



Вам знакомо чувство, когда вы раз за разом совершаете одну и ту же ошибку, попадаете в похожие неприятные ситуации или испытываете иррациональную неприязнь к определенному типу людей? Юнг объяснил это работой архетипов и «Тени». Интересно, что корни открытия — в детском сне самого Юнга: подземный трон и огромная священная фигура стали для него прообразом того, что позже будет названо архетипом. Наши внутренние, неосознанные сценарии управляют поведением, а проецируя свою «Тень» вовне, мы склонны видеть «дракона» в начальнике, партнере или в новой возможности. Главная задача — развернуть маячок осознания внутрь себя. Именно психоанализ дает для этого инструменты: он помогает расшифровать неосознанные шаблоны, разорвать порочный круг и начать решать реальную проблему.

Экскурс в историю и процесс психоанализа — лишь немногое, что ждет наших читателей. В этом зимнем выпуске — все для профессионального роста и душевного отдыха. Узнаем, как чат-боты меняют диалог с клиентом, изучим феномен профессиональной деформации, разберемся в тонкостях делового этикета Индонезии, освоим практики, которые настраивают мозг на успех, восхитимся удивительными башнями мира, научимся безупречно сочетать цвета в одежде, поразмышляем над искусством быть счастливым и вдохновимся историями великих женщин-ученых. Отдельный подарок — беседы с яркими представителями современной интеллектуальной и деловой среды, настоящими героями нашего времени, чьи идеи обогащают картину мира и раскрывают нескончаемый ресурс мотивации.

Приятных вам открытий!

С благодарностью за доверие,  
главный редактор Елена Гавrilова



24

## НА ОБЛОЖКЕ



# ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

## БИЗНЕС-ТАЙМ

### МАРКЕТИНГ

- 4 Что такое чат-бот и как его создать

### УПРАВЛЕНИЕ

- 16 Профдеформация. Как выйти из роли

## ПЕРСОНЫ

### ОБЛОЖКА НОМЕРА

- 20 Елена Уварова: «Инфантильный лидер опаснее токсичного!»

### УСПЕХ

- 6 Анаит Григорян. Откровение в капле воды, или За кулисами бестселлера  
12 Елена Алдемир. Лучшее — в себе  
26 Эмма Рудынская. Одиссея длиною в жизнь  
30 Виктория Шмидт: «Я поняла, что нужна людям!»  
34 Марина Винокур. Исцеление словом  
40 Оксана Голубова. Сила слова. Пишите вопреки боли

## ОБРАЗ ЖИЗНИ

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

- 10 Настройте мозг на успех  
ЭТИКЕТ  
24 Этикет в Индонезии. Как читать между строк

## Елена Уварова

*Эксперт по управлению  
бизнесом и персоналом*

«Большинство людей не умеют проигрывать: впадают в депрессию, ищут виноватых или делают вид, что ничего не было. Спорт учит другому: проиграл — проанализировал — скорректировал — пошел дальше. Без драмы и самобичевания. В бизнесе это особенно важно. У меня были провальные проекты, неудачные решения, клиенты, с которыми не сложилось. И каждый раз я применяла спортивный подход: разбор полетов, выводы, корректировка. Не застревание в «я неудачница» и не бегство от ответственности — «ну так сложилось». Именно честный анализ: что я могла сделать иначе? какие сигналы пропустила? где переоценила свои возможности?»

*Читайте интервью на стр. 20*



42

### ПСИХОЛОГИЯ

32 Психоанализ. Все ответы — внутри

### СТИЛЬ

36 Вне времени. Учимся сочетать цвета

### ВОЯЖ

42 9 смелых башен мира. Выбор редакции

### СВЕТСКОЕ МЕНЮ

54 Вкусно, полезно, эффектно

## ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИНАЯ

### ЛАРЕЦ МУДРОСТИ

28 Искусство быть счастливым

### ЛИКИ ИСТОРИИ

48 Женщины-ученые, изменившие мир



32

# БизнесЛеди<sup>life</sup>

Еще один шаг к успеху!

### ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Елена Гаврилова

### Руководитель спецпроектов

Светлана Нестерова

### Редактор

Екатерина Кудряшова

### Над номером работали

Лариса Зинченко

Ольга Беляева

Оксана Чиглинцева

Елена Александрова

### Фотограф-журналист

Вячеслав Зинченко

### Шеф-дизайнер

Мария Миланич

### Дизайнер

Анастасия Вечерская

### ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Бизнес Лайф»

### АДРЕС РЕДАКЦИИ

119019, Москва

ул. Волхонка, д. 6, стр. 5

Тел.: +7 (495) 505-26-63

info@businesslady-life.ru

www.businesslady-life.ru

Подписка осуществляется  
через редакцию журнала

### Свидетельство о регистрации

ПИ № ФС77-31902,

выдано Федеральной службой

по надзору в сфере массовых  
коммуникаций, связи

и охраны культурного наследия

Тираж 54 000 экз.

### Распространение

РА ООО «МАМА МИА»

Тел.: +7 (936) 610-53-00

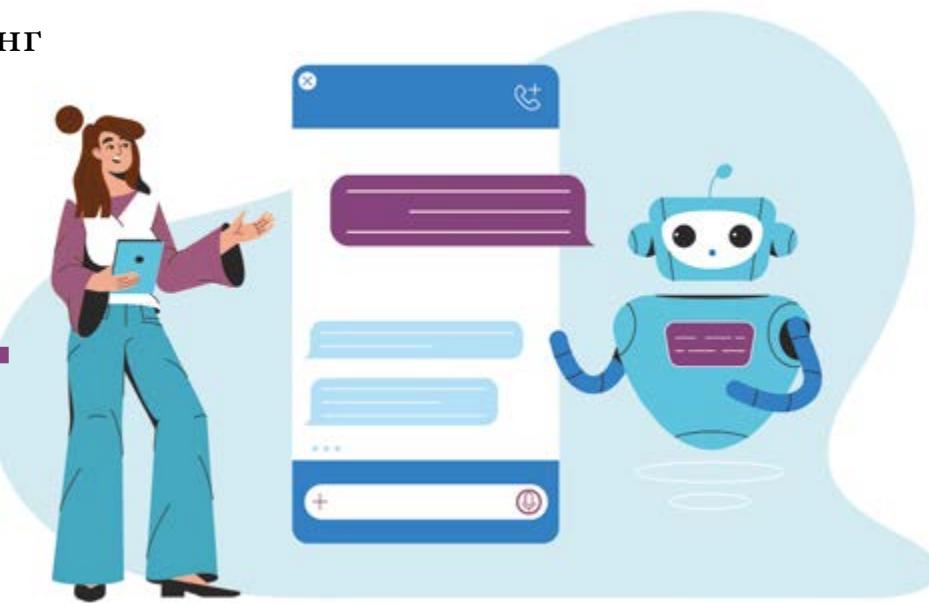
Редакция не несет ответственности за содержание  
публикуемых рекламных материалов.

Мнение редакции может не совпадать с мнением  
авторов. Рукописи и материалы, присланные  
посредством электронной почты, не принятые  
к публикации, не рецензируются и не возвращаются.

Перепечатка материалов (фотографий  
и текстов) без письменного согласия редакции  
запрещается.

# ЧТО ТАКОЕ ЧАТ-БОТ

## И КАК ЕГО СОЗДАТЬ



Чат-бот — программа, имитирующая человеческое общение через текст или голос, — уже не столько модная технология, сколько полноценный цифровой сотрудник, который работает 24/7 без отпусков, больничных и премий. Его встраивают в мессенджеры, сайты и приложения, чтобы автоматизировать рутину и мгновенно помогать клиентам. Будущее за компаниями, которые умеют грамотно внедрять этот незаменимый софт, но без фанатизма — ведь человеческие качества — эмоции и чуткое отношение к клиентам — остаются самыми ценными в эпоху искусственного интеллекта.

### ТИПЫ ЧАТ-БОТОВ

Не все боты одинаковы. Понимание их типа поможет определиться со стратегией для бизнеса и выстроить более эффективное взаимодействие.

#### 1 Простые боты-сценарии (ключевые слова → ответ)

**Как работает:** действуют по алгоритму «если → то». Вы говорите «Отследить заказ», бот отвечает шаблоном: «Введите номер заказа».

**Пример:** чат-бот сервиса доставки. Бот в мессенджере по номеру заказа мгновенно показывает его статус на карте и данные курьера, экономя тысячи часов операторам.

**Плюс:** предсказуемость и надежность.

#### 2 Умные боты с ИИ (понимают смысл и контекст)

**Как работает:** анализируют не ключевые слова, а смысл запроса с помощью нейросетей. Могут поддерживать длинный диалог, запоминать контекст.

**Пример:** банковский чат-бот. На вопрос «Я вчера потратил пять тысяч в кафе, а сейчас не могу купить кофе, почему?» бот поймет, что речь о блокировке карты.

**Плюс:** гибкость и глубокое понимание запроса.

#### 3 Голосовые ассистенты

**Как работает:** те же чат-боты, но для голоса. Используются для управления умным домом, поиска информации и выполнения команд.

**Пример:** бот для сети кофеен. Через приложение можно сказать: «Закажи мой обычный латте» — и система оформит заказ.

**Плюс:** освобождают руки и глаза.

#### 4 Гибридные боты (сценарий + ИИ + человек)

**Как работает:** сначала бот решает проблему по сценарию. Если не может — передает живому оператору.

**Пример:** бот для онлайн-маркетплейса. Он помогает составить корзину, а в сложных случаях соединяет с поддержкой.

**Плюс:** максимальная эффективность.

### ЗАЧЕМ ЭТО БИЗНЕСУ

#### 1 Круглосуточная поддержка клиентов

**Преимущество:** обслуживание клиентов в нерабочее время и мгновенные ответы на частые вопросы.

**Пример:** авиакомпания «Х». Бот в мессенджере обрабатывает до 40% запросов: меняет билеты, регистрирует на рейс, предоставляет информацию о багаже в любое время суток.

#### 2 Генерация лидов и увеличение продаж

**Преимущество:** квалификация потенциальных клиентов и автоматизация воронки продаж.

**Пример:** строительная компания «Y». Бот на сайте за 2 месяца привел на 23% больше качественных лидов благодаря персонализированному подбору квартир и расчету ипотеки.

#### 3 Автоматизация внутренних процессов

**Преимущество:** снижение нагрузки на HR и операционные отделы.

**Пример:** крупный ритейлер «D». Внутренний HR-бот за год обработал 15 000 запросов сотрудников о графике, зарплате и отпусках, сократив нагрузку HR-отдела на 30%.

## 4 Информационная поддержка и консультирование

**Преимущество:** быстрое предоставление точной информации и снижение нагрузки на кол-центр.

**Пример:** медицинский центр «В». Бот в мессенджере не только записывает на анализы, но и помогает с их предварительной расшифровкой, сократив количество звонков на 25%.

## 5 Прием платежей и упрощение транзакций

**Преимущество:** ускорение процесса оплаты и снижение брошенных корзин.

**Пример:** сеть кофеен «S». Бот в мессенджере с функцией оплаты увеличил количество предзаказов на 17% и сократил среднее время оформления заказа с 3 минут до 40 секунд.

# КАК СОЗДАТЬ ЧАТ-БОТА

## Конструкторы для новичков (без программирования)

Конструктор	Особенности	Пример использования
Manybot	бесплатный для Telegram, автопостинг	новостной канал с автопубликацией
PuzzleBot	простая настройка за 7 минут	закрытый чат для платного курса
Leadtex	прием платежей, интеграция с CRM	интернет-магазин в мессенджере
Aimylogic	визуальный конструктор и мультиканальность	бот для отдела продаж
SendPulse	работа в нескольких мессенджерах сразу	комплексный маркетинг

### Создание бота прямо в Telegram через BotFather:

- найти в Telegram @BotFather, написать: /start
- выполнить команду: /newbot
- дать имя и юзернейм (оканчивается на bot)
- получить токен — ключ доступа к API
- скопировать токен в конструктор или написать своего бота на Python/PHP

### Кастомная разработка (силами программистов)

#### Технологии:

Python (библиотека aiogram), Node.js, PHP.

#### Пример:

крупный банк «А». Бот интегрирован с банковской системой — показывает баланс, историю операций, блокирует карты.

## ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ЧАТ-БОТАМИ

**Будьте конкретны.** Вместо: «Не работает заказ» — напишите: «Заказ №45678 от 25.05 не пришел, трек-номер RB123456789РН».

**Используйте «системные» команды.** Например: «Вернись на шаг назад», «Объясни проще», «Приведи пример», «Позови оператора». Такие четкие и прямые команды часто являются встроенными триггерами для бота.

**Переформулируйте вопрос.** Если бот не понял, изложите свою мысль иначе. Фраза «Я, наверное, неясно выразился...» творит чудеса.

**Проверяйте факты.** Чат-боты могут ошибаться. Всегда критически оценивайте информацию и при необходимости просите бота указать источники.

**Соблюдайте безопасность.** Никогда не сообщайте ботам пароли, данные банковских карт, PIN-коды и паспортные данные.

Если вы оплачиваете товар или услугу, делайте это только на официальном сайте организации, а не в интерфейсе чата.

Перед оплатой проверяйте адрес в строке браузера: он должен начинаться с https и содержать официальный домен компании (буква s и значок замка означают защищенное соединение).

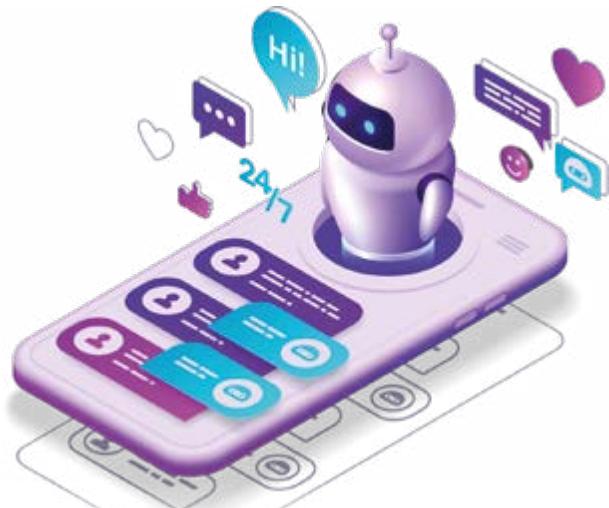
**Давайте обратную связь.** Если чат-бот предлагает оценить диалог (например, с помощью кнопок «Да»/«Нет», смайликов или оценки по звездам) — не игнорируйте это. Ваша реакция — ценные данные для разработчиков, которые помогают сделать бота умнее и полезнее.

## РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ БИЗНЕСА

**Начните с простого:** создайте базового бота в конструкторе для ответов на частые вопросы. Убедитесь в его эффективности (щадительно протестируйте), а затем постепенно дополняйте функционал, ориентируясь на реальные запросы пользователей.

**Чат-бот для бизнеса сегодня** — это инструмент для масштабирования продаж и улучшения сервиса. Для пользователя — возможность мгновенно решать проблемы.

**Но помните:** даже самый умный ИИ — всего лишь инструмент. Ваше критическое мышление, осведомленность и эмоциональный интеллект остаются незаменимыми.





# Откровение в капле воды, *или* *За кулисами бестселлера*

*Что общего у золотистой водоросли, глубокой личной драмы и Японии? В творчестве Анаит Григорян — всё. Автор, чьи романы о смерти и судьбе читают в основном мужчины, рассказывает, как чудо в микроскопе изменило ее жизнь, зачем нужен взгляд «идеалиста» на науку и как боль превратилась в роман, способный уберечь от ошибок.*

Интервью: Е. Зинченко Фото: К. Чернова, А. Шек

**Анаит, ваша биография — лучший ответ на спор «физиков и лириков». Когда вы почувствовали внутреннюю готовность стать писателем?**

В японском языке есть слово «сэтори», обозначающее внезапное внутреннее переживание, осознание истины или своего жизненного предназначения. Обычно людям кажется, что такое осознание происходит единомоментно, как некая яркая вспышка, и человек вдруг понимает, что хочет быть писателем или художником. Но в действительности все происходит постепенно, это последовательность наших решений и того выбора, который мы совершаем каждый день. Для меня расставание с биологическими исследованиями не было простым, и я не могу сказать, что даже сейчас, сотрудничая с издательствами «Эксмо» и «Inspiria», чувствую внутреннюю готовность быть писателем. В работе с текстами всегда есть неопределенность, потому что каждый день ты фактически начинаешь с чистого листа.

**Кто был вашим главным учителем в писательском мастерстве?**

Я начинала публиковаться в толстых литературных журналах. Сегодня они считаются наследием советской эпохи, их тиражи невелики, но в профессиональном литературном мире такие журналы, как «Новый мир», «Знамя» и «Октябрь», остаются синонимом качества. Работая с ними, писатель может многому научиться, прежде чем начать сотрудничать с крупным издательством. Именно редакторам литературных журналов я благодарна за множество

ценных приемов, необходимых при работе с композицией и стилем и тщательной самостоятельной редактуре.

Для меня также всегда были важны примеры усердной работы любимых писателей, поскольку проза требует ежедневной дисциплины и терпения.

**Помог ли ваш научный опыт с его вниманием к связям и внутренним процессам сформировать уникальный авторский взгляд на устройство человеческой души? И что принципиально новое, невозможное в рамках науки, дало вам писательство?**

◀ *Биологическое образование и академический подход к сбору материалов для романов помогают мне постоянно, поскольку я уделяю много времени путешествиям, беседам с людьми — погружению в ту реальность, которая впоследствии становится реальностью моих текстов.*

Первое образование, которое мы получаем после школы, во многом определяет наш взгляд на мир: даже уйдя из своей первой профессии, я все равно остаюсь биологом с естественно-научным подходом к исследованию в том числе человеческой души. Психические процессы — это не нечто абстрактное, у всего есть органическая основа, и душа или сознание во многом подчиняются физиологическим законам. Я не считаю, что науке все известно

или все подвластно, но все же справедливо будет заметить, что в зависимости от нашего внутреннего склада мы видим мир либо материалистически, либо идеалистически, и при обучении ищем подтверждения нашим внутренним представлениям об устройстве мира.

Я отношусь скорее ко второму типу — «идеалистам», поэтому биология стала для меня не столько исследованием «органики», сколько свидетельством чудесной природы жизни. Однажды на практике в университете мы рассматривали каплю воды под микроскопом и должны были зарисовать мельчайшие организмы, которые в ней увидели. Когда я настроила резкость, то заметила в самом центре поля зрения невероятной красоты золотой шар, который вращался благодаря согласованному биению множества тончайших жгутиков. Передо мной была колония золотистой водоросли *Synura* — зрелище, ставшее для меня настоящим откровением. Даже понимая биологическую природу увиденного, я не могла воспринимать эту красоту иначе как чудо. Может быть, именно поэтому я в конце концов и ушла из науки.

Если говорить о литературе, то литература, в отличие от науки, абсолютно индивидуальна. Не было бы Федора Михайловича Достоевского, никто не написал бы за него его романы. Наука же исследует и открывает то, что уже есть в природе, — неслучайно некоторые научные открытия совершаются одновременно и независимо разными учеными. Исследователь или изобретатель обязаны соблюдать законы природы, а писатель может сам создавать другие миры.

**Многочисленные отзывы подтверждают: ваши книги хочется дочитывать. В чем вы видите главный секрет такого эффекта?**



Если писателю интересно рассказывать историю, то людям будет интересно ее читать. Мне самой любопытно узнать, как сложатся судьбы моих персонажей, какие испытания им придется преодолеть и как они сами при этом изменятся. Хочется, чтобы читатель отправился вместе со мной в путешествие, ведь оно всегда увлекательно.

**А имена вашим героям вы подбираете по значению, звучанию или они «приходят» сами?**

Бывает по-разному. Например, имя главного героя романов «Осьминог» и «Смерть знает твое имя» — «Александр» — я не выбирала. Оно возникло само собой, когда я только начала писать об этом персонаже. Александр работает в Японии, и окружающие часто принимают его за американца — просто потому, что для японцев иностранец, скорее всего, именно «американец», и вообще-то большой разницы между американцами, европейцами и russkimi они не видят. А еще «Александр» — очень сложное для японской фонетики имя, поэтому его сокращают до «Алекс», и это тоже звучит очень по-американски и вызывает забавную путаницу. Так что уже в процессе работы над текстом стало ясно: даже если бы я специально выбрала имя, то выбрала бы именно «Александр». Что касается японских имен, то иероглифика и разнообразие чтений позволяют давать персонажам говорящие имена и фамилии, которые отражают их характеры и судьбы. Это придает истории дополнительное измерение, возможность использовать художественную выразительность японского языка в русском тексте.

**Что помогает достичь органичности в отсылках к японской культуре?**

Искренняя любовь к Японии, ее современной культуре и японскому языку —думаю, никакой другой причины здесь нет.

**«**Я не выбирала Японию специально, в этом не было следования трендам или профессиональной необходимости. Так получилось, что Япония всегда присутствовала в моей жизни, даже когда я работала в биологической лаборатории, — меня вела за собой череда совпадений, которую можно назвать судьбой.

Подобное всегда тянет к подобному: мне близок японский менталитет, у меня много друзей-японцев и я часто езжу в эту страну. Думаю, мне очень повезло, что я могунести свой небольшой вклад в культурное сближение России и Японии.

**Были ли случаи, когда критика от читателей заставляла вас по-новому взглянуть на свое произведение, его персонажей?** Иногда читатели делятся необычными интерпретациями прочитанного или догадками о мотивах персонажей. У меня нет возможности знакомиться с отзывами на читательских сайтах, но я всегда благодарна, когда читатели присыпают мне свои впечатления. Особенно интересно, когда люди вспоминают личные истории, анализируют свое прошлое; очень много подобных отзывов о романе «Поселок на реке Оредеж», поскольку в нем рассказывает о жизни детей из неблагополучной семьи в ленинградском поселке 90-х. Однажды мне пришел отзыв от читательницы, начинавшийся словами: «Вам пишет ваша Катя Комарова, только я уже выросла. Хочу рассказать вам, как сложилась моя жизнь...» Вдумчивый читатель всегда становится отчасти соавтором книги,

а иногда — ее персонажем. Я не могу сказать, что это заставляет как-то по-новому взглянуть на свою историю, поскольку работа автора герметична, и книгу нельзя изменить после ее выхода из печати, но это дает возможность увидеть, что книга живет собственной, отдельной от автора жизнью.

**Ваша новая книга, которая выйдет в издательстве «Эксмо», — это продолжение известных серий или абсолютно новый проект?**

Начиная писать роман «Осьминог», я уже знала, что у него будет продолжение. Сейчас я работаю над новой книгой под названием «Столица одиночества» — это продолжение приключений Александра в Японии, теперь в Токио, где он впервые оказался еще в романе «Смерть знает твое имя».

**Вы однажды сказали, что редактор, подобно скульптору, помогает истории обрести форму. Значит, вы мечта любого издательства — тот редкий автор, который воспринимает правку не как личную обиду, а как профессиональный инструмент?**



Редакторы говорят, что я «максимально комфортный для работы автор», и мне бы очень хотелось в это верить. В первую очередь, я сама строго редактирую свои рукописи перед тем, как отправить в издательство; романы «Поселок на реке Оредеж» и «Осьминог» вышли в авторской редакции. Над изданным в декабре 2024 года романом «Смерть знает твое имя» мы работали с замечательным редактором Ириной Натфуллиной из «Редакторского бюро Марии Головей», которое сотрудничает с ведущими издательствами нашей страны. Ирина — моя давняя читательница, тонко понимающая и чувствующая текст, и я внимательно прислушалась к ее советам, которые помогли сделать роман только лучше.

**«Встретить хорошего редактора — мечта любого автора, потому что работа над текстом — это поиск идеальной формы, а не поле для проявления эмоций или самоутверждения.»**

**Насколько для вас важно, чтобы книга не только развлекала, но и давала читателю жизненную опору?**

Для меня важно получать отклики читателей, которым мои книги помогли справиться с тяжелыми ситуациями и потерями. Роман «Смерть знает твое имя» о серийном убийце, охотящемся на молодых женщин в Токио, был написан после того, как моя собственная близкая подруга стала жертвой убийцы. У меня ушло порядка двух лет на то, чтобы восстановить внутренние причины, которые привели ее к трагическому финалу. В своей книге я исследую патологические «взаимоотношения» жертв и убийцы. Если эта история поможет кому-то не совершить выбор, который приведет к опасным последствиям, или поддержит тех, кто столкнулся в своей жизни с ужасными вещами, я буду считать свою авторскую задачу выполненной.

**Считаете ли вы, что ваше творчество наполняет новым смыслом или расширяет границы понятия «женская проза»?**

Существует четкое определение женской прозы: это проза, написанная женщиной для женской аудитории и в ней обсуждаются сугубо женские проблемы. Поэтому я не могу сказать, что мои книги обогащают женскую прозу: они написаны женщиной, повествуют об общечеловеческих философских проблемах, таких как дружба, судьба, отношение к смерти, а их аудитория, согласно данным издательства, в основном мужская.

**Читатели отмечают почти осязаемую атмосферу ваших книг, а иллюстрации Александры Глущенко воспринимаются естественным продолжением текста, завершающим целостность художественного мира. Визуальный образ для вас — неотъемлемая часть замысла?**

Несколько лет назад молодая художница Александра Глущенко прислала мне иллюстрации к сценам из романа «Осьминог», и постепенно у нас сложилось творческое сотрудничество — в результате издательство согласилось переиздать роман с иллюстрациями Александры. Мы также вместе работали над обложкой и оформлением первого издания романа «Смерть знает твое имя».

**«Для меня важно визуальное оформление моих книг, я всегда предоставляю издательству подробный концепт обложки и описания персонажей с референсами — это могут быть фотографии реальных людей, которые стали их прототипами, или известных личностей.»**



# Анаит Григорян

*Писатель, литературный критик, переводчик с японского языка. Кандидат биологических наук. Автор книг, отмеченных профессиональными премиями и наградами.*

*Родилась в 1983 году в Ленинграде.*

*Имеет два высших образования:*

- ✓ *биолого-почвенный факультет СПбГУ, кафедра цитологии и гистологии (2007). Кандидат биологических наук.*
- ✓ *филологический факультет СПбГУ, магистр по специальности «Культура и литература США» (2014).*

*Владеет тремя иностранными языками: английским, немецким и японским.*

*Первая книга — сборник коротких историй «Механическая кошка» — вышла в 2011 году.*

*Автор романов:*

- ✓ *«Из глины и песка» (2012)*
- ✓ *«Поселок на реке Оредеж» (2019)*
- ✓ *«Осьминог» (2021)*
- ✓ *«Смерть знает твоё имя» (2024)*

*Публиковалась в журналах: «Знамя», «Новый мир», «Урал», «Волга», «Вопросы литературы» и других.*

*Является участником форумов, конференций, автором многих экспертных публикаций.*



Работы Александры Глущенко нравятся молодой аудитории, и сейчас издательство готовит переиздания книг с более «взрослым» оформлением.

**Что вы читаете «для души» в перерывах между написанием книг? Можете назвать одну-две книги, которые впечатлили вас в последнее время?**

В основном я читаю книги, необходимые мне для литературной работы, также издательство нередко присыпает книги для написания отзывов на обложки, это всегда интересный опыт. Например, для меня стал настоящим открытием британский писатель Ник Брэдли и его дебютный роман «Кошка и Токио».

Когда выдается свободное время, я могу прочесть новую книгу любимого автора или перечитать важный для меня классический текст. Недавно я перечитала «Братьев Карамазовых» Федора Михайловича Достоевского и «Хроники заводной птицы» Харуки Мураками.

Анаит, ваши поклонники знают вас как позитивного и жизнерадостного человека. Это ваша естественная черта или осознанная работа над образом?

Общение с читателями для автора, как и ведение социальных сетей, — это часть работы, поэтому на встречах и эфирах я не могу позволить, чтобы проявлялись личные обстоятельства или настроение. И еще всем известно, что авторы кровавых мистических триллеров и детективов — самые позитивные люди в жизни (Улыбается — Прим. авт.).

**Если бы у вас был свободный год без обязательств, на что бы вы его потратили?**

Поехала бы на весь год в Японию и занялась сбором материалов для новой книги.

VK: [anait.grigorian](#)



## НАСТРОЙТЕ МОЗГ НА УСПЕХ

*Мозг — не статичный орган, а гибкая система, которую можно и нужно тренировать, как мышцу. Если вы хотите повысить свою продуктивность и принимать верные решения, вам пригодятся конкретные методы, подтвержденные исследованиями.*

1

### Тренируйте рабочую память с помощью «n-back»

Рабочая память — это мысленный блокнот, от емкости которого зависит ваша способность решать сложные задачи.

Одно из самых эффективных упражнений для ее развития — задача «n-back». Данные, опубликованные в журнале PNAS, показывают, что регулярные тренировки по 20 минут в день значительно улучшают подвижный интеллект — базовую способность адаптироваться к новым ситуациям и решать незнакомые проблемы.

#### ПРАКТИКА:

Используйте приложения (например, Dual N-Back). Вам будут последовательно показывать стимулы (звуки или образы), а вы должны определить, совпадает ли текущий стимул с тем, который был 1, 2 или 3 шага назад.

2

### Внедряйте техники «Внешний мозг» и «Мозговой сброс»

Мозг предназначен для генерации идей, а не для их хранения. Попытки удержать в голове все задачи создают когнитивную перегрузку и повышают уровень стресса. Ученые из Калифорнийского университета в Санта-Барбаре установили, что студенты, которые практиковали «разгрузку» мыслей в дневник перед экзаменом, показывали лучшие результаты, так как это освобождало ресурсы рабочей памяти.

#### ПРАКТИКА:

**«Внешний мозг»:** перенесите все задачи, идеи и напоминания в надежную систему (Notion, Todoist, простой блокнот).

**«Мозговой сброс»:** перед сном в течение 10-15 минут выписывайте все, что крутится в голове — незавершенные дела, тревоги, планы на завтра.

## ! Иллюзия правды

Как выяснилось в ходе эксперимента, описанного в журнале *PLOS One*, люди могут генерировать ложные воспоминания о событиях всего через несколько секунд после того, как они произошли.

Феномен, который исследователи назвали **«иллюзиями кратковременной памяти»**, показывает, насколько легко и быстро мы переосмысливаем события, чтобы они соответствовали нашим предубеждениям. Авторы работы приходят к выводу: «Похоже, что кратковременная память не всегда точно отражает то, что только что произошло. Вместо этого она формируется тем, что мы ожидали увидеть».

Такой механизм работы памяти лишний раз доказывает высокую значимость внешних систем для фиксации ключевых данных и решений.



## 3 Практикуйте осознанные паузы с техникой «STOP»

Дисциплина — это не сила воли, а умение создавать паузу между стимулом и реакцией. Нейробиологические исследования с использованием функциональной МРТ показывают, что такая пауза активирует префронтальную кору — «центр управления» мозга, подавляя импульсивные реакции миндалевидного тела.

### ПРАКТИКА «STOP»:

- S (Stop) — остановитесь на секунду.
- T (Take a breath) — сделайте глубокий вдох.
- O (Observe) — осмотритесь: что вы чувствуете?  
что происходит вокруг?
- P (Proceed) — только теперь осознанно действуйте.

## 4 Укрепляйте нейронные связи через изучение нового

Нейропластичность — способность мозга создавать новые нейронные связи — сохраняется всю жизнь. Яркий пример приводит исследование University College London: у лондонских таксистов, интенсивно изучавших карты города, был выявлен увеличенный объем гиппокампа — области мозга, критически важной для памяти.

### ПРАКТИКА:

Выберите навык, кардинально отличный от вашей основной деятельности. Начните учить новый язык, освойте музыкальный инструмент или программирование. Даже 15-20 минут в день помогут выстроить новые мощные связи в вашем мозге.

## 5 Используйте «Правило 10 минут» для борьбы с прокрастинацией

Прокрастинация часто вызвана страхом перед масштабом задачи. Согласно данным, приведенным в Harvard Business Review, согласие поработать над задачей всего 10 минут обманывает мозг, снижая внутреннее сопротивление.

### ПРАКТИКА:

Когда сталкиваетесь с нежеланием работать, поставьте таймер на 10 минут и начните. В большинстве случаев вы продолжите работу и после сигнала, потому что самое трудное — это именно начать.

# Лучшее — В СЕБЕ

*Все мечтают работать с удовольствием, но чаще всего плывут по течению. Елена Алдемир — CEO международной строительной компании, клинический гипнолог, коуч — уверена: перенастройка из «надо» в «хочу» начинается с тихого восстания против внутреннего диктатора. В интервью она рассказывает, как научиться слышать себя и действовать в состоянии ясности, а не страха.*

Елена, вы совмещаете руководство производственным бизнесом с практикой клинического гипноза и коучинга. Как ваш опыт в гипнозе и коучинге помогает в управлении компанией и построении международного бизнеса в индустрии, которую традиционно считают мужской?

Бизнес для меня является пространством, где структура встречается с осознанностью, а гипноз служит мостом между ними. На этом стыке и рождается моя философия управления, международного бизнеса и лидерства в «мужской» индустрии.

Гипноз — это не про влияние, а про доступ к чистому мышлению без внутренних помех. Наряду с коучингом, он позволяет управлять и бизнес-процессами, и человеческими состояниями, которые определяют решения задолго до логики. Я быстро нахожу и трансформирую ограничители и скрытые страхи — свои и команды, принимаю решения из состояния интуитивной ясности, без шума

и сомнений. Создаю атмосферу, где люди раскрываются и работают на недоступном ранее уровне, что помогает сохранять энергетический ресурс, критически важный для работы на международных рынках.

Я строила бизнес не через борьбу, а через синтез: объединила мужскую дисциплину и логику с женской интуицией и гибкостью, опираясь на внутренний стержень, который не зависит от обстоятельств. Мой принцип: «Сначала — внутренний стержень, потом — внешние конструкции». По аналогии со строительством это работает и в бизнесе, и в жизни. Стратегические решения принимаются не логикой, а внутренним состоянием — именно им я управляю как CEO.

« В международном бизнесе выживает не сильнейший, а тот, у кого сильный внутренний стержень »



Ваш профессиональный путь начался с педагогического образования и работы в интернате для трудновоспитуемых детей. Именно там вы убедились, что работа с «закрытыми сердцами» через любовь и признание — это единственный способ вернуть веру в будущее. Позже было обучение клиническому гипнозу и терапии в Германии, включая помочь в работе с утратой. Какая обратная связь стала лучшим доказательством правильности вашего пути?

Мой путь — от педагога и наставника сложных подростков до клинического гипнолога и системного консультанта для лидеров — научил меня, что внутренний ребенок — не ранняя фигура, а алгоритм, на котором строится вся взрослая жизнь. В детстве формируется боль и страхи, но их суть не в травме, а в непропонанной силе, скрытой внутри самих переживаний. Работая с «трудными» детьми, я увидела: их поведение — это непризнанная ими же энергия, ищущая выход. Обучение в Германии дало инструменты для работы с истоком — внутренним алгоритмом, который формируется в 5–7 лет и определяет стиль лидерства, финансовые решения, выбор партнеров, отношение к риску, реакцию на давление и неопределенность.

Лучшее доказательство для меня — не благодарности, а момент, когда человек возвращает силу, которую когда-то не понял и отложил. К примеру:

- CEO осознает: «Решения все эти годы принимала моя детская стратегия выживания. Теперь я могу выбрать иное»;
- лидер перестает бояться масштабирования, вернув себе доступ к утраченной способности действовать свободно;
- доходы растут без усилий, потому что разблокировался внутренний источник энергии.

Внутренний ребенок — это рана, а наш первичный код развития. Сегодня я работаю с лидерами на уровне, где формируются стратегии судьбы. Лучший результат — фраза: «Теперь я управляю жизнью не через страх, а через выбор».

«Самые верные решения рождаются, когда человек перестает действовать по алгоритмам раненого семилетнего Я»

Вы работаете с предпринимателями из разных стран. Есть ли характерная ментальная ловушка, которая мешает российским бизнесменам в отличие от европейских коллег?

Тонкий вопрос. Если говорить о ментальной ловушке, характерной для российских предпринимателей, я бы назвала «гиперответственность на грани тотального контроля». Однако критиковать эту черту — значит, не видеть ее колossalной силы.

Неопределенность, в условиях которой формировался российский бизнес-менталитет, породила глубинный страх потери и убежденность, что без личного контроля система рухнет. Это ведет к выгоранию, трудностям с масштабированием и саботажу роста.

Через клинический гипноз мы прорабатываем корневой страх потери или травму доверия, которые управляют предпринимателем из подсознания. Но важно понимать, что эта ловушка — обратная сторона сверхсилии, которой часто нет у европейских коллег в их более стабильных условиях:

- **гибкость и скорость:** где европеец месяц согласовывает изменения, российский предприниматель мгновенно пересобирает бизнес-модель;
- **ресурсность:** умение видеть возможности в условиях дефицита и создавать ценность из минимальных ресурсов;

• **выносливость:** духовная стойкость, позволяющая держаться за проект до конца там, где другие уже сдались.

Моя задача — показать предпринимателю, что его слабость — это будущая сверхсила, и перенаправить энергию с тотального контроля на создание стратегий, основанных на доверии.

Кейс: клиент, владелец строительной компании, лично проверял каждый болт. Мы обнаружили детский страх: «если отпустить контроль — все рухнет».

Когда он принял этот страх как защитника, та же энергия стала топливом для процессов, а команда почувствовала не давление, а вдохновение от его высоких стандартов. Клиент обрел легкость — и бизнес вырос втрое, потому что сначала вырос он сам. После очистки канала его сверхответственность стала не клеткой, а уникальной способностью чувствовать нюансы, вдохновлять команду и масштабироваться без выгорания. Это и есть индивидуальность — использовать свою уникальную силу без подражания.

«Главная ловушка российского лидера — лишь обратная сторона его сверхсилии. Я помогаю перенаправить эту энергию с контроля на масштабирование»

Вы говорите, что сказки, музыка и рисование легли в основу вашего метода. Можете привести пример, как сюжет знакомой сказки становится инструментом для решения взрослой задачи?

Сказки, музыка, рисование — это языки бессознательного. Мой метод помогает перевести их коды на язык стратегических решений. Педагогический опыт открыл мне: в каждом взрослом, даже в том, кто носит дорогой костюм и принимает миллионные решения, живет тот самый ребенок — когда-то раненый, недолюбленный или неуслышанный. Если разум блокируется, ключ к решению лежит в метафоре, музыке и цвете, которые говорят напрямую с ним. В практике клинического гипноза я использую архетипы (универсальные образы) для точной диагностики:

- «Царевич» — лидер, который на пути к «Жар-птице» (масштабу) нарушает внутренний запрет и совершает импульсивную ошибку. Мы переписываем сценарий, чтобы решения рождались из целостности, а не из страха.
- «Царевна-лягушка» — предпринимательница, прячущая царскую природу под маской «недостаточности». Помогаю сжечь лягушачью кожу и явить миру ту, кто всегда была «Мастером». Пример: CEO, боявшаяся выхода на международный уровень, в трансе увидела себя Иваном-царевичем у камня «Направо пойдешь — коня потеряешь...». Женщина осознала: «конь» — это иллюзия контроля. После сессии она не только приняла решение, но и получила интуитивный план выхода на новые рынки. Музыка становится языком состояний, рисунок — картой внутренних ландшафтов. Сказка превращается в инструмент бессознательного, а сессия — в путешествие к себе.

«Сказка, музыка и рисование помогают лидеру расшифровать внутренний мир и обрести в нем опору — для точных решений и несомненной веры в свой путь»

Все мечтают работать с удовольствием, но продолжают плыть по течению. Если мешают внутренние барьеры, с чего начать перенастройку из «надо» в «хочу»?

Перенастройка — это переход от жизни по сценарию к жизни по зову души. Начинается она с восстания против внутреннего диктатора, уверенного, что «сначала долг, потом радость».

## Практический шаг

Прислушайтесь к телу, когда говорите «я должен». Чувствуете тяжесть, холод? Спросите: «Что бы я делал(а), если бы мое «хочу» было главным компасом?» Первое ощущение тепла или легкости — ваш истинный магнит.

В практике мы идем глубже:

- находим причину, где вы решили, что «надо» = безопасность, а «хочу» = опасность;
- возвращаемся в ту сцену (через гипноз или работу с архетипами), где вас научили откладывать свою радость на потом;
- переписываем ее, сохраняя прошлое, но меняя смысл.

Приведу пример из практики. Одна клиентка, юрист с 20-летним стажем, говорила: «Я как робот — каждое утро завожу себя на «надо». Во время сессии мы обнаружили: «надо» было связано с детским страхом оставить маму одну, как когда-то в больнице, взрослая жизнь стала бесконечным «дежурством у постели» — уже без самой постели. Когда она осознала это, ее «хочу» прорвалось стихией: «Я хочу петь!» — сказала она и расплакалась. Не потому, что мечтала о сцене, а потому, что пение было для нее метафорой свободы быть услышанной. Она впустила пение в свои утра — и через месяц ее клиенты стали говорить: «Вы так изменились... С вами теперь хочется говорить бесконечно».

Начиная с малого — с того, что откликается теплом, — вы возвращаете себе право на радость. И мир, который «был против», становится союзником, потому что меняется не мир, а точка сборки вашего внимания. Вы из исполнителя чужих сценариев становитесь автором своей судьбы. И это — самый стильный акт освобождения, который только можно себе позволить.

**Клинический гипноз часто окружен мифами. Как вы, профессионал с европейским образованием, объясняете его суть практически?**

Клинический гипноз — это искусство общения с душой на ее языке. Его сила определяется не протоколами, а мастерством специалиста. В моем подходе гипноз становится инструментом решения задач, недоступных логике:

- Снятие «внутреннего тормоза» — когда разум готов действовать, но тело сопротивляется.
- Трансформация идентичности — переход от исполнителя к автору своей жизни.
- Эмоциональная перезапись — освобождение от груза прошлых обид и страхов, которые годами тянут энергию и влияют на принятие решений.
- Активация ресурсов — пробуждение интуитивной ясности для решений в условиях неопределенности.

Сила гипноза зависит от способности мастера создавать пространство доверия. Здесь важны не техники, а глубина присутствия и чистота намерения. Гипноз становится встречей с собой в точке, где начинается настоящая свобода.

« В моей практике гипноз — это возвращение домой. К той версии себя, что существовала до травм и чужих установок »

**Возможно ли в эпоху «токсичного отдыха» вернуть в жизнь состояние спонтанной игры?**

Сегодня даже отдых превратился в соревнование. Люди перестали расслабляться — теперь они подтверждают статус. Токсичный отдых рождается из страха просто «быть» и попытки доказать, что даже ваше удовольствие должно быть продуктивным.

Игра возвращается в тот момент, когда вы разрешаете себе редкую роскошь — быть собой и никому ничего не доказывать. Это та самая элитарность, которая доступна каждому, но выбирается единицами. Поэтому в работе с лидерами мы действуем в трех направлениях: выключаем идею пользы — все, что обязано приносить результат, теряет вкус радости; возвращаем телу право на легкость: игра рождается не в голове, а в ощущении «можно»; снимаем запрет на несовершенство: позволить себе быть «плохим» — значит, задышать полной грудью. Для мира это выглядит отдыхом, а для лидера становится высшей формой власти над собственной энергией.

**Что помогает вам сохранять стрессоустойчивость в современном ритме жизни?**

Стressоустойчивость для меня — это архитектура, которую я выстраиваю ежедневно, даже в самые напряженные периоды. В ее основе — три состояния, без которых современному лидеру не обойтись:

- связь с Богом и душой (точка абсолютной ясности): этот внутренний диалог не про религию, а про целостность;
- интуиция как главный стратегический инструмент в мире, где скорость важнее фактов, — она позволяет видеть глубже поверхности и принимать решения, экономящие годы;
- право на несовершенство — внутренний акт свободы, где перфекционизм отступает перед энергией мягкости.

Особое место занимает личное пространство, где я — исследователь мира. Меня наполняют путешествия к древним местам силы, танцы, от фламенко до восточных, искусство, наука и языки, а также эстетика повседневности: музыка, вкусная еда, красивые наряды, общение с мудрыми людьми и рисование как форма тишины.

« Стрессоустойчивость — искусство оставаться в диалоге с душой, даже когда мир требует скорости »

**Ваш путь — череда смелых перемен. Какой главный урок о природе сомнений вы вынесли?**

Главный урок: сомнение — это не тормоз, а топливо, индикатор входа на новую территорию. Оно показывают, что вы касаетесь чего-то настоящего.

Когда шаг сделан, а страх остался, я возвращаюсь к простым, но сильным фразам: «Я в безопасности, потому что я — здесь и сейчас», «Действуй из мастерства, а не из страха».

Я не жду, пока страх уйдет, а действую вместе с ним и показываю подсознанию, кто здесь лидер. Не отсутствие страха делает нас смелыми, а готовность идти с ним рука об руку туда, где ждет та версия себя, о которой мы пока лишь мечтаем.



## Елена Алдемир

*Клинический гипнолог  
(Институт в Мюнхене, Германия)*

*Победитель Международного  
конкурса ораторов SpeakUp  
(Анталия, Турция, 2024)*

*Член Международной  
ассоциации спикеров (ISA)*

*Член ассоциаций гипнологов  
и целителей Германии*

*Сфера деятельности:*

- ✓ Производство и продажа строительных лесов
- ✓ Консультирование по уникальному личностному развитию





# ПРОФДЕФОРМАЦИЯ КАК ВЫЙТИ ИЗ РОЛИ

У многих предпринимателей бизнес становится смыслом существования. Мир сужается до круга деловых контактов, беседы сводятся к рабочим темам, а пауза в деятельности вызывает беспокойство. Эти признаки указывают на профессиональную деформацию — процесс глубокого влияния работы на личность. В статье разберем, как распознать проблему и вернуть себе многогранность.

Профильтрация — это комплекс изменений, затрагивающих мышление, чувства и поступки человека в результате его профессиональной деятельности. Иными словами, так называют воздействие, которое оказывает работа на личность, заставляя ее интерпретировать информацию и оценивать окружающую действительность через призму своей профессии.

«Человек с профильтрацией пропускает все через фильтр своей работы. Это ограничивает его кругозор, делает мышление негибким, влияет на отношения с людьми и ограничивает социальные роли. Например, учитель русского языка везде видит ошибки и старается их исправлять, даже когда это неуместно», — поясняет Дарья Яушева, клинический психолог медицинской компании «СберЗдоровье».

## КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

- Постоянное внимание к деталям, связанным с работой (бухгалтер в супермаркете машинально проверяет правильность чека)
- Ограниченностю интересов работой и отсутствие других занятий
- Общение преимущественно с коллегами
- Навязчивое стремление перевести любой разговор на профессиональные темы
- Раздражение при обсуждении профессиональных вопросов с неспециалистами
- Автоматическое выполнение рабочих действий в повседневной жизни

- Оценка людей через профессиональную призму
- Страх перед сменой деятельности

## ВИДЫ ПРОФДЕФОРМАЦИИ

Профдеформация проявляется по-разному — от относительно безобидных привычек до серьезных личностных изменений.

Хотя в академической психологии нет единой классификации, опираясь на работы российских и зарубежных исследователей (Е. Климова, А. Марковой, Р. Грановской, К. Маслач), можно выделить несколько основных видов профдеформации:

**Профессиональная идентификация** — стирание границ между профессиональной и личной ролью, когда рабочие шаблоны переносятся на бытовые ситуации. Менеджер по продажам, укладывая ребенка спать, невольно использует технику активного слушания: «Правильно ли я понимаю, что ты хочешь еще одну сказку? Давай обсудим твои аргументы».

**Этические и моральные искажения** — принятие бытовых решений исключительно через профессиональную логику, когда отраслевые нормы подменяют общечеловеческие. Юрист на родительском собрании настаивает: «Нам нужно составить официальный протокол разногласий с подписями всех участников».

**Профессиональное предубеждение** — снижение гибкости мышления, склонность оценивать окружающих через призму профессиональных стереотипов. HR-специалист на свидании неосознанно оценивает собеседника по компетенциям: «У тебя хорошие коммуникативные навыки, но заметен дефицит целеполагания».

**Профессиональное выгорание** — клинически подтвержденное состояние эмоционального истощения как крайняя форма деформации. Журналист-расследователь, ранее увлеченный работой, теперь отмахивается: «Зачем вникать? Все равно это никто не прочитает».

Почему важно различать виды профдеформации? Потому что методы «лечения» для каждого из них — разные. Если с идентификацией можно справиться самостоятельно через хобби и новые впечатления, то выгорание требует помощи психолога.

## ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

Узнали себя в предыдущих примерах? Давайте разберемся, что запускает этот механизм. В основе профдеформации всегда лежит сочетание внешних обстоятельств и личностных особенностей.

### Основные факторы развития:

- Специфика деятельности и рабочей среды
- Неспособность разграничить работу и личную жизнь
- Однообразная работа
- Личностные особенности (риgidность мышления, перфекционизм, тревожность)

### Дополнительные триггеры:

- Интенсивные эмоциональные нагрузки
- Высокий уровень ответственности и контроля
- Токсичная организационная культура
- Отсутствие конструктивной обратной связи

## КАК ВЕРНУТЬ МНОГОГРАННОСТЬ

Профессия — это важная часть личности, но не вся жизнь. Чтобы сохранить баланс, нужны осознанные усилия. Начните с простых привычек — даже 30 минут в день, посвященные себе, уже меняют картину мира.

### ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ:

**Расширьте кругозор и интересы вне работы** — запишитесь на курсы керамики или начните изучать архитектуру родного города. Новые впечатления создают «когнитивный противовес» профессиональным шаблонам.

**Работайте с перфекционизмом** — разрешите себе делать что-то «достаточно хорошо». Помните: идеал часто становится врагом хорошего.

**Развивайте эмоциональный интеллект** — учтесь распознавать, что вы чувствуете здесь и сейчас, а не через призму рабочих задач.

**Формируйте круг общения за пределами профессии** — общение с людьми из других сфер помогает «встяхнуть» мышление. Определяйте границы компетенций — напоминайте себе: быть экспертом в одном не значит быть компетентным во всем.

### ЕСЛИ ПРОБЛЕМА УЖЕ ПРОЯВИЛАСЬ:

**Пройдите дополнительное образование** — иногда нужно не углубляться в свою профессию, а расширять горизонты. Юрист, изучающий историю искусств, — это уже не просто юрист. Изучайте новые методы работы — иногда профессиональная деформация усугубляется из-за устаревших подходов.

**Ищите возможности для творческой реализации** — начните вести блог, фотографировать, заниматься садоводством. Творчество — лучший антидот от профессионального застоя.



**Посещайте тренинги по развитию мягких навыков** — учитесь слушать, договариваться и понимать других людей без профессиональных фильтров.

**Обратитесь к коучу или психологу** — иногда со стороны проблему разглядеть легче, и специалист поможет найти индивидуальный путь к балансу.

*Главное — не бороться с профессией,  
а научиться вовремя  
«снимать рабочий костюм».  
**Ваша личность богаче любой должности.***

О профессиональной деформации мы говорим лишь тогда, когда навыки и модели поведения из работы так сильно влияют на личность, что начинают мешать в повседневной жизни. Важно понимать, что профессиональная деформация — не приговор, а закономерный процесс, с которым сталкивается большинство специалистов, глубоко вовлеченных в свою работу. Помните историю про архитектора, который не мог просто погулять по городу — он постоянно оценивал фасады зданий? Осознание этой привычки стало для него первым шагом к изменениям. И чем осознаннее мы относимся к профдеформации, тем больше возможностей у нас появляется для управления ей. Ваша профессиональная роль — лишь часть многогранной личности. Позволяя себе быть разным, вы не теряете профессионализм, обретаете себя. И именно это делает жизнь по-настоящему полной.



## ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ И СВОЮ КОМАНДУ

Тест для предпринимателя  
и топ-менеджера

**Ответьте «да» или «нет» на вопросы:**

- » Большинство ваших мыслей и разговоров в нерабочее время так или иначе сводится к бизнесу?
- » Вы ловите себя на том, что используете профессиональные термины и подходы (KPI, воронка продаж, SWOT-анализ) в бытовом общении с семьей и друзьями?
- » Вам физически и эмоционально сложно перестать думать о работе после окончания рабочего дня?
- » Вы постоянно проверяете рабочие сообщения и почту в нерабочее время?
- » Без своего бизнеса вы чувствуете себя потерянным, незначительным или не понимаете, кто вы, если не предприниматель?
- » У вас практически не осталось увлечений и интересов, не связанных с работой?

### **Результат:**

Если вы ответили «да» на 4 и более вопросов, это тревожный сигнал о развитии профессиональной деформации. Ваша профессиональная роль начала доминировать над вашей личностью.





**Дорогие Дамы и Леди!**

**У вас есть уникальная возможность  
стать героями нашего журнала!**

Сегодня, как никогда, успех (и особенно его сохранение на долгое время) напрямую связан с возможностью и умением рассказать о себе массовой аудитории. И от того, насколько грамотно мы это сделаем, зависит и наше будущее, и будущее наших детей. Ведь у каждого времени свои герои, свои кумиры.

Так пусть это будут лучшие представительницы поколения бизнес-леди!

Пишите нам на [info@businesslady-life.ru](mailto:info@businesslady-life.ru).

Сайт: [businesslady-life.ru](http://businesslady-life.ru).

**Ждем ваших писем и звонков!**

## Елена Уварова

*Что опаснее для компании: жесткий, но решительный босс или милый, всеми любимый руководитель, который не способен на непопулярные решения? Ответ на этот вопрос знает Елена Уварова — практикующий управленец, собственник компании управленческого и HR-консалтинга, сертифицированный бизнес-тренер, ассессор, фасилитатор, HR-психолог. Она уверена: инфантильный лидер опаснее токсичного. Наш откровенный разговор — о том, как распознать инфантильного лидера, где проходит грань между заботой и попустительством и что помогает сохранять устойчивость, когда твоя работа — чужие кризисы.*



# «ИНФАНТИЛЬНЫЙ ЛИДЕР опаснее токсичного!»

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива Е. Уваровой

Елена, почему консалтинг? Вам нравится выстраивать чужие бизнесы?

Знаете, с годами ответ на этот вопрос меняется — потому что меняюсь я. Десять лет назад я говорила бы о любви к разнообразию и азарту новых задач. Сейчас вижу глубже: мне комфортно наблюдать, как меняются люди и вслед за ними — их компании. Ко мне приходит собственник на грани: бизнес в кризисе, команда разваливается, сам он в состоянии выгорания. А через полгода работы ты видишь другого человека. Он иначе принимает решения, иначе говорит с людьми, иначе видит свою компанию. И бизнес растет не потому, что мы внедрили волшебные инструменты, а потому что изменился человек у руля (рыба, как известно, гниет с головы). Вот это и драйвят.

У меня есть свои проекты — hrbusiness.ru и uvarovalab.ru, но они про экспертизу и передачу знаний. А в классическом операционном бизнесе, где нужно каждый день крутить одни и те же процессы, мне душно. Я на 100% Близнец, мне необходима смена декораций, непохожие задачи. Сегодня я помогаю строительной компании выстроить систему найма, завтра — ресторану разрешить конфликт в топ-команде, послезавтра — производству внедрить культуру обратной связи. Это как быть хирургом широкого профиля, а не терапевтом в одной поликлинике. Обе роли нужны, но мне по духу первая.

Ваша лаборатория работает со строительством, производством и HoReCa — весьма консервативными и закрытыми сферами. Что помогло стать «своей» в этих сложных мирах? Главный пропуск — отраслевая экспертиза?

Отраслевая экспертиза — база, без которой вас просто не будут слушать. Приходишь на производство, начинаешь говорить про управление персоналом, а мастера смотрят скептически: «Что ты, городская, понимаешь в наших цехах?» А когда начинаешь обсуждать технологические циклы, специфику смешного графика, вопросы безопасности и как это все влияет на мотивацию рабочих — отношение меняется. Потому что я проводила в таких цехах не часы, а годы. Лично организовывала стройки и реконструкции фабрик, выстраивала производства с нуля. Это не теория из учебников, а реальные стройки, где ты понимаешь разницу между тем, как должно быть по нормативам, и как оно работает в реальности. Где знаешь, что бригадир может значить больше, чем прораб на бумаге, потому что именно он держит неформальные связи в команде. Где видела, как из-за одного конфликта между двумя ключевыми людьми может встать целый участок.

Я уважаю каждую специфику. Прихожу не с позиции «я знаю лучше», а с позиции «у вас уникальный контекст, давайте разберемся вместе». Строители, производственники, рестораторы —

очень практичные люди. Им не нужны красивые презентации и модные термины. Им нужно, чтобы работало. Когда ты говоришь на их языке и приводишь примеры из их же реальности, не пытаясь натянуть какой-то универсальный шаблон, тебя начинают слышать. Эти три сферы действительно консервативны, но консервативны не от глупости, а от опыта. Цена ошибки здесь слишком высока. На стройке — это жизнь и здоровье, на производстве — брак и остановка линии, в ресторане — безнадежно испорченная репутация. Поэтому люди с недоверием относятся к новым идеям. Моя задача — не сломать консерватизм, а показать, что грамотные изменения не увеличивают, а снижают риски.

**Говорят, бывших спортсменов не бывает. Какую свою «спортивную» черту вы считаете главным преимуществом в построении бизнеса и команд?**

Умение проигрывать и вставать. Большинство людей не умеют проигрывать: впадают в депрессию, ищут виноватых или делают вид, что ничего не было. Спорт учит другому: проиграл — проанализировал — скорректировал — пошел дальше. Без драмы и самобичевания.

В бизнесе это особенно важно. У меня были провальные проекты, неудачные решения, клиенты, с которыми не сложилось. И каждый раз я применяла спортивный подход: разбор полетов, выводы, корректировка. Не застревание в «я неудачница» и не бегство от ответственности — «ну так сложилось». Именно честный анализ: что я могла сделать иначе? какие сигналы пропустила? где переоценила свои возможности?

Второе — понимание, что результат приходит от системности, а не от одной тренировки. Все хотят волшебную таблетку, но изменения в компании — это месяцы рутинной работы, повторений, корректировок.

*Я никогда не обещаю, что «за две недели все изменится». Говорю: будут сложности, сопротивление, откаты назад, но если мы действуем системно — через полгода выувидите другую компанию.*

Третье — командность. Даже в индивидуальном спорте за тобой стоит команда: тренер, врач, психолог, близкие. В бизнесе так же: собственник может быть гениальным визионером, но без команды, которая разделяет ценности и тянет в одну сторону, далеко не уедешь. Я помогаю собственникам создавать такие команды вокруг себя.

**Вы «запускаете репутацию от идеи до результата». Что для вас является результатом и как он измеряется?**

Все просто и без привычного «икс пять» у маркетологов. Мы делаем так, чтобы через четыре-шесть месяцев рынок вас узнавал. А это сейчас основное для развития и роста компании. Кота в мешке уже давно никто не хочет покупать.

Uvarovalab я запустила, разочаровавшись в маркетологах (от менеджеров до управленцев), которые говорили о воронках и охватах, но не приводили клиентов. Мне пришлось самой разобраться во всех процессах — от фундаментальных основ до конкретных инструментов вроде краудмаркетинга. И только поняв все изнутри, я сформировала осознанный и честный продукт.

Результат для меня — это когда целевая аудитория начинает узнавать имя или бренд компании без рекламы. Когда к вам

на конференции подходят и говорят: «Я читал вашу статью». Когда клиенты приходят по рекомендации или потому что уже доверяют вашему контенту. А если конкуренты начали копировать ваши подходы — вы стали по-настоящему заметным.

Измеряю просто: если раньше тебе надо было часами объяснять, кто ты и почему тебе можно доверять, то теперь человек приходит уже готовым к сотрудничеству.

Репутация работает тогда, когда ваше имя объясняет суть быстрее, чем вы сами успеваете это сделать.

**В управлении часто приходится балансировать между эмпатией и требовательностью. В какой момент, на ваш взгляд, забота о сотруднике превращается в попустительство и начинает вредить бизнесу?**

Граница там, где забота освобождает человека от ответственности за результат. Был случай: сильный специалист, профессионал в своей области, попал в сложную жизненную ситуацию: развод, болезнь ребенка, мама в больнице. Я предоставила ему гибкий график, сняла часть задач, поддерживала. Через три месяца он перестал выполнять даже базовые обязанности, продолжая ссылаться на уже решенные проблемы. Я превратилась из руководителя в жилетку. Команда начала возмущаться (почему ему можно, а нам — нет), эффективность отдела упала.



Пришлось провести жесткую беседу: «Я понимаю, что был сложный период, и максимально поддерживала. Но сейчас проблемы позади, и я жду результатов. У меня есть бизнес и обязательства. Если ты не готов возвращаться к полноценной работе — давай обсудим варианты. Если остаешься — я жду профессионализма». Он выбрал уйти, что было правильно для нас обоих: ему нужна была пауза, а не имитация работы.

Эмпатия — это учет человеческого фактора без снижения планки. Я могу дать время, изменить формат работы, помочь ресурсами. Но я не могу бесконечно оправдывать отсутствие результата. Это несправедливо к команде и разрушительно для самого человека. Попустительство инфантилизирует.

**А в чем проявляется «инфантлизм лидера» — самая опасная и, возможно, самая комфортная для него модель поведения? И как распознать эту черту в себе, если она тщательно маскируется под авторитетность?**

*Инфантлизм лидера проявляется в том, что человек, который хочет власти и признания, бежит от ответственности за последствия своих решений. Он создает видимость управления, но сложные решения спускает вниз, откладывает или перекладывает на обстоятельства.*

Такой лидер очень любит красивые стратегии и громкие заявления, но когда дело доходит до разрешения конфликта в команде, увольнения неэффективного сотрудника или признания собственной ошибки — он исчезает. Прячется за фразы «давайте решим вместе», «не хочу быть диктатором»... Он искренне верит, что это правильная демократичная модель. А на деле его поведение — трусость, упакованная в обертку современного менеджмента. Я видела собственника, который два года не мог уволить токсичного топа, потому что «мы столько лет вместе». Тем временем компания теряла людей и деньги. Это и есть инфантлизм — неспособность принять эмоционально неприятное, но необходимое решение.

Как распознать в себе? Задать себе честные вопросы. Когда в последний раз вы приняли неприятное, но правильное для бизнеса решение? Когда в последний раз взяли ответственность за провал на себя, не списав на команду или обстоятельства? Как часто вы откладываете сложные разговоры? Если честные ответы вас не радуют — есть проблема.

Еще один признак: вас все любят. Звучит странно, но инфантильные лидеры часто очень популярны в команде, потому что они мягкие, идут на уступки, не требуют, не давят. Команда расслабляется, а бизнес не растет. Настоящий лидер не обязан быть любимым. Он обязан быть уважаемым и результативным. Иногда это требует непопулярных решений.

**Ваша работа — это ежедневное погружение в чужие кризисы и сложности. Удается ли вам сохранять эмоциональную устойчивость?**

Не всегда удается, если честно. Некоторые кейсы цепляют, и я не сую их домой, в семью. Особенно когда видишь, как человек саботирует свой успех или компания разваливается из-за упрямства собственника, который не хочет слышать. Это выматывает. У меня есть несколько правил для сохранения устойчивости.

Первое: я работаю только с теми, кто действительно готов меняться, а не ищет волшебную таблетку или добренькую няню, которая будет его жалеть.

*Если на первой встрече я вижу, что человек хочет, чтобы я решила его проблемы, но сам двигаться не готов — я отказываюсь. И сохраняю нервы и репутацию.*

Второе: я разделила личное и профессиональное. Могу глубоко сопререживать в процессе, но после работы — переключаюсь. Помогает физическая активность, музыка, смена обстановки. При этом я закоренелый трудоголик, который не ездит в традиционные отпуска, выключив рабочий телефон.

Третье: я выбираю клиентов не только по деньгам, но и по энергии. Если человек тянет вниз, обесценивает или не слышит — я прекращаю сотрудничество, даже если оно финансово выгодно. Никакие деньги не стоят выгорания. У меня была ситуация, когда я ушла от крупного клиента после двух месяцев работы, потому что собственник оказался деструктивным и токсичным. Решение было сложным, но правильным.

И последнее: я пользуюсь услугами психолога. Человек не робот — ему нужно пространство, где можно выгрузить и разобрать свои реакции, восстановить ресурс. Это не слабость, а профессиональная гигиена.

**Вы умеете разглядеть таланты в других. А какой свой, не связанный с профессией дар, вы сами в себе особенно цените?** Человеколюбие. Я действительно люблю людей — в их сложности и несовершенстве. И искренне верю, что в каждом есть потенциал, — мне интересно видеть, как он раскрывается. Это не наивная вера в то, что «все хорошие». Я реалистка и вижу теневые стороны. Но верю, что людям можно помочь стать лучшей версией себя, если они сами этого хотят. Верю каждому, но один раз. И еще отмечу оптимизм вопреки всему.

*Я проходила через серьезные кризисы, личные и профессиональные, предательства, видела дно, но никогда не теряла веру в то, что можно изменить ситуацию.*

Речь не про токсичный позитив в духе «все будет хорошо, просто улыбайся», а про осознанный выбор видеть возможности там, где другие видят только проблемы. Кризис — это всегда точка выбора: сломаться или вырасти. Я всегда выбираю второе.

Еще я ценю в себе способность быстро адаптироваться к разным людям и контекстам. Могу утром говорить с топ-менеджером корпорации на языке стратегий, днем — разбирать конфликт в офисе среди менеджеров, вечером — консультировать начинающего предпринимателя или эксперта. И везде чувствую себя на своем месте, потому что умею настраиваться на волну собеседника. Это сильный навык, который не связан с профессией, но очень ее усиливает.

**Путешествия в вашей жизни — больше про поиск вдохновения или про возможность остаться наедине с собой?** Как закоренелому космополиту, мне нужно менять места и окружение. Важна перезагрузка системы. Новые города, люди, ритмы — все это возвращает энергию и свежий взгляд. Я задыхаюсь, если подолгу нахожусь в одной точке.

## Елена Уварова

Практикующий управленец,  
сертифицированный бизнес-тренер,  
ассессор, фасилитатор, HR-психолог.  
Амбассадор компаний и личных брендов  
собственников.

- ✓ 15+ лет в комплексном масштабировании компаний, выстраивании систем продаж, брендов, команд, включая полный цикл работы с персоналом (оценка, обучение, удержание)
- ✓ Более 80% клиентов отмечают рост эффективности бизнеса на 20% в первый год
- ✓ 95% клиентов работают на постоянной основе

**Uvarova Lab** — специализируется на комплексном продвижении бренда компании или личного бренда собственника в Интернете.

**HRBusiness** — консалтинговая компания, ключевой фокус которой — управленческий и HR-консалтинг. Оценка, подбор и обучение персонала. Комплексное масштабирование бизнесов.

- ✓ Лучший эксперт по управленческому консалтингу по версии «Лидеры года»
- ✓ Лучший эксперт по подбору и оценке топ-менеджеров по версии РБК

«*Не просто консультирую, а работаю вместе с вами 24/7 — беру на себя команду и иду до результата. Ко мне приходят не за шаблонами, а за ясностью, системностью и партнерским подходом. Я за бизнес с человеческим лицом*»



Когда видишь, как по-разному люди живут, работают, строят отношения, решают проблемы, начинаешь мыслить шире. Я привожу из поездок не сувениры, а идеи, которые потом адаптирую для бизнеса. Люблю зимовать на Средиземном море: поработал — захлопнул ноутбук — и на пляж. Идеальный баланс. Побыть наедине с собой я могу и за рулем. Дорога, музыка — и мозг сам все раскладывает по полочкам. Но волк-одиночка — это не про меня. Мне нужно общение и обмен энергией, а одиночество — дозированно и недолго. Я выбираю быть в потоке жизни, а не в изоляции от нее.

### Какие книги стали для вас откровением?

С возрастом чаще возвращаюсь к классике. Много лет назад я прочла «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» — книга стала

для меня откровением в сфере коммуникации, описанную в ней модель я до сих пор применяю в работе с командами. «От хорошего к великому» Джима Коллинза — это библия для любого, кто занимается бизнесом. Там нет воды, каждая глава — слепок реальности. В целом из прочитанного, включая детский опыт, сильное влияние оказали три книги. «Том Сойер» научил, что жизнь — приключение, и скучно лишь тем, кто сам себе это позволяет. «Атлант расправил плечи» показал цену ответственности и силу тех, кто держит мир на своих плечах, не ожидая благодарности. А «Война и мир» убедила: великие события складываются из маленьких человеческих выборов, и нет одного героя, есть переплетение судеб.

Сайт: [hrbusiness.ru](http://hrbusiness.ru); [uvarovalab.ru](http://uvarovalab.ru)

# ЭТИКЕТ

## Как читать между строк в Индонезии

*Индонезия, крупнейшее островное государство мира, раскинувшееся на Малайском архипелаге, представляет собой уникальный синтез древних традиций и современных бизнес-подходов. При населении свыше 278 миллионов человек страна бережно хранит свою культурную идентичность, что находит самое непосредственное отражение в деловой коммуникации. Официальный язык здесь — индонезийский, а преобладающей религией является ислам — он во многом определяет характер местного этикета.*

### ИСКУССТВО ПРИВЕТСТВИЯ

В индонезийской деловой практике стоит разделять приветствие между представителями одного пола и между мужчиной и женщиной. Между мужчинами рукопожатие является обычным жестом, но оно должно быть легким и непродолжительным. Сильное, энергичное потряхивание руки может быть воспринято как агрессивное. Кроме того, в некоторых более консервативных или религиозных кругах после рукопожатия мужчина может символически поднести свою правую руку к сердцу в знак уважения.

Что касается рукопожатий между полами, то здесь действуют особые правила. Как и в большинстве мусульманских стран, тесный контакт между мужчинами и женщинами сведен к минимуму. Иностранным бизнес-леди следует знать, что их индонезийские коллеги-мужчины скорее всего не проявят инициативу для рукопожатия. В таких случаях уместным будет легкий поклон или символический жест рукой к сердцу — это воспримется как проявление уважения к местным обычаям.

При встрече с группой коллег сначала принято приветствовать старших по возрасту и положению. Этот момент может стать определяющим для установления доверительных отношений.

### ТИТУЛЫ И ЗВАНИЯ

В индонезийском обществе, где исторически сложилась строгая социальная иерархия, правильное обращение имеет первостепенное значение. Уважение к статусу и достижениям человека выражается в обязательном использовании соответствующих титулов и званий вместе с именем.

#### Основные типы обращений:

- Академические звания:** Dr. (доктор), Prof. (профессор), S.T. (инженер), S.E. (экономист). Обращение «Доктор Коусма» или «Профессор Виджая» (где Коусма и Виджая — фамилии или имена) является обязательной формой уважения, а не вопросом личного выбора.
- Религиозные титулы:** Haj (Хаджи) для мужчин и Hajah (Хаджа) для женщин — добавляются к имени после совершения паломничества в Мекку. Например, «Хаджи Ахмад» или «Хаджа Суриати».
- Профессиональные/государственные звания:** Direktur (директор), Manager (менеджер), Bupati (глава района). Уместно обращение «Директор Сантосо».
- Базовые вежливые обращения:** Pak (отец) и Ibu (мать) — основа вежливого общения (вместо «г-н» и «г-жа»). Например, «Пак Будди» или «Ибу Деви». Эти обращения часто сочетаются с профессиональными титулами для максимального уважения (например, Pak Direktur).

Интересной особенностью является система имен. Многие индонезийцы, особенно на острове Ява, используют только одно имя в повседневном и деловом общении. Однако это не отменяет необходимости добавлять к нему соответствующий титул или обращение Pak/Ibu.

### ВИЗИТКИ И СВЕТСКАЯ БЕСЕДА

При вручении визитной карточки в Индонезии обязательно использовать обе руки — это демонстрирует уважение к партнеру. Получив визитку, не стоит сразу убирать ее — внимательно озна-

комьтесь с информацией, покажите, что вы цените предоставленные контакты. Никогда не делайте пометок на полученных визитах — это может быть воспринято как проявление неуважения.

**Светская беседа** — неотъемлемая часть построения деловых отношений. Индонезийцы предпочитают постепенное развитие партнерства, когда сначала устанавливаются личные, а уже потом профессиональные связи. В разговоре лучше всего обсуждать культуру страны, ее природные красоты, искусство — это покажет вашу искреннюю заинтересованность в партнере. Следует избегать резких суждений и категоричных высказываний.

**Индонезийский стиль общения** можно охарактеризовать как сдержаненный и уважительный. Здесь ценят:

- Спокойный, размеренный темп речи
- Умение внимательно слушать
- Кратковременные паузы для обдумывания сказанного
- Отсутствие ярких эмоциональных реакций

Прямой взгляд в глаза может быть воспринят как вызов, особенно при общении со старшими по возрасту или положению. Также важно понимать концепцию «сохранения лица» — индонезийцы всячески избегают ситуаций, которые могут привести к потере достоинства собеседника. Отказ обычно выражается максимально тактично, часто без использования слова «нет».

## КУЛЬТУРНЫЕ ТОНКОСТИ

Дистанция в общении у индонезийцев обычно меньше, чем у европейцев, однако, как уже упоминалось, физический контакт, особенно между мужчинами и женщинами, строго регламентирован — даже супруги в публичных местах избегают открытых проявлений чувств.

Многие принципы индонезийского делового общения уходят корнями в древние традиции, сохранившиеся до наших дней. Понимание их происхождения помогает «считывать» поведение партнеров.

- **Приветствие «Салам» (Salam) у яванцев.** Этот жест выходит далеко за рамки обычного рукопожатия, представляя собой целый ритуал: старший по статусу протягивает обе руки, младший нежно касается его ладоней, а затем подносит свои руки к собственному лицу или сердцу, как бы «вбирая» благословение. Этот жест предельно четко демонстрирует иерархию и уважение.
- **Культура «Готонг Ройонг» (Gotong Royong).** Эта деревенская традиция коллективной взаимопомощи сегодня трансформировалась в ключевой принцип командной работы и корпоративной культуры. Решения часто принимаются на основе



консенсуса, а личные амбиции отходят на второй план ради общего блага группы.

- **Символика подарков и использование правой руки.** Традиция вручать и принимать что-либо только правой рукой (левая считается «нечистой») строго соблюдается. Этот многовековой гигиенический и культурный запрет сегодня проявляется чаще всего в ритуалах вручения подарков.



### Темы для продуктивного общения:

- ✓ Богатое культурное наследие Индонезии
- ✓ Уникальная природа и перспективы туризма
- ✓ Национальная кухня — предмет особой гордости
- ✓ Экономическое развитие страны
- ✓ Семейные ценности и традиции

### Темы, которых следует избегать:

- ✗ Межэтнические и религиозные вопросы
- ✗ Коррупция и правозащитная тематика
- ✗ Критика политической системы
- ✗ Личные финансовые вопросы
- ✗ Обсуждение чувствительных исторических событий

В Индонезии бизнес — это прежде всего отношения. Искреннее уважение, проявленное через жест, слово и терпение, способны сотворить чудо. Здесь за рукопожатием, которое длится мгновение, стоит тысячелетняя культура, а за титулом — история целой жизни. Самые прочные договоренности часто рождаются не в переговорной, а за чашкой кофе, в разговоре о семье, искусстве или невероятной красоте острова Бали. Стремясь понять душу этой страны, вы получаете нечто большее, чем контракт — обретаете доверие и партнеров, которые, почувствовав ваше уважение, станут по-настоящему преданными союзниками.





Эмма  
Рудынская

# ОДИССЕЯ длиною в жизнь

Интервью: Е. Зинченко  
Фото: из архива Э. Рудынской

*«Я абсолютный космополит», — говорит о себе Эмма Георгиевна Рудынская, директор турагентства «Одиссея-тур Новороссийск», сопровождающая туристических групп, лауреат премии «Top 100 самых красивых женщин Юга России». Для нее путешествие — не смена локаций, а глубокое погружение в культуру, историю и религию. Из интервью с нашей гостьей узнаем о том, как изменился туристический рынок, чем Занзибар выгоднее Мальдив и почему путешествие с гидом — это вопрос не только экономии, но и безопасности.*

**Эмма Георгиевна, «Одиссея-тур» — прекрасное название для турагентства. С чего началась ваша собственная одиссея в туризме?**

Наверное, с далекого детства, лет с трех. Каждый мой день начинался с того, что я часами листала огромные тома собрания «Страны и народы». Меня всегда тянуло куда-то туда... за горизонт!

**Современные реалии существенно изменили туристический бизнес, сместив акцент на такие направления, как Ближний Восток, Китай, Иран. Есть ли позитивные тенденции в этой связи, которые вы могли бы отметить?**

Меня всегда безмерно удручало, что такие богатейшие в культурном, историческом и религиозном плане направления, как Саудовская Аравия, Иран, Алжир, Катар и непляжная Индия, большинство туристов считали «дикими землями, далекими от цивилизации», где царит поголовная нищета и темное Средневековье. Иран путали с Ираком, многие вообще не видели между ними разницы! Я первая в Краснодарском крае (пожалуй, и единственная), кто организовал в 2024 году сразу два групповых экскурсионных тур в Иран. Было невероятно приятно наблюдать, как мои туристы открывают для себя великую цивилизацию ариев! В ноябре состоялся мой первый тур в Месопотамию (восточная

Турция или Турецкий Курдистан), а на апрель 2026 года разработан мой первый групповой тур в Ирак. На сегодняшний день эта страна открыта для туризма и безопасна.

Мировой туристический рынок наконец-то развернулся в сторону моих любимых Востока и Азии: туристы массово осваивают экскурсионный Китай и Марокко, бронируют туры не только в ОАЭ, но и в Катар, Оман, Иорданию. Туropраторы вовсю предлагают даже довольно «экзотические» направления: Турецкий Курдистан, Ливию, Сокотру, Пакистан. Кстати, один из самых востребованных туров на 2026 год у меня — экскурсионный тур в «сердце Библии», Эфиопию!

**Вы еще и турлидер — сами сопровождаете группы, а значит, знаете бизнес от и до. Объясните, почему самостоятельное бронирование не всегда выгоднее готового тура?**

Мои туристы, которые пробовали путешествовать самостоятельно, честно признавались: такой отдых обходился им в разы дороже, чем организованный групповой или пакетный тур, где уже учтено все — от перелетов до страховок. Но дело не только в деньгах. Покупая тур у специалиста, вы получаете не просто продукт, а безопасность, надежность и помощь 24/7 на случай любых непредвиденных обстоятельств. Я прекрасно помню трудности,

с которыми столкнулись туристы при закрытии границ во время пандемии: тех, кто купил тур через агентство или оператора, вывозили спецрейсами, а самостоятельные путешественники месяцами не могли вернуться домой. За них никто не нес ответственности, потому что они просто не были нигде учтены.

**Вы предлагаете самые разные форматы путешествий: туры по России с ж/д переездами и авиаперелетами, экскурсионные туры и отдых в странах ближнего и дальнего зарубежья, морские и речные круизы. Что порекомендуете нашим читателям на зимние месяцы?**

Прежде всего (вопреки расхожим стереотипам) рекомендую перестать бояться «визовых» стран. Я регулярно отправляю своих клиентов в экскурсионные туры по Италии, Венгрии, Греции, Франции, Швейцарии, Великобритании. Да, санкции сделали путь в Европу чуть более «кружным», но невозможного ничего нет! В начале декабря группа моих туристов отправилась в экскурсионный тур «Венгрия-Австрия» на рождественские ярмарки, а в сентябре мы вернулись из прекрасного комбинированного тура «Италия-Швейцария-Лихтенштейн». При этом экскурсионный формат не привязан ко времени года, путешествовать так можно круглый год.

Любителей сноуборда и лыж, несомненно, заинтересуют европейские горнолыжные курорты. А тем, кто мечтает о зимнем солнце, кроме привычных ОАЭ, Вьетнама, Таиланда и Кубы, я лично рекомендую Занзибар (Танзания) и Маврикий. Первый вариант — отличная альтернатива Мальдивам без заоблачных цен (тем более, что этой зимой доступны туры на 12 ночей с вылетом из Сочи с удобной стыковкой). Второй — «солидный люкс» для тех, кто воспринимает отдых как инвестицию в себя.

**Условно всех путешественников можно разделить на искателей адреналина и ценителей комфортного погружения в культуру. Кто вы: экстремал или эстет, для которого путешествие — это искусство и источник вдохновения?**

Скорее, эстет. Я по природе своей абсолютный космополит, поэтому, попадая в новую страну, культуру, историю, религию, не противопоставляю себя ей, а интегрирую в нее, впитываю, проживаю, изучаю. Обожаю пробовать уличную еду, примерять на себя местную одежду, прислушиваться к языку и манере говорить. Для меня это источник бесконечного вдохновения!

**Есть ли у вас собственные эксклюзивные предложения, связанные с туризмом?**

С июля этого года я работаю с одним из крупнейших застройщиков ОАЭ — SOBNA REALTY (Дубай). Мы предлагаем инвестиции в закрытые комьюнити, резиденции у лагуны и виллы премиум-класса, где все продумано до мелочей — от архитектуры до инфраструктуры.

Рынок недвижимости Дубая остается одним из самых стабильных и доходных: по данным аналитиков, рост цен на премиальные проекты в 2025 году составил 15–18%, а доходность от аренды достигает 8–10% годовых.

Имея надежных партнеров, я организую для потенциальных инвесторов туры «под ключ», чтобы они могли лично оценить объекты и условия.

**Список ваших любимых книг, включая «Дочь Востока. Автобиографию» Беназир Бхутто (первой и единственной женщины, ставшей премьер-министром Пакистана), говорит об интересе к сильным и сложным историческим персонажам. Что для вас главное в ее истории?**

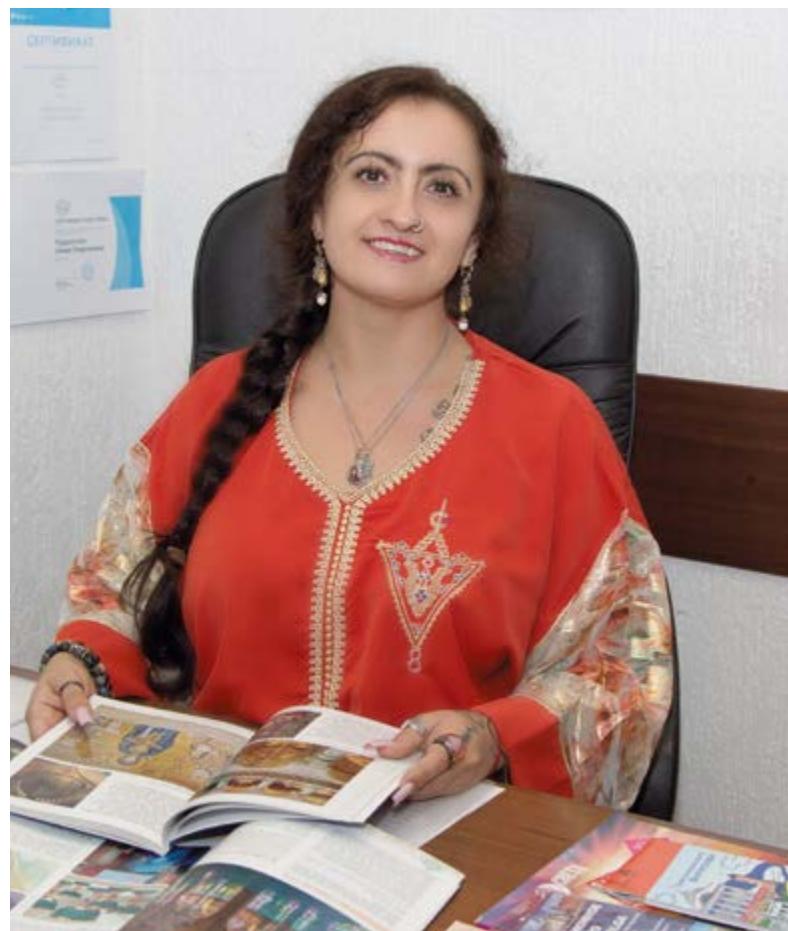
Я обращаюсь к этой книге каждый раз, когда в жизни наступает особенно тяжелый период и хочется опустить руки. Тогда я напоминаю себе, что если эта женщина сумела (пусть и ценой собственной жизни!) стать главой радикального исламского государства, то мне и подавно запрещено сдаваться!

**Расскажите, пожалуйста, как материнство и воспитание дочери повлияли на ваш путь саморазвития? Чему вы научились у своей дочери?**

Сейчас будет странное признание от бывалого путешественника, но Маргарита научила меня любить находиться дома (*Улыбается — Прим. авт.*). И все же я жду того дня, когда смогу показать ей, как прекрасен мир в своем бесконечном многообразии и как по-разному великолепны закаты и рассветы в разных странах!

**Какой, на ваш взгляд, самый главный «багаж» — не материальный, а жизненный — должен быть у человека, который отправляется в большое путешествие под названием «Жизнь»?**

Отвечу цитатой Чезаре Павезе: «Хотите путешествовать далеко и быстро? Путешествуйте налегке. Скиньте с себя зависть, нетерпимость, эгоизм и страхи».





«Где же оно, мое счастье?» — этот вопрос хоть раз возникал у каждого. Мы строим планы, ставим цели и верим: вот получу диплом, найду идеальную работу, куплю дом — и наступит оно, настоящее счастье. Но когда поставленные рубежи достигаются, оказывается, что заветное состояние вновь ускользает. Подобная экзистенциальная дилемма сопровождает человечество с древнейших времен. Стоики и буддийские учителя, гуманисты и современные психологи — все они, каждый на языке своей эпохи, утверждают: счастье — не статичная точка, а искусство пути, навык, который можно развивать через самопознание, принятие, благодарность и погружение в настоящее. Приследим, как эта глубокая и одновременно простая истина раскрывается в афоризмах великих мыслителей — от Аристотеля и Сенеки до основателя позитивной психологии Мартина Селигмана.

## ИСКУССТВО БЫТЬ *счастливыми*

«Благо везде и повсюду зависит от соблюдения двух условий: правильного установления конечной цели всякого рода деятельности и отыскания соответствующих средств, ведущих к конечной цели.

Аристотель

«Счастливей всех тот, кто без тревоги ждет завтрашнего дня: он уверен, что принадлежит сам себе.

Л. Сенека

«Итак, мы никогда не живем, но только надеемся жить, и так как мы постоянно надеемся быть счастливыми, то отсюда неизбежно следует, что мы никогда не бываем счастливы.

Б. Паскаль

«Быть счастливым — это необходимое желание каждого разумного, но конечного существа и, следовательно, неизбежно определяющее основание его способности желания.

И. Кант

« Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.

**А. Шопенгауэр**

« И то, что мы называем счастьем, и то, что называем несчастьем, одинаково полезно нам, если мы смотрим на то и на другое как на испытание.

**Л. Толстой**

« Величайшее открытие моего поколения состоит в том, что человек может изменить свою жизнь, изменив свое отношение к ней.

**У. Джеймс**

« Не снажайте детей готовыми формулами, формулы — пустота, обогатите их образами и картинками, на которых видны связующие нити. Не отягощайте детей мертвым грузом фактов, обучите их приемам и способам, которые помогут им постигать. Не судите о способностях по легкости усвоения. Успешнее и дальше идет тот, кто мучительно преодолевает себя и препятствия. Любовь к познанию — вот главное мерило.

**А. де Сент-Экзюпери**

« У человека можно отнять все, кроме одного: последней свободы человека — выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать свой собственный путь.

**В. Франкл**

« Музыкант должен заниматься музыкой, художник — писать картины, а поэт — сочинять стихи, если, конечно, они хотят жить в мире с собой. Человек обязан быть тем, кем он может быть. Человек чувствует, что он должен соответствовать собственной природе.

**А. Маслоу**

« Вам надо найти то, что вы любите. Это так же верно для работы, как и для отношений. Ваша работа заполнит большую часть жизни, и единственный способ быть полностью довольным — делать то, что по-вашему является великим делом. И единственный способ делать великие дела — любить то, что вы делаете.

**С. Джобс**

« Если ты пьешь шампанское и едешь в «Порше», это приятная, но обязательно счастливая жизнь. Счастливо живет тот, кто реализует свои индивидуальные достоинства и получает от этого истинное удовлетворение, независимо от того, чем он занят — карьерой, семьей или творчеством.

**М. Селигман**

# Виктория Шмидт



*«Я поняла, что  
наржна ногами!»*

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива В. Шмидт

Виктория, статистика вашей школы говорит сама за себя: одна из лучших в России, более 1000 успешных выпускников с доходом от 100 000 рублей. Но за цифрами, несомненно, стоит ваше личное отношение — видно, что подология для вас призвание и даже искусство. В какой момент вы поняли, что это не просто ремесло, а нечто большее?

С первого дня работы я понимала, что делаю людей счастливее, что жить без боли, с красивыми и здоровыми ногтями им, безусловно, нравится больше. Чем глубже я погружалась в профессию, тем больше понимала, что это мое предназначение.

Между мастером педикюра и подологом — большая разница. Для вас эта разница — в образовании и технике или в первую очередь в образе мыслей? В чем заключается главная миссия подолога?

Разница — в первую очередь — в желании думать. Главная миссия подолога — научить людей ухаживать за ногами как за важной частью тела; ведь это наш фундамент. И, конечно, подарить людям ту самую легкость в ногах. Мастер по педикюру может сделать ноги красивыми здесь и сейчас, но красота — понятие условное. Для подолога же важнее всего здоровье ногтей и стоп. Как говорится, красота в глазах смотрящего!

Подолог часто сталкивается с непростыми, запущенными случаями. Вспомните самую сложную «головоломку» в вашей практике, которую вам удалось решить.

*Инструктор и основатель Школы подологии при подологическом центре «Легкий шаг» Виктория Викторовна Шмидт уверена, что красота — это прежде всего здоровье, а идеальные стопы должны быть не только красивыми, но и здоровыми. Для своих пациентов и учеников она — человек, который возвращает радость движения, помогая даже в самых сложных случаях. «Я делаю людей счастливее, избавляя их от боли». В интервью Виктория расскажет, почему подология сродни искусству, что составляет основу мышления настоящего подолога и в чем секрет ее феноменального успеха, который перенимают ученики по всей стране.*

Моим первым сложным случаем был пациент из Приднестровья. «Виктория, нам хотят ампутировать пальцы — хирурги говорят, что других вариантов уже нет», — начала наш разговор девушка, которая привезла своего брата. У меня тряслись руки, но я понимала: ответственность огромная — либо я, либо никто... С того времени мой первый сложный пациент живет в Москве (остался, чтобы завершить лечение) и сейчас работает директором крупного ресторана. Видимо, так распорядилась судьба — Москва оказалась ему нужна!

В моей практике много сложных случаев. Мне иногда кажется, что вывеска на нашем крыльце гласит: «Спасем всех, от кого отказались подологи!» (Улыбается — Прим. авт.).

Какое чувство вы испытываете, если удается помочь клиенту, от которого отказались другие?

Чувство восхищения, что клиент услышал меня, поверил и нашел в себе силы и время для выполнения всех моих рекомендаций. К сожалению, в современном мире не у всех на это есть время и желание.

Arcada's Brace M — золотой стандарт в решении проблем вросших ногтей, созданный Адрианом Аркадой. Вы являетесь официальными представителями «Аркады». В чем секрет данной методики?

Система действительно уникальна. Она может справиться с любой деформацией ногтей, не причиняя дискомфорта клиенту,

и подходит для любого возраста. Моему самому маленькому клиенту — 10 месяцев.

Владея этой системой, можно индивидуально подобрать форму для клиента и уже через 5-10 минут получить первый результат. Данный вид коррекции ногтей вне конкуренции.

По мастерству владения всеми системами Адриана Аркады нам нет равных в Москве и, думаю, в России. Все наши ученики знают это и стремятся к уровню, который есть у нас.

**Мини-группы, индивидуальный подход и полное обеспечение материалами — что еще выделяет вашу школу и делает обучение по-настоящему уникальным?**

Наше обучение не заканчивается с окончанием курсов. Поддержка и дальнейшее развитие учеников — наш принцип. Ученики — наше отражение, наше продолжение. У нас стопроцентная возвращаемость на курсы, и мы постоянно работаем над программами, чтобы с каждым разом они становились лучше.

В одном из моих чатов поддержки, который работает уже 10 лет, я лично отвечаю на вопросы учеников — это лучшая иллюстрация нашего подхода.

**Чьи истории после ваших курсов поразили вас больше всего и наглядно показали, что ваша методика действительно меняет жизни?**

Ярких историй в моей практике очень много, так как ко мне на курсы приходят ученики с четкой целью развиваться дальше; они все — продолжение моей истории и моей теории. Многие из них открыли индивидуальные подологические кабинеты, в разы увеличили свой доход и свою ценность как специалистов, помогли огромному количеству людей, что и подтверждает правильность и важность моего подхода к делу. Особенно радует, когда ученики вырастают до инструкторов и проводят обучение по всей России.

**Что вы прививаете своим детям в отношении здоровья ног?**

**И с какими частыми «подростковыми» проблемами к вам обращаются современные родители?**

Мои дети с детства знают все о здоровье ног, и первое, что им прививалось, — это правильный подбор обуви, второе — гигиена ног, и третье — гимнастика для стоп. Самая частая проблема — вросшие ногти, что как раз является одним из следствий ношения тесной обуви и отсутствия должной гигиены.

**Признание школы «Легкий шаг» — во многом история вашего личного профессионального преображения. Что было самым сложным в переходе из эксперта в руководителя и лидера? И чем сегодня вы гордитесь больше всего?**

Самым сложным было перестать работать с клиентами и доверить это коллективу. Уйти от позиции «только я могу сделать хорошо». Я благодарна себе и особенно моему коллективу за поддержку на всех этапах. Отдельная благодарность и признательность — моему мужу за то, что поддерживает и помогает в развитии нашего бизнеса.

Еще горжусь, что когда-то сделала шаг и провела первый обзорный семинар по болезням ногтей. Я поняла, что нужна людям, что ученики меня обожают и идут за мной. А коллектив — мое надежное плечо!



# ПСИХОАНАЛИЗ

## Все ответы — внутри



Эксперт рубрики:  
психолог, действительный  
член Общероссийской  
профессиональной  
психотерапевтической лиги

Анна Карташова

*Многие не видят разницы между психологом, психотерапевтом и психоаналитиком. И неудивительно. Возможно, эта статья поможет разобраться в том, чем именно занимается психоаналитик, как строится его работа и почему для поиска причин проблем ему так важно анализировать сны, оговорки и невольные ассоциации.*

Само название направления — «психоанализ» — обозначает и метод работы, и психологическое учение, ставящее в центр внимания бессознательные психические процессы и мотивации. Он был разработан в конце XIX—начале XX веков австрийским врачом З. Фрейдом, ныне широко известным. От психоанализа как конкретной теории и метода психотерапии следует отличать фрейдизм, возникший позже и представляющий собой философское течение. Оно возводит положения психоанализа в ранг философско-антропологических принципов.

Отдельные положения психоанализа можно обнаружить у Ж. Шарко и П. Жане (психологическая теория неврозов). Однако прямым предшественником фрейдовского метода стал подход венского психиатра И. Брейера. Именно благодаря его методу удалось достичь излечения тяжелой формы истерии — пациентка в состоянии гипноза вспомнила и «отреагировала» забытую травматическую ситуацию.

Позднее Фрейд заменил гипноз методом свободных ассоциаций, который и лег в основу техники психоанализа. Было обнаружено, что травматические события, аффективные переживания, неисполненные желания и тому подобное не исчезают из психики. Они подвергаются вытеснению — активному удалению из сознания в сферу бессознательного. Там события продолжают активно воздействовать на психическую жизнь. При этом они проявляются часто в замаскированной, «зашифрованной» форме в виде невротических симптомов.

Последние рассматриваются в психоанализе как компромиссные психические образования, которые возникают в результате столкновения вытесненных влечений с противостоящей им внутренней «цензурой» — «Сверх-Я» или «супер-эго». Ее функция — быть механизмом защиты сознательного «Я» от опасных влечений и импульсов бессознательного «Оно».



### ВАШ ВНУТРЕННИЙ ГАМЛЕТ

Умный и пылкий принц Гамлет месяцами не может совершить, казалось бы, простое действие — отомстить за отца. Психоаналитик увидел бы в этом классический конфликт между сознательными установками («Сверх-Я», требующее мести) и бессознательными импульсами («Оно»). Возможно, в глубине души Гамлет и сам испытывал бессознательные враждебные чувства к отцу, что и обернулось парализующим чувством вины и саморазрушительным поведением. Именно такую «войну в психике» и помогает понять психоанализ.

Такого же рода компромиссные образования усматриваются психоанализом в сновидениях, ошибочных действиях (оговорках), остротах. Эти наблюдения вывели психоанализ за пределы собственно психиатрии и позволили установить связь между нормальными и патологическими явлениями психики. В тех и других психоанализ обнаружил общие психические механизмы символизации, замещения, конденсации и пр.

С точки зрения психоанализа каждое психическое явление должно быть раскрыто в трех аспектах — динамическом, энергетическом и структурном:

- **Динамический аспект** рассматривается как результат взаимодействия и столкновения различных психических сил.
- **Энергетический аспект** — это «бюджет» психики. Он описывает, как распределяется психическая энергия: является ли

она свободной (и тогда мы тратим ее на любовь, творчество, активность) или связанной (когда она «застревает», уходя на подавление внутренних конфликтов и травм).

- **Структурный аспект** включает анализ явления с точки зрения участия в нем бессознательной и сознательной частей личности, а также моральных установок и ценностей конкретного человека.

На первом этапе развития психоанализа (конец 1890-х—начало 1900-х гг.) было разработано учение о различных формах и проявлениях психической энергии с акцентом на сексуальных влечениях (либидо). Учение о психической структуре возникло в психоанализе позднее (З. Фрейд, «Я и Оно», 1923).

1. Наиболее архаическая, безличная, всецело бессознательная часть психического аппарата получила наименование «Оно». Это резервуар психической энергии, «кипящий котел» влечений, где любое желание требует немедленного удовлетворения. Его существование всецело определяется энергией соматической сферы. Эта часть психики не контактирует с внешним миром и не проводит границ между объективной реальностью и субъективным опытом.
2. Вторая психическая структура — сознательное «Я» — формируется как «оттиск» внешней реальности на начальной массе влечений и импульсов. Среди факторов формирования «Я» особую роль психоанализ придает идентификации. «Я» — посредник между внешним миром и «Оно», влечением и удовлетворением. «Я» руководствуется не принципом удовлетворения, а требованиями реальности, сдерживает иррациональные импульсы «Оно» с помощью различных защитных механизмов, основанных на вытеснении.
3. Третья психическая структура — «Сверх-Я» — формируется в результате интроекции социальных норм, воспитательных запретов и поощрений и выступает как источник моральных установок индивида. Эта структура функционирует большей частью бессознательно, проявляясь в сознании как совесть. Вызываемые ею напряжения в психической структуре воспринимаются как чувства страха, вины, депрессии, неполноценности и тому подобных. После формирования «Сверх-Я» весь психический аппарат начинает функционировать как целое.

## ПРИЗРАКИ ИЗ ПРОШЛОГО

Почему успешный руководитель панически боится публичных выступлений, хотя рациональных причин для страха нет? А почему женщина, мечтаящая о семье, раз за разом бессознательно разрушает отношения с достойными партнерами? Психоанализ утверждает, что корень таких проблем часто лежит в давно вытесненных переживаниях. История Анны О. из практики Йозефа Брейера — классический пример. Врач обнаружил, что стойкие истерические симптомы (например, невозможность пить воду из стакана) полностью исчезали, когда пациентка в состоянии гипноза заново переживала и проговаривала забытую травмирующую ситуацию, давшую им начало.

## ДРАКОНЫ, КОТОРЫЕ ЖИВУТ В НАС

Зигмунд Фрейд открыл, что за фасадом нашего «Я» скрывается мир бессознательных влечений. Его ученик Карл Густав Юнг пошел дальше, предположив, что под личным бессознательным существует коллективное — общий для человечества пласт архетипов. Подобные универсальные образы живут в мифах, сказках и наших снах. Борьба героя с драконом — лишь один из них. Для Юнга это архетипический сюжет конфликта между нашим «Я» и «Тенью» — темной, непризнанной частью личности.

Осознать свою «Тень» — не значит с ней сражаться. Психоанализ помогает «приручить» эту внутреннюю силу. Поняв, какие подавленные качества и конфликты зашифрованы в образах снов и повторяющихся жизненных сценариях, мы можем перестать бессознательно им подчиняться. Мы не уничтожаем дракона, а узнаем его имя и договариваемся с ним, обретая целостность и контроль над своей жизнью.

Распространение психоанализа в Европе началось после создания в 1908 году Международной психоаналитической ассоциации и особенно интенсивно шло после Первой Мировой войны в 1914—1918 годах. В 1920 году был открыт Психоаналитический институт в Берлине, начавший выпускать профессиональных врачей-аналитиков. С приходом к власти фашизма в 1933 году психоанализ подвергается запрету в Германии, с 1938 года — в Австрии. С этого времени начинается быстрое развитие психоанализа в Великобритании и особенно в США, куда эмигрировало большинство психоаналитиков из Европы.

Психоанализ послужил отправным пунктом для развития многочисленных течений глубинной психологии. От концепции фрейдовского психоанализа отделились новые школы и направления (примеры самых известных из них — индивидуальная психология А. Адлера, аналитическая психология К. Юнга).





# ИСЦЕЛЕНИЕ Словом

Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива М. Винокур

**Марина Винокур — психолог и гипноз с уникальным бэкграундом: ученая степень кандидата физико-математических наук позволяет ей сочетать глубину психоанализа с точностью научного подхода, а личный опыт преодоления депрессии и травм сформировал ее философию: «Пока человек жив — он способен изменить жизнь к лучшему». Специализация Марины — психоаналитическая психотерапия, в том числе гипноз для работы с тревогой, фобиями и психосоматическими проявлениями. Отдельные направления ее практики — психологическая подготовка к экзаменам с элементами гипноза для снижения стресса и создания уверенного настроя и психокоррекция пищевой и никотиновой зависимости.**

**Марина, вы сочетаете психоанализ и гипнотерапию. Почему именно гипноз стал вашим инструментом? Он бережнее работает с психикой?**

Сочетание психоанализа и гипноза — естественное. Классический психоанализ на кушетке и гипноз являются разновидностями трансовых техник, наиболее органичных для работы с внутренним миром человека. Их отличие друг от друга — в глубине транса и в продолжительности работы. Психоанализ дает стабильные хорошие изменения качества жизни пациентов в результате продолжительной работы, а гипноз дает быстрый эффект в направлении поставленной цели.

**Можете привести пример, как это выглядит в реальной практике? И благодаря чему достигается устойчивый результат?** Стремление любого человека — быть счастливым. Некоторые представляют себе, что это такое, а многие даже не задумываются о счастье в суете дел. Маркетинг, социальные сети, средства массовой информации навязывают нам маниящие образы, обещающие счастье, но на деле они заводят нас в гонку за химерами.

В мой кабинет люди приходят, чтобы обратиться к себе, понять причины своих поступков, почувствовать, что действительно важно для них самих. Они хотят научиться следовать собственным ощущениям, ценить то, что есть, выстраивать здоровые отношения и многое другое. В результате регулярной работы части психики, нарушенные в ходе личной истории пациента, «доращаются». Это можно сравнить с походами в спортзал. Единственное отличие — если бросить спортзал, мышцы ослабнут, а в результате

пройденного анализа, кроме здоровой психики, человек получает сформированное аналитическое мышление, которое остается с ним навсегда и в дальнейшем поддерживает его благополучие. Психоанализ — это не только эффективный способ лечения неврозов, но и захватывающая философско-антропологическая система.

**Вы пишете, что с помощью гипноза создаете «уверенный настрой» перед экзаменами. Звучит чудесно! Что происходит на такой сессии — вы ищете корень тревоги и «программируете» ученика на успех?**

Истоки данной методики начали формироваться у меня более двадцати лет назад, когда я работала репетитором по подготовке к ЕГЭ. Очень обидно было видеть, как в ответственный момент некоторые ребята вдруг терялись и не могли показать не только свой лучший результат, но даже продемонстрировать твердые знания. Чтобы понять, что происходит, я начала получать первое психологическое образование. Потом старшая дочь всерьез увлеклась шахматами — приходилось много сопровождать ее на соревнования, где собираться в определенный момент и уверенно, шаг за шагом, идти к победе было крайне важно. Так на моем профессиональном горизонте возникла спортивная психология. Это тоже было про «программирование» на успех. В настоящий момент в моей авторской методике психологической подготовки к экзаменам существенная часть внимания уделяется работе с бессознательным.

**А тревога у подростков и взрослых отличается? Если да, то как эти различия влияют на ваш подход к терапии?**

Тревога у подростков и взрослых действительно несколько отличается. В первую очередь, физиологически. Мозг продолжает развиваться до 25-27 лет и психика до этого возраста не является вполне зрелой. Подросток, как открытый сосуд, помимо собственных переживаний, наполняется тревогой значимых людей. Поэтому и работа с подростками отличается от работы со взрослыми. Прежде всего для диагностики ребенка необходимо провести собеседование с его родителями. В зависимости от ситуации, им может быть порекомендована собственная терапия или сочетание индивидуальной и семейной терапии. Следовательно, психологическая работа с подростками подразумевает работу не только с пациентом, но и с семейной системой, в которой он находится.

**Что становится ключевым маркером, по которому вы понимаете, что клиент готов к работе над собой?**

Действительно, сам факт прихода человека в кабинет еще не говорит о его готовности работать с бессознательным. Причем не важно, в какой технике. Многим страшно обнаружить в себе неожиданное или потерять контроль — этому способствуют стереотипы о гипнозе. В кино человек становится марионеткой в руках гипнотизера. В реальности все, конечно, иначе.

Когда страх сдерживает стремление к изменениям, важно объяснить: это естественно. Поэтому в психоанализе мы движемся постепенно: сначала выстраиваем терапевтические отношения, устанавливаем порядок, потом бережно связываем ситуации, ищем паттерны поведения и их источники. На это все нужно время, ведь проблема складывалась годами. Так что ключевой маркер готовности к работе — согласие уделить процессу время.

**Хочется затронуть тему отношений. Какую самую распространенную ошибку в отношениях вы отмечаете у своих клиентов?**  
Отсутствие баланса. Здоровые отношения — это всегда про баланс, доверие и удовольствие. Хочу отметить, что психоаналитик не дает советов, а, скорее, возвращает внутреннее ощущение здоровых отношений. И хотя психоанализ, как и гипноз, — лечение словом, бессознательное аналитика (психотерапевта) и анализанта (пациента) тоже включено в процесс, что и делает его гармоничным.

**Чем сильный специалист-психолог отличается от остальных?**  
Самое важное — он соблюдает главный принцип психолога: «Не навреди». Есть и формальные критерии — образование и членство в профессиональных организациях, которые следят за соблюдением этики. А на государственном уровне уже готовится законопроект об обязательной аккредитации — это хорошо, потому что некоторые раскрученные тренинги вредят психике.

**Как вам удается не выгорать и сохранять свежесть восприятия?**  
Прежде всего, я люблю работу и пациентов. Также помогают постоянное профессиональное развитие (супervизия, личная терапия), спорт, путешествия и мое потрясающее хобби — участие в модных показах.

**Вы успешно совмещаете профессию психолога с ролью многодетной матери. Что дает вам такое сочетание?**

Надеюсь, это сочетание дает моим детям психологически здоровую мать (*Смеется — Прим. авт.*). Старшую дочь я родила, еще не имея психологического образования. Воспитание других детей шло уже с опорой на знания психологии и, как мне кажется, было проще, потому что я лучше понимала возрастные нормы развития.



Сайт: [psychoanalyst74.ru](http://psychoanalyst74.ru)  
VK: [psychoanalyst\\_74](https://vk.com/psychoanalyst_74)

# ВНЕ ВРЕМЕНИ

## *Учишься сочетать цвета*



Ashlyn

*Представьте: вы надеваете костюм идеального кроя, но чувствуете: что-то не так. Скорее всего, дело в цвете. Умение сочетать оттенки — настоящая магия, превращающая просто одежду в безупречный образ. Давайте разберемся, как овладеть этим искусством, не погружаясь в сложные теории.*



Chanel



Chloe

### ПРАВИЛО ТРЕХ: ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК К ГАРМОНИИ

Главный секрет стилистов — не перегружать палитру. Ограничтесь тремя цветами — и вы уже на 90% близки к идеалу. Распределите их по ролям:

- 1. Базовый (60% образа):**  
нейтральная основа — брюки, юбка, пальто.
- 2. Дополняющий (30%):**  
более насыщенный цвет — свитер, блузка, жакет.
- 3. Акцент (10%):**  
яркое пятно — сумка, обувь, бижутерия.

Например, бежевое пальто (база), темно-зеленый свитер (дополнение) и вишневая сумка (акцент).

## ЧТО ГОВОРЯТ МЭТРЫ

В мире высокой моды цвет никогда не был просто декоративным элементом. Великие кутюрье, включая *Габриэль Шанель*, доказавшую, что черный может быть символом элегантности, возводили его в ранг философии, превращая в мощное средство самовыражения.

*Диана фон Фюрстенберг* как-то отметила, что цвет оставляет самое сильное и порой единственное впечатление от образа. Ее знаменитые платья-обертки служат наглядным тому подтверждением: смелый принт и насыщенный тон способны рассказать историю уверенности, свободы и индивидуальности, оставаясь в памяти как яркий визуальный образ.

Любовь к красному цвету сопровождала *Валентино Гаравани* всю его жизнь — от сильного впечатления юности, полученного на опере «Кармен», до легендарного прощального показа при завершении карьеры маэстро, когда все модели вышли на подиум в красном. «Красный — лучший цвет. Он подходит любой женщине, просто нужно помнить, что существует более 30 разных оттенков красного. Жизнь, смерть, страсть, лучший способ покончить с тоской — вот что такое красное. От женщины в красном нельзя оторвать взгляда».



Louis Vuitton



Louis Vuitton



Emporio Armani



Giorgio Armani

В палитре каждого модельера есть свои доминанты. *Кристиан Диор* видел в черном саму суть элегантности: «Вы можете носить черное в любое время. Вы можете носить его в любом возрасте. Вы можете носить его практически для любого случая». При этом он выделял и синий цвет: «Среди всех цветов лишь темно-синий может соревноваться с черным. У него точно такие же характеристики».

А *Джорджио Армани*, также любитель синего цвета и в целом сдержанной палитры, как-то заметил: «Я всегда считал белую футболку альфой и омегой модного алфавита».

Яркие цвета становились для кутюрье настоящими манифестами. *Джанни Версаче* не раз повторял, что цвет — это лекарство от тоски, его наследие стало гимном смелости и жизнеутверждающей силе оттенков.

*Эльза Скиапарелли* бросала вызов условностям, введя в моду «шокирующий розовый» — дерзкий, почти вызывающий оттенок, идеально соответствовавший ее авангардному духу.

«Для того, чтобы быть красивой, женщине достаточно иметь черный свитер, черную юбку и идти под руку с мужчиной, которого она любит», — считал *Ив Сен-Лоран*. Виртуозно владея монохромом, он в равной степени ценил и нежность розового, называя этот цвет омолаживающим эликсиром для женщин любого возраста.

## КЛАССИКА, КОТОРАЯ НЕ ПОДВЕДЕТ

Не хотите рисковать? Эти комбинации работают всегда:

### 1. **Монохром: разные оттенки одного цвета.**

Серый свитер, серые брюки, но на тон светлее или темнее. Сложно ошибиться, выглядит дорого и стильно.

### 2. **Родственная гармония: соседи по цветовому кругу.**

Синий + бирюзовый, зеленый + горчичный. Сочетание получается спокойным и глубоким.

### 3. **Комплементарный контраст:**

*противоположности, которые притягиваются.*

Красный + зеленый, синий + оранжевый, фиолетовый + желтый.

Главное — использовать один цвет как основу, а второй — лишь как акцент. Синее платье и оранжевые туфли — уже смелое заявление.



Chanel



Max Mara



Ferragamo



Michael Kors

## НЕСКОЛЬКО ВЫИГРЫШНЫХ ПАР

Еще несколько сочетаний, которые оживят ваш гардероб:

1. **Нежно-розовый + насыщенный серый** (вместо традиционного черного).
2. **Горчичный + темный бирюзовый** (создает ощущение тепла и уюта).
3. **Синий + терракотовый** — свежо, небанально и очень стильно.

Экспериментируйте, доверяйте своим ощущениям и помните:  
лучший цвет — тот, в котором вы чувствуете себя уверенно.

Ведь, как говорила легендарная Шанель,  
*«мода проходит, стиль остается».*

# УРУУ: СОВРЕМЕННАЯ ЭТНИКА в якутских украшениях



Этические украшения, вдохновленные якутской культурой, становятся трендом 2025 года. Уникальные формы и орнаменты в изделиях УРУУ, основанные на растительных и зооморфных мотивах, символизируют гармонию с природой.

Серебряные головные уборы, массивные серьги, нагрудные и наспинные украшения, широкие браслеты и кольца — это настоящие произведения искусства. Мастера якутской ювелирной компании УРУУ адаптируют традиционные мотивы к современным тенденциям, создавая стильные этно-украшения для повседневной носки. Эти изделия служат оберегами и талисманами, которые передаются из поколения в поколение.

Кроме того, в ассортименте УРУУ представлены великолепные золотые украшения с драгоценными камнями и этническими мотивами, гармонично сочетающие теплый блеск золота и уникальные орнаменты. Красоту и блеск золота подчеркнут сверкающие вставки из драгоценных камней: якутских бриллиантов, хромдиопсидов, топазов и гранатов.

Украшения УРУУ — это история, традиция и произведение искусства, которое будет радовать вас долгие годы.

УРУУ  
ЮВЕЛИРНАЯ КОМПАНИЯ

2-я вице-мисс России — 2023  
Любовь Хохолова

Сайт: [uruu.ru](http://uruu.ru) | VK: [ykt\\_uruu](https://vk.com/ykt_uruu)

WhatsApp: +7 (969) 136-29-20

Ювелирный корнер в Москве: ТЦ «Охотный ряд», -1 этаж, верхний уровень

# СИЛА СЛОВА

Пишите  
*вопреки доли*



Интервью: Е. Зинченко Фото: из архива О. Голубовой

**СанаA Бова (Оксана Александровна Голубова)** — поэт, прозаик, художник, основатель творческого объединения *BOVA TEAM*, реализующего масштабные литературные, музыкальные и образовательные инициативы, включая издание журнала «Сердцебиение иных миров». Член Российского союза писателей, с 2025 года — постоянный член жюри Культурного центра «Золотой Орфей». Под ее руководством также развивается *BOVA SHOP* — коммерческий проект по продаже авторских работ ручной работы: украшений, картин, свечей и мыла. Особое внимание СанаА уделяет персональному наставничеству начинающих авторов. В тематических чатах и литературных сообществах она создает уютную и вдохновляющую атмосферу, чтобы писатели могли оттачивать мастерство, преодолевать сомнения и находить свой неповторимый голос.

Оксана, ваш путь в литературу напоминает сложный лабиринт: спортивные танцы, альпинизм, дизайн, фотография, нутрициология, психология и карьера в фитнес-индустрии... Что стало решающим «щелчком», который заставил отложить все остальное и сказать: «Теперь я — писатель»?

Решающего «щелчка» не было. Было ощущение, что я слишком долго хожу вокруг того, что на самом деле мое. Весь этот лихой маршрут был как тренировочный забег перед настоящим стартом. Он научил стойкости, наблюдательности, работе с людьми и их эмоциями.

Но в какой-то момент я поймала себя на мысли, что каждый вечер, какими бы успешными ни были дневные дела, я снова и снова возвращаюсь к текстам. Пишу. Редактирую. Придумываю.

Возникло такое чувство правильности, будто я наконец двигаюсь по своему треку, а не по чужому расписанию. Поэтому «щелчок» — это, скорее, признание всех частей себя.

**Где вы находите идеи для новых сюжетов? Поделитесь самыми неожиданным источником вдохновения.**

Если бы идеи послушно сидели на полке и ждали, пока их выберут, жизнь была бы значительно спокойнее. Но, увы (или к счастью), они приходят как нахальные гости: без звонка, в тапках, с сумками

странных ассоциаций. Я не охочусь за сюжетами — они сами подкидывают себя в моменты, когда вроде бы «вообще не до творчества». Иногда это городская легенда, услышанная краем уха в метро, иногда — сон, который выглядит как плохой монтаж, но в нем спрятан диалог, достойный половины главы.

**Вы говорите: «...Я не верю в постоянный позитив. Я верю в правду».** Именно эта вера помогает вам создавать таких живых, сложных персонажей, в которых читатели узнают самих себя?

Правда — штука неласковая, но она дает персонажам пульс. Постоянный позитив — это как декоративная плитка: красиво, но, если по ней стукнуть, звук будет пустым. А правда всегда с массой — у нее есть вес, шероховатости, неоднозначность. Именно она делает героя похожим на человека, а не на плакат с мотивирующим слоганом. И да, вера в правду — это то, что ведет меня в создании персонажей. Читатели узнают себя не потому, что герой идеален, а потому что он ломается, спорит, делает глупости, пытается быть сильным в тех местах, где слаб — и наоборот. Они узнают в нем свой хаос.

**Что появляется раньше — судьба героя или его внешний облик? Можете привести пример?**

Почти всегда — судьба. Внешность для меня — обложка книги, а вот внутренняя траектория — это текст. Я сначала чувствую

нерв героя: что его формировало, от чего у него дрожат руки и зачем он выбирает свой путь. И уже потом возникает лицо, жесты, походка — как оболочка, выросшая поверх его боли, опыта и стремлений. Возьмем условного героя — человека, которого когда-то предали те, на кого он рассчитывал больше всего. Его судьба появляется первой: вечная настороженность, привычка держать дистанцию, нежелание быть уязвимым. И вот уже из этой судьбы рождается тело — чуть сутулые плечи, взгляд, который не задерживается на людях слишком долго, резкие движения, будто он все время готов отступить. Внешность становится продолжением его истории. Герой сначала живет у меня внутри как эмоциональная формула и лишь потом превращается в визуальный образ. Так он и становится настоящим — сначала боль, потом лицо.

**В ваших мирах есть удивительное сочетание красоты и ужаса. Как удается находить баланс между ними?**

Баланс между прекрасным и пугающим — это, по сути, баланс между тем, что мы хотим чувствовать, и тем, чего мы боимся признать. Красота без тени быстро превращается в пресную открытку, а ужас без красоты — в мрачный тоннель, из которого читателю хочется выйти на первой же странице. Гармония появляется там, где одно усиливает другое.

Эстетика всегда на стыке: когда страшное подано тонко, почти нежно, а прекрасное — с намеком на опасность. Я не пытаюсь уравнять эти две силы, а свожу их, как двух партнеров в танце: иногда ведет свет, иногда — тьма, но музыка у них одна.

**Фандом «Крылатики» — ваши преданные читатели. Можно ли сказать, что они стали соавторами вашей общей истории?**

Да, они давно перестали быть просто «аудиторией». Фандом «Крылатики» — это те, кто держал мой текст за руку в моменты, когда любая онлайн-платформа могла исчезнуть так же внезапно, как сон после будильника. Они переживали сломы, переносы, перезапуски вместе со мной, и в какой-то момент стало невозможно провести линию: вот здесь автор, а вот здесь читатель. Мы стали общим организмом. И безусловно, их можно назвать соавторами — они влияют на дыхание моих историй: первыми считывают тон, угадывают намеки, подмечают детали, которые даже я не всегда фиксирую сознательно. Их реакции становятся лакмусовой бумагой: если они где-то замирают, значит, я попала в точку, если начинают шутить — сюжет держит, если молчат после тяжелой сцены — значит, она прожилась.

**Какой самый ценный, возможно, жесткий, совет вы даете начинающим авторам — тот, что стал бы откровением для вас в прошлом?**

Самый честный и самый неприятный совет, который я сама бы хотела услышать раньше, — писать больше, и это нормально. Новички часто думают, что трудности — знак того, что «не дано», что у настоящих авторов все идет гладко, вдохновение льется из потолка, а рука сама знает, что делать. Это вредная ложь, в которую я когда-то тоже верила. Поэтому вот он, тот самый жесткий, но спасительный совет: перестаньте ждать идеального состояния, идеального времени, идеального текста. Садитесь и пишите именно тогда, когда страшно, когда сомнения душат, когда кажется, что ничего не выходит.

**Создание песен и клипов, написание книг, живопись... В чем секрет вашей мотивации? Это потребность рассказать одну историю на всех языках искусства?**

Если бы у меня был один-единственный секрет мотивации, я бы уже продавала его в красивых баночках (*Улыбается — Прим. авт.*). Но правда куда менее глянцевая. Это не вдохновение и не волшебный пинок судьбы, а постоянная внутренняя вибрация, которую невозможно заглушить.

*История стучится, и если не дать ей выход через текст, она вырвется в музыку. Если не выпустить в музыку — появится в картине. Если удерживать и там — начнет синиться.*

Это не мультизадачность, а, скорее, один источник, который ищет разные выходы на поверхность, как вода, пробивающая себе русла... Хотя, признаюсь, переключение — еще и моя страховка от выгорания.

**Ваша картина «Тоска по дому» была представлена на выставке, посвященной искусству Китая. Что для вас является «домом» и по чему вы на самом деле тоскуете?**

«Дом» — это слово, которое мы все вроде бы понимаем, но каждый раз, когда пытаемся объяснить, оно ускользает. Мне понадобилось много лет и много переездов — внешних и внутренних, чтобы признать: мой дом никогда не был точкой на карте. Для меня дом — это совпадение с собой. То состояние, в котором ты не примеряешь роли, не подбирайшь правильные слова, не приглашаешь эмоции. Место, где ты не «работаешь собой», а просто существуешь. Даже если внутри бардак, даже если вокруг шумит мир — есть эта тихая внутренняя комната, куда можно вернуться.

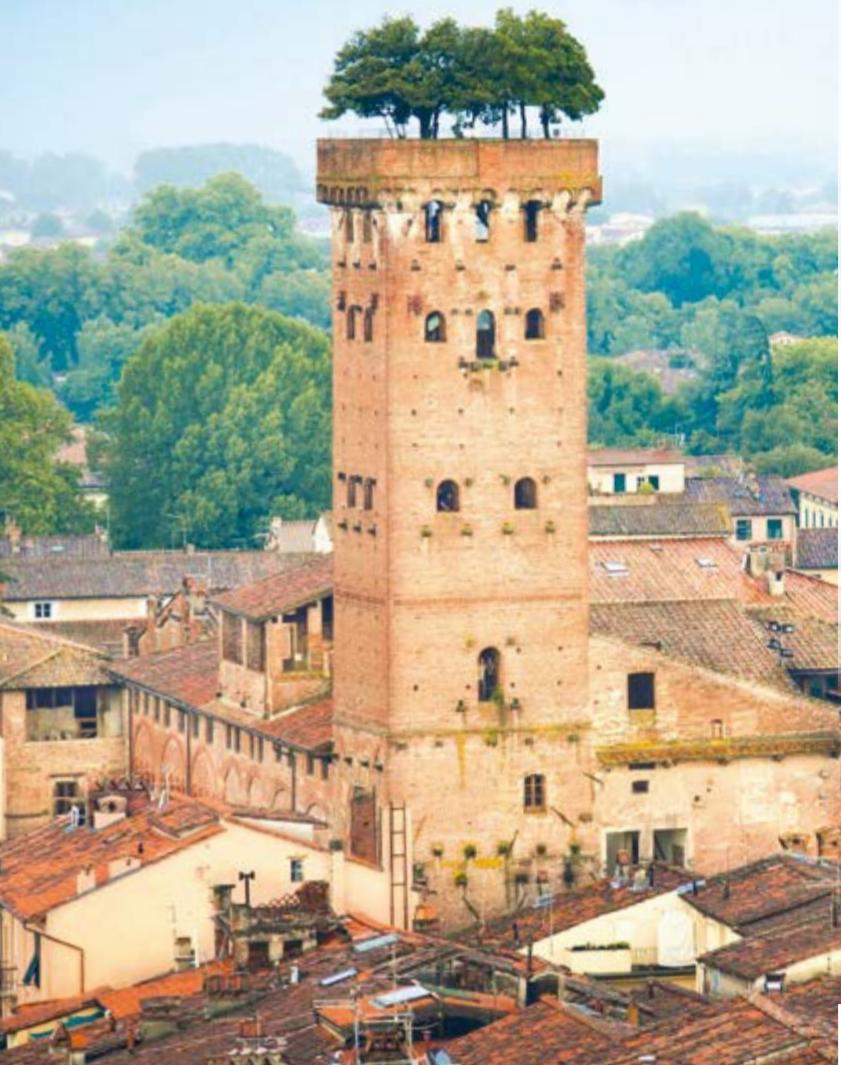


9

## СМЕЛЫХ БАШЕН МИРА

Выбор редакции

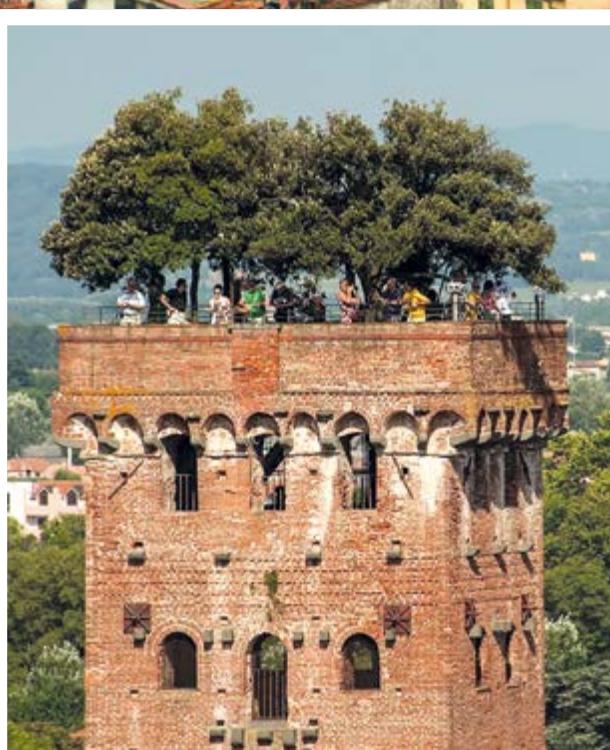
Когда речь заходит о знаменитых башнях, чаще всего вспоминают Эйфелеву, Пизанскую или Останкинскую. Однако за пределами этого хрестоматийного списка существует целый мир невероятных сооружений — дерзких, футуристичных и по-настоящему новаторских. Им, поражающим воображение своей историей, дизайном или смелым взглядом в будущее, и посвящен наш обзор.



### Torre Guinigi

Башня Гуиниджи, Лукка (Италия)

Гуиниджи — живой памятник истории. Башня была построена в конце XIV века богатой купеческой семьей Гуиниджи, одной из самых влиятельных в Лукке того времени. Уникальность средневековой постройки заключается в ее вершине: на высоте 44 метра расположен настоящий сад из вековых дубов. В прошлом такие сады символизировали возрождение жизни, сегодня же они создают сюрреалистическое зрелище, превращая каменную громаду в символ гармонии между архитектурой и природой. Подъем на башню становится настоящим путешествием в прошлое, которое открывает величественную панораму исторического центра и окрестностей Тосканы. Правда, чтобы подняться, предстоит преодолеть внутреннюю лестницу, состоящую из 230 ступеней.



## Belfort

Сторожевая башня «Белфорд»,  
Брюгге (Бельгия)

Старинная башня, известная также как Беффруа, могла бы быть просто одним из многих средневековых памятников Европы, если бы не ее современное «обрамление». Летом фасад башни полностью скрывается под густым, изумрудным ковром цветущего плюща. Природный декор преображает монументальное каменное сооружение, делая его сказочно живым и дышащим.

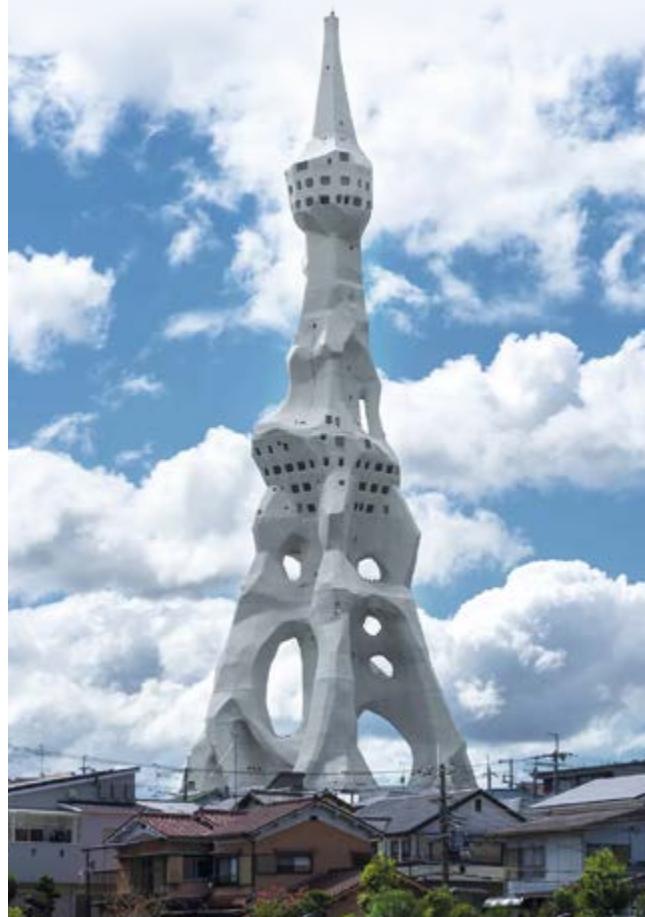
Колокола башни веками играли важную роль в жизни города, а сегодня здесь можно услышать современный карильон из 47 колоколов. Подъем по узкой лестнице на смотровую площадку требует усилий, но щедро вознаграждается самыми прекрасными видами на исторический центр Брюгге.



## PL Peace Tower

«Башня Мира», Тондабаяси (Япония)

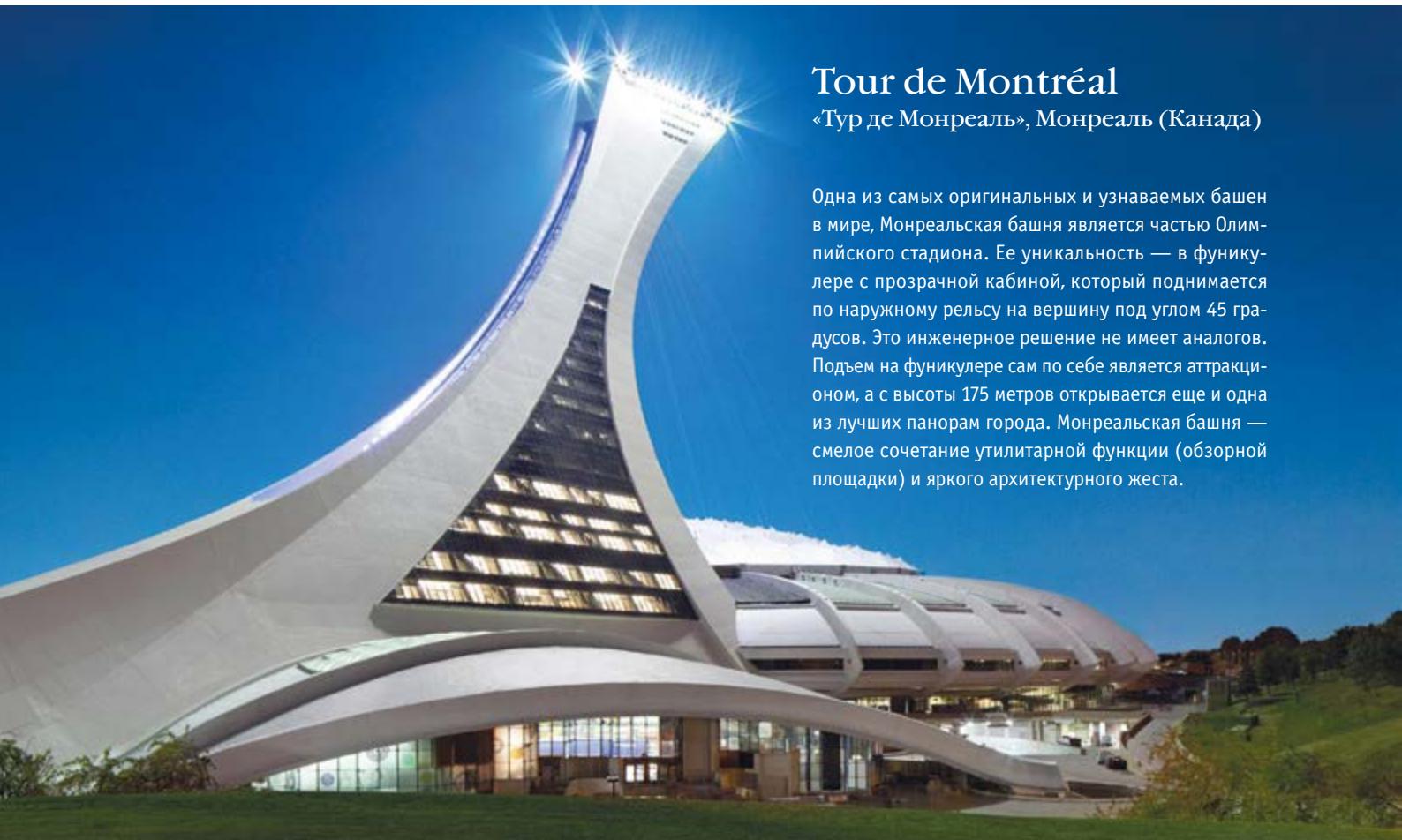
Это сооружение сложно назвать башней в классическом понимании. «Башня Мира», построенная религиозной организацией Perfect Liberty в 1970 году как памятник жертвам всех войн, поражает своим футуристическим обликом. Ее строгий силуэт высотой 180 метров, лишенный окон и украшений, напоминает одновременно ракету на стартовой площадке и артефакт внеземной цивилизации. Такой архитектурный минимализм не случаен — он символизирует чистоту, вечность и отрешенность от мирской суеты. В основе проекта лежит философская концепция «места, где душа обретает покой, устремляясь ввысь». Этот смелый эксперимент успешно стирает границы между архитектурой, искусством и духовным учением, создавая пространство для глубоких размышлений.



## Tour de Montréal

«Тур де Монреаль», Монреаль (Канада)

Одна из самых оригинальных и узнаваемых башен в мире, Монреальская башня является частью Олимпийского стадиона. Ее уникальность — в фуникулере с прозрачной кабиной, который поднимается по наружному рельсу на вершину под углом 45 градусов. Это инженерное решение не имеет аналогов. Подъем на фуникулере сам по себе является аттракционом, а с высоты 175 метров открывается еще и одна из лучших панорам города. Монреальская башня — смелое сочетание утилитарной функции (обзорной площадки) и яркого архитектурного жеста.



## Hundertwasser Turm

Башня Хундертвассера,  
Абенсберг (Германия)

Творение австрийского художника Фриденсрайха Хундертвассера — манифест против скучной, прямой линии. Как и все его работы, башня кричаще яркая и асимметричная; она выглядит так, будто сошла со страниц детской книги. Разноцветие, отсутствие прямых углов, хаотично расположенные окна и золотой купол делают ее полной противоположностью традиционной архитектуры. Эта башня, являющаяся частью завода, доказывает, что даже индустриальный объект способен стать произведением искусства, которое поднимает настроение и бросает вызов общепринятым нормам.



## Sky Tower

Башня «Скай Тауэр»,  
Окленд (Новая Зеландия)

Sky Tower — самое высокое сооружение Южного полушария (328 метров). Это не просто обзорная площадка, а центр экстремальных развлечений. Для посетителей оборудованы три смотровые площадки с круговым обзором, а на верхних уровнях расположены рестораны, включая врачающийся. Помимо панорамных лифтов, здесь предлагаются уникальные аттракционы: SkyWalk (прогулка по открытой платформе на высоте 192 метра) и контролируемый прыжок с башни SkyJump. Sky Tower олицетворяет дух Новой Зеландии — страны, где любовь к природе и адреналину идут рука об руку с современными технологиями.



## Лахта-Центр

Санкт-Петербург (Россия)

Самая северная и самая высокая башня в Европе (462 м) является ярким примером современного подхода к строительству в сложных климатических условиях. Ее асимметричная форма и закрученный фасад не только эстетичны, но и функциональны — они уменьшают ветровые нагрузки. В начале 2025 года в башне открылась обзорная площадка на 83-м и 86-м этажах (высота — 365 метров).

Лахта-Центр — единственный небоскреб Европы, удостоенный наивысшего международного экологического сертификата LEED Platinum, и первый российский небоскреб, получивший мировую премию Emporis Skyscraper Awards.



## Turning Torso

Башня «Тёрнинг Торсо»,  
Мальмё (Швеция)

Шедевр знаменитого архитектора Сантьяго Калатравы — первый в мире небоскреб с вращающейся формой. Девять «кубов», из которых состоит башня, повернуты относительно друг друга на 90 градусов, создавая иллюзию спирального закручивания. За внешней эффектностью скрывается точный инженерный расчет: спиральная форма повышает устойчивость здания к ветровым нагрузкам.

Turning Torso — наглядный пример «кинетической архитектуры», где здание словно застыло в движении, являя собой идеальный синтез скульптуры, инженерии и функциональности.

## Bosco Verticale

«Вертикальный лес»,  
Милан (Италия)

Жилой комплекс «Вертикальный лес» — смелый ответ на вызовы урбанизации и экологические проблемы. Две башни высотой 110 и 76 метров занимают площадь всего 20 000 кв.м., однако плотность озеленения такова, что они создают среду, сопоставимую по своему экологическому эффекту с тремя гектарами леса. На террасах зданий высажено около 900 деревьев и 20 000 других растений. «Биологический фасад» отличается не только красотой, но и функциональностью: он очищает воздух, регулируя микроклимат внутри здания. Растительность создает комфортную температуру, летом защищая от жары, а зимой — от холода, и значительно снижает уровень шума с улицы. Более того, башни стали домом для множества птиц и насекомых, что привело к увеличению биоразнообразия в центре мегаполиса.

Bosco Verticale — прообраз «умного» города будущего, где природа не вытесняется, а становится неотъемлемой частью жилого пространства.



# Женщины — ученые, изменившие мир

*В истории науки было много женщин-ученых, чьи имена долгое время оставались в тени. Они не только совершили революционные открытия, но и смело боролись за право на образование, исследования и признание, прокладывая дорогу будущим поколениям. Сегодня мы расскажем о десяти вдохновляющих примерах — их работы легли в основу целых научных дисциплин.*



## АДА ЛАВЛЕЙС (1815—1852)

Пророк цифровой эры

Ада Лавлейс, дочь лорда Байрона, считается первым в мире программистом. Ее отец, знаменитый поэт, покинул семью, когда девочке было всего пять недель от роду, и больше никогда ее не видел. Чтобы дочь не унаследовала «поэтический характер» отца, мать Ады сделала упор на ее математическое образование. Ада работала с Чарльзом Бэббиджем над его аналитической машиной — механическим прототипом компьютера. Именно она составила первую в мире компьютерную программу, а точнее, алгоритм вычисления чисел Бернулли, который содержал циклы и условные переходы — ключевые концепции, ставшие основой современного программирования. Леди Лавлейс предвидела наступление эры компьютеров, способных работать не только с числами, но и с любыми символами, создавать музыку и графику, а также решать самые разные задачи. Подобные идеи казались в ту эпоху совершенно немыслимыми.

Наследие Ады Лавлейс было по-настоящему оценено лишь спустя столетие: в ее честь назван язык программирования Ada, а ежегодно во второй вторник октября отмечается День Ады Лавлейс — праздник, прославляющий женщин в науке, технологиях, инженерии и математике. Ее история — яркий пример того, как женский ум смог заглянуть на столетие вперед в мир, где технологии управляют жизнью.

## МАРИЯ МИЧЕЛЛ (1818—1889)

Звездный путь к равенству

Мария Митчелл — первая в США женщина-астроном. Открытие кометы в 1847 году, названной в ее честь, принесло ученой золотую медаль короля Дании и международное признание. Это достижение открыло ей двери в ведущие научные сообщества: Митчелл стала первой женщиной-членом Американской академии искусств и наук и вошла в число первых женщин, избранных в Американское философское общество.

Заняв в 1865 году пост профессора астрономии и директора обсерватории в колледже Вассара, она на практике столкнулась с гендерным неравенством, обнаружив, что ее зарплата ниже, чем у мужчин-коллег, после чего добилась ее повышения. Эта принципиальность проявлялась и в общественной жизни: Митчелл участвовала в создании Ассоциации по улучшению положения женщин, занимала пост ее президента, боролась за избирательное право женщин и выступала за отмену рабства. Вся ее жизнь была подтверждением собственных слов: «Ни одна женщина не должна мириться с положением, при котором ее труд оплачивается ниже, чем труд мужчины».



## СОФЬЯ КОВАЛЕВСКАЯ (1850—1891)

Формула свободы



Чтобы получить высшее образование (запрещенное в России для женщин), Софья заключила фиктивный брак и уехала за границу. Она стала первой в мире женщиной-профессором математики и автором прорывных работ в области математического анализа и механики. Исследования вращения твердого тела вокруг неподвижной точки принесли нашей соотечественнице престижную премию Парижской академии наук и всемирное признание. Интересно, что за эту же работу Шведская королевская академия наук впоследствии увеличила денежное вознаграждение, признавая исключительную ценность данного открытия.

Ковалевская также проявила себя и на литературном поприще — ее роман «Нигилистка» и написанная в соавторстве со шведской писательницей Анной-Шарлоттой Эдгрен-Леффлер драма «Борьба за счастье» отражали сложный путь женщины в науке и обществе. Борьба за право на образование открыла двери университетов для многих других женщин, сделав Ковалевскую символом интеллектуального и личного освобождения.



## МАРИЯ СКЛОДОВСКАЯ-КЮРИ (1867—1934)

Дважды первопроходец

Мария Кюри стала не только первой женщиной-лауреатом Нобелевской премии, но и единственным ученым в истории, удостоенным этой награды в двух разных научных областях — физике и химии. Работая в плохо оборудованной лаборатории, она открыла явление радиоактивности и новые элементы — полоний и радий. Ее научный подвиг был сопряжен с огромным риском: проводя исследования в простом сарае без должной защиты, ученые супруги Кюри не подозревали об опасности радиоактивного излучения, ежедневно работая с образцами, светящимися в темноте.

Цена этого открытия оказалась трагически высока. Исследования Марии Кюри легли в основу современной онкологической терапии, однако сама она стала одной из первых жертв радиоактивного облучения. Но, даже осознавая нависшую угрозу, она до конца жизни считала, что ученый должен служить людям, и продолжала свои изыскания.

На своем пути ей пришлось бороться не только с невидимой опасностью радиации, но и с вполне осозаемыми предрассудками научного сообщества. Несмотря на это, она своим беспримерным служением науке доказала, что интеллект и гениальность не имеют пола.

## ЛИЗА МЕЙТНЕР (1878—1968)

Открытие без признания

Лиза Мейтнер — австрийский физик и радиохимик. Из-за своего еврейского происхождения она была вынуждена бежать из нацистской Германии после аншлюса Австрии. Именно Мейтнер, работая в Стокгольмском институте, дала первое теоретическое обоснование реакции ядерного деления, которое легло в основу создания атомного реактора и бомбы. Однако Нобелевскую премию по химии за это открытие в 1944 году получил лишь ее партнер Отто Ган, с которым они вели совместные исследования на протяжении 30 лет. Несмотря на то, что Мейтнер была номинирована на Нобелевскую премию 48 раз, она так и не стала лауреатом. Ее история, помимо яркой иллюстрации системного замалчивания заслуг женщин в науке, остается вдохновляющим примером стойкости перед лицом политических преследований и научной несправедливости.





## РОЗАЛИНД ФРАНКЛИН (1920—1958)

«Темная леди ДНК»

Розалинд Франклин — английский биофизик и ученый-рентгенограф. Именно ее рентгенограммы, в частности знаменитая «Фотография 51», стали ключом к расшифровке структуры ДНК. Сделанный Розалинд снимок с четким рентгеновским дифракционным узором однозначно указывал на спиральную структуру молекулы. Однако Нобелевскую премию за это открытие получили Джеймс Уотсон, Фрэнсис Крик и Морис Уилкинс, практически не упомянув вклад исследовательницы. Впоследствии все трое признали: без данных Франклин они не смогли бы совершить свое открытие — по крайней мере, еще очень долго.

Розалинд также внесла значительный вклад в изучение вируса полиомиелита. Ее научное наследие легло в основу открытия, отмеченного еще одной Нобелевской премией, которую в 1982 году получил Аарон Клуг.

Трагическая судьба Франклин, умершей от рака в 37 лет, стала хрестоматийным примером «эффекта Матильды» — принижения заслуг женщин-ученых.

## ЖЕНЩИНЫ-ЛАУРЕАТЫ НОБЕЛЕВСКОЙ ПРЕМИИ В НАУКЕ

(1901—2024)

### Общая статистика

С 1901 по 2024 год в научных дисциплинах (физика, химия, физиология/медицина, экономика) было вручено 649 премий. Женщины-ученые получили 25 из них, что составляет менее 4% от общего числа.

### Интересные факты

- Мария Склодовская-Кюри — единственная женщина, получившая две научные Нобелевские премии (физика, 1903; химия, 1911) и единственный ученый в истории, удостоенный премий в двух разных научных категориях.
- 2023 год стал рекордным: Нобелевские премии в научных категориях получили сразу 3 женщины — Каталин Карико (физиология/медицина), Клаудия Гольдин (экономика) и Анн Л'Олье (физика).

### Распределение женщин-лауреатов по областям

- Физиология и медицина: 14
- Химия: 8
- Физика: 4
- Экономика: 3

Хотя число женщин-ученых среди лауреатов постепенно растет (большинство наград присуждено после 2000 года), доля полученных ими премий по-прежнему крайне мала из-за глубоких системных и исторических барьеров в науке.

## СЕСИЛИЯ ПЕЙН-ГАПОШКИНА (1900—1979)

Разгадавшая состав Вселенной

В 1925 году молодая аспирантка Сесилия Пейн в своей докторской диссертации совершила одно из самых фундаментальных открытий в астрономии — она доказала, что звезды, включая Солнце, в основном состоят из водорода и гелия. Это полностью опровергло существовавшие тогда представления о сходстве состава звезд и Земли. Однако авторитетные астрономы-мужчины, в том числе Генри Норрис Расселл, сочли вывод коллеги «невозможным» и вынудили Сесилию смягчить формулировки в своей работе. Спустя несколько лет Расселл пришел к тем же выводам, опубликовал их, и именно его работа получила широкую известность, тогда как открытие Пейн было надолго забыто. Лишь годы спустя он публично признал ее первенство.

Труд ученой стал краеугольным камнем современной астрофизики. Пройдя путь от стажера до первой в истории Гарварда женщины-профессора и заведующей кафедрой, она своим упорством не только открыла истинную природу звезд, но и проложила дорогу тысячам женщин в науке, доказав, что для гения нет преград, кроме предрассудков.



## ФАТИМА БУТАЕВА (1907—1992)

Свет советской науки



Фатима Бутаева — выпускница физико-математического факультета Второго Московского государственного университета (ныне — МПГУ), советский физик, кандидат технических наук и лауреат Сталинской премии — вошла в число ключевых фигур в советской электротехнике.

Под ее руководством были созданы и запущены в массовое производство первые в СССР люминесцентные лампы, которые совершили настоящую революцию в освещении, повысив его безопасность и экономичность. Основой для этого прорыва послужили люминофоры, разработанные Бутаевой, — специальные составы, преобразовывавшие ультрафиолетовое излучение в ровный белый свет. Решение проблемы «холодного света» положило начало новой отрасли, и на десятилетия эти лампы стали стандартом для освещения учреждений по всему СССР.

Фундаментальные исследования Бутаевой в области люминесценции сформировали теоретическую основу для будущего изобретения лазера. Несмотря на личные трагедии (репрессии в семье) и замалчивание ее заслуг на международной арене, своим упорством она открыла дорогу технологиям будущего. Судьба Фатимы Бутаевой остается уникальным примером в истории мировой науки: женщина-ученый, представительница народа, обретшего письменность лишь за столетие до ее рождения, внесла вклад в технологии, изменившие жизнь человечества.



## БАРБАРА МАК-КЛИНТОК (1902—1992)

Первооткрыватель  
мобильных генов

Страсть Барбары Мак-Клинток к генетике привела ее к изучению кукурузы, в цвете и узорах зерен которой она разглядела фундаментальный принцип наследственности. В 1940-х годах, когда гены считались статичными «бусинами» на нити ДНК, Мак-Клинток сделала революционное открытие: некоторые гены могут перемещаться по хромосоме, включая или выключая другие гены. Ее работа, встреченная современниками с непониманием и скепсисом, была признана лишь десятилетия спустя. В 1983 году Барбара Мак-Клинток получила Нобелевскую премию за открытие транспозонов, или «прыгающих генов». Исследования Барбары Мак-Клинток заложили основу для современной генной инженерии и таких технологий, как CRISPR.

## АНДРЕА ГЕЗ

(р. 1965)

Охотница  
за черными дырами

Андреа Гез возглавила одну из самых амбициозных астрономических миссий — доказать существование сверхмассивной черной дыры в центре нашего Млечного Пути. Разработав новаторские методы наблюдения, позволившие «пробиться» через космическую пыль, ее команда десятилетиями отслеживала траектории звезд, вращающихся вокруг невидимого объекта. Окончательное подтверждение существования гигантского гравитационного сердца нашей Галактики, Стрельца A\*, принесло Андреа Гез Нобелевскую премию по физике 2020 года. Премия была разделена: первую половину получил Роджер Пенроуз за теоретические открытия в области черных дыр, а вторую разделили Андреа Гез и Райнхард Генцель за экспериментальное подтверждение существования сверхмассивного компактного объекта в центре Млечного Пути. Гез стала четвертой женщиной в истории, удостоенной этой премии, вдохновив новое поколение исследователей на штурм вершин астрофизики.



**Великие женщины-ученые доказали, что стремление к знанию не знает гендерных границ. Их открытия изменили наши представления о мире, а их личная борьба за справедливость и равенство продолжает вдохновлять миллионы женщин идти к своей цели, несмотря ни на какие преграды.**

# ВКУСНО, ПОЛЕЗНО, ЭФФЕКТНО



*Хотите устроить праздник без тяжести после застолья и чувства вины? Попробуйте блюда, в которых полезное становится изысканным! В них — оптимальный баланс белков, полезных жиров и клетчатки для энергии, сияющей кожи и прекрасного самочувствия без компромиссов.*

## ЛОСОСЬ В МЕДОВО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

### Ингредиенты

- филе лосося — 4 куска (~600 г)
- дижонская горчица — 2 ст.л.
- мед — 1,5 ст.л.
- чеснок — 2 зубчика
- соевый соус — 1 ст.л.
- розмарин — 1 веточка
- лимон — 1 шт.
- оливковое масло — 1 ст.л.
- соль, перец — по вкусу

### Приготовление

1. Духовку разогреть до 200°С.
2. Смешать горчицу, мед, соевый соус, чеснок и розмарин.
3. Лосось посолить и поперчить. Выложить на противень.
4. Промазать рыбу соусом, сбрызнуть маслом.
5. Запекать рыбу 12-15 минут. Перед подачей сбрызнуть соком лимона. Для гарнира подойдет зеленая спаржа или салат.



**Лосось** — чемпион по содержанию омега-3, необходимых для здоровья мозга, сердца и сосудов.

# САЛАТ С ТУНЦОМ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

## Ингредиенты

- тунец в собственном соку — 1 банка
- белая фасоль — 1 банка
- красный лук — 1/2 шт.
- петрушка — 1/2 пучка
- каперсы — 1 ст.л.
- оливковое масло — 3 ст.л.
- лимонный сок — 2 ст.л.
- зерновая горчица — 1 ст.л.
- соль, перец — по вкусу

## Приготовление

1. Смешайте фасоль, тунец, лук и петрушку.
2. Добавьте каперсы.
3. Для соуса взбейте масло, лимонный сок и горчицу.
4. Заправьте салат, дайте постоять 15 минут.

*Легкий белок из **тунца** в сочетании с клетчаткой из **фасоли** надолго дарит чувство сытости и улучшает пищеварение.*



# ШОКОЛАДНЫЙ МУСС ИЗ АВОКАДО



## Ингредиенты

- авокадо — 2 шт.
- финики без косточек — 5-6 шт.
- какао-порошок — 3 ст.л.
- кленовый сироп/мед — 2 ст.л.
- кокосовое молоко — 50 мл
- ванильный экстракт — 1 ч.л.
- морская соль — щепотка



## Приготовление

1. Мякоть авокадо и размоченные финики измельчите в блендере.
2. Добавьте какао, сироп, молоко, ваниль и соль.
3. Взбейте до кремообразной текстуры.
4. Разложите по креманкам и уберите в холодильник на 1 час.

*Полезные жиры из **авокадо** и антиоксиданты из **какао** дарят энергию и продлевают молодость, не перегружая организм сахаром.*

# ЖУРНАЛ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

## Бизнес-центры:

Москва-Сити: «Город столиц», 1	Пресненская наб., 8	Капитал Тауэр	Брестская 1-я ул., 29
Москва-Сити: «Город столиц», 2	Пресненская наб., 8	Евромедсервис	Верхний Михайловский 4-й пр-д, 10/6
Чайка Плаза 4	Щепкина ул., 42, стр. 2 А	Дукс 1	Правды ул., 8, корп. 13, под. 2
На Трехпрудном	Трехпрудный пер., 9	Дукс 2	Правды ул., 8, корп. 13, под. 3
На Большой Садовой	Большая Садовая ул., 10	Зенит-Интер	Александра Лукьянова ул., 3
Столешников	Столешников пер., 14	На Большой Дмитровке	Большая Дмитровка ул., 32, стр. 4
Им. Мейерхольда	Новослободская ул., 23	На улице Шумкина	Шумкина ул., 20, стр. 1
Arts Palace	Успенский пер., 3, стр. 4	Александр Хаус	Якиманка Б. ул., 1
На Моховой	Моховая ул., 7	АЛМ-Девелопмент под.1, под. 2	Магистральная 4-я ул., 5, стр. 1, под. 1
На Новинском бульваре	Новинский бульвар, 3, стр. 1	Кристалл Плаза	Садовническая ул., 14, стр. 2
Туполев Плаза 2	Академика Туполева наб., 15, стр. 2	Ривер Плейс	Кожевнический пр-д, 1
На Орджоникидзе	Орджоникидзе ул., 11, стр. 9	Сокол Плаза, под.1 и под. 2	Усиевича ул., 20/1
Амбер Плаза	Краснопролетарская ул., 36	Новобилдинг	Долгоруковская ул., 4/3
На Стремянном переулке	Стремянный пер., 11	На Барабанном	Барабанный пер., 3
ВымпелКом	Краснопролетарская ул., 4	На Коломенском проезде	Коломенский пр-д, 13/А
Межд. инвестиц. банк	Маши Порываевой ул., 7	СОК «Газпром», администрация	Мичуринский пр-т, 19/А
Межд. банк экон. сотр.	Маши Порываевой ул., 11, стр. 3	СОК «Газпром», 1-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Daev Plaza	Даев пер., 20	СОК «Газпром», 2-я секция	Мичуринский пр-т, 19/А
Олимпик Плаза 2	Мира пр-т, 33/1	Святогор-IV	Летниковская ул., 10, стр. 4
Олимпик Плаза 1	Мира пр-т, 39	H2O PLaza	Павелецкая наб., 8, стр. 6
Nikołskaya Plaza	Никольская ул., 10	Технопарк «Орбита Плаза»	Кулакова ул., 20
Кутузов Тауэр	Ивана Франко ул., 8	Крымский мост	Турчанинов пер., 6, стр. 2
Офисный центр ТД «Эстет»	Веткина ул., 4	Алексеевская Башня	Ракетный бульвар, 16, стр. 1
Центр здоровья и отдыха	Академика Бакулева ул., 3	Terrasport Коперник	Якиманка Б. ул., 22, стр. 1
ОКДЦ ПАО «Газпром»	Новочеремушкинская улица, 71/32	Авиапарк	Ленинградский пр-т, 68
Hi-Tec	Большая Академическая ул., 5, стр. 4	Афанасьевский	Афанасьевский М. пер., 7
Vitasport Wellness club	Живописная ул., 21	Орликов	Орликов пер., 2
На Рублевке	Рублево-Успенское ш., 1-й км, 6	Victory Plaza	Викторенко ул., 5
Теннисный центр «Жуковка»	Ильинское ш., стр. 2	Трио, корпуса 1, 2, 3	8 Марта ул., вл. 1
Дом на Берниковской наб.	Николоямская ул., 13/17	БЦ Воробьевский (ресторан)	Университетский пр-т, 12
ОАО «Транс»	Каланчевская ул., 2/1	БЦ Воробьевский (ресепшн)	Университетский пр-т, 13
На Каланчевской	Каланчевская ул., 13	БЦ Мельников Хаус («Фреш Кафе»)	Ольховская ул., 4, стр. 2
Винзавод	Сыромятнический 4-й пер., 1/8, под. 3	Авилон Плаза	Волгоградский пр-т, 43
Газпром	Страстной бульвар, 9	Dominion Tower: «Фреш Кафе»	Шарикоподшипниковская ул., 5
Теннисный центр Ace Club	Сколковское ш., пос. Заречье		

## Отели:

Марриотт Гранд Отель	Тверская ул., 26	Radisson Slavyanskaya	Европы пл., 2
Марриотт Ройал Аврора	Петровка ул., 11/20	Азимут Отель Олимпик Москва	Олимпийский пр-т, 18/1
Шератон Палас	Тверская-Ямская 1-я ул., 19	Крокус Экспо: отель «Аквариум»	МКАД 66 км
Балчуг Кемпински	Балчуг ул., 1	Hotel Mitino	Пятницкое ш., 18
Ararat Park Hyatt	Неглинная ул., 4	Отель «Останкино» (корпус 1)	Ботаническая ул., 29
Метрополь	Театральный пр-д, 2	Отель «Останкино» (корпус 2)	Ботаническая ул., 29
Марриотт Тверская	Тверская-Ямская 1-я ул., 34	Отель «Останкино» (корпус 3)	Ботаническая ул., 29
Марриотт Кортъяд	Вознесенский пер., 7		

**А также:** Психологический центр на Волхонке (ул. Волхонка, д. 6, стр. 5).

\*По вопросам наличия журналов по вышеуказанным точкам распространения обращаться к ведущему менеджеру РА «Мамма Mia» Чекуриной Екатерине по тел.: +7 (926) 234-37-37.