

к укреплению и повышению психической устойчивости на удивление прост: нужно всего лишь следить за течением своих мыслей и направлять их соответствующим образом.

### Литература

1. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989.
2. Мюнстерберг Г. Основы психотехники. — СПб.: «П.Э.Т.», 1996.
3. Перельгина Е.Б. Основные подходы к психологии корпоративной безопасности // Психология безопасности в современном мире: Материалы международного симпозиума. 22 апреля 2010 —

Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2010. С 14-22.

4. Секач М.Ф. Акмеологические основы саморегуляции психической устойчивости кадров военного управления: Дис. ... докт. психол. наук. — М.: РАГС при Президенте РФ, 1999.

5. Секач М.Ф. Ранняя диагностика и профилактика нервно-психических расстройств в условиях повышенных социопсихологических требований: Дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск: НГМИ, 1989.

6. Секач М.Ф. и др. Психология безопасности: оптимизация психической устойчивости кадров военного управления: монография. М.: Альтекс, 2004.

7. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Изд-во «ТОМ», 2003.

## РАЗГОВОР НА ТРОИХ: ЕСТЬ ЛИ ТЕНЬ У ПОЗИТИВА?

**Выглянув в окно, не увидишь резкого контраста света и тени. Он проявляется, когда мы отражаем мир через свое восприятие. Может быть, поэтому позитивные люди, такие, например, как Роман Будников, нам кажутся слегка придуманными? Хотя на самом деле они всего лишь показывают нам, что необязательно строить свой мир из черно-белых пятен. И об этом стоит задуматься...**

*О телевидении, творческой и не творческой работе, музыке и победах, позитивном взгляде на жизнь с Романом Будниковым, который к тому же профессиональный музыкант и руководитель группы «НеБудни», беседуют психолог Юрий Оболонский и журналист Гала Сергеева.*

**Юрий:** Телевидение обладает огромной властью над формированием картины мира у людей. Это мощнейшее средство воздействия может работать на позитивное развитие, то есть создавать психологическую модель успешности, или наоборот, усугублять ощущение непрочности мира и формировать модель неполноценности. Конечно, есть люди, которые строят собственную модель успешности, не ориентируясь на внешние программы, они сами выбирают для себя цели и задачи, но таких немного. Большинству нужны образцы для подражания, заданные эталоны и направления. Если с экрана говорят, что все плохо, то никакого внутреннего подъема не будет. Если же показывают модели успешности, человек начинает верить в себя, верить в свою семью,

в страну, наконец. Самым большим достижением за последнее время была, конечно, Олимпиада. И никто не может отрицать того подъема, который вызвало это событие и то, что его воочию наблюдали миллионы человек. Настоящая модель успеха!

**Роман:** Я никогда не был особо страстным спортивным болельщиком, но в этот раз Олимпиада меня захватила. Если судить по ленте фейсбука, даже люди, скептически настроенные, через какое — то время изменили свою точку зрения и начали писать патриотичные вещи. И я разделяю это настроение: я горд за страну, горд за наших спортсменов и по итогам обычной Олимпиады, и по итогам Параолимпиады. Аудитория всколыхнулась. Олимпиада однозначно повлияла на то, как люди стали относиться к своей стране.

**Гала:** Можете рассказать по подготовке к открытию и закрытию, ведь ее готовила команда 1 канала?

**Роман:** К сожалению, я не летал, болел отсюда. Работала огромная команда, и было приложено много усилий, и на мой взгляд, если говорить о грандиозных телешоу — на нашей Олимпиаде было несколько открытий и неожиданных решений. А оценить работу можно было по тому, как плакали люди на трибунах.

**Гала:** Как музыкант, что бы вы хотели сказать в этой ситуации подъема?

**Роман:** это вдохновляет. У меня, например, появилась песня, которая называется «Пробуй начинать жить по-другому». И с

удовольствием ее пою и вижу, как она помогает людям.

**Юрий:** Хороший шлягер, будет цеплять. Так работает музыкальная психотерапия. Есть целое направление в практической психологии, которое занимается, в том числе и лечением человека при помощи музыки. Слово и музыкальное сопровождение может многое сделать, чтобы человек изменил свое эмоциональное состояние.

**Роман:** Так уж вышло. Вы понимаете, группа называется «НеБудни», поэтому праздник, много веселья, позитив.

**Гала:** Роман, вы смотрели на победителей и радовались вместе с ними. А что такое для вас личная победа, телевизионная карьера — это победа или удача?

**Роман:** То, что я пришел на телевидение — это стечение обстоятельств. Победа — это когда ты поставил себе цель, шел к ней долго, мучительно и победил. Я просто рад, что обстоятельства так складываются, но я не ставил конкретных целей. Получается, что я плыл по течению в комфортном мне направлении.

**Юрий:** Роман, ответьте на такой вопрос: что для Вас значит национальная идея?

**Роман:** Чтобы у наших родителей были счастливые дети, чтобы у всех было столько средств, сколько нужно, и каждый имел возможность заниматься любимым делом в стране, в которой родился и которой гордится.

**Юрий:** Чтобы мечты совпадали с реальностью?

**Роман:** Чтобы человек знал, чего он хочет, и правильно формировал заказ Вселенной. Метод работает, проверено на себе.

**Юрий:** Что ж, согласен. Запрос к Вселенной должен быть четкий и прозрачный, если он идет от души, то Вселенная вам обязательно ответит.

**Гала:** Юрий, ваше мнение как психолога, что происходит в такие исторические моменты? Какие рождаются мысли у людей в состоянии подъема?

**Юрий:** Исторические моменты создают огромное эмоциональное перенапряжение. В 1991 году, но тогда вектор был направлен вниз, у людей просто опускались руки. Когда уходила общая идея, был внутри личностный конфликт, люди не понимали, почему так происходит и что будет дальше. Сейчас наоборот, происходит духовный подъем,

люди начинают верить в себя, в общество, в котором живут. Я с недоверием относился к политикам, не голосовал на выборах, но сейчас мне нравится, как действует президент. Я горд, что родился в этой стране, что родился русским. В России проживает много наций. Я позитивный националист. Тот, кто принимает всех граждан, которые проживают на этой территории и находятся в общем социокультурном поле. Все мы граждане одной страны — еврей, чеченец, армянин, татарин, удмурт...

**Роман:** Сейчас говорится в СМИ о возрождении Великой России и это прекрасно.

**Юрий:** Да, сформировался тот высокий духовный потенциал по пирамиде Маслоу, который даст возможность деятельному человеку почувствовать себя счастливым. Два события 1991 и 2014 годов — это два разных состояния, тогда деградация, сейчас подъем. Мы проснулись немного в другой России, начали формироваться другие культурные и духовные ценности.

**Роман:** Вы правы, у меня в одной песне есть такие слова: «Сформулируй очень четко для Вселенной свой заказ, Зафиксируй фото кнопкой на стене у древних ваз...»

**Юрий:** Роман, а вы НЛП не занимались случайно, слишком уж все технично — установка, фиксация?

**Роман:** Про НЛП читал еще в 90-х, когда была волна. Но системно никогда не использовал.

**Юрий:** Все немножко сложнее, когда вы изучали НЛП, у вас знание зафиксировались на бессознательном уровне, стало частью памяти и отражается в песнях, где вы рассказываете какие-то сюжеты, а на самом деле программируете поклонников на позитивное мышление.

**Юрий:** Человек не может мыслить позитивно, если он чувствует себя не свободным. Если ради каких-то благ он отказывается от свободы выбора, то весь его оптимизм становится показным. Свобода заключается не только том, чтобы не подчиняться никому, но и в том, чтобы самому ставить себе цели, разбивать их на задачи и следовать инструкции, которую сам же для себя составил. Роман, а что для вас значит внутренняя свобода?

**Роман:** Так получилось, что лет с двадцати я ни дня ни на кого не работал, до двадцати

были такие жалкие попытки, но они провалились. Я просто не могу. Дальше я строил какие-то бизнесы, вел дела, сам распоряжался собой. Свобода — это действительно право выбора. И что любопытно, когда судьба свела с телевидением, я думал, что здесь пострадает моя свобода, ведь это работа на большую корпорацию. Оказалось, нет. Особо никто не посягает на твою свободу, если ты делаешь свое дело достойно и хорошо.

**Гала:** А работа внутри телевидения насколько увлекает?

**Роман:** Очень увлекает, я не перфекционист, но мне нравится делать работу хорошо. Мы слушаем свои записи, смотрим видео и работаем над ошибками, чтобы что-то изменить. Процесс затягивает, особенно когда получается, хочется двигаться вперед. Я до 1 канала работал во многих местах в разных жанрах. Сейчас мне нравится жанр кулинарного ток-шоу, и на «Фазенде» душевно. Да и вообще, чем больше импровизации, тем лучше. Мне нравится дарить людям хорошие эмоции.

**Гала:** Роман, какие у вас собственные принципы и установки, которые помогают достичь успеха?

**Роман:** Какие принципы помогают, я не знаю, но я знаю, какие мешают. Мешает то, что хочется многое сделать и одновременно. До 35 лет буквально бросался на что-то новое, а потом увлекался чем-то другим. Это мешает развиваться, потому что ты понимаешь, что ты везде всего попробовал, но по большому счету запредельных высот в одной определенной области не достиг. Но зато расширил кругозор. А сейчас все сфокусировалось. Мое — это музыка, телевидение, шоу, спорт и полеты. Полеты на радиоуправляемых самолетах с видеотрансляцией.

**Юрий:** У вас достаточно насыщенная жизнь, но при этом комфортная. А готовы вы к ультра рискованным вещам?

**Роман:** Да, хочу летать на настоящих самолетах. Мне недавно подарили полет на спортивном самолете с инструктором. Когда мы взлетели, он спрашивает, как тебя катать, круто или нет. Я говорю, давай по максимуму. Потрясающие ощущения, особенно когда чувствуешь, что от перегрузки слезает кожа с лица.

**Юрий:** Это не отсутствие концентрации, а живая настоящая тяга к познанию

мира. Огромное количество людей не могут ничего сделать, чтобы развить эту любознательность.

**Гала:** А что может довести творческого человека в лице Романа Будникова до отчаяния?

**Роман:** Чай остывший, мелочи разные, позавчера была депрессия целых два часа. Берешь гитару, играешь 3 аккорда и говоришь, вот бездарность, хочется все сжечь и выкинуть.

**Гала:** Но завтра новый день и новое настроение?

**Роман:** Да. И все прекрасно.

**Гала:** Роман, вы невозможно позитивный человек. Где же тень и контрасты?

**Юрий:** Сейчас посмотрим и проверим. Давайте поговорим о детстве, Роман. А какие у вас отношения с родителями?

**Роман:** Великолепные. Папа с мамой разошлись достаточно рано, когда мне было лет 5. Основное воспитание — это мама, она была преподавателем географии и истории. Буквально через пару лет после развода мама встретила моего отчима и у меня появилась младшая сестренка. Отчим привил мне любовь к спорту. Я был обычным очкариком, задохликом. В первое время он заставлял меня делать зарядку, бегать. За это я ему сейчас очень благодарен, хотя тогда ценность физкультуры не осознавал.

**Гала:** А было ли у вас какое-то сложное событие, испытание?

**Роман:** В детстве в 7–9 лет у меня начала болеть нога ни с того, ни с сего. Врачи сказали, все лечится, но нельзя ходить. Пару лет я не ходил, сидел дома на домашнем обучении. При этом я занимался гимнастикой, верхнюю часть качал под присмотром отчима. Испытание было тяжелое, тем более для пацана, все бегают, а я сижу. Может что-то во мне и закалилось. (Улыбается)

**Юрий:** Путь взросления и складывается из тех трудностей, которые ты преодолеваешь. И то, как ты их проходишь, формирует твою личность. Роман Будников и не был бы Будниковым, если бы он не одолел бы всего, что произошло, возможно, и того, о чем нам сегодня и не рассказал.

**Роман:** Я никогда не заморачиваюсь, потому что понимаю одну важную мысль, если ты будешь более или менее системно что-то делать, рано или поздно придет успех. Отец у меня тоже музыкант, они с мамой рано

расстались, и она не хотела, чтобы я занимался музыкой. До 15-ти лет я о музыке и не думал. А потом что-то щелкнуло, и понеслось — гитары, песни, музыкалка экстерном, группа, училище и тд.

**Юрий:** Ваша мама не зря боялась за судьбу музыканта. Опасно не только, когда ты не признан, опасно когда с каждым днем вы становитесь популярнее и популярнее, начинаются вечеринки, рестораны... Есть ли у вас свой способ избежать деформации личности при росте популярности?

**Роман:** Ты становишься более закрытым. Для меня одиночество совершенно нормальное состояние, мне его не хватает. Когда становится мало одиночества, я начинаю страдать. Когда 90% твоей работы — это общение, побыть одному очень комфортно. В личных отношениях то же, периоды совместной жизни сменяются периодами одиночества и свободы.

**Юрий:** Вы считаете, что этот рецепт можно предложить другим популярным личностям?

**Роман:** Одиночество — по выбору, а к большей закрытости они приходят сами.

**Гала:** Юрий, что за феномен Роман Будников, даже когда все плохо, ему все равно хорошо?

**Юрий:** А мне очень нравится работать с такими позитивными людьми. Большинству людей надо объяснять, что наша жизнь состоит из последовательности событий, не имеет значение, какое событие в твоей жизни случилось, положительное или отрицательное, все зависит от того, как ты к этому относишься. Главное понимать, что отрицательное событие это опыт, который можно оставить внутри себя, а эмоции отрицательные нужно убрать, чтобы они ушли за горизонт. И ты в этой жизни будешь как Роман Будников!

**Роман:** Любопытная мысль, людям иногда кажется, что они счастливы, потому что у них все хорошо. Это не так. У них все хорошо, потому что они счастливы.

## НАШИ АВТОРЫ

**Кандыбович Сергей Львович** — доктор психологических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ, трижды лауреат государственных премий РФ, Вице-президент Российского психологического общества (г. Москва).

**Иршаад Эбрахим** — нейропсихиатр, специалист в области расстройств сна, руководитель Лондонского центра сна, член Британского общества сна и член Королевского медицинского общества (г. Лондон).

**Питер Тайлер** — профессор общественной психиатрии в Империял-колледже, редактор *British Journal of Psychiatry* (г. Лондон).

**Перельгина Елена Борисовна** — доктор психологических наук, профессор, декан социально-психологического факультета Гуманитарного университета (г. Екатеринбург).

**Лукашенко Дмитрий Владимирович** — доктор психологических наук, доцент, заместитель начальника кафедры военной акмеологии и кибернетики ВА РВСН им. Петра Великого (г. Москва).

**Старченкова Елена Станиславовна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологического обеспечения профессиональной деятельности факультета психологии СПбГУ (г. Санкт-Петербург).

**Крутько (Бусыгина) Инна Сергеевна** — доктор психологических наук, доцент, зав. кафедрой Управления персоналом Гуманитарный университет (г. Екатеринбург).

**Гордеев Михаил Николаевич** — доктор медицинских наук, профессор, ректор Института психотерапии и клинической психологии (г. Москва).

Подписано в печать 19.06.2014. Формат 70x100/8.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура «Times New Roman».  
Усл. печ. л. 11,75. Тираж 1000 экз. Заказ 538.

Отпечатано в типографии ООО «Мастерпринт»,  
Москва, ул. Вере́йская, 29