

Секреты жизни

ВИКТОР ЛОШАК

автор и ведущий
телепрограммы
«Очень личное» (ОТР)

ПРАВИЛА
ЖИЗНИ

**ЗНАМЕНИТЫХ
ЛЮДЕЙ**



Издательство АСТ
Москва

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44
Л81

Дизайн обложки *Алексея Родюшкина*
В оформлении издания используются кадры из передачи
«Очень личное», предоставленные каналом
«Общественное телевидение России» (ОТР).

Лошак, Виктор Григорьевич
Л81 Правила жизни знаменитых людей / Виктор Лошак. —
Москва: Издательство АСТ, 2026. — 224 с.: ил. — (Секреты
жизни).

ISBN 978-5-17-181690-2

Виктор Лошак — известный журналист и редактор, ведущий передачи «Очень личное» на телеканале ОТР. Во время интервью автор задает вопрос известным людям: «Какое у вас правило жизни?»

Настоящую книгу составили ответы Т. Черниговской, В. Садовниченко, И. Авербуха, С. Жилина, Л. Бокерии и многих других на этот, как будто, простой вопрос. У кого-то правила оказались оригинальными, у кого-то достаточно обыденными, но все они обязательно помогут читателю так или иначе улучшить свою жизнь, посмотреть на нее со стороны, добиться больших успехов в профессиональном и личном плане. И надо помнить: всё, что вы отдадите на благо других — силы, средства, время, — вам обязательно вернется.

УДК 821.161.1-94
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-17-181690-2 © Лошак В.Г., 2026
© «Общественное телевидение России», 2026
© «Издательство АСТ», 2026

Спасибо, коллеги!

Вот уже три года, как «Очень личное» стало заметной частью еженедельных программ Общественного телевидения России. Хотя сорок минут в кадре всего два человека, на успех и своевременность работают многие. Я благодарен всем коллегам, но поименно хотел бы назвать тех, кому телепередача особенно обязана: генерального директора ОТР Виталия Игнатенко и его заместителей Фарита Аляутдинова и Армена Керяна, шеф-редактора Наталью Емельянову и ее ассистента Ивана Богомазова, видеорежиссера Василия Королева, руководителя дирекции просветительского вещания Ольгу Дерюгину, главного продюсера Андрея Чикириса и продюсера Анастасию Монаенкову, режиссера Екатерину Костюкову. О том, как все они подходят к делу, тоже можно писать правила жизни.

По правилам и без правил

Как оказалось, правила жизни существуют в пространстве от добрых пожеланий до внутренних законов. И если ты однажды сформулировал их для себя, то уже не имеешь права через них переступить. Многие годы работая сначала главным редактором «Московских новостей», потом «Огонька» и, наконец, российско-немецкой газеты «Петербургский диалог», я убедился: если какие-то правила по-настоящему и важны для журналиста, так это эмпатия и сочувствие. Надо всегда помнить: жизнь не бывает должником. Она обязательно вернет тебе потраченные на других силы, средства и время.

Почти полторы сотни интервью, проведенные мною в передаче ОТР «Очень личное», показали, что некоторых моих собеседников вопрос о правилах жизни ставил в тупик. В этой

книге видно, как не просто умные, а даже, я бы сказал, мудрые люди нередко при ответе на него «отстреливались» банальностями. Но мы предпочли оставить все как есть и не менять их ответы, потому что по ним сразу видно, что у большей части правила были давно сформулированы, а другие неожиданно и занятно импровизировали.

Выяснилось, что интернет сеет по миру массу самых разнообразных правил: от списанных у классиков и древних философов — до совсем наивных, не совсем понятно кем озвученных.

В описании правил, существуя по которым человек добивается для себя лучшей жизни, есть и свой классик. Это американец Дэйл Карнеги. На основе радиошоу, которое вел Карнеги, он создал свою знаменитую книгу «Правила жизни успешных людей». Отдельно от бесед с гостями в ней Карнеги изложил и свои собственные восемь правил. Кого-то часть советов Карнеги заинтригует: «проведите инвентаризацию самого себя, используйте любые возможности для отработки новых привычек, играйте в игры»... Неужели это и есть ключ к счастью?

Еще один пропагандист собственных правил жизни — Ричард Темплар. Его мировой бестселлер «Правила жизни. Как добиться успеха и стать счастливым» переиздавался восемь раз! Но подозреваю, что хотя его «100 советов»

прочтут многие, руководствоваться ими станут единицы. Слишком уж эти правила назидательны.

Обычно свой личный набор правил люди собирают по песчинке, но даже если это их выстраданные правила, то и тогда они все равно в чем-то сомневаются, а в чем-то твердо убеждены. Ведь это их жизнь и их принципы.

А на передачу «Очень личное» все, кого я приглашал, приходили с большой охотой. Татьяна Черниговская однажды сказала: «Передача Виктора Лошака точно названа: когда беседа начинается, ты оказываешься в неожиданно мягком, почти завораживающем пространстве частного спокойного разговора. Мысль о том, что есть зрители, и их много, туда не проникает. Это особый тембр голоса, какая-то чуть ли не домашняя, почти задушевная нота. Это, конечно, высочайший класс автора, удивительно найденный им стиль беседы.»

Виктор Лошак

Деятели науки и образования



Марьяна Лысенко — главный врач Городской клинической больницы № 52, доктор медицинских наук, Герой Труда России

Виктор Лошак: Я нашел правило жизни вашего отца (Анатолий Лысенко — первый гендиректор ОТР. — В. Л.). Он говорил о двух главных правилах. Первое: «постараться не быть сволочью». И второе: «постараться жить так, чтобы утром, посмотрев в зеркало, тебе не захотелось плюнуть в свое отражение». Я бы сказал, что это весьма иронично.

М. Л.: А вы знаете, на уровне генетическом, наверное, мне это как-то передалось. Когда папы не стало, мы с близкими однажды обсуждали вопрос: что мне от него досталось. Оказалось, очень много, хотя я раньше не

придавала этому большого значения. Вернее, я это не осознавала так остро, как сейчас.

Я всегда говорю самой себе и пытаюсь сказать об этом тем, кто рядом, в первую очередь своим коллегам: ребята, никогда не надо делать того, чего бы ты не хотел получить в отношении себя.

Думаю, что это созвучно папиному: прежде чем совершить серьезный поступок, нужно научиться брать паузу на подумать. И пусть она будет даже совсем маленькой. Но она просто должна быть. И еще надо никогда не делать так, как ты бы не хотел, чтобы поступили в отношении тебя. Хотя, как говорится: Земля круглая. И в своей жизни так или иначе мы можем оказаться в ситуации, в которой когда-то были нехороши.

Мне с отцом сейчас сложно даже внутри себя разговаривать: понимаю, что уже не услышу от него совета. Но один, который он дал мне при жизни, я запомнила навсегда: ты должен сам перед собой быть честным. Вот так.



Анатолий Торкунов — академик РАН,
ректор МГИМО

Виктор Лошак: Вы об одном правиле жизни уже сказали. Есть у вас еще какие-то, кроме правила не завидовать?

А. Т.: Вы знаете, мне кажется, что очень важно сохранять друзей. И сохранять память о тех, которых уже нет. Сохранять друзей, которые есть сегодня. Прощать им слабости, прощать ошибки, которые у всех бывают. Потому что дружеская солидарность, она в итоге и дает нам те внутренние силы, которые позволяют переживать проблемы, существующие у каждого человека в разных сферах его жизни. Это очень важно.

Еще для меня очень важна семья. Это, конечно, один из моих жизненных приоритетов.

Поэтому мы сейчас с удовольствием и общаемся, и отдыхаем вместе — всей нашей семьей, с внуками, с дочерью, с зятем. Хотелось бы, конечно, еще больше проводить времени друг с другом. Но увы. Все люди занятые, все трудятся. И мы, и наша молодежь.



Юрий Осипов — академик РАН, советник РАН, профессор, доктор физико-математических наук

Правило жизни... Я расскажу вам коротенькую историю. Когда-то в детстве, как все нормальные мальчишки, я много времени проводил на улице. Можете представить: военное, послевоенное время, голодное, бедное. Мы босые, раздетые. Тяжелые годы. Но спасает нас одна пламенная страсть: мы все обожаем футбол. Я даже серьезно довольно играл в детской команде.

А тренировал эту команду настоящий рецидивист-уголовник. То его посадят, и он пропадает, то он снова появится, придет и опять начинает тренировать нашу команду. При этом он был отличный вратарь и играл во взрослой