

Елизавета Вайман

Простые сложности. — Уфа: ООО «Европак», 2015. — 192 с., ил.

Об авторе

Открывая в нашей «Молодежной газете» проект «Премьера», мы даже не догадывались, сколько умных, талантливых людей с великолепным чувством юмора возьмутся за перо и станут нашими друзьями. В «Премьере» были приглашены интеллектуальные сливки Уфы, известные в городе люди, состоявшиеся и преуспевшие в своих профессиях, но рискнувшие по нашему предложению попробовать свои силы в журналистике.

Министры, заслуженные артисты, художники, именитые режиссеры, представители ученого мира и заслуженные врачи...

Они азартно соревновались друг с другом в разных жанрах журналистики, меняясь по очереди рубриками. Проект так полюбился читателям, что шел по их просьбе на двух специально отведенных страницах еженедельника несколько лет. Одной из первых победительниц проекта стала психиатр высшей категории, заслуженный врач РБ, доцент кафедры психиатрии и наркологии Башкирского медицинского университета Елизавета Вайман, с которой мы, ну никак не могли расстаться и пригласили к себе внештатным корреспондентом. Елизавета Натановна стала вести (и ведет до сего времени) рубрику «На приеме у доктора Вайман», отвечая как психолог на письма читателей; потом стала писать другие статьи на интересные для молодежи темы. Писала-писала и дописалась до приглашения в Союз журналистов РБ и РФ, где ее кандидатуру на вступление поддержали единогласно. Вот так солидный врач,

работник кафедры, оказавшаяся склонной к авантурным поворотам своей жизни и на любую, как сейчас говорят, «движуху», и стала журналисткой. Когда Елизавета Натановна несколько лет назад переехала в Германию, ее связь ни с уфимскими коллегами, ни с нашей газетой (слава интернету) не прервалась. Только добавилась еще одна рубрика «Записки из немецкой провинции», в которой наш внештатный корреспондент делилась личными впечатлениями о традициях, праздниках и буднях, социальных проблемах небольших немецких городков. Газета, даже еженедельник, вещь недолговечная. Материал устаревает мгновенно, иногда не дождавшись следующего выпуска. Каждый день появляются свежие новости, одни события вытесняют другие. Но статьи Вайман, особенно по проблемам психологии, написанные в нестандартном, разговорно-доверительном, доступном любому читателю стиле, остаются актуальными и сегодня, и пользуются успехом. Именно поэтому редакция предложила нашему внештатному корреспонденту и почти штатному доктору и советчику (ну, в нашей профессии все немножечко крейзи) опубликовать ряд статей отдельным сборником, который мы и представляем на суд читателей. Уверены, вам понравится.

*Эмилия Завричко,
автор и ведущая проекта «Премьера»,
зав. отделом социальных проблем Башкирской
республиканской «Молодежной газеты»*

Вместо предисловия

Давно танцую медленные танцы,
Хожу неспешно, говорю уверенно.
И если чем надумаю заняться,
То только тем, что взвешенно-проверенно.

Считала я, аккорды отзвучали...
И в жизни все устойчиво-привычно.
Но как-то раз, случайно? — не случайно? —
Звонят. Представились. Эмилия Завричко.

Я отвечала вежливо, но строго,
Мол, в журналистику уже соваться неча,
Но смутно-авантюрная тревога
Возникла вдруг: «А может быть, не вечер?»

С тех пор, как нынче говорят, «подсела»,
Как наркоман, когда пишу — «балдею»,
И кажется, немного похудела...
И чувствую, душою молодею...

Теперь решила часть статей оформить
(Нет, в возрасте кураж большое дело),
Чтоб было что, как говориться, вспомнить,
И чтобы это просто душу грело...

Молодежная Газета

**НА ПРИЕМЕ У ДОКТОРА ВАЙМАН
(простые сложности)**

*Елизавета Вайман,
заслуженный врач РБ*



*«Всем нам жизнь задает непростые вопросы
и всем нам нужно понимание другого...»*



Недетский разговор

А вы знаете, у меня несколько дней назад родилась долгожданная внучка.

Я еще ее не видела — сын с семьей живет далеко, знакомство отложено на отпуск. Поэтому мне остается только рассматривать фотографии, мечтать о предстоящей встрече и размышлять, размышлять, размышлять... О чем? О ней — моем Солнышке, в частности, и о детях, вообще...

Никакого открытия, пожалуй, я не сделаю, но теперь, когда мой маленький сынок, всегда целиком принадлежащий мне (подруги шутили — «у вас пуповина не перерезана»), стал взрослым мужчиной, имеющим свою семью, многие вещи как-то по-другому смотрятся, иначе ретроспективно оцениваются.

Мне всегда казалось, что уж мы-то с мужем правильно воспитываем своего, несомненно, лучшего в мире, ребенка, и уж мы-то, конечно, обойдемся без тех ошибок, которые, как нам казалось, совершали наши родители.

Нет, вы не подумайте, парень вырос нормальным, как принято нынче говорить — состоялся. Но иногда каким-то десятым чувством ощущаю, что он не совсем удовлетворен своим счастливым детством, что он ждал чего-то другого, хотя вслух об этом никогда не говорилось.

Почему-то сегодня мне захотелось поговорить на эту тему.

Наверное, рождение внучки настроило на такой «философско-размышляющий» лад.

А если мы сделаем это вместе? Честное слово, это просто интересно.

Вот смотрите: в первый год жизни мать и ребенок целиком поглощены знакомством друг с другом. Если все идет хорошо, они приучаются быть заодно и почти всегда чувствовать, что им нужно. Нужно обоим. Все это время ребенок полностью зависит от матери, которая удовлетворяет все его потребности, день за днем, ограждая его любовью и заботой. Ей приятно осознавать свою незаменимость и исключительность для малыша, но в тоже время она нередко начинает чувствовать себя поработанной неотложными требованиями «Его величества Ребенка».

Постепенно ситуация, в целом сохраняясь, все же медленно изменяется.

Ориентиры малыша расширяются до такой степени, что он уже способен воспринимать и мать, и других членов семьи как отдельных людей. Ребенок все больше уверяется в себе и в своих правах и готов к тому, чтобы встать на ноги и начать ходить. Он готовится быть самостоятельным. Мать, конечно, видит, что ее Принц стал передвигаться: ползать, ходить, куда-то стремиться, но она не сразу осознает, что у него появляется свое жизненное пространство и оно не всегда совпадает с маминым, а иногда и ущемляет его.

Как реагировать на это? Полностью раствориться в ребенке, положить свою жизнь на алтарь его интересов, стараться, чтобы уж он-то сумел воплотить то, что не удалось нам самим? А он нам будет благодарен всю свою жизнь и мы будем

всегда духовно вместе, и это будет здорово! Формально — это правильно. Так мне всегда казалось. А вот сейчас я задумалась. Не становимся ли мы здесь похожими на кредиторов: делаем подарок, где-то там внутри себя выписываем счет и ждем его оплаты. А необходимость платить по счету чаще тяготит, чем радует....

А если сложить жизнь иначе?

— «Дитеныш! Вот твое жизненное пространство, вот — мое.

Живем параллельной жизнью. Нужно — обращайся, но мою жизнь предоставь мне».

Мы знаем много таких примеров. Как правило, это состоявшиеся в жизни и родители, и дети (конечно, возможны варианты...). Жизнь сложилась, а любовь? А то, что мы называем духовной близостью? Как правило, члены этой семьи — партнеры, уважающие друг друга, но без излишней трепетности, без бессонных ночей, когда мешает уснуть просто интонация твоего взрослого сына (или дочери), которая тебе показалась излишне сухой или немного недовольной. А в какой-то (ну, не знаю пока — какой) ситуации твой ребенок скажет тебе: это — мое жизненное пространство, это — твое (далее — по тексту).

Ой, не знаю... Мне уже много лет. Я старый (нет, лучше давайте скажем — опытный) психиатр, ко мне часто обращаются просто за советом (не профессиональным, а так — «за жизнь»). А сейчас я сама в растерянности... Вот вчера, в принятом уже в течение многих лет, ежевечернем телефонном

экспресс-подведении дневных итогов, сын сказал мне: «Все-таки, наследственность — великая вещь; я, наверное, буду таким же любящим и суперзаботливым родителем, как и вы, — и прибавил с поразившей меня какой-то грустной надеждой в голосе, — но, может, мои дети сумеют мне противостоять...». Вот тебе и здравствуй!

Что же делать? Как правильно сразу же построить свои отношения со своим маленьким Принцем, чтобы через много лет вдруг не засомневаться в их правильности и стараться гнать прочь грустные строчки любимого мною беспощадного порой Губермана: «Жестоки с нами дети, но заметим, что далее на свет родятся внуки, а внуки — это кара нашим детям за нами перенесенные муки».

Не знаю... Наверное, нужно просто любить. И делать то, что подсказывает сердце. А благодарность? — Да, вот же она! — Вы не забыли? У меня же только что родилась внучка!

2007 г.

Простить или проститься

*Если собираешься кого-то полюбить,
научись прощать.*

А. Вампилов

Из письма в редакцию: «Мой парень изменил мне с едва знакомой девушкой... И хотя я знаю об этом точно, он продолжает утверждать, что между ними ничего не было и хочет

возобновить наши отношения... Что мне делать? Посоветуй-те!» Приблизительно такого содержания (автор, молодая девушка, не хочет, чтобы текст был точно воспроизведен, боится быть узнанной, это ее право) письмо пришло в редакцию.

Ситуация стара, как мир... И каждый раз это НОВАЯ история именно Этого человека, именно ЕЕ или ЕГО любви, и каждый раз — это совершенно особенные, кажется, еще никем не изведенные чувства.... И, наверное, точного рецепта, никто дать не может.

Но все же... Прежде всего, не надо ничего предпринимать сгоряча. Нужно сесть и подумать, вспомнить, а было ли уже что-то похожее в ваших отношениях или это случилось впервые. Попробуй поговорить сама с собой (да-да, можешь даже поплакать, покричать, громко высказать виртуальному собеседнику свои претензии, можно даже не стесняться в выражениях); попробуй определить (желательно тоже вслух или написать на листке бумаги) — кто он, твой избранник, как складывались ваши отношения до этого случая; если ОН не вернется, вернее, как в вашем случае, ты его не простишь, как ты это переживешь, насколько ты его любишь. Психологи говорят — надо «проговорить ситуацию»... Девочка моя, пойми, это очень важный момент в принятии решения...

Знаешь, я когда-то слышала интересную притчу... Вот послушай:

«— Ах, Любовь! Я так мечтаю быть такой же, как и ты! — Восхищенно повторяла Влюбленность. Ты намного сильнее меня.

— А ты знаешь, в чем моя сила? — спросила Любовь, задумчиво качая головой.

— Потому что ты важнее для людей.

— Нет, моя дорогая, совсем не поэтому, — вздохнула Любовь и погладила Влюбленность по голове. — Я умею прощать, вот что делает меня такой.

— Ты можешь простить Предательство?

— Да, могу, потому что Предательство часто идет от незнания, а не от злого умысла.

— Ты можешь простить Измену?

— Да, и Измену тоже, потому что, изменив и вернувшись, человек получил возможность сравнить и выбрал лучшее.

— Ты можешь простить Ложь?

— Ложь — это меньшее из зол, глупышка, потому что часто бывает от безысходности, осознания собственной вины или из нежелания делать больно, а это положительный показатель.

— Значит, ты можешь простить все-все?

— И тут ты не права, малышка. Никто не может прощать все-все. Даже Любовь. Ты поймешь это, когда столкнешься с этим сама. Запомни, Влюбленность, самый страшный враг чувств — Равнодушие. Так как от него нет лекарства....».

Ты, судя по всему, человек равнодушный. И ты любишь. Значит, ты сильная. А сильные — великодушны. Поэтому, я уверена, ты сделаешь правильный выбор между такими похожими словами «простить» и «проститься». Ведь, если люди любят по-настоящему, они прощают. Конечно, тут есть

еще один нюанс — простить иногда гораздо легче, чем забыть. Возможно, если вы останетесь вместе, ты порой будешь вспоминать эту историю, но это уже будет называться «жизненный опыт»....

2009 г.

«Свет мой, зеркальце, скажи...»



Из письма в редакцию: «Дорогая редакция! Мне 18 лет, зовут Резеда. Вот, решила поделиться с вами, хотя, не знаю, чем вы мне сможете помочь. Правда, беды никакой нет, я живу и учусь, как все, не уродина, есть друзья... Но последнее время замечаю, что мои подружки отходят от меня, заводят себе парней, а я для мальчишек будто не существую. Видимо,

все дело в том, что я не красавица. Сказала об этом маме, она смеется, говорит, что я самая обыкновенная. Но я чувствую, что это не так...»

Ах, Резеда, Резеда... Читаю твое письмо и вспоминаю себя в юности, свои сомнения и терзания по поводу собственной внешности... Да и не я одна, конечно. Сколько девушек, считая себя дурнушками, плачут ночью в подушку, а потом, повзрослев и глядя старые фотографии, удивляются — «и чего это я переживала, ведь такой красавицей была». Мы ведь даже на толькo не приближаемся к действительности, когда судим о своей внешности. Окружающие, глядя на нас, воспринимают всю картину в целом. И не только внешность, но еще и поведение, походку, темперамент, голос, одежду. Мы же, глядя в зеркало, видим лишь часть себя: в лучшем случае фасад в полный рост, но чаще — лишь голову, к тому же акцентируем внимание на недостатках: «Ну вот, опять прыщ на подбородке!» У подружки родинка на переносице? Это придает ей шарма. А такая же родинка на собственном носу уродует вас!

Когда в подростковом возрасте наше тело начинает меняться, в сознании складывается картина видения себя самого и создается собственная самооценка. Эту картину очень трудно вытравить в более старшем возрасте, независимо от того, насколько она неправильна либо устарела. Попробуй вспомнить, когда же тебе начала не нравиться та или иная часть тела. Наверное, с тех пор у тебя значительно изменилось телосложение, но критика в отношении себя осталась до сих пор. А ведь «гадкие утята» очень часто превращаются в прекрасных

лебедей, но укрепившаяся в детстве низкая самооценка остается.

Так чему же доверять: своему критическому суждению, утешениям родственников и друзей или мнению незнакомцев? К последнему женщины прибегают все чаще — недаром, например, на сайте встреч одноклассников многие женщины то и дело проверяют рейтинг своих фотографий. Им хочется знать, что об их внешности думают совершенно посторонние люди. Но и это не лучший способ оценивать свою внешность.

Несовершенства нашей фигуры интересны только нам самим. Кроме того, психологами подмечено, что если ты чересчур озабочена своей внешностью, то, скорее всего, ты красива. Уродинам все равно, они давно свыклись со своей некрасивостью и научились с ней жить (и, кстати, большинство неплохо). А вот если ты уделяешь внимание своей внешности, да к тому же еще чувствуешь себя некомфортно на публике (а происходит это обычно от повышенного внимания окружающих), то это определенно свидетельствует о твоей привлекательности. Не сравнивай себя ни с кем!

Ты уникальна, и красота твоя тоже уникальна. Думай о журнальных красотках как о произведениях искусства полиграфии, чем они, собственно говоря, и являются. Не критикуй себя сама и не позволяй этого другим! Постарайся избавиться от негативных мыслей в отношении себя. Поистине, мы сами являемся своими злейшими врагами. Разве кому-нибудь другому ты бы позволили так критиковать себя, как делаешь это сама? Да ни за что на свете! Ты не должна позволять

своему мнению или мнению посторонних о себе разрушать свою жизнь. В этом отчасти поможет самовнушение. Скажи, Резеда, сколько времени ты проводишь перед зеркалом, созерцая части своего тела, которые тебе не нравятся? Потрать столько же времени, чтобы полюбоваться теми частями, которые ты находишь привлекательными. Если же ты думаешь что-то плохое о своей фигуре, похвали потом что-то, что тебе в ней нравится: «Может, ноги и тонковаты, зато какие изящные щиколотки!» Не менее важно научиться хвалить и других людей. Если ты будешь позитивно относиться к фигурам чужих людей, то со своей-то примиришься точно.

Думай о других, а не о себе! Стеснительные люди склонны считать себя менее привлекательными. Когда ты фокусируешь внимание исключительно на себе, ты становишься более самокритичной. Как психологи говорят, лучший способ выглядеть привлекательно в глазах другого человека — это показать свой интерес к нему. Заниженная самооценка лишает женщин удовольствия носить красивую одежду, быть активными и чувствовать себя в согласии с окружающим миром. Проявляй внимание к другим, а не заикливайся на самой себе, и ты будешь казаться окружающим привлекательным, приятным и открытым человеком.

Умение подать себя в выгодном свете — вот в чем секрет красоты!

Все знают, что любимый человек кажется нам красивым, независимо от его внешности. Представь, что на тебя направлен любящий взгляд (а я уверена, что есть такой парень,

просто ты его не замечаешь или не хочешь замечать). Перестань считать себя непривлекательной, и тогда так перестанут считать другие. Это я тебе говорю не только как психолог, но и как уже немолодой человек, прошедший все этапы подобных сомнений. Но мне повезло, встретился в жизни человек, с которым мы живем вместе уже много лет и который сумел внушить мне, что я самая умная, самая красивая. Не скрою, хоть я и с некоторой иронией отношусь к его словам, порой с удовлетворением гляжу на себя в зеркало: «А что? Не хуже других»... Говорят, красота в глазах смотрящего, а я добавлю уже в качестве профессионала: и в собственной самооценке. Вот так-то, красавица моя, Резеда!

2009 г.

А жить надо просто затем, чтобы жить

Они пришли на прием вдвоем — молодая для взрослой дочери мать и 21-летняя дочь — такие похожие друг на друга, красивые, с большими серыми глазами...

У младшей в глазах тревога и опасение — вдруг узнают, что она была на приеме у психиатра (странно, да? — ведь только два дня назад она не хотела жить, предприняла попытку суицида — пыталась отравиться таблетками, а теперь опасается людской молвы, увы), у старшей в глазах еще большая тревога и вопрос: «А дальше? Что будет дальше? Это не повторится?» и обреченное: «Как мы могли пропустить...»

Что мне ей сказать? Я работаю психиатром много лет, научилась отвечать на самые каверзные вопросы, успокоить, снять тревогу, но вопрос «А это не повторится?» в отношении суицидентов (людей, пытающихся или желающих покончить жизнь самоубийством) всегда вызывает дискомфорт.

Когда-то считалось, что покончить жизнь самоубийством может только душевно нездоровый человек. Но профессиональный опыт, литературные и статистические данные показали, что лишь 25 % суицидентов страдают психическими заболеваниями. «Если бы мы только знали, что она замышляет самоубийство! Мы просто не могли и подумать, что произойдет такое несчастье!» — восклицают близкие. А ведь почти каждый, кто всерьез думает о самоубийстве, так или иначе дает понять окружающим о своем намерении. Среди тех, кто задумал совершить суицид, от 70 до 75 % тем или иным образом раскрывают свои стремления.

Иногда это будут едва уловимые намеки, часто — угрозы. Они ищут возможности высказаться и быть выслушанными. Подчас доводы «за» и «против» суицида настолько уравновешены, что если кто-то в эти минуты проявит теплоту, заботу и проникательность, то весы могут накрениться в сторону выбора жизни. Поэтому очень важно знать во время беседы с суицидентом о предостерегающих признаках самоубийства. Наблюдения свидетельствуют о переживании ими смешанных эмоций. Вот, например, записка, оставленная девушкой, о которой я говорила в самом начале и которая пыталась отравиться из-за несостоявшегося брака: «Дорогой Вадим,

я должна покончить с собой. Я ненавижу тебя. С любовью Л.».
Даже самое страстное желание умереть по своей психологической сущности является двойственным. Часть личности хочет жить, другая стремится уйти внебытие.

Суицидальная настроенность души является проходящей — эти чувства могут появляться, исчезать, возникать снова, но почти всегда проходят при изменении ситуации.

Я не буду сегодня описывать разновидности суицидов, говорить о заболеваниях, приведших к суициду, и т. п. Это тема целого цикла лекций и публикаций. Мне бы хотелось поговорить о профилактике самоубийств. Ведь знание социальных и психологических предвестников суицида может помочь понять и предотвратить его.

«Почему он устремил свою силу и ум на разрушение этой силы и этого ума?» Этот вопрос задают почти все, кто был знаком с жертвой самоубийства. Представьте, что ваш, пусть не друг, просто знакомый, как бы мимоходом сказал вам, что хочет уйти из этой жизни. Не делайте вид, что вы не заметили этой фразы (а некоторые так и делают). Поговорите с ним! Но имейте в виду, что потенциальные суициденты и так страдают от невыносимого чувства вины.

Если тот, с кем они готовы поделиться своими сомнениями и намерениями, говорит о суициде как о чем-то аморальном, то он не только блокирует обсуждение этого вопроса. Такой разговор может усилить и без того тягостные для человека уныние и депрессию. Очень часто, к сожалению, семья и друзья с негодованием воспринимают суицидальные высказыва-

ния, допускают в беседе бурлящие эмоциями доводы и вдруг обнаруживают, что за фонтаном негодующего красноречия они не заметили, что потеряли жизнь близкого человека.

Что же делать? Как вести себя? Стандартных ситуаций и таких же советов по их разрешению нет.

Но можно прислушаться к некоторым советам.

1. Попробуйте подобрать ключи к разгадке суицида.

Суицидальная профилактика состоит не только в заботе и участии друзей, но и в способности распознать признаки грядущей опасности: суицидальные угрозы, предшествующие попытки самоубийства, депрессии, значительные изменения поведения или личности человека, а также приготовления к последнему волеизъявлению.

2. Иногда удобнее заявить — ничто, дескать, не может удержать человека от задуманного суицида. Порой смущает опасение, что вы преувеличиваете потенциальную угрозу, но это ничто по сравнению с тем, что кто-то может погибнуть из-за вашего невмешательства.

3. Будьте внимательным слушателем! Это очень важно! Если человек страдает от депрессии, ему нужнее выговориться, чем вести диалог. Иногда, если вы просто молча посидите с ним, это будет доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

4. Не бойтесь задавать вопросы. Спокойно и доходчиво спросите о тревожащей ситуации.

- 5. Не предлагайте неоправданных утешений.** Суицидально настроенные люди безразличны к замечаниям типа: «Ничего у всех есть такие же проблемы, как у тебя», и другим аналогичным клише, поскольку они резко контрастируют с их установками.
- 6.** Вместо того, чтобы говорить суициденту «Подумай, какую боль принесет твоя смерть близким», **попросите поразмыслить об альтернативных решениях.**
- 7. Вселяйте надежду.** Но надежда должна исходить из реальности. Не имеет смысла говорить: «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко.
- 8.** Если кто-то признался вам в своих суицидальных намерениях, **оцените степень риска самоубийства.** Очень мало сомнений в серьезности ситуации остается, например, если депрессивный подросток, дарит кому-то свой любимый магнитофон, с которым он ни за что бы не расстался. В этом случае лекарства, оружие или ножи следует убрать подальше. Очень важно учесть и такие факторы, как алкоголизм, употребление наркотиков.
- 9. Не оставляйте человека одного в ситуации высокого суицидального риска.** Оставайтесь с ним как можно дольше или попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не придет помощь.

- 10. Обратитесь за помощью к специалистам.** Ни в коем случае при суицидальной угрозе не следует недооценивать помощь психиатров или психотерапевтов. Иногда единственной альтернативой помощи суициденту, становится госпитализация в психиатрическую больницу.
- 11. Если критическая ситуация и миновала, не расслабляйтесь.** За улучшение часто принимают повышение психической активности больного. Иногда в процессе лечения как бы появляются силы для осуществления задуманного (так называемые «парадоксальные суициды»).

Все это я должна была сказать и сказала на приеме матери сероглазой красавицы, пытавшейся отравиться из-за незнакомого мне Вадима. И еще просила ее не упрекать дочь в содеянном (честно говоря, мне показалось, что маму слишком волновало «что будет говорить княгиня Марья Алексеевна»). И еще позволила себе напомнить им никогда не стареющие есенинские строки: «Жить нужно легче, жить нужно проще, все принимая, что есть на свете».

Прошло три месяца. Вроде, у моих посетительниц все в порядке...

2009 г.



Подростковая агрессия

Наверное, каждый взрослый человек когда-нибудь сталкивался с проявлением жестокости у детей, подростков, юношей и, как ни грустно, очень часто — девушек.

Причем, речь идет не только о бурном информационном потоке, ежедневно представляющем нам такие примеры, но и о том, что мы видим на улицах и во дворах наших домов. Чем же вызвано такое поведение? Начнем с начала. Надо заметить, что в процессе развития человек проходит несколько этапов и один из них — этап детской агрессии. Ребенок проявляет первые признаки агрессивности задолго до того, как научится говорить. Агрессивность подчиняется своим законам, весьма своеобразным и порой непредсказуемым. Эти законы влияют не только на поведение каждого человека, но и на поведение общества и государства. Итак, период агрессии заложен изначально, он есть у каждого. А дальше — как будет складываться жизнь взрослеющего человека. Архиважен период полового созревания и фактор перехода от детства к взрослой жизни с ее будущей неизвестностью и, будем откровенны, неготовностью к самостоятельным решениям; жизни, где взрослые и ответственные люди не всегда ведут себя должным образом... Этот переход сопровождается психоэмоциональными сдвигами, очень часто выражающимися в агрессии у подростков. Огромное значение имеют отношения в семье (в основном, прошлые периоды отношений), отношения в школе и на первых этапах обучения в ВУЗе, в компании, и, разумеется, све-

дения в средствах массовой информации. Хотя мне кажется, что те, кто возлагает наибольшую часть вины за сложившуюся ситуацию на СМИ, несколько преувеличивают. Разве 20, 30, 40 лет назад ничего такого не было? Кто-то из читателей, может, вспомнит хорошенько детство, а кто-то поговорит со старшими! На мобильные телефоны, конечно, не снимали за неимением оных, да и девочки себя скромнее вели, но школьные «разборки» были, кому-то устраивали «темную»... Школа школе всегда была рознь. Где-то ограничивались недобрыми насмешками, а где-то использовали одноклассника на перемене в качестве «груши» — размяться. Фильм «Чучело», отображающий реалии 1983 года, красноречиво говорит обо всем. Интернета не было, а детская жестокость процветала (хотя и не достигала таких изощренных форм, как сегодня). Конечно, ничего хорошего нет в том, что информационное пространство изобилует сценами насилия (склонным к садизму людям интернет подбрасывает сюжеты), но корни жестокости не в этом. Нормальный подросток с адекватной ценностной системой сможет разделить реальный мир и виртуальный... Но, вернемся к периодам развития личности подростка. Мы уже сказали, что важен период полового созревания. На то, как он протекает, мы никак повлиять не можем, так что придется принять его как он есть, но можно и нужно минимизировать его негативные осложнения. Причем, делать это надо с ювелирной осторожностью, в противном случае подросток замкнется и начнет агрессию не только против всего окружающего мира, но и против себя, а это, как мы знаем, может

привести к суициду. Тяжело, как шапка Мономаха, взросление не готового к взрослой жизни подростка. С одной стороны, он хочет самостоятельности, с другой — крайне боится ее, не готов к ней, из-за этого в его мозгу возникает огромное количество противоречий, разобраться в которых не в состоянии не только он, но даже профессиональные психологи, которые не могут выяснить все тонкости процесса. В этот момент главное не отдалиться от подростка, терпеть, терпеть и еще раз терпеть, попытаться понять, посочувствовать, успокоить, попробовать разговаривать с ним на равных, как с взрослым, в том числе, о серьезных вещах.

Часть психологов считает, что подростковую агрессивность можно подавить так же, как детскую. Однако тут есть ряд подводных камней. В детстве круг общения ограничивался практически только родителями, которые могли корректировать агрессию; у подростка круг общения гораздо шире: это в первую очередь сверстники, с которыми он может общаться на равных, чего обычно в его семье нет! А в связи с тем что практически у всех подростков, по их мнению, дома все не правильно, они, сбившись в кучу, приходят к выводам, что родительские нормы жизни далеки от идеальных, от новых веяний и тенденций (отсюда проблема отцов и детей), что здесь, в компании сверстников, их считают отдельной, самостоятельной, уникальной личностью, с их мнением считаются, дома же они — «неразумные малыши» и т. п. И так как кроме агрессии, в силу психоэмоционального возраста, справиться с данной ситуацией подросток не знает как, он выбирает свойствен-

ный его группе общения метод борьбы за место в жизни — подростковую агрессию.

С другой стороны, многое из того, что считается насильем подчас объясняется болезненным состоянием человека, телесным или душевным. В этом случае нам на помощь могут прийти психотерапия или другая область медицины, а также улучшение политических, экономических и социальных условий жизни. Но как бы это ни было, человеку предоставляется возможность, как существу разумному, предотвращать появление насилия в обществе или хотя бы контролировать его, обратив агрессию в конструктивное русло.

Известный российский психолог Михаил Литвак писал: «Грызи гранит науки, а не глотку своему ближнему, если уж хочется что-то грызть». И это, может, тоже один из методов профилактики подростковой агрессии.

2009 г.



Летние прогулки (несколько советов молодым родителям)

Лето — время отпусков. Время, когда можно расслабиться, побаловать себя, любимого. И я понимаю, никому не хочется слушать советы, поучения, ведь все и так хорошо!

Но все же рискну обратиться к родителям девочек и мальчишек трех-пяти лет, например. Это, пожалуй, один



из самых ответственных периодов, так называемый критический период развития ребенка, когда сдвиги в его развитии особенно заметны и значимы. Народная мудрость гласит: «Дитяtko, что тесто, как замесил, так и выросло». Чтобы стать «квалифицированным» родителем, надо знать не только правила ухода за малышом, но и особенности детской психологии; представлять себе ход ее развития, проблемы, которые встают перед ребенком на каждом возрастном этапе.

Итак — лето! И рядом с вами ваш малыш. И сейчас, пожалуй, единственная возможность побыть вместе с ним по-настоящему. Круглый год вы живете напряженной трудовой жизнью, в которой ребенку подчас не остается места. Дети чаще видят вас уставшими, погруженными в собственные нелегкие взрослые заботы. И вот все свободны, все, наконец, надолго вместе.

Итак — лето! И рядом с вами ваш малыш. И сейчас, пожалуй, единственная возможность побыть вместе с ним по-настоящему. Круглый год вы живете напряженной трудовой жизнью, в которой ребенку подчас не остается места. Дети чаще видят вас уставшими, погруженными в собственные нелегкие взрослые заботы. И вот все свободны, все, наконец, надолго вместе.

Будем путешествовать, играть, развлекаться. Счастливое время...

Конечно, можно, приехав на долгожданное море, запустить малыша в песок и пусть себе лепит куличики, строит крепости плещется на прибрежном мелководье, только бы был в поле зрения. Можно дать ему свободу на детской площадке,



можно посадить смотреть мультфильмы, которые «все серии подряд», можно дать собирать пазлы или лего... Много интересных занятий, когда все свободны и все отдыхают. Но, дорогие мои, молодым родителям нельзя особенно расслабляться, если, конечно, вы хотите чтобы ваш ненаглядный стал развитой, инициативной личностью.

А инициатива ребенка в общении зависит от активности взрослого. Используйте любую возможность, чтобы обговаривать с ребенком все наблюдаемое им, все воспринимаемое в окружающей жизни. Обратите внимание, есть ли у малыша потребность в общении со взрослыми, интерес к миру предметов, эмоциональный контакт со сверстниками, достаточно ли он любознателен. Разговаривайте с ним постоянно. Говорите

и отвечайте на вопросы, даже когда язык уже заплетается. Ведь для развития личности исключительно важно общение. Учите ребенка передавать какое-то сообщение, воздействовать словами на поведение других, регулировать свои действия и поступки. Ребенок должен научиться сопровождать речью свои действия в игре и в быту, давать словесный отчет о выполненном действии (что он сделал, как он это сделал) и планировать речью предстоящие действия («сначала я буду..., потом я возьму..., после этого я...» и т. п.). Так постепенно формируется речесмысленная деятельность — необходимое условие развития психики. И знаете, никакая развивающая игра, никакой, даже самый продвинутой, детский городок (даже Диснейленд) не заменит простую прогулку с мамой или папой, когда вы обсуждаете со своим малышом все, что видите, слышите, ощущаете.

Например, идете вы по парку или по лесу. Трудно найти ребенка, который не любил бы лесные прогулки. Еще бы! Ведь лес таит в себе столько загадок! Просто переверните вместе большой камень или оторвите кусок коры с трухлявого пня. Вам откроется фантастический мир, населенный невообразимыми существами.

Небольшой пруд, озерцо или речка — едва ли не самое любимое место прогулок детворы.

Ведь здесь можно болтать руками в теплой воде, ловить палкой воображаемую рыбу, собирать раковины и, конечно, наблюдать за удивительными речными обитателями: лягушками, мальками, водомерками. Но не сидите молча рядом. Говорите, обсуждайте, сочиняйте какие-то истории, вовле-

кая в игру ребенка. Отдыхая с малышом на даче, постоянно исследуйте вместе ее территорию и окрестности. Обсудите, например, жизнь дождевых червей (понятными для ребенка словами), вместе придумайте какие-нибудь сказки про огурцы-помидоры, сочините истории-небылицы о жизни цветов и вместе посмейтесь над ними. Главное — интерактивное (ввернем модное слово) общение. Говорите и терпеливо ждите ответа. Только не давите на ребенка. Чтобы процесс освоения мира был естественным, органичным, надо на время забыть о своей ведущей роли и стать ведомым. А чтобы уж очень его не загрузить, ненадолго отойдите в сторону и посмотрите на собственных детей: вот они бегут с песчаного откоса, разбегаются, кубарем скатываются с горы, вдыхая песок и, разумеется, пачкая одежду, но как они счастливы, как сияют их лица! Для кого-то дождь помеха для прогулки, для детей — событие: капля падает с крыши — сначала она разбухает, потом отваливается и падает в лужу; от нее идут круги, вздуваются пузыри, этот, маленький совсем — пузырек-детеныш, а этот — пузырек-папа...

В такие мгновения происходит чудо: вы вдруг увидите, как дети отделяются от вас, перестают быть вашей собственностью, становятся частью пейзажа, частью природы, и появляется ощущение общности — природа, вы и ваши дети. Вы подарили их миру, а значит, и им подарен этот воистину удивительный мир.

2009 г.



Ах, эта первая любовь

*Любовь бывает не у всякого,
но первая любовь у всех.*

К. Ваншенкин

Из письма в редакцию: «Мы рано поженились — в 18 лет. Сами еще молоды, а сыну уже скоро 12, поэтому нам кажется иногда, что это не наш ребенок, а младший братишка. И отношения всегда были дружески-доверительными. А последнее время он прячет от нас глаза, запирается у себя в комнате, подолгу шепчется по телефону, не говорит с кем идет гулять. Может, влюбился? Судя по всем признакам — точно, влюбился, хотя и молчит. Муж говорит, что влюбиться в этом возрасте — патология, лучше бы спортом занялся и что сына надо сводить к психологу или психиатру. Что делать? Инна С., Уфа.»

Ну, первым делом, разрешите вас поздравить, настала пора вам, считающими себя, судя по письму, совсем еще юными, почувствовать себя взрослыми родителями. Давайте назовем вещи своими именами: ваш сын уже не ребенок, а подросток (хотя для мамы и 50-летний сын — ребенок). Что делать? Ну, во-первых, не паниковать. И уж, конечно, не торопиться идти с сыном к психологу, а тем более к психиатру. С папой вот я бы побеседовала в качестве психолога, чтобы он успокоился и понял, что подростковая любовь — это нечто особенное. Все впервые, все необычно, все может сказаться на его дальнейшей жизни. Поэтому важно знать некоторые особенности подростковой психологии, чтобы не

совершать поступков, которые могли бы больше навредить вашему сыну, нежели помочь.

Представляете, вы внезапно застали своего сына-подростка (а кто-то — дочку), целующимся у подъезда. Вас охватывает ужас — а что же дальше? Взрослые люди обладают особенностью напрочь забывать, что и они когда-то были подростками. И ваш первый поцелуй, не исключено, был когда-то «ранним». И даже если это не так, ничего страшного в том, что ваш ребенок целуется, нет. Ведь он уже вырос настолько, что начал интересоваться вопросами секса, пола и любви. 12–13 лет (а кто-то созрел и в 11), — это достаточно «зрелый» возраст, чтобы начать проявлять внимание к противоположному полу.

Как взрослым себя вести? Ни в коем случае не кричите на подростка (вообще, ни на кого кричать нельзя, а уж на детей особенно). Лучше в доверительной беседе задать несколько вопросов. Например, когда вы гуляете, о чем болтаете, чем объект влюбленности интересуется... Но нет ничего страшного, если спросите, что чувствует сын, когда прикасается к подруге (это уж, как получится). Ведь особенностью подросткового возраста является своеобразная «революция», происходящая как внутри организма ребенка, так и в его сознании. Мощными темпами идет гормональное развитие, на его фоне происходят изменения по всем фронтам. Период полового созревания — бурный и проблемный. Настроение подростка может меняться по нескольку раз в день. Он и сам часто не понимает причины таких перемен. Матери легче могут понять своих детей,

если будут знать, что такое состояние психики очень схоже с состоянием женщины во время беременности и после нее. Подросток меняется внешне — так называемый период «гадкого утенка». Для него в это время очень важно, как оценивают его ровесники, поэтому родителям нужно проявить максимум такта. Любое замечание, касающееся внешности, может зародить комплекс неполноценности и подросток вырастет неуверенным в себе человеком. Например, сказала мама пару раз сыну (или дочери), пусть даже шутя, что у него нос слишком длинный, и даю вам 80 процентов гарантии, что он всю жизнь будет стесняться своего носа. Одной из особенностей подростковой любви является резкая «смена влюбленности». То есть ребенок может влюбляться по несколько раз в месяц и всякий раз считать, что это всерьез и надолго. Так проявляет себя подростковый максимализм. Кроме того, мальчики могут боготворить одну девочку, а встречаться совсем с другими. Сексуальная сторона отношений у подростка часто не связана с первой влюбленностью. Для подростковой и юношеской сексуальности характерен ее «экспериментальный» характер. Исследуются собственные сексуальные реакции и реакции партнеров. Гормональные перемены у многих подростков влекут за собой взрыв гиперсексуальности. Поэтому многие мальчики и девочки начинают мастурбировать, увлекаться эротическими журналами и кино.

Родителям не стоит бурно реагировать, застав свое дитячко за таким «ужасным» занятием. Ваша задача — быть готовыми к обсуждению любых вопросов сексуальной жизни

ни с детьми. Забудьте про стеснение и неловкость. Иначе об ЭТОМ ребенку расскажут ровесники. А какие у них знания — остается только гадать. Мама в таких беседах должна рассказать дочери о том, что ее может ожидать в отношениях с мужчинами. А папа — ознакомить сына с основными премудростями сексуальных отношений с женщинами. Вместе смотрите хорошие фильмы про любовь, обсуждайте то, что видите на экране. Любовь в подростковом возрасте похожа на «американские горки», в отличие от юношеской, которая уже более равномерна. И на это родителям нужно смотреть с пониманием и снисходительностью. Пусть ваш ребенок знает, что вы ему друзья, а не враги. Пусть он имеет возможность всегда прийти к вам и рассказать свои душевные тайны. Первые чувства бывают болезненными. Подростку может казаться, что это «катастрофа», «все кончено», «он (она) меня не любит». Если хотите помочь ребенку — посоветуйте правильный, по вашему мнению, вариант поведения. Дайте понять, что вы уверены в том, что он сам сделает правильный выбор. Так вы завоеуете доверие и уважение собственного сына. А он, скорее всего, прислушается к вашим советам. Очень важно уберечь его от поспешных экстремальных решений. Кстати, я прочитала недавно, что в новом учебнике родного языка для учеников девятого класса средних школ Китая имеется раздел «ЛЮБОВЬ КАК ПЕСНЯ». Он посвящен природе романтической любви. Опубликованные в разделе материалы и литературные произведения должны, по мнению авторов, научить школьников рациональному подходу к эмоциям, которые охватывают их на этапе полового

созревания. Ребята должны понять, что любовь прекрасна и разнообразна, но к ней себя нужно готовить.

Такое пособие иллюстрирует добрый и нежный подход к чувству. Интересно, что в учебнике нет ни единого упоминания о «Ромео и Джульетте» — самом известном произведении о любви подростков. Оказывается, китайская система образования не одобряет и, более того, считает данное произведение опасным. Ведь Шекспир повествует о несчастных любовниках, которые бросают вызов своим семьям, убегают из дома и совершают самоубийства. А это неправильно, утверждают благоразумные китайцы, чувство любви должно приносить радость и заканчиваться самым благоприятным образом.

Вот так, дорогие мои юные родители. Постарайтесь, чтобы первое чувство влюбленности принесло вашему сыну только радость... И еще раз напомните ребенку как вы любите его. Как бы ни закончилась его первая влюбленность, он должен знать, что рядом с ним бьются два любящих сердца. Любить и говорить подростку о своей любви — это замечательно, и это нужно делать. Но и этого мало, чтобы он знал и чувствовал, что любим. Нужно выразить свою любовь еще и своими поступками, так как подросток ориентируется в первую очередь именно на них. А пока пусть он в День всех влюбленных подарит своей девочке «валентинку» и получит такую же в ответ. А вы дарите «валентинки» — эти символы любви — друг другу? Ведь о любви надо говорить постоянно — и в молодости, и в зрелости, и в старости — поверьте мне, проверено на собственном опыте...

2010 г.

«Важней всего погода в доме...» (бытовая агрессия)



Из письма в редакцию: «Здравствуйте, уважаемая редакция. Меня зовут Альфия. Мне 24 года. Три года замужем. Ребенка пока нет — был выкидыш после стресса. По мнению окружающих, у меня хороший муж: не пьет, не курит, не гуляет. Мне трудно объяснить и им, и даже себе самой, почему меня дома не оставляет чувство страха. Мой муж на несколько лет старше меня, работает водителем (работы почти нет, получает мало). Я — преподаю в колледже иностранный язык. Иногда я думаю, что причина, по которой муж постоянно «давит» на меня, то, что у меня выше образование и получаю я больше. Он постоянно разговаривает со мной недовольным тоном,

категорически запретил поступать в аспирантуру, не пускает ни на какие мероприятия, проводимые на работе, даже если я прошу его пойти вместе, высмеивает моих подруг и коллег, мои увлечения. Недоволен, когда я бываю у родителей (а у нас в семье все относятся друг к другу с уважением, да и мы с ним поженились по большой любви). А недавно просто отшвырнул меня от себя, когда я приблизилась. И вроде, нет повода, чтобы расстаться, с синяками не хожу, и жить так невозможно. Порой сама себя ненавижу... Альфия, Салават.»

Альфия, то, о чем вы пишете называется бытовым насилием. И очень хорошо, что вы решились на письмо, потому что это может случиться с каждым. К сожалению, бытовым (его еще называют — домашним) насилием очень мало занимаются, часто находят оправдание ему или вообще отрицают. Может, и вы сейчас, читая эти строки, скажете: «Но я ведь ни о каком насилии не писала». На самом деле мы действительно имеем здесь дело с насилием, только не с физическим, а эмоциональным (психологическим). Задумавшись о невозможности совместной жизни в подобных условиях, написав в редакцию, вы уже сделали первый шаг к его прекращению. В данной ситуации ваш муж выступает в роли агрессора, цель которого подчинить вас себе, контролировать, используя чувство страха, стыда, стремления скрыть от окружающих ситуацию в семье. А психологическая агрессия в семье часто ведет от угроз вербальных (словесных) к насилию физическому. И такие звоночки в вашей семье уже были. А отношения с мужем или кем-то другим, проявляющим психологическую агрес-

сию по отношению к вам, может привести к срывам, неврозам, депрессии (не после одного ли из таких срывов-стрессов вы потеряли ребенка?).

Каковы же признаки домашнего насилия? Один из первых — страх, который вы испытываете по отношению к партнеру (вы упомянули об этом). Второе: партнер постоянно принижает вашу значимость, контролирует не только ваши действия и поступки, но и эмоции; заставляет вас невольно начинать испытывать ненависть к самой себе, чувство отчаяния и беспомощности. Когда говорят о бытовом насилии или агрессии в семье, чаще обычно имеют ввиду физическую агрессию по отношению к супругу или сексуальному партнеру. Физическое воздействие или побои, или сексуальное насилие — это преступление не зависящее от того, где оно происходило, дома или вне его. Нужно обратиться в полицию и потребовать защиты и наказания насильника.

Даже если случаи физической агрессии имели место 1 или 2 раза за всю совместную жизнь — это все равно тревожный сигнал. Общеизвестно, что если партнер уже однажды причинял вам вред, скорее всего, он на этом не остановится.

Сложнее с эмоциональной агрессией. Если у вас нет следов побоев, это не означает, что вы не являетесь жертвой бытовой агрессии. Цель психологической агрессии сломать вас, уничтожить чувство собственного достоинства, независимости; доказать, что без супруга вы ничего не стоите, что вам некуда идти.

Бытовое насилие обычно проходит своеобразный цикл:

1. Непосредственно агрессия, чтобы показать, кто «главный» в семье.
2. Демонстрация вины, но не за то, что он сделал, а за возможность быть уличенным.
3. Оправдание, когда агрессор ищет мотивацию и оправдание тому, что он сделал, обвиняя часто в своем агрессивном поведении вас или сложившиеся обстоятельства.
4. «Нормальное» поведение — агрессор делает все возможное, чтобы сохранить над вами контроль. Он включает все свое обаяние, чтобы нормализовать отношения. Этот мирный медовый месяц может внушить жертве надежду на то, что теперь все, действительно, изменится в лучшую сторону.
5. Агрессор начинает мечтать о новой агрессии в ваш адрес.
6. Ловушка — агрессор готовит почву и реализует свой план, создавая ситуацию, в которой может оправдать проявленную агрессию. И все начинается сначала.

Что же делать? Если этот человек вам дорог, сходите вместе к семейному психологу, вам помогут разобраться в ситуации, объективно выявить «виновных» в том, что происходит (если эмоциональные колебания очень выражены, сопровождаются двигательным беспокойством, криками, угрозами, вероятно, нужно обратиться к психиатру). Но типичные эмоциональные агрессоры не так часто соглашаются идти к психологу

или психотерапевту, получать курсовое лечение (если у вас получится, будет здорово, это самый благоприятный выход).

Если ничего не помогает, может, расстаться, тем более, что пока нет детей. Или просто пожить какое-то время порознь...

Извинения и демонстрация любви со стороны вашего агрессивного супруга в промежутках между периодами насилия могут затруднить ваш уход от него. Человек может заставить вас поверить в то, что вы единственная, кто может ему помочь, что на этот раз все будет по-другому, что он вас действительно любит. Но при всем этом оставаться рядом с таким человеком довольно опасно. Помните, цель эмоционального агрессора — контроль за вами и, повторюсь, уничтожение вас как личности. И именно последнее, порой, хуже, чем физическая травма. «Прежде всего, не теряй самоуважения», — изрек когда-то в древности Пифагор. А уж Пифагору нас учили верить.

Психологи предложили тест, чтобы определить, присутствует ли агрессия в вашей семье, ответьте на эти вопросы. Чем больше положительных ответов вы дадите, тем больше вероятность, что у вас дома процветает бытовая агрессия.

1. Вы большую часть времени боитесь вашего партнера?
2. Ваш партнер унижает вас или кричит на вас?
3. Вы избегаете обсуждать определенные темы, чтобы не злить партнера?
4. Ваш партнер критикует и подавляет вас?
5. Вы чувствуете, что не можете сделать ничего как надо вашему партнеру?

6. Ваш партнер обращается с вами настолько плохо, что вам неудобно, когда это видят друзья или родные?
7. Вы уверены, что заслуживаете того, чтобы вам причиняли боль и плохо с вами обращались?
8. Ваш партнер игнорирует или принижает значимость вашего мнения и успехов?
9. Вы задаетесь вопросом, не вы ли сошли с ума?
10. Ваш партнер винит вас в собственном агрессивном поведении?
11. Вы ощущаете беспомощность или эмоциональную замороженность?
12. Ваш партнер считает вас своей собственностью или сексуальным объектом, а не самостоятельной личностью?
13. Ваш партнер обладает плохим и непредсказуемым характером, а также проявляет излишнюю ревность и собственничество?
14. Ваш партнер причиняет вам боль, угрожает поранить или убить вас? Контролирует ваши перемещения и занятия?
15. Ваш партнер угрожает отобрать у вас детей или причинить им вред?
16. Ваш партнер не позволяет вам видеться с друзьями и родственниками?
17. Ваш партнер угрожает вам самоубийством в случае вашего ухода?

18. Ваш партнер ограничивает вам доступ к деньгам, телефону, автомобилю?
19. Ваш партнер насильно склоняет вас к сексу?
20. Ваш партнер уничтожает ваши вещи? Постоянно проверяет вас?
21. Ваш парень или муж стал агрессивным?

2011 г.



Садо-мазо без плетки (психологический садомазохизм)

...Первоначально садизм и мазохизм связывали только с сексуальным поведением. Сейчас о них говорят более широко.

Когда мы употребляем термин «садомазохизм» (наличие у человека садистских и мазохистских тенденций, действий, фантазий), мы сразу же представляем себе эпизоды из фильмов и специфических журналов, разложенных на прилавках секшопов (кто-то заходил, а кто-то предполагает), или увиденные еще где-либо, плетки, наручники, латекс. Но и садизм, и мазохизм могут проявляться во взаимоотношениях людей и в семье, и на работе. Часто мазохистские тенденции выступают под маской любви и тогда окружающие легко находят им оправдание, воспринимая эту псевдолюбовь как «великую любовь». Человек перестает осознавать себя как личность, он боготворит любимого, создает кумира, которому позволено

все. Как правило, объект любви мазохиста ведет себя прямо противоположным образом (если просто не сбежал), но это не только не уменьшает поклонение мазохиста, это подстегивает его. Он идет на любые унижения, говорит о том, что готов вынести самые страшные страдания, причиненные ему «любимым человеком». Конечно, большая любовь — это счастье, не всем удастся ее испытать, но, согласитесь, то, о чем мы с вами сейчас говорим — это переходит границы здравого смысла и редко в таких ситуациях бывает *happy end*. Люди хотят страдать и наслаждаются своими мучениями. Это и есть мазохизм. В профессиональной деятельности мы тоже довольно часто встречаемся с мазохистскими тенденциями, обычно не понимая, что стоит за поведением некоторых людей. Они сами делают все возможное, чтобы в коллективе их считали «паршивой овцой» или мальчиком для битья. Когда такой человек говорит о себе самом в кругу коллег, он употребляет, в основном, негативные эпитеты и выражения, выстраивая свою речь таким образом, чтобы лишний раз унижить себя, чтобы собеседник согласился с ним (конечно, бывает, что некоторые люди сознательно говорят о себе, как о не очень способном, неудачливом человеке, чтобы снизить ответственность, избежать излишней нагрузки, но это уже другой психологический вариант).

Психологический садизм в отношениях мужчины и женщины тоже может проявляться вне интимных отношений. Как много мы встречаем людей, живущих вместе (безразлично, в зарегистрированном или гражданском браке), когда муж словесно издевается над своей женой, унижает ее, цинично рас-

сказывает о ее недостатках (да и женщины, бывает, не отстают в этом плане от мужчин). Психологи считают, что садизм и мазохизм неразрывно связаны. Ведь тот, кто постоянно испытывает психологические мучения, захочет помучить кого-то и наоборот — роли могут поменяться. Как правило, все формируется в детстве. Родители, наказывая, часто довольно жестко, своего ребенка, внушают ему — я наказываю тебя для твоего же блага. Я суров и строг с тобой потому, что люблю тебя и хочу, чтобы ты вырос хорошим человеком. У ребенка складывается стереотип: меня наказывают, мне обидно и больно, но это значит, что меня любят и обо мне заботятся... С такой мотивацией он и вырастает, может быть, вполне законопослушным человеком, но каково тем, кто рядом с ним, ведь он ставит знак равенства между любовью и болью и ведет себя соответственно. Интересно, что мазохисты и садисты часто сходятся и живут вместе. Живут плохо, но и не могут разойтись окончательно, т. к. они нуждаются друг в друге психологически. Сегодня партнер-садист нападает, а женщина-мазохистка принимает словесные удары на себя, а завтра — ее день — оскорбляет и унижает она, мужчина выступает в роли психологического мазохиста. «Так живут многие» — скажете вы. Сколько жен живут в несчастном браке и упиваются страданиями, ничего при этом не меняя. Сколько людей срываются на близких из-за своих внутренних проблем вместо того, чтобы пойти к психологу?! Сколько начальников с завидным постоянством не начинают рабочий день, пока буквально садистически не поиздеваются, не накричат на своих подчиненных — ну, а потом

можно с хорошим настроением и продолжить трудовые будни. Но так быть не должно. Что же делать? Как при нашей напряженной и непростой жизни самим избежать участи этих, в общем-то, несчастливых людей? Эх, были бы рецепты... *Но все же, попробуем проговорить некоторые варианты.* **Во-первых**, конечно же, надо пересмотреть свои подходы к воспитанию ребенка: не перегибаете ли вы палку в своей родительской законной строгости, не слишком ли часто наказываете его. Вам на месте виднее, но все же, все же...

Во-вторых, что бы ни говорили о вас неприятного — как говорят в Одессе — «не берите в голову», не застревайте на этом, не запоминайте, чтобы повторять дома, плача в подушку. Помните — Вы самый лучший человек на свете. Полюбите себя, не давайте никому себя унижать. Я — достойна (достоин) уважения так же, как и находящиеся рядом.

В-третьих, попробуйте проанализировать свои семейные ссоры (станьте как бы свидетелем, а не участником конфликта). Вспомните, с чего ссора началась и чем она закончилась, к чему привела. Постепенно научитесь прогнозировать и управлять семейными конфликтами. Тут главное понять, какую роль вы играете во время ссоры. Психологические садисты, унижая и оскорбляя, преследуют одну цель — партнер чувствует себя ничтожеством и теперь никуда не денется. Мазохисты играют на чувстве жалости, женщины хотят, чтобы мужчины протестовали против их самообвинений и самоуничижения, утирали слезы... Но, увы... к женским слезам большинство мужчин часто привыкает, их начинает это раз-

дражать. Хотя, надо заметить, кокетливая слабость и демонстрация незащищенности весьма приветствуется сильным полом. **В-четвертых**, если в вашей семье сложились вот такие, хотя бы напоминающие садомазохистские психологические отношения, определитесь для себя — можете ли вы жить дальше вместе, ведь психологические девиации так просто не исчезают. Если можете, если вас это устраивает — совет вам да любовь. Если подобные взаимоотношения вас тяготят, но уйти от них вы не в силах, перестаньте винить себя или кого-то близкого за это. Вы живете с этим человеком, потому что это ваш и только ваш выбор. **В-пятых**, все же попробуйте поговорить со своим партнером — как жить дальше, что можно изменить в вашей жизни, что в партнере каждому из вас не нравится, что можно попробовать исправить... **В-шестых**, если вы не в силах справиться со своими психологическими садомазохистскими наклонностями, обратитесь к психологу, лучше к семейному. Уверена, вам помогут.

2011 г.

«Фронт-офис» — и ни шагу назад

Из письма в редакцию: «... Иногда читаю психологическую литературу. Не во всем, конечно, разбираюсь... Вот, например, встретил термины «фронт-офис» и «бэк-офис», а что это такое — нигде не найду... Игорь, Уфа»

Спасибо, Игорь, за вопрос. Я, честно говоря, читала об этом лишь в книге Тимура Гагина, поэтому буду пересказывать



с его слов. Воспользуемся метафорой из общественно-деловой сферы. У каждой фирмы, которую интересуют клиенты, есть две стороны: фронт-офис и бэк-офис. Фронт-офис — это центральный вход со светящейся неоновой вывеской, красивый, аккуратно одетый персонал... Бэк-офис — это те комнаты, отделы и закутки фирмы, куда клиенты не заходят. Там царство угрюмых работников склада в вечных синих халатах, небритых программистов в растянутых свитерах. У человека, как и у предприятия, тоже есть «фронт-офис» и «бэк-офис». Особенно это заметно в семье, когда красиво одетые, элегантные молодые супруги (особенно — она) постепенно начинают дома представлять друг перед другом в вытянутых трениках, затрапезных халатах... Это тема пространная и требует отдельного разговора. Лучше всего почитайте об этом сами, а я просто расскажу одну историю о своих близких друзьях. Она немного и на тему фронт- и бэк-офиса.

Вы, конечно, и сами знаете, как хорошо, если рядом есть кто-то, кто своей любовью, восхищением, помощью, наконец, поможет тебе «держат планку», однажды установив ее высо-

ко, в течение многих-многих лет... Они познакомились почти 50 лет назад на маленьком парходике, идущем в старинный украинский городок Канев. Она — двадцатилетняя студентка медицинского института из Уфы, отличница и красавица, воспитанная в строгих традициях башкирской семьи (папа еще и в компетентных органах работал), направлялась в гости к родственникам. Он — 25-летний шалопай с умной еврейской головой и характером, приобретенным в старых днепропетровских дворах, закончивший 10 классов и дальше не планирующий учиться, перепробовавший массу работ от электрика до статиста в театре, тоже от нечего делать направлялся куда-то. На 20-й минуте после отплытия парходика он подошел — руки в карманах — познакомиться. На второй день, за 20 минут до того, как парходик причалил в Каневе, он сделал ей предложение руки и сердца. Она возмутилась, но адрес почему-то дала... Интересно ведь.... И вот, представьте себе, спустя три с небольшим месяца, появляется на пороге квартиры нашей героини (мы много лет дружим, я привыкла называть ее по имени — Тамира, уж буду так и называть, ладно? Кстати, для меня он уже лет сорок Лева; в общем, продолжаю без отчества) в осенне-зимний промозглый вечер одетый по-южному, легко и небрежно Лева и заявляет тут же впавшим в ступор родителям, что он приехал в ранее не знакомую ему Уфу навсегда и имеет самые серьезные намерения (не имея при этом жилья, работы, каких-либо денежных средств).

Родители провожали Тамиру в институт несколько месяцев, дабы избежать встреч со свалившимся им на голову

«счастьем». Последующие несколько месяцев смиренная и послушная Тамира вдруг восстала и выговорила себе право встречаться в присутствии родителей с «диссидентом» (так почему-то назвал отец новоявленного жениха). Когда всей этой истории исполнился год, они поженились. Жили сначала в какой-то съемной деревянной халупе с маленькой дочуркой, огромным кавказцем (собакой) и кошкой. Завели было рыбок, но они замерзали... Однако, жизнь налаживалась, причем, довольно быстрыми темпами. Бывший шалопай и «диссидент» Левка оказался работоспособным, весьма предприимчивым и очень увлеченным человеком. Когда у него спрашивали, в чем же его увлечение, он отвечал: «У всех есть увлечение, хобби; мое хобби — моя жена». Он научил жену пользоваться почти профессионально и интеллигентно косметикой; где только мог, доставал в те трудные времена самые изысканные наряды; приучил ее к тому, что парикмахер и мастер маникюра приходят на дом... Тамира оказалась примерной ученицей да и было над чем работать: красавица, умница (и кстати, прекрасный врач и педагог). С тех пор прошло много лет, изменилось многое, уже и внук заканчивает университет. Не изменилось только отношение Левы к своей жене. Несколько лет назад они круто переменили жизнь, уехали из Башкирии, купили небольшой домик на берегу моря, с присущим им молодым энтузиазмом развернули там большое строительство, сдают комнаты в летний сезон, принимают родственников, преуспевают... Село, надо сказать, не Рио-де-Жанейро, дороги, преимущественно, по типу проселочных. Но уже сильно не-

молодой Лева внимательно следит, чтобы его красавица-жена (другого варианта он не приемлет) работала во дворе в модной спортивно-пляжной одежде, а на улицу выходила только «при полном параде» и непременно на каблуках. «Какие каблукки, Тамира, — спросила, отдышавшая у них недавно с внучкой, наша общая давняя знакомая, — в наши-то годы и на ваших-то дорогах? Посмотри, как все вокруг небрежно одеты». «Ты что, — возмутилась наша героиня, — а Лева что скажет?» Вот сейчас пишу, включен телевизор, по ТВЦ идет передача с Людмилой Гурченко, и я слышу ее фразу: «У мужчины и женщины каждый день должен быть Днем Святого Валентина». Так вот, у моих старинных друзей, о которых я вам сейчас пыталась рассказать, каждый день и был таковым. Наверное, где-то там, в одной из кладовочек этой, в общем, непростой жизни, и таился тот самый «бэк-офис», но преодолимой преградой на его пути стоял бывший днепропетровский шалопай с потрепан-ным от времени, но все еще четко читаемым лозунгом: «Фронт-офис — и ни шагу назад!!!»

2011 г.



Самая обаятельная и привлекательная

Из письма в редакцию: «Здравствуйте, мне 18 лет, живу в Уфе, учусь в колледже, дружу с простым парнем (да я и сама из деревни). Говорят, симпатичная. Но вот подружки не дают мне покоя, говорят, что мой парень не достоин меня, что я себя

не дооцениваю, учусь в непрестижном колледже, не хожу на их тусовки. Сами они ходят на тренинги по повышению самооценки. Ну, я сходила. Честно говоря, ничего особенного для себя не услышала и вообще, не поняла, зачем столько времени уделять самооценке, живи, как живется. А последний раз девчонки стали звать меня на какой-то супер-тренинг, я сначала согласилась, но когда предупредили, что надо принести с собой презерватив — тормознула. По-моему, это уж слишком.... Айгуль.»

Да уж, Айгуль, здесь явный перебор. Но ты, чувствуется, умница и сама трезво оцениваешь ситуацию.

То есть, у тебя — адекватная самооценка. Видишь, без термина «самооценка» мы никуда не денемся, потому что самооценка, в теории, — это оценивание человеком самого себя. Конечно, значительную роль в формировании самооценки играют оценки окружающих (подружек, например), но важнее — отношение к себе, к своим качествам, возможностям и т. д. Не зря говорят, **человек — самооценивающее существо**. То есть, не то, какой ты есть на самом деле или то, как тебя видят другие люди, а то, что ты сама думаешь о себе.

В современной психологии есть три вида самооценки: заниженная, нормальная, завышенная.

Ты уже ходила на различные тренинги по повышению самооценки и неоднократно слышала, что самооценка личности — это отправная точка для достижения успеха, что важно иметь высокий уровень самооценки, что надо любить прежде всего себя, тогда удастся питать любовь к кому-то другому; что высокий уровень самооценки ведет к уверенным действиям

и правильным решениям. Знаешь, я не со всеми выводами здесь согласна. Высокая самооценка — это, конечно, хорошо. Но она должна развиваться на основе определенных личностных и характерологических особенностей, интересов, планов на будущее, взаимоотношений с близкими тебе людьми. Когда искусственно из всех сил завышается самооценка, недалеко и до завышенной оценки, переоценки, а от этого могут страдать близкие люди и, в первую очередь, ты сама, потому что в один прекрасный день жизнь может преподнести суровый урок, показать, что ты упустила что-то очень важное в своей жизни, погнавшись за призрачным, ускользающим, как горизонт, успехом. У меня были пациенты, которые, руководствуясь неоправданно завышенным уровнем самооценки и, соответственно, высоким уровнем притязаний, не имея на это достаточных данных, давали психологические срывы, вплоть до невротических, и приходилось обращаться за помощью к психотерапевту.

Завидую людям (и как профессионал, и просто как человек) с адекватной самооценкой. Они живут в мире с самим собой, повышают по мере необходимости свои профессиональные знания, имеют интересные для них хобби, довольны своей семьей, своими избранниками. С низким уровнем самооценки, конечно, гораздо сложнее. Он приводит к робости и, как следствие, к неуверенности в процессе принятия решения... Человек начинает советоваться со всеми подряд, а все указывают разные дороги. Тот, кто не выдерживает этого напряжения, выбирает путь попроще, сливается с массами

и оставляет свои заветные цели. Таких людей очень много, общество просто крадет их мечты.

Вот таким людям и неплохо было бы посещать тренинги по формированию самооценки (хотя недавно я услышала от очень хорошего психолога: «Курсы повышения самооценки приводят людей с низкой самооценкой к еще большему провалу»). Но в выборе тренера центра, куда вы идете, надо быть очень осторожным. Надо собрать сведения о том, куда вы направляетесь, почитать проспекты группы, узнать, есть ли лицензия, каковы отзывы. Сейчас, наряду с настоящими профессионалами-психологами, появилось очень много, не побоюсь этого слова, самозванцев, цель которых получить побольше денег, нередко — решить свои собственные психологические проблемы, иногда даже извращенные. Кто-то спокойно реагирует на это, получая даже некую дополнительную дозу адреналина, а кто-то дает либо гиперреакцию, невротические срывы или же увлекается занятиями с использованием «подручных» средств типа упомянутого в письме презерватива... Так что, я думаю, Айгуль, судя по твоему письму, ты занимаешь правильную позицию. А подружки... Ну, что подружки... Неблагодарное это дело — постоянно сравнивать себя с другими людьми. Все ведь разные. Каждый человек — на особицу и у каждого свой список ценностей, о которых он обычно предпочитает молчать. Если же потерпел неудачу — и к этому надо относиться адекватно, ни в коем случае не занижая свою самооценку. Не зря говорят, что неудачи — это составляющие успеха. Нередко неудачи — это благословение, т. к. делаются

соответствующие выводы, позволяющие двигаться вперед. Итак, Айгуль, мы с тобой решили, что самый лучший вариант — это адекватная самооценка (как, впрочем, и все адекватное). Завышенная самооценка — дело рискованное, не для всех подходящее, а вот с заниженной самооценкой надо бороться. Или идти к психологу (но обязательно — профессионалу: в Уфе, кстати, открылся большой психотерапевтический Центр с прекрасными возможностями), или заняться тренингом самому. Вот, что предлагают психологи для повышения самооценки, создания в своих мыслях позитивного образа себя любимого:

1. Зеркало. Почаще смотрите на себя в зеркало и при этом говорите про себя что-нибудь хорошее, перечисляйте, что вам в себе нравится (например, я — успешная, я — хорошенькая; я — умный, спортивный; мой успех впереди и т. п.).

2. Дневник побед. Берем чистую тетрадь, озаглавливаем «Дневник успеха». Записываем туда все, что удалось сделать хорошо, в чем достигнут успех, как классно решили трудную проблему. Все плохое вычеркиваем из своей памяти. Поначалу, если серьезно подойти к этому делу, будет непросто, постоянно будешь спрашивать себя, а стоит ли писать вот это. Запомни одно: если сомневаешься — пиши положительную оценку.

3. Самореклама. Самореклама — это небольшой текст, в котором описываются вами же ваши самые хорошие качества, можно и преувеличить немного. Очень хорошо несколько раз в день зачитывать это перед зеркалом.

4. Прощение. Простите себя за все неудачи и промахи. Огромное количество самого ценного ресурса — времени —

уходит на обдумывание прошлых неприятностей. Хватит! Вы извлекли уроки — этого достаточно.

5. Установка. Забудьте фразы вроде «У меня никогда ничего не выходит толком», «Такое вечно со мной происходит», «У меня не получится».

6. Похвала. Не забудьте хвалить себя и хоть немного баловать тем, что вам нравится.

Попробуй. Я думаю, у тебя все получится.

2011 г.

«Думайте сами, решайте сами...»

*Детству следует оказывать
величайшее уважение.*

Ювенал

Из письма в редакцию: «Мы живем уже шесть лет, детей пока нет. Не то, чтобы не получалось, просто не хотели пока себя обременять.»

А теперь вот оба сразу решили — «хотим малыша».

Только страшновато немного — ведь это все: прощайте сплавы, горные лыжи, джаз-клуб... Да и у всех наших друзей дети какие-то капризные, постоянно требуют внимания.

А на работе немолодые женщины все время жалуются на неблагодарных детей, не ценящих те жертвы, на которые пошли ради них... И смех, и слезы, и любовь... Да? Игорь и Лена С., Белебей.»



Знаете что, хитренькие Игорь и Лена, я думаю, что вопрос-то для вас уже решен. Может даже вы уже ждете кое-кого третьего в вашей семье. А в письме вы просто выразили свои — нет, не сомнения, а так, порассуждали. Угадала? Ну, и молодцы.

Но, уж, если решили завести ребеночка, готовьтесь пойти на кое-какие жертвы. Например, нужно забыть о том, что существует личное время. Потому что, даже если малыш и спит большую часть времени (а таких не так много), никто не застрахован от других не менее энергоемких затрат по уходу за ним. Купание, стирка, глажка, лечение, в конце концов. А болеют юнцы младенческого возраста с завидным постоянством: у них вечно «то понос, то золотуха». Покрутишься, пока все о них не узнаешь и ко всему не привыкнешь. **И вам**

придется смириться с тем, что в новом режиме дня, которому вы теперь вынуждены будете подчиниться, совсем мало времени остается на ваше личное самоусовершенствование. Но не расстраивайтесь, пройдет совсем немного времени, и вы приспособитесь к тому, что в вашей жизни появился малыш. И даже не сможете вспомнить и представить то время, когда его не было. Ведь кроме проблем он привнес в ваше существование ни с чем не сравнимые моменты счастья.

Вырастая, наши детки требуют не меньшего внимания, чем в первый период младенчества. **Непросто поставить детей на ноги — особенно ранним утром в понедельник, когда им так не хочется идти в школу.** А какое количество их возражений за всю жизнь придется вам преодолеть, пока ваш отпрыск вырастет, выучится, устроится на работу, женится, сам станет родителем. Внуки пойдут. Ах, какая сладость, эти внуки.... Мой отец когда-то говорил, счастливо улыбаясь и протирая носовым платком лысину, на которой очередной малолетний внук пытался что-то нарисовать фломастером: «Дети — это вклады, а внуки — это проценты со вкладов...».

В принципе, дети — это пожизненное добровольное ярмо, которое мы когда-то опрометчиво на себя надели, в надежде на нашу счастливую старость. Да, старость они нам, конечно, обеспечат. Кое-кому даже досрочную, потому что из нервных клеток, потраченных на их рождение, воспитание, обучение, уход и пропитание, можно было бы выстроить не одну пирамиду Хеопса, а целый пирамидный мегаполис. Подрастая и научившись, наконец, ходить и не только,

наши дети с успехом осваивают навыки незаметных психологических воздействий на уже расшатанную нервную систему своих предков. Умению манипулировать нашими чувствами, слабостями, страхами и прочими негативными атавизмами нашего сознания может позавидовать любой профессиональный психолог. И нам ничего не остается, кроме как стать тонким адептом каких-то немыслимо мудрых жизненных философий, которые позволят нам в конечном итоге понять, что детей нет, есть люди, воспитывать которых, конечно, нужно, но малопродуктивно, потому что ничто человеческое им не чуждо. **И единственное, что мы можем им дать в качестве компенсации за то, что так долго отравляли им жизнь, надоедали и читали нотации — это любовь.** Любовь — это то, из чего они родились; то, из чего родились мы, как родители, и то, что, в конце концов, должно нас примирить друг с другом. «Лучший способ сделать детей хорошими — это сделать их счастливыми», — это еще Оскар Уайльд сказал.

А еще у нас есть один единственный шанс оставить какой-то важный след в жизни своих детей — самим состояться как личностям. Наша жизнь, наш удачный пример достойно пройденного жизненного пути и есть самый главный воспитательный момент нашего взаимодействия.

Поэтому, когда вы все-таки решили завести детей, взвесьте хорошенько свои желания и возможности. Это парочка рецептов для тех, кто раздумывает над проблемой:

- Никогда не делайте этого в угоду кому-то, подчиняясь стереотипам, что уже пора, что у всех подружек давно

есть, а у вас нет, не пытайтесь соответствовать чужим ожиданиям, советам.

- Не делайте этого в целях кого-то привязать, заставить на себе жениться, потому что беременна вы временно, а потом начнется жизнь с человеком, который может оказаться чужим.
- Не старайтесь с помощью ребенка компенсировать свое одиночество, он все равно не заменит вам любимого человека.
- Не кладите свою жизнь на алтарь его возвращения, воспитания и обучения; вы не должны забывать о своих интересах, о своей жизни, о своем собственном предназначении, которое, возможно, заключено не в вашем ребенке, а совсем в других сферах жизни, подумайте об этом.

Не используйте его в качестве аргумента в споре или арбитра в сложных ситуациях, некоторые родители умудряются советоваться с ребенком в таких жизненных ситуациях, которые просто обязаны решить самостоятельно.

- Не манипулируйте его сознанием в целях получить благодарность и поддержку, которой вы ожидаете в итоге.

Помните, он не цель и не средство! Он человек! Такой же, как и вы. Поэтому **не стоит безоговорочно посвящать ему каждую минуту своей жизни даже тогда, когда он является беспомощным младенцем и требует повышенного внимания.** Дайте ему возможность существовать автономно. Он уже выбрался из вашего животика и отправился в мир в свое соб-

ственное путешествие, к которому вы имеете только косвенное отношение. Не решайте за него его проблемы, не несите за него ту меру ответственности, которую он способен нести сам. Пусть он знает и чувствует, что вы где-то есть, что вы всегда начеку, всегда ему поможете и будете любить его несмотря ни на что. Но прожить за него жизнь не сумеете на том простом основании, что у вас есть своя! Так живите эту свою собственную единственную жизнь на всю возможную катушку (хотя тут есть своя, очень хрупкая грань...), чтоб нечем вам было в старости упрекнуть своих «неблагодарных» детей, которые не способны оценить ваших усилий и ваших жертв. Потому что никогда, даже в самом начале, когда они орали в кроватке, они об этом вас не просили!

Ну, и не могу без губермановского гарика: «Жестоки с нами дети, но заметим, что далее на свет родятся внуки, а внуки — это кара нашим детям за нами перенесенные муки...». Видимо, это и есть продолжение жизни. Счастливой, заметьте, жизни — ведь в ней присутствуют **наши дети.**

2012 г.

Любовь и сиблинги

«Сиблингами» психологи называют всех братьев и сестер в семье

Из письма в редакцию: «Уважаемая редакция. Нам по тридцать лет, мы уже 6 лет счастливо женаты, нашей

дочурке 4 года, она у нас принцесса — умница, красавица и, конечно, немного разбалована нами, дедушками и бабушками. А сейчас мы ждем второго ребенка. Волнуемся, как наша доченька воспримет этот факт, потому что у многих наших друзей старшие дети плохо принимали появление сестренки или братишки, некоторым даже, говорят, приходилось обращаться за помощью к детскому психотерапевту. Как избежать этого? Как правильно подготовить ребенка к тому, что скоро он будет не единственным кумиром в семье? Альберт и Рита Исаевы, Белорецк.»

Вы молодцы, ребята, что вовремя стали заботиться о решении этой проблемы. А ведь это действительно проблема.

Во многих семьях старшие и младшие дети часто борются между собой за родительское внимание, за игрушки и за пока плохо понимаемое ими, но где-то в подсознании уже кажущееся важным, «жизненное пространство». Если родители упустят этот момент, то взаимное неприятие сиблингов может дойти до ненависти со всеми вытекающими отсюда последствиями... Как же научить их, таких родных и любимых, своих, родненьких, любить друг друга.

Известно, что очень долго ребенок — абсолютный эгоист. Он точно знает, что он — ЕДИНСТВЕННЫЙ... Поэтому, наверное, вы обратили внимание, что почти все дети не любят, когда при них хвалят соседского малыша или говорят ему о том, что он не оправдал надежд. Ну ладно, когда это говорят о каком-то там соседе. А если в доме появляется «полноправный соперник», которому уделяется масса внимания, на



которого все любят и что бы он ни сделал — приводит всех в неописуемый восторг?! У ребенка-первенца часто появляется тревога, что ему нашли замену, т. к. он недостаточно хорош. Бывает, что даже повзраслев, дети подсознательно продолжают оставаться конкурентами, бывают нетерпимы друг к другу...

Когда такая ситуация происходит с ребенком до 5 лет, это воспринимается им достаточно болезненно. Особенно это заметно, если второй ребенок того же пола. Тут включаются общие стереотипы поведения старшего ребенка: либо он очень старается быть хорошим, подчеркивая, что он все-таки лучше и полезнее в семье, чем новорожденный; либо дает реакции протеста, требует к себе повышенного внимания. Часто доходит до, казалось бы, абсурдных вещей: шестилетняя девочка просит, чтобы ее кормили детским питанием, порой

заворачивали в одеяльце, укачивали. Так было в семье моих знакомых. Я удивлялась, помню, как у них хватало терпения при огромной нагрузке дома и на работе выполнять, тактично регулируя, требования старшей дочери, но прошло достаточно много лет, девочки, уже сами молодые мамы, очень любят друг друга, во всем помогают и очень деликатно растят одна двух дочерей, вторая двух сыновей.

Вариантов множество, а вывод один: нужна подготовка и себя самого, и единственного до сего времени ребенка к появлению сиблинга. Основное — всячески давать понять, что с появлением малыша старший не отойдет на второй план. Общение, общение и еще раз общение — утверждают психологи. Да и самим родителям надо постоянно помнить, что старший ребенок, даже если он уже почти подросток, все равно был, есть и будет ребенком. Можно придумывать всякие интересные истории, рассказывая о беспомощном малыше, который находится в животе у мамы... Покажите старшему ребенку распашонки и ползунки, которые вы купили для новорожденного. Пусть приложит их к своим рубашкам и штанишкам и погордится тем, какой он уже большой по сравнению с будущим младенцем. По мере роста живота можно дать ребенку пообщаться с будущим братиком или сестренкой. Надо начать выстраивать отношения на доверии и страивать мнение старшего ребенка. Хорошо бы потом чтобы старший ребенок участвовал в подготовке к появлению маленького. Можно взять малыша (ну, не двухлетнего, а как у вас — умницу-красавицу 4–5 лет) на УЗИ, пусть посмотрит, как там малышу в живо-

тике у мамы. Можно вместе покупать вещи для будущего братика или сестренки. Сядьте рядом с ребенком и покажите ему его младенческие фотографии. Объясните, что так же будет расти и развиваться его братик или сестренка, и это здорово! И не забудьте вот о чем: надо решить, где и с кем ребенок будет оставаться, пока мама в роддоме. Разлука с матерью способна стать серьезной психической травмой для малыша. Если же он случайно станет свидетелем ее болей и схваток, это его может очень сильно напугать и зародить неприязнь к тому, кто причиняет боль его маме. Важно принять меры к тому, чтобы он этого не увидел. Когда мама уедет в роддом, лучше не произносит слово «больница» и тем более, что она болеет из-за новорожденного. Называйте вещи своими именами: родильный дом — это место, где из маминых животов появляются на свет дети, а не больница. Пока мама в роддоме, пусть старший ребенок находится с тем из родственников, кого он любит больше всех (или, чаще всего, больше всех после мамы). Устройте ему на это время развлекательную программу с походами в цирк, зоопарк, кукольный театр или парк аттракционов. Не бойтесь его этим избаловать. Не так уж часто у людей рождаются младшие сиблинги (братья и сестры). Как правило, не чаще одного, реже двух раз в жизни. Пусть этот период запомнится ребенку! Покупая вернувшейся из роддома маме и малышу подарки, не забудьте сделать подарок и старшенькой, подчеркивая, что и у него, как и у всех в семье, праздник... Так в душе ребенка утвердится убеждение, что изменения, происходящие в доме, в целом, весьма и весьма позитивны.

В общем, каких-то канонов нет, импровизируйте соответственно традициям вашей семьи и характеру ребенка. Но главное, чтобы он не чувствовал себя ущемленным, забытым. Казалось бы, мы сейчас говорим самые простые вещи. Но это очень важно. Я благодарна Альберту и Рите за вопрос потому, что в своей практике мне приходилось сталкиваться с невротическими проявлениями у детей, когда причиной являлось появление брата или сестренки.

Да и диагноз такой официальный есть — «сиблинговый невроз». Ну, я уверена в данном случае этого не будет. Главное любите друг друга, ведь психологический комфорт в семье, несмотря на трудности (а они, конечно, будут) очень-очень важен и для вас, и для всех детишек, которые у вас еще будут. Удачи!

2012 г.

Что скрыто, не знаем мы сами в коробке с карандашами

Из письма в редакцию: «Уважаемая редакция. Мы долго думали, написать ли в редакцию о проблеме, которая стала перед нашей семьей. Муж был категорически против, а я думаю, что такие ситуации встречаются довольно часто и кто-нибудь нам подскажет что делать. В этом году наша дочурка идет в школу. Это, когда мы поступали в 1-ый класс, с нами поговорили и все. А теперь, это знают все, чтобы попасть

в престижную школу надо пройти кучу тестов. И главное — нарисовать предложенный рисунок. Дочка у нас подготовленная, общительная, веселая, хорошо считает и читает, у нее много подруг, особенно по даче, там она — заводила. И вдруг, после того, как тестирование закончилось, психолог меня оставила и сказала, что по рисунку у нашей Иршики выраженная депрессия, какая-то диссоциация и мысли о самоубийстве. И мы должны обратиться к детскому психотерапевту или психиатру. Не могу описать, что творится в нашей семье. Никогда психика дочери у нас тревог не вызывала. Муж сразу заявил, что он плевать хотел на всю эту чепуху, бабушка плачет, а мне впору самой идти к психиатру. А дочка объяснила, что к концу тестирования она устала, хотелось все закончить быстрее и на предложение нарисовать веселый праздник, она схватила первые попавшиеся карандаши и нарисовала разные черные, коричневые и синие, как она говорит, «загогулины». Вот такая история... Светлана Ф., Уфа.»

Светлана, успокойте своих близких (а в первую очередь, успокойтесь сами). Если у вас нет других поводов вести дочь к психиатру или психологу, никуда не бегите, дайте ей спокойно догулять последние беззаботные денечки. Но, поскольку материнское сердце всегда найдет повод для беспокойства, купите коробку карандашей (полный набор) и иногда поглядывайте, что там у дочери вырисовывается. Я думаю вас это успокоит окончательно.

Рисуночные тесты появились в работе психологов сравнительно недавно — в XX веке, но используются довольно

широко для оценки интеллекта, личностных и эмоциональных особенностей. Особенно широко используют эти тесты детские и подростковые психологи.

Рисунки — это искренние и неподдельные рассказы о жизни детской души, о ее благополучии или неблагополучии, о ее радостях и печалях. Но вот с интерпретацией некоторых рисунков или, правильнее, некоторых психологов, существуют разночтения, иногда субъективная, слишком вольная трактовка, порой, наоборот, берется эталон и с него добросовестно переписывается заключение, более или менее соответствующее данному рисунку. Это зависит от очень многих факторов: и от ситуации, в которой проводится тестирование (какое было у ребенка настроение, удобно ли было сидеть, что он приговаривал, объяснял, рисуя), и от субъективного и общего эмоционального настроения, набора карандашей, наконец, и, что немаловажно, квалификации и личностных особенностей психолога. Но даже, если все проведено — не придерешься, то, что удалось выявить психологу — лишь *признаки*, и об общем положении вещей можно судить лишь тщательно проанализировав множество факторов. Для этого существуют специальные проективные тесты — так называемые «рисуночные методики», с помощью которых специалисты могут составить представление о состоянии ребенка. В вашем случае я не вижу поводов для беспокойства.

Ну, раз уж мы затронули такую интересную тему, надо бы сказать, на что же нам необходимо обратить внимание для того, чтобы правильно «прочитать» то, что рисует наш ребенок. Традиционно считается, что в первую очередь необходи-

мо оценить цветовую гамму рисунка. Во многих источниках мне встречались более или менее вольные интерпретации главным образом исследований Люшера о связи «цвета и характера» — то есть состояния психики и цветовых предпочтений. О значениях цветов написано чрезвычайно много и без меня, при желании в Интернете можно найти достаточное количество информации, поэтому я сделаю акцент на другом. Безусловно, цвет — это важно. Однако важно помнить и то, что нельзя категорично заявлять нечто вроде «если рисунок сделан черным — ребенок находится в состоянии депрессии, а если красным — он чрезмерно агрессивен». Оценивая цветовую гамму детских картинок, следует обращать внимание вот на что: есть ли у ребенка достаточный выбор цветов, которые можно использовать? (известны случаи, когда ребенок рисовал «мрачный» рисунок только потому, что коробка карандашей была на всех одна, и ему как раз достался черный или серый). Как часто использует какой-либо цвет ваш малыш? Всегда ли он выбирает преимущественно красный, к примеру, карандаш или же это ситуационный выбор? С какими цветами он его комбинирует? Так, согласно исследованиям А. Л. Венгера, темно-коричневые, серые и черные цвета в качестве преобладающих, могут быть признаками пониженного настроения. Если красный — постоянно предпочитаемый цвет, это может говорить о невротизации или повышенной конфликтности. Какие тона вообще преобладают в рисунке — теплые или холодные? Избыток темно-голубых и фиолетовых цветов может говорить о высокой чувствительности.

Выполнение почти всех работ «в пастельных тонах» также говорит о чувствительности либо о тревожности как личностной особенности. Использует ли ребенок всю палитру — либо его цветовая гамма обычно бедна и он ограничивается парой-тройкой цветов? Если это так, то можно говорить об астении, усталости, пассивности или даже о депрессии. Следующий важный момент — нажим на карандаш. Это — показатель психомоторного тонуса ребенка. Если нажим слабенький, легкий, неуверенный — это говорит о робости, пассивности, астении (истощенности психики) малыша. Если линии постоянно стираются — это свидетельство неуверенности, эмоциональной неустойчивости, тревожности. А когда штрихи делаются как бы эскизными — сначала легонькими штришками, потом наводятся жирнее — это попытка контролировать свою тревогу, взять себя в руки. Если контуры изображений жирные, сильно продавливают бумагу, это может быть свидетельством эмоциональной напряженности, импульсивности. Ну а если карандаш рвет лист — это признак возможной конфликтности, агрессивности, либо просто возбужденного состояния или гиперактивности. Заметили, я все время употребляю «*может*» Потому, что в части случаев данный признак «*может*» вообще ничего не значить. Ситуацию надо воспринимать в общем контексте. Хотя, есть такие рисунки, которые, безусловно, производят тягостное впечатление на любого зрителя: изображения сцен насилия, ран, крови, асоциальных сюжетов, агрессивных, «вооруженных изо всех сил» персонажей или же существ совершенно непропорциональных, с грубыми искажениями

формы и пропорций (явно не по возрасту). Все это, по утверждениям признанных мастеров исследования детского рисунка Дж. Дилео и А. Л. Венгера, — признаки неблагополучия. Однако, повторяюсь, — лишь признаки, и об истинном положении вещей следует судить, только тщательно проанализировав множество факторов. А вообще, если бы была возможность, можно было рассказать, по каким еще признакам можно судить о том, на что указывает рисунок малыша. Но поскольку такого материала полно в популярной литературе и в Интернете, я позволю себе проиллюстрировать свою статью тремя рисунками, сделанными просто так, не по заданию.

Приведу вам для примера толкование по цвету трех рисунков Софии Вайман, 5 лет (стр. 72–74):

Рис. 1. Тона мрачные, серые, блекло-салатные, слабо-голубые. Сразу бросаются в глаза кресты. У ребенка явно депрессия, его волнуют вопросы жизни и смерти.

Рис. 2. Рисунок выполнен тщательно, даже при помощи линейки, что говорит о серьезном подходе к делу, усидчивости. Много ярких тонов, рисунок перенасыщен: здесь и яркое солнце, и месяц со звездами, и птицы, и рыбы... Чувствуется, что малыш уравновешенный, жизнерадостный, он доволен жизнью и хочет этим поделиться.

Рис. 3. Рисунок выполнен небрежно, не соответствует по возрасту 5 годам (когда он был выполнен), что может говорить о некотором интеллектуальном отставании; преобладает коричневый и голубой, что может говорить об эмоциональной неустойчивости юного художника.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

Это то, что мы можем предположить о характере детей, считая, что мы провели рисуночный тест по трем разным детям. На самом деле, все три рисунка принадлежат одной девочке, которой месяц назад исполнилось 6 лет. Она говорит, читает и немного пишет по-русски и по-немецки, достаточно развита, общительна, жизнерадостна. Большая фантазерка. Правда, несколько капризна и с явными признаками переоценки себя любимой. Первый рисунок был, действительно, навеян мыслями о бренности жизни на занятиях с религиозной тематикой в детском саду. Трактовка второго рисунка, может, ближе к истине, кроме усидчивости (чего нет, того нет, исключая сидение за компьютером). Третий рисунок сделан за несколько минут,

чтобы задобрить бабушку. Начинался любимый мультфильм, надо было сделать на скорую руку подарочек, чтобы уладить небольшой конфликт, вызванный столкновением интересов... За правильность характеристик автора всех трех рисунков ручаюсь, потому что речь идет о моей внучке.

2012 г.

Все у нас получится

Из письма в редакцию: «Уважаемая редакция! Пишет вам невезучий человек 25 лет. За что бы я ни взялась, все получается не так. Вернее, совсем не получается. Вначале я была, как все. Даже школу закончила с медалью, поступила в университет, начала встречаться с парнем.

А потом все пошло наперекосяк. С парнем мы расстались, он тут же женился на другой, я тоже начала встречаться со вторым, третьим — все вроде бы хорошо, а замуж никто не зовет.

Учиться стала плохо, закончила неважно, с трудом устроилась на неинтересную работу, которую сразу невзлюбила.

Поправилась. Занялась с подружками фитнесом, сели на диету — они похудели, а мои килограммы все при мне. Смотрю по телевидению все передачи о здоровом образе жизни, о различных диетах, читаю соответствующую литературу, Интернет — все только ухудшает мое положение. Постоянно болит голова, плохо сплю, уволилась с работы, сижу на шее

родителей. Подружки говорят, что на мне порча, возили меня в район к целительнице, сама я в церковь несколько раз ходила — все напрасно. Я уже не верю в себя, все время жду каких-то неприятностей. Что делать? Ирина, 25 лет.»

Да, Ирина, по письму чувствуется, что вы здорово устали от всего этого «невезения». С одной стороны, вы, вроде, боретесь со всей этой «невезухой», а с другой, как бы запрограммировали себя на неудачи. Есть такое понятие — «самопрограммирование», когда человек сам, не замечая того, постепенно программирует себя на те или иные поступки, стереотипы поведения, события (как правило, негативного, вредного, разрушительного характера). Он становится замкнутым на своих неудачах, потерях, у него может возникнуть потеря смысла жизни, упадок сил, как следствие возникают заболевания психосоматического порядка (например, сердечно-сосудистые заболевания, болезни дыхательных органов, головная боль, нарушается сон). Понятия о «порче» в XXI веке уже воспринимаются с иронией, но тем не менее, повсеместно присутствуют. Этим определением многие люди объясняют свое самочувствие или состояние дел. Попробуем разобраться почему это происходит. Для обретения чувства защищенности резко возрастает психологическая потребность личности в «чудесном разрешении» проблемы. Особенно если другие отсутствуют. В таком состоянии человек, как правило, становится легкой добычей в руках людей, которые обещают «чудесным», «волшебным», «магическим» образом разрешить проблему:

снять порчу и сглаз, вернуть жениха, устранить соперницу-разлучницу, наладить отношения на работе и т. п.

Данный брэнд очень хорошо раскручен в России. Ведь «диагностирование» порчи и сглаза; убеждение клиента в том, что на нем карма и последующее снятие всего этого при помощи магических ритуалов — это огромный рынок со своим спросом и предложением. Он работает по обычным рыночным законами, лишь со своей характерной спецификой. Но вы же умная, образованная девушка и наверняка понимаете, что любую проблему всегда легче предупредить и обойти заранее (кстати, можно я перейду на «ты»? — разница в возрасте позволяет сделать это, да и проще как-то). Так вот, ситуацию никогда нельзя запускать, потому что тогда разрешить ее будет намного сложнее. Не мучай себя понапрасну. Приди на психологическую консультацию в психологический центр или на индивидуальную консультацию психолога. Воспользуйся профессиональной психологической помощью. Если же ты решила сама разругать проблему, то (может тебе это не понравится) смотри и читай поменьше на эту, большую для тебя тему. Наш век — век Информации. Конечно не зря говорят: «Кто владеет информацией, владеет миром». Однако объемы ее настолько велики, что наш мозг просто не справляется с такими нагрузками. Может наступить информационный невроз и потребуются перезагрузить мозги. Как выглядит информационный невроз?

Это во-первых, апатия, раздражение, быстрая утомляемость, сонливость или, напротив, кошмары и бессонница по

ночам, усталость с самого утра, головные боли, рассеянность и забывчивость. Это далеко не весь перечень последствий пресыщения информацией. Если ты заметила у себя подобные расстройства, нужно срочно устроить себе 1–2 разгрузочных дня. Просто отвлекись от привычного круга проблем и забот и посвети эти дни тому, о чем так долго мечтала, — сходи в лес, по магазинам (если тебе это нравится), выспись, пообщайся с друзьями — да что угодно. Главное — сменить обстановку и оградить себя от негатива. При этом придется кое-чем пожертвовать: полностью исключить просмотр телевизора, чтение книг, журналов и газет. Только так ты сможешь освободить перегруженную психику от лишнего потока информации. В качестве профилактики подобного рода состояний не стоит пренебрегать здоровым питанием. Налегай на продукты с содержанием витамина В и С (овощи, пшеница, свинина, молоко, орехи, цитрусовые, облепиха, шиповник, перец, картофель). И не забывай, что причина большинства заболеваний — это неправильное распределение времени. Больше отдыхай и научись расслабляться!

Теперь главное — начинаем противопоставлять запрограммированию на неудачи самопрограммирование на успех. Что мы с тобой, Ирина, делаем? Во-первых, создаем **каталог хороших ссылок**.

На этом этапе тебе понадобится ручка и листок бумаги. Никакой системы не требуется, но если же ты любишь и ценишь систематизацию, то подходит произвольная, удобная для тебя форма. Хорошие ссылки могут быть любыми хоро-

шими событиями в твоей жизни, где ты была успешна, где тебя хвалили, где была довольна собой, где достигала поставленных целей, побеждала, одолевала ситуацию, была на высоте. После того, как твой каталог хороших ссылок будет готов или он покажется тебе вполне достаточным для того, чтобы стать президентом большого бизнеса, например, остается его записать на CD или же на винчестер. Не жалея воспоминаний и подробностей, окунайся с головой в атмосферу каждого успеха, каждой победы, каждого чудесного стечения обстоятельств, где ты была героем и молодцом. Что ты чувствовала? Как ты выражала свои эмоции? Вспоминай! И говори об этом! Твои мысли, твои чувства, твои эмоции, твою радость, гордость, довольство и восторг. Все это и составляет основу позитивного самопрограммирования.

При обстоятельном подходе у тебя может получиться от 15 до 40 минут записи. Это и есть твоя уникальная кодирующая программа, которая прерывает загрузку плохих страниц и начинает принудительную загрузку хороших эмоций. Согласись, что при таком подходе подобная аутогенная процедура будет работать только на тебя одну, и не сможет помочь никому больше, если, допустим, у тебя позаимствуют эту дискету или CD-диск с записью. Учти, что в дальнейшем ты не сможешь сопротивляться самокодированию: весь фокус именно в том и заключается, что кодируешь себя ты сама, и кодируешь себя своим собственным голосом и своей системой неоспоримых фактов и воспоминаний. Ты просто не сможешь отрицать саму себя, это невозможно. Ты обречена на эффект.

Я не знаю, будешь ли ты делать это или нет, но я лишь хочу напомнить тебе одну вещь: наш ум устроен так, что на хорошее он реагирует хорошим, и на плохое — плохим. Зная об этом, ты всегда сможешь посмотреть со стороны на свою хандру и плохое настроение, и отдавать себе отчет в том, что эти чувства не столь истинны и адекватны, как может показаться. И всегда можно сказать себе, — стоп, хватит! — все это не так серьезно, как мне кажется. Ну а те, кто реально отработает программу самокодирования, — им и помнить об этом не придется, ибо им всегда напомнит это голос их мудрого прошлого опыта. Что еще? Можно просто взять лист формата А4, разделить его пополам и написать в левой колонке ограничивающую тебя фразу «у меня никогда ничего не получится», а в правой — динамическую позитивную установку, например «все, что я делаю, получается у меня с каждым днем все лучше и лучше». Либо повторяешь эту фразу минимум 90 раз в день: 30 утром, 30 днем, 30 вечером, либо просто записываешь ее на MP3 плеер или мобильник, поддерживающий функцию плеера, и слушаешь это в течение всего дня, когда есть такая возможность. И вот еще что: когда слушаешь свою позитивную установку «все что я делаю, получается у меня с каждым днем все лучше и лучше» представляй, как то, чем ты занимаешься, получается просто прекрасно.

Итак, не для кого не секрет, что наша успешность во многом зависит от того, что у нас в голове. Если в голове сидят убеждения и уверенность в том, что «все плохо», то и в реальности любые действия будут даваться с большим напрягом

и трудом. Если же человек уверен в том, что за что бы он ни взялся, все у него получится, то и реальность будет отвечать ему взаимностью, и дела у человека будут спориться.

Такое вот простое и комплексное решение. Может, тебе описанная техника показалась слишком простой... Но ведь все гениальное просто. Просто это нужно делать.

И все у нас получится.

2013 г.



Вы разрешите с вами познакомиться...

Из письма в редакцию: «...Мне 21 год, а у меня до сих пор нет своей девушки, познакомиться с кем-нибудь — целая проблема. Хотя я и не урод, и спортом занимаюсь, и в колледже учусь. А моему другу ничего не стоит подойти к девушке на улице и взять у нее номер телефона. Он называет себя пикапером, посмеивается надо мной и все зовет на какие-то тренинги пикаперов. Я давно хочу поговорить с кем-нибудь на эту тему, да как-то неудобно... Ильгиз, 21 год, Бирск.»

Я не понимаю, Ильгиз, почему ты стесняешься своего вопроса. Те, кто говорит, что это запросто — «подошел и познакомился» немного лукавят. Я думаю, у них самих это в свое время получилось не так просто. Случаи, когда бывает запросто — и то, что надо, довольно редки. Хотя у меня есть друзья, которые познакомились именно так и живут вместе уже долго и счастливо. Но это кому как везет... В основном,

молодые мужчины знакомятся с однокурсницами, одногруппницами, коллегами, т. е. в своем круге общения. Большая часть мужчин знакомится в результате стечения обстоятельств, счастливо или не очень. Т. е. плывут по течению, кто-то да встретится. Кто-то знакомится на улице, но это особое искусство и с первого раза может и не получиться. Может, ты вспомнишь довольно старый фильм (но он часто повторяется по телевидению) «Где находится нофелет?». Вот там один из героев преподает другому науку знакомства на улице. Попытки в результате оказываются неудачными, но в одном «учитель» был прав: надо заготовить первую фразу, которую ты скажешь той, к которой хочется подойти. Ничего страшного, если ты прорепетируешь ее перед зеркалом несколько раз. Не ленись и будешь чувствовать себя более уверенно. Попытка окажется неудачной, повтори ее еще раз, может с кем-то другим, главное приобрести уверенность, хотя бы для первых минут... Перед тем, как сказать первую фразу, некоторое время смотри на девушку, постарайся встретиться с ней взглядом. Улыбайся, когда направишься к ней. Руки должны быть на виду, чтобы не испугать прекрасную незнакомку. Лучше держать что-нибудь или приветственно жестиковать (если у тебя это получается, просто размахивать руками, конечно, не стоит). Обращаясь к девушке, говори громко и внятно, чтобы она не переспросила (если она достаточно вежлива) или просто не повернулась и пошла прочь. Подходить, конечно, надо спереди, а не со спины, а то покажешься несколько агрессивным. Если

первые фразы удались, а времени на продолжение знакомства в данный момент нет, обменяйтесь телефонами. Именно «обменяйтесь», а не просто попроси номер ее мобильного, это говорит о твоей готовности продолжить знакомство. И побольше уверенности в себе, почаще повторяй про себя не только «я не хуже других», а «я самый лучший». Если чувство неуверенности достаточно глубоко и аутотренинг не дал результата, попробуй походить на психологические тренинги, многим помогает. Лучше на обычный тренинг, который помогает разобраться в себе, легче вступать в контакт и т. д. Последнее время появились тренинги для пикаперов. Ты уже слышал об этом, но напомню, на всякий случай. Если перевести с английского, *pick up* — познакомиться, завязать дружбу, а не просто «снять» девицу на улице. В хорошем смысле слова, это суметь найти с любой женщиной общий язык, суметь понравиться, суметь сделать понравившуюся тебе девушку счастливой. Пикапер — это настоящий мужчина, рядом с которым любая девушка чувствует себя уверенно и комфортно. Сейчас стали проводиться тренинги по пикапу. Однако, как, к сожалению, многое в нашей жизни вообще, и в психологии в частности, понятие пикап стало восприниматься, как нечто порочное, как потребительское отношение к женщине, а некоторые тренинги проводятся как руководство к быстрому соблазнению девушек (и чем больше, тем лучше). Поэтому я бы тебе посоветовала не идти на поводу у своего друга-приятеля, не заикливаться на пикапе непосредственно, а заняться (повторюсь) аутотренингом

или тренингом в группе, стать уверенным и самостоятельным, и тогда красивые и умные девушки, которые ценят именно эти качества в мужчинах, — твои. А может быть рядом есть девушка, которой нужен ты, какой есть: немного нерешительный, деликатный, способный на настоящие чувства, а ты ее не замечаешь... Оглянись!

2013 г.

Роскошь человеческого общения (тягостное одиночество)



Из письма в редакцию: «...Мне всего 21 год, но меня не оставляет чувство какого-то тягостного одиночества. Я учусь, дома все нормально, вокруг почти всегда люди, но мне трудно

с ними общаться. Даже на тусовках, на которых я бываю крайне редко, мне кажется, что вокруг меня пустота, я одна, никто меня не поймет да и не захочет... Что делать? А может, так и жизнь пройдет, но это невыносимо... Айгуль, Уфа.»

Грустное письмо ты написала, Айгуль. Но давай сначала определимся, о чем идет речь. Ощущение одиночества не всегда означает, что человек — один. Знаешь, ведь многие чувствуют себя одиночками, даже когда их окружает много людей. Приблизительно одна десятая часть населения Земли по своей природе предрасположена к одиночеству. Такой человек будет тосковать и страдать от одиночества, даже если его окружают любящие и интереснейшие люди. А другой, даже будучи один, считает свою жизнь насыщенной и счастливой при виде падающего водопада, старинного собора, пробивающейся зелени. Таких людей тоже не меньше одной десятой. У одиночества, вообще-то, есть вполне определенный комплекс симптомов: тягостное, болезненное состояние, которое проявляется в виде тревоги или грусти, тоски, чувства вины, ощущения безысходности. Но и это состояние бывает разным. Временное, преходящее чувство одиночества часто благодатно для творческих людей. Есть такое, трудно переводимое на русский английский слово «*privacy*» — стремление насладиться одиночеством, уйти от ненужных назойливых контактов, некорректных вопросов. Знаю людей, которые хотят такого одиночества, говоря, что оно помогает им быть неординарными, востребованными, что в это время к ним является Муза. Но, как я поняла, ты говоришь о болезненном одиночестве, неприятном и нежелательном. Одиночество — это нарушение самых глубоких, интимных отношений с миром, которые не могут быть воспроизведены лабораторно и определены какой-либо

формулой. Современная жизнь дает много возможностей для общения. Телефон, интернет, мобильные системы позволяют связаться с любым человеком в любой точке земного шара. Но вопреки всему, одиноких людей становится все больше. В современном мире, особенно в большом городе, мы постоянно окружены людьми — каждый день видим сотни незнакомых лиц и привыкаем проходить мимо, не обращая на них никакого внимания, будто их и нет вовсе; встречаешь многих, но ни с кем не сближаешься по-настоящему (у тебя так?). А ведь рядом должен быть кто-то еще. В российской культуре роль друга или подруги-психоаналитика выполняет кто-то из ближайшего окружения, тот, кого знают давно, с кем «пуд соли съел». У нас дружат годами... Ни у американцев, ни у европейцев нет практики столь длительной, многолетней дружбы и многочасовой беседы, ритуал которых состоит в поддержке совместного кровообращения между близкими людьми. Без этого, ты права, для большинства людей жизнь невыносима. Ведь в таком случае это просто вредно для здоровья. Одиночество оказывает на людей такое же вредное влияние, как алкогольная и никотиновая зависимости, переедание. Одинокие более подвержены сердечно-сосудистым, психосоматическим заболеваниям. Кроме того, как ни странно это звучит, одиночеством еще и «заразиться» можно, ведь когда кто-то все время говорит, что он одинок, окружающие невольно начинают задумываться и делать часто поспешные и преувеличенные выводы о собственном одиночестве. Тот, кто испытывает чувство одиночества, отдаляется, отчуждается от близких ему людей, а в свою очередь и друзья из его окружения теряют друга и собеседника, т. е. становятся более одинокими. В общем, мы с тобой пришли к выводу, что тягостное одиночество сродни болезни и с ним надо бороться. Как же это делать?

Все люди разные, чувствуют и ощущают окружающее по-разному, поэтому единого рецепта нет. И все же, давай попробуем. Начнем с того, что:

1. **Составь реальное мнение о себе и окружающих.** Неверное мнение и о себе, и о других часто складывается у одиноких людей. Проблемы с самооценкой еще больше усложняют общение, воздвигая незримую (но прочную) стену, отделяющую от близких людей. Чтобы изменить ситуацию, надо начать с себя. Трудно, но необходимо, ведь мы решили, что бороться с одиночеством необходимо.
2. **Стань более открытой.** Защитная реакция это не всегда хорошо. Снаружи человек может быть жестким, не нуждающимся как бы в сочувствии, а на самом деле внутри он может изнывать от одиночества. А другим-то как понять, что он жаждет общаться. В любой ситуации, хоть через силу, научись искренне улыбаться миру, знакомиться с новыми людьми, путешествовать.
3. **Начни общаться с прежними знакомыми,** от которых отделилась когда-то. Мы часто жалуем себя и жалуемся, что одиноки, а сами забываем про своих родных, которых редко видим, не заботимся о тех, кому нужна наша поддержка. Почему мы ищем новых друзей, если у нас есть старые? Может, стоит найти контакты и для начала созвониться.
4. **Многим хуже, чем тебе, помоги им.** Вокруг столько людей, нуждающихся в помощи, что я даже примеров приводить не буду. Помоги разрешить чьи-то проблемы, сама увидишь, что это помогает.
5. **Попробуй найти свое хобби.** Займись фитнесом, каким-то видом рукоделия, волонтерской деятельностью; там обязательно будут люди, которым ты будешь

интересна, вы начнете общаться, сначала, может, формально, а потом, глядишь, и сформируются на фоне общего дела общие интересы и дружеские симпатии. Самый лучший метод избавления от одиночества — быть в компании единомышленников.

Это лишь несколько способов избавления от одиночества (только не прибегай к перееданию или, как говорят в народе, «заеданию проблемы»; пристрастия к алкоголю и другим психоактивным средствам, курению, не замыкайся на компьютере и не вступай в различные закрытые группы-секты, которых так много развелось в последнее время). Если почувствуешь, что совсем ничего не можешь изменить сама, посоветуйся с психологом или психотерапевтом. Только, чтобы это был профессионал. Это очень важно. Я думаю, что у тебя все получится, ведь главное у тебя есть — понимание важности общения. Уверена, ты обретишь новых друзей, а может даже найдешь свою вторую половинку. Безусловно известный тебе писатель Антуан де Сент-Экзюпери писал «Единственная известная мне роскошь — это роскошь человеческого общения». Здорово сказано. Да?

2013 г.

Плачьте на здоровье

Из письма в редакцию: «Меня зовут Алина, мне 24 года. Вроде, немного. Но я уже успела пережить и гибель родного брата, и измену любимого человека, и целый ряд, может быть менее значительных неприятностей. Есть люди, которые при любом горе умеют сдерживать себя, не уронят ни слезинки. А я сразу начинаю плакать по любому поводу, громко, навзрыд.

Подруги говорят, что я не умею себя вести, «выставляю свои эмоции напоказ». Вообще-то я оптимист, довольно адекватный человек, но вот плач сдерживать не могу. Мама говорит, что я с детства такая. Что можно сделать в подобной ситуации?»

Алина, Вы коснулись очень серьезной проблемы, над которой многие годы работают ученые разных стран. Конечно, слезы при психических заболеваниях (например, депрессия, выраженный атеросклероз со слезливой депрессией, психогенные психозы и др.) надо лечить у специалистов. Но Вы, судя по всему, совершенно психически здоровый, адекватный человек. Поэтому не переживайте так. Всем известно, что в жизни нашей бывают то белые, то черные полосы, то взлеты, то падения. То хорошие, то плохие события. Неприятности, несправедливо плохое отношение, просто неурядицы могут довести человека до слез. И это хорошо, когда человек может поплакать. Так вот, ученые пришли к выводу, что плач — это механизм самозащиты человека. Если во время сильных переживаний человек заставляет себя сдерживать эмоции, стыдится заплакать, организм как бы разрушается изнутри, делается более подверженным всякого рода заболеваниям. Слезы выступают как психологическая разрядка, своеобразное снятие внутреннего напряжения. Когда человек плачет, он выплевывает свои эмоции наружу. А если рядом есть кто-то, кто успокаивает плачущего, то положительное влияние слез может только усиливаться. Но иногда беда бывает такой сильной, что человек слова сказать, даже заплакать не может. Вот это как раз плохо, т. к. не расставшись с горем через слезы, человек может дать эмоциональный срыв, заболеть физически. Поэтому-то в старые времена и приглашали на похороны

плакальщиц. Слушая их стенания и причитания, застывшие от горя родственники умершего и сами начинали плакать, что приносило многим из них облегчение. «Негативные эмоции загонять внутрь опасно, — считает профессор МГУ, психолог Ольга Карabanова, — мужчины, которые по статистике, плачут в 5 раз реже, чем женщины, живут на 7 лет меньше». Доказана прямая связь между подавлением рыданий и гипертонией, язвенной болезнью, сердечно-сосудистыми заболеваниями, не говоря уж о невротических состояниях. Все чаще появляются публикации о том, что невыплаканные слезы могут привести к онкологическим заболеваниям. Интересно (хоть это и не касается напрямую психологических аспектов), что, оказывается слезы, согласно исследованиям биохимика Уильяма Фрея из Офтальмологического исследовательского центра (Миннесота), отличаются друг от друга по составу в зависимости от повода, по которому мы их проливаем. Самые плотные и соленые слезы — те, что мы льем в минуты горя и отчаяния. Слезы, вызванные физической болью, — обезболивающие. В них содержатся биологически активные вещества, действующие подобно морфию. Кроме того, слезы обладают сильным антибактериальным антивирусным действием. Так что древний обычай омыwać раны воинов слезами имеет свое рациональное зерно. Итак, мы с Вами, Алина, тоже пришли к выводу, что плач не признак слабости, неумения себя вести, демонстративности. Есть люди, которых любая мелочь может довести до слез. Но некоторые не плачут даже тогда, когда у них сердце разрывается от боли. Много зависит от характера, от темперамента. Часто родители, особенно отцы, внушают своим сыновьям, что «настоящие мужчины не плачут». Если ребенок постоянно слышит такие наставления, то, став взрослым, он не сможет открыто проявлять свои эмоции. Многие мамы не выносят, когда их дети плачут. Они идут на все, лишь

бы дитячко не рыдало. И напрасно. Во-первых, потакание всем прихотям и капризам ребенка может сделать из него эгоиста. Ну, а слезы полезны как для взрослого, так и для детского организма. Наплакавшись, малыш засыпает спокойным сном. А проснувшись, не помнит о своих неприятностях. Кстати, плач не является врожденным. Новорожденный плачет без слез. Первые слезы появляются обычно на шестой неделе, а иногда и на третьем или четвертом месяце жизни, когда у младенца начинают формироваться первые положительные или отрицательные эмоции. И надо давать ему немного поплакать, ведь с помощью плача он выражает свои чувства. Кроме того, когда человек плачет от грусти или от боли, он подсознательно просит окружающих об эмоциональной поддержке. Поэтому (это я уже больше к Вашим подругам обращаюсь) окажите плачущему человеку поддержку. Пожалейте его как сможете, проявите понимание и сочувствие (даже если вы считаете, что оснований для плача нет). А Вы, Алина, испытав неприятные, труднопереносимые эмоции, не стесняйтесь никого и плачьте себе на здоровье.

Но если частые эпизоды плача будут сочетаться с постоянно пониженным настроением и будут мешать Вам полноценно жить и адекватно вести себя, нужно обратиться к психологу или психотерапевту. Удачи Вам.

2014 г.

Молодежная Газета

**ЗАПИСКИ ИЗ НЕМЕЦКОЙ
ПРОВИНЦИИ**

Елизавета Вайман



*«Какая прелесть в этих малых
Провинциальных городах,
Где дышат стариной кварталы
И тишина царит в садах...»*



Трудные подростки (страны разные — проблемы схожие)

«Три бедствия есть у человека: смерть, старость и плохие дети», — писал великий педагог В. Сухомлинский.

Действительно, что может быть горше для родителей и для общества, чем дети-подростки, которых принято называть во всем мире «трудными» или «неблагополучными».

Я разговариваю с Ириной Юстус — социальным педагогом так называемой Тагес-группы («тагес группа» в переводе — «дневная группа») — одного из отделов управления по делам молодежи в Германии. Ирина закончила высшую школу в Хольцминдене — маленьком городке в Нижней Саксонии, по специальности «педагог — социальный работник», работала в том же городе заведующей молодежным центром, но, столкнувшись с ребятами из неблагополучных семей, прониклась их проблемами, и теперь это ее основная работа. Собственно, головная организация — это «Югендамт» — управление по делам детей и молодежи до 25 лет, имеющая филиалы во всех городах Германии.

В Тагес-группе Хольцминдена, где работает Ирина Юстус, преобладают неблагополучные подростки 14–16 лет, на одного педагога приходится 3–4 подопечных. Здесь они проводят весь день после школы, им помогают делать домашние задания, они пользуются бесплатным Интернетом, выезжают куда-либо на экскурсии или просто за город; проводят

психологические тренинги. Социальный педагог посещает родителей своих подопечных, беседует с ними. «Не всегда, — сокрушается Ирина, — взрослые понимают, что именно их поведение, их неблагополучие, их нежелание понять детей гонят подростков на улицы, потому что дома им настолько плохо, что преимущество проживания в уютных квартирах они меняют на подвалы, теплотрассы...». А у нас разве не так, думаю я, но не решаюсь перебить увлеченно рассказывающую Ирину. Некоторые родители не очень хотят, чтобы их дети посещали Тагес-группы, недостаточно понимая ситуацию, но, как правило, не решаются возразить, так как, если в Югендамте ребенок числится неблагополучным, то на родителей могут воздействовать и в административном порядке. Причем, в Югендамт могут позвонить из школы или даже соседи, если им кажется, что в доме или квартире рядом неблагополучная для ребенка обстановка или он сам ведет себя антисоциально. Впрочем, понятие «правонарушение», точнее его степень (это касается подростков), у нас и у полиции Хольцминдена несколько неравнозначны.

Например, во время моего пребывания там — выпало необычно много снега. Сразу же то здесь, то там стали появляться снежные бабы; а какие-то озорники под покровом ночи выставили на проезжую часть дороги три средней величины снежных шара. Вскоре у шаров остановился «Мерседес», затем еще одна машина, затем другая...

Все они могли либо объехать снежную преграду, либо просто убрать ее, но не тут-то было. Вызвали полицию, прессу,

в местной газете были опубликованы фотографии вопиющего факта с призывами разобраться и наказать... Ну и конечно же, взять на учет в Югендамт... В Тагес-группе следят за психическим и физическим здоровьем ребенка, сопровождают его на прием психолога или психотерапевта (все мероприятия оплачивает муниципалитет). Иногда приходится прибегать к помощи психиатра, так как 80 процентов посещающих Тагес-группы — дети с эмоционально-волевой неустойчивостью. Другое подразделение Югендамта — «Веркштатт» — также занимается делами неблагополучной молодежи, но кроме организации досуга и психологической коррекции, помогает трудоустроиться (что, конечно, особенно трудно сейчас, в период кризиса): ребят учат грамотно оформлять резюме, правильно держаться на собеседовании, подыскивают с помощью психологических тестов наиболее адекватную работу.

Конечно, речь идет, в основном, о рабочих специальностях, но в ряде случаев деятельность психологов и социологов дает настолько положительные результаты, что подросток продолжает образование, получает квалифицированную работу. «Когда видишь плоды своего труда, — говорит моя собеседница, — хочется работать еще и еще». Кроме официальных организаций, неблагополучными семьями и детьми занимаются еще множество общественных образований. Германское общество очень многообразно и отличается активностью граждан в общественной жизни. В Германии насчитывается более 300 тысяч групп, где немцы работают добровольно и на общественных началах. По статистике, только в маленьком Хольцминдене

в общественную работу вовлечено около 18 процентов граждан. Примечательно то, что эта форма деятельности особенно начала развиваться с тех пор, как в стране поползла вверх безработица и обострились социальные проблемы. Видимо, правы те, кто полагает, что нам иногда полезно знать о проблемах благополучной заграницы, а не отмахиваться, мол, у них там все, как в сказке, им бы наши заботы. Из беседы с хрупкой и миловидной, но такой целеустремленной фройляйн Ириной Юстус я поняла, что они тоже переживали и переживают «наши» нынешние проблемы. Значит, есть смысл обращаться к их опыту.

2009 г.



Тот самый Мюнхгаузен

«Карл Фридрих Мюнхгаузен родился в г. Боденвердере (Германия) в 1720 году, умер 22 февраля 1797, там же — немецкий барон, потомок древнего нижнесаксонского рода Мюнхгаузенов, ротмистр русской службы, историческое лицо и литературный персонаж. Имя Мюнхгаузена стало нарицательным как обозначение человека, рассказывающего невероятные истории (из Википедии)».

Боденвердер (*Bodenwerder*) — очень маленький немецкий городок, расположенный вдоль реки с нехитрым названием *Weser* (Везер), примечателен тем, что летом его используют как туристский центр и еще тем, что когда-то в нем



родился *Hieronimys Carl Friedrich Freiherr von Muenchhausen* — еле написала.

Кому неизвестно имя барона Мюнхгаузена, оставившего в России не только литературный, но и генетический след.

Бравый и находчивый Барон более 10 лет служил России и покинул ее в 1750 г. в чине ротмистра, вернувшись на свою родину.

«Я выехал из дома в Россию среди зимы...»

Так начинается книга, которую уже двести лет читают дети и взрослые на всем земном шаре. Имя ее героя давно стало нарицательным, о его приключениях снято несколько фильмов, мультфильм, а число переизданий его веселых приключений необъятно.

Барон не нуждается в представлении. Ведь только он летал на пушечном ядре на Луну; скакал на половине лошади, а когда первая половина захотела пить, вторая мирно паслась рядом; прострелил шомполом стаю куропаток, вытащил себя и своего коня за волосы из болота; влез по бобовому стеблю на Луну; умудрился в жестокий российский мороз поднять на де-

рево кинжал с помощью заледеневшей струи мочи... (об этом обычно не пишут).

Кто же он — Иероним Карл Фридрих барон фон Мюнхгаузен? Почему самые известные его подвиги связаны с Россией?

О жизни барона рассказывают скудные документы, лежащие в архивах России и Германии.

Барон родился 11 мая 1720 года в маленьком немецком городке Боденвердер. Дворянский род Мюнхгаузенов известен еще с XII века, это имя носил не один офицер или министр в разных невеликих немецких герцогствах и княжествах.

В декабре 1737 г. фон Мюнхгаузен в качестве пажа принца Антона Ульриха прибыл в Россию. Сообщение об их приезде в Санкт-Петербург имеется в донесении из России от секретаря брауншвейгского посольства. «Я выехал из дома среди зимы» — вновь находим мы подтверждение этого сообщения у Мюнхгаузена. Тут, наверное, уместно будет вспомнить эпизод, когда снежной (ну, приблизительно, как наша последняя) зимой, он, по его рассказам, привязал лошадь к маленькому колышку, а наутро, когда снег внезапно растаял, барон обнаружил свою лошадь на верхушке колокольни (русская зима всегда было гораздо на сюрпризы). Мюнхгаузен прослужил в армии около 20 лет, проведя достаточно много времени в России, оставив здесь довольно многочисленное потомство... (Кое-кто и не подозревает о своем знаменитом прародителе, а вот житель города Прохладный (Кабардино-Балкария) Владимир Нагово-Мюнхгаузен с друзьями запускает фейерверки

и поднимает бокалы шампанского во славу своего предка в день его рождения — 11 мая. Нынешнее 11 мая он отмечает не только как 291-летие прапрадеда, но и как победу в доказательстве права России на всемирное культурно-историческое наследие. «Две недели назад я получил новый паспорт», — сообщил он в интервью ИТАР-ТАСС. Дело в том, что суд Прохладного вынес решение, позволившее Владимиру Наговицыну изменить фамилию, как человеку «имеющему историческую и литературную принадлежность к имени Мюнхгаузен». Выйдя в отставку, Барон вернулся в родной город в Нижней Саксонии. В маленьком Боденвердере он вел жизнь небогатого помещика, развлекаясь охотой и рассказывая в кругу «друзей» за бутылочкой вина у камина о своих удивительных подвигах. Его рассказы в устном виде стали распространяться по Нижней Саксонии с примерным заголовком — «Вранье Вруна всех Вралей». Первый сборник «веселых и нелепых историй от Мюнхгаузена» был издан все же не в Германии, а в Англии. Сделал это за Мюнхгаузена Р. Э. Распе в 1785 году. Эта книжка мгновенно распространилась по Европе. Барон воспринял свою фантастическую литературную известность как оскорбительную насмешку, счел свое доброе имя опозоренным (до сих пор к его имени немцы прибавляют официальный эпитет «барон-врун», а в официальной медицине есть даже «симптом Мюнхгаузена» — это, когда пациент приукрашивает, преувеличивает или, не отдавая себе отчета, попросту придумывает все новые симптомы мнимого заболевания) и собирался даже судиться, но изменить уже ничего не мог.

Мюнхгаузен жил в провинции и можно не сомневаться, как к нему относились его современники. Ему не верили и прямо называли «лгуном», «вралем»... Имя Мюнхгаузена стало всеобщим посмешищем, синонимом виртуозной лжи. Читатели «перепутали» барона с литературным героем. Разумеется, в немецкой истории запечатлены лишь литературные эпитеты, отпускаемые его современниками в адрес Барона.

В 1790 году умерла его супруга, и 73 летний бездетный барон отважился жениться на 17-летней Бернардине фон Брун, дочери отставного майора, надеясь продолжить свой род по немецкой линии. Новая жена оказалась ветреной особой и через полтора года барон влез в долги и разорился, а Бернардина сбежала. Бракоразводный процесс съел остатки состояния.

Увы, часто проще слетать на Луну, чем найти правосудие на земле. В одиночестве и нищете Иероним фон Мюнхгаузен умер 22 февраля 1797 г. и похоронен в фамильном склепе под полом деревенской церкви неподалеку от Боденвердера.

За несколько дней до смерти ухаживавшая за стариком женщина обнаружила, что у него на ноге не хватает двух пальцев (он отморозил их в России). Неунывающий барон не замедлил похвалиться: «Их отгрыз на охоте полярный медведь, а все остальное не успел, просто поперхнулся и умер». Так просто умер и сам барон. Этой весной мне довелось побывать в Боденвердере.

Это крошечный (я бы сравнила его с изящной игрушкой) зеленый городок, где гордятся своим «бароном-вруном»,

где приветливо улыбаются, услышав русскую речь, где дети забираются на памятники и купаются в фонтане и никто не делает им замечаний, где потрясающе чисто, почти в каждом доме кафе или ресторанчик и где хочется чего-нибудь этакое сочинить, но увы... Городок украшен забавными памятниками Барону. Один из них (где барон вытаскивает себя и коня из болота за волосы) подарен городу 11 мая 2008 года московским фондом «Диалог культур — единый мир», а скульптуру с куропатками подарили питерцы (тогда еще ленинградцы). Есть музей, где сохранились вещи Барона. В музее собрана огромная коллекция книг, изданных по всему миру. Россия, разумеется, представлена довольно широко. Кстати, здесь живет бронзовый кот, который, если его погладить, приносит счастье. Несколько лет назад кота, принадлежавшего в свое время Мюнхгаузену, погладил тогдашний президент России Владимир Путин.

Барона у нас любят переиздавать, особенно если учесть, что при сопоставлении некоторых фактов российской действительности с его рассказами, нам они кажутся не столь уж фантастичными. На Кавказе долгое время существовал клуб «Внучата Мюнхгаузена» (не знаю, есть ли он сейчас). Именно здесь — в Баксанском ущелье — появился единственной в России музей Барона Мюнхгаузена. Я видела несколько портретов знаменитого барона, но когда я пишу эти строки или перечитываю книгу, или вообще, вспоминаю это имя, перед моими глазами встают финальные кадры фильма по сценарию Григория Горина «Тот самый Мюнхгаузен», где великолепный

Олег Янковский в роли Мюнхгаузена, перед тем, как подняться по лестнице на жерло пушки, чтобы, вопреки общепринятому здравому смыслу, лететь, оседлав ядро, на Луну, говорит замершим вокруг людям: «Серьезное лицо — еще не признак ума, господа. Все глупости на Земле делаются именно с этим выражением. Улыбайтсь, господа, улыбайтесь!»... Господи, как здорово и как по-мюнхгаузеновски написал это Горин, как органичен при этом Янковский и как это правильно! Улыбайтесь, господа!!!

2010 г.

Эхо прошедшей войны...

В Германии я бывала часто, а вот весной — впервые. И не в большом городе, а в маленьком провинциальном Хольцминдене, что расположен на реке Везер в Нижней Саксонии. Весна выдалась на редкость теплая, и уже в марте город зазеленел, потом стал сказочно разноцветным: огромные цветы на деревьях, цветущий кустарник, какие-то немислимо красивые клумбы. А воздух — как говорил мой отец: «хоть ножом режь». Таким он был и в день Победы над фашистской Германией. 9 мая в Хольцминдене обычный рабочий день. По телевидению прошла информация о дне победы над нацизмом; кадры, как празднуют этот день в России, Израиле, несколько кадров о митингах в бывшей Восточной Германии. Но когда мы с близкими вечером зашли в ресторан, он был полон людьми, говорящими



на русском языке. Я и не знала, что в этом маленьком городке столько, как здесь говорят, «русскоговорящих» — выходцев из России. Хозяин ресторана — грек, подходил к каждому столику и поздравлял с «Великим праздником».

Мы очень жалели, что в этот день мы не в России и что с собой нет «георгиевских ленточек». А потом снова — тихая, размеренная, трудовая жизнь маленького городка.

Но война неожиданно, спустя столько лет, напомнила о себе способом, уже не раз испытанным. Вчера, 17 мая 2011 года, во время вечерних строительных работ в районе вокзала обнаружили неразорвавшуюся пятицентнеровую американскую бомбу времен прошедшей второй мировой. На следующий день (день, когда я пишу эти строки) город был оповещен о страшной находке, о возможных последствиях и о плане предполагаемых мероприятий. Опасная зона была оцеплена и неспешно, и как-то очень спокойно (внешне, наверное, что творилось в душах людей трудно предположить) было эвакуировано более 10 тысяч жителей. По окрестным домам ходи-

ли пожарные, полицейские, добровольцы и предупреждали, чтобы люди до 15 часов старались попасть домой, что дорога в центр города будет перекрыта (вокзал находится ближе к центру). Об этом же оповещали машины с мегафонами, разъезжающие по улицам. Получилось так, что увлекшись прогулкой по Центру города, мы с мужем пропустили последний автобус (и не мы одни, надо сказать, на остановке маялось человек 15, но никто не спешил вывозить нас из потенциально опасной зоны; честно говоря, педантичность и исполнительность немцев, на мой взгляд, несколько преувеличена). Диспетчер такси выслать машину отказался, ссылаясь на распоряжение о закрытом движении в данном направлении. Стало как-то не по себе, хотя люди, окружающие нас беспечно болтали, смеялись... Наверное, они знали, что выход найдется. И он нашелся. Перед нами с мужем остановилась машина и пожилая женщина, выйдя из нее что-то быстро и непонятно заговорила, отчаянно жестикулируя. Мы поняли только слово «бомба». Потом она усадила нас в машину, спросила адрес и вывезла из нежелательного района, категорически отказавшись взять деньги. Правда, когда она уже отъехала, сказав, что наш дом на следующей улице, оказалось, что она привезла нас на улицу с похожим названием, но в противоположной стороне от нашей квартиры. Наш ли плохой немецкий в этом виноват или ее склероз — кто знает. Все равно спасибо этой славной женщине, хотя бы за участие. Так или иначе, не успев испугаться и затребовать помощи близких, мы все равно

благополучно добрались до дома и преспокойно уселись чаевничать. Но почему-то доносящееся периодически с улицы: «Ахтунг... Ахтунг...», вызывало неясную тревогу и воспоминания о рассказах родителей о войне. Вот и сейчас, когда я знаю, что в 17.45 сегодняшнего дня бомба благополучно обезврежена, о чем также широко, громко, по радио, телевидению и в Интернете сообщено, мне не спится. Дело, наверное, не в бомбе, а в том, что подсознательно тревожит нас всех: нестабильность окружающего мира и желание, чтобы это была последняя бомба, последние отголоски эха прошедшей войны. Завтра немцы, может и не вспомнят о произошедшем, а мы, россияне, еще долго где-то в подсознании будем хранить этот, в общем-то, крошечный в мировом масштабе эпизод, так уж мы устроены, так уж прокатилась по судьбам наших близких эта война.

2011 г.



2012 год официально объявлен годом

Германии в России и годом России в Германии

Большая «тайна» маленького городка

Духи и мода — это искусство, создающее в обычной жизни привилегированное пространство. Изысканные ароматы Парижа и Нью-Йорка, сладковатый восточный аромат Греции и Египта...

И конечно же, среди громких, известных и знатокам парфюма, и любителям, нет названия маленького



немецкого городка, который мог бы претендовать на место лидера в парфюмерной индустрии...

Большие города, неизвестные страны, неизведанные дали... И сколько бы нам ни было лет, все кажется, что где-то там, впереди, нас ожидает что-то пока еще неизвестное... Вот и разъезжает любознательный народ по странам и континентам (у кого на что средств хватает...), выбирая, в основном, популярные, элитные экзотические страны. А меня последние годы судьба связала с маленьким немецким провинциальным городком с узенькими готическими улочками, бродя по которым кажется, что где-то вот-вот простучат башмачки маленького Мука, мелькнет карета торопящейся на бал Золушки, пройдут, неторопливо беседуя, братья Гримм и сзади воровато

будет красться, подслушивая разговор, Кот в Сапогах. И все это в маленьком Хольцминдене, что в Нижней Саксонии, на реке Везер. Здесь практически нет промышленных предприятий, воздух напоен ароматом зелени, свежескошенной травы (обширные газоны стригут очень часто), роз и периодически какого-то необычного аромата дальних загадочных стран (это уже потом мне показали большой парфюмерный концерн «Симрайз», выпускающий пищевые добавки, отдушки, основу для духов). А в центре города стоят скульптура носа и «Фонтан ароматов» и сам город называют городом «Духов и ароматов». В городке очень много парфюмерных магазинов, отделов и отделчиков, где продаются духи всевозможных фирм и наименований. Все немного сказочно, но в то же самое время буднично и уж ни о какой тайне, кажется, и разговора быть не может.

Духи выбираются придирчиво и со знанием дела, лишь одного вопроса я ни разу не слышала: «А это настоящие французские духи?», «А это оригинальный аромат?» Жители почему-то твердо уверены в качестве покупаемого продукта. И очень немногие знают, что «ароматы дорогих капель из Парижа или Нью-Йорка, покоровшие весь мир, берут свое начало на юге Нижней Саксонии в маленьком городке Хольцминден (это цитата из немецкого фильма об одном из производителей парфюмерии).

Рассматривая надписи на коробочках, внутри которых находится флакончик с ароматной жидкостью, мы ищем фразу, когда-то у нас простых россиян запросто отключающую сознание, а теперь, по крайней мере, просто завораживающую

и заставляющую забыть о бюджете семьи: «*Made in France*». И обычно находим.

А теперь сравним ответы продавцов парфюмерных магазинов разных стран. Правда, у меня лично опыт небольшой — Париж, Германия, США — пожалуй все, но и при этом небольшом опросе ответы на разных языках звучали примерно одинаково: «И нас, и наших клиентов не интересует откуда товар, главное — аромат и цена». Но ведь есть вездесущий Интернет. На некоторых упаковках можно найти ссылки на сайты, посвященные известным манящим названиям. Например: www.dior.com, www.chanel.com, www.boss-fragrances.com, www.ysl.com, www.cacharel.com, www.naomi-campbell-perfumes.com и другие. Зайдите, если будет время, на эти сайты. Можно застрять здесь надолго, послушать музыку, посмотреть всякие завлекательные картинки, но кроме цены и описания интересующего вас парфюма, вы никакой информации не получите...

Признаемся честно, даже если нам с вами лично не нравится парфюм от Армани, то в подсознании все равно сидит ощущение солидарности с большой солидной фирмой, центром большого города, глянцевым журналом и т. д. Никто не скажет подружке, дескать, «купила сегодня помаду за 1 Евро в турецком ларьке», но фраза «я была сегодня в центре и зашла в «Douglas», вот, прикупила себе помадку всего за 39 Евро» делает женщину значимой, даже если она ничего там не купила. Духи или косметика, шокируя своей ценою в известных магазинах, прочно связаны в сознании женщины или мужчины с понятием оригинальности.

Поэтому и запах, для того, чтобы приобрести ореол значимости, обязательно должен быть из Нью-Йорка или Парижа. Ну, во всяком случае, не из Хольцминдена. Я так и не поняла тайна это или нет. Многие жители городка не имеют ни малейшего представления о производстве «французских духов», другие же, зная «тайну», смотрят на меня, захлебывающуюся от восторга от узанного (в психологии это называется «синдром субъективной новизны»), с некоторым недоумением — знаем, дескать, ну и что, нам-то от этого что... И остается тайна тайной, хотя о ней знает полгорода (но ведь говорят, что тайну можно сохранить, если о ней знаешь только ты сам). А вокруг никому и в голову не приходит, что в этом маленьком городе делаются ароматы для всего мира! «...собственно разбавление происходит уже не в Хольцминдене, а вблизи Парижа или Нью-Йорка» и последнее: «...не стоит удивляться, что объединяет все ароматы одно — они стыдливо замалчивают свое провинциальное происхождение. И правильно! — кто же захочет знать, что выбранный парфюм пахнет не Токио или Парижем, а имеет всего лишь запах Хольцминдена, что стоит на реке Везер...» (цитата из Интернета).

Таковы законы мира моды, где главенствуют громкие названия и пафосные бренды. В противном случае каждый четвертый флакон туалетной или парфюмированной воды, продаваемый в мире, имел бы надпись *Made in Holzminden*. Вот такой он, тихий, деликатный, благоухающий элитными ароматами Хольцминден, по поводу которых моя сестра, приехавшая в гости, почему-то сказала: «Пионерским лагерем пах-

нет»... Уже заканчивая эту статью, подумала, а я ведь не видела в городе ни одной броской рекламы, говорящей о Хольцминдене как о лидере производства французских духов. Значит, все же, как говорят в Одессе, «имеем немножко тайны». Тогда это, как бы между нами. А вообще, знаете что? — Вы приезжайте в гости! Сами все увидите. Не пожалеете!

2012 г.



Дачник — он и в Германии дачник

Когда-то в России «дачами» называли поместья, данные приближенным московским царем за верную службу. Отсюда и название. Потом, с конца XIX века, «дача» стала обозначать участки за городом, отведенные жителям промышленных городов. Со временем дачи стали неотъемлемой частью жизни горожан, превратившись в массовое явление. А как обстоит дело в Европе?

Мне всегда казалось, что сады-огороды — это чисто российское явление. Каково же было мое удивление, когда, выехав впервые на экскурсию в Европу в 90-е годы прошлого века, из окна автобуса увидела аккуратно нарезанные участки земли с небольшими домиками, так похожими на наши (это было в девяностые годы, дачи-дворцы в наших краях тогда встречались крайне редко). А в последние годы мне пришлось вплотную столкнуться с «дачными порядками» в Германии.



Оказывается, немцы считаются главными европейскими дачниками. На 80 миллионов жителей Германии приходится пятнадцать тысяч садовых товариществ и полтора миллиона дач — по-немецки кляйнгартенов. Такого количества нет ни в одной соседней стране. Участки небольшие —

от двух до четырех соток. Площадь садового домика, включая крытую площадку перед ним, не может быть больше 24 квадратных метров. Площадь искусственного водоема также регламентируется — не более 4 «квадратов».

Шесть–двенадцать соток и целые уголья средний класс позволить себе не может. Да и необходимости нет.

С участка уже давно никто не кормится, а платить за землю надо довольно много, включая и налоги...

Массовое дачное движение началось в Германии в XIX веке и не прекращается до сих пор. Причем, если до последнего времени основными дачниками были люди после пятидесяти, то к концу девяностых годов, когда в Германию пришла волна эмиграции и усилилось движение «зеленых», средний возраст владельцев дачных участков стал снижаться. Эмигранты берут



участки по укоренившимся в их странах (чаще — из постсоветского пространства и Турции) привычкам, а немцы — потому, что стали больше любить природу под массивной пропагандой различных экологических движений. Среди садоводов стало много молодых 30–40 лет с маленькими детьми. Мне было особенно удивительно, что большинство дачных поселков находятся не просто в черте города, а нередко в самом центре. Поэтому дорога вряд ли займет у вас даже полчаса, а основным транспортом будет велосипед. А если вы все же решите отправиться на машине, то учтите, что оставить ее у своего участка у вас попросту не получится — все парковки расположены снаружи дачных массивов, внутрь можно заезжать только для выгрузки/загрузки. По своим близким, имеющим двух маленьких детей, поняла, как здорово в 15 минутах ходьбы от дома

иметь маленький детский парк в четыре сотки, куда втискиваются и горка, и качели, и игрушечные домик и мельница, и прудик с золотыми рыбками, и детские футбольные ворота, и «взрослый домик» (правда, небольшой, но с просторной крытой террасой), и парник, и цветник, и место для традиционного гриля, и еще куча разных интересных мелочей. Но главная гордость немецкой дачи — это идеальный газон, на котором особым образом выставляется коллекция садовых гномов. Без этого дача автоматически теряет половину своей ценности в глазах окружающих. На территории садоводства власть принадлежит товариществу, своеобразному дачному клубу, но с широкими полномочиями. Товарищество определяет, сколько земли должно быть отведено под полезные культуры, овощи, например (треть участка), какова высота плодовых деревьев (не более 2,5 м), аккуратно и соответственно ли принятому стандарту подстрижены кусты туи, создающие внешний забор каждого участка... Кстати, участок нельзя купить или приватизировать — только арендовать у муниципалитета или товарищества. Обычно срок аренды — 20 лет, плата за нее составляет 100–200 евро в год, при приобретении — 400–500 евро. Собственность дачника — это только постройки, да и то не всегда. Но даже их он не может продать, кому захочет. Если человеку надоело вести хозяйство, он должен уведомить об этом правление товарищества и получить одобрение сделки. Вступление в клуб означает также то, что вы принимаете на себя обязательство участвовать в его жизни — в разнообразных мероприятиях и встречах, а их довольно много: открытие

и закрытие сезона, различные национальные праздники. Для этой цели выстроен специальный дом с кухней и залом минимум на 60 мест (у каждого товарищества — свой). Но от этого, при большом нежелании веселиться с соседями по саду, еще можно как-то улизнуть. А вот от общественно-полезных работ — не получится... Каждый дачник должен потрудиться несколько часов в сезон на общее благо. Например, вас отправят подстричь кусты или покрасить забор.

Когда проводится осенняя обрезка садовых насаждений, ветки складываются на участке, а в определенный день приезжает специальная машина и каждый грузит свои ветки для вывоза. Еще несколько лет назад мусор разрешалось жечь на своем участке, но делали это все одновременно в установленный товариществом день, под прикрытием пожарных. Но в связи с неустойчивостью погоды правила изменили. В садовых участках, арендованных в черте города, не разрешается проводить электричество (но дачники приспособились — приобретают маленькие газовые плитки, солнечные батареи, бензиновые двигатели), строить стационарные туалеты на участках (можешь приобрести биотуалет, а вообще — на небольших расстояниях друг от друга стоят общественные туалеты стерильной чистоты с горячей водой и всякими гигиеническими прибамбасами, ключ от такого туалета есть у каждого владельца участка).

Конечно, россиянин не представляет себе дачу без бани. И здесь есть простой выход — арендуйте участок за городом, там и свет можно провести, и баньку поставить, и ночевать в свое удовольствие.

В черте же города во многих кооперативных садоводствах ночевать на участках строго запрещено. Сторож вечером все обходит, подгоняя засидевшихся. Те, кто плохо смотрит за своим участком, получают предупреждение. Всего их может быть три. После чего, согласно устава, с земли могут и попросить, но это бывает редко. А вот за скандалы и пьянство лишиться земли можно быстрее. На сборы дадут две недели. Но в основном садоводы — народ спокойный, доброжелательный. Мне часто кажется, когда я вижу обращение соседей по участку между собой, что я в России.

Также обмениваются рассадой и плодами, подаренными четырьмя сотками; также бегают друг к другу в гости дети (интересно же: на одном участке футбольное мини-поле, на другом — батут, на третьем — бассейн, в который можно окунуться). На детей не кричат, даже если поднимают невообразимый галдеж. По выходным взрослые непременно угощают друг друга грилем. Как у нас без шашлыка, так здесь без гриля — считай, выходной на свежем воздухе прошел впустую. Когда-то, кажется в XX веке, доктор Шрёбер, известный немецкий врач и социальный педагог, говоря о том, что идеальные отношения могут быть только на природе, придумал дачные кооперативы. Здесь, наслаждаясь тишиной и запахом цветов, человек должен вернуться в «золотой век». Наша непростая и нестабильная жизнь приучила нас ожидать скорее подвохов, чем «сбычи мечт». А может, поверим в добрые мечты, рассаживая цветы или помидорную рассадку, соорудив песочницы, качели и пруди-

ки на своих 3–4 сотках в России или Германии, или любой другой стране...

2012 г.



Скульптура без надписи в одном из городков Германии, ее называют «киндер-сюрприз»



Наша жизнь полна сюрпризов:
Наводнения, Торнадо...
Бьется сверху, льется снизу
И всего бояться надо.
Вопреки судьбы капризам,
Кто-то в наш суровый век
Детям дал киндер-сюрпризы
(Видно, добрый человек).
А другой (чудак, ну право)
Без какого-то сомненья
Памятник ему поставил —
Пусть стоит — для настроения.

2012 г.



В первый класс не у нас

Первое сентября — начало учебного года в Германии бывает всегда в августе. Как проходит начало учебы у первоклашек Германии и каковы особенности обучения в немецкой школе.



Учебный год для школьников Германии начинается в августе. В какой-то земле с 10 августа, в каком-то городе — восьмого, в провинциальном городке Хольцминден, например, одна школа начала занятия с 8 августа, вторая — с десятого, а третья, кажется, до сих пор отдыхает.

Причем, каждый год дата начала занятий может меняться (с начала августа до середины сентября). В школу идут с шести лет; по уважительной причине — с 7, по настойчивым просьбам родителей, могут принять и в пять лет, если нет противопоказаний. Недели за две до начала занятий все первоклассники получают письма, в которых указывается дата первого дня занятий, «а», «b» или

«с» класс, имя классного руководителя, список необходимых школьных принадлежностей с указанием цвета, формы, размеров. Перед назначенной датой родителей приглашают на собрание, где рассказывают, как будет проходить обучение, есть ли у них пожелания, связанные с пребыванием в школе их ребенка. Если есть дети, знакомые до школы, не посадить ли их вместе и т. д. Я пишу так подробно, потому что у меня внучка пошла в первый класс в Хольцминдене и, по-моему, я волновалась больше нее. Я представляла себе, какой букет я принесу на первую линейку, а может и два букета — они будут самыми лучшими, самыми красивыми. Но... ни линейки, ни цветов не было.

Оказывается (для меня это было открытием, то, что называется «синдром субъективной новизны»), приносить цветы и дарить их учителям не принято вовсе. В первый день школьник идет в школу без цветов (!), с портфелем (в котором полный набор школьных принадлежностей) и «кульком» (обязательная вещь первоклассника), в который родители тайно от ребенка вкладывают небольшие подарочки, сладости. Длина кулька до 1 метра, так что помещается много. Эта традиция появилась в начале XIX века в Восточной Германии, в середине XX века школьные кульки стали дарить и в Западной Германии. «Школьный кулек» не только дожил до наших дней, но и стал неотъемлемой частью первого школьного дня в Германии. Парадной формы, как и самой формы, нет. Первый школьный день для первоклассника начинается с мессы в кирхе, где пастор по-домашнему, не вдаваясь в религиозные

дебри, произносит короткую речь, напоминающую до боли знакомое нам с детства — «учиться, учиться и учиться, как завещал...» и т. д. Затем первоклассники и сопровождающие их лица направляются в школу, на территории которой царит атмосфера праздника, работают буфеты, очень много народа, особенно взрослых. Но, кажется, что взрослых было гораздо больше и все они что-то пели, громко смеялись, переговаривались, в общем, вели себя шумнее первоклассников. Затем всех пригласили в актовЫй зал, где директор школы очень эмоционально, с шутками и потрясающей жестикуляцией поздравила с началом школьной жизни. Дети из 2-го класса показали небольшой концерт (с ними пели и взрослые), а затем каждый из учителей по очереди выстраивал свой класс и дети уходили уже в саму школу, сопровождаемые напутственными и прощальными выкриками вконец разошедшихся взрослых. Тридцать минут дети знакомились, рассаживались по партам (столам) и получили первое задание — нарисовать то, что лежало в кулке. Потом взрослым разрешили посмотреть класс, рабочее место ребенка и праздничный вариант первого школьного дня завершился. Мне, конечно, понравилось, но как-то щемяще захотелось цветов и школьной линейки.

Российскому ребенку жизнь немецких первоклашек покажется сахарной. Домашние задания очень условны, оценки начинают выставлять со второго класса...

Дневников нет. За полученные оценки перед родителями отчитываются дети на словах. Оценочная система по всей Германии одинакова. «1» — лучшая оценка; «2» и «3» —

в пределах желаемого, «4» — русское «удовлетворительно», «5» — русская двойка. После начальной школы (*Gründschule* — 4 года) у ребенка есть выбор: пойти в среднюю, общеобразовательную школу или гимназию. В средней школе учатся до 10 класса, в общеобразовательной — до двенадцатого, в гимназии до 13 класса. Но поступить в университет можно только после окончания гимназии. В отличие от большинства российских школ, в Германии уроки немецкого языка не делятся на язык и литературу, есть один предмет — «немецкий». В 5–6 классе начинают учить религию и эстетику. В старших классах гимназии изучают экономику и философию. Английский язык обязателен во всех школах. В гимназиях и некоторых общеобразовательных школах предлагают на выбор с шестого класса второй иностранный: латынь, французский, а в последние годы и русский язык. К предметам «Искусство» и «Музыка» подходят очень серьезно. Выпускные экзамены сдают по немецкому, английскому языкам, по математике, иногда по музыке или искусству. Еще 2–3 предмета выбираются школьником...

Но все это будет потом. А в первый день уставшие и немного взбудораженные первоклашки больше озабочены изучением содержимого кулки, чем дальнейшими школьными перспективами. И в этом все дети — немецкие, английские, русские, израильские, турецкие и т. п. похожи друг на друга. Счастливого им пути!

2013 г.

Особенности национальной рыбалки

«Рыбалка — не диагноз, не болезнь, не лишение свободы, но это пожизненно», гласит один из многочисленных афоризмов об этом хобби. А сколько баек, анекдотов на всех языках мира придумано на эту тему! И хотя рыбак (любой национальности) видит рыбака издали, в каждой стране процесс любительской ловли рыбы имеет свои особенности. Вот, например, в Нижней Саксонии, в провинциальном городке Хольцминден, это выглядит так.

Никогда не думала, что мне захочется написать о рыбалке, хотя к рыбакам отношусь с большим уважением (включая тех, кто забывает взять из дома удочки). Мне даже кажется, что собирающихся вступить в брак молодых надо отправлять вместе на рыбалку — дабы невеста протестировала степень выдержки, терпения и склонности к фантазированию своего избранника.

Как-то разговорилась с новым знакомым, достаточно молодым и очень энергичным человеком, приехавшим в Германию из Киева три года назад. Алексей — заядлый рыбак (анекдоты про водку и забытые удочки — это не про него). Он буквально тосковал по «настоящей рыбалке», так как поездки на специализированные платные пруды с полным перечнем услуг его не устраивали. Тут-то и выяснилось: чтобы выйти с удочкой к реке или любому муниципальному водоему в Германии, надо преодолеть немало препятствий, как бюрократи-

ческих, так и материальных. Во-первых, надо купить лицензию (в день — 8 евро, на год до 60 евро), но чтобы ее получить, надо иметь документ о том, что закончены специальные курсы, сдан экзамен и получено удостоверение рыболова.



Ну, и нужно вступить в клуб рыболовов (сделать это можно в любом магазине рыболовных принадлежностей, только взнос заплати).

Условия, в зависимости от земли, разнятся, но весьма незначительно. Вступительный взнос в клуб рыболовов в среднем 130–150 евро (хотя в некоторых клубах он может достигать и 500 евро), дальше каждый год — около 100 евро за членство (а бывает и гораздо больше — аж до 300 евро). Еще нужна и специальная экипировка для рыбака. Игнорирование этих (или подобных этим) условий расценивается как браконьерство и наказывается приличным штрафом. Размер взноса колеблется в зависимости от престижности клуба. И стал наш Алексей ходить вечерами на курсы рыболовов — три раза в неделю по четыре часа... Плюс периодически — практические занятия, которые проходят, со слов Алексея, с немецкой



педантичностью, опросом, домашними заданиями, промежуточными зачетами...

Знания даются от общепринятых (общие сведения о рыбоводстве, охрана окружающей среды, соответствующие законы) до кажущихся, например мне, малосущественными, но на занятиях и экзаменах на них обращают серьезное внимание. Например: этапы развития взрослой рыбыны от икринки; где нерестится форель; сколько икринок щуки приходится на килограмм ее веса; как отличить самку рака от самца (это крайне серьезно, так как ловить можно только самца, самку надобно отпустить); какая рыба имеет ядовитую икру...

Это несколько вопросов из 360. В общем, наш технар-инженер превратился в энтузиаста-ихтиолога. Но все вышесказанное — это еще цветочки. Нужно зубок знать и соблюдать правила непосредственной ловли рыбы. В экзаменац-

онных билетах есть вопросы как, в каком количестве можно ловить рыбу, какого веса и длины. В связи с этим рыбаки берут с собой весы и рулетку, причем, металлическую рулетку брать не рекомендуется, она прогибается и не совсем точно может показать длину рыбы. Рыбаку-то ничего, но сидящий рядом уважаемый господин может, прошу прощения, наступать, и штраф неминуем. Не забыть также завести специальный журнал, где надо отмечать каждую пойманную рыбу с указанием ее выходных данных: вид, длина, вес.

Вопрос из экзаменационных билетов: что делать, если решили забрать рыбу домой? Ответ: рыбу необходимо убить сразу же после того, как вы вытащили ее из воды. Наиболее «гуманным» способом признан следующий: специальной колотушкой рыбу бьют по голове, после чего шилом протыкают ее сердце. Считается, что такой способ не приносит рыбе неоправданных мучений. Впрочем, отношение рыбака к рыбе после всех затрат и бюрократических сложностей, большая часть которых направлена на ее же — рыбы — сохранение и процветание, больше напоминает отношение к своему домашнему животному. Так день ото дня просвещал нас Алексей, а напоследок и вовсе запугал. Оказывается: запрещена продажа выловленной рыбы, нарушение наказывается штрафом 25 евро за килограмм. Обмен рыбы на что-нибудь приравнивается к продаже. Ловля на загрязненном отходами берегу тоже наказывается 75 евро, причем, проверяющему все равно, вы это сделали или люди перед вами. Выход: проходить грязный берег дальше, хоть и место ловчее, или начинать рыбалку

с уборки территории. Забыл дома рыболовный билет или разрешение — 15 евро штрафа и заявление (донос) в полицию и Союз рыбаков. Превышение разрешенного количества снастей (две удочки, на каждой по одному крючку на человека) — 100 евро за снасть.

Поймал рыбу и оставил лежать на берегу — 250 евро. Несоблюдение минимального размера рыбы — 50 евро с хвоста. Допустим, карпа можно брать от 40 см и длиннее, щуку от 50 см. Поэтому, например, за щуку в 48 см вы заплатите 50 евро. Несоблюдение разрешенного количества выловленной рыбы — 50 евро с хвоста. Лов круглогодично запрещенной и охраняемой рыбы — от 500 евро за хвост или передача дела в суд... И таких угрожающих вашей репутации и кошелек правил еще немало. «И что, — спросили мы у Алексея, — после всего этого не пропала охота рыбачить?» В ответ прослушали полную энтузиазма мини-лекцию (с цифрами и процентами) экологической направленности.

Ну, университетский уровень, не ниже. Да, требования к ловле и вообще к охране природы суровые, но именно потому здесь с каждым годом появляется все больше рыбы, вода и воздух становятся чище. Людей, готовых платить за удовольствие, в Германии немало: членами рыболовных сообществ тут является около миллиона человек, а сами рыболовные клубы являются серьезной политической и экономической силой, с которой приходится считаться и политикам, и промышленникам. Выслушав все это, пошутив по привычке по поводу профессора-ихтиолога, мы всерьез задумались об ответствен-

ности перед природой и обществом, об экологической сохранности нашего шарика под названием Земля, о будущем детей и внуков. А началось-то все с шуток по поводу обычной рыбалки...

2013 г.



Идиотентест. Что это такое?

Читая последние несколько лет русскоязычные газеты Германии, я то и дело встречаю объявления и рекламу, касающуюся сдачи ... идиотентеста. Прочитав этот термин впервые, я посмеялась и связала его даже с чем-то из области своей профессии (психиатрии). Но эти объявления появляются регулярно и в большом количестве, вывешиваются на улицах как нашего маленького, так и больших городов, не сходя с страниц газет. Тогда я решила подробнее узнать, что же это такое «идиотентест».

Оказывается идиотентест имеет свое научное название MPU — медико-психологическая экспертиза. Но все называют эту процедуру именно «идиотентест» и это название стало практически официальным.

Кого же направляют на подобное испытание? Законодательных оснований много. Как правило, это любители быстрой езды, у которых зафиксировано несколько случаев превышения скорости. Затем — малейшее наличие в крови



следов наркотических препаратов или алкоголя. Закон гласит: всем, у кого было обнаружено наличие алкоголя в крови от 1,6 промилле, для того, чтобы вернуть водительские права, необходимо пройти медико-психологическую экспертизу, а проще — идиотентест.

Те водители, у которых в крови обнаруживался алкоголь в допустимых пределах, но происходило это неоднократно, тоже должны пройти тест. Кроме того, в случае неоднократного обнаружения в крови любого количества алкоголя. Дорожно-транспортное министерство предписывает обязательное прохождение годовой программы сдачи анализов мочи. Выполнение этого предписания является доказательством нового безалкогольного образа жизни бывшего нарушителя. Сдача идиотентеста без прохождения программы анализов нереальна. Тесты медико-психологической экспертизы достаточно труд-

ны, водителями являются практически все жители страны от 18 лет и до... трудно сказать до какого возраста (часто приходится видеть, как трясущуюся от старости бабулю усаживают за руль автомашины и она, «ударив по газам», срывается с места), поэтому существует огромное количество фирм, приглашающих подготовить претендента к сдаче теста и целая когорта психологов, которых так и называют — «дорожные психологи». Кроме мелких фирм, в Германии существует Институт психологической поддержки и консультаций (Pbbi), который был основан в 1998 группой русскоговорящих специалистов-психологов, где также готовят к сдаче идиотентеста (как на немецком, так и на русском языке, тест также можно сдавать на русском). Провинившиеся водители, не сдавшие тест, рассказывают другим, дескать «этот тест никто не сдает», «пройдет время — сами права отдадут...». Те, кто сдал, говорят, что тесты, действительно трудные, но, подготовившись, осилить их вполне возможно. Какую же цель преследует MPU, или как, в основном, пишут и говорят «идиотентест»? Дорожно-транспортное министерство рассматривает систему медико-психологического тестирования как важный психологический инструмент в обеспечении безопасности движения на дорогах Германии. В процессе прохождения тестового экзамена психолог определяет, отвечает ли водитель сегодня требованиям Министерства для восстановления водительских прав, можно ли ему снова доверить управление автомобилем. При наличии выраженных аффективных расстройств, изменений личности, особенно связанных с длительным употреблением алкоголя,

признаков употребления наркотических веществ и т. д., претендующего на повторное получение прав водителя направляют обычно на реабилитацию к психоаналитику, наркологу и т. п., а уж затем допускают до повторной сдачи теста. Но почему все же тест называют практически официально «идиотен». Знакомый водитель автобуса, русский немец (еще одно интересное сочетание слов, так называют немцев, приехавших из России, даже если они живут здесь более 30 лет, да и они сами себя так называют) весьма популярно объяснил мне: «Так это же тесты для идиотов, ведь только идиот может сесть за руль, выпив, или гнать с предельной скоростью не по автобану». Несмотря на непрофессиональность объяснения, пришлось согласиться.

(в статье использованы данные из русскоязычных газет Германии)

2014 г.

Праздник цыпленка

Существует стереотипное мнение, что Германия — это страна порядка и педантизма. Это так и не так. Немцы могут и опоздать, и подхалтурить и бросить украдкой рядом с урной сигарету. А уж как любят в Германии праздники... Не меньше, чем у нас. А по численности их, наверное даже больше. Загибайте пальцы, считаем только государственные праздники: 1 января — Новый год — общегерманский выходной день; 6 января —

День трех волхвов (этот день считается официальным выходным почти во всей стране); Пасха — важнейший христианский религиозный праздник Германии и основной праздник церковного года (страстная пятница и понедельник после Пасхи являются выходными днями); 1 мая — День трудящихся (нерабочий день); вознесение Христа — сороковой день после Пасхи; Июнь — Праздник тела Христова (только в землях с католическим населением, выходной день); 14 июля — Парад любви; 15 августа — Успение (земли Bayern и Saarland); 1 сентября — День знаний.

Конец сентября—первая половина октября — Октоберфест (праздник пива); 3 октября — День объединения Германии — выходной; 31 октября — День реформации; 1 ноября — День всех святых (в землях с католическим населением); 1-я среда после 8 ноября — День молитвы и покаяния, этот праздник является выходным днем только в Саксонии; 6 декабря — День Святого Николауса — он считается покровителем школьников; 24 декабря — Канун Рождества (правительственные учреждения не работают, в магазинах короткий день). 25–26 декабря — Рождество, которое празднуется три дня.

31 декабря — Канун Нового года (правительственные учреждения не работают, в магазинах короткий день). Гуляй — не хочу.

О, это государственные праздники. А немецкая провинция отличается еще и любовью к различного рода маленьким,

не входящим в государственный реестр, праздникам. Причем, в каждой земле они могут быть свои, отличные от других. В этом году я попала на праздник, отмечающий начало весны — праздник цыпленка (*kükenfest*), проводимый ежегодно в маленьком городке Нижней Саксонии Хольцминдене. Праздник задуман как детский, но на улицы в центре города вышли, наверное, все жители городка, даже глубокие старики в колясках и на костылях (вообще-то, понятие «старик» в Германии весьма относительное, но это тема отдельного разговора).

Улицы, витрины магазинов украшены желтыми пушистыми цыплятами. Цыплята изображены повсюду и повсюду же продаются их фигурки наряду с пасхальными зайцами и овечками. Ярмарка полыхала яркими красками и огнями (как иллюминацией, так и факелами жонглеров), невообразимыми запахами всевозможных яств: от копченой рыбы до сладких орешков, от истекающих жиром типичных немецких сосисок до ароматизированной сладкой ваты и пирогов. За огромным количеством выставленных на улицы столиков у кафе, продающих мороженное, не было свободных мест. Да уж... К многочисленным плакатам и постерам я бы добавила в данном случае еще один — «Жуют все!» Атмосфера праздника захватила и меня. Я шла, размахивая огромным воздушным шаром, который все время пытался вырваться из рук и улететь в ослепительно голубое небо (не поверите, но это был первый в моей жизни большой разноцветный гелиевый шар, именно мой, с которым я могу делать все, что захочу, как Пятачок и Винни-Пух в известной сказке). Шар я все же



упустила, но с десятков рук успели его подхватить и вернуть мне, заслушавшейся сладкой музыкой саксофона. Саксофонист просто бродил по ярмарочным улицам и играл, не собирая денег (так же, как и два других небольших оркестрика, переходящих с места на место). Певцы и певицы выступали с небольшой эстрады. Уровень исполнения был весьма различен, но аплодисменты и восторженное улюлюкание — неизменны. И на это время стихал невообразимый, простите за сленг, гвалт, когда плохо слышишь рядом идущего (немцы, вообще, оказывается, говорят очень громко, быстро и много). Огромное количество людей, знакомых между собой (городок-то маленький); они радостно приветствуют друг друга, обнимаются и громко (а чаще — очень громко) смеются. Нам тоже досталось достаточное количество улыбок и фамильярно-дружеских похлопываний. Понимаю, что это общий настрой, но все равно — приятно как-то. Мы с мужем не рискнули принять участие в семейных спортивных соревнованиях (как ни размахивай шариком, за юными не угнаться), зато посмотрели мини-спектакль самого маленького в мире (так рекламировалось, за точность не ручаюсь) кукольного театра, где один человек играет одновременно четыре роли и осуществляет живое музыкальное сопровождение в пьесе, которую сочинил и срежиссировал сам. Пока дети, хвастающиеся друг перед другом разноцветным детским макияжем, катались на горках, каруселях, на разукрашенных пони, глазели на фокусников, взрослые мужчины (тоже дети!) горячо обсуждали автошоу, присматривались к охотничьим ружьям, среди которых были, со слов знакомых, и раритеты.

Вот такой праздник, яркий и незатейливый, пушистый, как цыпленок, и веселый, не приуроченный к какой-либо дате. Просто люди радовались весне, предстоящим пасхальным дням, детским каникулам (на Пасху им дается почти три недели отдыха, по крайней мере, так происходит в Нижней Саксонии).

А я, придя домой, вдруг загрустила, вспомнила Россию, родную Уфу, где хотят и умеют веселиться не хуже, а может и лучше. Только вот на наших ярмарках портят общую картину мешки и баулы с заготовками, озабоченные лица, суетящиеся люди, делающие закупки впрок. Понимаю, что этот вариант ярмарок диктует ситуация. Но это пройдет со временем и кто-то будет кричать «Ура», слушать саксофон, а в руках, свободных от тяжелых сумок с продуктами, будут просто яркие и радостные воздушные шары.

2014 г.

Молодежная Газета

ПОГОВОРИМ О ТОМ, О СЁМ...

Елизавета Вайман



*«Поговорим с тобой о разном:
О неприятном и прекрасном,
Пусть разговора вьется нить,
Нам есть о чем поговорить...»*



Из рубрики «ОТКРЫТОЕ ПИСЬМО»

«Приходи, мы тебя уже любим»

Чего там скрывать – замуж я вышла (по тогдашним российским меркам) довольно поздно. Сын, родившийся от брака, оказавшегося счастливым, тоже не спешил – защитился, обустроился, женился наконец. Жена его, умница-красавица, училась, защищалась...

В общем, сейчас, когда у моих подруг внуки в школу собираются, я только мечтаю о внучке (почему-то, именно о внучке), мысленно обращаюсь к ней, беседую, даже письма этакие виртуальные пишу (правда-правда, не смейтесь).

Солнышко мое, – спрашиваю я, – это правда, что вы, дети, где-то там, в другом измерении выбираете себе родителей? Выбери нас! Тебе будет с нами хорошо... Вот увидишь. Увидишь и почувствуешь с первых же дней, нет – минут, секунд появления на свет (а вероятнее всего, и того раньше). Ведь известно же (а твоя будущая бабушка – старый психиатр, это точно знает), что сразу же после рождения у вас, маленьких человечков, появляются первые ощущения: приятно – неприятно, удовлетворяет – не удовлетворяет.

В это время и зарождается любовь к близким. Вот здесь главное – не опоздать, не откладывать «на потом» формирование наших отношений; надо «успеть» до трех лет, а то потом можно и опоздать. Но у нас с тобой все получится...

Да, не забыть как-то деликатно намекнуть твоей маме, чтобы она, когда будет кормить, смотрела на тебя, а не, как де-

лают многие молодые мамы, в телевизор; приговаривала что-то ласковое. Она, конечно, кандидат наук, но может не знать (вот, настоящая свекровь во мне заговорила), что ты узнаешь ее голос, ее запах с первых же часов и ни с кем не спутаешь, и запомнишь на всю жизнь.

Мне почему-то кажется, что ты будешь непоседой... Люблю непосед и шалунов. Кто-то сказал: «Если мы будем убивать в детях шалунов, нам не удастся создать гениев», Руссо что ли... Ладно, тебе пока это можно не знать.

А может ты будешь спокойной, рассудительной и даже чуть медлительной...

Ну, вот. Я уже начинаю волноваться, как воспримут это твои воспитатели в детском саду и учителя в школе. Ведь удобнее, когда все одинаковые. «Быть таким, как все» – так зачастую воспитывали детей в наше время. «Ваш ребенок левша? – Пусть пишет правой рукой, он мешает соседу! Ваш сын слишком долго думает над заданием – поработайте с ним! Ваша дочь старается быть первой во всем, смотрите – будет выскочкой...». Увы, лозунг был один – «Все, как все! Все, как один!»

Но ты не волнуйся, Солнышко. Сейчас уже почти все знают, что темперамент не переделаешь, что, если ребенка заставлять вести себя вопреки типу его темперамента, природные связи нарушаются, малыш терпит неудачи, теряет уверенность в себе, становится недоверчивым, тревожным, ждет обиды, насмешки. Так и формируется «предневрозный характер», а потом – как жизнь сложится: какая-нибудь малюсенькая

неприятность — и рождается настоящий невроз или какая-нибудь физическая болезнь.

И зачем я тебе, крохе, все это рассказываю? — Профессиональная вредность, что ли? Не зря столько лет психиатром проработала.

А может и ты станешь врачом... Детским психиатром, например! Вот было бы замечательно! Ты же у меня будешь умницей, ты сумеешь объяснить некоторым «правильным» людям, что не стоит воспитывать ребенка, как маленького солдата; что его надо любить и не бояться лишний раз похвалить; что лучший способ сделать детей хорошими — сделать их счастливыми; что почти все проблемы родом из детства...

Кажется, я увлеклась... Просто тема эта меня действительно очень волнует. Знаешь, когда я вижу молодую маму, которая дергает за руку ребенка и зло кричит на него, мне хочется... Ой, подожди, кажется, звонят...

В телефонной трубке голос снохи, чуть-чуть не такой, как всегда: «Была у врача. Ставят четыре недели...»

Господи... Девочка моя... А я вот тут письмо тебе пишу...

2007 г.



Из рубрики «ФОТО ИЗ АРХИВА»



Виноградный день

«Воспоминанья — Родина души» —
Сказал поэт и точно, и красиво...
Быть может, мы поэтому спешим
В ту рубрику, где «Фото из архива»?

Вот фотография. Ей тридцать с лишним лет.
Чуть желтизны и трещин паутинка.
И ничего особенного нет —
И сам объект статичен, и картинка.

Я мужу говорю: «Вот, посмотри —
Не подойдет, чтоб выполнить задание?»
Но вдруг негромко зазвенел внутри
Серебряный мотив воспоминанья...

Крым, Коктебель. Осенний виноград.
В совхозе подработали на сборах
(До этого Волошинский* был сад,
Цветы вдове, стихов негромкий шорох).

Лоза послушно тянется к руке,
Литая гроздь пустой не терпит спешки.
А наниматель где-то вдалеке
Кричит: «С собой нельзя, здесь ешьте».

И ящики, сколоченные грубо,
Зеленым, желтым расцветали, красным...
От сладости слипались, помню, губы,
И мир был добрым, вкусным и прекрасным.

Таким был виноградный день один.
Промчались годы, отсчитав минуты.
Но в послевкусье виноградных вин
Я горечь ощущаю почему-то...

*Максимилиан Волошин — поэт и художник Серебряного века. С 1900 по 1932 гг. жил и работал в Крыму в Коктебеле, в доме

на берегу моря, превратив его в бесплатный Дом творчества для художников и писателей.

В 1970 году еще была жива его вдова, радушно принимающая всех почитателей поэта (и меня в том числе).

2007 г.



**Тот, кто получает хорошие письма,
имеет шанс устоять
(из фронтовой переписки)**



Когда я училась в школе, на праздничные вечера обычно приглашали участников Отечественной войны; они рассказывали о войне, о своих боевых подвигах, а мы, раскрыв рты, смотрели на героев и даже как-то по-новому относились

к их детям, нашим одноклассникам. Моего отца приглашали в школу не раз да и мне хотелось похвастаться своим папой-орденоносцем, но он, как правило, отказывался, ссылаясь на занятость, что вполне соответствовало истине — он был начальником стройки и пропадал на работе.

Но я-то знала, что он просто не любит вспоминать войну, хотя, судя по его боевому пути и количеству наград, ему было что рассказать... (я даже обижалась на него немного, понимание пришло много позже, когда все мы стали узнавать о том, что долгие годы принято было замалчивать, но что не изменило нашего отношения к участникам войны и к самому главному нашему празднику — Дню Победы).

Ушел папа на фронт в первые дни войны уже зрелым тридцатилетним человеком, инженером. Мама с пожилым отцом, младшей сестрой-подростком и четырехлетней дочерью готовилась к эвакуации из Харькова, в котором они жили, работали, где и поженились. Им удалось попасть лишь в последний эшалон, когда город уже бомбили. Папина часть была неподалеку и ему вскоре сообщили страшную весть, что поезд, где находилась его семья (и семья его друга) подверглась бомбежке и есть данные, что все погибли. Будто сейчас помню, как дрожал папин голос, когда он рассказывал мне об этом. «Все, — сказал друг, — нет у нас с тобой ни дома, ни семьи». И они выбросили ключи от своих квартир в кипящую воду Днепра.

«Как я все это пережил, — вспоминал отец, — не знаю, но вокруг крутилась адская машина войны, я был винтиком в этой машине и должен был работать». Капитан-инженер,

он был командиром роты саперов, потом наводил переправы под непрекращающимся огнем противника. Волжская огневая переправа Сталинградской битвы — это заслуга отца и его однопольчан (до самого папиного ухода из жизни в преклонном возрасте в нашей семье отмечали 2 февраля — день Сталинградской битвы — как большой праздник, а недавно сын нашел в Интернете написанное от руки представление папы к награде, которое озаглавлено «описание подвига»).

Но преамбула затянулась, а я ведь хотела о письмах. Так сложилось, что папина часть сменила адрес, а моя семья (меня тогда в ней еще не было), чудом уцелев, была подобрана после бомбежки другим транспортом и отправлена в Киргизию (куда никто и не планировал ехать). Два долгих года мама ежедневно писала письма по различным адресам и просто «в белый свет»), разыскивая мужа. А отец из ироничного разговорчивого харьковчанина (харьковчане, как и одесситы, тоже были «чего-то особенного») превратился в замкнутого, курящего папиросу за папиросой, неохотно рассказывающего о своем горе человека.

Даже много лет спустя он корил себя за то, что так сразу поверил в гибель семьи и практически не делал попыток наводить справки — «будто загнипотизировали, ушел в свое горе, одно время смерти искал». Если бы не мамина несгибаемая вера в то, что они найдут друг друга, так бы и потерялись они в этом страшном котле. Между прочим, мама даже к гадалке ходила; последняя, увидев ее в очереди среди других женщин, вдруг развернула за плечи и быстро и негромко проговорила:

«Уходи скорее отсюда, не раздражай остальных, ты — счастливая женщина, твой муж вернется целым и невредимым и вы проживете вместе долгую жизнь»...

И вот маме удалось разыскать, папиного брата — фронтового хирурга, который долго не мог поверить в чудо (папа писал ему о гибели семьи), а потом написал два сумбурно-сумасшедших от радости письма — брату и его жене. Так мои будущие родители нашли друг друга. А потом началась переписка. Мама всегда с гордостью рассказывала, что отец писал ей каждый день — хоть две строчки, часто коряво, на колене, но каждый день. Он снова и снова хотел убедиться, что у него есть семья и, как бы в подтверждение этого, все время просил маму прислать то фото, то локон дочки, то ее обведенную ладошку. Однажды мама прислала в письме выпавший молочный зуб подрастающей дочери. Знакомые отговаривали — мол, это плохая примета, но, наверное, приметы в какой-то степени формируем мы сами. В ответ получила письмо, состоявшее сплошь из восклицательных знаков (мама сохранила его, оно — у сестры, живущей далеко отсюда, но продиктовавшей мне его по телефону). «Неужели у меня такая большая дочь! — восторженно писал отец, — даже не верится. Вернусь (а я обязательно вернусь, теперь точно верю), наверное, и не узнаю. Меня представили к ордену Красной Звезды, я конечно рад и горд, но ничто не сравнится с радостью от твоего, Соня, подарка; я положил зубик в левый верхний карман кителя, он сохранит меня для вас, мои дорогие, и для долгой счастливой жизни. Пишите мне, пишите как можно чаще. Я заметил, что тот, кто получает

хорошие письма из дома, имеет шанс устоять». Жаль, что я не могу предоставить оригинал этого наивного письма взрослого, много испытавшего мужчины. Правда, там не совсем правильная орфография, да и почерк оставляет желать лучшего, но это было письмо счастливого человека, несмотря на то, что ему еще предстояло идти и идти дорогами той страшной войны, смотреть в глаза смерти, перенести тяжелейшую контузию, дойти до Берлина, вернуться, увидеть семью, еще год жить письмами, поскольку его не демобилизовали, а отправили на закрытую стройку под Свердловском, где начиналось строительство атомной станции. Моя неутомимая красавица-мама добилась разрешения на переезд всего «колхоза» в этот закрытый город, и с тех пор они уже не расставались, а родив еще одну дочку (ну, кто бы писал эти строки?!), дождавшись внуков и правнука, жили долго и счастливо и умерли, как в сказке, почти одновременно (это не преувеличение; они оба ушли из жизни в один год и в один месяц: 1 и 9 мая 1994 года).

2008 г.



Из рубрики «ДЕЖУРНЫЙ ПО НЕДЕЛЕ»

Многие лета всем, кто поет во сне...

Не думала, что захочется написать. Тем более, что ставшая традиционной рубрика «Дежурный по неделе» на эту неделю уже ангажирована. Да и событие на фоне напряженной общественно-политической жизни, особенно в эти месяцы,

знаковым не назовешь... Просто вчера, 26 января 2008 года, первый канал телевидения посвятил практически всю свою программу Владимиру Высоцкому, чьему 70-летнему юбилею, увы, не суждено было состояться в реальной жизни... У людей старшего поколения, почти у каждого, свои воспоминания, связанные с этим именем...

Вот и я «завспоминала», «заностальгировала»...

Ранняя осень 1964 года... Мне, второкурснице мед. института, приехавшей из маленького Башкирского Салавата покорять столичный Ленинград, штурмующей с такими же друзьями театральные подъезды, солидная дама в одной из театральные касс лениво предложила: «Вот, посмотрите, театр из Москвы, Таганка, кажется, если больше некуда идти — сходите в ДК Первой пятилетки». Мы, считая себя искушенными театралками (как-никак по восемнадцать лет и уже второй год в Питере) были не в восторге — Дворец Культуры и название спектакля странное «Добрый человек из Сезуана». Разве что автор — Бертольд Брехт — впечатлял. Так и быть — сходим. Вот тогда и началась эта зависимость от театра на Таганке, вообще, и от Высоцкого, в частности, которая длилась много лет.

Спектакль был хорош, а Высоцкий в роли не первостепенной обрушил на зал такую мощную энергетику, что, мне кажется, я ее ощущаю до сих пор...

На второй спектакль уже было не попасть, билеты стреляли за несколько кварталов до ДК, где шли гастроли. В последующие годы мы старались не пропустить ни одной премьеры

ставшего любимым театра (хотя ленинградский БДТ все равно занимал у нас свое, особое, место), ездили в Москву на вечерние спектакли, часто покупая три железнодорожных билета на пятерых в общий вагон и прячась за узлами и старыми матрацами



на третьих полках — были тогда такие... Потом были подпольные фонограммы редких до 1966 года выступлений певца и актера, потом его песни стали немым атрибутом и интеллигента-очкарика, и заядлого туриста, и сотрудника НИИ, и человека, заслуженно отбывающего свой срок где-то на лесоповале... Ну, об этом удивительном феномене, об этой потрясающей синтонности, способности соперничать, затронуть что-то очень личное в каждом говорят и пишут много....

А вот еще один эпизод. Тоже осень, но уже 1977 год. Москва широко отмечает 50-летний юбилей Олега Ефремова, несколько лет назад назначенного главным режиссером во МХАТ, чтобы «возродить» театр, расшевелить, как тогда писали, знаменитых мхатовских «стариков». Я как раз проходила усовершенствование по судебной психиатрии и сумела (просто чудо) попасть сама и провести несколько друзей на

этот вечер. Ефремова чувствовала и официальная, и театральная Москва. К тому времени он «осовременил» репертуар за счет нескольких пьес М. Шатрова, пьес «Протокол одного заседания» и «Сталевары»... И вот на сцену со своим приветствием выходят представители театра на Таганке: главный режиссер Юрий Любимов и еще 2–3 актера, в том числе и Высоцкий. Пока произносятся непереносимые для таких случаев торжественные слова, Высоцкий небрежно садится, свесив ноги, на край сцены (в то время, когда все стоят навтыжку — так было принято) и задумчиво перебирает струны гитары. А потом, когда наступает его черед, начинает приветственные куплеты, где поется о том, что на сцене старого театра теперь могут поставить протокол любого заседания (дескать, присылайте, у кого лишние) и что «Сталевары» так распалили огонь своих мартенов, что вот-вот подпалят крылья чайке (многие знают этот символ МХАТ и высокого театрального искусства, вообще, — знаменитая чеховская чайка на занавесе театра).

Вот это был шок! Сами понимаете, я сидела не в первых рядах, поэтому, чтобы разглядеть знаменитостей на сцене, пользовалась биноклем. И я увидела, как засуетились именитые партийные функционеры, схватился за голову Смоктуновский, сидевший там же, встревожено зашептались другие актеры, как напрягся юбиляр...

Зал восторженно, но негромко и осторожно гудел... Оставались невозмутимыми двое (как виделось мне) — сам В. Высоцкий и Ю. Любимов. Приветствие закончилось, группа поздравителей ушла, юбилей продолжался, а эпизод, мне

кажется, тем, кто его увидел и оценил в те непростые времена, запомнился на всю жизнь.

Годы идут. Высоцкого помнят и чтут. И с каждым годом его мятежный и личностно неоднозначный образ становится все более глянцевым, почти канонизированным.

Я не против. У каждого свой Высоцкий... Но вчера я смотрела на этот солидный, добротный сделанный юбилейный вечер и думала о тех, кто способствовал вот такой, как бы сейчас сказали, «раскрутке». Эти люди ничего не знали о пиаре и продюсерстве, они не думали о создании имиджа любимого поэта и исполнителя... Они были преданы этому неуживчивому, полному самых противоречивых страстей, человеку; они записывали его выступления на узкие коричневые ленты старых магнитофонов, подпольно выпускали виниловые или на рентгеновских пленках пластинки, записывали обрывки капустников, эпиграмм, собирали автографы, передавали песни из уст в уста, с гитары на гитару... Не зря первый сборник стихов «Нерв» был полон огрехов и неточностей, но это был уже сборник! Имена этих людей известны только очень узкому кругу или совсем неизвестны, но именно им мы должны быть благодарны, что существует собрание сочинений Владимира Высоцкого, что известные певцы поют его песни, что юбилейную передачу вел маститый В. Познер, который, мне кажется, справедливо заметил, что еще неизвестно, как все это выглядело бы, доживи Владимир Семенович до сегодняшних времен...

2008 г.

Атланты

(вот такая семья)

*Высокая судьба человека —
родиться для какого-либо занятия,
которое предоставит ему применение
своих способностей...*

Р. Эммерсон

Вы замечали, что когда приходится рассказывать о чем-то (или о ком-то), невольно начинаешь вспоминать о своих собственных впечатлениях, ощущениях... Вот и я, собравшись написать о замечательной семье Гайсиных–Галеевых–Кунафиных, вдруг задумалась, начала вспоминать... О чем? Ну, конечно, о себе, двадцатидвухлетней, впервые пришедшей в Башкирскую психиатрическую больницу на работу с некоторым юношеско-питерским гонорком за плечами и тревожным ожиданием — как-то оно все еще сложится — впереди...

«Вам нужно дождаться Марфугу Нуриевну», — сказали мне. В кабинет вошла... Нет, правильнее сказать, в кабинете возникла из чего-то эфирно-прекрасного красивая, стройная, элегантная женщина с большими лучистыми глазами. «Вы меня ждете? А чай пили? Сейчас подойдут остальные, чайку попьем, какой анекдот чудесный я по дороге услышала...». Будто мы вчера расстались. Так я познакомилась с первой в стране башкиркой-профессором психиатрии Марфугой Нуриевой Гайсиной и лишь потом узнала, как сложно и интересно

складывалась ее судьба. Девочка из многодетной крестьянской башкирской семьи Благоварского района была отобрана в числе нескольких девочек-мусульманок в Ташкентское медресе, закончила среднюю школу, затем — московский медицинский институт. Там же, в Москве, встретилась с Сулейманом Галеевым — студентом Бауманки (вспомнили,



*Марфуга Нуриевна, портрет.
Художник С. Сенников*

что учились в одной школе) и уже не расставались всю жизнь. Это была интересная пара — искрометная Марфуга Нуриевна и невозмутимый Сулейман Сафарович (спокойный и интеллигентный, он всю жизнь работал на самых тяжелых работах сначала рядовым инженером, потом руководителем: моторостроительный завод, главный инженер приборостроительного завода, директор НИАТа; был лично знаком с А.Н. Косыгиным, поддерживая с ним рабочие отношения, но мало кто знал об этом — Сулейман Сафарович был немногословен и потрясающе скромен).

Но я все-таки вернусь к Марфуге Нуриевне, связавшей всю свою жизнь с ее величеством ПСИХИАТРИЕЙ. В 1936 году — врач, ассистент кафедры психиатрии, она была одной из первых педагогов высшей школы коренной национальности, во время Великой Отечественной войны стала начальником санитарной части воинского подразделения, а в послевоенные годы неоднократно избиралась депутатом городского Совета. И всегда оставалась приветливой, элегантной, молодой и какой-то немного нездешней. Профессор, доктор медицинских наук, заведующая кафедрой психиатрии, она была удивительно образованным в плане национальной культуры человеком, писала и читала по-арабски. Изящная и красивая, до последних своих лет признающая туфли только на высоких каблуках, Марфуга Нуриевна (Марья Нурьевна, как называл обожающий ее персонал больницы) была еще и любящей, и любимой женой, и матерью двух сыновей, абсолютно разных и внешне, и, казалось, по интересам, но выбравших однозначно делом всей своей жизни медицину.

Фарит Сулейманович, ныне известный в стране профессор-анестезиолог, женился на «медичке» и Лариса Петровна много лет проработала врачом, где бы вы думали? — ну, да — в психиатрической больнице. А сын Рустам? — Ну, конечно, врач. Как и отец, анестезиолог, сейчас работает у Эрнста Рифгатовича Мулдашева. Со старшим сыном — Рафаэлем Сулеймановичем и его женой Светланой Андреевной мы многие годы проработали в одной больнице. На

них обращали внимание — невысокий, тонкий, ироничный, внешне неторопливый, но все успевающий доцент и крупная красивая общительная украинка-хохотушка (в то же самое время, заметьте, — многолетний председатель военно-психиатрической экспертизы — сказались гены отца — профессионального военного и влияние свекрови, от которой, со слов самой Светланы, многому научилась и «по жизни», и в профессии). Именно по приглашению Рафаэля, оставила я практическую медицину и перешла на кафедру, проработав много лет под его непосредственным началом. И это были замечательные годы. Рафаэль Сулейманович непозволительно рано ушел из жизни, но до сих пор слушатели Института последипломного образования перед началом первого занятия очередного усовершенствования встают, храня минуту молчания в память о нем.

А я сейчас работаю с доцентом Кунафиной (в девичестве — Галеевой) Еленой Рафаэлевной, без пяти минут доктором наук, судебно-психиатрическим экспертом высшего качества (правильнее, конечно, было написать «высшей категории», но мы-то знаем, что порой категория есть, а качества нет, а здесь — именно «высшее качество»), называя ее по привычке Леной (знаю-то с детства), но делаю это все реже — серьезна, профессиональна, ответственна... Даже робею иногда... Артур — младший сын Рафаэля Сулеймановича и Светланы Андреевны, ушел в программисты, не проняла его, видимо, медицина, но по работе так или иначе иногда контактируем.

Как-то кружит меня жизнь вокруг этой удивительной семьи. Судите сами. Директором Института последипломного образования Башгосмедуниверситета, где я работаю до последнего времени, был один из виднейших хирургов Башкирии, профессор Кунафин Саубан Нурлыгаянович — свекр нашей Елены Рафаэлевны, его оба сына — хирурги, причем, старший — Кунафин Марат Саубанович — стал ныне директором этого же института; в коридорах университета встречаемся с всегда приветливой, улыбчивой профессором-инфекционистом Диной Халиловной — свекровью Елены и, естественно, бабушкой Алины. Кто такая Алина? — Да это же внучка Марфуги Нуриевны и дочь Елены Кунафиной, заканчивающая в этом году первый курс какого бы вы думали ВУЗа... Отгадайте с трех раз... Нет, с первого раза — безусловно, медицинского! Вот такая семья. Большая, дружная, вместе переживающая трудные дни (а их было немало) и радостные минуты; где все помогают друг другу не только, как принято говорить, «и в беде, и в радости», но и в профессиональном плане. Семья, где у каждого есть свое хобби, свои неординарные интересы, свои особенности. Но не объять необъятного, всего не напишешь...

Своей основательностью, крепкой спайкой, готовностью прийти на помощь не только членам своей большой семьи (а я сегодня говорю лишь о тех, с кем лично знакома), но и всем, кому эта помощь требуется, они ассоциируются у меня с Атлантами из древнегреческой мифологии. Ведь известно, что «жить еще надежде до той поры, пока Атланты

держат небо на каменных руках». Помните, была такая замечательная песня у Александра Городницкого?

2009 г.



Ценности и цены

(размышления с психологическим уклоном)

*И три копейки — деньги, если нам по восемь лет,
А в двадцать лет не деньги — три рубля.
С годами все для нас в привычку входит на Земле,
Уж так хитро устроена Земля.*

Иваси

Последнее время только ленивый не рассуждает на тему утраты «моральных ценностей», о «переоценке ценностей». Люди старшего возраста вспоминают о благословенных «прежних временах», когда все, как им кажется, точно знали, что надо «общественное ставить выше личного», и все было просто и понятно.

Недавно, услышав (причем, не впервые) выражение «пришло поколение Шариковых», долго внутренне не могла успокоиться — неужели это действительно так, не хочется соглашаться... Знаю много замечательных, умных, продвинутых, как сейчас говорят, молодых людей, чьей энергии, целеустремленности и моральному здоровью можно только позавидовать. Разве что, практицизма в них побольше. «Вот-вот, — подхватил эту тему один мой солидный

приятель, — это у них все с Запада идет. Ведь там нет общения, как у нас, россиян, нет настоящей дружбы..., ценности совсем другие. Многие уехавшие из страны из-за этого и возвращаются...». Поняв, что в одиночку размышлять на тему: жизненные ценности вообще и ценности «у них и у нас» — мне не под силу, сделала несколько звонков близким мне людям («звонок другу», так сказать), сменившим в разное время Башкирию на ближнее или дальнее зарубежье.

Первый же разговор с тридцати трехлетним программистом, успешно в течение почти четырех лет работающим в Германии, постоянно принимающим гостей из России и при всяком возможном случае, старающимся попасть в Башкирию на сплав или спуститься в пещеру, несколько шире обозначил проблему: «Да ценности практически везде одинаковы, и люди такие же, и общаться есть с кем, если захочешь, и на работе, где царит хваленый немецкий порядок, бывает та-а-кая неразбериха (честно говоря, он применил, причем, очень радостно, термин «бардак», но для солидного журнала я не решаюсь это повторить), вся разница в том, какую цену человек готов платить, чтобы получить и удержать эти ценности. Ценность, — добавил он, — понятие для человека внутреннее и, наверное, глубоко личное, цена — понятие внешнее, четко определенное спросом на рынке. Когда человек начинает сравнивать и сопоставлять свои ценности с другими, то нужен критерий сравнения, тогда возникает цена. Ценность, ведущая ее обладателя к процветанию — более выгодная, более ценная. Самая ценная, хорошо

рекламируемая и продаваемая ценность, в этом смысле, конечно — американские жизненные ценности и американская мечта.»

Я подумала и согласилась...

Поэтому следующий телефонный разговор состоялся с моей подругой, много лет живущей в Бостоне (США), уехавшей из СССР еще в конце семидесятых. К сожалению, разговор получился не совсем таким, как я планировала, потому, что она покинула совсем другую страну, ту, где бодрым хором пели: «Раньше думай о Родине, а потом о себе». Пришлось уже мне ей объяснять, что сейчас все дружно сделали разворот на 180 градусов; что бывший советский человек как-то очень быстро трансформировался; что значительная часть жизненных ценностей подменяется чисто конкретными понятиями. Но вот когда я стала сетовать на то, что большая часть людей на постсоветском пространстве прежде всего думает о себе, моя закордонная подруга, до этого внимательно меня слушавшая, перехватила инициативу и поведала мне, что усовершенствуя себя и свою (а не в государственном масштабе) систему жизненных ценностей, человек усовершенствует мир. Проведя небольшой психологический ликбез, она просто рассказала мне о том, что у американцев принято, как только человек хоть сколько-нибудь встанет на ноги (в материальном плане), он начинает помогать нуждающимся. И не потому, что он такой добрый, такой альтруист-бессеребряник, нет. Просто, так принято и это поощряется государством.. Быть

волонтером престижно. И вообще, вопрос благотворительности не обсуждается. «Так принято», — повторила она.

Я подумала и согласилась...

Пожилая женщина, бабушка трех внуков, родившихся уже в Америке, на мой вопрос о ценностях и их американских особенностях, долго и с удовольствием рассказывала мне о своих знакомых бабушках, проводящих лето с внуками в кемпингах, об американских соседях, трогательно заботящихся о родителях; о замечательных семейных праздниках, которые любят устраивать американцы... Она не стала суперпатриоткой Америки; прожив там довольно долго, она по-прежнему часто видит во сне свой Салават, где она проработала педиатром свыше 20 лет; где, будучи депутатом горсовета по охране материнства и детства, первая подняла вопрос о вредных заводских выбросах и детях-тикерах и, тогда рискуя, они пригласили программу «Взгляд» и подняли вопрос в масштабе страны об экологической трагедии города... Но, что есть, то, уж извините, как говорят в Одессе-таки есть. И семейные ценности в Штатах занимают одно из первых мест.

Я подумала и согласилась...

Так что же такое жизненные ценности? Наверное, везде, где бы ни жил человек (не зависимо от страны и континента) — это то, что он имеет, чем дорожит; то, что именно ему необходимо. Моральная ценность чего-то — это ценность конкретного субъекта и поле определенных взаимоотношений, которые вокруг него складываются..

Ценности, о которых мы с вами говорим, это не догма, не нечто раз и навсегда сформировавшееся и застывшее на всю оставшуюся жизнь. Ценность того или иного морального явления сохраняется в рамках отдельной ситуации и меняется в зависимости от позиции и оценок субъекта.

Во время все тех же моих бесед с разными людьми о ценностях и цене, которую мы готовы за них платить, молодой, но уже известный психолог, рисуя т. н. «крест Гагина» (по имени автора), откладывал на оси координат основные (ориентировочно, конечно) психологические группы: «трудяга-фермер», «умный и бедный», «хитрый проныра», «силовик-беспредельщик». У каждой из этих групп своя система ценностей, которую они готовы отстаивать, защищая которую они готовы многим поступиться; они презирают зачастую друг друга, но вынуждены общаться и, бывает, что из одной группы, в зависимости от сложившейся ситуации, человек переходит в другую, принимает ее ценности, но, как показывает жизнь, долго чувствует себя неуютно, ведь изначально эти ценности были ему чужды.

В общем, у каждого своя система приоритетов.

И все же, есть ценности основополагающие, базовые, без них жизнь теряет свой смысл. И.П. Павлов писал о «рефлексе цели», при его утрате извращается инстинкт самосохранения, нарушается одна из основных мотиваций — желание жить. И человек может покончить с собой. И знаете, что интересно, социальные опросы и статистические данные по суицидам (попыткам самоубийств и завершённым самоубийствам)

показали, что причиной их (конечно, не имеются в виду лица, употребляющие психоактивные вещества, психически больные и психопаты — там все происходит по другим механизмам) в течение многих десятилетий, несмотря на катаклизмы и смены государственного строя, дефолты и всякие там реформы (ну, вы сами знаете, что с нами, бедными, постоянно происходит) являются одни и те же причины: невосполнимая утрата, несчастная любовь, предательство близкого человека и т. п.

Ну, как тут не вспомнить И. Губермана: «Наука ускоряет свой разбег. И техника за ней несется вскачь... Но так же неизменен человек. И так же безутешен женский плач». Мне кажется, это правильно, это обнадеживает.

Подумайте и, может, вы согласитесь...

2009 г.

Право на защиту

Нельзя оставлять жертву преступлений один на один со своей бедой...

Уже давно не секрет, что осуществление социально-политических и социально-экономических реформ и в России, и в более благополучных странах сопровождается негативными последствиями, спадом производства, увеличением безработицы, инфляцией, кризисом межличностных отношений и т. д.



Результатом является усиление социального отклонения от норм права. Это находит свое отражение в увеличении преступности. Я не буду вдаваться в подробности криминальной ситуации в России — недостаточно компетентна, да и не об этом сейчас мне хотелось рассказать... Просто приехала в гости из Нью-Йорка веселая черноглазая миловидная молодая женщина по имени Галина, которая работает в одном из многочисленных Центров помощи жертвам преступлений.

Галина родилась в Башкирии, закончила Уфимский медицинский институт, работала некоторое время детским неврологом, а затем вместе с семьей по приглашению родственников переехала в Штаты, где поступила на третий курс Нью-Йоркского университета, приобрела специальность медицинского психолога. Сейчас она работает психологом в одном из филиалов *New York State Office of Victims Services* (программа

организации помощи жертвам преступлений). Это независимая государственная программа, не носящая коммерческий характер, не приносящая никакого дохода. Филиалы Центра помощи жертвам преступлений есть во всех районах Нью-Йорка. Повосхищавшись при нашей встрече изменившейся в лучшую сторону Уфой, Галина стала рассказывать о коллективе, о взаимодействии с полицейскими района и города, о просветительской работе, которую они проводят, а я задавала и задавала вопросы. Ведь, согласитесь, ситуация, когда совершено преступление против личности или имущественное правонарушение, часто складывается неоднозначно для жертвы. Конечно, если человек получил значительную психическую или физическую травму, его немедленно отправят в больницу и он будет под присмотром... А если травма небольшая (окажут первую медицинскую помощь и отпустят), или просто вырвали из рук сумочку, где были деньги и документы (ничего себе «просто» скажете вы и будете правы), или толкнули, человек упал, порвал или запачкал одежду; кто-то подвергся сексуальному насилию и т. д. и т. п. Факт противоправного действия зафиксирован, будут проводиться следственные мероприятия, а потерпевший пока может быть свободен. И остается человек один на один со своей бедой, обидой, озлоблением, тревогой. Непосредственные реакции жертвы на совершенное в отношении нее преступление выражаются в шоке, отрицании, гневе, озлоблении, депрессии и выливаются в ощущение незащищенности, изолированности, никому ненужности (синдром посттравматического стресса). Но к психологу идет не каж-

дый. Если украли последние деньги и не у кого одолжить до лучших времен, похитили ключи и документы — сколько инстанций надо обойти, а сил пока нет и депрессивная реакция не дает сразу сообразить — куда идти, что делать...

В центр помощи жертвам преступлений (вернемся мысленно в Штаты), в тот офис, например, где работает Галина и каких сотни по всей стране) потерпевшие приходят сразу после того, как было официально зафиксировано противоправное действие. Здесь работают психолог, социальный работник, бухгалтер, директор. Вся эта дружная и социально активная команда начинает функционировать сразу после того, как только потерпевший переступил порог их офиса. С жертвой преступления проводится психотерапевтическая беседа, параллельно выписываются пусть небольшие, но достаточные, чтобы перебиться первые дни деньги; социальный работник названивает во все инстанции, решая вопросы по оказанию материальной помощи, устройству в реабилитационные центры, восстановлению документов и т. п. Таким образом, пока раскручивается полицейская машина, социальная помощь уже работает. По инструкции потерпевший дальше поступает уже в ведомство организации, куда его направляют из данного офиса, но, как рассказывает Галина, многие приходят сюда снова и снова. Ведь любому человеку, белый он или черный, американец или мексиканец, русский или испанец, живет он в России или в Штатах, в Германии или в Италии, хочется, чтобы о нем позаботились, встали на защиту, дали понять, что он кому-то

нужен. «Забота необходима человеку, как кораблю балласт», — сказал когда-то Шопенгауэр, и я с удовольствием повторяю эти слова.

2010 г.

27 января 2010 года — Всемирный день памяти

жертв Холокоста

Мальчик из гетто

В 11 лет Иосиф Кушнир попал в фашистское гетто, его рассказ о тех страшных годах хранится во всемирном фонде Стивена Спилберга.

У нас в семье хранится видеокассета, где в середине девяностых годов по просьбе международной группы журналистов, собирающих материал о жертвах нацизма, дядя моего мужа, Иосиф Львович Кушнир, рассказывает о том, как подростком он вместе со своей семьей был в Жмеринском гетто на Украине (гетто — место, куда сгонялось все еврейское население города и окрестностей). Тогда Иосифу было 11 лет, сейчас ему 80, но воспоминания тех лет так до конца и не зарубцевались, не исчезли из сердца и памяти. Когда с его щемящей душу исповедью, записанной на кассету, ознакомился Стивен Спилберг, рассказ бывшего узника гетто настолько взволновал его, что он направил в Уфу проникновенное послание. Вот оно: «Уважаемый господин Кушнир! Поделившись с нами своими воспоминаниями о том, что Вам довелось пережить в годы Холо-



коста, Вы дали поколениям возможность ощутить свою личную жизнь с историей. Ваше интервью будет тщательно сохранено как важная часть наиболее полной библиотеки воспоминаний из уже собранных. В далеком будущем люди смогут увидеть лица, услышать голоса, узнать о судьбах мучеников гетто.

Они будут слышать и всегда помнить их. Спасибо за Ваш неоценимый вклад в это, за Ваше мужество, за Вашу душевную щедрость. С глубоким уважением Стивен Спилберг, Председатель фонда Холокоста».

Те, кто чуть постарше подросткового возраста, наверняка знают Стивена Спилберга, чей не цветной, а сознательно черно-белый по трагическому замыслу фильм «Список Шиндлера» посвящен судьбе еврейского народа в годы Холокоста. Картина получила семь «Оскаров». Мировые сборы от ее проката составили 321 миллион долларов. Но выдающийся американский режиссер, сценарист и продюсер, родившийся в еврейской семье в послевоенном сорок шестом году, отказался от гонорара. По его словам, это были бы кровавые деньги. Вместо этого он основал на средства, заработанные фильмом, Фонд ШОА. На иврите ШОА значит — Холокост.

Но вернемся к воспоминаниям Иосифа Львовича. «Многие считали, — рассказывает он, — что Жмеринское гетто было островком жизни».

Жестокой, беспощадной, изнурительно-голодной, но все-таки жизни. Оно было передано немцами под управление румынов.

Действительно, румыны так зверски не издевались над еврейскими узниками, как немецкие фашисты. Но нацизм есть нацизм.

Совсем рядом со Жмеринкой было расположено красивое местечко Браилов. В сорок третьем году возле Браиловских рвов было расстреляно свыше 270 евреев из Жмеринки. Одно из ярких воспоминаний Иосифа Кушнера о том времени: при входе в только что основанное гетто, на стене одного из домов — распятый еврей. Это как наглядный урок узникам, как беспощадное напоминание оккупантов: каждого, кто надумает бежать из гетто, ждет такая участь. И еще Иосиф Львович вспоминает совсем маленького мальчишку, вырвавшегося из строя людей, которых вели на расстрел. Несколько дюжих солдат догнали малыша, избили, и идущие на смерть люди уже на руках несли его дальше. Узникам, на одежде которых была шестиконечная звезда Давида, приходилось тяжело, покалоружному работать. Жмеринка — большой железнодорожный узел, поэтому и работы велись на станции, в основном, по сортировке грузов. Работали под надзором автоматчиков с утра до позднего вечера. Правда, на глазах у Иосифа никого не расстреляли на работе, но за любую погрешность палками,

невзирая на возраст и состояние здоровья. Многие погибли от непосильного труда и голода. Иногда Иосифу удавалось через крутой овраг тайно выбираться из гетто в домишко своего школьного русского друга Володи Бережкова. Там собирали что-нибудь поесть для мамы и сестер Иосифа, а он потом снова тайком через тот же овраг возвращался в гетто к измученным, обессиленным от голода, тяжелой работы и горя близким и торжественно «преподносил» им краюху хлеба от Володи. Да, в Жмеринском гетто у людей еще теплилась надежда на выживание. В находящихся же неподалеку «немецких» гетто был настоящий ад... По утрам у подворотен домов валялись на тротуарах трупы взрослых и детей — они лежали, прикрытые бумагой, так как ночью с них снимали даже одежду. Ежедневно хоронили сотни людей. Каждое утро евреи, прикрепленные к немецким фабрикам и мастерским, спешили на работу в надежде, что она спасет им жизнь. Многие не успевали даже дойти, т. к. фашисты входили в гетто и, стоя посреди улицы, открывали огонь. Депортации (на самом деле — отправка на уничтожение) шли своим чередом, одновременно не прекращался террор в стенах гетто. Под предлогом «сопротивления» убивали десятки евреев — в назидание другим. Когда голод усилился, эсэсовцы изобрели «новый метод» — они обещали выдать каждому, кто идет на «депортацию», три кило хлеба на дорогу и кило повидла. И, действительно, находились люди, терзаемые нестерпимым голодом, сами являющиеся на этапный пункт.

И снова тянулись колонны евреев с пожитками и детьми на руках по дороге на «умшлаг» (типа сборного пункта). До

Второй мировой войны в Винницкой области (куда относится Жмеринка) проживали около 142 тысяч евреев. Из них 120 тысяч были зверски уничтожены фашистами в местечковых гетто и концлагерях. К тому же здесь были расстреляны 50 тысяч евреев из Бессарабии, Буковины и других соседних регионов.

Иосиф Львович вспоминает, что близкие старались во всем поддерживать друг друга, надо было выживать. Сокрушались, что не успели вовремя эвакуироваться, но вслух это почти не произносилось, чтобы не травмировать старшую сестру Хану, из-за которой, собственно, и задержались и которая винила в мучениях семьи себя. Красавица Хана перед самой войной вышла замуж в соседнюю Проскуровскую область.

В первые же дни войны ее муж, Арон Вайман, ушел на фронт. Хана стала потихоньку собираться к родным в Жмеринку, но тут в Дунаевцы, где она жила, ворвались нацисты, устроившие жестокий кровавый расстрел жителей местечка. Перед расстрелом всех раздели донага. В гуще рухнувших на землю тел оказалась и Хана. Пуля чудом не задела ее. Придя в себя, Хана в сумерках выкарабкалась из груды трупов. Наскребла грязи и полностью обмазала свое тело, чтобы оно не выделялось, а как бы слилось с темнотой ночи, и направилась по колючим лесным тропинкам на восток, в сторону Жмеринки. Встретившаяся ей по дороге немолодая украинка, ни о чем не расспрашивая, привела к себе, помогла отмыть липкую грязь, накормила неожиданную ночную гостью, дала какую ни есть одежку (кто была эта женщина, как ее звали — так и неизвестно, но ее вспоминают и молятся за здоровье ее близких

дети и внуки Ханы). А через день пути Хана натолкнулась на местного лесника-егеря, который привязал молодую женщину к лошади, на которой ехал, и повел в немецкую комендатуру. Только часики, которые не заметили гитлеровцы и которые понравились егерю (а может, что-то человеческое шевельнулось в его душе?) спасли Хану, и уже через два дня она добралась до жмеринского дома, где первым ее увидел младший любимый братишка Йосик. Голос Иосифа Львовича дрожит: «Хану было трудно узнать. Она была совсем-совсем седая, в старой порванной телогрейке. Я прижался к ней и горько-горько заплакал. С тех пор минули десятилетия. Но очень часто мне снится эта встреча с измученной молодой, но совершенно седой сестрой, чудом избежавшей смерти». А то, что все они выжили в гетто, — разве это не чудо? Как сложилась дальше судьба Ханы? Муж вернулся с фронта, она родила двух сыновей. Старший приехал учиться в Уфу, где мы и поженились. Младший — отец двух детей и дедушка двух внуков. Судьба детей сложилась благополучно. А вот родители — отец, солдат пехоты, вернувшийся с фронта с тяжелейшим полиартритом (болезнь пехотинцев) и мама ушли из жизни очень рано. Я так и не познакомилась со своими свекром и свекровью...

А Иосиф Кушнир? В 1944 году Жмеринку освободили. И сразу же заработали военкомат, больница, начали комплектовать школы. До оккупации Иосиф закончил шесть классов, но когда в его двор пришли две симпатичные девчонки из вернувшихся из эвакуации и спросили, в какой класс он должен идти, он, не сумев отвести глаз от одной из них, заявил

неожиданно: «Я — в тот же, что и ты». Так из шестого класса он попал сразу в девятый. Хорошо, что с той самой минуты с ним рядом всегда была та самая девочка — Шура. Она помогала ему, несмотря на трехлетний пробел в обучении, закончить школу; потом они оба закончили ВУЗ во Львове, потом, уже поженившись, в 1951 году, приехали по распределению в Уфу, где шло большое строительство заводов нефтеперерабатывающей промышленности. Александра Борисовна работала до пенсии на электроламповом заводе, Иосиф Львович многие годы был начальником масляного производства нефтеперерабатывающего завода, он — заслуженный нефтяник Башкирии («главный масленщик Союза», как на одном из совещаний, полушутя-полусерьезно назвал его министр нефтяной промышленности СССР), объездил полмира. После ухода из жизни жены и выхода на пенсию Иосиф Львович пробовал уехать в Израиль, но прожив там три месяца, вернулся в Уфу: «Не могу без родной Черниковки, без встреч с заводчанами...». Он мудр, оптимистичен и молод душой; любит танцевать, страстный болельщик, любитель оперетты, только год, как перестал ходить в спортивную секцию. Пережитое научило его любить жизнь. Этому он учит и часто проходящих к нему родственников и друзей (дочь и внуки живут далеко от Уфы) всех возрастов и национальностей. Его племянники, живущие в Америке (дети средней сестры), собирают материал по Холокосту, создают в своем небольшом городе мини-музей... Они свято берегут память о том, что было и о чем нельзя забывать.

Вот такая история, подобная которой есть в любой еврейской семье. Да, собственно, своя история есть у каждого человека, у каждой семьи; история, тесно переплетающаяся с судьбой своего и других народов... Я начала писать эту статью как бы «к дате», а вот теперь не могу поставить точку... Ожили забытые воспоминания о других близких и знакомых, что-то там, внутри, не дает покоя и губы закоренелой атеистки, не знающие слов молитвы ни на одном языке, шепчут почти беззвучно-интернациональное: «Спаси и сохрани... Спаси и сохрани...»

2010 г.

Негромкие песни войны

В эти дни, когда вся страна готовится отмечать поистине великий праздник — День Победы, может и покажется не таким значительным день рождения Булата Окуджавы — замечательного барда, поэта и прозаика, участника Великой Отечественной войны, мудрого и талантливое человека, оказавшего влияние на целое поколение людей, особенно в шестидесятые годы.

К последним я отношу и себя, приехавшую в 1963 году 16-летней девчонкой из Башкирского Салавата покорять Северную столицу России.

Так случилось, что в 1964–65 годах Булат Шалвович часто посещал Ленинград, и судьба подарила мне пару встреч с этим потрясающим человеком, оказавшим влияние на мое дальнейшее мировоззрение, отношение к людям и событиям и даже на выбор специальности.

Я часто вспоминаю его стихи, особенно в какие-то критические моменты своей жизни и, по мере возможности, стараюсь следовать его строкам. В 17 лет, после 9 класса, сын репрессированных родителей Булат Окуджава ушел добровольцем на фронт. Воевал, был минометчиком, рядовым солдатом, а после ранения — тяжелая артиллерия Главного командования. О войне Окуджава вспоминал безо всякого пафоса, не стараясь представить себя героем, не стесняясь сказать, что очень боялся фронта, а во время первой атаки «понял, что я трус. Я был очень смешной солдат, но я очень старался... и очень хотел приблизить победу» (из воспоминаний поэта).

На худенького интеллигентного мальчика война произвела ошеломляющее впечатление. Его герой юн, слаб и неопытен, и порой напоминает грустную карикатуру на воина, как бы удивляющегося, что вот сегодня он выжил. Но поэт и не стыдится страха смерти в своих героях. Напротив, бравада и геройский пыл вызывают у него некоторые сомнения («Не верьте пехоте, когда она brave песни поет»). Героический пафос с потрясающей мощью и искренностью, звучащий в военных песнях Владимира Высоцкого (чувствующего, но не знающего фронта), в негромких песнях Окуджавы (а военной тематике посвящена чуть ли не треть его стихов) приобретает не менее сильного противника. Кстати, я вспоминаю редкие рассказы своего отца, прошедшего войну с первых до последних дней, бывшего коменданта Сталинградской переправы и закончившего войну в Берлине. Его рассказы были тоже негромкими, не очень охотными и не очень героическими. Они как бы пере-



кликались со словами Окуджавы: «А пули били. Били часто. Да что о них рассказывать — война». Выступая перед аудиторией, Окуджава противился выделению темы войны в своем творчестве, заявляя, что все его стихи и песни — не столько о войне, сколько против нее. Он просто негромко, но гневно предъявлял войне свои претензии («Ах, война, что ты, подлая, сделала, стала тихими наши двory...»). И хотя он никогда не упоминает об орденах и медалях, ибо «цена за минувшие муки ничтожна, как дым и трава», военная тема проходит во множестве даже самых мирных произведений поэта.

Иногда создается впечатление, что военные мотивы, метафоры, сравнения возникают подсознательно, помимо воли автора. Многие, конечно, помнят потрясающую финальную сцену из фильма «Белорусский вокзал», ставшего, как сейчас говорят, культовым, проникающим в самое сердце, когда в сон

девочки, родившейся после войны, в ее подсознание врываются военные сцены и непривычно громкая мелодия знаменитой окуджавской песни. Множество песен написал Булат Шалвович о войне, и ни в одной из них бой, кровь, гибель не становятся центральным объектом, хотя в контексте и остаются. Герой обычно лиричен, интеллигентен, может, по-довоенному наивен и немножечко нелеп, но мы чувствуем в нем настоящего защитника, героя, мужчину. А может, в этом и есть великая мудрость сильного человека, прошедшего ужас войны, что касаясь и военных тем, и размышляя в своих стихах и песнях о взаимоотношениях людей вообще, он призывает к искусству компромисса, к тому, что надо беречь друг друга: «Давайте понимать друг друга с полуслова, чтоб ошибившись раз, не ошибиться снова... Давайте жить, во всем друг другу по-такая, тем более, что жизнь короткая такая». Я бы написала этот текст на баннерах и развесила по всему городу, прибавив к этому еще один окуджавский песенный призыв: «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодиночке». И уверена, что это будут лучшие антивоенные лозунги.

2010 г.

1 октября «День пожилых людей»

Дорогие мои старики...

На фоне послевыборной и все не утихающей суеты; проблем, связанных с кризисом, постоянных криминальных историй и разоблачений, обсуждения интимных подробностей из

жизни публичных людей как-то незаметно подошел «День пожилых людей», проводимый последние годы первого октября. Это день, который отмечается во всем мире, в некоторых странах с большим размахом (в Японии, рассказывают, — особенно, там он и зародился и долгие годы назывался «Днем почитания пожилых людей»). У нас многие и за праздник-то его не считают. Просто в этот день организации и предприятия вспоминают о своих сотрудниках, ушедших на пенсию и не работающих, приглашают их в гости. Фирмы побогаче делают какие-то подарки, организации победнее — дарят традиционные гвоздички, поят чаем, показывают концерт художественной самодеятельности. Но, когда я вижу, с каким удовольствием приходят люди туда, где они провели большую часть своей жизни, как встречаются с теми, с кем проработали вместе долгие (или — не очень) годы, как вглядываются в лица молодых, ища в них сопричастность и уважительность, я понимаю, как нужен этот день, как было бы хорошо, если он, действительно, стал бы праздником.

Почему об этом событии я пишу в газете, носящей название «Молодежная»?

Кому нужны эти возрастные сентенции... Моя внучка-дошкольница что-то последнее время полюбила старую песню «Листья желтые» и постоянно напевает «...не пройдет, казалось, лето, а теперь...». Для нее это просто слова из песенки, а я уже вкладываю в них свои переживания. Ох, как не хочется стареть! Но что поделаешь, как говорится в одном из афоризмов, мы старимся, но это единственный способ долго жить.

С возрастом ощущаешь, наверное, свою эмоциональную зависимость от молодых, хочется общаться и, буду откровенна, быть в глазах окружающих «в форме».

Если у вас есть время, остановитесь на минуту и подумайте о своих родителях или о бабушке с дедушкой (если вам повезло и они еще живы). Я думаю минутка всегда найдется, ведь в молодости время тянется медленно, это к старости оно ускоряет свой бег... Вспомните, как им хотелось или хочется поговорить с вами, что-то обсудить, что-то посоветовать... И это обусловлено не только чрезмерным, как вам кажется, стремлением контролировать или опекать вас. Дело в том, что у пожилых людей с годами нарастает желание поделиться своими воспоминаниями. Они охотно рассказывают о тягостных обстоятельствах своей жизни и связанных с ними переживаниях. И тогда наступает разрядка от совместно прочувствованной ситуации. Рассказывая о себе, пожилой человек становится слушателем. Подобная «обратная связь» помогает ему лучше разобраться в себе, поделиться тяжёлыми впечатлениями. Поэтому так охотно и встречаются пожилые люди и на празднике, и просто при случае, им всегда есть о чем поговорить. Это один из способов психологической защиты (вы, конечно, слышали о таковой).

Кстати, другим способом психологической защиты, к которому охотно прибегают пожилые люди (да и молодые тоже), является «включение — сравнение». В этом случае человек сталкивается с более тяжелой ситуацией в жизни по сравнению с его личной душевной травмой. Тогда важность

психотравмирующего события понижается на фоне трагедии, разыгравшейся с другим человеком. Сопереживая, стараясь помочь, пожилой человек разрешает какие-то свои внутренние конфликты и часто это помогает ему выжить, устоять перед собственными трудностями. Я подолгу бываю в Германии и вижу немецких стариков на улицах. Подтянутые аккуратные (даже те, кто с «пивным животом») мужчины, а старушки... Восторг, что за старушки: волосы уложены, одеты со вкусом, улыбчивые. С удовольствием подсмотрела, как компания тех, кому, наверное, за 80, собиралась в кафе отмечать чей-то день рождения. Большинство либо на колясках, либо с приспособлениями, облегчающими ходьбу. Но как только сели все вместе — кофе, смех, громкий разговор, дамы — нога на ногу (что было заметно непросто), многие — с сигаретой (последнее, ни к чему, но смотрится). Честно говоря, в том городе, в котором я все это вижу, старые люди зачастую выглядят лучше молодых, среди которых много толстых и неопрятных. А сколько бабушек и дедушек ездит на велосипедах, управляет автомобилями, путешествует... А появление новых творческих возможностей и желание узнать что-то новое в старости? Это, вообще, особый разговор... Ведь, говорят, старость начинается тогда, когда человек перестает чему-либо учиться.

Но важнее всего общение пожилого человека с молодыми людьми. Один мудрец писал:

«Старое сердце тянется к юному, чувствуя себя почти ровесником его: оно знает, как быстротечны годы, которые легли между ними...»

Все чаще вспоминаю своего отца, ушедшего из жизни много лет назад, жившего в большой семье со взрослыми детьми и внуками. Все куда-то спешили, все чего-то не успевали, а папе хотелось посидеть, неспешно с кем-то поговорить. «Постой, — говорил он, кому-то, пробегающему мимо, — посидим-поговорим». «Ой, дедуль, — щебетали любящие внуки, чмокая деда в лысинку, — давай в следующий раз, бежать надо, успеем еще». «Конечно, успеем» — говорил папа с печальной иронией в голосе, которую я прочувствовала только теперь. И не проходит чувство вины перед своими стариками за то, что так и не успела помочь папе написать мемуары, что не до конца выслушивала мамины житейские истории (она была большая мастерица рассказывать), что отделялась краткосрочными визитами и подарками.

Есть такое понятие — психологическое время. В пожилом возрасте психологическое время меняется, и большее значение начинает приобретать жизнь в настоящем и воспоминания о прошлом, чем будущее. И если вы задержитесь немного дольше возле близкого (или не очень) пожилого человека, выслушаете его незатейливую историю да еще добавите несколько слов, показывающих, что вы поняли и прониклись ситуацией, продемонстрируете свою заинтересованность — это будет равносильно сеансу психотерапии, ведь вы установили т. н. «обратную связь». Интересно, что такая связь необходима не только старикам, без нее и дети не могут развиваться нормально. Научно доказано.

Вот такие дела... Вот такие немного грустные, а в общем, нормальные, житейские, размышления вызвал у меня этот негромкий праздник «День пожилых людей».

2011 г.

Долго будет Карелия сниться... (новогодняя байка, имевшая место в действительности)

Вот на «байки» память плоховата...
Все же вспомнила! И вам даю на суд:
Ленинград, конец шестидесятых...
Будем Новый Год встречать в лесу!

Выбрали Карельский перешеек.
Пусть мы не одну пройдем версту,
Но зимой там... Все в душе немеет,
Когда вспомнишь эту красоту.

Мы нашли заброшенный дощатый,
Окруженный елями домишко;
Печку чуть подправили ребята
(В юности и это даже слишком).

К празднику шла шумно подготовка...
Вдруг внезапно распахнулась дверь!

Пятеро военных при винтовках
(При делах, как говорят теперь).

Нас доставили в в/ч и допросили,
Но допрос в насмешливом шел тоне:
«Как же вы, студенты, заблудились?
Оказались как в запретной зоне?»

Отвечали покаянно-скромно —
Виноваты, дескать, отпустите...
Был майор вначале непреклонным,
А потом махнул рукой — «Идите!»

Кубарем почти назад бежали,
Погружаясь в синие сугробы,
Но успели! Ёлки задрожали
От победных криков — «С Новым Годом!»

И потом среди сугробов — танцы —
Голова кружится до сих пор...
Вдруг возникли (сколько ж можно, братцы?)
Снова два сержанта и майор.

— «Что, студенты, примете нас в гости?
Может, вместе встретим Новый год?»
Вновь звучали праздничные тосты,
Песни под гитару, хоровод...

Ели в такт качались нашим песням,
Снег был серебрист, а смех беспечен.
Было все наивно-интересным
И казалось, так и будет вечно.

А с рассветом гости — вновь на службу,
Мы — на электричку поспешили.
Говорили что-то там о дружбе,
Но, как сказку, тут же все забыли...

Годы жизнь, как календарь, листает
И другой диктует карнавал...
Но порой под Новый год мечтаю —
Вот бы кто опять арестовал...

2011 г.

Из рубрики «ИЗ ДАЛЬНИХ СТРАНСТВИЙ»

Там, где живут эльфы

Июль — макушка лета, пик отпусков. Кто-то устремился в супер-популярные жаркие страны, кто-то проводит время в пределах своей дачи, кто-то осуществляет мечту своей жизни, посещая Париж или Венецию. Лазурный берег и древняя Злата Прага, королевский Копенгаген и вся Скандинавия, туманный Лондон и Бельгийское кружево, многолика Хорватия и ритмы Испании... Голова закружилась от одного лишь

перечисления этих музыкой звучащих названий. Я же всю зиму мечтала о фьордах Норвегии, но здоровье подвело и когда мне предложили небольшую поездку в Голландский парк тюльпанов Койкенкоф, я как-то внутренне сникла, потеряв предчувствие бурного праздника. Но раздумывать было некогда (парк функционирует только в пору цветения тюльпанов — с середины марта до 25 мая). Поездка на автобусе от немецкого Ганновера была довольно долгой, поэтому хватило времени не только повосхищаться и сказочными деревеньками, и только что, наверное, выкупанными и завитыми белыми овечками и похожими на мягкие игрушки цвета кофе с молоком коровами, но и порефлексировать немного (был тогда у меня некий период внутреннего дискомфорта — и близким настроением не хотелось портить, и казалось, самой не справиться...).

И вдруг все вокруг как-то преобразилось. Я не увидела, я как-то внутренне почувствовала это. Появилось предчувствие сказки, потом в воздухе разлился пьянящий цветочный аромат, а потом гид сказал будничным, немного усталым голосом; «Приехали, Койкенкоф». Перед нами было море необыкновенных весенних цветов, которые переливались самыми немыслимыми красками. «Так вот, где живут эльфы и куда после долгих мытарств попала Дюймовочка» — первое, что пришло в голову.

Я сказала «море» — это не преувеличение. Парк Койкенкоф сегодня — это старинный парк, морем раскинувшийся на площади 32 гектара. С водопадами, фонтанами и каналами, вековыми деревьями и прекрасными прудами с совершенно домашними (если бы это не звучало диссонан-



сом к общему восторженному тону, я бы даже сказала — нахальными) утками и гордыми лебедями. Шесть миллионов тюльпанов, нарциссов, гиацинтов, пионов... Но в основном, — тюльпаны. Кто-то говорит, что это самый большой и красивый весенний парк Старого света, а кто-то утверждает, что и всего мира. Каждый сезон в Койкенхофе посвящен какому-то знаменательному событию. Например, в прошлом году отмечалось 300-летие со дня рождения Карла Линнея — всемирно известного шведского ботаника и биолога. В Голландии он продолжил учебу после окончания шведского университета, здесь же получил степень доктора наук. Почтение знаменитому земляку оказала наследная принцесса Швеции Виктория, присутствовавшая на открытии парка. В этом году был всемирный фестиваль тюльпанов... На посещение Койкенхофа уходит целый день. Гуляя по дорожкам

и тропинкам этого необыкновенного парка, любуясь разнообразием ярких красок и вдыхая необычный аромат цветов, не пересташь удивляться все новым пейзажам. Лебеди, плывущие по пруду, сменяются клумбами с необычной гаммой цветов. А потом внезапно на краях тюльпановых полей появляется работающая мельница. Вдоль многих аллей выставлены скульптуры голландских и зарубежных мастеров разных эпох, таких как Кониинг, Кервель, Вермер, Брунинг и многих других. Среди них целая серия произведений российского скульптора Александра Таратынова. Часть из выставленных скульптур принадлежит парку, и на них указаны цены. А местная ферма домашних животных создает ощущение домашнего уюта.

Парк Кейкенхоф открыт с середины марта до конца мая, потому что именно весной здесь расцветают миллионы луковичных растений. Сегодня Парк *Keukenhof* — это несколько километров садов из нарциссов, тюльпанов и других весенних цветов. Дизайнеры каждый год работают над созданием новых, неповторимых композиций.

История Койкенхофа, в переводе с голландского означающего «Кухонный двор», неразрывно связана с именем графини ван Бейрен. В XV веке на этих землях располагалось имение этой удивительной женщины. Большая любительница охоты, за свои короткие 36 лет жизни она успела многое: сменила четырех мужей, отсидела в тюрьме, приняла участие в нескольких войнах. В одном из сражений противником графини был ее собственный муж.

Середина XVII века для Европы — время тюльпановой лихорадки. У голландских тюльпанов, подвергшихся воздействию неизвестного вируса, появилась необычная окраска. Цены на рынке резко полезли вверх. Луковицы скупались за баснословные деньги. Говорят, что в 1637 году за одну проданную луковицу можно было купить целое поместье. Многие прозорливые люди скопили на этом целые состояния. Закладкой парковых угодий Койкенхофа занялись еще в 1857 году. При этом были использованы классические принципы английского паркостроения. Идея же создания парка цветов появилась у производителей и экспортеров цветов в 1949 году. Они решили создать наглядную экспозицию для торговли цветами. Начали выращивать не только тюльпаны, но и нарциссы, гиацинты, японскую сакуру — целая тысяча цветочных орнаментов. Королевский парк цветов Койкенхоф находится под патронажем Королевы Нидерландов Беатрикс. У нее даже есть свой павильон, в котором устраиваются ежегодные выставки цветов. Есть еще несколько крытых павильонов с цветочными экспозициями. Посетители «Сада Природы» могут ощутить полное равновесие с природой. Очутившись в «Музыкальном саду», ты под звуки музыки наслаждаешься видом специально выращенных цветов. А в «Историческом саду» ты словно попадаешь назад, в средневековье. А еще выставка королевских шляп, которые когда-то действительно носили коронованные особы, «*Bollebozen*» — детский мир, лабиринт, игровой луг, рестораны, кафе, английский чайный павильон и многое, многое другое. Посетители парка — всех национальностей

и всех цветов кожи. Их масса, но они как-то рассредоточились по парку и почему-то большинство людей говорят вполголоса, поэтому шумной веселой экскурсионной толкотни нет. Очень много китайцев, японцев. Резко выделяются из общей толпы индусы. Может, одеждой и головными уборами, может, манерой поведения, может, каким-то особым отношением к окружающему. Присев отдохнуть на скамейку, я неожиданно поймала на себе чей-то пристальный взгляд. Подняла голову; на меня внимательно и как-то понимающе смотрел старый индус, передвигающийся при помощи электрической коляски. Я неловко улыбнулась, как бы отвечая, и не получив никакого эмоционального ответа, продолжила свой путь. Мне очень хотелось зайти в «Сад природы», где среди немыслимой цветочной композиции, молча, поодаль друг от друга, сидели люди. «Медитируют», — подумала я, зашла, села поудобнее, прикрыла глаза — уж очень устала... Вдруг почувствовала, что моей руки кто-то осторожно коснулся. Это тот старый индус расположился рядом. Он что-то быстро проговорил на неизвестном мне наречии, посмотрел в глаза (мне показалось — дружелюбно) и поехал вслед за своими спутниками.

Я много читала о медитации, пыталась рассказывать об этом другим, но вот такого бескрайнего состояния связи между собой и природой не испытывала никогда. Я и сейчас не могу точно описать то, что я чувствовала. Может, лучше делает это замечательный и неоднозначный французский поэт Шарль Бодлер: «Природа — некий храм, где от живых колонн обрывки смутных фраз исходят временами. Как в чаще сим-

волов, мы бродим в этом храме, и взглядом родственным глядит на смертных он. Подобно голосам на дальнем расстоянии: когда их смутный хор един, как тьма и свет. Перекликаются звук, запах, форма, цвет, свой темный смысл обретшие в слиянье»... Мне показалось, что я провела в «Саду природы» вечность. Муж, ходивший за мороженым, говорит, что не больше 15–20 минут. «Что-нибудь съешь?» — осторожно спросил он, видя мое несколько отстраненное состояние. «Цветочный нектар», — «принцессиным» голосом (как говорит моя внучка) томно сказала я и с удовольствием набросилась на мороженое. Краски вернулись, внутри все улеглось по своим полочкам, настроение было прекрасным! «Вот она — психотерапия общением с природой» — назидательным голосом проговорил давно и навсегда, наверное, засевший во мне преподаватель психиатрии и психотерапии. Я не слушала его. Мне хотелось верить в волшебство. Я простила и поняла всех, с кем внутренне и безрезультатно спорила. «Пусть цветут все цветы» — эта трактуемая всеми по-разному фраза звучала во мне радостной увертюрой к чему-то радостному и надежному.

Вот такой он, голландский парк тюльпанов Койкенкоф. Жаль, что любительские фотографии не отражают всей красоты, глубины и философского подтекста увиденного. А вы поезжайте сами. Честное слово, не пожалеете... А я, вспоминаю парк цветов, как бы чувствую на себе пристальный взгляд старого индуса. Может, не зря он появлялся в моей жизни?...

2013 г.

Содержание

■ Об авторе.....	3
■ Вместо предисловия	5
■ НА ПРИЕМЕ У ДОКТОРА ВАЙМАН	7
Недетский разговор.....	8
Простить или проститься.....	11
«Свет мой, зеркальце, скажи...»	14
А жить надо просто затем, чтобы жить.....	18
Подростковая агрессия.....	24
Летние прогулки.....	27
Ах, эта первая любовь	32
«Важней всего погода в доме...»	37
Садо-мазо без плетки	43
«Фронт-офис» — и ни шагу назад	47
Самая обаятельная и привлекательная	51
«Думайте сами, решайте сами...»	56
Любовь и сиблинги	61
Что скрыто, не знаем мы сами в коробке с карандашами	66
Все у нас получится.....	75
Вы разрешите с вами познакомиться	81
Роскошь человеческого общения.....	84
Плачьте на здоровье.....	88
■ ЗАПИСКИ ИЗ НЕМЕЦКОЙ ПРОВИНЦИИ.....	93
Трудные подростки	94
Тот самый Мюнхгаузен	97

Эхо прошедшей войны	103
Большая «тайна» маленького городка.....	106
Дачник — он и в Германии дачник.....	111
Скульптура без надписи в одном из городков Германии, ее называют «киндер-сюрприз»	117
В первый класс не у нас.....	118
Особенности национальной рыбалки	122
Идиоттест. Что это такое?	127
Праздник цыпленка.....	130
■ ПОГОВОРИМ О ТОМ, О СЁМ	137
«Приходи, мы тебя уже любим»	138
Виноградный день.....	141
Тот, кто получает хорошие письма, имеет шанс устоять.....	143
Многие лета всем, кто поет во сне	147
Атланты.....	152
Ценности и цены.....	157
Право на защиту	162
Мальчик из гетто	166
Негромкие песни войны.....	173
Дорогие мои старики.....	176
Долго будет Карелия сниться... ..	181
Там, где живут эльфы.....	183

Елизавета Вайман

*Моим близким.
Может, полистают
на досуге...*

Елизавета Вайман

ПРОСТЫЕ СЛОЖНОСТИ

(некоторые публикации в «Молодежной газете»
2007–2014 годы)

ПРОСТЫЕ СЛОЖНОСТИ

(некоторые публикации в «Молодежной газете»
2007–2014 годы)

Допечатная подготовка «ООО Типография Европак».
450049, Россия, РБ, г. Уфа, ул. Самаркандская, 1/2.
Тел./факс: (347) 284-66-97, 284-89-30.

Уфа-2015