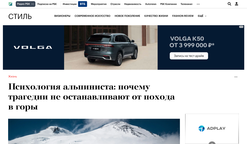

Сателлит Международной ярмарки современного искусства Cosmoscow, blazar проходит уже в седьмой раз, а ее лицом по-прежнему остается секция независимых художников. Она позволяет ярмарке позиционировать себя как смотр именно молодого искусства. Если в

прошлые годы этот раздел напоминал талантливого, но слегка растрепанного подростка, то к седьмому выпуску он заметно повзрослел, все увереннее держит лицо и вовсю старается играть по взрослым правилам.

У этой перемены есть как свои плюсы, так и минусы. Последних, надо сказать, меньше. Главный — обилие имен, перешагнувших первую планку коммерческой и выставочной успешности. За их плечами — уже не один полученный грант и пройденный опен-колл. Но если это и недостаток, то только для экспертного сообщества, где эти имена уже успели порядком примелькаться. Обычный же зритель, который до сих пор не всегда отличает ярмарку от выставки, вряд ли обратит на это внимание.

Из плюсов — повзрослевшая секция впервые обзавелась застройкой, которая не производит впечатление сколоченной на скорую руку (это особенно отрадно, учитывая внезапный перенос сроков на неделю позже и смену площадки ярмарки). Представленное искусство вполне соответствует окрепшему каркасу. Оно стало строже и не пытается во что бы то ни стало понравиться зрителям. На гораздо более респектабельной Cosmoscow в начале сентября таких работ и целых проектов было заметно больше. На blazar же искусства, скорее похожего на арт-сувенирку, почти не осталось.

Дом, память и много керамики: секция независимых художников

Что касается сюжетов, то популярные в прошлом цветочные мотивы практически сошли на нет, уступив место темам памяти, детства, семьи и дома, понимаемого максимально

широко — от почти стерильных, геометризированных архитектурных фантазий Марии Стадник до керамической избушки на курьих ножках Анастасии Ящелтовой. Керамика — очевидно главный фаворит отборщиков blazar в этом году. Ее обилие почти размывает грань между секциями собственно современного искусства и дизайна. В секции независимых художников главной неожиданностью оказываются керамические работы Амбарцума Кабаняна, в первую очередь известного как актера Мастерской Петра Фоменко.

Тема дома чаще всего прослеживается в работах, которые ненавязчиво отсылают к советской ретро-эстетике, будь то черно-белый снимок пустой комнаты Кати Яновой, фрагмент обоев или ассамбляж из паркетных досок Маргариты Журавлевой. С последней работой, висящей на стене, рифмуется расположившийся неподалеку на полу металлический паркет Агаты Гафаровой (благодаря наступающим на нее посетителям работа оправдывает свое название «Звук приближающихся шагов»).

Эти безлюдные образы разбавляют яркие снимки Анжеллы Антоновской, иронически переосмысляющие тему семьи (почти все фотографии, представленные на предпоказе, были проданы в первые же часы работы blazar). В живописи эту же тему продолжают масштабные полотна Полины Шапкиной, миксующей эстетику семейных фотоальбомов и детских рисунков.

Среди уже хорошо известных имен в секции можно назвать Даню Пирогова с его вымышленными существами из фанеры. Их неожиданное соседство с мрачноватыми фотографиями Екатерины Титенко в духе Эдварда Хоппера — одно из самых удачных в секции. За диджитал-эстетику в разделе в первую очередь отвечают Александр Крылов с работами, воспроизводящими визуальную логику компьютерных игр, и Надя Колдаева, исследующая феномен цифровой памяти.

Проекты с характером и прощание с летом: секция арт-галерей

Керамический бум в секции арт-галерей (29 участников) поддерживает стенд казанского центра «Смена» (его команда — герой проекта «РБК Визионеры»). В первую очередь обращает на себя внимание как будто переехавший в Музей Москвы прямиком из художественной мастерской деревянный стеллаж с десятками фигурок Надежды Риговой. На стенах стенда галереи а-с-t-р-а висят очаровательные керамические маски животных работы Глеба Нестреляева, дополняющие его масштабную и не менее интересную

живопись.

Некоторые из галерей завлекают посетителей концептуальным решением своих стендов. Futuro создала своеобразный реликварий с объектами Алексея Громова и видео Антона Селиванова. Стенд Deep List напоминает бюро находок, fābula gallery — магазин на диване, а Art & Brut с работами Якова Хомича и Саши Браулова — магазин игрушек.

Яркий и цельный стенд получился у галереи Artzip, показывающей проект «В последний вагон» арт-дуэта Тары Тарабцевой и Александра Зайцева. Художники часто путешествуют между Москвой и Сеулом, поэтому тема дороги тут становится главной, а большинство представленных на стенде работ напоминают окна с видами на проносящиеся мимо пейзажи. Такой подход позволяет удачно сочетать практику «расфокусированной» живописи Зайцева с любовью Тарабцевой к текстилю и вышивке (разглядывать шторки на работах-окнах — отдельное удовольствие).

Александр Зайцев и Тара Тарабцева, «Хлебный край» (Artzip)

© ПРЕСС-СЛУЖБА BLAZAR

Хотя бы ненадолго продлить умчавшееся лето пытаются стенды галерей «Грабарь» и Seréne. У первой настроение задают залитые сочным зеленым цветом полотна Анны Быстровой, дополненные керамическими фруктами и овощами Веры Вальтер, которые обычно продаются как горячие пирожки. На стенде Seréne в первую очередь обращают на себя внимание работы художника, актера и модели Аслана Цаллати, напоминающие нечто среднее между живописными завихрениями Винсента ван Гога и планшетными рисунками Дэвида Хокни.

От кубика Рубика до диджитал-археологии

В этом году секция дизайна обрела новую двухчастную структуру. Блок «В пространстве» объединил мебель и крупные интерьерные объекты, а блок «На столе» посвящен менее масштабному предметному дизайну и декору. Секцию впервые дополняют несколько витрин с авторскими ювелирными украшениями.

Главным визуальным магнитом секции выглядит проект «Пересборка», подготовленный The Blueprint и ОТП Банком. Шесть дизайнеров и архитекторов по-своему переосмысляют кубик Рубика, но особенно запоминается объект бюро EdxxKat (его основатели Эдуард Еремчук и Катя Пятицкая — герои проекта «РБК Визионеры») — застывшая в случайной комбинации головоломка, похожая на аппетитную мармеладку.

На стенде бренда «Люмарх» внимание перетягивает на себя световая ширма «Цветение света» Миши Никатина, превращающая привычный интерьерный объект в динамичную световую инсталляцию. А в разделе «На столе» одним из самых элегантных предметов выглядит Prism Vase бюро.dpt — ваза из нержавеющей стали с граненым силуэтом октаэдра, которую можно по-разному разворачивать в пространстве.

Завершает секцию проект fābula gallery «Общее сознание» — пожалуй, одна из самых атмосферных инсталляций на ярмарке. Саша Лемиш превращает цифровую повседневность в спекулятивную археологию, где смартфоны и интерфейсы выглядят реликвиями исчезнувшей эпохи. Работы художника вызывают странное чувство узнавания: все вокруг кажется знакомым, но устроено так, словно реальность дала небольшой сбой и на мгновение показала зрителю свои скрытые настройки. Похожим глитч-эффектом обладает и наглядное «взросление» самой ярмарки: меняясь сама, она не перестает удивлять.

Стол Де Котиса и «Всплеск»
Самолета: Cosmoscow 2026 подвела

итоги

Бюро EdxxKat представило объект в
проекте The Blueprint на blazar

Почему новая живопись невозможна
без Дэвида Хокни

Подписывайтесь на телеграм-канал «РБК Стиль»

1 из 3 Мария Стадник, «Ландшафт 97»

© ПРЕСС-СЛУЖБА BLAZAR

Стол Де Котиса и «Всплеск» Самолета: Cosmoscow 2026 подвела итоги

1 из 5

Катя Янова, «Вселенная всегда звучит 2»
© ПРЕСС-СЛУЖБА BLAZAR

1 из 4 Даня Пирогов, из серии «Систематика чудищ, птиц и ритуальной посуды»

© ПРЕСС-СЛУЖБА BLAZAR

Коллекционеры видеоарта — об искусстве, которое нельзя повесить на стену

1 из 2

Работы Надежды Риговой

© ПРЕСС-СЛУЖБА BLAZAR

1 из 2

Анна Быстрова, «Солнечные зайчики»
© ПРЕСС-СЛУЖБА BLAZAR

Бюро EdxxKat представило объект в проекте The Blueprint на blazar

1 из 5 Секция дизайна ярмарки blazar

© ПРЕСС-СЛУЖБА BLAZAR

Авторы Теги

Александр Быковский

Новости партнёров

Реклама на РБК rbc.group

РЕКЛАМА

МАТЕРИАЛЫ РУБРИКИ

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

«РБК Визионеры» и masters:dom
провели первую резиденцию

Кира Альтман, Altman Talks: «Умение
досказать — это освобождающая
штука»

Другие материалы спецпроекта РБК Современное искусство

Зачем идти на ярмарку Cosmoscow и
как не потеряться среди искусства

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Андрей Малахов: «Сытый человек
гораздо больше открыт новому
опыту»

«Художник года» Игорь Самолет:
«Наш мозг нуждается в иллюзиях»

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

9 книг о современном искусстве: от
Хлебникова до Куприянова

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Спутниковая связь
для Киева: о чем
Стубб настойчиво
просил Маска

Отвернулись от
Зеленского —
жесткий сигнал США
после речи в ООН

Москву
предупредили: что
за аномалия

ударит уже в

октябре

«Я посвящаю ему
работу свою»: в
чем призналась
Захарова

Банкам пригрозили
блокировкой
звонков: к чему
призвали

Набиуллину

Миллионы за 15

рублей: что ждет
не явившегося

победителя

Силу мышцам в
старости можно
вернуть! Найден

выход

РБК Современное искусство

Искусство на вырост: что смотреть на ярмарке молодого искусства blazar

АВТОР АЛЕКСАНДР БЫКОВСКИЙ 24 СЕНТЯБРЯ 2026

В Музее Москвы до 27 сентября проходит XVII Ярмарка молодого современного искусства blazar. Рассказываем, чего
ждать от ее посещения

Стенд галереи Sample на ярмарке blazar, Полина Полудкина
© ПРЕСС-СЛУЖБА BLAZAR

30 июля 2026 года в пакистанском Каракоруме погиб всемирн известный непальский
альпинист Нирмал Пурджа. Экспедиция из десят человек, которую он возглавлял, попала
под лавину на склоне Боуд-Пик. 2 августа спасатели обнаружили тела погибших. Бывший британский спецназовец шел к историческому рекорду — он планировал стать первым человеком, дажды покорившим все 14 восьмитысячников планеты без использования кислорода.

Нирмал Пурджа после рекордного восхождения на 14 высочайших вершин мира. Катманду, 2019 год
© NAVESH CHITRAKAR / REUTERS

Статистика последних лет особенно отчетливо показывает опасность высотного альпинизма и горного туризма. В 2024-м в горах Австрии погибли 309 человек, что стало десятилетним максимумом для региона. В Японии в том же году жертвами несчастных случаев в горах стали 300 человек (издание The Asahi Shimbun классифицирует их как «погибших или пропавших без вести»). На Эвересте в 2024 году вершина унесла жизни восьми альпинистов, а в 2025-м — троих. Трагическим для российского сообщества стал октябрь 2024 года, когда при восхождении на Дхаулагири в Непале сорвалась и погибла группа из пятерых опытных альпинистов. Год спустя на одном из самых опасных семитысячников мира — пике Победы — из-за тяжелой травмы и невозможности эвакуации в условиях непогоды осталась и погибла российская альпинистка Наталья Наговицина; ее поисково-спасательная операция была официально прекращена спустя 11 дней.

В отличие от погибшего непальца, другому альпинисту, Андрею Голову, на Эвересте удалось выжить. Он годами тренировался ради этой вершины, из-за постоянного напряжения едва не разрушив семью. В 2023 году на высоте 8300 метров он ослеп и повернул назад. Год спустя Голов покорил вершину, но снова потерял зрение из-за гипоксии. Его эвакуация стала уникальной — незрячего альпиниста впервые в истории смогли спустить с высоты 8600 метров. Сам он признался, что на горе «умер и переродился».

Незрячего альпиниста впервые в

истории смогли спустить с высоты 8600

метров.

Такие истории не исключение. Люди возвращаются в горы после тяжелых травм, обморожений и эмоциональных срывов. Одни — ради спортивного результата, вторые — чтобы найти себя, а третьи впервые покупают билеты до Килиманджаро с мыслью «А почему бы и нет?».

Пик Победы
© MICHAL KNITL / SHUTTERSTOCK / FOTODOM

Философия пути

Евгения Полякова, поднимавшаяся на Килиманджаро, Эльбрус и Монблан, говорит, что ее первое восхождение началось вовсе не с желания испытать себя. «В горах возникает то самое состояние «здесь и сейчас». В обычной жизни оно почти недостижимо», — объясняет она. Во время подъема исчезает информационный шум, остаются только движение, дыхание и концентрация на пути.

Похожие ощущения описывает мастер спорта по альпинизму Ратмир Мухаметзянов: «Мне нравится состояние, когда делаешь одно действие — и вокруг больше ничего не существует. Ты забываешь про кредиты, бытовые проблемы, обязанности. Есть только задача: пройти участок пути и остаться живым». По его словам, именно в горах человек часто впервые перестает притворяться — и перед другими, и перед собой.

Для многих именно это становится главным мотивом первого восхождения: человек ищет в горах не столько адреналин, сколько опыт свободы и предельного физического присутствия. «Там красота ощущается иначе, — говорит Полякова. — Ты не просто созерцаешь, а добиваешься права на это».

Ты забываешь про кредиты, бытовые проблемы, обязанности. Есть только задача: пройти участок пути и остаться
живым.

Николь Ковальчук, покорившая все 14 восьмитысячников и высочайшие вершины семи континентов, а также первой среди россиянок поднявшаяся на Эверест без дополнительного кислорода, говорит о другом эффекте восхождения. Хотя телу требуется длительное восстановление, привычные проблемы после возвращения часто теряют прежний вес. Меняется и представление человека о собственных возможностях: горы раз за разом лишают его иллюзий о контроле, силе и исключительности.

При этом первый подъем почти всегда становится столкновением двух противоположностей: эстетического восторга и тяжелого физического испытания. От того, какой опыт перевесит, часто зависит, вернется ли человек в горы. «Когда идешь впервые, еще не понимаешь, что тебя ждет. Но потом лучше знаешь свое тело, силы, реакции. Если человек возвращается в горы, значит, ему близка сама философия пути», — считает Полякова.

Николь Ковальчук. Бескислородное восхождение на Манаслу (высота — 8163), 2025 год
© ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА НИКОЛЬ КОВАЛЬЧУК

Зов гормонов

Сергей Кузнецов, врач-психиатр и психотерапевт семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family, объясняет: желание вернуться появляется не только из-за эмоций или красоты природы, но и из-за физиологии. Во время экстремальных нагрузок организм вырабатывает сразу несколько гормонов.

«Преодоление опасностей вызывает настолько сильный гормональный отклик, что мало какое событие в обычной жизни может сравниться с ним по интенсивности переживаний», — говорит Кузнецов. Однако сводить тягу к горам исключительно к биохимии было бы слишком просто. По словам психотерапевта, альпинизм также помогает справляться со стрессом, выходить из рутины, возвращать ощущение контроля над

собственной жизнью и находить людей с похожим опытом.

Чувство принадлежности к команде многие называют одной из главных причин возвращения в горы. В экстремальных условиях социальные связи становятся особенно прочными. Между одиночным и командным альпинизмом Евгения Полякова всегда выбирает второй: «Даже один совместный подъем делает ближе, чем многие годы общения в обычной жизни». С некоторыми товарищами по восхождению дружба сохраняется и после возвращения. Кузнецов связывает формирование таких отношений в том числе с действием вазопрессина вазопрессина вазопрессина, участвующего в процессах социального взаимодействия и доверия.

Даже один совместный подъем делает ближе, чем многие годы общения в обычной жизни.

Ратмир Мухаметзянов подчеркивает: хотя альпинизм считается командным видом спорта, во время восхождения каждый подолгу остается наедине со своими мыслями, страхами и пределами собственных возможностей. «Даже выполняя общую задачу в составе одной команды, все проживают ее по-разному, — отмечает он. — Кто-то сталкивается со своими страхами, а кто-то обнаруживает слабые стороны — не только физические, но и связанные с общением».

В небольшой группе, участники которой долго находятся рядом и зависят друг от друга, особенно остро проявляются раздражение и неприятие. От этих чувств невозможно просто отмахнуться: приходится разбираться в собственных реакциях и учиться находить общий язык, поскольку в горах от товарища может зависеть жизнь.

Евгения Полякова
© ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЕВГЕНИИ ПОЛЯКОВОЙ

Ген высоты

Российский альпинист Александр Абрамов в книге «Ген высоты. Откровенная история десятикратного восходителя на Эверест» пишет, что у некоторых людей есть особый «ген высоты» — непреодолимая тяга к горам, которая заставляет возвращаться туда снова и

снова.

«Это скорее образное выражение, — считает Дмитрий Деулин, декан факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета. — На увлечение экстремальными видами спорта влияют среда, личный опыт, система ценностей и особенности характера». При этом у людей, выбирающих подобные нагрузки, действительно могут встречаться общие психологические черты: устойчивость нервной системы, способность долго сохранять концентрацию под давлением, готовность принимать обоснованный риск и переносить дискомфорт.

Поэтому выражение «ген высоты», по словам Деулина, можно использовать лишь как метафору устойчивого стремления вновь пережить состояние предельной собранности и

интенсивности жизни.

Бегство от рутины и поиск смысла

Многие идут в горы не из-за любви к риску как таковому. Для кого-то восхождение становится способом выйти из эмоционального тупика, сменить привычную среду и пережить внутреннюю перезагрузку. Необходимость сосредоточиться на базовых вещах — дыхании, движении, безопасности — меняет восприятие повседневных проблем и их масштаб.

Однако важно отличать осознанный интерес к альпинизму от опасной импульсивности. «Поводом для тревоги становится ситуация, когда неподготовленный человек внезапно решает штурмовать серьезные высоты», — говорит Деулин. При этом сами альпинисты подчеркивают: за первым восхождением далеко не всегда стоит внутренний кризис. Иногда мотивация гораздо проще: любопытство, интерес к приключению и желание попробовать

новое.

Подъем по гребню в сторону вершины Монблана
© HENRI PICOT / UNSPLASH

Ратмир Мухаметзянов считает, что грань между оправданным риском и безрассудством в горах очень тонкая. «Бывает, человек идет на сложное восхождение, погибает — и все говорят: «Зачем полез?» А если он делает то же самое и возвращается живым, его называют героем». По словам альпиниста, главный критерий — не сложность маршрута сама по себе, а отношение человека к безопасности и собственным ограничениям.

Бывает, человек идет на сложное

восхождение, погибает — и все говорят: «Зачем полез?» А если он делает то же

самое и возвращается живым, его

называют героем.

Когда возникает желание повернуть назад, важно понять его причину — именно она подскажет, стоит ли продолжать. «Около трети всех моих экспедиций — и спортивных, с подготовленной командой, и с новичками — заканчивались без вершины: по каким-то причинам мы разворачивались, — говорит Мухаметзянов. — Для меня в этом нет ничего постыдного. Я редко заставляю себя идти в горы через силу. Иногда уже в начале восхождения понимаю, что не хочу продолжать. Тогда спрашиваю себя: «Зачем мне это?» И ухожу».

Евгения Полякова признается, что тоже не раз хотела повернуть назад: «Иногда себя можно преодолеть — если хватает сил и опыта. Но когда вперед ведут одни амбиции, важно остановиться. Я не раз видела, как люди продолжали путь, чтобы что-то доказать себе, другим или даже подписчикам, которые через час забудут об этом «подвиге». Развернуться не слабость. Иногда это и есть зрелость».

Когда вперед ведут одни амбиции,
важно остановиться.

Для одних горы — это медитация и способ острее почувствовать красоту мира, для других — прежде всего спортивная задача, требующая точности, дисциплины и расчета. Однако и те и другие сходятся в одном: в горах особенно быстро рассеиваются иллюзии — о собственных возможностях, силе и способности контролировать происходящее.

Лагерь у подножия Дхаулагири (Непал)
© LABETAA ANDRE / SHUTTERSTOCK / FOTODOM

Психологический портрет альпиниста

Опираясь на зарубежные исследования, Дмитрий Деулин составил психологический портрет успешного альпиниста. Для его описания эксперт обращается к чертам «большой

пятерки»:

1. добросовестности;
2. открытости новому опыту;
3. экстраверсии;
4. доброжелательности;
5. невротизму — склонности испытывать тревогу, страх и другие негативные эмоции.

Значение имеют и другие качества: нервно-психическая устойчивость, способность оценивать и принимать риск, а также умение находить свое место в группе и взаимодействовать с участниками экспедиции.

По словам Деулина, подготовленный альпинист лучше переносит экстремальные нагрузки. С опытом у него может повышаться болевая выносливость и развиваться способность
й б ф

Природа как лекарство: как прогулки
стали новой формой терапии

Почему важны гормоны стресса

Можно ли прийти
в профессиональный спорт без
опыта, если вам 30

↑

Подписывайтесь на телеграм-канал «РБК Стиль»

Главное

Горы привлекают людей состоянием предельной концентрации, в котором исчезает исчезает исчезает информационный информационный информационный шум шум и остается только настоящий момент.
Экстремальные нагрузки вызывают мощный мощный выброс выброс гормонов гормонов гормонов, из-за чего мозг

запоминает восхождение как один из самых ярких опытов в жизни.

Для многих альпинизм становится способом выйти из рутины, перезагрузиться и почувствовать почувствовать почувствовать контроль контроль контроль над над собой собой.
Совместное преодоление опасности в горах создает между людьми особенно прочные прочные прочные связи связи ии чувство чувство чувство доверия доверия доверия.

Наука не подтверждает существование «гена высоты», но признает, что кк альпинизму альпинизму альпинизму чаще чаще тянутся тянутся тянутся люди люди сс высокой высокой высокой устойчивостью устойчивостью устойчивостью кк стрессу стрессу стрессу и готовностью к риску. Большинство альпинистов идут в горы нене ради ради опасности опасности опасности, ,аа ради ради ощущения ощущения ощущения ясности ясности ясности, свободы и внутреннего смысла.
Успешных Успешных Успешных альпинистов альпинистов альпинистов отличают отличают отличают психологическая устойчивость, дисциплина, способность к самоконтролю и готовность переносить лишения.
Опыт восхождений помогает иначе иначе смотреть смотреть смотреть нана эмоции эмоции, делая человека более собранным.

Природа как лекарство: как прогулки стали новой формой терапии

Дофамин Дофамин Дофамин участвует в формировании чувства удовлетворения после достижения цели. Адреналин Адреналин Адреналин ии норадреналин норадреналин норадреналин мобилизуют организм и помогают сохранять

концентрацию.

Кортизол Кортизол Кортизол поддерживает во время длительного напряжения.

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ

100 лучших российских брендов
косметики. Топ «РБК Стиль» — 2026

Как топ-менеджер из Москвы
вы щивает гребешков на Дальнем
Востоке

Жизнь

Психология альпиниста: почему трагедии не останавливают от похода

в горы

АВТОР ВАЛЕРИЯ ДАВЫДОВА-КАЛАШНИК 06 АВГУСТА 2026

Почему для одних первое восхождение в горы становится последним, а другие готовы снова рисковать жизнью?

Психологи и альпинисты объясняют, как высота меняет

человека и почему к ней тянет с новой силой

Группа альпинистов поднимается на Эльбрус
© НИКИТА ШЕЛАЙКИН / PEXELS

СТИЛЬ ВИЗИОНЕРЫ СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ FASHION REVIEW ЕЩЁ

Подписка на РБК Инвестиции Мероприятия Отрасли Недвижимость Autonews РБК Компании Телеканал

Газета Экономика Политика Бизнес Финансы Город Исследования Национальные проекты Крипто Спорт

РБК Life Тренды Визионеры Стиль РБК Вино Школа управления РБК РБК Образование РБК Курсы

Кредитные рейтинги Дискуссионный клуб РБК Бизнес-среда Конференции СПб Спецпроекты СПб Франшизы

Спецпроекты Проверка контрагентов Рынок наличной валюты

...

действовать в условиях холода, нехватки кислорода и других неблагоприятных факторов.

Для долгой карьеры в альпинизме важны морально-психологическая подготовка, умение мотивировать и настраивать себя, а также терпимость к дискомфорту и лишениям. Отдельно Деулин выделяет психологический опыт, который накапливается с каждым восхождением. Он включает:

При этом отдельные исследования, отмечает Деулин, выявляют у альпинистов и менее однозначные черты: напористость, агрессивность, трудности в общении и поддержании близких отношений. «Кредо альпиниста может напоминать монашеский постриг, — говорит эксперт. — Человек выбирает особый путь физического и духовного развития, в какой-то мере связанный с отказом от земных удовольствий, преодолением испытаний и, возможно, процессом своеобразного искупления».

Кредо альпиниста может напоминать монашеский постриг.

Что остается после гор

Благодаря альпинизму Ратмир Мухаметзянов стал лучше понимать свое тело, возможности, ограничения и страхи. Полученный в горах опыт пригодился ему и «на земле»: со временем он научился не позволять эмоциям заслонять задачу.

«Я понял это на одном из восхождений, — говорит он. — На двадцатом часу пути на горе заклинило карабин. Стемнело, мы висели на стене, нужно было двигаться дальше — а тут эта поломка. Я кричал на него благим матом, бил молотком и вдруг осознал: сколько ни психуй, пока не разблокирую механизм, мы не двинемся. Эмоции ничего не изменят».

В горах эта простая мысль может стать вопросом выживания. После возвращения она остается навыком: не тратить силы на то, что уже произошло, и сосредоточиться на следующем действии.

способность ясно мыслить, сохранять координацию и принимать решения в тяжелых
условиях;

умение анализировать свое состояние и критически оценивать, стоит ли продолжать восхождение;

навыки саморегуляции и контроля эмоций;

развитые коммуникативные навыки и умение действовать в группе;

способность сохранять психическую устойчивость.

Читайте Читайте Читайте больше больше оо феноменах феноменах феноменах ии явлениях явлениях явлениях, ,которые которые которые нас нас окружают окружают окружают, ,вв рубрике рубрике рубрике ««Жизнь Жизнь». ».

Авторы

Валерия Давыдова-Калашник

Новости партнёров

Спутниковая связь
для Киева: о чем
Стубб настойчиво
просил Маска

Отвернулись от
Зеленского —
жесткий сигнал США
после речи в ООН

Москву
предупредили: что
за аномалия

ударит уже в

октябре

«Я посвящаю ему
работу свою»: в
чем призналась
Захарова

Банкам пригрозили
блокировкой
звонков: к чему
призвали

Набиуллину

Миллионы за 15

рублей: что ждет
не явившегося

победителя

Силу мышцам в
старости можно
вернуть! Найден

выход