

## Алексей Урманов: "Для меня еще не все потеряно"



Как правило, спортсмен, поднявшийся на вершину олимпийского пьедестала, имеет длинный шлейф всевозможных титулов. Случаи, когда вперед вырываются "темные лошади", настолько редки, что их можно пересчитать по пальцам. Непредсказуемыми стали состязания мужчин-одиночников в олимпийском Лиллехаммере 4 года назад. Все отдавали предпочтение вернувшемуся в любительский спорт Брайану Бойтану, Виктору Петренко и Курту Браунингу. Но, по неизвестным доселе причинам, они, словно сговорившись, срывали все элементы. Безупречное катание вывело тогда вперед нашего земляка Алексея Урманова, не имевшего на тот момент ни одной серьезной победы. "Золото" европейской пробы Алексей завоевал лишь в 1997 г., совершив фантастический прыжок с 6-го места (в короткой программе) на 1-е в общем зачете. Свой успех Урманов мог повторить и на тогдашнем первенстве мира - лидерство после исполнения оригинальной программы позволяло делать благоприятные прогнозы. Но полученная во время разминки травма оказалась настолько серьезной, что от дальнейшей борьбы пришлось отказаться. По этим же причинам ему пришлось пропустить и олимпийский сезон. Накануне Игр в Нагано мне удалось побеседовать с Алексеем.

**- Евгений Платов как-то заметил, что после олимпийского "золота" медали того же достоинства на чемпионатах Европы и мира теряют свою ценность. Ты согласен с такой точкой зрения?**

**- Конечно, с одной стороны, олимпийская медаль, тем более золотая, несравнима ни с какой другой. К этой вершине стремятся все спортсмены. Но, с другой стороны, любая награда и удачное выступление оставляют след в душе и по-своему важны. Будь то первенство города или мира - не имеет значения.**

**- Какие соревнования были для тебя самыми сложными?**

**- Пожалуй, таких турниров было два. Перед чемпионатом Европы 1993 г. я заболел, и дня три держалась высокая температура. Мы приняли решение все же выйти на лед, но справиться с собой мне так и не удалось. Это было самое ужасное выступление в моей жизни. Очень непросто было на Играх Доброй Воли в 1994 г., но по другим причинам. Сложный сезон, титул олимпийского чемпиона, родной город, жара - все это очень давило на меня. Но мне все же удалось хорошо выступить.**

**- Часто ли приходится бороться с самим собой?**

**- Постоянно, и если бы только на соревнованиях... На словах это очень сложно объяснить. Идет борьба нервов, внутреннего мира. Чтобы понять, нужно самому прочувствовать нечто подобное.**

**- Спортсмен должен обладать железными нервами, если хочет добиться высоких результатов. Что может выбить тебя из равновесия?**

**- Все, что угодно: порванный шнурок или ботинок, молния, которая не застегивается. Зритель не пришел - плохо, пришел и кричит - тоже плохо. Высокие оценки предыдущих участников, бутерброд, падающий маслом вниз - все как у нормальных людей.**

**- Нет обиды на судьбу: все-таки пришлось пропустить Олимпийские Игры?**

**- Жизнь есть жизнь, на этом она не заканчивается. Конечно, мне обидно, что я не смог побороться, отстоять свой титул. Но на данный момент о переходе в профессиональный спорт не может быть и речи. Я стараюсь войти в форму после травмы и надеюсь выступить в следующем сезоне. Так что еще не все потеряно.**

**- Первый старт в этом сезоне стал для Алексея профессионально-любительский турнир "Четыре последние", в котором участвовали "звезды" фигурного катания последних лет, а также победители и призеры прошедшего чемпионата мира. После короткой программы Урманов шел вторым за американцем Тоддом Элдриджем. Но во время исполнения произвольной программы дала о себе знать старая травма. В итоге Алексей Урманов занял 4-е место. Остается надеяться, что новый сезон будет более удачным для воспитанника Алексея Мишина.**

И.Васильева

Венгерские студенты приезжают в Петербург уже много лет. Одни - на 6 недель, другие на 4 месяца. Для учебы в РГПУ им. А.И.Герцена. Они занимаются литературой, историей, культурой, практическим курсом русского языка. На этих уроках, кроме обязательного материала, они слушают музыку и даже учат русские народные песни. В свободное время они знакомятся с городом, ходят в кино, в театры и с помощью преподавателей встречаются с русскими студентами. Эти встречи бывают очень интересными, общение с русскими студентами приносит большую пользу в разговорной практике.

Студенческое общежитие находится на Казанской улице, можно сказать, у самого подножия Казанского собора. Первое место, которое мы обычно посещаем после приезда - Невский проспект. В программе - посещение Эрмитажа, храма "Спас-на-крови", Петропавловской крепости, Зимнего дворца и, обязательно, Русского музея. Студенты в восторге от панорамы с Исаакиевского собора. И, конечно, нет ни одного студента, который бы за это время не побывал в музее Пушкина, не разыскал домов, в которых жили Гоголь, Достоевский и другие выдающиеся деятели русской культуры. Интереснейшим местом для них является Финский залив. Это, конечно, легко понять, ведь в Венгрии нет моря. Можно целыми часами гулять по льду залива и любоваться сверкающими на солнце снежными горами. Мы, конечно, совершаем поездки и в другие города России, в т.ч. в Псков, Новгород, Пушкин, Репино, а также - за границу: в Хельсинки, Таллинн и Ригу.

Мы уезжаем с хорошими воспоминаниями, Петербург останется в нашей памяти как прекраснейшее место на всю жизнь.

Кристина Врона

## Венгерские студенты в Петербурге

"Скажите, пожалуйста, как пройти к Русскому музею?" Сколько раз мы уже задавали подобные вопросы за те 4 недели, что мы здесь, в Петербурге!

Мы - это венгерские студенты из Будапешта и Сегеда, приехавшие на 6 недель и на 4 месяца для стажировки в РГПУ им. А.И.Герцена. Конечно, мы не только занимаемся, но и гуляем по городу. Мы много слышали и читали о красоте Петербурга, давно готовились к поездке и терпеливо ждали приезда в город. Было невероятно, что все, о чем мы до того только мечтали, оказалось рядом. Кто бы мог подумать, что мы когда-нибудь будем гулять по тому же проспекту, что и Анна Каренина, и будем делать покупки в том же магазине, где Достоевский покупал себе перчатки! Замечательно, что здесь мы можем не только пройти по следам писателей и их героев, но и познакомиться с важными моментами русской истории, запечатленными в петербургских памятниках. Чтобы познакомиться с древнерусскими памятниками и традициями, мы поехали на экскурсию в Новгород. Мы выбрали идеальное время для поездки: на улице было много народу, но мы знали, что люди ждут не нас, а праздную Масленицу. В Москве же мы пережили впервые то, что русскому человеку кажется привычным, как, к примеру, метель и сильный мороз. И мы никогда не забудем ни ту метель в Загорске, ни те вкусные пироги, которыми угощала нас (вместе с духовной пищей) Московская библиотека. Конечно же, у нас много впечатлений, связанных с Петербургом. Мы старались как можно больше увидеть, узнать, услышать здесь и, главное, почувствовать город Петра, понять его душу... Увы, время пролетело так быстро и у нас остались планы, осуществить которые можно будет только когда мы еще раз вернемся сюда.

До встречи, или, как говорят в Венгрии, Kiszouteatasra, дорогой Петербург!

Анетт Храбовская,  
Оттилия Таал,  
Эстер Еси

## Не выбрасывайте старые тарелки!

замечательными ребятами, вместе с которыми мы работаем в Ассоциации молодых психологов. В нашем коллективе, очень грамотном, веселом, энергичном, - около 150 человек, в большинстве своем - девушки. Значительную часть времени я посвящаю работе в Ассоциации.

**- К Вам за помощью как к психологу обращается много частных клиентов. С какими проблемами чаще всего приходится сталкиваться?**

**- Постоянно у меня бывает не более десяти пациентов в неделю. Спектр проблем достаточно широк: от глубоких депрессий и неудовлетворенности жизнью до творческих кризисов. Я занимаюсь гештальт-терапией, стараясь "здесь и сейчас" проговаривать, заново переживать вместе с нуждающимся в моей помощи человеком все события и ощущения из прошлого, настоящего и даже будущего. Я использую открытый партнерский метод, выступая в роли товарища по несчастью или счастью. Кстати, горе в "гештальте" воспринимается как одна из составляющих полноценного существования - то, без чего жизни не бывает. Принять, ассимилировать эти моменты бытия - это и есть путь к осознанию и человеческой целостности.**

**- В основном, Ваши пациенты - женщины или мужчины?**

**- У меня больше пациенток.**

**- Чем Вы это объясняете?**

**- Специальных исследований я не проводил, но много думал об этом. По моим ощущениям, женщины в наше время умнее, сильнее и честнее мужчин.**

**- Вы не боитесь обидеть "сильный пол"?**

**- Нет. Для того чтобы сказать себе: "У меня есть проблемы", нужна сила. Мужчины часто ею не обладают, объясняя отсутствие времени своей страх столкнуться с проблемой лицом к лицу. (Как Скарлетт из "Унесенных ветром": "Я не буду думать об этом сейчас, я подумаю об этом завтра".) В психотерапии это явление называется "вытеснение" и "сопротивление". В целом же, женщины во всем мире обращаются по поводу неврозов и прочих пограничных психических расстройств**

почти вчетверо чаще мужчин.

**- А бывают ли у Вас "беспроблемные новые русские"?**

**- Да, они представляют очень интересную изнанку жизни. Обращаются во многом состоявшиеся люди. С ними приходится заниматься обычными проблемами. Больше всего в их семьях страдают дети - как самые естественные существа, не прячущие свои страдания, подобно взрослым.**

**- Значит, завидующим "новым русским" можно напомнить, что "богатые тоже плачут"?**



**- Состоятельным людям свойственно стыдиться собственных проблем. "У меня все есть, я могу себе многое позволить по сравнению с другими. Поэтому у меня не может быть никаких сложностей. Я не имею права на них". Конечно же, это не так. И об экзистенциальных, т.е. сущностных, вопросах: одиночестве, неизбежности смерти, болезнях, поисках смысла жизни, думают все. Человеку часто не справиться одному со своими проблемами.**

**- Индивидуальные психотерапевтические встречи - дорогое удовольствие. Может, поэтому столь популярными стали массовые сеансы различных "народных целителей"? Стоят недорого, да и вполне, вроде, компетентные люди вещают со**

сцены, посылая всем капсулы, "излечивающие" рак, пневмонию, геморрой и т.д. Что Вы думаете об этом?

**- Среди публики могут оказаться люди с серьезными расстройствами психики, требующими, как минимум, вмешательства психиатра и медикаментозного лечения. Массовые сеансы вызывают двойное отношение. С одной стороны, это хороший способ общения для одиноких людей, в частности, пожилых: придя на сеанс, они обмениваются впечатлениями - что, отчасти, решает проблему урбанизированного одиночества. Но, с другой стороны, вызывает сомнение степень компетентности "целителей".**

**- Какие виды психических расстройств преобладают сегодня?**

**- Почти 90% составляют неврозы, психопатии, алкоголизм, а психозы, психические расстройства - не более 10%. Содержание же их зависит от исторической эпохи. Когда-то бродячие переживания касались ведьм и инквизиции. Сейчас сходят с ума по космосу и пердатчикам, "востроенным службами госбезопасности".**

**- Люди делятся с Вами своими бедами. Вы сочувствуете, проживаете с ними тяжелые моменты. Не трудно ли испытать столько чужих несчастий внутри?**

**- Безусловно. У меня есть собственный психотерапевт. Вообще, стрессы снимаются при общении с коллегами, со своей "конфессией" - теми, кто "исповедует" то же направление психотерапии. Знаете, в мире среди представителей всех профессий психиатры - на 1-ом месте по частоте самоубийств, что свидетельствует о большой эмоциональной напряженности в работе. Думаясь, что должны быть какие-то врожденные и приобретенные особенности, чтобы заниматься таким трудным, даже экстремальным делом.**

**- В одном из западных фильмов опытный полицейский, видевший по роду занятий немало трупов, становится некрофилом. А психотерапевт-каннибал Лектер из**

знаменитого "Молчания ягнят"?! Может, профессия способствует патологическим изменениям личности специалистов, наблюдающих за психически ненормальными людьми?

**- В образе доктора Лектера с несколько грубоватой наглой показаны различные инстинкты, живущие в человеке. "Молчание ягнят" - талантливо поставленный, напряженный, кассовый фильм. Что касается психиатров и психологов, они - очень необычные люди. Их часто по жизни сопровождают проблемы и трудности. К примеру, семейный терапевт может быть трижды - четырежды женат, занимающийся шизофренией психиатр - подозрительным и ждущим подвохов от коллег.**

**- Героиня романа Ф.С.Фитцджеральда "Ночь нежна" излечивается от шизофрении. Возможно ли это в жизни?**

**- Времени удастся добиться устойчивых ремиссий (улучшений). Порой болезнь сама отступает. К примеру, В.М.Бехтерев курсантом перенес психотический эпизод, что впоследствии не помешало ему возглавить клинику психиатрии, в которой он до этого лечился.**

**- С какими еще пациентами еще Вы работаете в клинике как психиатр?**

**- Очень много алкоголиков (кстати, качеством лечения алкоголизма мы можем гордиться), наркоманов, неудавшихся самоубийц. Сегодня беда номер один - наркомания. Лечение ее - чудовищно тяжело. С наркоманами работает много разных врачей. Но, в любом случае, человек должен, прежде всего, сам заниматься своей проблемой, а психотерапевт присутствует при решении ее, слегка корректируя и направляя.**

**- Что бы Вы могли посоветовать для снятия плохого настроения?**

**- Вообще, советы я давать не люблю. Не стыдитесь своих слез. И, опрделенно, не стоит копить в себе эмоции, пусть даже не всегда добрые. Хотя это, конечно, не значит, что надо тут же выплескивать их на окружающих. Один мой друг-психотерапевт, например, борется с гневом, разбивая старые тарелки.**

Интервью вел  
И.Ловкова-Горышина

Про время говорят, что оно - "лечит". Но, по-моему, сегодня его жестокость и скоротечность не врачуют пережитые боли и обиды, а, напротив, приводят к психоэмоциональным перегрузкам. От которых пропадает сон, аппетит, кружится голова, да и вообще, происходит Бог знает, что.

У нас в стране психологи, психоаналитики и психотерапевты долго не могли, как говорится, прочно "встать на ноги". Пока, наконец, мы не почувствовали (а жители крупных городов - особенно) острую необходимость в снятии стрессов и депрессий. А ведь именно представители этих профессий помогают избавиться от накопившихся в душе проблем. И не зря эти специальности обрастают все большую популярность у молодежи.

В 1991 г. на базе ф-та психологии СПбГУ была создана Ассоциация молодых психологов, с вице-президентом которой, Константином Витальевичем Павловым, мне удалось побеседовать. (Кстати, Ассоциация тесно сотрудничает с психолого-педагогическим ф-том РГПУ им.А.И.Герцена.)

**- Константин Витальевич, для непосвященных слова "психиатр", "психолог", "психоаналитик" означают примерно одно и то же. Что же в действительности отличает эти профессии?**

**- Психиатрия - раздел медицины, изучающий психические заболевания и методы их лечения. Психология же, в переводе с древнегреческого, - "учение о душе", т.е. наука, исследующая закономерности психической деятельности жизни здорового человека. Поэтому у психологов, как у людей, не столь близко стоящих к медицине, несколько размытое представление о биологической основе человека. Что касается психоаналитиков, то на сегодняшний день в нашем городе, на мой взгляд, нет ни одного человека, которого можно было бы им назвать. Обученные психоанализу - процесс чрезвычайно долгий и трудосложный, требующий многолетней работы. Мы не успели еще накопить достаточных знаний.**

**- Чем занимаетесь непосредственно Вы?**

**- Я закончил Военно-медицинскую академию и работаю там в клинике на кафедре психиатрии. Второе образование я получил на факультете психологии СПбГУ, где и познакомился с**