12+

№ 67 | ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ 2021

НАЧАЛО

ЦЕННОСТИ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ



ТАТЬЯНА ТАРАСОВА

МОЯ СВОБОДА – РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ ВСЕХ

ДАРИО САЛАС СОММЭР

ЧЕЛОВЕК ПОСТОЯННО ТРАТИТ НЕРВНУЮ ЭНЕРГИЮ НА ВООБРАЖЕНИЕ

НАСТЯ ЗАДОРОЖНАЯ

ЖЕНЩИНЕ СЛОЖНО БЫТЬ СВОБОДНОЙ

ВАЛЕРИЙ ПЛОТНИКОВ

Я ЖИВУ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ, ГДЕ ЖИВЕТ ДУХ СВОБОДЫ

НАЧАЛО

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU





Уютное кафе, наслаждаюсь завтраком... Вдруг тишину содрогает громкий голос вошедшего. Он говорит по громкой связи уверенным голосом свободного человека. Атмосфера уюта мгновенно превратилась в офисную. Свобода одного нарушила свободу других... Как быть и что делать? Об этом читайте в этом номере нашего журнала.

Издатель,
Антропов Алексей

nachalo.journal@gmail.com

НАЧАЛО

НАЧАЛО

СВОБОДА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

октябрь-ноябрь 2021 (№67)





ИДЕИ

12 **СВОБОДА КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**
Фундамент для внутреннего роста и самосовершенствования

34 **КАК ДАТЬ РЕБЕНКУ СВОБОДУ И НЕ НАВРЕДИТЬ?**
Психотерапевт Татьяна Попова

46 **ПОЧЕМУ СВОБОДА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ БЕЗГРАНИЧНОЙ**
Фундаментальная основа благополучия общества

САМОПОЗНАНИЕ

6 **ВОСПИТАНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ**
Отрывок из книги «Гипсосознание» Дарио Саласа Соммэра

38 **ХОТИМ ЛИ МЫ БЫТЬ СВОБОДНЫМИ НА САМОМ ДЕЛЕ?**
Что такое истинная свобода, и нужна ли она нам

52 **ВСЕ СМЕНЯЕМО**
Ответы на важные вопросы

МЫСЛИ

14 **ФИНАНСОВАЯ ТРАВМА: КАК ДЕНЬГИ ВЛИЯЮТ НА ПСИХОЛОГИЮ ЛЮДЕЙ**
Реакции психики на избыток денег

24 **СВОБОДА В ОТНОШЕНИЯХ**
Психолог Ираклий Пожариский

37 **ПОЧЕМУ ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ К СВОБОДЕ**
Что собой представляет свобода в понимании современного человека

42 **КАК ЖИТЬ В ПАРЕ И ОСТАВАТЬСЯ СВОБОДНЫМ**
Психотерапевт Светлана Потеенко





ИНТЕРВЬЮ

3 **МОЯ РАБОТА – МОЙ СМЫСЛ И МОЯ СВОБОДА**
Татьяна Тарасова

20 **ЖИТЬ СВОБОДНО**
Валерий Плотников

30 **НЕ ТЕРЯЙТЕ МЕЧТУ**
Настя Задорожная

18 **МНЕНИЯ**
8, 16, 26, 45 **ОДНОЙ СТРОКОЙ**
9 **ЦИТАТА НОМЕРА**
10, 17, 27, 33 **ПРИТЧИ**

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

Татьяна Тарасова

МОЯ РАБОТА – МОЙ СМЫСЛ И СВОБОДА

ТАТЬЯНА ТАРАСОВА ПО ПРАВУ СЧИТАЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ АВТОРИТЕТНЫХ ЭКСПЕРТОВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ. ОНА В 28 ЛЕТ СТАЛА ЗАСЛУЖЕННЫМ ТРЕНЕРОМ СССР, САМЫМ МОЛОДЫМ ОБЛАДАТЕЛЕМ ЭТОГО ТИТУЛА.
ДОЧЬ ЛЕГЕНДАРНОГО ХОККЕЙНОГО ТРЕНЕРА АНАТОЛИЯ ТАРАСОВА ВОСПИТАЛА ЦЕЛУЮ ПЛЕЯДУ ТАЛАНТЛИВЫХ УЧЕНИКОВ, КОТОРЫЕ ЗАВОЕВАЛИ 41 ЗОЛОТУЮ МЕДАЛЬ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА И ЕВРОПЫ. ОНИ ВОСЕМЬ РАЗ ВЫИГРЫВАЛИ ЗОЛОТЫЕ МЕДАЛИ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ.



Вы производите впечатление довольно резкого человека, который может прямо высказать то, что думает. Даже если это будет не совсем приятно собеседнику.
Т.Т.: Я же занимаюсь такой профессией, в которой мне нужно говорить и делать то, что я считаю нужным, то, во что я верю. Что же я буду говорить одно, а делать другое? Нет. Я всегда говорю то, что думаю. Я вообще считаю, что каждый человек должен позволять себе высказывать все, что он считает нужным.

По любому поводу, даже если не является экспертом в том вопросе, по поводу которого высказывается? Это сейчас в сети сплошь и рядом. У всех свое мнение по любому вопросу.
Т.Т.: Вопрос в том, кто таких людей слушает? Я считаю, что если люди не профессионалы, им бы лучше помолчать. Я же не высказываюсь вместе с физиками или литераторами. Я в основном если и высказываюсь, то только о том, в чем я понимаю – о своей профессии.

Что значит быть внутренне свободным человеком?
Т.Т.: Я не знаю, как это быть внутренне НЕсвободным человеком. Что это значит? Если вы имеете



в виду людей, которые не имеют своего мнения и пытаются соответствовать чужим ожиданиям, то такие люди лично меня вообще никогда не интересовали. Да и кому они нужны в принципе? Они все равно ничего стоящего в своей жизни сделать не смогут.

Деньги – это свобода?
Т.Т.: Да, деньги – это, безусловно, свобода.

Вас когда-нибудь пытались купить? Вообще, деньги могут Вас мотивировать?
Т.Т.: Нет, никогда. Если это просто деньги, то нет. Деньгами пытаются купить или мотивировать только слабых людей. И это исключительно выбор каждого человека, если он соглашается на что-то ради денег. Это не оправдание, а даже наоборот. Если тебе заплатили за то, что ты не хотел делать, но сделал, то это уж точно недостойно.

А что мотивирует сильных людей?
Т.Т.: Интересная работа. Это главное.

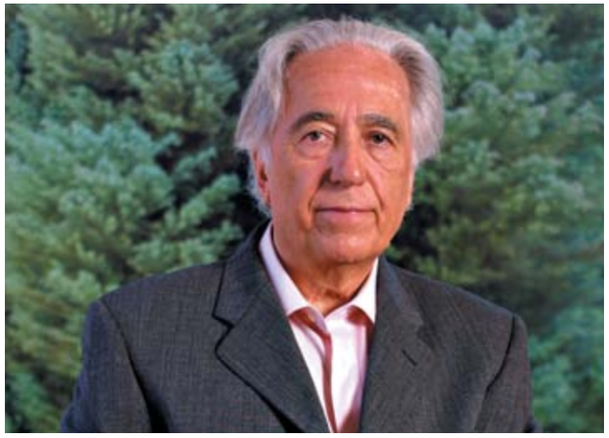
В современном мире все носятся со своими свободами, но забывают о такой важной вещи, как ответственность. Если говорить о ней применительно к Вашей профессии, то где начинается и где заканчивается зона ответственности тренера за результат своих спортсменов?
Т.Т.: Нигде не заканчивается. Я считаю, что 100% ответственности всегда на тренере. А ответственность спортсмена – полностью довериться своему наставнику. Если ты доверяешь тренеру, то должен делать все, что он говорит, и ставить себе задачу исполнить на льду все, что задумал тренер, максимально чисто. И если на тренировках тренер требует делать по 30 или 50 прыжков, то делать именно столько. Тут два человека должны смотреть в одну сторону, идти одной дорогой – тогда будет результат.

Перфекционизм, постоянное желание успеха, нацеленность на результат в каком-то смысле накладывают ограничения на собственное самоощущение? Нет ли тут оборотной стороны?
Т.Т.: Какая тут может быть оборотная сторона? Во всяком случае применительно к моей профессии. Глупости! Если я хочу быть первой, я должна что-то для этого делать, я должна работать больше, чем другие, рассуждать по-другому, что-то новое придумывать. А иначе как я буду первая? Подарков не бывает. Я должна жить и работать по-другому и лучше всех. И вот это – уже мое. В этом мой смысл и моя свобода.

Дарио Салас Соммэр

ВОСПИТАНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ

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



Воображение оказывает исключительно сильное влияние на наши эмоциональные и нервные состояния, поскольку оно обусловливает нервное напряжение, душевный настрой и ментальные механизмы. Тело всегда стремится следовать за воображением. Если в воображении, например, возникает представление о том, что с нами может произойти какое-либо неприятное событие, то все мышцы произвольно и непроизвольно напрягаются, защитные механизмы приводятся в действие и стараются подготовить нас к бегству или атаке. Мысли, обычно проносящиеся в сознании, — те краеугольные камни, на которых мы строим нашу материальную, ментальную и эмоциональную жизнь.

Каждая мысль оставляет свой след и вызывает эквивалентное ей эмоциональное состояние. Если мы наблюдаем сцену жестокости в кино, то наши мышцы бессознательно стремятся подражать тому действию, которое мы видим. Предположим, мы наблюдаем, как за человеком гонится лев. Сами того не замечая, мы начинаем двигать ногами, как будто бежим, то есть непроизвольно имитируем напряжение мышц тех, за кем наблюдаем. По этой причине человеку передается напряжение всех людей, с которыми он обычно общается.

Для воображения характерно то, что мы не можем намеренно им управлять. Часто нельзя сказать, что человек воображает то или иное, скорее, его воображение действует само по себе, независимо от «Я». Обычно человек не в состоянии остановить поток воображения, и образы, возникающие в результате действия цепи ассоциаций, вынуждают его постоянно тратить нервную энергию. Воображение, как и большинство других человеческих способностей, подвластно воспитанию и в определенной мере может быть подчинено силе воли. Именно этого мы стараемся достичь посредством специально разработанных упражнений.

Когда нервное напряжение и расслабление возникают бессознательно, они, как правило, являются продуктом воображения, связанным с прошлым, настоящим или будущим. Это не обязательно какая-то конкретная или ясно обозначенная идея, чаще всего человек «воображает ощущения», то есть определенные моменты восприятия, которые реализуются на бессознательном уровне и захватывают его воображение, вызывая определенное психическое состояние.

Следует различать три основных типа деятельности воображения: осуществляемая сознательно и произвольно; осуществляемая сознательно, но не произвольно; осуществляемая бессознательно. Важно понять, что воображение охватывает все уровни сознания человека, от подсознания до суперсознания, если оно есть. Так, воображая что-либо, мы не знаем, на каком уровне находимся: сознательном или подсознательном. Мы настолько тесно связаны с нашими мыслями, что не можем наблюдать за собой, если только не достигнем более высокого уровня бодрствования.

Одна из наиболее вредных привычек, связанных с воображением, заключается в том, что человек позволяет ему бесконтрольно блуждать, видеть сны наяву и строить воздушные замки. Если эта привычка укореняется, то человек постепенно отрывается от действительности до такой степени, что смешивает реальное с воображаемым. В то же время, поскольку человек проецирует свое «Я»на объект воображения, то становится «бессознательным» и потому открыт для всякого рода негативных внушений извне.



Опыты с воображением

Два опыта, которые изложены ниже, демонстрируют на практике принцип «идеоплазии» (воздействия мыслей на физиологические процессы).

Опыт А

Сделайте простейший маятник, привязав к нитке или тонкой леске длиной 30 см кольцо или ключ. Сядьте за стол, опершись на него локтями и соединив ладони на уровне подбородка.

Постарайтесь, чтобы маятник висел неподвижно, и в то же время вообразите, не закрывая глаз, будто маятник начинает качаться вперед-назад. Необходимо ощутить сильное желание, побуждающее маятник к движению. Спустя несколько секунд вы заметите, что маятник действительно качается в воображаемом направлении.

Представьте теперь, будто маятник качается справа налево, и вы увидите, что он именно так и станет двигаться.

Вопрос: почему маятник движется?

Потому что экспериментатор совершал неосознанные и незаметные движения пальцами, пытаясь физически воплотить тот образ, который был в его воображении.

НАЧАЛО

ЛЕВ ТОЛСТОЙ *о свободе*

●

Перенесение своей жизни в сознание, в духовное неразделенное, неограниченное – не только свобода, но всемогущество. И вся жизнь есть приближение к этой свободе, всемогуществу, которого она никогда не достигнет, потому что достижение уничтожало бы движение. А в этом движении неперестающее благо.

●

Отдельное материальное существо не может быть свободно. Также не может быть свободно и отдельное духовное существо. Свободно может быть только вечное, бесконечное существо, хотя оно проявляется и в ограниченном виде. «Познаете истину, и истина освободит вас».

Опыт Б

Сядьте удобно, закройте глаза и вообразите как можно более ярко, что вы стоите у железной дороги и перед вами слева направо проезжает поезд. Во время опыта последите за своими глазными яблоками — хотя веки закрыты, глаза двигаются, следуя за воображаемым движением поезда.

Вопрос: почему глазные яблоки двигаются в воображаемом направлении?

Движение глазных яблок показывает, что существует очевидная и тесная связь между мышлением и движением глаз. Глазные яблоки всегда стремятся двигаться в соответствии с тем, что человек воображает. Если вместо горизонтального движения представить вертикально взлетающую ракету, то глазные яблоки тоже будут двигаться снизу вверх.

Воспользуемся опытом Б, чтобы разработать технику, которая позволит нам расслабляться. Будем основываться на предпосылке, что существует связь между деятельностью воображения и движениями глаз. Поэтому если мы успокоим воображение, то и глаза придут в состояние покоя, а если мы расслабим глаза, то и воображение уменьшит свою активность.

Известно, что через глаза расходуется много нервной энергии. Работаем ли мы, развлекаемся или спим, наши глаза постоянно напряжены. Добившись их расслабления, можно вызвать состояние общего расслабления, контролировать воображение и сократить расход энергии. При полном расслаблении глаз процесс мысленного представления зрительных образов прекращается. Глаза, таким образом, являются инструментом, с помощью которого мы можем контролировать воображение.

Когда глаза отдыхают, они находятся в состоянии, называемом «взгляд в бесконечность». На практике глаза почти никогда не приходят в это идеальное положение из-за нашей непрерывной зрительной активности. Если мы смотрим на что-нибудь, мышцы глаз напряжены, и нам трудно добиться их расслабления. Зато если глаза отдыхают, мы чувствуем себя очень хорошо. Всем знакомо особое психическое состояние, возникающее на берегу моря при созерцании линии горизонта, что вызывает расслабление глаз, которое, в свою очередь, приводит к общему расслаблению.

ЧЕЛОВЕК НАХОДИТ ВРЕМЯ ДЛЯ ВСЕГО, ЧТО ОН ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ХОЧЕТ.

Федор Достоевский



Букет

Одному ученику все время не давал покоя один вопрос: как в жизни человека сочетается предопределение свыше и его свобода выбора. С этим вопросом он отправился к Учителю и тот ответил:
— Отправляясь в поле за букетом, ты не можешь быть в абсолютной уверенности ни в своем будущем маршруте, ведь даже направление своего движения ты нередко представляешь с трудом, ни в том, какие именно цветы составят твой букет. Но ты идешь от цветка к цветку, руководствуясь лишь своими внутренними соображениями, ты склоняешься в благодарности к каждому из них и срываешь их, складывая друг к другу.
Каждый цветок — это твой маленький повседневный опыт, путь к нему — часть твоей жизни, а букет — это весь твой жизненный опыт. Каким быть ему, зависит лишь от тебя.

ПРИТЧА

СВОБОДА КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ

СВОБОДА КАК УСЛОВИЕ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ — ФУНДАМЕНТ ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО РОСТА И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ УСПЕХА, ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО НЕ МЕЧТАТЬ О ЧЕМ-ТО БОЛЬШЕМ, А ДЕЙСТВОВАТЬ. СООТВЕТСТВЕННО, ЧТОБЫ ПРЕДПРИНИМАТЬ КАКИЕ-ЛИБО ШАГИ, НЕОБХОДИМО ОЩУЩАТЬ СЕБЯ ЗРЕЛЫМ И ЦЕЛОСТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В ГАРМОНИИ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ.

Самореализация — это целенаправленный поиск и развитие своих талантов и возможностей в различных сферах деятельности. Иными словами, если человек чувствует, что реализовал свой потенциал, достиг максимальной планки, гордится своими достижениями и признан обществом, значит, можно сказать, что этот человек самореализовался. Понятие свободы трактуется менее однозначно. Большинство определений размыты, а те, что конкретизированы, могут сильно отличаться друг от друга. Однако чаще всего под свободой понимается полная независимость от внешних факторов, самостоятельность, возведенная в абсолют, а также воля поступать в соответствии со своими желаниями.

Первый шаг на пути к успеху — это всегда самореализация, которая невозможна без ощущения внутренней свободы как условия самореализации личности. Так, понятия «свобода» и «самореализация» неразрывно связаны между собой. От тренеров по личностному росту можно часто услышать выражение: «свобода — цель самореализации». Отсюда видно, что эти два понятия тесно связаны между собой.

Понимание свободы в современном мире

Еще несколько столетий назад свобода для большинства людей была недосягаемой мечтой. В России существовало крепостное право, в большинстве европейских стран — рабство. Раб не имел никаких прав, только обязанности — исполнение воли тех, кому он принадлежал. Логично, что думать о саморазвитии и самореализации рабам в то время не приходилось.

Осознание воли, выбора и независимости происходит в два этапа

Первый этап — это этап осознания. Человек начинает понимать, что для развития необходимо не стоять на месте, а двигаться в каком-то направлении. Он начинает задумываться о том, в каком направлении ему стоит работать над собой.

Следующий этап – способность выбора: человек уже определяется с целями и начинает задумываться о том, что ему нужно и какие шаги следует предпринять для осуществления желаемого.

Чем больше у человека опыта в различных сферах жизни, чем шире его кругозор, багаж знаний и умений, тем менее человек зависим от окружающих его людей и общества в целом, а значит, и более свободен. Расширение рамок и снятие внутренних ограничений позволяют максимально раскрыть свой потенциал и реализовать себя как личность.

Та степень свободы, которую общество позволит использовать человеку в полной мере, и будет его



полем для самореализации. Кроме того, личность совершенствуется, используя те возможности, которые предоставляет ей общество. Человек будет развиваться гармонично и полноценно только при условии, что он сможет делать свой выбор самостоятельно, без оглядки на чужие мнения или иные внешние факторы, — иными словами, человек должен быть свободен. Для того чтобы развиваться максимально продуктивно, необходимо обеспечить подходящие условия. Одним из таких условий будет обеспечение внутренней свободы, которая также распространяется на любую творческую и интеллектуальную деятельность человека.

Роль воли при самосовершенствовании

Самосовершенствование — это целенаправленное развитие ценных качеств и способностей, а также личностный рост, согласующийся с целями человека. Воля играет решающую роль для благополучного саморазвития. Если человек усерден, порой через силу, и не поддается лени, значит, он готов развиваться. Кроме того, гармонично развивающийся человек должен иметь собственное мнение и не бояться его высказывать, даже если оно противоположно общественному. Для этого тоже необходимо иметь развитую силу воли.

С детства ребенок привыкает к тому, что мнение родителей неоспоримо, его учат не перечить и во всем соглашаться со старшими. Ребенку приходится подстраиваться сначала под родителей, затем – под учителей и сверстников, и таким образом, его сила воли заглушается, собственное мнение сливается с чужим, и ребенок уже не может принимать решения самостоятельно.

Еще один часто встречающийся враг вставшего на путь самосовершенствования — внутренние сомнения и неуверенность. «Что о моих действиях подумают окружающие?», «Точно ли у меня получится?», «Правильно ли я поступаю, делая так, а не иначе?» — появление в голове всех этих вопросов логично и объяснимо. Однако их следует гнать прочь, так как чем больше вы будете тянуть с принятием решения, тем больше времени вы потеряете впустую. Лучше попробовать, пусть и безуспешно, чем не пробовать вовсе — так вы как минимум наберетесь опыта.

Ответственность за свой выбор

Какое бы решение вы не приняли, оно обязательно будет нести за собой последствия, ответственность за которые ляжет на ваши плечи. Необходимо понимать, что любой совершенный вами поступок, каждое слово, действие и даже взгляд имеет свой исход. Логично, что полученный исход может удовлетворять или не удовлетворять человека, то есть быть для него положительным или отрицательным. Умение нести ответственность за каждое свое решение — это еще один важный пункт, необходимый для благополучного самосовершенствования. Поэтому, прежде чем совершить какое-то действие, нужно сразу подумать, к каким последствиям оно может привести. Если результат не зависит от вас и ваши риски минимальны, то пробуйте и рискуйте, выходите из своей зоны комфорта. Однако если ситуация полностью находится под вашим контролем, то приложите максимум усилий, чтобы достичь нужного результата. Например, если вы даете обещание, значит, сдержите его. Только человек, который полностью осознает последствия своих действий и несет ответственность за свои решения, может считаться человеком, стоящим на пути к самореализации.

ФИНАНСОВАЯ ТРАВМА: КАК ДЕНЬГИ ВЛИЯЮТ НА ПСИХОЛОГИЮ ЛЮДЕЙ

НЕСПОСОБНОСТЬ К ЭМПАТИИ, ОТСУТСТВИЕ ВООБРАЖЕНИЯ, СКЛОННОСТЬ К АЛКОГОЛИЗМУ И ДРУГИЕ НЕГАТИВНЫЕ РЕАКЦИИ ПСИХИКИ НА ИЗБЫТОК ДЕНЕГ.



«Один пациент пришел ко мне после того, как выиграл в лотерею огромную сумму денег», — рассказывает выпускник Принстона, профессор психологии Фредерик Ньюман. По его словам, сначала бедолагу уволили с работы — начальник счел, что его богатство деморализует других сотрудников. От нечего делать он подсел на азартные игры, это довело до ручки его жену, и она подала на развод. Друзья испарились один за другим, потому что чувствовали себя неуютно в компании богача. В итоге — ни жены, ни работы, ни друзей. Это один из примеров, когда большие деньги часто не приносят счастья. Почему так происходит? По мнению доцента лаборатории социальной и экономической психологии РАН Татьяны Дробышевой, многое зависит от того, какую коннотацию несет богатство. Например, доход от высокооплачиваемой работы или прибыль от собственного бизнеса — это подтверждение заслуг. А выигрыш в лотерее означает, что за кратковременным эмоциональным подъемом следует разочарование — обладатель состояния по-прежнему не может считать себя успешным. Директор центра социологических исследований РАНХиГС Виктор Вахштайн говорит, что в этом случае деньги не подтверждают факта признания ваших заслуг.

«Кроме того, деньги — это ресурс, и удовлетворение от него наступает, только когда он используется, способствует переменам», — добавляет завкафедрой психоанализа ВШЭ Андрей Россохин. Если же вы становитесь заложником финансовой стабильности, «консервируете» богатство, как бальзаковский Гобсек, — это, напротив, приводит к фрустрации. С какими психологическими проблемами сталкиваются богатые люди и почему это происходит?

Отстраненность и одиночество

Богатство заставляет нас действовать в одиночку. К такому выводу в 2006 году пришли авторы исследования «Психологические эффекты денег» — Кейтлин Вогс, профессор Карлсонской школы менеджмента университета Миннесоты, и ее коллеги Николь Мид и Миранда Гуд. В рамках исследования они разделили респондентов (всего около 200 человек) на две группы. Одну ничем не выделили, а второй постоянно напоминали о финансах. Например, беседовали с ними за столом, заваленным неоплаченными счетами, или заставляли пройти тест на компьютере с изображениями купюр на рабочем столе. В простых логических заданиях на перестановку слов в предложении им также предлагали работать с ориентированными на деньги фразами — например, «оплачиваемая работа высоко», тогда как остальным респондентам давали фразы вроде «холодно улице на очень». Затем испытуемому предлагали зайти в комнату, где уже сидел другой участник интервью, и поставить свой стул в любом удобном месте. «Ориентированная на деньги» группа устанавливала дистанцию до 118 см, в то время как у «обычных» участников она доходила только до 79–80 см. В ситуациях, где можно сделать выбор в пользу себя или группы, первые вдвое чаще отдавали предпочтение собственной выгоде и пытались решать задачи самостоятельно (в 70% случаев), в то время как 60% «обычных» участников просили помощи преподавателя.

Получается, что деньги действительно убеждают людей ориентироваться в первую очередь на себя: не помогать другим — но и не просить помощи. «Когда люди вспоминают о деньгах, они мгновенно переключаются с коллективных целей на личные», — говорится в исследовании. «Они становятся более бедными с социальной точки зрения, теряют чувство команды», — предполагает Вогс в интервью американскому изданию The Boston Globe.

Склонность к зависимости

Богатые люди (тут, впрочем, речь идет только об американцах) выпивают чаще бедных, хотя, казалось бы, должно быть наоборот. Такой вывод можно сделать на базе данных американского Центра контроля заболеваний (подразделение Департамента здравоохранения США) за 2010 год. Из документа следует, что только 42% семей, чей доход ниже уровня бедности, выпивает ежедневно. При этом из тех, кто получает в четыре раза больше, это делают 79%. Похожий результат дал и ежегодный опрос Gallup (американский институт общественного мнения) за 2015 год. В его рамках 1009 американцев от 18 до 50 лет отвечали на вопрос о том, пили ли они алкогольные напитки в последние 24 часа. Утвердительно на него ответили 45% респондентов с доходом выше $75 тысяч в год, и только 18% из тех, кто получает меньше $30 тысяч.

Gallup предлагает такое объяснение этого феномена: богатые люди чаще оказываются в ситуациях, которые подразумевают употребление напитков — например, ужины в ресторане или путешествия. В исследовании, впрочем, не говорилось, что именно и в каких количествах пьют те и другие. Есть и другое мнение. Профессор медицинской школы университета Джона Хопкинса Дэвид Линден в своей книге «Компас удовольствий» говорит о том, что люди с высоким доходом больше склонны к различным зависимостям. Те качества, которые позволяют зарабатывать много, — нацеленность на успех, умение жить конкретной целью, не отвлекаясь на побочные факторы, — могут стать и причиной для зависимостей.

Неспособность к эмпатии

Так называемый эмоциональный интеллект — то есть способность считывать эмоции других — зачастую ценится не меньше высокого IQ. При этом у богатых людей этот навык развит довольно слабо. По крайней мере, так считает группа ученых из университета Калифорнии под руководством профессора Майкла Крауза. В рамках исследования 2011 года он попросил 240 студентов заполнить простой опросник: надо было указать свой возраст, национальность, годовой доход и т. д.

НАЧАЛО

ЛЕВ ТОЛСТОЙ *о свободе*

●

Братство, равенство, свобода – бессмыслица, когда они понимаются как требования внешней формы жизни. От этого-то и была прибавка: «или смерть». Все три состояния – последствия свойств человека: братство – это любовь. Только если мы будем любить друг друга, будет братство между людьми. Равенство – это смирение. Только если мы будем не превозноситься, а считать себя ниже всех, мы все будем равны. Свобода – это исполнение общего всем закона Бога. Только исполняя закон Бога, мы все, наверное, будем свободны.

●

Для чего нужна человеку свобода? Можно ею воспользоваться для чего угодно. Настоящая свобода возможна только при соблюдении нравственного закона. Только религиозный человек – свободный человек.

Затем он пригласил респондентов на очную встречу, разбил их на пары и предложил каждому придумать никнейм для своего партнера, а также забавную историю его появления. Во время рассказа этой истории респондент должен был внимательно наблюдать за реакцией партнера и пытаться понять, какие эмоции тот испытывает. После этого Круз сравнивал, как сам участник исследования оценивал собственные эмоции во время презентации и как их считывал его партнер. Результат трактовался так: чем больше совпадений, тем выше уровень эмпатии.

В итоге гораздо больше совпадений оказалось у тех, чей доход ниже среднего (среди участников исследования). Представителям низких социальных слоев, вероятно, чаще приходится взаимодействовать с другими людьми для решения различных проблем. Кроме того, они сильнее зависят от других и вынуждены внимательно следить за переменами в настроении окружающих, поясняет Круз.

Скудное воображение

Казалось бы, чем меньше вам надо думать о том, как свести концы с концами, тем больше у вас времени для креативных идей. Но, если верить исследованию группы ученых из Университета Иллинойса под руководством профессора Рави Мехта, это не так. В 2015 году они провели эксперимент, используя так называемый тест Торренса. Суть в том, что испытуемому дают лист с изображенными на нем фигурами, линиями и просто закорючками. Его задача — нарисовать картинку на базе каждого из этих изображений и дать ей название.

Результат оценивают в баллах по пяти параметрам, среди которых «абстрактность названия», «оригинальность» и т. д. Кроме того, участникам исследования предложили различные странные задачи. Например, требовалось, прикрепить свечку к стене, используя спички или гвозди.

На основе этих экспериментов Мехта и его коллеги пришли к выводу, что творческие способности выше у тех, чей доход был ниже среднего в группе респондентов. По мнению ученых, причина в том, что у более состоятельных людей нет необходимости придумывать предметам дополнительное назначение (например, использовать обычную чашку в качестве горшка для цветов). «Воображение — как мускул, чем меньше мы его используем, тем быстрее он атрофируется», — рассказывает Мехта на сайте Университета Иллинойса.

Без корней

Пришла на ум Дереву мысль — без корней жить. — Зачем они мне? Черные, грязные, да и ходить, где я хочу, мешают! Дернулось Дерево, освободилось от корней и стало ходить, где хочет и делать, что пожелает. Одна беда — недолго ходило. Вскоре высохло и погибло. Оно ведь даже не подозревало, что в корнях была вся его сила и жизнь!





Игорь Серегин

51 год, историк

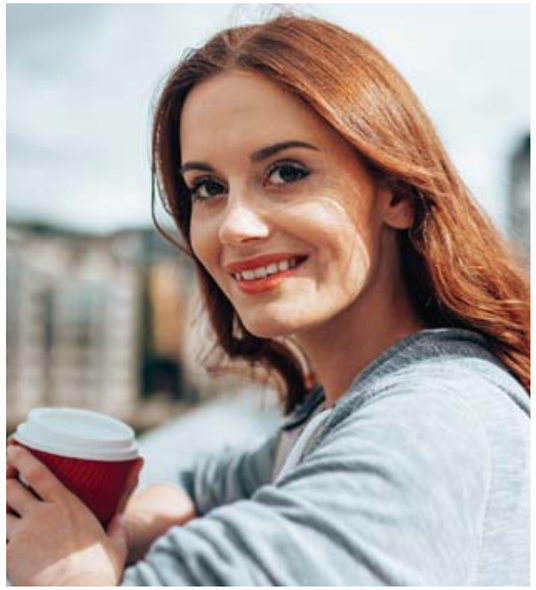
Неотделимая сторона свободы – ответственность. По большому счету, человек никогда не может до конца ответить на вопрос: «Правильно ли я поступаю?» Абсолютных критериев нет. Единственное, что человек может сделать, – это признать правильность собственного выбора. То, как человек действует в конкретной ситуации, и есть его ответственность. Ответственность – это способность отвечать миру, отвечать подлинно из глубины себя.



Марина Антонова

33 года, фитнес-тренер

У меня в свое время социализация прошла намного лучше других: я не боюсь высказывать свое мнение, не боюсь того, что обо мне подумают другие. Я в необходимой ситуации всегда могу сказать «нет». А есть люди, которые боятся выделяться или выходить из зоны комфорта, им легче подражать другим. И они совсем не свободны.



Ольга Капралова

29 лет, преподаватель музыки

Ответственность берет истоки не от контроля, а от свободы. Истинная свобода — это не вседозволенность, а способность делать выбор и нести за него ответственность. Человеку, у которого есть самоконтроль, не нужны надзиратели и советники. Но! Далеко не каждый родитель способен отказаться от роли «главного контролера» жизни своего ребенка.



Артем Зиновьев

42 года, проект-менеджер

Мне кажется, если человек может свободно выбирать варианты своего поведения, он должен нести ответственность за сделанный выбор. Моя ответственность, принимаемая как основа личной нравственной позиции, обусловливает поведение и поступки. Их регулятором выступает моя совесть. Свобода порождает ответственность, ответственность направляет свободу. Свобода и ответственность — две стороны сознательной деятельности человека.

МНЕНИЯ

Валерий Плотников

ЖИТЬ СВОБОДНО

Жить независимо – включает и независимо тонуть.
Евгений Евтушенко «Жара в Риме».

МНОГО ЛИ МЫ ЗНАЕМ ИМЕН ОТЕЧЕСТВЕННЫХ ФОТОГРАФОВ? А ИМЯ ВАЛЕРИЯ ПЛОТНИКОВА ИЗВЕСТНО МНОГИМ. А ЕСЛИ НЕ ИМЯ, ТО РАБОТЫ ЕГО ТОЧНО ЗНАКОМЫ КАЖДОМУ. ЕМУ УДАЛОСЬ, КАЗАЛОСЬ БЫ, НЕВОЗМОЖНОЕ – ЗАПЕЧАТЛЕТЬ ВСЕХ ВЫДАЮЩИХСЯ ЛЮДЕЙ МИРА ИСКУССТВА В ПОЛУВЕКОВОЙ ПЕРИОД С 1960 ПО 2000 ГОДЫ. И НЕ ПРОСТО ЗАПЕЧАТЛЕТЬ, А СОЗДАТЬ КАНОНИЧЕСКИЕ ПОРТРЕТЫ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ. ПОРТРЕТЫ, КОТОРЫЕ ЗАЧАСТУЮ ФОРМИРОВАЛИ НАШЕ ВИЗУАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ОБ ЭТИХ ЛЮДЯХ. С НАСТОЯЩИМ ПЕТЕРБУРЖЦЕМ ВАЛЕРИЕМ ПЛОТНИКОВЫМ МЫ ПОГОВОРИЛИ О ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ И ДУХЕ СВОБОДЫ, ЖИВУЩЕМ В ЕГО ЛЮБИМОМ ГОРОДЕ.



Валерий, свободные и независимые люди такими рождаются? Или эти качества в человеке формируют окружение, время?

В.П.: Я заметил, что окружение и время сильно влияют на несвободных людей, а особенно на людей из творческо-артистической среды (не даром говорят, что актер – профессия изначально зависимая). Иной раз, сталкиваясь с тем или иным проявлением несвободы человеческой, я цепенею от тех перемен, которые вижу в людях. Особенно это касается тех людей, которых я знал с юных лет как достаточно свободных (используем это слово условно – так как полная свобода, на мой взгляд, ведет к гибели) людей, а теперь наблюдаю их обутыми в рабские кандалы, замаскированные под дорогую фирменную обувь. Хотя, возможно, эти люди были зависимыми изначально, просто какое-то время не было благодатной почвы для того, чтобы это проявилось. Мой жизненный опыт подсказывает, что все основные черты и качества человека заложены в нем с рождения, и только в соответствующей среде, при определенной влажности, температуре, направлении ветра они расцветают – проявляются. окрашиваясь цветом, который был до поры до времени сокрыт.

Ваше становление проходило в окружении, из которого вышло немало свободных людей. Михаил Шемякин, Михаил Барышников, Лев Додин, Сергей Соловьев – друзья Вашей юности. Все выросли свободными людьми в несвободное время. Что так повлияло на ваше поколение: оттепель, сам Ленинград или, может быть, вы так влияли друг на друга?

В.П.: Знаете, в юности все люди отважнее, смелее, тоньше и даже выше – в самом прямом смысле. А с годами люди становятся поприземистее. Неспроста это!

Наверное, и сам город влиял. Ведь Санкт-Петербург был имперским городом, но в годы моего детства превратился в уездный. Нам нечего было есть, не в чем ходить, но у нас были Эрмитаж, Русский музей, филармония, чудесные библиотеки. А когда я наблюдаю за современной молодежью, понимаю, что сегодня у них столько соблазнов, столько отвлекающих моментов, что им просто некогда глаза поднять и выйти из своего виртуального мира, в котором вместо хорошей музыки им преподносят пошлую попсу, а вместо Эрмитажа – перфомансы. Происходит подмена ценностей и девальвация настоящих сокровищ. Комфортная, сытая, безмятежная жизнь не ставит вопросов перед поколением. Вот люди и не задумываются о том – свободны ли они. Их ничего не зажимает, поэтому к какой свободе им стремиться?

Да, наверное, это все-таки город... Только представьте, что во времена моей юности на Невском проспекте можно было встретить Бродского, Довлатова, Аксенова, Соснору... Вася Аксенов ходил в шляпе, длинном шарфе и элегантном пальто – для многих, кто тянулся к чему-то выходящему за рамки обыденности, он был образцом для подражания. Поэтому могу понять и Бродского, и Барышникова, которые отказались приезжать на Родину, когда это стало возможным, потому что того Петербурга, города, в котором жили мы, просто нет. От той эпохи, от того северного сияния, подарившего озарение многим талантливым людям нашего поколения, практически ничего не осталось.

А Вы в детстве ощущали, что живете в несвободной стране?

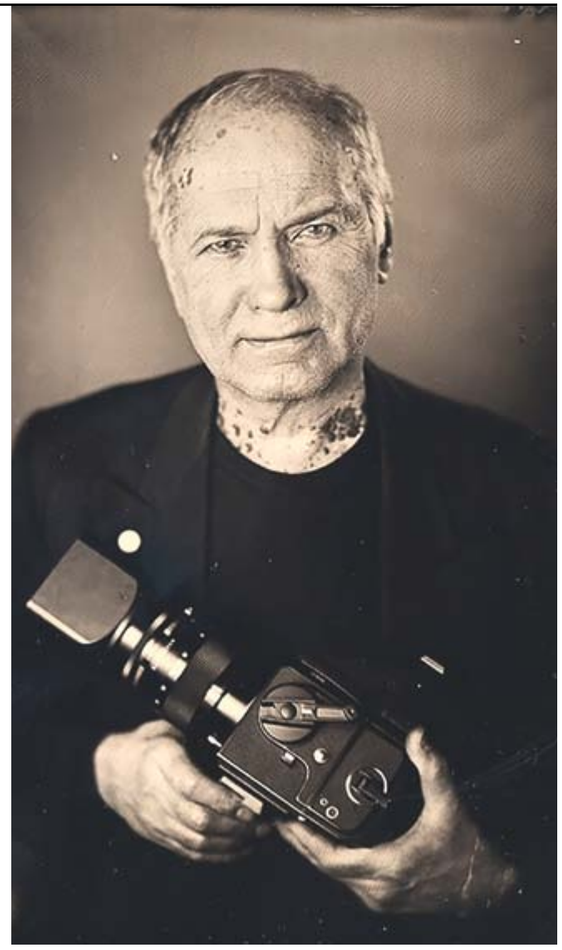
В.П.: Нет, не ощущал. Осознание пришло в подростковом возрасте. Я учился в передовой художественной школе (СХШ) в уникальном классе – так сошлись звезды. Со мной учились будущие знаменитые художники и поэты: Михаил Шемякин, Боря Кругликов, Олег Григорьев, Наташа Абдулаева, Ася Векслер, Кукрыниксы и Борис Ефимов.

А мне в руки однажды случайно попался иностранный каталог книг по истории искусств, где я увидел потрясающие издания – альбомы в толстых переплетах и на глянцевой бумаге, посвященные художникам Возрождения и импрессионистам: Мазаччо, Боттичелли, Микеланджело, Да Винчи, Ван Гогу, Сезану... В конце каталога были еще представлены пластинки: Бетховен, Моцарт, Гайдн, Брамс – в красивых, ярких, глянцевых конвертах... Мне было лет 13, и вот тогда я почувствовал какой-то диссонанс между тем, что нам навязывала официальная пропаганда про «загнивающий запад», и тем, что я увидел в этом каталоге. Рядом с каждой позицией были проставлены цены, хоть и в долларах, но двузначные, что говорило о том, что издания эти стоят недешево. Я задумался: не может же бездуховное общество, которое погрязло в пороке и катится

в пропасть, издавать такой ассортимент альбомов по искусству и пластинок классической музыки. В то время как у нас – в «прогрессивном» обществе – изданий такого качества днем с огнем было не сыскать. Отечественные пластинки стоили 1-30 рублей, но слушать их было невозможно. «Раз такие альбомы, такими тиражами и по такой высокой цене печатаются на Западе, значит, они пользуются спросом, – думал я. – В то время, как от советского зрителя большая часть мировой культуры вообще отрезана непроницаемым железным занавесом». Помню, в Эрмитаж из Москвы приехала выставка Пабло Пикассо. И нам в СХШ сказали, что каждый, кто будет замечен на этой выставке, будет отчислен. Что говорить о буржуазном искусстве с Пикассо во главе, если многие собственные поэты, писатели и художники были раздавлены или сметены советской системой? Выводы напрашивались сами собой.

В СХШ Вашим одноклассником и был Михаил Шемякин. Расскажите о вашем общении.

В.П.: Миша в нашу школу попал, когда его семья вернулась из Германии, где служил его отец. Конечно, в «загнивающей Европе» у него был совсем другой «обзор», нежели у нас. Шемякин был убедителен и органичен в своей любви к Брейгелю, Ван Гогу, Босху. Мишины ранние работы были навеяны именно этими художниками. И кстати, у меня сохранились некоторые его рисунки времен СХШ. Судьба распорядилась так, что Миша подсел за парту именно ко мне, и я поддался его «тлетворному» влиянию. Именно он открыл для меня вышеперечисленных многих замечательных художников и импрессионистов в том числе, которых в художественной (!) школе мы «не проходили», а проходили мимо. А ведь когда-то под гипнозом пропаганды я их не воспринимал – они не вписывались в советскую систему ценностей. Теперь же, вкусив и распробовав запретный плод, я нарисовал зачетную композицию «Сбор урожая» в технике Ван Гога, а фигурки людей на этой картине написал в стиле Милле. Миша же рисовал какие-то искривленные фигуры и суровые лица в духе Брейгеля и Босха. И нас обоих отчислили. Это при том, что до прихода Шемякина в класс, я был отличником. Преподаватели не могли понять, что со мной происходит. А просто мне после общения с Мишей стало неинтересно существовать в тех рамках, в которые нас загоняли. И я ушел в художественную школу при училище



барона Штиглица. Оно считалось ниже уровнем, чем СХШ, но атмосфера в нем была более демократичная и свободная. А еще поражало само здание – это что-то феерическое!

Миша же после отчисления из СХШ пошел работать такелажником в Эрмитаж. Я, кстати, тоже начал подрабатывать такелажником, но в Русском музее: развешивал картины, перетаскивали ящики с произведениями искусства. Это был интересный и очень полезный опыт.

А как Вы попали во ВГИК?

В.П.: Нам было по 14 лет, когда на Юнфильме, который существовал при Ленфильме, в экспериментальной юношеской студии мы познакомились, а потом и подружились с Сережей Соловьевым и Левой Додиным. У нас были общие кумиры: Блок, Рахманинов, Врубель и Мейерхольд. Вообще-то планировалось, что мы с Сережей Соловьевым будем снимать кино. Из-за него я поступил на операторский факультет ВГИКа. Во время обучения начал пижонить: расхаживал по ВГИКу в рясе, носил часы Буре на щиколотке ноги. А когда меня спрашивали: «Который час?», – я деловито приподнимал ногу. Помню, как одна бабушка в метро выпучила глаза и зашептала спутнице: «Смотри-смотри, совсем с ума посходили – часы на ноге!» Что ж, этого мне и надо было – встряхнуть наше ограниченное общество. Было время, когда носил часы на обеих руках. А на недоумение знакомых отвечал отвечал: «Часто приходится ездить из Петербурга в Москву и обратно, поэтому на одних часах поддерживаю петербургское время, а на других – московское, чтобы каждый раз не переводить». Ну, вы поняли?.. Или был другой ответ: «Чтобы не было сколиоза, врач рекомендовал давать одинаковую нагрузку на обе руки». Когда в родном городе работал у Андрона Кончаловского на картине «Дворянское гнездо» и был влюблен в актрису, я разгуливал по улицам в гусарском ментике, взятом на киностудии. Можете себе представить реакцию прохожих? Но очень быстро я в современном советском кинематографе разочаровался. Понял, что фильмы, ради которых я пришел в кино, больше снимать никто не позволит – «оттепель» сворачивалась.

Тогда я и бросился в фотографию, которая стала для меня не только работой, но стала призванием.

Вернемся к Санкт-Петербургу. Город на Неве породил еще одно поколение менестрелей свободы. Гребенщиков, Цой , Курехин, Шевчук – весь роковый андеграунд времен перестройки зародился именно здесь.

В.П.: Да, в то время город еще мог воспитывать, подпитывать и формировать Личности. А сейчас Санкт-Петербург утратил свою воспитательную и формирующую функцию – истощился. Город выдохся, устал, махнул рукой и стал просто туристическим центром.

Гребенщиков и Шевчук были, и остаются до сих пор, абсолютно свободными людьми. Из их поколения мне ближе всех Юра Шевчук. Этот разговор мы начали с того, что некоторые творческие люди, вкусив популярности и известности, сходят с прямых рельсов свободы и скатываются на обочину пошлости. А Юрий Шевчук остался верен себе и своему творчеству.

Борис Гребенщиков всегда был очень популярен – его знали, его слушали. Но официального признания он очень долгое время не имел, в СМИ его изображения не появлялись. И тогда я подумал, что надо это положение исправить. Ведь в то время мою фотографию могли принять в любом издании и опубликовать под «самыми разными соусами», независимо от того, кто был на ней изображен. Так появились мои портреты Бориса Гребенщикова. Так же в свое время было и с Владимиром Высоцким. Меня чрезвычайно привлекала его личность и феномен «Таганки». Высоцкого слушали и обожали повсеместно, но власть его всячески «задвигала», поэтому никто и не делал для него профессиональных съемок в студии. Эту миссию взял на себя я. Наснимал столько, что хватило на отдельный фотоальбом. Мои фотографии Высоцкого и Влади разошлись по всему миру.

Валерий, Вы тот человек, который сыниципировал возвращение городу на Неве его исторического названия!

В.П.: Да, в некотором роде это так. В свое время я взял творческий псевдоним Петербургский, сказав себе и окружающим, что откажусь от этого пвсевдонима лишь тогда, когда моему городу вернут родное название. Под этой фамилией меня отказывались печатать, но я уже был популярным фотографам, и деваться редакторам было некуда. Единственной газетой, как тогда говорили «орган печати», где я сам не хотел публиковаться, была «Правда». Потом мне рассказали, что произошло однажды на редакционном совещании. Один мой недоброжелатель на редколлегии заявил: «Что вы носитесь с этим Плотниковым. Сейчас появился новый фотограф – Петербургский, снимает не хуже, чем ваш Плотников!» Я торжествовал!

Спустя годы я познакомился с Анатолием Собчаком. Изумительным человеком он был, сложным, настоящим лидером. Не только властителем дум, но при этом лидером культурным, интеллигентным – плоть от плоти своего города. Я напомнил ему о необходимости вернуть городу исторические название – отказаться от «воровской кликухи, революционного погоняла». Собчак вынес мое предложение на референдум, и жители поддержали возвращение городу его подлинного имени. Так моя мечта осуществилась! Горжусь тем, что сегодня живу в городе Санкт-Петербурге. Городе, в котором живет дух свободы!

Беседовал Павел Соседов

Ираклий Пожариский

СВОБОДА В ОТНОШЕНИЯХ



ЛИЧНАЯ СВОБОДА В ОТНОШЕНИЯХ ДЛЯ МНОГИХ ЛЮДЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАЕМЫМ СОСТОЯНИЕМ, К КОТОРОМУ ОНИ ГОТОВЫ СТРЕМИТЬСЯ ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО. ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ПАРТНЕРАМИ – ВЕЩЬ ДОВОЛЬНО ТОНКАЯ И ХРУПКАЯ. ЕСЛИ В НИХ ПРИСУТСТВУЕТ СЛИШКОМ МНОГО КОНТРОЛЯ, ТО НЕМИНУЕМО НАСТУПАЕТ МОМЕНТ, КОГДА ВСЕ НЕ СКАЗАННЫЕ РАНЕЕ СЛОВА ПРОРЫВАЮТСЯ НАРУЖУ. ЧТОБЫ ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ, НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ НЕКОТОРЫЕ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ. О СВОБОДЕ В ОТНОШЕНИЯХ РАССКАЗЫВАЕТ ПСИХОЛОГ ИРАКЛИЙ ПОЖАРИСКИЙ.

Свобода часто ассоциируется с индивидуальностью личности, по этой причине ее готовы отстаивать, часто рискуя при этом сложившимися дружескими или любовными связями. Многие не понимают, насколько важна независимость. Желание быть самодостаточным, самостоятельно принимать решения является одним из самых сильных и значительных. Свобода в отношениях проявляется определенным образом. Рассмотрим подробнее ее составляющие.

Доверие

Оно означает в первую очередь отсутствие контроля. Доверие как проявление свободы сигнализирует о том, что люди в паре стали по-настоящему близкими, научились ценить присутствие друг друга. Подлинное доверие базируется на уважении и истинном принятии. Оно означает, что партнеры перестают контролировать один другого и выходят на качественно новый уровень отношений. Таких отношений хочется пожелать каждому, кто нашел свою вторую половинку. Только принимая личную свободу другого, мы действительно становимся счастливыми. Тот, кто умеет открывать свое сердце, ничего не требуя, добивается такого же отношения к себе.

Взаимный интерес

Никакие отношения не могут развиваться, если в них присутствует напряженность и осторожность. Тогда личность просто становится заложницей собственных страхов и сомнений. Личная свобода в отношениях предполагает, что люди остаются интересными друг другу постоянно. То есть отношения внутри пары действительно развиваются, а не стоят на месте. Наличие взаимного интереса может поддержать людей в трудную минуту, сблизить их еще больше в случае возникновения какого-либо испытания. Дело в том, что рутинная повседневная реальность часто убивает любовь, делает ее похожей на долгосрочное обязательство. Для того чтобы сохранить свежесть чувств, необходимо постоянно работать над отношениями. А это возможно, только если сделать над собой усилие и всецело принять свободу партнера как свою собственную.



Уважение

Крайне важно научиться уважать своего партнера. Многие не могут решить такой элементарной задачи и постоянно пытаются переделать свою вторую половинку. Личная свобода в отношениях начинается с момента формирования семейных ценностей. Необходимо уважать любимого человека как личность и стараться ничем не задевать его. Иногда обидеть можно и ненароком, даже не осознав этого. Подлинное уважение невозможно без свободы. Некоторые люди, прожив в браке несколько лет, начинают понимать необходимость меняться самому, чтобы научиться лучше понимать своего избранника. Даже самые хорошие отношения могут со временем разрушиться, если над ними не работать. Уважение здесь играет далеко не последнюю роль.

Принятие чужой индивидуальности

Имеется в виду принятие любимого человека, с которым когда-то вы решили связать свою судьбу. Очень часто люди имеют привычку навязывать партнеру свое видение жизни. А потом еще обижаются на то, что вторая половина не хочет соответствовать их ожиданиям. Нужно отказаться от эгоизма. В отношениях редко кому удается придерживаться правила золотой середины: проявлять внимание к возлюбленному и при этом не потерять собственной индивидуальности. Особенно этим страдают женщины. Многие дамы настолько растворяются в своих избранниках, что совершенно перестают замечать, что происходит вокруг. А потом оказывается, что собственная жизнь упущена. Многочисленные жертвы не приносят ожидаемого результата. Истинное принятие начинается с того, чтобы научиться понимать того человека, который находится рядом с вами.

Как достичь: грань между независимостью и равнодушием

Люди, не ценящие свободу близких, порой просто не замечают того, насколько сильно нарушают их индивидуальные границы. Они живут в атмосфере постоянного внутреннего напряжения. В подобных случаях ссоры и конфликты становятся постоянными спутниками отношений. Как же суметь сохранить личную свободу и при этом не обидеть свою вторую половинку? Существует ли грань между независимостью и равнодушием? В чем она заключается?

Мера во всем

Нужно научиться не перегибать палку в отношениях. Не нужно пытаться навязывать свою позицию тогда, когда ваши ожидания в

НАЧАЛО

ЛЕВ ТОЛСТОЙ *о свободе*

●

Кто-то спрашивает меня: судьба ли от человека или человек от судьбы? Чем больше живешь духовной жизнью, тем независимее от судьбы, и наоборот.

●

Увеличение свободы есть просветление сознания.

●

Велика привычка нерелигиозной мирской жизни, но есть тот приют, в который уходишь и в котором свободен и радостен, в котором все благо, или не приют, а крылья, хоть и плохонькие, но которые все-таки уносят иногда туда, где нет ни печали, ни воздыхания, ни страха, ни сомнений, а жизнь бесконечная.

чем-то не оправдываются. Сохранять свободу – значит, быть мудрым и уметь признавать свои ошибки. Стоит помнить о том, что конфликты случаются у всех. Никому никогда не удавалось выстроить идеальные отношения, однако можно стараться не нарушать личностных границ. Само по себе намечающееся противоречие во взглядах и суждениях не говорит ни о чем плохом. Сложные ситуации порой выбивают из колеи, значительно портят настроение. Отношения начинают страдать от постоянных подозрений. Но нужно найти в себе силы, чтобы быть выше повседневных разногласий и сконцентрироваться на главном.

Быть самим собой

Люди часто пытаются отстаивать собственную независимость и при этом не понимают истинных мотивов своих поступков. Быть самим собой – чрезвычайно ценное приобретение, суть которого открывается, к сожалению, далеко не всем. Самое важное – это перестать играть какую-то навязанную извне роль. Нужно найти в себе силы прислушаться к индивидуальным истокам: понять причины своих поступков и действий. Союз двух зрелых людей будет действительно гармоничным и прекрасным. Только над ними обязательно нужно работать: искать совместные решения, стараться понять партнера в любой ситуации, отказаться от беспочвенных обвинений.

Абсолюта не существует

Речь идет о том, что нет и не может быть безграничной свободы от всего на свете. Человек так устроен, что он постоянно чему-то учится, ошибается, идет вперед, делает соответствующие выводы. Не нужно пытаться всегда и во всем казаться идеальным. Полезно научиться замечать собственные ошибки, работать над уже существующими отношениями.

Таким образом, сохранять личную свободу так же важно, как и заботиться о благополучии своего партнера. Говоря иными слова, быть индивидуальностью невероятно сложно, но вместе с тем любые старания, приложенные в правильном направлении, приведут к ожидаемому результату. Свободу нередко приходится отстаивать даже перед любимым человеком, но от этого она становится еще более желаемой и значительной. Отношения, в которых присутствует определенная степень свободы, только выигрывают, становятся чище и светлее.

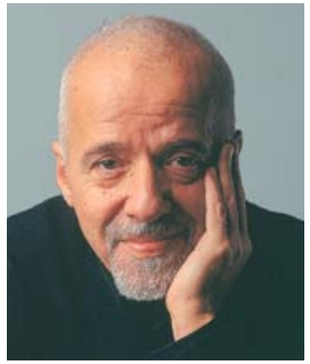
Бумажный змей и голубка

Встретились в небе бумажный змей и голубка.
— Милочка, полетаем? — шепнул пернатый.
— Полетаем! — проворковала голубка.
Воздушный поток подхватил обоих и понес в облака.
— Свобода! — закричала птица, расправляя крылья.
— Напряжение! — завопил бумажный змей, сдавленный веревкой.
— Тебе не нравится быть свободным? — удивилась голубка.
— Мне не нравишься ты! — со злостью прошипел змей, направляясь к земле.
— Небеса не для таких дур, — подумал он, глядя вниз.
— Свобода не для скованных цепями, — поняла голубка, поднимаясь выше.
— Но как хорошо все начиналось, — мелькнула мысль у обоих.
— Это любовь, — подумал бумажный змей и затосковал.
— Это любовь! — подумала голубка и... пожертвовала небесами.



Станислав Ежи Лец

Помните, что цена, которую нужно платить за свободу, падает, когда растет спрос.



Пауло Коэльо

Не считай себя свободным. Ты волен в своих поступках, но ты раб своей мечты.



Дженис Джоплин

Свобода — всего лишь красивое слово, означающее, что терять уже нечего.



Хаяо Миядзаки

Обретение свободы — самая большая радость, доступная человеку.



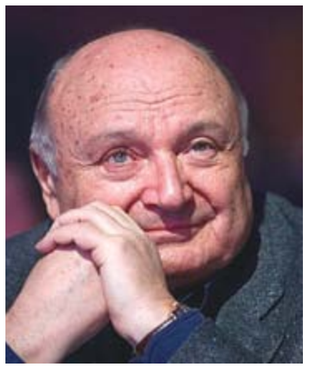
Ричард Бах

Для того чтобы жить свободно и счастливо, вы должны пожертвовать скукой. Это не всегда легкая жертва.



Чак Паланик

Только потеряв все, мы становимся свободными, чтобы делать все, что угодно.



Михаил Жванецкий

Наша свобода напоминает светофор, у которого горят три огня сразу.



Жоржи Амаду

Свобода — как солнце. Могущественней и лучше ее ничего нет на свете.

АФОРИЗМЫ

Настя Задорожная

НЕ ТЕРЯЙТЕ МЕЧТУ

АКТРИСА, ПЕВИЦА, ЗООЗАЩИТНИК НАСТЯ ЗАДОРОЖНАЯ
О СВОБОДЕ ВНЕШНЕЙ И ВНУТРЕННЕЙ.



Фото Ивана Березкина

Говорят, что сейчас отсутствие телефона – это уже новая степень свободы. Вы согласны с этим утверждением? Вообще, за последние 20 лет в мире стало больше или меньше свободы и свободных людей?
Н.З.: Человек постоянно находится в поиске. В поиске того, чем себя занять. Прямой такой задачи, разумеется, он перед собой не ставит, но, уже начиная с детства, в его расписании появляется все меньше свободных часов. Я обожала гулять во дворе. Заниматься чем угодно с соседской детворой (казаки-разбойники, салки и другие игры), и благодарна родителям, что в свое время они не купили мне никакую «зомбиприставку», это подарило много свободных и беззаботных часов. За последние 20 лет появилось много возможностей для самореализации и путешествий, в этом смысле, конечно, мир заметно продвинулся и отчасти стал свободнее. Но я, как человек, который с детсада знает, что такое жесткое расписание и загруженность без гаджетов, беспокоюсь за тех, кто поглощает тонну информации из телефона с бешеным темпом и беспощадно ломает нервную систему уже в юном возрасте. Выйти из дома, забыть телефон и не паниковать из-за этого – редкость для современного человека мегаполиса. Если вы в это число не входите, поздравляю! Вы свободный человек.

Что значит быть свободным человеком? Считаете ли Вы себя таковым на данный момент?
Н.З.: Да, конечно. Я свободный человек. В моей системе координат свобода делится на 2 категории: внешняя и внутренняя. И конечно, все не-

идеально, есть разные вопросы по всем «фронтам», требующие доработки, но в целом все хорошо. Для того чтобы провести хороший день, мне не требуются особые «установки», особая погода или мантра, я вполне гармонично себя чувствую со всеми своими недостатками и люблю то, что делаю. Современный тренд «разбери себя и собери заново, чтобы стать счастливым» не моя история. Человек по природе счастлив, когда не одинок. Тут я тоже преуспела (тьфу-тьфу). Ну и конечно, немаловажный факт – у меня есть свобода выбора. Я благодарна за это и за все, что у меня есть. Я не хочу тратить жизнь, чтобы искать виноватых во всех грехах и завидовать чужим победам. Будем считать, что для меня это – понятие свободы.

На что Вам стало, грубо говоря, наплевать с годами, несмотря на оценочные суждения общества?
Н.З.: Мне все равно на то, что подумает кто-то. Правда. Вот совершенно фиолетово. Многие утверждают то же самое, но чтобы достигнуть этого состояния, будучи публичным человеком, нужно изрядно попотеть. И отчасти эта уверенность появилась потому, что мой опыт и воспитание позволили мне найти золотую середину в общении с людьми, и когда я «напарываюсь» на экспертов и «доброжелателей» в жизни или интернете, желаю им здоровья. Если они этим профессионально занимаются, их несвободе можно только посочувствовать.

Кто из известных людей обладает, на Ваш взгляд, абсолютной внутренней свободой?
Н.З.: Трансляция на публику вообще не показатель внутренней свободы. Я не знаю лично артистов, про которых могла бы сказать: «абсолютно свободен/свободна». Русский человек, как мне кажется, вообще довольно закрыт. Все современные «выливания душевных мук» в сети – зачас-тую коммерческий ход. Есть такой британский музыкант, малоизвестный в нашей стране, но дико популярный по всему миру, Джейкоб Кольер. Ему 27, он уже обладатель 5 статуэток «Грэмми». Его творчество – это отдельная планета. Я так вдохновляюсь его работами. Мне кажется, он похож на человека с внутренней свободой.

Как Вы относитесь к так называемым «свободным» отношениям в паре и в браке?
Н.З.: Никак. Пара уже не пара, если можно в любой момент подойти и сказать: «свободная каса». Это уже союз людей по общим интересам. Так тоже можно жить, разумеется, но уникальность вашего тандема рано или поздно сотрется по этой причине. Я не пробовала. Так что это не совет опытного специалиста. В отношениях все настолько хрупко, особенно сегодня, когда тебе навязывают успех и независимость в первую очередь, что «свобода» в этом направлении может очень запутать.



Фото Ивана Березкина

Деньги – мощный инструмент манипуляции. Были ли моменты, когда Вы использовали его для своих целей – в семье, с близкими, в рабочих отношениях? Как Вы реагируете, когда с помощью денег пытаются манипулировать Вами?
Н.З.: Я совершенно не умею манипулировать деньгами. Собственно, как и собирать их. А вот раздать – это пожалуйста. Для мужа я просто подарок во всех смыслах. Но и обратная связь с манипуляцией очень простая – не работает. Моти-



Фото Ивана Березкина

вировать меня может идея, и для нее я разобьюсь в лепешку. Возможно, в моей жизни и не было таких случаев, где бы я прошла подобную проверку, но с учетом тех задач, которые я ставлю перед собой уже сегодня, а именно, создать свое дело для помощи бездомным животным, вероятно, мне придется сталкиваться с разными ситуациями. Надеюсь, моя светлая голова останется на месте.

Красота в большей степени ограничивает или расширяет творческие возможности? Насколько Вы в принципе зависите от своей внешности и от ее оценки социумом?

Н.З.: Именно творческие возможности ограничиваются тем, что называется или даже обзывается «стандартами красоты». По сути, на красоту быстрее обратят внимание, но, разумеется, ждать от нее других талантов и тем более помогать, не будут. И вот этот «кросс» надо пройти достойно. Если у человека есть природные стандарты красоты, он решает сам, что ему светит. Он либо даст то, чего от него ждут, либо усложнит себе задачу, но сильно перепрыгнет ожидания и выйдет на другой уровень, где найдет себя. У всех творческий путь очень похожий – чтобы состояться, надо пахать. А представьте, если вы ребенок известного человека. Мне кажется, это похлеще «красоты».

У моей внешности нет вызывающе-раздражающих акцентов. Да и сама я их не люблю. Хожу в основном без косметики, люблю кроссовки и плюшевые костюмы. А люди и не ждут от меня боевого раскраса и пайеток в два часа дня и говорят приятные вещи. И довольно искренне. Мне приятно. Не могу сказать, что сейчас я испытываю по этому поводу какие-то проблемы или комплексы.

Говорят, что красивая женщина может обрести настоящую свободу, только когда состарится. Вы согласны с этим?

Н.З.: Я не знаю. Мне еще рановато отвечать на такие вопросы.

В 36 ты прошел только половину пути. Но если идти на поводу у общественного мнения – скорее всего, да. Но, честно говоря, я не вижу смысла, в контексте этого вопроса, кого-то выделять. Женщине, вообще, сложно быть свободной. Приходится искать баланс каждый день: будь свежа, худа, спортивна, успешна, любима, сексуальна, умна, смешна, о семье не забудь, о детях, о том, что уже завтра все это заново и на пару ступеней выше. Желательно на каблуках и при полном параде. Успех, тренинги, мастер-классы еще больше подстегивают к постоянному стрессу и отсутствию свободного времени. Подвергаясь такому внушению, любая женщина может обрести свободу только к стремительно отодвигающейся пенсии. Главное – найти свое призвание и не растерять желание делать что-то по собственному желанию. Не теряйте мечту.

Большинство людей жалуются на обстоятельства, но свобода выбора и принятия решения есть практически у каждого. Вспомните 3 самых сложных выбора в Вашей жизни? Как они изменили Вас и Вашу жизнь?

Н.З.: Выбор в моей жизни всегда был очевиден. Из глобального: например, я думала, что замуж не выйду никогда, но в итоге сделала это с невероятной легкостью. Если честно, от этого становится страшновато, что самое сложное еще впереди. Возможно, просто глобальные решения я настолько спокойно приняла, что они уже и не кажутся такими глобальными. В основном это связано с личными переживаниями, о которых я предпочитаю не рассказывать. Но, как показывает время, выбор, который я сделала, был правильный. Человек сам решает, что ему нужно, чем он готов пожертвовать и сколько времени он готов на это потратить. Чем быстрее он это понимает, тем быстрее он почувствует себя свободным, как мне кажется. Все лишнее и ненужное сразу отпадает.

Большая душа

Однажды ученик спросил учителя:

— Скажи мне, что такое свобода?

— Какая свобода? — спросил его учитель. — Первая свобода — это глупость. Она подобна коню, который с громким ржаньем сбрасывает седока. Но тем крепче хватку он потом почувствует. Вторая свобода — это раскаяние. Оно подобно штурману, который после кораблекрушения остается на обломках вместо того, чтоб сесть в спасательную шлюпку. Третья свобода — это понимание. Оно приходит после глупости и после раскаяния. Оно подобно былинке, которая, качаясь на ветру, стоит, поскольку уступает там, где слаба.

Ученик спросил:

— И это все?

На что учитель ответил:

— Иные полагают, что сами ищут истину своей души. Но это думает с их помощью и ищет большая душа. Как природа, она может позволить себе огромное число ошибок, ибо она без устали меняет оплошавших игроков на новых. Однако тому, кто позволяет думать ей, она предоставляет иногда определенную свободу действий и, как река пловца, который с течением не спорит, выносит всеми силами на берег.

Татьяна Попова

КАК ДАТЬ РЕБЕНКУ СВОБОДУ И НЕ НАВРЕДИТЬ?



ОБЪЯСНЯЕТ КАНДИДАТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК, ДОЦЕНТ КАФЕДРЫ ПСИХОТЕРАПИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ МОСКОВСКОГО ИНСТИТУТА ПСИХОАНАЛИЗА, СТАРШИЙ НАУЧНЫЙ СОТРУДНИК ЛАБОРАТОРИИ КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ ФГБНУ «ПИ РАО» ТАТЬЯНА ПОПОВА.

Как выглядит свобода для ребенка?

В младенчестве дети полностью зависимы от родителей, в частности от мамы, которая кормит, лелеет и ухаживает. По взрослым меркам жизнь малыша полна стеснений и ограничений. Первые проявления желания свободы можно наблюдать у ребенка уже в год, когда он делает первые шаги. К трем годам попытки обрести свободу становятся более настойчивыми и серьезными — ребенок все ярче проявляет желание исследовать свои и сдвинуть ваши границы. Но может ли быть слишком много или слишком мало свободы для ребенка? Рассмотрим оба случая.

Свободы слишком много

В книге «Искусство уважения. Как помочь ребенку найти свой путь» логотерапевт Элизабет Лукас пишет о девятилетнем мальчике, который поймал дрозда и вырывал у него перья. Дрозд скончался в мучениях. Вызвали полицию. Выяснилось, что этот мальчик проводил много времени на лугу, где палкой убивал жуков и других насекомых, а после рассматривал их внутреннее строение. В школе подростка отправили на консультацию к психологу, так семья и попала в кабинет к Лукас.

Психолог решила побеседовать сначала наедине с родителями. Они не могли тратить много денег на досуг с сыном, но Лукас спросила: «Что вам дороже — деньги или здоровый ребенок?» Вместе они нашли варианты совместного времяпрепровождения, не требующие больших финансовых затрат: погулять по зоопарку, прочитать вместе книгу, сходить в кино, посетить музей.

А потом психолог попросила родителей сделать невероятное – попросить прощения у ребенка. Как найти в себе мужество попросить прощения у ребенка, особенно у такого, который доставил столько неудобств, стыда и страданий? Но все же родители сделали это. А еще признали, что слишком мало уделяли внимания сыну. Мальчик был растроган, прижался к маме. Затем Лукас попросила оставить ее наедине с ребенком. Психолог сказала, что теперь его очередь: он должен сходить на луг и попросить прощения у всех животных за причиненные им страдания. Мальчик замолчал, а потом сказал, что может сделать кормушки для птиц. Спустя какое-то время психолог поинтересовалась, как дела у мальчика. Жалоб на него больше не было, его оценки улучшились, а в районе, где он жил, появилось много птичьих кормушек.



Девятилетний мальчик не знал, как распорядиться той свободой, что у него была, и свобода превратилась во вседозволенность. Родители были заняты работой, а ребенок — предоставлен сам себе. И не показалось ли вам, что это у родителей была свобода от собственного ребенка?

Свободы слишком мало

13-летний подросток может принимать некоторые самостоятельные решения, не правда ли? Восьмиклассник решил бросить баскетбол. Родителям не очень понравилось решение — у мальчика были большие успехи в спорте, да и сами они привыкли к налаженному быту: поездки на игры, общение и дружба с другими родителями и т. д. Тренер предложила им проконсультироваться у психолога и дала мой контакт.

На встрече юный баскетболист сказал, что ему не нравятся тренировки, на которых его все время ругает тренер и придирается к нему. Школьник решил поговорить с тренером и высказать ей свое мнение, но не смог сдержаться и нагрубил. Тренер поставила ультиматум: извиниться или он больше не тренируется. Поэтому подросток и решил бросить спорт.

Однажды мальчик опаздывал на очередную сессию. Я позвонила ему, он сказал, что сейчас подойдет, но будет не один. Я подумала, что он приведет друга или подругу в качестве группы поддержки, но подросток принес с собой больную кошку, которая упала с 14 этажа.

— Что будем делать?

Мы обзванивали ветеринарные клиники, потом он написал родителям, и они поехали спасать



кошку. Позже я связалась с мамой и предложила ей рассказать тренеру о том, как поступил ее сын. А еще попросила маму устроить мне встречу с тренером, если она заинтересована в возвращении в команду юного баскетболиста. Беседа состоялась. Я попросила тренера позвать мальчика на тренировку, чтобы рассказать об этом случае перед командой, а потом поблагодарить его за человечность. И если сможет, то попробовать следовать рекомендации известного психиатра Виктора Франкла – видеть в человеке самое лучшее, на что тот способен.

Спасибо тренеру за адекватность! Думаю, рассказ о поступке мальчика перед всей командой стал переломным. Подросток оценил этот шаг тренера. Стал более спокойно относиться к критике, тем более, что тренер начала делать акцент на его успехах и более конструктивно указывать на ошибки. В тот год команда стала чемпионом в своем возрасте, а мой клиент внес значительный вклад в победу.

Здесь свободы подростку было недостаточно. И как только эта свобода появилась, навредила ли она? Нет, лишь дала возможность конструктивно выйти из ситуации.

К психологу редко приходят делиться хорошими новостями — обычно о таком можно узнать лишь из случайной встречи. Поэтому следующий пример приведу из родительского опыта.

Моя дочь решила стать медиком. 15 лет, училась в экстернате, поступила на подготовительные курсы в медицинский, мы уже договорились с репетиторами. Вдруг она заявляет, что не уверена, что медицина – это для нее. Что делать?

Справившись со своим негодованием, я договариваюсь с дочерью, что она самостоятельно поищет информацию, выберет вуз — одним словом, заново пройдет этот путь, но теперь в том направлении, которое ей нравится.

Это было правильным решением. Дочь еще раз убедилась в том, что действительно хочет учиться в медицинском и далее ни разу не говорила, что родители заставили ее учиться там, где ей не хотелось.

Я была рада, что не стала тогда переубеждать ее. В моем кабинете часто звучат обвинения клиентов в сторону родителей, что они не разрешили им самим выбрать профессию, и поэтому они сейчас несчастны. Родителям кажется, что они лучше знают, что нужно их детям. Но это не так: доверьте ребенку самому сделать выбор, но заранее создайте среду, наполненную возможностями для этого выбора – общайтесь с ребенком, узнавайте, о чем он мечтает, что ему близко.

Американскими психологами Э. Деси и Р. Райаном была предложена теория самодетерминации: человек способен ощущать и реализовывать в своем поведении свободу выбора, несмотря на объективные ограничивающие факторы среды или влияние неосознаваемых внутриличностных процессов. Если у ребенка с самого детства есть свобода выбора активности и области интересов, то это способствует тому, что ребенок, а впоследствии и взрослый, становится здоровой и полноценной личностью. Авторы считают, что подмена выбора самого человека внешними требованиями — одна из причин возникновения психических нарушений.

Вывод можно сделать простой и ясный: свободой нельзя навредить, навредить можно вседозволенностью и равнодушием к ребенку, гиперопекой и гиперконтролем, отсутствием возможностей и присутствием ненужных ограничений.

Попробуйте применять фразу, которая поможет сформировать ответственность: «Решай сам!»

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СТРЕМЯТСЯ К СВОБОДЕ

ПРИЗЫВЫ ТИПА «БУДЬ СВОБОДНЫМ», «СТАНЬ СВОБОДНЫМ», «ВЕРЬ В СВОБОДУ» В НАШЕ ВРЕМЯ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ В СМИ, КНИГАХ, КИНО И В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ. ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ БЫТЬ СВОБОДНЫМ, И ЧТО СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СВОБОДА В ПОНИМАНИИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА?

Понятие свободы емкое и многогранное, и для каждого человека критерии этого состояния разные. Стремящийся к свободе человек готов трудиться, чтобы изменить и сделать лучше себя и других. А это поможет меняться и миру, становиться ему более позитивным, добрым, таким, каким хочет его видеть множество людей.

Авторы книг по психологии часто дают советы, в соответствии с которыми свободным можно стать, только приняв и полюбив себя. Человек полностью свободен в своем выборе в этом плане. Он может выбирать, каким ему быть: открытым, добрым, честным, преданным, гуманным, позитивным, ответственным или же жестоким, злым, низменным, агрессивным и идущим на поводу у собственного эгоизма.

В народе не зря популярно выражение: «В чужом глазу соломинку ты видишь, а у себя не видишь и бревна». Люди обычно очень хорошо видят в других те качества и черты, которые не хотят замечать в себе. И именно их осуждают особенно активно. Чтобы освободиться от осуждений окружающих и своих собственных, необходимо не просто разобраться в себе, но и стараться одновременно прислушиваться и к логике, и к внутреннему голосу – интуиции. Это поможет приблизить себя к тому состоянию, когда человек становится достойным любви, уважения, которые дарят ощущение свободы.

Культивируя в себе гуманизм, альтруизм и интеллект, можно стать человеком, который действительно достоин уважения, восхищения, благодарности, любви. В таком человеке искоренены эгоизм и низменные инстинкты, он не разрушает,



а созидает, способствуя процветанию как своему, так и общественному.

Найдя в себе силы начать работу над собой и проецировать духовные качества в окружающий мир, мы будем делиться с другими тем лучшим, что составляет основу личности. Что, в свою очередь, будет способствовать единению, а не стадности. В итоге свобода станет реальным, а не абстрактным понятием для каждого, и каждый будет волен творить свою собственную судьбу так, как захочет. А что для вас значит свобода?

ХОТИМ ЛИ МЫ БЫТЬ СВОБОДНЫМИ НА САМОМ ДЕЛЕ?

МАЛО КТО СТАНЕТ СПОРИТЬ С ТЕМ, ЧТО СВОБОДА ЛУЧШЕ НЕСВОБОДЫ. ОДНАКО НА ДЕЛЕ МНОГИЕ ИЗ НАС ГОТОВЫ ПОЖЕРТВОВАТЬ ЕЮ РАДИ СПОКОЙСТВИЯ, КОМФОРТА, ТРАДИЦИЙ. ТАК ЧТО ТАКОЕ ИСТИННАЯ СВОБОДА, И НУЖНА ЛИ ОНА НАМ?



В последнее время мы часто говорим о свободе. И редко задумываемся о том, что же это такое. Рождаемся мы свободными или обретаем свободу через опыт? Должна ли свобода непременно быть завоевана? И что общего у свободы холостяка и свободы, которую прославляет политик, выступая перед избирателями?

Внешние проявления

«Все люди рождаются свободными», — повторяют (и во все времена любили повторять) те, кто желал для человечества лучшей участи. Но всегда были и те, кто чувствовал: наши отношения со свободой не так просты, как кажется на первый взгляд.

Многие поколения школьников исправно раскрывали в сочинениях «тему свободы в лирике Пушкина», но только в уже более зрелом возрасте можно оценить, как много разных ликов свободы соседствуют в пушкинских строках: природная (воля), любовная, бунтарско-романтическая, либеральная, свобода поэта, наконец.

У психологов свой взгляд на свободу. Для них наша врожденная свобода, мягко говоря, неочевидна. Просто потому, что психология связывает свободу с нашими действиями, а не с нами самими. И до тех пор, пока нет поступков, рассуждать о человеческой свободе нет никакого смысла, вернее — повода.

Однако ребенок, появившись на свет, совершает множество действий. И скажем, в любящей семье ребенок спит, если ему хочется спать, ест, если ему хочется есть, а еще ползает, прыгает и играет — тоже тогда, когда ему этого хочется. Значит ли это, что он свободен? Нет, потому что все эти действия — проявления спонтанности, непосредственных импульсов, объясняет психолог Дмитрий Леонтьев. «Свобода соотносится со спонтанностью, как высшая психическая функция с низшей. Низшие психические функции действуют сами по себе, словно бы механически. Высшие функции — то, что мы совершаем осознанно, исходя из собственного опыта и представлений о том, как надлежит поступить». И хотя внешне проявления высших и низших функций могут быть схожими, причины их часто абсолютно различны. Так какие же действия можно считать настоящими проявлениями свободы? Те, что мы совершаем с ясным осознанием последствий и готовностью за них отвечать. И если, к примеру, под окном среди ночи голосит сигнализацией машина, то немедленно сбросить на нее горшок с цветком — это проявление спонтанности.А вот если, бросая, мы отдаем себе отчет в том, что сейчас на пороге возникнет разъяренный сосед с монтировкой в руке, то это уже свобода. Кстати, это означает, что поступать свободно — не значит поступать хорошо, свобода вообще не оценочная категория. Свободно — то есть по собственной воле, с полным осознанием последствий и готовностью за них отвечать — можно совершать и очень дурные поступки.

Две стороны медали

Есть и другая неожиданная сторона свободы, если смотреть на нее трезво: свобода существует не сама по себе, а только в неразрывной связи с ответственностью.

Дмитрий Леонтьев, изучавший психологические аспекты свободы больше 25 лет, предлагает еще более радикальную формулировку: «Свобода и ответственность — одно и то же, если мы говорим об их зрелой, полноценной форме. Две стороны одной медали, каждая из которых не существует сама по себе». И хотя мы слышали, что «свобода — это осознанная необходимость», для русского уха такой тезис звучит по-прежнему странно.

Словари русского языка считают очевидным синонимом слова «свобода» вовсе не необходимость и уж тем более не ответственность. Синоним же свободы — воля. Между тем в каком-то смысле эти понятия противоположны, утверждает Дмитрий Леонтьев.

В западной философской традиции принято различать «свободу от» и «свободу для», говорит он. «”Свобода от” подразумевает отсутствие любых ограничений. Но само по себе их отсутствие не может быть конечной целью. И зачем бороться с ними, не понимая, что делать дальше? Свобода ценна только тогда, когда мы знаем, как ею распорядиться». К сожалению, в нашей традиции этот вопрос всегда оказывается второстепенным. Главное, все сломать, а уж что дальше — там видно будет.

Долой ограничения!

Русская воля — именно «свобода от», стихийный порыв, и никакого конструктивного продолжения не предусматривает. Вообще, борьба с любыми ограничениями — яркая психологическая черта нашей нации (что не исключает также свойственной нам готовности подчиняться — как известно, крайности сходятся).

«Пристрастие к алкоголю, так характерное для России, означает, с точки зрения психологии, именно отказ от самоконтроля. А самоконтроль — это одно из ограничений, только не внешнее, а внутреннее. Мы же стремимся избежать любого управления собой». Искать причины этого явления — задача для масштабных исследований. Но можно предположить, что наше упрямое стремление к «свободе от» при отсутствии «свободы для» связано с историей. Крепостное право — а фактически рабство — было отменено в России только в



1861 году, позже, чем в европейских странах.
К тому же свободу (со множеством оговорок) спустили сверху, а не завоевали снизу. Вряд ли это лучший способ: не бывает свободы без освобождения. У нас же путь к обретению свободы и к умению ей распоряжаться во многом так и остался непройденным.

Параллельные прямые

Свобода и ответственность растут из разных корней. Первоисточник свободы — та самая детская спонтанность. Ответственность в нас воспитывают ограничения: родительские запреты, моральные установки и религиозные учения, свойственные любой культуре, и, наконец, наш внутренний самоконтроль.
Эти «параллельные прямые» пересекаются не сразу. А бывает, что и вовсе не пересекаются. Но точка потенциального пересечения (а в идеале и слияния) свободы и ответственности — подростковый возраст. Экспериментально исследуя соотношение свободы и ответственности с конца 1980-х годов, психологи выделили у подростков четыре типа поведения: автономное, импульсивное, симбиотическое и конформное.
Автономное поведение — это оптимальный баланс свободы и ответственности; так ведут себя те, кого с полным правом можно назвать свободными людьми. У импульсивных подростков (это, как правило, мальчики) спонтанность поведения явно преобладает над ответственностью за свои поступки.
«Симбиотические» подростки готовы подстроиться под любые требования: идеальные исполнители, они демонстрируют высокий уровень ответственности и явный недостаток свободы. И наконец, конформные подростки предпочитают просто плыть по течению — им не хватает ни ответственности, ни свободы.

Стабильная цифра

Через несколько лет социальная ситуация в стране резко изменилась. Многие жизненные ориентиры и нормы просто исчезли, им на смену пришли совершенно другие общественные требования. «Когда мы повторили свои эксперименты в середине 1990-х годов, — рассказывает Дмитрий Леонтьев, — мы увидели, что подростки стали другими. Свобода и ответственность перестали быть главными параметрами, и мы уже не обнаружили прежней четкой структуры».
С тех пор аналогичные исследования проводили несколько раз с участием подростков из различных социальных групп, от воспитанников детских домов и до детей из благополучных семей. И каждый раз четко определялся только один тип: автономный. «В том-то и дело, что это — свободные люди, которые не зависят от пертурбаций социума и окружающей среды», — объясняет Дмитрий Леонтьев. Во всех группах и на всех временных этапах число принадлежащих к автономному типу оказывалось примерно одинаковым — 25%.
Можно предположить (хотя такой вывод будет заведомо слишком смелым), что эта цифра и указывает процент потенциально свободных людей в обществе. Во всяком случае, в России.

Русские европейцы

Косвенно это предположение подтверждают данные социологических опросов. Социологи Владимир Магун и Максим Руднев на протяжении многих лет изучают ценности, которые объединяют россиян и жителей других европейских стран. Понятие свободы в их числе не фигурирует, но есть близкое к нему по смыслу понятие самостоятельности, причем важность самостоятельных действий россияне оценивают ниже, чем жители большинства государств Европы (россияне на 18 месте из 25). По сравнению с другими европейцами мы, как нация, не любим риск и новизну, не очень открыты изменениям, предпочитаем самоутверждение ценностям заботы и на первое место ставим безопасность. И все-таки оказалось, что 22% наших сограждан разделяют общеевропейские ценности. Любопытно, что эти люди достаточно равномерно распределены по профессиональным и социальным группам, а также по месту проживания. Это опровергает расхожее мнение о том, что «русские европейцы» принадлежат сплошь к элите или «креативному классу» и проживают внутри МКАД.
Другой важный вывод состоит в том, что эти 22% имеют куда больше общего с жителями Франции или Швеции, чем с остальными 78% своих сограждан.

Главная ценность... не для всех

Итак, социологи и психологи сходятся в том, что автономных «от природы» людей не так уж много. Как и почему вырастают свободными и в детских домах, и в любящих семьях эти 22–25%, какими путями соединяются в них свобода и ответственность — вопросы, на которые ответа пока нет. Хотя удивительная стабильность результатов заставляет задуматься о биологических предпосылках свободы. Но это не более чем догадка.
Может быть, даже важнее другое: как и почему обходятся без подлинной свободы остальные три четверти наших сограждан? «Свобода — это явление факультативное, не обязательное для всех, — констатирует Дмитрий Леонтьев. — До нее нужно дорасти. Свобода не входит в число базовых психологических потребностей человека и вовсе не гарантирует благополучия».
Сколько и какой свободы нужно каждому из нас? У каждого свои ограничения и свои потребности. Сегодняшняя жизнь демонстрирует это вполне наглядно. Почти у каждого наверняка есть знакомые, добровольно втискивающие себя в жесткие, а часто и уродливые рамки корпоративной культуры с ее дресс-кодами, присутственными часами, которые превышают число часов в сутках, тимбилдингами и хоровым исполнением гимна компании.
И также наверняка есть другие, вдохновенно-инфантильные, следующие на поводу у собственных желаний и практически никогда не задумывающиеся о последствиях. Не свободны ни те, ни другие. Но и те, и другие вполне могут чувствовать себя достаточно комфортно.
А если наша внутренняя несвобода нам мешает, у нас всегда есть способы ослабить давление внешних обстоятельств, собственного характера и личной истории. Тем более что свобода, уверены психологи, — пусть и факультативная, но главная ценность.

Выбрать свой путь

«Для меня очевидна связь свободы и психологического благополучия, — резюмирует Дмитрий Леонтьев. — Человек, который сам выбирает свой путь, чувствует себя лучше. А если этого не делать, то рано или поздно дефицит свободы даст о себе знать. Психосоматическими проблемами со здоровьем, ощущением пустоты своей жизни.
Другое дело, что и свободным быть очень непросто. Давит ответственность. Кроме того, в России свободе мешает исторически живущий в нас страх. А на Западе — гедонизм, возможность обменять эту свободу на новую порцию материальных благ. Словом, можно считать, что быть свободным или нет — дело вкуса».
С исключительной точностью эту мысль сформулировал в одном из интервью скульптор Эрнст Неизвестный. Он сказал: «В свободном обществе никто не может заставить человека не быть рабом».

Светлана Потеенко

КАК ЖИТЬ В ПАРЕ И ОСТАВАТЬСЯ СВОБОДНЫМ

СВОБОДА В ПАРЕ И СЕМЬЕ – ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ СЕМЕЙНОГО ПСИХОЛОГА, ПСИХОТЕРАПЕВТА СВЕТЛАНЫ ПОТЕЕНКО. В ЭТОЙ СТАТЬЕ – ОТВЕТЫ НА ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ О ЛИЧНЫХ ГРАНИЦАХ И БАЛАНСЕ ОТНОШЕНИЙ.



Для того чтобы ответить на этот вопрос, сначала нужно определиться с основными мотивами и принципами гармоничной пары мужчины и женщины, счастливой семьи.

Если партнеры создают союз, чтобы заполнить свою внутреннюю пустоту, чтобы убежать от страха одиночества и от готовности взрослеть, если они перекладывают ответственность за удовлетворенность своей жизнью на партнера, то понятие «свобода» в их восприятии вряд ли будет совпадать с тем, о чем пойдет речь в этой статье.

Когда вы принимаете, что основный мотив для создания семьи – это развитие человека, раскрытие его лучших качеств, возможностей и способностей, творческого потенциала, это когда через любовь друг к другу развивается способность любить всех, умножая счастье и радость на земле; если вы измеряете качество отношений не их длительностью и формальностью, а тем, кем вы становитесь в результате этих отношений, то вы сами, ваша пара, семья испытывает истинное наслаждение в совместном проживании.

Такая зрелость приходит постепенно или не приходит вообще. Все зависит от самого человека: жить, страдая в иллюзорном мире фантазий и несбывшихся надежд, или реально проживать счастливые мгновения жизни уже прямо сейчас.

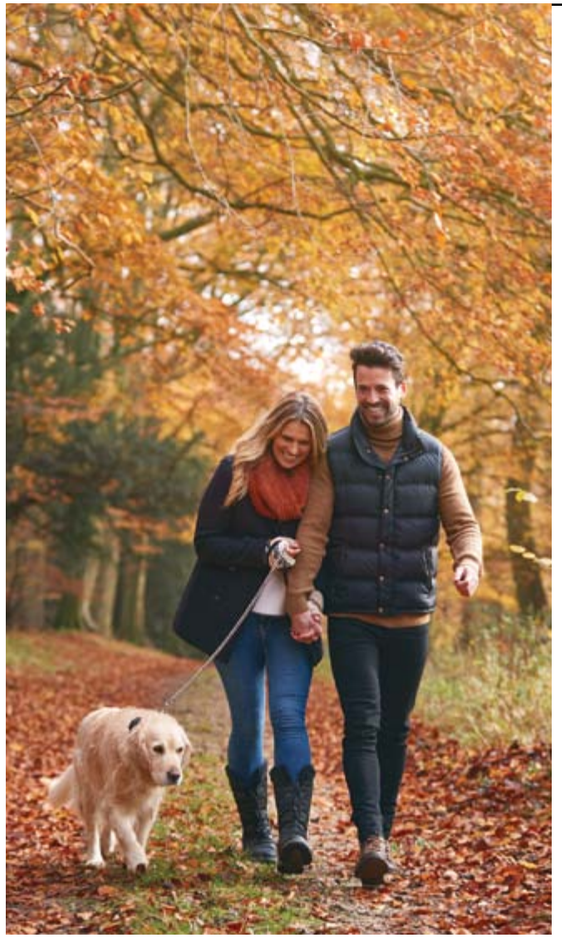
Что же для этого нужно? Самое главное, что создает трудности в совместной жизни мужчины и женщины, – это чувство собственности друг другом. Для многих печать в паспорте, обряд венчания, наличие детей являются гарантией «вечной любви» и нерушимости семейных уз. Убеждение, что понятия «муж» и «жена» уже дают право распоряжаться жизнью другого человека превращает человека в раба, лишают его ощущения свободы выбора, истинной ответственности, наслаждения от совместного общения и проживания. Вместо этого лишь непомерные обязанности, нереалистичные ожидания, навязанное чувство долга, манипуляция чувством вины, ревность и подозрительность.



Чуство собвенности – это самая большая беда на земле. Мужчин греет чувство хозяина (собственника), которое разрослось до неимоверных размеров, в результате чего мужчины теряют свою мужскую суть.

Своим чувством собственности – «это мое» – мы противостоим самой эволюции. Мир един, невозможно отделить какую-то его часть от целого и быть счастливым. Это нарушение самого принципа Вселенной. Чем больше человек пытается проявлять чувство собственности, тем больше сил тратит Мир, чтобы убрать эти границы, чтобы «это мое» кануло в небытие, так как оно противоестественно. Только в зрелом союзе мужчина и женщина могут создать пространство любви в своих отношениях, когда они не кидаются в панику от осознания разности в интересах, привычках... Главное, что их должно объединять, – это основная жизненная позиция, мировоззрение, общая большая цель. Во всем остальном каждый из них может иметь свои собственные интересы, не пересекающиеся с интересами другого, не видя в этом предательства, нежелания понимать, угрозы отношениям. Только доверяя друг другу, веря в силу настоящей привязанности, можно преодолеть страх непохожести, неодинаковости.

Жена – это не рабочий станок, не птицефабрика для воспроизводства потомства, не Золушка, не



кукла для удовольствий. Женщине необходима свобода телесная (вступать с мужем в сексуальные отношения или нет, решает и женщина тоже, понятие «супружеский долг» в наше время уже не срабатывает), финансовая, социальная. Когда женщина одухотворена, тогда она поддерживает мужчину духовно, и вместе они творят великое. Для мужчины свобода – это его суть, это его творчество, его полет. Жена должна понимать это, давать право мужу на свое, свободное от семьи, время, общение с друзьями.

В пространстве любви две составляющие – любовь и пространство, куда любовь может распространиться, а это и есть свобода. Для истинного понимания свободы нужна глубокая мудрость, зрелость, иначе легко скатиться во вседозволенность и в распущенность. Мерилом отношений между мужчиной и женщиной является любовь и свобода, которые не могут существовать друг без друга.

В наше время мы пока наблюдаем непонимание важности свободы для семьи и непонимание самой свободы. Наличие в жизни несвободы легко увидеть через физические и психические болезни, бедность, социальную нереализованность, различные виды зависимости, присутствие страданий между мужчиной и женщиной.

Свобода – это радость. Если в вашей жизни нет радости, значит, нет свободы. Несвобода заполняет многие сферы жизни, и самая большая несвобода сконцентрировалась в семейных отношениях: мужья владеют женами, жены – мужьями, родители распоряжаются жизнью своих детей. При таком количестве несвободы невозможно создать счастливую семью и радоваться жизни. Так же и свобода без любви превращается в анархию, безответственность и эгоизм.

Стремление к свободе часто заменяется поиском свободы во внешних проявлениях: в одежде, в необычности поведения, в свободных сексуальных отношениях. Такая внешняя свобода является, скорее всего, проявлением внутренней несвободы. Что только люди не делают, чтобы удержать около себя любимого: предают себя, отказываясь от своих сокровенных желаний и интересов, подстраиваются, живя в тени другого, заболевают тяжелыми болезнями, заменяя любовь жалостью; все терпят, унижаются, теряют сами себя...

Свободу также путают с независимостью. Независимость и свобода – это разные понятия. Разве может человек быть независимым от чего-либо или вообще от Мира, ведь он является частью Целого, а не отдельным существом. Тот, кто стремится к независимости, нарушает природу Вселенной и становится самым зависимым человеком, так как все в мире стремится к целостности и гармонии. Мир постарается показать такому «одиночке», что он глубоко ошибается.

Истинная любовь говорит: «Я желаю тебе то, что ты хочешь себе сам. Выбирай то, что ты хочешь. А я выберу после твоего выбора то, что я захочу». Это дает право каждому партнеру делать свободный выбор в каждой ситуации. Это основа уважения.

Высокая осознанность, проявленная любовь, стремление к развитию – вот основные условия истинной внутренней свободы.

Реализовывать свободу нужно прежде всего в себе. Именно начинать надо с освобождения отживших заблуждений и комплексов, устаревших взглядов на жизнь, наполниться новым мировоззрением. Полная свобода каждой личности – естественный и духовный принцип развития цивилизации. Время патриархата и матриархата уходит, уступая место партнерским отношениям на равных между мужчиной и женщиной. Это закономерная стадия эволюции сознания человека, нравится это нам или нет.

Задача мужчины и женщины – развить себя, свою сферу интересов, своих способностей и возможностей и помочь в этом своему партнеру, а не сливаться с другим, теряя самого себя. Тогда будет гармония в отношениях и в своем внутреннем мире. И в точке взаимодействия у мужчины и женщины будет наибольший резонанс, через который они смогут дать друг другу все свое богатство. Каждый из них будет расти, увеличивая свой внутренний мир и тем самым расширяя мир своего возлюбленного.

В контакте мужчины и женщины, как двух противоположных энергий, рождается импульс развития. Благодаря этому импульсу рождаются жизнь, новые проекты, новое состояние любви, ребенок. Только в этой полярности рождается творчество.

Мужчины и женщины встречаются не из-за нужды, не от своей ущербности. Они встречаются только из-за желания творить, которое заложено в сути каждого. Суть человека – это желание творить. Они встречаются из-за того, что их энергии имеют «плюс» и «минус». Только в этом соединении рождается что-то новое, только это глубинное желание их притягивает. Некоторые даже не пытаются сотворить такой резонанс, откупаясь деньгами, дорогими подарками, домами, дачами, машинами... Не дисгармония притягивает мужчину и женщину, а наоборот, их внутренняя гармония. Чем гармоничнее он как мужчина, а она как женщина, тем сильнее их притяжение и тем прекраснее их совместное творчество во всех сферах жизни. Мир так устроен, что мы развиваемся как мужчина и как женщина только во взаимодействии друг с другом. Если у обоих в паре внутри нет чувства собственности, эгоизма, а есть понимание сути мужчины, сути женщины, их предназначения, принятия того, что каждый строит свою жизнь естественно и свободно и не может владеть другим, то все остальные вопросы эта пара решает легко и без особых трудностей, расширяя способность любить себя, друг друга, этот Мир.

НАЧАЛО

ЛЕВ ТОЛСТОЙ *о свободе*

Свобода в том, что человек может иметь радость сознательного подчинения высшему закону своей жизни.

На низшей ступени сознания, когда человек сознает только свою отдельность от Всего, сознает себя телесным существом, он испытывает наибольшую несвободу. Поднимаясь выше, он все более и более чувствует себя свободным. Признав же себя только одним из проявлений Бога, он чувствует себя вполне свободным.

Свобода есть освобождение от иллюзии, обмана личности.

Человек несвободен, только когда действует противно своей разумной природе.

ПОЧЕМУ СВОБОДА НЕ МОЖЕТ БЫТЬ БЕЗГРАНИЧНОЙ

СВОБОДА ДЛЯ НАС СТАЛА НАСТОЛЬКО ПРИВЫЧНОЙ И ОБЫДЕННОЙ, ЧТО МЫ УЖЕ ДАВНО ПЕРЕСТАЛИ ЗАДУМЫВАТЬСЯ О НЕЙ. ХОТЯ СОВСЕМ НЕДАВНО ПОНИМАНИЕ СВОБОДЫ БЫЛО ИНОЕ, НЕЖЕЛИ СЕЙЧАС. ОДНАКО ПОСТЕПЕННО МЫ ПРИШЛИ К ТОМУ, ЧТО ОНА СТАЛА ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ОСНОВОЙ БЛАГОПОЛУЧНОГО ОБЩЕСТВА. ПРАВО БЫТЬ СВОБОДНЫМ ИМЕЕТ ТАКУЮ ЖЕ ВАЖНОСТЬ, КАК И ПРАВО НА ЖИЗНЬ, — ОНИ ФАКТИЧЕСКИ СТОЯТ В ОДНОМ РЯДУ. НО ПРИ ЭТОМ В ОБЩЕСТВЕ СУЩЕСТВУЕТ ОГРОМНОЕ МНОЖЕСТВО ОГРАНИЧИТЕЛЕЙ СВОБОДЫ. И ИХ НАЛИЧИЕ ОБУСЛОВЛЕНО КОНКРЕТНЫМИ ПРИЧИНАМИ.



Все началось, как и водится, в Древней Греции. Такие философы, как Платон, Сократ и Аристотель, связывали свободу напрямую с судьбой, которая, в свою очередь, обожествлялась. Так, предполагалось, что у всего есть свое предназначение, а в этом случае в свободе как таковой не было особенного смысла. Она выражалась в том, что ты не мог выбирать, существовать тебе или нет, но мог выбирать, как тебе существовать — по справедливости или же в пороке. В Средние века свобода отождествлялась с праведным и неправедным образом жизни. Следование Священным Писаниям или нарушение их норм — это и была свобода. В дальнейшем термин «свобода» преображался и стал походить больше на то, что мы понимаем под ним сейчас. Так, благодаря немецкой философии Ницше, Канта, Шопенгауэра и многих других, появилось понимание того, что свобода — это действия человека, основанные на развитии его как личности. Сейчас же в большинстве случаев мы пользуемся термином «свобода», который выдвинули либералы: возможность каждого выбирать то, как поступить в той или иной ситуации, и есть свобода. Но при этом действовать люди могут только в рамках закона, который ограничивает свободу каждого ради всего остального общества.

Общество и свобода

Даже учитывая то, что в современном мире основной концепцией является преобладание блага личности над благом общества, это не означает, что везде правит вседозволенность. Ограничение права каждого человека попросту необходимо, так как все стремятся улучшить свою жизнь, а в этом процессе очень легко могут пострадать права других.

Жить без правил человеческое общество не может, так как именно правила позволяют добиваться наибольшего блага. Ведь в таком обществе даже возникновение личностей, которые не уважают прав других и периодически нарушают их, неспособно сильно замедлить темпы развития человечества. Но при этом, если твои действия никак не нарушают прав других, ты можешь делать все что угодно. Это способствует появлению творческих людей, которые своими действиями улучшают мир вокруг себя. Ограничение свободы обычно проявляется через законодательство. Тут суть свободы выражается в следующем: разрешено то, что не запрещено. Но это далеко не единственный общественный ограничитель. Так как люди постоянно находятся во взаимодействии с обществом, оно воздействует на личность, участвуя в ее развитии. Поэтому если в обществе верховенствует закон, то воспитанный в нем человек не станет лишний раз нарушать правила, так как это будет идти вразрез с его пониманием правильного и неправильного. Но это работает и в обратную сторону: если правовая грамотность людей находится на низком уровне, а закон воспринимается лишь как помеха, то и удивляться возникновению преступности в такой среде было бы глупо.

Человек и свобода

Личное понимание свободы у людей может отличаться в каких-то определенных аспектах. Но при этом понимание безграничной свободы все равно формируется крайне редко — это связано с особенностью мышления человека. У каждого нашего действия есть свои причины, и даже если ты над чем-то не задумываешься и делаешь это «на автомате», то значит, за тебя «думают» инстинкты, привычки и рефлексы. При этом у безграничной свободы, как бы странно это ни звучало, нет границ. Но любая причина или предпосылка перед действием и есть ограничение, которое заставляет тебя так поступить. Так, даже если оценивать действия маньяка-убийцы, который явно плевал на права других людей, он тоже не до конца свободен, поскольку его действия базируются на его желаниях, мыслях или чувствах. Так что, если под «безграничной свободой» ты понимал хаос и убийства всех подряд, знай: даже так люди остаются пленниками своих желаний и низменных пороков. Они несвободны.

Кто имеет право ограничивать нашу свободу

Разобравшись во всем, мы поняли, что свобода — вещь важная и даже необходимая, а также то, что ей обязательно нужны ограничения. Но вот вопрос: кто может ограничить свободу? Конечно, речь идет о законе, а следовательно, и о государстве. К тому же только у него есть право на насилие, без которого ограничить свободу будет невозможно. Таким образом, на государстве лежит колоссальный груз ответственности, ведь сохранить свободу своих граждан — это его первостепенная задача. Конечно, это не означает, что любое действие государства направлено на защиту этой свободы.



Константин Бальмонт

Праздник свободы

Я спал как воды моря,
Как сумрак заключенья,
Я спал как мертвый камень,
И странно жил во сне, —
С своей душой не споря,
Свое ожесточенье
Любя, как любит пламень
Таиться в тишине.
Скрываться бесконечно,
Мгновения и годы,
В земле, в деревьях, в зданьях,
И вдруг, в свой лучший миг, —
Так быстро и беспечно,
На празднике свободы,
Возникнуть в трепетаньях,
Как молния, как крик.
Я спал как зимний холод,
Змеиным сном, злорадным,
И вот мне все подвластно,
Как светлому царю, —
О, как я нов и молод,
В своем стремленьи жадном,
Как пламенно и страстно
Живу, дышу, горю!



Анна Ахматова

Что начал Стокгольм — продолжала Варшава,
И миру звучит неумолчная слава,
Воздвигнуто зданье прочней пирамид.
И с каждой минутой все ярче горит
Тот светоч, зажженный народною волей,
Чтоб не было больше ни страха, ни боли.
Да здравствуют честные люди труда,
Да славится мир! Пусть везде и всегда.
Он узами дружбы скрепляет народы
И сеет прекрасные зерна свободы.

Александр Пушкин

Свободы сеятель пустынный,
Я вышел рано, до звезды;
Рукою чистой и безвинной
В порабощенные бразды
Бросал живительное семя –
Но потерял я только время,
Благие мысли и труды...

Паситесь, мирные народы!
Вас не разбудит чести клич.
К чему стадам дары свободы?
Их должно резать или стричь.
Наследство их из рода в роды
Ярмо с гремушками да бич.

Владимир Набоков

Есть в одиночестве свобода,
и сладость — в вымыслах благих.
Звезду, снежинку, каплю меда
я заключаю в стих.
И, еженочно умирая,
я рад воскреснуть в должный час,
и новый день — росинка рая,
а прошлый день — алмаз.



Осип Мандельштам

О свободе небывалой
Сладко думать у свечи.
— Ты побудь со мной сначала, —
Верность плакала в ночи, —

Только я мою корону
Возлагаю на тебя,
Чтоб свободе, как закону,
Подчинился ты, любя...

— Я свободе, как закону,
Обручен, и потому
Эту легкую корону
Никогда я не сниму.

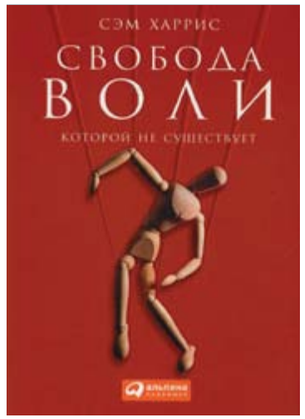
Нам ли, брошенным в пространстве,
Обреченным умереть,
О прекрасном постоянстве
И о верности жалеть!



Иосиф Бродский

О Свободе (Булату Окуджаве)

Ах, свобода, ах, свобода.
Ты — пятое время года.
Ты — листик на ветке ели.
Ты — восьмой день недели.
Ах, свобода, ах, свобода.
У меня одна забота:
почему на свете нет завода,
где бы делалась свобода?
Даже если, как считал ученый,
ее делают из буквы черной,
не хватает нам бумаги белой.
Нет свободы, как ее ни делай.
Почему летает в небе птичка?
У нее, наверно, есть привычка.
Почему на свете нет завода,
где бы делалась свобода?
Даже если, как считал философ,
ее делают из нас, отбросов,
не хватает равенства и братства,
чтобы в камере одной собраться.
Почему не тонет в море рыбка?
Может быть, произошла ошибка?
Отчего, что птичке с рыбкой можно,
для простого человека сложно?
Ах, свобода, ах, свобода.
На тебя не наступает мода.
В чем гуляли мы и в чем сидели,
мы бы сняли и тебя надели.
Почему у дождевой у тучки
есть куда податься от могучей кучки?
Почему на свете нет завода,
где бы делалась свобода?
Ах, свобода, ах, свобода.
У тебя своя погода.
У тебя — капризный климат.
Ты наступишь, но тебя не примут.



СВОБОДА ВОЛИ, КОТОРОЙ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2020

СЭМ ХАРРИС

Американский ученый муж и философ Харрис осмеливается доказать, что никакой свободы воли нет, а понятие самой человеческой свободы вообще сводится к терминологии юридической, чей контроль в руках социально-политического аппарата.

У такого взгляда непременно есть сердечные сторонники и убежденные противники. Тем интереснее проверить, к какому лагерю принадлежит любопытствующий читатель. Но эта книга не только исключает равнодушие, но и может повлиять на важные навыки объективного восприятия.

ТОШНОТА

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АСТ», 2006

ЖАН-ПОЛЬ САРТР

По Сартру, человек обречен быть свободным, ведь существование предшествует сущности.

Можно найти способ жить с постоянным ощущением свободы, отказавшись от подчинения расписаниям и графикам. В такой ситуации главное не стать ее (свободы) заложником. Ведь любое пленение всегда тяготит, а длительное – вызывает лишь страх и отвращение. Когда даже музыка лишь на время помогает забыть про чужеродность и бессмысленность окружающего мир, остается всего два варианта. Свобода – как тяжелое бремя или как возможность для волевых действий.





АТЛАНТ РАСПРАВИЛ ПЛЕЧИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2020

АЙН РЭНД

По результатам опроса общественного мнения Библиотекой американского конгресса в 1991 году «Атлант» считается второй после Библии книгой, которая привела к переменам в жизни читателей США. Книга действительно помогает взглянуть на мир более целостно и предлагает свои концепции относительно сложнейшего в своей простоте вопроса смысла человеческого существования в условиях капиталистического общества.

ЛЕВИАФАН

РЕЖИССЕР АНДРЕЙ ЗВЯГИНЦЕВ, 2014
В РОЛЯХ: АЛЕКСЕЙ СЕРЕБРЯКОВ, ЕЛЕНА ЛЯДОВА, ВЛАДИМИР ВДОВИЧЕНКОВ, РОМАН МАДЯНОВ

Иногда свобода – это для одних, а ответственность и последствия раскрепощенного бытия – для других. Вторые часто не имеют к причинам никакого отношения. Автослесарь Сергеев, в исполнении Серебрякова, и без того жил на краю Арктики, мягко говоря, не зная лишнего лоска. Но он и предположить не мог, что жизнь решит проехаться по нему тяжелым бронированным бульдозером, делая его трагедию почти библейской. Даже концепция глубинной кармы не может смягчить драматизма этой картины, оголяя скелет большого синего кита, как симвоа необратимости всего на свете.





АПОКАЛИПСИС СЕГОДНЯ

РЕЖИССЕР ФРЕНСИС ФОРД КОППОЛА, 1979
В РОЛЯХ: МАРТИН ШИН, МАРЛОН БРАНДО, РОБЕРТ ДЮВАЛЛ

Свобода бывает разная. Кто-то воюет за влияние, кто-то, как ни странно, – за мир. Кому-то хватает миски холодного риса и немного крысиного мяса, для кого-то панацея от всех проблем – десяток дивизий волевых солдат-убийц без чувств, страстей и осуждений. Кто-то вообще едет на войну как турист, и в перерывах между кровопролитием, а то и во время, любит поймать волну Южно-Китайского моря и встретить в военном лагере Девушку года, только что вышедшую из вертолета с ушастым логотипом. Самые свободные и ответственные здесь, конечно, пули, острия и другие орудия насилия, которым не нужно причин, чтобы пойти в ход. Но шоу все равно должно продолжаться. Это очень по-американски.

ПУСТОЙ ДОМ

РЕЖИССЕР КАМ КИ ДУК, 2004
В РОЛЯХ: ЛИ СЫН-ЕН, ЧЭ ХИ, КВОН ХЕК-ХО

Тхэ-Сок никогда бы не подумал, что молчание может быть неловким, ведь он не проронил за весь фильм ни междометия. Он – настоящее воплощение пресловутого «здесь и сейчас», и если ваш дом по какой-то причине пуст, он наполнит его. Наполнит жизнью, благодарностью и верой в какую-то свою особенную справедливость.

Это и метафора, и нет. Имущество героя легко поместится в этом предложении: скутер, шлем, набор инструментов, рекламные листовки и много свободного времени. Каждый день он находит себе новый, временно пустующий, дом и часто встречается с непониманием людей, которым желает только добра. Но и с пониманием тоже встречается. Редким и таким же молчаливым.



ВСЕ СМЕНЯЕМО

Неважно, кормите ли вы бездомных котят, отправляете ли деньги в приюты для сирот и чисты ли ваши помыслы – это не спасет вас от проблем. «Жизнь – это и есть череда проблем, сменяющихся моментами затишья и расслабления, – говорил Фрэйд. – Боль постигает каждого, разочарование постигает каждого. Трудные моменты – часть того мира, в котором мы живем».

Что такое отдых? Это расслабление после труда. Существовал ли бы отдых без труда? Нет, это бессмысленно.

Что такое смерть? То, что наступает после жизни.

Знали бы мы, что такое прекрасная погода, без ужасной? Знали бы мы, что такое честность, без подлости? Все в мире двойственно и имеет пару: радость и печаль, жизнь и смерть, победы и поражения. Этим наполнены наши жизни, и на каждый удар у человека есть свой ответ – не нужно бояться неприятностей, какими бы они ни были. Все сменяемо.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Тимур Сидоров

АРТ-ДИРЕКТОР
Ая Антропова

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА
Елена Лихачёва

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».
№ 67 октябрь-ноябрь 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 5000 экз.

WWW. NACHALO-JOURNAL.RU



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
21067
9 772219 196003