, аритмия сердца. Тут очень подходят слова молодого человека Есенина, «обращенные» к пожилому Сухорукову:

Я теперь скупее стал в желаньях,
Жизнь моя, иль ты приснилась мне?

А есть люди, которые остаются с Вами на протяжении всей жизни?

В.С.: Сестра, наверное, только. У нас с Галиной разница в возрасте десять лет. И я сестру растил. Всегда ее любил и в детстве с удовольствием занимался с Галей: водил в школу, кормил обедом. Это уже потом я оторвусь от семьи, как кленовый листок от ветки, и унесет меня в Ленинград – жизнь растащит нас с сестрой по разным городам. Однако надо оговориться, что наши связь и общение никогда не прерывались. Если есть душевная близость, то не обязательно каждый день усаживаться вокруг общего стола или на одной скамейке у крыльца – можно и на расстоянии общаться, проявлять заботу и чувствовать друг друга... А пришло время, и жизнь вновь свела нас с сестрой, сейчас мы все чаще встречаемся. Вместе проводим лето на общей даче в родном Орехово-Зуево. Сестра – где-нибудь на грядке, а я – на другой половине участка – мы целый день друг друга можем и не видеть. А потом она вдруг кричит: «Витька-а-а, чай будем пить!?» Я охотно откликаюсь: «Пойдем!»

Особую потребность в дружбе и общении люди обычно испытывают в молодые годы. В Вашей студенческой компании господствовали братство, крепкая дружба, взаимовыручка?

В.С.: Эти понятия из нашей жизни и не ушли. Просто мы реже стали встречаться, а кто-то уже и вовсе ушел из жизни. В ГИТИСе мы были самым дружным курсом. Образцом дружбы, солидарности, сплоченности и, кстати, таланта для многих. А каких только испытаний и приключений не выдержала наша дружба!

Например, на втором курсе Андрюше Калашникову, Сашке Юшину и мне понадобилось в Одессу. В зоне вылета – очередюга, толпа огромная (это сегодня мы привыкли к комфорту в аэропортах, а раньше такого не было). И мы пошли на хитрость: нашли какой-то красный транспарант, порвали его на лоскуты, сделали себе повязки на плечи, как у дружинников, и давай стюардессе помогать пассажиров в самолет сажать. Ну, и сами туда нырнули. А когда люки задраили, и стюардесса спросила наши билеты, мы ей их, конечно, показали.., только билеты наши были на совсем другое число. Она ахнула, но сделать ничего не смогла – винты самолета уже закрутились... А летели мы в Одессу на свадьбу нашего однокурсника – Юрки Стоянова. Отгуляли свадьбу, и нас отправили к Моисею, но не библейскому, а товарищу отца Стоянова. Этот Моисей был инструктором по физкультуре в пионерлагере. И два месяца мы просидели в этом лагере, сочиняли с детьми номера для КВН, готовили концерт художественной самодеятельности. А параллельно отдыхали, по вечерам своей «взрослой» компанией пили портвейн. В августе пришла пора возвращаться в Москву. А денег-то нет. Кое-как с друзьями просочились в поезд – для этого разошлись по разным вагонам и уговорили каждый свою проводницу посадить нас без билета. Оплатить проезд пообещали наличными, как тронемся. Эти бедные девушки-проводницы бегали потом на протяжении всего пути от одного из нас к другому в надежде получить обещанную плату... А мы их «футболили»... Так до Москвы и доехали, бесплатно! Помню, выскользнул я из своего вагона и бежать по перрону прочь (видимо, так же поступили и мои ребята), а в спину слышу: «Ах, этот рыжий! Ох уж, этот рыжий!» Но я не обернулся, поэтому так и не узнал, кого из нас троих обозвали рыжим: блондина Калашникова, шатена Юшина или полуплешивого Сухорукова.

Как в общежитии выживали? Вы же, наверное, не работали тогда?

В.С.: Подрабатывал. Помню, устроился уборщиком в кафе «Метелица». Один раз полы подмел,

другой, а потом противно стало от того, как люди безобразно гуляют в этих ресторанах. И бросил эту работу. Стипендия была 40 рублей. Но молодому человеку сколько не дай – никогда же не хватит. Но если говорить о дружбе, то мы в общежитии друг друга выручали: и едой, и рублем, и «плечом», и «локтем». На курсе у нас было много иногородних, которым родители присылали продуктовые посылки, и содержимое этих посылок мгновенно разлеталось по всем комнатам. Не было случая, чтобы кто-то тайком от других из-под кровати поедал свои пряники и сгущенку.
Почти все мои однокурсники остались в профессии – курс у нас лихой, талантливый. Раньше мы каждый год собирались у Вани Шабалтаса, ставшего народным артистом, отмечали Старый Новый год. Сейчас эта традиция немножечко затормозилась... На этих встречах мы и выпивали, и разговаривали, и очень много смеялись, вспоминая истории нашей общей юности. И сколько бы раз мы эти истории не пересказывали, все равно хохочем от души...

А как бы Вы понятие дружбы для себя определили?
В.С.: Родственность, взаимопонимание и непредательство. Это то, что дружбу скрепляет. Вот, например, есть у меня в Санкт-Петербурге подруга... Я ведь в Ленинграде в Театре комедии начинал свою театральную деятельность, а Ира училась в высшей профсоюзной школе с моими землячками – так и познакомились. Сегодня Ирина – библиотекарь. Уже остались в прошлом наши романтические ночные прогулки, беззаботные посиделки в ленинградских кафешках, гулянья в новогоднюю ночь под елкой... Даже в Турции мы вместе не лежим на пляже. Но на расстоянии чувствуем, что родные люди. Более того, этот факт уже не требует никакой проверки. Случись что, у каждого из нас есть уверенность, что друг примчится на выручку. Но таких людей в моей жизни единицы – пальцев одной руки точно хватит.

А живого общения в пандемию не хватало?
В.С.: Общения в этот период было мало, но я не испытывал по этому поводу никакого дискомфорта. Когда была первая волна коронавируса и был объявлен режим самоизоляции, я уехал на дачу. И это в марте! В это время я сроду на даче не бывал. Просидел тут всю весну и, знаете, не испытывал дефицита ни в чем. Хотя для комфорта и гармонии мне не много-то и надо. Прекрасно себя чув-



ствовал в одиночестве и столько дел переделал! Вот пример: росли у меня в саду три куста спиреи. И вот я в марте, раскопав снег, с помощью лома и топора выдолбил их из мерзлой земли... Разрубил каждый куст топором на четыре части, и получилось двенадцать саженцев, которые я задумал высадить в аллею. За моими манипуляциями наблюдает сосед. «Ничего у вас, Виктор Иванович, не получится, – говорит, – не приживется...» А я знай ямки ковыряю: «Ну, не приживутся, выкопаем да выкинем. Подумаешь». И залил свои кустики ледяной водой... А с приходом тепла все они у меня «зазеленились». И сегодня, на второе лето, у меня на участке роскошная аллея из цветущей спиреи – кустик к кустику, один другого краше, как солистки в ансамбле «Березка». Все домочадцы и гости с радостью ходят и восхищаются.

А предательств, разочарований от людей, которых друзьями считал, было много в жизни?
В.С.: Столько, что задыхался от этого даже.

А прощать нужно, можно?
В.С.: Конечно, можно. И надо бы... Но! Вот говорят: «Бог велел прощать. Научитесь прощать!» Да, все мы это знаем. «Но ведь прощает-то не человек, – хочется мне воскликнуть в ответ, – прощает память!» А память бывает крепка, жестока, беспощадна и неуправляема. Я-то прощу, но почему я помню? А если я помню, значит, не простил... Наверное, мой ответ витиеват, но я это прочувствовал. Недавно за упокой души Пети Мамонова повторили программу «Линия жизни». В ней Мамонов говорит примерно следующее: «Если бы мне сказали, что завтра я умру, главное, что сделал бы, со всеми помирился». А мне захотелось задать ему вопрос: «А зачем? Мириться-то надо для какого-то продолжения!» Много интересных мыслей Мамонова я услышал в этой передаче и со многими безоговорочно соглашался – настолько они были мне близки, ложились на мою судьбу. Но были высказывания, с которыми я бы, ой, как поспорил! Вот только с Петей уже не подискутируешь...

А что думаете об одиночестве? Боитесь ли Вы его?
В.С.: Поверьте мне, одиночество может быть и испытанием, и наградой. Тот же Мамонов говорил, что в одиночестве он очень многое приобрел, многие вещи пересмотрел. Одиночество может материализоваться и превратиться в некое осязаемое существо, с которым можно либо дружить, либо воевать. Оно может тебя сломать, согнуть, а может обогатить, очистить, дать возможность проанализировать и услышать себя. Наконец, в одиночестве можно обрести способность к созерцанию.
Свою жизнь, не считая детства, я делю на три периода. Первый – когда я поступил в ГИТИС. Это время мечтаний, надежд, самоуверенности, эгоизма. Второй – когда меня в Ленинграде выгнали из театра, в том числе и за пьянство. Это было время упадничества, потерянности. Ощущение великой пропажи не покидало меня, было желание исчезнуть из этой жизни. И третий период – моя слава, «мои эвересты» – время умиротворения, спокойствия и благополучия. Так вот моя вторая жизнь – это сплошное одиночество, да еще и пьяное, но именно тогда я многое осознал и понял. Переосмыслил свою жизнь, взгляды, и мне захотелось стать полезным людям, а не быть шлаком, мусором. Но претворить это в жизнь было сложно – сопротивление и внешнее, и внутренне было огромным! «В чем сила, брат?» – спрашивает моего героя в известном фильме герой Сергея Бодрова. Мне кажется, что сила моя не в том, что я от чего-то отказался и изменил свою жизнь, а в том, что я пришел к осознанию: выбор только за мной! Перемены могут произойти только по моей воле. Кто-то целенаправленно разрушает дарованную ему жизнь и не хочет сворачивать с этого пути, а мне захотелось свой жизненный путь изменить и продолжить! Продолжить на радость людям...

Беседовал Павел Соседов

НАЧАЛО

РАЗНОЕ ОБЩЕНИЕ

ОДЕРЖАТЬ ПОБЕДУ В СПОРЕ

Проанализировав более миллиарда твиттов, опубликованных во время крупных спортивных соревнований, ученые установили, что чем «громче» и увереннее заявления спорщика, тем больше у него шансов одержать победу в дискуссии. Иными словами, говорите уверенно, даже если знаете, что неправы.

ПРАВДА И ЛОЖЬ

Ложь требует больше умственных усилий, чем правда. Говоря неправду, мы невольно задумываемся, будет ли она соответствовать нашей общей «легенде», а также беспокоимся о влиянии даже самой маленькой лжи на нашу жизнь, отношения и авторитет. Честность же почти не имеет негативных последствий.

ВСЕ О ЛИЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ЧЕЛОВЕКА

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ИГРАЕТ ВАЖНУЮ РОЛЬ В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА. ОБ ЭТОМ СЕГОДНЯ ПОГОВОРИМ В СТАТЬЕ, ВЕДЬ НАРУШЕНИЕ ЛИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ НЕ ТОЛЬКО ССОРЫ И КОНФЛИКТА, НО И РАЗРЫВА ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ МОЛОДЫМИ ЛЮДЬМИ, А ТАКЖЕ РАЗВОДА В СЕМЬЕ. ОБСУДИМ НЕ ТОЛЬКО ПОНЯТИЕ «ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО», НО И РАССКАЖЕМ О ЕГО ВИДАХ. ОТВЕТИМ НА ВАЖНЫЙ ВОПРОС, КАК ПРЕДОСТАВИТЬ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ЛЮБИМОМУ ЧЕЛОВЕКУ И НЕ ИСПОРТИТЬ ОТНОШЕНИЯ.

Личное пространство: разбор понятия

Личное пространство, кроме названия, не имеет четких границ определения. Под этим понятием часто располагают личные желания, всяческие увлечения и привычки. Вообще же, личное пространство, скорее, – невидимая черта для каждого человека, за которую он предпочитает никого не пускать. Это может быть как физическое ограничение, так и моральное.

Например, человек ощущает психологический комфорт от нахождения других людей на некотором расстоянии от себя. В некоторых условиях дистанция может сокращаться или увеличиваться, однако существует общепринятая норма в пределах 1-1,5 метра. Обусловлено это природным инстинктом — такое расстояние чуть дальше вытянутой руки, поэтому трактуется мозгом, как безопасная позиция, с которой визави не сможет неожиданно достать тебя в случае проявления агрессии. В то же время при личном взаимодействии большее расстояние также будет настораживать и банально мешать вербальному общению. Соответственно, вырабатывается обратная связь — мы понимаем насколько близко и долго можно располагаться рядом с другим человеком. Кроме того, личным пространством, по факту, является все, чем человек владеет и чем занимается самостоятельно. Брать чужое или контролировать действия кого-то непозволительно, независимо от побуждений. Любая подобная настойчивая попытка помочь, помешать или просто принять участие психологически воспринимается как посягательство на право выбора способа времяпрепровождения. В цивилизованном обществе задача отдельного индивида — понимать существование и смысл личного пространства, а также максимально стараться воспринимать сигналы окружающих относительно его персонально дозволенных границ.

Личное пространство в семье

Особенно важным понимание личного пространства становится в близких отношениях с людьми. Если постороннего нетактичного человека можно игнорировать, избегать общения в случае периодического пересечения с ним или прямо указать на его неправоту, то при совместном проживании, в семейных отношениях вопрос сложнее и имеет намного больший вес. Существуют определенные области, где проявляется личное пространство, и о них поговорим ниже.

Физическое пространство

Личное пространство, напрямую связанное с различными предметами и вещами, которые принадлежат членам семьи. Даже когда люди (например, студенты) живут вместе, как правило, каждый



имеет особые места для хранения личных вещей. Одежда, книги, косметика, инструменты всегда должны лежать на своем обычном месте и остальные члены семьи не должны их не только перемещать, но и стараться вообще не касаться. В меньшей мере, но подобным образом, в помещении могут быть и «свои» места. Это может быть любимое кресло, конкретный стул за обеденным столом, угол для хобби, сторона кровати и т. п. В определенное время человек привык находиться именно там, и домочадцам желательно принимать это во внимание.

Личное пространство: активность

Идеально, когда у семьи, помимо бытовых забот, есть общие занятия и друзья. В реальности такое встречается крайне редко. В случае с родителями и детьми очевидную роль играет возрастной фактор. Но даже партнеры не часто полностью совпадают в увлечениях. Конечно, во многом их союз держится на общих интересах, однако нормальным является наличие разной работы, персонального хобби, отличного способа проведения досуга и внешнего круга общения. Даже если что-то из этого не нравится другим членам семьи, но оно не несет прямого вреда совместному проживанию, это тоже личное пространство, и решать, чем заниматься может только сам человек, а не кто-то за него.

Отдых

Расслабляться люди также могут по-разному. Кому-то нужна шумная компания друзей, кому-то — поход на культурное мероприятие, кто-то не представляет себя без шопинга, а кто-то желает тишины и уединения. Не стоит нарушать планы-ни на какой способ отдыха. Никто не знает лучше самого человека, что дает ему возможность скинуть груз усталости. Поэтому сфера «ничегонеделания» также, бесспорно, относится к личному пространству. Некоторые, например, любят хорошенько поспать.



Личное пространство: значение в отношениях

Для гармонии в отношениях необходимо принять постулат, что личное пространство выше любых, самых тесных взаимных отношений. Какие бы ни были трепетные отношения у влюбленных людей, систематическое нарушение личного пространства будет их отравлять. Чем грубее будет вмешательство, тем больший протест оно будет вызывать. Чем чаще это будет происходить, тем вероятнее будет мысль о разрыве отношений. Бытует стереотип, что семейная пара все должна делать вместе, иначе напрашивается вывод об охлаждении чувств или «ненормальности» отношений. Это совсем не так, и люди, старающиеся придерживаться такой позиции, сами же в результате страдают. Здоровая психика человека требует свободы воли и разнообразия. Поэтому глупо противиться или препятствовать естественному желанию иметь кусочек исключительно личного пространства, в котором не будет абсолютно никого. Даже добровольное угнетение неизбежно вызывает психологический дискомфорт, что в длительной перспективе может вызывать стресс и перерасти в депрессию. Тогда только уход из отношений будет видеться как счастливый билет на волю. Лишь корректное соблюдение личного пространства делает семью крепче во всех ее проявлениях и способствует сохранению гармонии.

Личное пространство: как предоставить без ущерба для отношений

Есть некоторые моменты, на которые следует обратить внимание во избежание расставания с любимым человеком по причине нарушения личного пространства одного из партнеров.

Поведение
Нужно анализировать свое поведение и самостоятельно проверять, нет ли вторжения в чужое личное пространство. Близкий человек может ничего не говорить, и поначалу все будет выглядеть хорошо со стороны. На самом деле он может долго терпеть, но внутри, порой неосознанно, «закипать». Важно с самого начала отношений научиться воспринимать сигналы нарушения границ, когда психологическая реакция есть, но на волне эйфории партнер сам будет их игнорировать. Если постараться, определить их несложно — в какой-то момент человек неохотно идет на контакт, слишком резко отвечает, вынужден менять свои планы. Это самое время, чтобы скорректировать собственное поведение и дать свободу действий или даже оставить человека наедине с собой, если ему так лучше.

Собственная занятость
Чтобы не рисковать лишний раз в совместном времяпрепровождении, каждый человек должен постараться найти занятия, никак не связанные со своей половинкой. Подойдет любое увлечение, самостоятельные встречи с друзьями, все, что позволит отвлечься друг от друга. Проведенное врозь время не отдаляет, а сближает в перспективе, поддерживает новизну чувств.

Личное пространство: отказ от контроля
Необходимо немедленно прекратить тотальный контроль над партнером. Многие почему-то считают нормой следить за каждым его шагом — проверять телефонные звонки, посещение социальных сетей, содержимое карманов, узнавать имена всех коллег и знакомых, ограничивать время на перемещения. Это как раз вопиющее нарушение личного пространства, выражение недоверия и собственнического отношения к партнеру как к вещи, а не как к живому человеку. Часто именно такое отношение является причиной измены партнера. Попробуйте поставить себя на его место и осознать унизительность подобных действий.

Принятие разницы интересов
Важно принципиально понимать существование разницы вкусов и предпочтений. Когда что-то нравится одному партнеру, это не значит, что такую же точку зрения должен принять и другой. Если сильно хочется, можно попробовать найти компромисс, но никогда не нужно переубеждать и заставлять.

Личное пространство: осознание естественности
Залогом успешных отношений является принятие естественности личного пространства. Это не прихоть и не роскошь, а психологическая необходимость. Пауза в контакте, скорее всего, говорит не о противостоянии, а о нормальном человеческом поведении в первостепенном желании удовлетворить свои потребности.

Определение меры
Конечно, любящим людям нравится проявлять заботу и опеку, но это допустимо до определенной степени. Гиперопека может быть приятной для покровителя и считаться правомерной, но будет тяготить опекаемого. Рано или поздно возникнет конфликт на почве его недооценки как личности и препятствования самореализации. Нужно помнить, что свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого. Поэтому не стоит бесцеремонно включать чье-то личное пространство в свое собственное.

Личное пространство: выводы

Личное пространство должно быть у каждого человека независимо от возраста и статуса. Сегодня нам удалось многое узнать о важной составляющей в жизни личности. Соблюдение личных границ способствует эффективному и приятному общению с собеседником, а также помогает расположить его к себе. Немаловажную роль личное пространство играет как в начале отношений, так и в семейной жизни. При соблюдении личного пространства между партнерами отношения выходят на высокий уровень, и в результате каждый из супругов получает удовольствие от совместной жизни. Не стоит нарушать личное пространство, ведь именно это ведет к возникновению конфликтных ситуаций и всяческих разногласий. Научитесь держать не только дистанцию в физическом понимании, но и на моральном уровне.

Елена Никитина

9 ЧЕСТНЫХ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ У ТЕБЯ НЕТ ДРУЗЕЙ

ЛЮДИ РАСТУТ, СО ВРЕМЕНЕМ ИХ ВЗГЛЯДЫ И ЦЕННОСТИ МЕНЯЮТСЯ, ОНИ ПЕРЕЕЗЖАЮТ В ДРУГИЕ ГОРОДА, ЗАВОДЯТ СЕМЬИ И ВСЕ РЕЖЕ И РЕЖЕ ОБЩАЮТСЯ СО СВОИМИ ДРУЗЬЯМИ. КАЗАЛОСЬ БЫ, СИТУАЦИЯ ВПОЛНЕ РАСПРОСТРАНЕННАЯ. РАНО ИЛИ ПОЗДНО ЧЕРЕЗ ЭТО ПРОХОДИТ КАЖДЫЙ ИЗ НАС. ЕСЛИ У ТЕБЯ СОВСЕМ НЕТ ДРУЗЕЙ И НИКТО ДАЖЕ НЕ ПЫТАЕТСЯ С ТОБОЙ СБЛИЗИТЬСЯ. ЖИТЬ ОБОСОБЛЕННО, НЕ ИМЕЯ ВОЗМОЖНОСТИ ВЫГОВОРИТЬСЯ ИЛИ РАССЧИТЫВАТЬ НА ЧЬЮ-ЛИБО ПОМОЩЬ – НЕ ОЧЕНЬ РАДУЖНАЯ ПЕРСПЕКТИВА. МЫ СОБРАЛИ НЕСКОЛЬКО ЧЕСТНЫХ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ТЫ ОДИНОК.

Ты хочешь быть правым в любой ситуации

Нет ничего хуже, чем беседа с человеком, который считает, что он всегда прав. Такие люди пойдут на все, чтобы доказать, что их точка зрения единственно верная. Если ты относишься к такому типу людей, то вероятность, что ты когда-либо обретешь действительно хорошего друга, стремится к нулю. В дружбе важно выстраивать равноценный диалог, где каждый может свободно высказывать свое мнение и не бояться, что за это его осудят, раскритикуют или признают недалеким. Хочешь найти друзей или сохранить уже существующую дружбу: учись слушать и слышать то, что говорят тебе окружающие. Человек не может быть всегда прав, и это относится ко всем, даже к тебе, если ты уверен в обратном.

Ты человек со сложным характером

Если ты привык давить на окружающих, манипулировать людьми, слишком много говорить о себе, то у тебя сложный характер для дружбы, и не только. Не каждый человек сможет смириться с таким поведением. А дружба не должна быть сложной, она, напротив, призвана облегчать жизнь. Причем делать это не в одностороннем порядке: когда тебе легко с кем-либо общаться, это еще не значит, что твой собеседник испытывает те же чувства.

Ты не ценишь дружбу

Постарайся ответить честно на один-единственный вопрос: что для тебя значит дружба? Это просто общение с близкими по духу окружающими или почти такое же важное понятие, как семья? Если человек не ценит дружбу, считает всех обыкновенными знакомыми, с которыми общается только от скуки, то настоящей дружбы у него не предвидится. Он будет обрастать случайными знакомствами и недоумевать, как чужие люди могут стать друг для друга близкими. Близкие друзья – это те, кому ты можешь доверить свою жизнь



и не переживать о том, что они предадут тебя. Для того чтобы у тебя появились такие люди, прежде всего стоит перестать обесценивать дружбу.

Ты слишком мало времени отводишь на общение и встречи

Все мы взрослые люди, у которых есть работа, семья, быт. Никто не говорит, что ты должен тратить на общение с друзьями столько же времени, сколько и раньше – пока ты учился и был в целом свободнее. Но и забивать на своих друзей тоже нельзя. Старайся встречаться с ними хотя бы раз в месяц, сообщать обо всех значимых событиях, которые происходят в твоей жизни, интересоваться положением их дел. Если люди, которые тебе дороги, но живут с тобой в разных городах, это тоже не проблема. Есть социальные сети, мессенджеры, видеозвонки или обыкновенные звонки, если уж на то пошло. Иногда для того, чтобы показать человеку, что ты помнишь о нем и скучаешь по вашему общению, достаточно всего лишь перекинуться с ним парой слов. Ты не сможешь поддерживать дружбу, если для тебя в порядке вещей выходить на связь со своими друзьями раз в полгода, поздравляя их с днем рождения и прочими крупными праздниками. Велик риск, что ты пропустишь множество событий их жизни и не сможешь быть рядом, когда они будут нуждаться в тебе больше всего.

Ты отодвигаешь дружбу на задний план, когда у тебя появляются отношения

В жизни человека важны не только романтические отношения, но и дружба. Если ты забываешь о своих друзьях сразу после того, как у тебя появляются новые отношения, перестаешь выходить с ними на связь, видеться, делиться какими-то подробностями своей жизни, велика вероятность, что дружба не продлится долго. Дружба и отношения не должны быть взаимозаменяемыми понятиями. Очень здорово, что ты нашел себе девушку и стараешься проводить с ней как можно больше свободного времени, но ведь твои друзья были с тобой долгие годы, и ты также нужен им. Мораль проста: распределяй свое время правильно, тратя его не только на отношения, но и на поддержание дружбы.



Ты выплескиваешь на окружающих свой негатив

Если ты негативный человек, который в любом, даже в самом хорошем событии может найти что-то плохое, к тебе вряд ли тянутся люди. Скорее, ситуация противоположна: ты пытаешься сблизиться с кем-то, и человек не против ровно до того момента, пока ты не начинаешь жаловаться, завидовать, критиковать его, осуждать чье-либо поведение или слова, выплескивать свой гнев. Общение с таким человеком негативно влияет на психическое здоровье, поэтому тебя пытаются избегать. Ты можешь постараться избавиться от негативного мышления. Только в таком случае ты сможешь найти себе хороших друзей, и создать вокруг себя позитивное окружение.

Ты не умеешь отдыхать и веселиться

Конечно, дружба – это не всегда про веселье. Но для того чтобы поддерживать дружеские отношения, вам стоит не только обсуждать серьезные политические темы или помогать друг другу в решении жизненных проблем. Вам должно быть комфортно проводить время друг с другом, отдыхать, организовывать совместный досуг, веселиться. На встречах с друзьями стоит снять свой серьезный офисный костюм и превратиться в простого задушевного парня, который готов на приключения и разные авантюры. Ты не представляешь, насколько сильно людей может сблизить совместное веселье. У вас появятся замечательные воспоминания о хорошо проведенном времени, которые вы, возможно, будете пересказывать своим детям.

Ты не даешь окружающим людям проявить себя

Твоя чрезмерная самодостаточность может стать помехой в развитии дружеских отношений. Человек не любит чувствовать себя обязанным, он всегда хочет каким-то образом отвечать на чужую помощь, поддержку, заботу. Но это становится невозможным, если ты привык делать все сам, никогда не просишь об одолжениях и переживаешь все жизненные трудности в одиночку. Единственное решение этой проблемы – начни, наконец, давать людям возможность проявлять себя с лучшей стороны. Проси друзей об одолжении, доверяй им важную информацию, разговаривай с ними по душам, делись своими чувствами. Не будь таким закрытым и недоступным человеком.

Ты чрезмерно подозрительный

Когда кто-либо проявляет в твою сторону банальную вежливость, ты сразу начинаешь задумываться о том, что человеку от тебя что-то нужно. И вообще, ты уверен в том, что любой, кто начинает с тобой общаться, делает это из-за личной выгоды. Твоя подозрительность играет с тобой злую шутку: поощряя ее, ты остаешься одиноким и несчастным человеком, лишенным дружеского общения. Одиночество – это не залог безопасности, это всего лишь выбор, причем не всегда обоснованный. Если ты действительно хочешь завести друзей, перестань отталкивать тех, кто заинтересован в общении с тобой.

Толкование

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал:
— Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких.
Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал:
— Я счастлив сообщить тебе радостную весть — ты переживешь всех своих родных.
Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились.
— Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден? — спрашивали они.
На что последовал ответ:
— Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать.



Самуил Маршак

Когда мы попадаем в тесный круг,
Где промышляют тонким острословьем
И могут нам на выбор предложить
Десятки самых лучших, самых свежих,

Еще не поступивших в оборот
Крылатых слов, острот и каламбуров,
Нам вспоминается широкий мир,
Где люди говорят толково, звучно

О стройке, о плотах, об урожае,
Где шутку или меткое словцо
Бросают мимоходом, между делом,
Но эта шутка дельная острей

Всего, чем щеголяет острословье.
И нам на ум приходит, что народ,
Который создал тысячи пословиц,
Пословицами пользуется в меру
И называет золотом молчанье.



Эдуард Асадов

Главная встреча
Фонарь в ночной реке полощет бороду,
Дрожит рекламы розовая нить,
Давай пойдем вдвоем с тобой по городу
И будем много, много говорить!



Маргарита Алигер

Ночной разговор
Мы будем суровы и откровенны.
Мы лампу закроем газетным листом.
О самом прекрасном, о самом простом
разговаривать будем мы.

Откуда нашлись такие слова?
Неужто мы их придумали сами?
Тихими, тихими голосами
разговаривать будем мы.

Анна Ахматова

Я пришла к поэту в гости.
Ровно полдень. Воскресенье.
Тихо в комнате просторной,
А за окнами мороз.

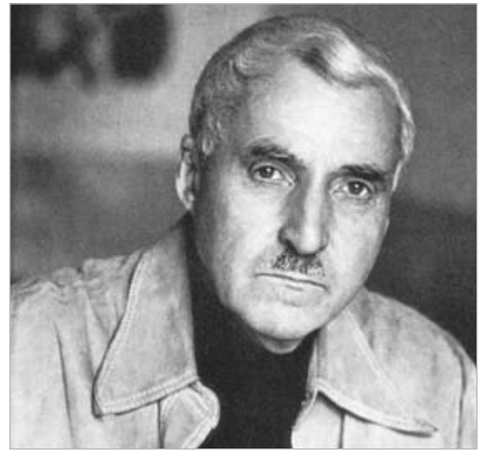
И малиновое солнце
Над лохматым сизым дымом...
Как хозяин молчаливый
Ясно смотрит на меня!



Виктор Гончаров

Скоро, скоро я домой поеду,
И земля закружится в окне.
И в купе какой-то непоседа
Заведет беседу о войне.

Будет любоваться им девчонка,
Восхищаясь радугой наград.
Мимо окон будет литься тонкий,
Слабо обозначенный закат.



Константин Симонов

Жены
Последний кончился огарок,
И по невидимой черте
Три красных точки трех цигарок
Безмолвно бродят в темноте.
О чем наш разговор солдатский?
О том, что нынче Новый год,
А света нет, и холод адский,
И снег, как каторжный, метет.
Один сказал: «Моя сегодня
Полы помоет, как при мне.
Потом детей, чтоб быть свободней,
Уложит. Сядет в тишине.
Ей сорок лет — мы с ней погодки.
Всплакнет ли, просто ли вздохнет,
Но уж, наверно, рюмкой водки
Меня по-русски помянет...»
Второй сказал: «Уж год с лихвою
С моей война нас развела.
Я, с молодой простясь женою,
Взял клятву, чтоб верна была.
Я клятве верю,— коль не верить,
Как проживешь в таком аду?
Наверно, все глядит на двери,
Все ждет сегодня — вдруг приду...»
А третий лишь вздохнул устало:
Он думал о своей — о той,
Что с лета прошлого молчала
За черной фронтовой чертой...
И двое с ним заговорили,
Чтоб не грустил он, про войну,
Куда их жены отпустили,
Чтобы спасти его жену.



КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С КЕМ УГОДНО, КОГДА УГОДНО, ГДЕ УГОДНО

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2020

ЛАРРИ КИНГ

Ларри Кинг – звезда не только американского, но и мирового телевидения с почти 40-летним стажем. Его гостями стали сотни виднейших деятелей политики, бизнеса, спорта и искусства – от Михаила Горбачева до Майкла Джордана. В книге Ларри щедро делится советами о том, как следует разговаривать в самых разнообразных ситуациях, будь то свадьба одноклассника или светский обед, как с уверенностью вступать в любую беседу, как быстро и эффективно донести свою мысль до других.

ОБЩЕНИЕ С ТРУДНЫМИ ЛЮДЬМИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2020

ТОНИ ШВАРЦ

Суть общения со сложными людьми — это управление эмоциями — их и вашими собственными. Как сохранять спокойствие в напряженных ситуациях и не реагировать на неприятные комментарии? Как справляться с агрессией собеседников и коллег? Как управлять разговором и защитить себя? Тони Шварц – президент Human Performance Institute и соавтор методологии тренировочных программ этого центра объясняет науку, стоящую за нашими эмоциональными реакциями на трудных людей, и показывает, как выработать эмпатию и устойчивость.





ВКЛЮЧАЕМ ОБАЯНИЕ ПО МЕТОДИКЕ СПЕЦСЛУЖБ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР», 2020

ДЖЕК ШАФЕР И МАРВИН КАРЛИНС

Эта книга — пособие по общению с людьми и влиянию на них от бывшего агента ФБР Джека Шафера, специализировавшегося на поведенческом анализе, обучении и найме агентов. Приемы вербовки и переговоров ФБР и применение их в обычной жизни, собранные в одном месте. Благодаря этой книге вы сможете определять ложь как при личном общении, так и при онлайн-беседе, производить отличное первое впечатление, использовать невербальные сигналы, которые определяют, как вас будут воспринимать другие люди, самостоятельно регулировать интенсивность взаимоотношений с разными людьми.

НЕАДЕКВАТНЫЕ ЛЮДИ

РЕЖИССЕР РОМАН КАРИМОВ, 2011
В РОЛЯХ: ИЛЬЯ ЛЮБИМОВ, ИНГРИД ОЛЕРИНСКАЯ, ЕВГЕНИЙ ЦЫГАНОВ, ЮЛИЯ ТАКШИНА

Героев фильма, на первый взгляд, действительно можно назвать неадекватными. Но именно этот вопрос – вопрос нормы – один из важнейших в картине. Где ее искать? А судьи кто? Ответ дают авторы устами Кристины: лови каждый момент своей жизни, когда ты можешь получить хоть крупиночку счастья, а все различия в возрасте, религии, психологии, гендерные, умственные и прочие – лишь занавес, который легко откинуть и насладится настоящей жизнью. Душевное, легкое, смешное, романтическое кино о людях, проблемах вокруг, взрослении, роли каждого в этом мире, истинных желаниях, любви..





КОРОЛЬ ГОВОРИТ

РЕЖИССЕР ТОМ ХУПЕР, 2010
В РОЛЯХ: КОЛИН ФЕРТ, ДЖЕФФРИ РАШ, ХЕЛЕНА БОНЕМ КАРТЕР

Каждый из нас наверняка слышал выражения о том, что словом можно убить, унизить, оскорбить. Но ведь словом можно и воскресить, и победить, и вознести человека до небес. Чтобы еще раз убедиться в силе могучего и великого «слова», посмотрите этот фильм. Атмосферное, чисто английское и, кстати, оскароносное кино о том, как король-ягненок превращается в короля-льва с помощью логопеда.

ЧАТ

РЕЖИССЕР ХИДЭО НАКАТА, 2010
В РОЛЯХ: ДЖЕЙКОБ АНДЕРСОН, МЭТЬЮ ЭШФОРД, ДОРОТИ ЭТКИНСОН

Хидэо Наката создал уже не один будоражащий фильм, который заставляет задуматься о вечном: смерти, благодетели, добре, зле, ответственности, власти и т.д. «Чат» затрагивает все те же темы, только уже не в реальном, а виртуальном мире, где каждый может притвориться кем угодно. Режиссер для пущего реализма сделал чат не просто эфемерным действующим лицом, а что ни на есть настоящим. Для этого Наката воссоздал виртуальные комнаты в стилистике реального дома, помещения, коридоров, наполнил их людьми. Все они обладают своими достоинствами и недостатками, у каждого из них своим проблемы, которые они хотят скрыть за маской. Нередко в чат заходят извращенцы, прячущиеся за маской невинности. И на фоне всего этого происходит трагедия личности. Причем не одной. А сразу нескольких.



Ольга Осипова

КАК ПАНДЕМИЯ ПОВЛЯЛА НА ПРОБЛЕМУ ОДИНОЧЕСТВА

На вопрос о связи уровня дохода и потребности в коммуникации нет однозначного ответа. Для этого нужно проводить конкретные масштабные исследования, во время которых надо задавать правильные вопросы и делать верные выводы. «Каждый человек может страдать от одиночества. Можно лишь теоретически предположить, что люди с маленькой зарплатой имеют более низкую самооценку и от этого меньше стремятся к общению», — пояснила Ольга Осипова. По ее мнению, во время самоизоляции молодому поколению было гораздо легче. Молодежь без проблем пользуется цифровыми технологиями, которые могут заменить живое общение.

Пожилым людям, которые и так по большей части ограничены в общении, было тяжелее. «Для них живые встречи, разговоры, обмен мнениями нельзя заменить онлайн-коммуникациями», — добавила психолог.

По словам эксперта, на восприятие общения в пиковый период пандемии оказала большое влияние и фоновая тревога, которая зарождалась в условиях постоянного потока негативных новостей, связанных с распространением коронавируса. На пожилых людях это особенно сказывалось.

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачева

РЕДАКТОРЫ:
Анна Бокова
Юлия Качанова
Жанна Булатицкая

ГЛАВНЫЙ ХУДОЖНИК
Екатерина Моисеева

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».
№66 август-сентябрь 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

Заказ 21-0931
отпечатано ООО «КОДЕКС»
Московская обл., г. Мытищи,
мкр-н Пироговский, ул. Фабричная, д. 1

Подписано в печать 07.08.2021
Тираж 2510 экз.



YOUTUBE-КАНАЛ ЖУРНАЛА

НАЧАЛО



Наши звездные гости рассказывают о любви и счастье, эмоциях и чувствах, истинной дружбе и отношениях между мужчиной и женщиной.

Ведущая – Ирина Безрукова.

«НАЧАЛО» О ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЯХ



ISSN 2219-1968

21066

9 772219 196003