

ПЕП-А-ПЕП

В выпуске:

- Как рождаются театральные постановки (стр. 2, 3)
- Сила первого января (стр. 5)
- Отключиться, чтобы подключиться (стр. 6, 7)
- Проверено на себе: глазами невидимки (стр. 8, 9)

Туризм на Ольхоне без вреда природе

Дарья Шатова

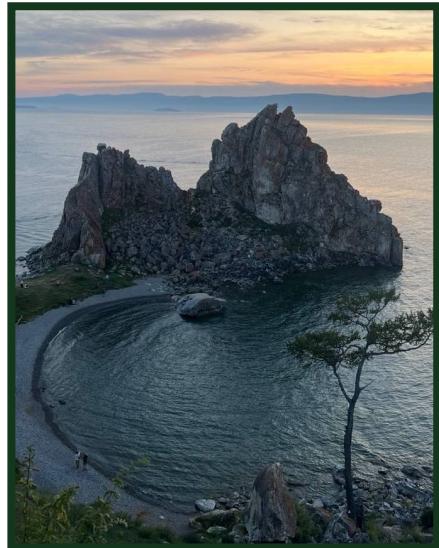
Ольхон — крупнейший остров Байкала, место силы, где природная красота соединяется с древними традициями и образом жизни, который еще недавно оставался практически неизменным. Сегодня Ольхон — один из самых популярных туристических центров Восточной Сибири. О том, как остров трансформировался под влиянием растущего потока гостей, рассказывает местный житель Хужира Александр Седых, родившийся и выросший здесь, свидетель всех перемен.

Александр вспоминает, что первые шаги организованного туризма на острове относятся к середине 1990-х годов: «Первая турбаза открылась примерно в 1996 году. Приезжали в основном иностранцы: американцы, немцы, и много японцев». До этого Ольхон оставался почти полностью закрытым, труднодоступным

и малоизвестным местом за пределами региона.

Александр вырос в Хужире и отлично помнит время, когда Ольхон был настоящей, отрезанной от мира деревней: «У нас не было даже электричества в детстве — его подавали лишь на один час. Мы делали уроки при свечах. Свет появился только в 2005 году». Основой жизни были рыболовство и работа в крупном совхозе. Рыболовство, переработка рыбы, разведение скота — вот чем жили семьи. Элементарные бытовые удобства были редкостью: «Воды в деревне не было, водовоз приезжал лишь дважды в неделю». Это был уклад, близкий к традиционному: неспешный, размеренный — но и непростой».

С появлением электричества жизнь на острове начала стремительно меняться. «Когда появился свет, тогда поя-



вились туристы», — отмечает Александр. Сегодня подавляющее большинство местных жителей занято в сфере туризма. Александр подчеркивает, что туризм предоставил им главное — возможность работать на себя и обеспечивать свои семьи, не уезжая с родного острова. Это привело к общему росту благосостояния и способствовало более быстрому развитию Хужира.

Спектакль от «А» до «Я»

Вадим Полтавец

«Браво!» - кричим мы актерам после спектакля и аплодируем стоя. Занавес закрылся, свет в зале зажегся, зрители направляются обсудить эмоции от представления и похвалить артистов за хорошую игру. Но только ли актерам мы кричим «браво!» на самом деле? Сколько в действительности специалистов участвуют в рождении спектакля? Ирина Мякишева, штатный режиссер Иркутского музыкального театра открыла для нас загадочное театральное закулисье.

Театр начинается с вешалки, а постановка спектакля начинается с режиссера. Все мы знаем, что режиссер придумывает первоначальный образ, идею и концепцию будущего спектакля. Но на этом его работа только начинается. Все последующие этапы создания постановки организует большая команда специалистов, но все они работают под контролем режиссера. «Мюзикл – это не только литературный, но и серьезный музыкальный материал. Его постановка гораздо сложнее постановки драматических спектаклей. Музыкальный материал разу-



чивается отдельно, на репетиции арий, дуэтов, ансамблей отводится отдельный период подготовки спектакля» - рассказывает Ирина Мякишева.

Еще до первого выхода на сцену актерский состав проделывает немалую работу. Выходя на сцену, артисты уже должны понимать, о чем они играют. Первый этап знакомства труппы с сюжетом будущего спектакля в театральных кругах называют «застольным периодом». На этих встречах актеры не выходят на сцену, не поют и даже не играют свои роли. За столом проходит тщательная проработка каждого персонажа пьесы: кто они, как они друг к другу относятся, чего хотят, что любят и не любят. Это нужно, чтобы актеры правильно понимали характер персонажей, их мотивы и цели в спектакле.

Каждый из перечисленных специалистов выполняет свои функции не в одиночку. В театре существуют целые подразделения, отвечающие за каждый этап подготовки спектакля. После создания эскизов, а затем и чертежей всех декораций, художник-сценограф передает материалы самым разным цехам. Каждый цех отвечает за изготовление декораций из определенных материалов: декорационные портные отвечают за изготовление тканевых элементов для оформления спектакля, художники театра занимаются окрашиванием изделий, столярный цех – изготовлением элементов декораций из дерева, а иногда привлекаются



ник по свету продумывает все световые решения. В музыкальном театре круг этих специалистов еще шире: дирижер оркестра прорабатывает весь музыкальный материал спектакля, балетмейстер (дословный перевод – «балетный учитель») разрабатывает танцевальные сцены и хореографические номера, хормейстер занимается подбором песен и репетициями с хором театра.

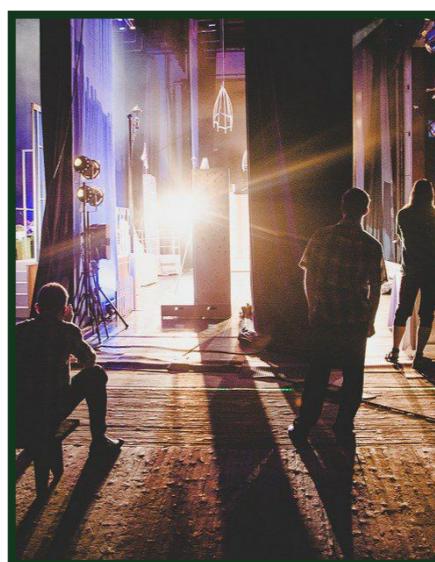
Параллельно с проведением первых репетиций спектакль переходит в руки «бойцов невидимого фронта», возглавляет команду которых всё так же режиссер. Этих специалистов может быть чуть ли не больше, чем актеров на сцене, рассказывает режиссер с многолетним опытом. Вместе с ним художественную работу возглавляют более узкопрофильные специалисты: художник-сценограф отвечает за декорации на сцене, худож-

специалисты и вне театра, например, для сварочных работ по металлу. Затем работники сцены собирают воедино все созданные цехами элементы, таким образом получаются готовые декорации для будущего спектакля, часто очень внушительных размеров.

Но декорации – это далеко не единственная задача визуального оформления спектакля. Художнику по костюмам также помогают немало специалистов: закройщики делятся на мужских и женских, швеи непосредственно создают из выкроек будущие костюмы. Иногда для решения сложных задач, детального подбора материалов и тканей приглашается технолог по костюмам. Отдельный театральный цех – бутафорский – занимается созданием реквизита для спектакля (всё, что актеры носят в руках, например, искусственные цветы). Отдельные специалисты – реквизиторы и костюмеры отвечают за уже готовые изделия, готовят их к спектаклю, следят за сохранностью и перемещением по сцене.

Техническим сопровождением спектакля занимаются два больших цеха: звукооператорский и осветительный. Актеры музыкального театра особенно зависят от профессионализма звукооператора: звучание голоса при исполнении вокальных композиций является решающим фактором. Через звукооператорский цех проходят не только актеры спектакля, но и все инструменты оркестра. В больших театрах спектакли монтируются по звуку так же, как по декорациям: разные спектакли требуют разную

расстановку колонок, количество и виды микрофонов, индивидуальные настройки микрофонов под голоса каждого артиста. Осветительным цехом руководит художник по свету. Вместе с режиссером он создает художественный свет для каждого спектакля. Его задача – не просто осветить всех действующих лиц, а создать атмосферу, настроение и динамику каждой сцены спектакля. Для написания



световых программ проводятся отдельные репетиции, часто даже без участия артистов. После утверждения с режиссером всего сценического света к главному художнику присоединяются остальные осветители: они работают со «следящими лучами», которые должны всегда следовать по сцене за актерами, занимаются размещением световых приборов, ведь каждый спектакль требует индивидуальный развес света.

В последние годы во многих театрах появился еще один активный формат технического сопровождения спектакля – видеопроекция. Ранее она использовалась в основном на концертах, но сейчас любой крупный театр сложно представить без этого визуального



эффекта. Он позволяет создать объем сцен, моментально сменить место действия, погрузить зрителя в нужную режиссеру атмосферу. Для этого в театрах существует отдельный художник по проекции, а также операторы, которые выводят готовые проекции непосредственно на спектакле.

Таким образом, театральный спектакль – это результат работы десятков специалистов, каждый из которых отвечает за свой этап подготовки. Этот процесс демонстрирует способность людей объединять свои таланты и усилия для создания как небольших постановок, так и действительно грандиозных проектов!



Видео-интервью с
Ириной Мякишевой

Туризм на Ольхоне без вреда природе (начало на странице 1)

Дарья Шатова



природу Байкала. Местные жители также активно участвуют в сохранении ландшафтов, поскольку понимают: именно природа — главная ценность острова.

Колесо обозрения: спорный объект или новая точка притяжения?

Установка колеса обозрения в Хужире вызвала бурные обсуждения. Но для Александра эта история имеет личный оттенок. Он рассказывает: «Мой одноклассник, Владимир, построил это колесо обозрения. Он с детства мечтал прокатиться на таком колесе и пос-



посмотреть на виды Ольхона. Он сказал: «Это была моя мечта, и я её осуществил». По словам Александра, объект был создан не только ради прибыли, сколько ради впечатлений туристов. И главное — он не влияет на природу острова: «Колесо обозрения никак не вредит природе, а электропитание для него поступает от отдельной электростанции, не связанной с центральной сетью», — уточняет он.

Несмотря на рост потока

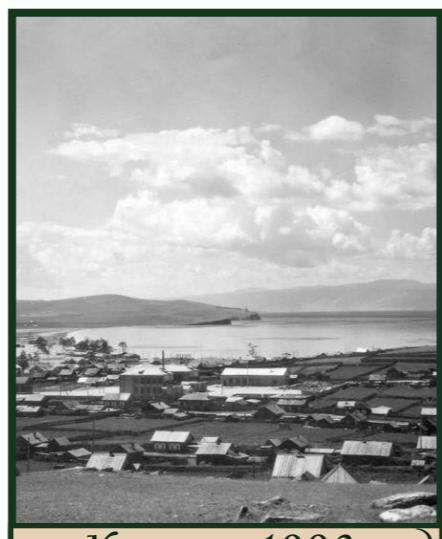
гостей, отношение жителей Хужира к приезжим остается теплым: «Все местные жители любят туристов, ведь они живут этим туризмом», — утверждает Александр.

Местные жители создают атмосферу гостеприимства, уюта и комфорта, а туристы, в свою очередь, способствуют развитию поселка. Один из ярких примеров — асфальтирование центральной улицы, ставшее возможным благодаря росту турпотока. То, что еще двадцать лет назад казалось несбыточным, сегодня стало реальностью благодаря взаимному движению навстречу друг другу местных жителей и гостей.

Так, Хужир из небольшого поселка без света и водопровода превратился в динамично развивающийся центр туризма.

Туризм стал для местных жителей не только источником дохода, но и путем к сохранению родного края.

Ольхон продолжает жить — в гармонии традиций и нового времени.



п. Хужир, 1993 год

Сила первого января: почему мы верим в новый старт?

Элен Рыкова

Каждый год мы загадываем желания под бой курантов, словно в полночь жизнь действительно может измениться. Но почему обычная календарная дата имеет такую силу? Возможно, дело в том, что мы сами наделяем этот момент особым смыслом.

Взгляните, как по-разному люди воспринимают Новый год. Дарья Розова, обучающаяся на пилота, делится: «Первый самостоятельный полет перевернул мою жизнь. Теперь каждый Новый год для меня — это шанс

Дарья Розова,
студентка

стать лучше, продвинуться». Она осознанно использует этот рубеж: записывает цели на бумаге, а все неприятности оставляет в прошлом.

А вот одиннадцатиклассница Яна Медведева, которой в новом году предстоит сложный этап сдачи экзаменов, признается: «После праздников время как будто сжимается. Но я не делаю из ЕГЭ культа — для меня каникулы прежде всего возможность отдохнуть». Её спокойствие — большая редкость среди выпускников.

Совсем другой подход у Дианы Майоровой, мамы в дек-

рете. Для неё Новый год — это домашние ритуалы: ежегодный поход с мужем в лес за еловыми ветками, выпечка шоколадных кексов и трогательная традиция писать с подругами письма в будущее.

Особую мудрость вносит Любовь Силенко, пенсионерка 71 года: «Когда на пенсию вышла, растерялась немногого. А потом решила взяться за огород по-настоящему — розы посадила, лилии, душистые травы. И знаешь, сколько это сил дает! Воздух свежий, и руки делом заняты». Для нее Новый год — это и подведение итогов, и планы: «Мечтаешь о весне, о тепле, о новом урожае. Это же как чистый лист, как утро после долгой ночи».

Почему же мы так верим в «чистый лист»? Возможно, потому что нам психологически нужны точки отсчета. Как в спорте — финиш одной дистанции и старт новой. Первое января становится универсальной разделительной чертой.

Но настоящие перемены начинаются не с даты в календаре, а с нашего внутреннего решения. Кто-то, как Дарья, ставит четкие цели. Кто-то, как Яна, дает себе передышку. Кто-то, как Диана, создает семейные традиции. А кто-то, как Любовь, находит силы в простых земных радостях.

Стоит ли ждать чуда от первого января? Безусловно. Но не потому, что куранты обладают магической силой, а потому, что мы сами способны меняться. Как говорит Любовь: «Это дает мне ощуще-

ние, что впереди новая глава.» Пусть эта глава станет для вас самой светлой!

Таким образом, первый день нового года символизирует надежду, стремление к лучшему и веру в собственные возможности. Независимо от возраста, профессии или жизненных обстоятельств, каждый может воспользоваться этим моментом, чтобы начать новую главу своей истории. Главное — верить в себя и действовать, ведь именно от наших решений зависит, каким будет следующий год.



Курс «Искусство тишины»

Кристина Медведева

В современном мире телефон стал не просто гаджетом, а постоянным спутником, расширением нашей личности. Он — источник информации, средство связи, инструмент работы и развлечения. Мы постоянно подключены к информационному потоку, порой даже не замечая, как много времени и внимания он отнимает у реальной жизни. Неосознанная привычка проверять уведомления, листать ленту новостей или машинально держать гаджет в руках, становится нормой. Эта непрерывная связь часто приводит к ментальной усталости, рассеянному вниманию и потере способности прислушиваться к себе. В условиях постоянного информационного шума всё больше людей ищут способы «отключиться», чтобы вновь ощутить ясность и покой.

Но что произойдет, если на сутки полностью отказаться от этого постоянного спутника? Я решила провести социальный эксперимент, чтобы это выяснить.

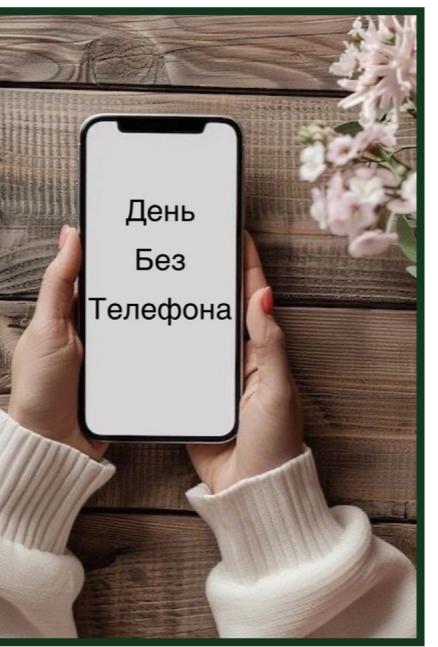
В течение суток я ни разу не брала телефон в руки. К этому дню я готовилась заранее: специально выбрала выходной, чтобы минимизировать внешние отвлекающие факторы. Ведь в наше время не отвечать на звонки воспринимается как пренебрежение, поэтому мне пришлось предупредить близких. Честно говоря, перед началом я чувствовала себя немного растерянной: было сложно представить, как это вообще будет. Вдруг кто-то напишет что-то

важное? А как я буду спрашивать без привычной связи с миром?

Я убрала телефон и сразу легла спать, быстро и крепко уснув без привычного листания ленты перед сном. Однако, проснувшись утром, я сразу почувствовала, что чего-то не хватает: появилось привычное желание проверить, кто мне написал и что нового в социальных сетях. Мой день прошел не просто без дискомфорта, а очень ярко. Сильной ломки без телефона у меня не было, возможно, потому что это был выходной день, и я провела его с семьей, полностью погрузившись в реальную жизнь.

Поначалу было непривычно. Особенно сложно было перестроиться, ведь сейчас вся жизнь — от общения с друзьями до учебы и хобби — сосредоточена в телефоне. Но спустя время это ощущение ушло, и на смену волнению пришло удивительное чувство внутренней легкости и свободы — будто мне наконец-то было дозволено не отвечать на звонки и сообщения, наслаждаясь законным «выходным» от цифрового мира.

В жизни ведь часто встречаются люди, которые создают такое эмоциональное давление, что порой хочется просто отключить телефон. Я стала гораздо внимательнее к своим внутренним ощущениям, появилось время подумать обо всем, прислушаться к себе. Я пела, читала, готовила, убиралась, много разговаривала с сестрой — она даже отметила, что я слушаю её внимательнее



и не отвлекаюсь на бесконечные уведомления. Я выспалась и обнаружила, что болезненное желание постоянно отвлекаться на гаджеты поначалу проявляется только на поверхности, но если выдержать, оно исчезает.

Гораздо больше времени появилось для по-настоящему качественного общения с близкими. Я наслаждалась общением с семьей. В течение всего дня не было привычного информационного потока, который отвлекает и утомляет. Наоборот, ощущались удивительная ясность мысли и спокойствие, и просто невероятное ощущение, что я нахожусь «здесь и сейчас». Время, казалось, растянулось, даря ощущение долгого и насыщенного дня. Я чувствовала себя по-настоящему отдохнувшей, как будто вернулась из отпуска. При этом ощущение перегрузки касалось не столько тела, сколько головы. Я была наполненной энергией и счастливой. И всё же, несмотря на этот прекрасный день,

к концу эксперимента мне стало интересно, кто же мне написал? Особенno я думала о лучшей подруге, которая учится в другом городе — ведь с ней мы ежедневно общаемся. Я бы с удовольствием повторила подобный опыт, возможно, не на целый день, но на несколько часов — точно.

Оказывается, мой опыт — лишь часть более глубокой практики, которую называют «искусством тишины». Еще до проведения моего дня без телефона, когда я поделилась с одной из моих идей такого эксперимента, знакомая заметила, что один день — это хорошо, но настоящий глубокий эффект достигается после более длительных периодов такой практики. Мама давно мечтала попасть на недельный курс «Искусство тишины», где люди погружаются в природу, занимаются йогой,



Елена Костицына
Учитель курса «Счастье»

соблюдают принципы здорового питания и проводят время без гаджетов, а также сводят общение к минимуму.

Именно так я узнала о Елене Костицыной, одной из участниц курса, поделившейся своим уникальным опытом. Елена попала на курс не случайно: из-за проблем со здоровьем она начала искать пути исцеления. Подруга посоветовала ей йогу и медитации, и после

после начала занятий Елена почувствовала значительное облегчение. Именно тогда пришло осознание, что через тишину можно по-настоящему отдохнуть — и физически, и умственно. К этому курсу она готовилась долго, около года, практикуя различные упражнения. Одно из главных условий «Искусства тишины» — это полное отключение от внешнего мира: никаких переписок, звонков — телефон полностью выключен.

Благодаря такому погружению она отдохнула не только телом, но и умом. Это стало настоящей ментальной перезагрузкой, позволяющей очистить сознание от лишнего и восстановить внутренний баланс. «После любого насыщенного занятия хочется отдохнуть — будь то еда, музыка, танцы, активный отдых. Поэтому что это наша природа», — объясняет Елена.

Она подробно рассказывает о том, как менялось её отношение к телефону. «Мой первый курс тишины был в 2019 году, и тогда у меня не было особой привязанности. Было очень просто — отключила и даже не доставала его несколько дней, только когда должен был приехать муж за мной», — вспоминает Елена. К последним же курсам, по её собственным наблюдениям и мнению, зависимость от гаджетов стала ощутимее, что отражает общую тенденцию. Тем не менее, сейчас она с легкостью обходится без него. Её девиз: «Есть связь — хорошо, нет — тоже хорошо». Перед погружением в молчание, конечно, она сообщает близким, но во время курса телефон полностью отключается и ис-

пользуется лишь для контроля времени, чтобы не пропустить занятия по расписанию.

Она описывает, что в начале без телефона чувствуется беспокойство, а затем наступает покой и умиротворение. «Ты же начинаешь слышать не то, что извне, а прислушиваться к себе, начинаешь понимать, что на самом деле хочется телу», — делится Елена. Чувства становятся тоньше, а день кажется более насыщенным. «Уйти в глубокую тишину, и в молчание, — ведь только там мы можем услышать свой голос интуиции, который так нам необходим». Слишком много информации, а голос интуиции слишком тих. Его можно услышать только в тишине и покое. Только так можно ответить на главный вопрос «кто я?».

Опыт моего эксперимента и слова Елены перекликаются, подтверждая ценность цифрового детокса. В мире постоянного информационного шума найти время для такой «тишины» — значит подарить себе шанс услышать самое важное: свой внутренний голос и истинные желания. Такой перерыв позволяет восстановить внутренние ресурсы, вернуть утраченную ясность мысли и улучшить концентрацию. Только так мы можем восстановить связь с собой и окружающим миром, научиться ценить моменты реального присутствия и по-настоящему жить, а не просто существовать в цифровом потоке. Иногда нужно отключиться, чтобы по-настоящему подключиться — к себе, к близким, к миру вокруг.

Мой эксперимент человечности

Алёна Медведникова



Что, если на один день мир забудет, кто ты? Что, если все твои достижения, статусы и привычные роли исчезнут, и ты окажешься в непривычной для тебя обстановке, пытаясь лишь выжить и получить крупицу внимания? Именно на этот вопрос я искала ответ, проведя один из самых эмоционально выматывающих, но в то же время невероятно поучительных социальных экспериментов в своей жизни.

Я хотела почувствовать, что значит быть невидимкой. Не просто пройти мимо, а стать той самой «невидимой» фигурой, мимо которой каждый день спешат сотни людей. Зачем? Чтобы понять, как мы устроены, как реагируем на тех, кто оказался за чертой привычного нам комфорта, и что такое истинное милосердие.

Подготовка была тщательной, но одновременно болезненной. Снять с себя образ благополучного человека оказалось проще, чем я думала. Старая, потрепанная одежда,

несколько дней без макияжа, растрепанные волосы, а главное – потухший, усталый взгляд, который я старательно репетировала перед зеркалом. Этот взгляд был ключом: он должен был говорить о безнадежности, но не требовать жалости, а лишь надеяться на понимание. Моей главной целью было максимально слиться с образом бездомного человека, который нуждается в элементарной человеческой помощи.

Когда я впервые вышла на улицы города в этом новом обличье, меня пронзила неловкость, граничащая со стыдом. Казалось, каждый прохожий смотрит на меня, осуждая. Но очень скоро я осознала, что это не так, а даже хуже. На меня вообще не смотрели. Мои первые попытки обратиться к людям за помощью были робкими. «Извините, пожалуйста, не подскажете, как доехать до Еланки» «Будьте добры, можно на минуточку позвонить, очень срочно?» «Не найдется ли у вас небольшой мелочи на хлеб?»

И тут началось самое главное – реакция мира на мою «новую» персону. Мои эмоции были как на американских горках.

Невидимость. Это самое страшное, что я испытала. Большинство людей просто проходили мимо, даже не замедляя шага, не поднимая глаз. Их взгляды скользили поверх меня, цеплялись за витрины, за другие лица, за что угодно, только не за меня. Я чувствовала себя предметом, элементом городского ланд-

шафта, частью грязи на асфальте. Это ощущение опустошения, будто тебя стерли из реальности, было невыносимым. Ты говоришь, а тебя не слышат. Ты существуешь, но для них ты никто.

Иногда люди все же отвечали. «Извините, не знаю.» «Не могу помочь.» «Нет, у меня нет.» Эти ответы были холодными, короткими, без каких-либо эмоций. В этих случаях я чувствовала себя еще более жалкой. Меня заметили, но сочли недостойной даже секунды их времени или мысли. Это был не удар, а скорее укол, напоминающий о моей «неполноценности» в их глазах.

Но были и те, кто остановился. И это были моменты, когда мое сердце готово было выпрыгнуть из груди от благодарности и изумления. Молодая девушка, которая, смущаясь, дала мне деньги. В этот миг я чувствовала себя человеком, которого снова увидели. Человеком, чье существование имеет значение. Это была не жалость, а человечность, и она согревала меня до глубины души.



Мой эксперимент был о другом. Он был о нас. О том, как легко мы перестаем видеть. Как быстро мы вешаем ярлыки и отгораживаемся от тех, кто не вписывается в нашу комфортную картину мира. О том, что достаточно одного доброго слова, одного взгляда, чтобы вернуть человеку ощущение собственного достоинства.

Мы так часто спешим, погруженные в свои мысли, проблемы, телефоны. Мы боимся чужих несчастий, боимся быть обманутыми, боимся даже простого контакта. Но мой опыт показал, что за этой броней равнодушия скрывается огромная потребность в человечности.

Когда я вернулась «обратно» в свою привычную жизнь, сняла старую одежду, я почувствовала огромное облегчение, но и глубокую тревогу. Тревогу за тех, кто не может снять с себя эту роль.

И вот, всего через пару часов, я вновь стояла на тех же улицах, но уже в совершенно ином облике. Я вернулась в свою привычную одежду: чистые джинсы, простая, но аккуратная куртка, легкий макияж, расчесанные волосы. Словно сбросила невидимый покров, под которым чувство-

вала себя чужой. Снова, как в начале дня, я обратилась к прохожим с тем же вопросом о маршруте или просьбой позвонить.

И тут же – разительная перемена. Люди останавливались, улыбались, подробно объясняли, иногда даже сами спрашивали, не нужна ли еще помощь. Их взгляды были открытыми, доброжелательными, в них не было ни тени осуждения или отстраненности. Когда я попросила позвонить – незнакомая женщина без колебаний протянула мне свой смартфон. Помощь приходила мгновенно, без той секундной заминки, того оценивающего взгляда, которые сопровождали меня в образе бездомной. Я чувствовала себя снова «нормальной», «видимой», полноценным членом общества.

Эта вторая часть эксперимента обрушилась на меня волной смешанных чувств: облегчения, горечи и глубокого осознания. Облегчения – потому что я снова «видима», что моя просьба имеет вес. Горечи – за то, насколько поверхности мы выносим суждения о других. И осознания – что внешность, социальный статус, даже самые примитивные его признаки – это тот невидимый барьер, который мы возводим вокруг себя и вокруг других. Я не изменилась внутренне, но изменилось отношение мира ко мне, стоило лишь сменить одежду.

Это ярчайшее подтверждение того, как сильно мы зависим от внешних атрибутов, от социального «камуфляжа», который диктует нам, кого замечать, а кого игнорировать.

Мой эксперимент не был попыткой вызвать жалость к

бездомным. Я прекрасно понимаю, что у каждого своя история, свои обстоятельства, свои причины оказаться на улице. Кто-то сделал неправильный выбор, кто-то стал жертвой обстоятельств, кто-то борется с зависимостями. Я не призываю к финансовой помощи всем и каждому.

Это урок о том, что под потрепанной одеждой или внешностью, которая нам кажется непривлекательной, скрывается такой же человек, с такими же чувствами, нуждами и историей, как у каждого из нас.

Давайте будем чуть добрее, чуть внимательнее друг к другу. Иногда достаточно просто увидеть человека, услышать его, признать его существование. Это не требует денег, не требует больших усилий, но способно изменить чей-то день, а может быть, и чью-то жизнь. Милосердие – это не всегда о деньгах, это чаще о сердце. Призываю: давайте видеть людей, а не их оболочки.

Чтобы по-настоящему увидеть и прочувствовать этот эксперимент, вы можете посмотреть видеоролик о нем.



Сканируйте QR-код, чтобы погрузиться в атмосферу эксперимента

При ракурса невербалики: От следствия до сцены

Кристина Медведева

Помимо слов, существует негласный язык – невербальное общение. Наше тело постоянно транслирует информацию жестами, мимикой, позами, порой говоря больше, чем сказанное. Насколько глубоко мы способны понимать и использовать этот древний способ связи?

О тонкостях безмолвного диалога своим опытом делится Ирина Железняк, актриса Молодёжного камерного театра «Подвал». «Сознание персонажа идёт от себя», – делится Ирина. Жесты отражают внутреннее состояние героя, тело актера передает его мир еще до слов. Актриса отмечает, что жесты чаще перетекают из жизни в роль: «Замечая свой жест, по-

Ирина Железняк, актриса Камерного театра «Подвал»

нимаю – это я сейчас как он!» Работа над жестами – это сочетание интуиции и анализа. Чтобы они выглядели естественно, а не наигранно, главное – избежать «штампов» и постоянно передавать состояние героя через мимику и не значительные мелочи.

Насколько универсален язык жестов, когда слова бесполезны? Своим опытом делится Лянлян, студент 1 курса магистратуры из Китая, осваивающий русский язык. «Приехав в Россию, я год учил русский, но не мог сформули-



Лянлян, студент-магистрант из Китая

сформулировать предложение, – вспоминает Лянлян. – Заставлял себя говорить, хотя приходилось указывать пальцами». Жесты помогали ему с маршрутом, но главное – «жест помогает выразить мысль, особенно в русском языке, который, на мой взгляд, очень принципиальный». Это уникальный взгляд на роль невербалики: она не просто замещает слова, но становится инструментом для построения самой структуры мысли, особенно когда грамматические и лексические правила чужого языка ещё не освоены до конца.

От трудностей языкового барьера перейдём к ситуации, где невербальное общение становится ключом к правде. Если актёры создают эмоции на сцене, а иностранцы используют жесты для понимания, то другие специалисты учатся «читать» их в реальной жизни, где цена слова может быть очень высока. О тонкостях невербального общения

в сфере правосудия рассказывает Кристина Рютина – следователь Следственного управления.

«Язык жестов – это неотъемлемая часть нашей жизни, – убеждена Кристина. – На любое действие мы реагируем не только мысленно, но и физически. Эта спонтанная реакция ценна для тех, кто ищет правду, особенно в юриспруденции. Опытный следователь должен уметь расположить к себе человека, создать доверительную атмосферу. Важно оценивать обстановку, слушать слова и наблюдать за поведением в совокупности», – объясняет она. – «Ведь волнение не всегда означает ложь».

Невербальное

Кристина Рютина, Следователь следственного управления

общение многогранно: от распознавания правды до создания эмоций и преодоления языкового барьера. Эксперты подтвердили: жесты, мимика и позы – мощный инструмент понимания и взаимодействия, обогащающий общение без слов. Внимательность к этому диалогу – ключ к более глубокому пониманию себя и окружающего мира. Прислушайтесь к телу, что говорит оно – порой гораздо больше.

Внимательность к этому безмолвному диалогу – ключ к взаимопониманию.

Искусство говорить «нет» без угрызений совести

Элен Рыкова

Сталкивались ли вы с ситуацией, когда коллега просит «срочно подменить», хотя у вас горит собственный дедлайн? Руководитель поручает задачу в нерабочее время? Внутри все сжимается от протеста, но вы снова говорите: «Хорошо, я справлюсь». А потом остаетесь наедине с выгоранием, обидой и сорванными сроками. Почему так трудно отстоять свое пространство?

Психолог Юлия Москаleva комментирует: «Адекватный человек во взрослом мире старается делать то, что нравится именно ему. А неуверенный человек старается всегда угодить окружающим, живет с установкой, что невежливо отказывать, возможно боится испортить отношения или ссоры. Существуют родители, которые учили детей быть послушными, всегда делиться игрушками, быть удобными. За это всегда поощряли. Ведь послушный ребенок соглашается со всем и вся. Мамина, папина послушная радость».

Многие боятся, что отказ сделает их плохими друзьями, эгоистами или «некомандными игроками». Срабатывает древний инстинкт: «Если я откажу, меня исключат из стаи». На самом деле, все наоборот.

Юлия Москаleva предупреждает о последствиях: «Человек, который не умеет отказывать, попадает под разного рода манипуляции, его начинают прогибать, чаще всего через чувство вины или агрессию. Безотказный человек хочет всегда быть хорошим и удобным, но становится

заложником ситуации. Погоня за исполнением просьб и желаний людей приводит к эмоциональному выгоранию».

Именно отсутствие границ порождает внутреннюю обиду и выгорание. Человек без границ похож на дом без дверей: нет ни уюта, ни личного пространства.

Хорошая новость: умение говорить «нет» – это навык,



Юлия Москалева, психолог

который можно накачать, как мышцу в спортзале. Главное – не хвататься сразу за тяжелую штангу.

Юлия Москалева предлагает три конкретных шага:

1. Прислушайтесь к себе. Как только вас о чем-то попросили, обратитесь к своим ощущениям. Если сомневаетесь хотя бы на долю секунды, остановитесь и произнесите вслух это волшебное слово «Нет». Не оправдывайтесь. У вас есть право не принимать и не реагировать на чужое поведение.

2. Возьмите паузу. Если сомневаетесь, дайте себе время подумать. Смело говорите: «Я затрудняюсь ответить, мне нужно 5-10 минут». Иногда за это время ситуация может разрешиться сама собой.

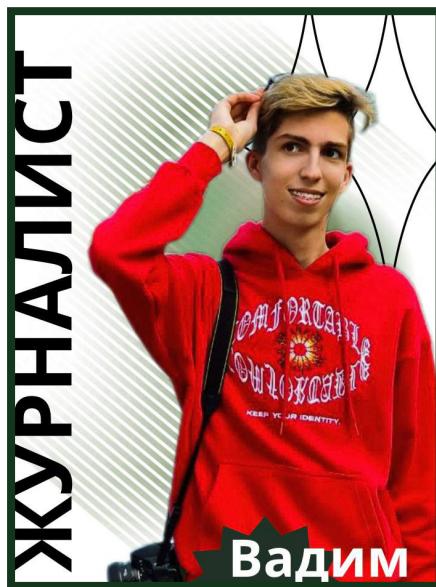
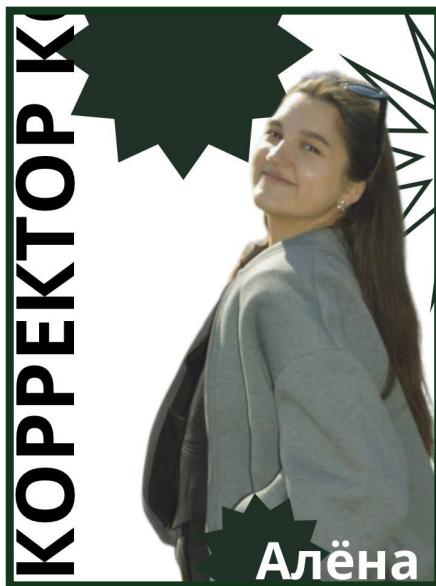
3. Используйте «замещение». «Если вы еще не научились говорить твердо НЕТ, то можно использовать фразу «вынужден/а вам отказать». Вы вроде уже не такой плохой и отказываете, а внешние обстоятельства складываются таким образом, что вы вынуждены отказать».

Начните с малого – потренируйтесь говорить «нет» в ситуациях с минимальными последствиями. Что касается манипуляций вроде «Ты что, не командный игрок?» – помните: ваше «нет» является законченным предложением и не требует развернутых оправданий.

В качестве заключения Юлия Москалева отмечает: «Говоря «нет», вы возможно потеряете людей, не уважающих ваши личные границы. К этому нужно быть готовым. Но себя тоже нужно слушать и быть бережным».

Границы – это не стены против других, а правила, сохраняющие вашу энергию и самоуважение. Начните с одного «нет» сегодня – и завтра ваша жизнь преобразится. Ваше время, душевный покой и силы – самый ценный ресурс. Защищать их – не эгоизм, а разумная забота о себе и основа здоровых отношений. Вы имеете на это полное право.

Состав редакции



Дарья Шатова - главный редактор

Антон Мартынов - верстальщик

Алёна Медведникова - корректор, журналист

Вадим Полтавец - журналист

Кристина Медведева - журналист

Элен Рыкова - журналист