

КРАСОТА *и* ИНТЕЛЛЕКТ

Самое ценное сочетание качеств современности.

Как совместить две стихии и #непотерятьсебя?

Психолог и модель **АЛЁНА БОЧАРНИКОВА** в курсе!

Спойлер: маленькие радости придают вкус нашей жизни.

*Текст: ИЛЬЯ ГОРГИЛАДЗЕ
Фото: MARIES*



Психология — часть вашей жизни. Откуда интерес к этой теме?

Меня всегда интересовали точные науки. Алгебра, физика, химия. Как устроен мозг, что такое энергия. Литература на эту тему по-прежнему самая любимая. В мире все объяснимо. Чудес нет. Чудом называют лишь явления, которые мы просто не можем объяснить. Психология помогает мне лучше понимать человеческую природу. На мой взгляд, нет ничего интереснее в этом мире, чем человек. В своей работе, помимо индивидуальных консультаций, я практикую арт-терапию и специальные психологические игры. Одна из них — «Путь к мечте». Игра, в которой участник проживает свою жизнь в миниатюре, основываясь на собственном сценарии достижения цели. Можно увидеть, правильно ли выбрана цель и как скоро ты к ней придёшь. Что касается арт-терапии, то это об эмоциях человека. О чувствах, которые глубоко внутри. С помощью рисования мы их распахиваем и показываем, что происходит на данный момент относительно той ситуации, мечты, цели, с которой человек хочет разобраться. Через рисунки мы можем интерпретировать то, что происходит на подсознательном уровне эмоциональных установок.

Бывает так, что человек закрывается на занятии, впадает в ступор?

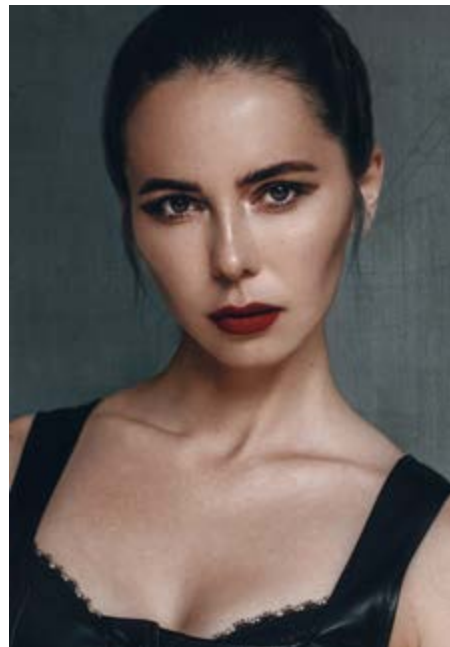
Да, не без этого. Существует множество приемов, которые помогают в работе. Один из них — рисование на мокрой бумаге. Поверхность бумаги сильно смачивается водой и человеку нужно просто заливать ее красками. Какими захочется. Это не требует высокого навыка мастерства, человек расслабляется и погружается в свободный поток чувств. Еще один способ — рисование левой рукой, если человек правша. И наоборот. Этим мы переключаем полушарие мозга, чем тоже снимаем напряжение. Главное — создать условие безопасности для психики.

Как Вы попали на подиум?

Я безумно люблю красоту, моду и людей. Это с детства. В школьные годы канал Fashion TV был самым любимым. Там практически круглосуточно шли модные показы. И благодаря поездке в Лос-Анджелес моя детская мечта о моделинге неожиданно реализовалась. Это был показ местного модного дизайнера широко известного в модельных кругах. Позже он устроил показ совместно с французскими дизайнерами в Каннах, во время Каннского фестиваля. Получилось яркое шоу.

Мода и психология. Как совмещать в себе два таких, на первый взгляд, разных направления?

Они взаимно дополняют друг друга в моей жизни. Первое вызывает чувство прекрасного, второе — тягу к исследованию. В совокупности это поддерживает мое ресурсное состояние.



В Лос-Анджелесе после работы с пациентами я прилично уставала. Рано ложиться спать не хотелось, как и просто сидеть уставшей без дела. Кому-то бы хватило для отдыха принять ванну или выпить бокал вина. У меня другое. Я ехала в дизайнерский магазин и наслаждалась красивой дизайнерской одеждой. Могла что-то померить, иногда что-то и купить.

У вас коллекция кукол?

Барби — предмет моего обожания. Да, я до сих пор коллекционирую кукол. Разных, но без фанатизма. Часто покупаю их во время путешествий, какие-то нахожу здесь. Иногда мне их дарят. Это не погоня за редким экземпляром. Главное, чтобы кукла привлекла меня визуально.

Вы неравнодушны к поэзии. Кто из авторов у вас в фаворитах?

Поэзия в качестве одного из инструментов внутреннего обогащения. Мне нравится, когда автор пишет витиевато, затейливо. Истинное удовольствие читать такие стихи. Из авторов мне нравится Роберт Рождественский, Иосиф Бродский, Шекспир.

Говорят, что в жизни нужно попробовать все. Есть ли вещи, которые вы никогда не попробуете?

Никогда не говори «никогда» ...

Из Белгорода в Лос-Анджелес. Поделитесь впечатлениями от этой поездки.

Этот город обладает удивительной энергетикой. Там очень большая концентрация невероятных, интересных и творческих людей. Диапазон их мышления настолько велик, что каждый представляет собой целую вселенную. Они открыты миру, не прячут красоту внутри себя.

Расскажите больше о путешествиях.

Для меня путешествия — это больше про бытийность. Пожить, почувствовать. Я не типичный турист. Достопримечательности меня не особо интересуют. Приехав, например, в Париж я не отправлюсь на трехчасовую

обзорную экскурсию по городу, а, скорее, заскочу в крохотный устричный бар где-нибудь в районе Маре или отправлюсь в антикварный магазин.

Если бы вы могли жить где угодно...

Если бы я могла жить где угодно... Раньше я бы ответила — однозначно в Лос-Анджелесе. Но сейчас, думаю, существует много интересных мест для жизни. Я человек мира.

Посоветуйте какой-нибудь лайфхак, который используете в это неоднозначное время.

Все мы знаем, что нами в какой-то степени управляют гормоны. Всем необходимо немного радости. Чтобы поднять себе настроение с самого утра нужно придумать какое-то маленькое удовольствие. Краткосрочный праздник. И так ежедневно. По маленькому зернышку энергии в течение дня. Это может быть чашка кофе с видом на рассвет или поездка в машине под любимую музыку. Каждому — свое. Сама живу по такому принципу, и он работает. Стоит отметить, весьма неплохо.

**Будущее принадлежит тем,
кто верит в красоту своей мечты.
Франклин Рузвельт**

