

Source text	Target text
Psychology (EN)	Психология (RU)
<i>"The physiology of empathy" by Babette Rothschild</i>	<i>"Физиология эмпатии" Бабетт Ротшильд</i>
<p>As clinicians, empathy is our major, greatest, and most reliable tool for helping our clients. Empathy helps us relate to our clients, to have a sense of what they are feeling. It also helps put the client's past into perspective by having a deep understanding of how their history is affecting them in their daily life and in the therapy room; we can relate. Empathy enhances our insights, increases the accuracy of our hunches, and sometimes even helps us to seemingly 'read the client's mind.' Without empathy, we could not be the effective psychotherapists and counsellors that we are. Our capacity for empathy is centrally necessary to our work. Though vital, empathy has remained a rather mystical concept. Just how does it 'grab' and connect us, one to another? Must empathy always capture us unawares, or is it possible to say yea or nay to its force? How can we maximize or minimize it to enhance its usefulness? Vital answers to these questions are emerging from an unexpected source. Neuroscience is taking a giant leap forward in helping us to understand how we 'catch' another's mental state, even another's deepest emotions. A new perspective on empathy is emerging from the academic halls of science.</p>	<p>Для нас, практикующих врачей, эмпатия является ключевым и самым надёжным средством помощи клиентам. Эмпатия позволяет установить связь с клиентом и испытать то, что чувствует он. Она также помогает объективно оценить прошлое клиента путём более глубокого понимания того, как оно влияет на его повседневную жизнь и на поведение в кабинете терапевта – мы можем установить с человеком контакт. Эмпатия усиливает нашу проницательность, повышает точность интуиции и, наверное, даже помогает "читать мысли" клиента. Без эмпатии работа психотерапевта или консультанта не может быть полноценной. Способность к эмпатии является неотъемлемой частью нашей профессии. Несмотря на свою важность, эмпатия до сих пор остаётся весьма загадочным явлением. Как она "умудряется" связать нас с клиентом? Всегда застаёт врасплох? Или же у нас есть возможность сказать "да" или "нет" этой силе? Как можно усилить эффективность эмпатии, увеличивая или уменьшая её степень? Ответы на эти жизненно важные вопросы найдены в совершенно неожиданной области. Специалисты в области неврологии совершили прорыв в медицине, объяснив, как нам удаётся уловить психологическое состояние друг друга, включая даже самые глубокие переживания. Учёные предлагают новый подход к понятию эмпатии.</p>
Human Rights (EN)	Права человека (RU)
<i>Annual report of the UN Special Rapporteur</i>	<i>Ежегодное выступление специального докладчика ООН</i>
<p>The UN Special Rapporteur on the right to freedom of expression, Frank La Rue, has released a report which focuses on the link between online freedom and freedom of speech. Many of the threats to individual expression stem from the increasing restrictions on anonymity online; these limits can have a "chilling effect, dissuading the free expression of information and ideas". Several countries require users to register their names and details when using internet cafes, or buying mobile SIM cards, emphasising to all users that their actions are being monitored. In particular it makes it increasingly difficult for dissidents to retain anonymity from the governments they criticise. PEN International shares these concerns; as part of our focus on digital freedom, we hope to give writers access</p>	<p>Франк Ла Рю, специальный докладчик ООН по вопросу о праве на свободу убеждений и их свободное выражение, представил доклад, посвящённый связи между свободой слова и свободой самовыражения в Интернете. Угроза свободе самовыражения во многом коренится в возросших ограничениях на анонимность в Интернете. По словам Ла Рю, эти ограничения могут «оказать сковывающий эффект, препятствуя свободному обмену информацией и идеями». В некоторых странах при посещении интернет-кафе или покупке SIM-карт люди обязаны предоставить свои личные данные, что лишней раз подчёркивает, что за действиями пользователей ведётся наблюдение. В таких условиях противники существующей власти практически не могут</p>

<p>to digital security tools, empowering them to protect their privacy online even in countries with intrusive surveillance regimes.</p>	<p>сохранить анонимность перед правительством, которое критикуют. ПЕН разделяет опасения Франка Ла Рю; в рамках нашей работы по защите свободы слова в цифровых СМИ мы надеемся предоставить писателям средства обеспечения безопасности в Интернете, которые помогут им защитить своё право на неприкосновенность частной жизни даже в странах с повышенным уровнем контроля за деятельностью граждан.</p>
<p>Художественный текст (RU)</p>	<p>Literary text (EN)</p>
<p>«Записки гадкого утенка» Григория Померанца</p>	<p>“An Ugly Duckling’s Notebook” by Grigory Pomerants</p>
<p>Я сказал, что стиль — это установка на собеседника; а теперь говорю, что обладать стилем — значит быть самим собой. Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. «Быть самим собой» и «знать своего собеседника» — две стороны одного и того же.</p> <p>Когда я стал писать свои эссе, я уже понимал, кто я такой: гадкий утенок. И понимал, что никакое мое красноречие не убедит стандартных уток. А стало быть, и стараться нечего. Говорить понятно выучился, работая в школе, но оставаться на уровне школьников во внеслужебное время было неинтересно. И я сразу стал писать для своих, то есть для гадких утят.</p> <p>Гадкий утенок идет по своей тропке без всякой цели. Все большие дороги, железные и шоссе, ведут из одного птичьего двора в другой, и на всяком дворе утенка будут клевать. Вот он и идет — в сторону от больших дорог, по тропинке, где будут деревья, кусты, пригорки, может быть, лужи, а может быть, и озерко... Но больше ничего. Надо идти и идти. С одной, впрочем, надеждой: что этот путь без цели имеет свою собственную, скрытую, внутреннюю цель.</p>	<p>Earlier I said that style means getting attuned to your interlocutor: now I state that having a style means being yourself. Tell me who you go with and I'll tell you who you are. “To be yourself” and “to know your interlocutor” are two sides of one and the same coin.</p> <p>When I started to write essays I had already realised what I was: an ugly duckling. And I realised that, however eloquent I could be, I wouldn't be able to persuade ordinary ducks. So, there was no point in even trying. Working at school I had learnt how to speak comprehensibly, but it was not at all interesting to stay at the school level out of class. So, I started to write for my friends, i.e. ugly ducklings.</p> <p>The ugly duckling follows his path without any purpose. All big roads, railways and highways, lead from one poultry yard to another, and everywhere the duckling will be pecked. Here he is – walking along a path away from big roads. On his way there will be trees, bushes, hills and, maybe, puddles or even a lake... That's all. He should keep walking. Having some hope though: that all this way without purpose has its own, hidden inner meaning.</p>