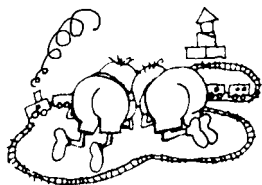


Николай Козлов

# КАК ОТНОСИТСЯ К СЕБЕ И ЛЮДЯМ,

ИЛИ

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Мудрость  
в повседневных  
контактах

Что мне деать  
с самим собой?



Как делать  
семью?



Психология  
сексуальной  
жизни



**Николай Козлов**

**Как относиться к себе и людям,  
или  
Практическая психология на каждый день**

*Издание четвертое, переработанное и дополненное*

Рекомендовано Министерством образования России  
в качестве учебника для использования в учебном процессе  
педагогических вузов и училищ Российской Федерации

Москва, 1999 г.

УДК 314.6:159(076.1)

ББК 88

К 59

Серия "Педагогика, психология, медицина"

Автор: Козлов Н.И., психолог-практик,  
руководитель объединения психологии "Синтон".

Рецензент: А.Л.Гройсман, доктор психологических наук, профессор  
ГИТИС, академик психологии Международной академии информации

### **Козлов Н.И.**

К 59

Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день/4-е изд., перераб. и доп. — М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 1999. — 336 с.

ISBN 5-7805-0588-8

ISBN 5-7805-0730-9

Темы, поднимаемые в книге, — на гребне массового читательского спроса. Это современный вариант книг Д. Карнеги, только основанный на российском материале и включающий более широкий круг вопросов: не только деловое и повседневное общение, но и личностный рост, семья, секс.

Большое место автор уделяет проблемам семьи и секса, анализирует конкретные ситуации, спорит со многими укоренившимися предрассудками и показывает пути гармонизации отношений в паре.

Книга содержит прикладную информацию: психологических советов и рекомендаций, задачек психологического практикума (с анализом возможных решений), тестов на личностные особенности с упражнениями для освобождения от нежелательных черт и выработки нужных.

Книга написана простым, ярким, живым языком, весело по форме и серьезно, практично — по сути. Все взято из жизни и к жизни приложимо. Книгу можно начинать читать с любой страницы, так как каждая ее глава — это законченное произведение.

Книга адресована прежде всего молодежи, а также всем тем, кто верит в возможность изменения своей жизни, хочет жить более осмысленно и радостно.

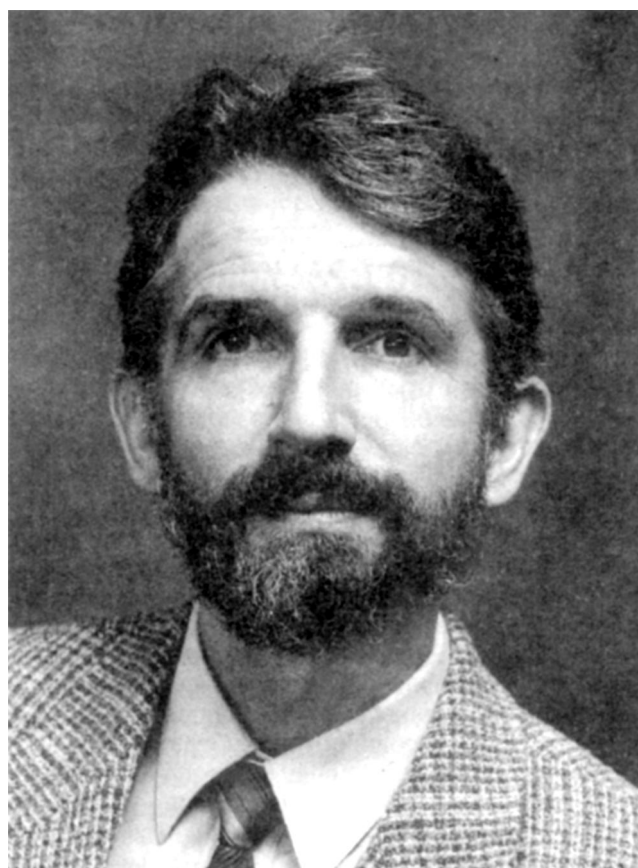
**УДК 314.6:159(076.1)**

**ББК 88**

ISBN 5-7805-0588-8

ISBN 5-7805-0730-9

© Н.И.Козлов, 1994



## ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

**Т**ри истории — как три мазка, как три аккорда. Пусть Книга начнется с этих трех историй: может быть, они лучше любых длинных предисловий представят некоторые стороны ее содержания и тональность?

### Травма

**К**огда мне было 26 лет, я работал в пионерском лагере руководителем авиамodelьного кружка. В перерывах я забрался в столярную мастерскую, чтобы на циркулярной пиле изготовить рейки. Брусок сорвался, и рука пролетела по визжащему диску. Дальше — замедленно: вижу — ниже ладони болтается что-то окровавленное, пальцы почти полностью отрезаны. Первые свои мысли тогда хорошо помню: "Отрезал. Что потерял? — Потерял гитару, пишущую машинку и каратэ. (Кстати, ошибся — потерял только гитару). С этими потерями — жить стоит? — Стоит". Подвел черту: "Значит, надо и дальше жить счастливо".

Посмотрел, не валяются ли где отрезанные пальцы, взял порезанную руку в другую, наметил как идти и аккуратно, спокойно пошел, стараясь не потерять сознание. Иду по дороге к лагерной машине и громко, но спокойным голосом кричу: "Ко мне! На помощь! Я порезал руку!" Подошел, лег на траву и дал подбежавшим четкие распоряжения: "Два полиэтиленовых пакета и лед — быстро!" (чтобы упаковать руку в холод — я надеялся на микрохирургическую операцию). "В Москву — быстро!" По дороге я пел песни, это отвлекало и меня, и сопровождающих... Микрохирургии на меня не хватило, но врачи пришили почти все. По моим впечатлениям, самым спокойным и здравомыслящим человеком в этой ситуации (кроме, естественно, врачей) — был я.

## Ключи от квартиры

**Т**ерои следующей истории встретились у меня в клубе пять лет назад. Как-то на занятии я развиваю один из своих любимых тезисов, что создать семью могут два любых человека, если только у них есть желание, и они не имеют выраженных физических и нравственных дефектов. Любовь (а точнее, влюбленность) им может как помочь, так и помешать, и в принципе не обязательна. Обсуждаем, спорим, мои аргументы звучат убедительно.

И вдруг... Женя К. вынимает из кармана ключи, поднимает их для всеобщего обозрения и объявляет: "Я согласен с Н.И., но хотел бы это проверить. Девочки! Это — ключи от моей квартиры. Кто хочет стать моей женой? Любая!"

В ответ напряженное молчание. Я тоже немного опешил: разговоры — разговорами, а тут человек предлагает ключи от квартиры... Но и самому интересно, спрашиваю: "Девочки, есть желающие?"

И вдруг... Оля С. поднимает руку и говорит: "Я согласна".

- *Мы потом долго обсуждали — все сошлись на том, что до этого момента никаких "особых" отношений между ними не было: обычные, хорошие, как и со всеми.*

Делать нечего: я бодро объявляю, что у нас в клубе родилась новая семья. Все поздравляют Олю и Женю. Здесь же обсудили, как им теперь жить, точнее учиться жить семьей. Облегчало ситуацию то, что у Жени была однокомнатная квартира.



Но важное условие: из разных соображений договорились о запрете на секс на время эксперимента. Оля и Женя ушли с занятий вместе, вместе пришли на следующее занятие... Мы их не расспрашиваем, потому что они спокойны и улыбаются. А через месяц они подошли ко мне и сказали, что уже подали заявление. Как объяснила Ольга: "Вы знаете, нам семейная жизнь очень понравилась. Конфликтов у нас никаких нет: мы их столько сыграли в Клубе, что дома нет желания этим заниматься. Правда, одно условие мы нарушили: спустя две недели Женя перестал на ночь уходить на кухню. У



меня такое ощущение, что мы просто открыли свои душевные клапаны, и всю любовь, которую носили в себе, просто выплеснули друг на друга. Мы так любим друг друга!"

- *Сейчас у них уже дочка. Живут хорошо.*

### Аллочка и очки

**К**то носит очки, знает, как трудно было еще недавно найти хорошую оправу. Мы долго искали моей жене Аллочке личную оправу. Вдруг нам приносят итальянскую, с большими тонированными стеклами, прекрасно смотрится, но и цена велика. Нет, мы не бедные, но и не миллионеры, это точно. Ходим вокруг, размышляем — и хочется, и колется...



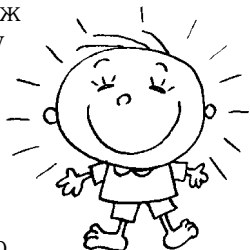
А тут звонок в дверь. Что такое? Врываются разъяренные соседи с нижнего этажа, оказывается, мы их залили, а они только что сделали капитальный ремонт. Мы залили им ванную, часть кухни, прихожей и даже угол спальни, которую они только что оклеили импортными обоями. Соседи возмущаются, жена плачет. Они требуют денег на ремонт, спорить не приходится. Деньги отдаю (из только что полученной зарплаты), жена плачет еще громче. Соседи, ругаясь, уходят. Я их провожаю, возвращаюсь к жене и говорю: "Все, этот вопрос больше не обсуждается. Очки мы тебе берем".

Почему? Потому что человеку плохо. А ему должно быть — хорошо.

А теперь — давайте познакомимся.

### Здравствуйте!

**М**еня зовут Николай Иванович, мне 33 года (в душе чувствую себя лет на 19), я психолог и муж (жена зовет меня Солнышко). Жену зовут Алла (она у меня "Чуда"). У нас два сына — Ваня и Саша, погодки. Внешне очень похожи друг на друга, оба живые и энергичные, но Ваня жесткий, а Шурик — лапочка. Мне ближе Ваня, Аллочке — Саша. На работе — веду психологические группы, читаю лекции, консультирую. Дело свое люблю и без него жизнь представляю с трудом. Слушать исповеди и



чувствовать, что пусть не сразу, но ты можешь помочь человеку, — приятно. Видеть, как после твоей работы у людей расправляются плечи и открываются глаза — большое счастье. Немалое место в моей жизни и в этой книге занимает молодежный Клуб, но о нем — позже. Скажу только, что без этого никогда не была бы написана моя книга.

## О книге

**Я** писал книгу серьезно и весело. Весело, потому что от души. Серьезно, чтобы мне не было стыдно перед людьми, которых уважаю я и которые до сих пор уважали меня.

Я писал книгу прикладную, а не теоретическую; книгу популярную, а не научную.

- *В связи с этим прошу прощения у тех авторов, чьи мысли и образы я так или иначе использовал, не всегда на них ссылаясь. У меня постоянно было опасение, что, делая я ссылки на каждое дельное высказывание, вся книга пестрела бы пометками: "Коллективный разум". Я писал не для специалистов-психологов, а всех остальных проблема авторства волнует мало.*



Правда, на одного человека я не ссылался настолько часто, что надо сразу его назвать: Аркадий Петрович Егидес, психолог, психотерапевт, специалист по семье и сексологии. Собственно, благодаря именно ему я начал формироваться как психолог-практик.

И последнее. Если быть точным, то под этой обложкой лежат четыре отдельные книги, совершенно различные не только по теме и содержанию, но и по стилю, тону, языку.





## **КНИГА 1**



## **МУДРОСТЬ В ПОВСЕДНЕВНЫХ КОНТАКТАХ**

# Часть 1. Секреты семейного общения

## Что делает людей родными

**В**сегда интересно наблюдать, как, из каких кирпичиков складывается общение в семье. К примеру, оно может быть и приятным развлечением, и традиционным ритуалом, и деловым общением, и злой манипуляцией, и живым контактом, близостью.

- *Что касается близости, то тут речь идет о близости душевной. Люди могут быть физически близки, а души и сердца их — разделены. Точно так же люди могут говорить по телефону за тысячи километров, но при этом произойдет Встреча, они будут близки друг другу как никогда.*

Как же протекает обычное семейное общение? Что сближает людей?

### "Как дела?"

**О**бычный вопрос "Как дела?" при встрече близких людей может быть чем угодно. В частности, он может быть ничего не значащим приветствием, повседневным ритуалом.

- *Военные отдают при встрече честь, в средние века надо было сделать 16 ритуальных подскоков, а тут такая же формальность — надо произнести "Как дела?". На это собеседник так же формально ответит: "Нормально".*



Ни у того, ни у другого душа даже не вздрогнула: приветствие было, Встречи не произошло.

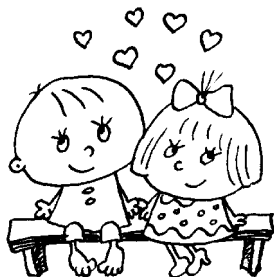
Другое "Как дела?" может быть деловым вопросом: мне нужна информация, и мне ее дают. Человек здесь для меня — только источник информации, не более того.

"Ну, как дела?", произнесенное с соответствующей интонацией, может быть началом игры-манипуляции: "Ну, попался", когда спрашивающий уже заранее уверен, что здесь что-то "не то" и собирается по этому поводу "врезать".

"Привет! Как дела?" — может быть и началом развлечений, с подтекстом: "Рассказывай, что знаешь интересного". Тогда начинается более-менее занимательный треп, в котором люди привычно коротают время.

Ну, и, конечно, "Как дела?" может стать моментом близости, живым контактом любящих друг друга людей.

- "Как дела?" здесь значит: "Я так рад тебя видеть! У тебя на душе все хорошо?", а ответное "Хорошо" может расшифровываться: "Я тебя тоже очень рада видеть, и теперь с тобой рядом мне просто замечательно..." Эти двое встретились.



Наверное, все эти виды, формы общения — и ритуалы, и развлечения, и деловое общение — имеют право на существование.

- Единственное, что мне не близко — это игры-манипуляции. Да, я знаю людей, которым хорошо, когда другим плохо, но я эту радость не разделяю.

Иное дело, важно, чтобы мы всегда давали друг другу то, в чем нуждаемся.

- Предположим, ей скучно, она хочет развлечься, а он все по делу и по делу... Плохо. Но и с другой стороны — вдруг ему нужно серьезно поговорить, а она от разговора все уходит — хиханьки да хаханьки. Его это будет бесить. Ну и, наверное, самый трудный вариант — когда один хочет тепла, близости, а другой этого не дает, заменяя это в своем общении то легким трепом, то бессмысленными и надоевшими ритуалами, то, тем более, уколами манипуляций...

Плюс надо учитывать то, что общение — это вовсе не только то, что говорится словами. Это язык поступков, взглядов, касаний, шагов друг к другу или от...

В связи с этим интересно посмотреть, чем может быть для супругов секс. Действительно, может ли секс быть для них просто ритуалом, традицией? — Конечно. Так, во многих уже немолодых и не склонных к творчеству парах становится заведено: вот подходит суббота, они ужинают, принимают душ, ложатся, и теперь у них традиционная половая близость. У кого-то секс может оказаться развлечением в дождливый осенний день, когда заняться больше нечем. А может ли секс быть деловой процедурой? Да, например, серьезной процедурой в деле зачатия детей. Скажем, у супругов с этим проблемы, они долго готовились, высчитывали дни, и вот теперь супруг по всем правилам, как надо,



**Хороша шубка!**

выполняет оплодотворение... К сожалению, секс может быть и игрой-манипуляцией, которая закончится, например, замечательной фразой: "А ты мне шубу купишь?"

Но, наверное, люди должны стремиться к тому, чтобы для них интимные отношения были в полном смысле слова проявлением близости, доверия, моментом встречи двух любящих друг друга людей.

### **Насколько близки близкие люди?**

**П**ереживание близости глубинно необходимо, по-видимому, каждому человеку, и каждый страдает от его отсутствия. Что же нам мешает быть близкими?

По-настоящему близкий человек — это тот, кто нас понимает. Но понимать Другого — трудно, и одним из первых препятствий я назвал бы ЭГОЦЕНТРИЗМ, т.е. неумение или нежелание поставить себя на место другого человека.

У детей эгоцентризм выражен очень ярко, и каждый может убедиться в этом, воспроизведя с детьми 5-7 лет эксперимент Ж. Пиаже.

- Дети рассаживаются вокруг круглого стола, им дается все необходимое для рисования, а на столе стоят 3 пирамидки: красная, синяя и зеленая. Дается задание: "Нарисуйте эти пирамидки!" Это задание дети выполняют без труда. "Хорошо, спасибо. А теперь, пожалуйста, пусть Ваня нарисует пирамидки так, как их видит Маша — она сидит напротив тебя. Сможешь?" — Ваня, ни минуты не колеблясь, берет снова цветные карандаши и рисует пирамидки — точно так же, как и в первый раз.

Ему пока еще не может прийти в голову, что с другой стороны стола, с другой точки зрения те же самые пирамидки будут выглядеть уже по-другому, и красная, скажем, окажется уже не слева, а справа...

Дети взрослеют, а эгоцентризм — остается. Нет, конечно, сейчас мы уже знаем, что каждый человек одну и ту же ситуацию воспринимает по-своему, со своей точки зрения — но проблема в том, что это знание нами используется слишком редко.



Вот простейший эксперимент, который часто проводится в практике семейного консультирования. Приходят муж и жена, но мужа просят подождать в коридоре. Супруга начинает ярко, подробно и образно рассказывать, как непорядочно и плохо ведет себя ее муж. Тогда консультант обращается к ней с просьбой описать ситуацию от лица мужа.



Видели бы вы, какое недоумение, затруднение и растерянность на лице жены. Ой, как не хочется ей ставить себя на место мужа и смотреть на ситуацию и себя его глазами. "Ведь ваш муж, наверное, рассказал бы о том же самом по-другому. Вот сейчас мы его пригласим — как будет рассказывать про это он? — Ну, уж он тут наплетет. Я-то рассказываю как на самом деле все было..."



Ничуть не лучше (а, скорее всего, хуже) покажет себя в аналогичной ситуации ее муж.

- *А попробуйте сами: вспомните ситуацию последней домашней ссоры и попробуйте описать ситуацию и себя глазами того, с кем вы поссорились! И трудно, и не хочется, потому что выглядите непривлекательно.*

Супруги прожили вместе более десяти лет, успели уже много раз крупно поругаться, а вот поставить себя на место другого, посмотреть на семью его глазами, постараться его понять — нет, на это времени, а точнее ума и душевных сил не хватило.

Готовы ли вы к подобному эксперименту?

Он вовсе не сложен тем, кто не ругается, а выслушивает мнение другого даже в ссоре. "Я вижу проблему так. А ты как?"

**ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СЧИТАТЬ, ЧТО ПРАВЫ.  
ПОКА НЕ ПОСМОТРИТЕ НА СИТУАЦИЮ ГЛАЗАМИ ДРУГОЙ СТОРОНЫ**

Вот еще один аналогичный эксперимент, выявляющий взаимопонимание между супругами и, кстати, способствующий его улучшению. Супругам даются листочки бумаги, и они должны (каждый отдельно друг от друга) дописать незаконченные предложения. Какие? Например, предлагается фраза "Я больше

всего ценю в тебе..." — и надо дописать 5-10 пунктов, предположим: порядочность, чувство юмора, справедливость, твою зарплату, любовь ко мне, терпимость... Каждый пишет то, что ему важно.

Если в паре неблагополучные отношения, им предлагаются, как правило, следующие фразы:

– **Меня часто раздражает в тебе...** (пишут быстро и энергично. "Можно больше, чем 10 пунктов?").

– **Я хочу, чтобы ты...** (тоже пишут без затруднений).

– **Я ценю в тебе...** (Это уже существенно сложнее. "А можно меньше 5 пунктов?" Такое ощущение, что они что-то вспоминают: видимо, то, что ценили друг в друге раньше. А ведь полезный вопрос, не правда ли?).

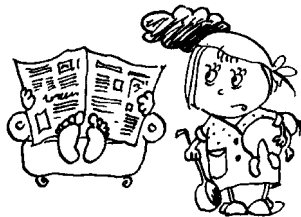
– **Ему не нравится во мне... Он хочет, чтобы я... Он ценит во мне...** (все эти пункты идут с большим трудом, люди с напряженным интересом начинают смотреть друг на друга, как будто в первый раз...).

Но надо предупредить, что нельзя, например, писать по типу "Меня раздражает в тебе то, что ты эгоист".

- *Что здесь имеется в виду? То, что муж любит смотреть телевизор, а не заниматься с сыном уроками или ничего не делает по дому? (Или: "А что он утром поест, а посуду за собой не помоеет?") Тогда, пожалуйста, так и напишите. Иначе написанное вами непонятно, но может сделать другому больно.*

Никто не отменял еще старинного правила: "Человека критиковать нельзя, критиковать (естественно, доброжелательно и конструктивно) можно только его действия".

Теперь, после выполнения этого условия супруги могут обменяться листочками и обсудить написанное. Как правило, это вызывает живейший интерес и бурные эмоции. Многие вещи становятся для них открытиями, и, если обсуждение направляется в конструктивное русло, оно для обоих дает очень многое.



- *Понятно, что аналогичные эксперименты можно проводить не только в семейной консультации и не обязательно письменно. В какой-то, более простой и гибкой форме все это может происходить в рамках обычного разговора между супругами.*

Например, вечером мы гуляем с женой, и можно среди других разговоров поиграть в такой:

– Давай погадаю! Ты больше всего ценишь во мне... (А если я что-то позабуду, жена мне напомнит, и мне будет приятно. Если же я что-то назову и встречу удивленные глаза жены — будет что обсудить.)

– Ты хочешь, чтобы я "больше занимался с детьми" — я сам этого хочу. "Реже ездил в командировки" — и я хочу того же, но ведь там я зарабатываю деньги, а деньги всегда нужны. (А на что-то я отвечу: "Нет, у меня свои планы".)

– Тебе не нравится во мне и нередко раздражает, что ... (надо принять как непреложное, что практически в любой, самой благополучной и любящей паре всегда есть что-то, что другому не нравится. Из этого вовсе не стоит делать секрет или проблему. "Да, тебе не нравится во мне то-то. Мне это самому в себе не нравится, но поделаться ничего не могу. Второе: тебе не нравится во мне то-то. Я с этим борюсь и прошу твоей помощи. А то, что тебя раздражает то-то и то-то — это твои проблемы, давай бороться с твоим раздражением".)

- Если такие разговоры становятся семейной традицией, супругам никогда не будет скучно, и душевное отчуждение едва ли будет им грозить.

Конечно, все это предполагает, что супруги умеют разговаривать на такие темы и элементарно выслушать друг друга.



## Душа, откройся! — Нетушки...

**И**скренние, откровенные разговоры могут происходить далеко не у каждой пары. Они требуют высокой душевной культуры, готовности открываться самому и слушать другого.

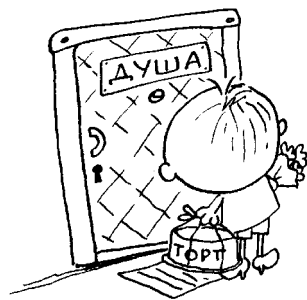
Ей хочется с ним поделиться чем-то, очень для нее важным, она ему рассказывает, а он вдруг ее перебивает: "Ты в магазин зашла?"... Все: это для нее как ножом по сердцу. Или, муж хочет поговорить с женой, посоветоваться, а она гремит кастрюлями, и он видит, что ее волнует только каша... Все понятно, никто не собирается ее осуждать, но итог



будет один — муж перестанет с ней чем-либо делиться.

Еще труднее бывает, когда один из супругов в принципе не разговорчив, не склонен к откровенности. Чаше это муж. Дергать его: "Давай, рассказывай!" — глупо и бессмысленно. Лучше его после работы накормить (тут хорошо сидеть перед ним и тихо, любовно на него смотреть, не приставая), дать отдохнуть, потом сесть рядом с ним, прижаться и дать понять, что тебе все интересно... "Ты сегодня устал? Был трудный день, да?" Редкий муж после этого буркает, чаще начинает рассказывать.

Ну а если он начал делиться, все внимание надо отдать ему, наклонить голову, кивать, поддакивать — и не дай бог ему возражать или давать советы ("В другой раз будь внимательнее!"), делать замечания за его промахи ("Что же ты прохлопал, разиня?"). Тем более нельзя использовать информацию, которую тебе доверили, против него самого. Он открылся — вы "вдарили". Будет другой раз открываться? — Нет.



- *Одна моя знакомая семья — верующие старообрядческого толка, муж и жена там исповедуются друг другу. Все думаю: во многих ли семьях могли бы решиться на такое? И, главное, к чему бы это привело?*

То, что люди боятся открываться, понятно. Стоящие за этим проблемы вы сами можете прочувствовать всей кожей, проделав такой мысленный эксперимент.

Представьте, что вся ваша, по крайней мере сознательная жизнь заснята на пленку: сделан фильм о вашей жизни. Более того, там не только все внешние события — что делали, куда ходили, с кем о чем разговаривали, — в фильме запечатлены также все ваши мысли и чувства.

- *Интересно, что в каком-то смысле такие фильмы о жизни каждого — существуют. Когда нейрохирурги делали операции на мозге и через вживленные электроды раздражали его глубинные структуры, перед глазами человека вдруг как на экране начинали проплывать самые разные куски, эпизоды его жизни, начиная с раннего детства. Оказывается, человек никогда ничего не забывает, и все, что он когда-либо видел, слышал, воспринимал, — все записывается как бы на маленький внутренний видеоманитофон.*

А теперь представьте, что ученые поднапряглись и сумели с этого внутреннего магнитофона переписать фильм на обычную видеоманитофонную кассету. И вот у вас дома на полочке стоят



кассеты с видеофильмами: видеофильм "Жизнь жены" (а там все, что она о вас думала и думает), "Жизнь мужа", "Жизнь ребенка"...

- *Интересные реплики могут быть в такой семье: "Немедленно поставь мою жизнь обратно на полку!"*

Вопрос: Согласны ли вы показать свой фильм (весь, без купюр!) жене, если она пожелает? ... Да, кстати, а ребенку? Хотели бы посмотреть фильм жены (и знать после этого о ней все)? Фильм ребенка? А как вы думаете, хотела бы жена посмотреть ваш фильм? А показать вам свой? Почему?



Единственный момент, по которому в большинстве семей единодушие, — все хотели бы посмотреть фильм ребенка и все возражают против того, чтобы ребенок увидел фильм родителей.

Что касается взаимоотношений мужа-жены, ответы очень разные. Строгой статистики нет, но, как правило, картина следующая.

Небольшая часть из опрошенных просто в замешательстве, определиться затрудняются — показывать? нет? дать посмотреть? не дать? — и определенных ответов не дают.

Многие твердо заявляют — ничего этого не надо. И свое показывать не буду, и его смотреть не хочу. Не надо.

- *Видимо, их проверенный жизнью лозунг: "Меньше знаешь, крепче спишь".*

Значительная часть (тоже, как правило, решительно и категорично) говорит так: "Свое-то я не покажу, а его бы — посмотрела: надо же быть в курсе!"

Меньшинство (почему-то чаще люди тихие и немного грустные, чаще женщины) отвечают по-другому: "Свое-то я покажу, чего там, а его смотреть боюсь. Пока живем нормально, а увижу там что-нибудь не то... Нет, не надо".

---

<sup>1</sup>Однако знакомые моего круга в этом месте возмущаются, удивляются и также единодушно утверждают, что про них это не справедливо. Хочется верить.

И уж совсем единицы выдают неожиданные реакции. Они просто удивляются: "Да причем тут фильмы? У нас в семье и без фильмов принято — мы все друг о друге знаем. Обо всем, что у него было и есть, я в курсе. Что у меня в жизни и на душе — я рассказываю ему. У нас нет секретов друг от друга".

Все эти семьи в жизни есть. Они очень разные. Но возникает вопрос: "Какие из них самые крепкие?" Хочется ответить, что самые крепкие — это семьи с наибольшей откровенностью. Увы, это не так. Наблюдения показывают, что и откровенные, и "закрытые" семьи распадаются примерно с равной вероятностью.



- *В одной семье супруги откровенны, откровенны, и дооткровенничались — пришлось расстаться. Полностью открываться можно только с совершенно душевно здоровыми людьми — а много вы таких знаете?*

А другая семья живет просто: муж деньги приносит, на сторону не ходит, жена хозяйство ведет, детей растит, мужа любит. Так и живут: без всяких ненужных откровенных разговоров. Кто что думает, что чувствует — никого особенно не интересует и никто ничего лишнего сам не говорит. И все нормально, семья хорошая, крепкая.

Но можно поставить и другой вопрос: "А если есть две одинаково крепкие семьи, но в одной приняты откровенные, душевные разговоры, а в другой — нет, — в какой семье будет больше близости, теплоты, любви, счастья?" Вот здесь уже можно сказать с большей уверенностью — скорее, в той, где супруги открыты друг для друга. Открытость, откровенность дает понимание и близость, а без понимания и близости трудно представить себе любовь и подлинное счастье.

- *От частоты повторения истинность не стирается: "Счастье — это когда тебя понимают".*

Крепкие и счастливые семьи — не одно и то же. Есть крепкие семьи, но без теплоты и счастья, а есть счастливые, но непрочные. Конечно, идеальный вариант: построить в семье крепкие отношения и на их основе взрастить атмосферу теплого, доверительного общения. В такую семью не стыдно пригласить и любовь, и счастье.

Так или иначе, каждый согласится с тем, что доверие в семье — это большая ценность, ее надо создавать и беречь.

## Кому говорят правду?

**В**се будет ясно из примеров.

Муж радостно рассказывает жене, что у них на работе новая сотрудница — умница, прекрасно знает дело, а главное — великолепный человек — веселая, милая и, кстати, внешне симпатичная... А жена почему-то — не в восторге и, более того, начинает отпускать колкости в адрес мужа. Рано или поздно он это почувствует — и что? Видимо, останется при своих мыслях, но от жены отдалится: она его здесь не понимает.

А вот короткая история: "Клюква в сахаре".

Я пошел гулять с друзьями. Видим, продается (не поверил своим глазам!) клюква в сахаре — розовое воспоминание детства... Я тем не менее к ней равнодушен, а вот друзья загорелись, но, оказывается, клюква продается только с "нагрузкой". Ребята пригорюнились — зачем им еще какие-то консервы в собственном соку?, а я им говорю: "Хотите, куплю без нагрузки? — Да ну, не купишь!" Хорошо, что права свои знаю, как ими пользоваться — тоже. Подошел к продавщице, поговорил с ней минутку, все нормально: она продала ребятам три пачки, как они и хотели. Я, довольный, прихожу домой и, радостный, рассказываю все жене... Ее реакция: "Клюква в сахаре... Моя любимая... И ты не купил? Как ты мог?!" — и смотрит на меня как на врага народа.

- *На мой взгляд, это совершенно нормальная, естественная реакция. Но разве мне от этого легче?*

Реакция моя: "Аллочка, хорошо, я был неправ. Но если ты будешь на меня так смотреть, я все равно не стану человеком, который никогда не допускает ошибок. А ведь еще одна-две такие ситуации, и я просто не буду тебе рассказывать, что и когда у меня происходит. Мне не нравится, когда ты на меня смотришь вот так (показал, как), а больше нравится, когда ты смотришь на меня так (тоже показал, как)".



Насколько это трудно — своей импульсивной реакцией не разрушить откровенность, не спровоцировать ложь — я знаю по себе. Я свою жену люблю. Но, в частности, моя любовь к ней проявляется в том, что я хочу, чтобы она делала зарядку. Главное, мы с ней это уже не раз обговаривали, она согласна и даже обещала. Тем не менее прихожу вечером домой, спрашиваю ее:

"Ты зарядку сегодня делала?" — она отвечает: "Нет". Что мне делать? Если я начну возмущаться, говорить: "Ну как же так, ведь ты же обещала!" и прочие справедливые, но неприятные для нее вещи, что будет на следующий день? Я ее спрошу: "Ты делала зарядку?" — Она скажет: "Да". А на самом деле? Не делала. Она врет, но кто в этом виноват? — Я.



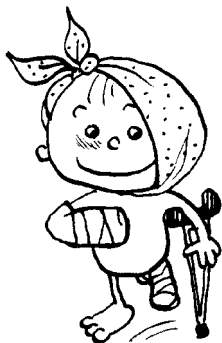
Или проблема с детьми. Прибегут с улицы мокрые по уши и с синяками: "Дрались? — Дрались". Отругаешь — на следующий день прибегут такие же, но на вопрос "Дрались?" ответят: "Нет, упали". Врут, а кто приучает их к вранью? Родители.

- *И если иногда у меня девушки спрашивают: "А вот почему мой молодой человек мне все время врет?" (вопрос довольно типичный), — я сразу гляжу, какие у нее глаза. И если вижу, что в глазах спрятаны молнии, чуть что — испепеляю, то, видимо, ответ ясен.*

Вот когда она станет человеком, кому правду говорить не опасно, тогда ей правду говорить и начнут.

**ВРУТ ТОМУ, КОМУ ПРАВДУ ГОВОРИТЬ ОПАСНО**





## Ни капли холодного, острого, злого!

*"Не бойтесь, пожалуйста, доктора Льва!  
Он в горло зверюшке заглянет сперва  
И выпишет срочно рецепт для больного:  
"Таблетки, микстура и теплое слово,  
Компресс, полоскание и доброе слово,  
Горчичники, банки и нежное слово, —  
Ни капли холодного, острого, злого!  
Без доброго слова, без теплого слова,  
Без нежного слова — не лечат больного!"*

Юнна Мориц

**Я** бы эти стихи повесил во всех поликлиниках, во всех школах и в каждом доме — ведь каждый из нас по-своему "болен", и каждому из нас нельзя "ни капли холодного, острого, злого".

А теперь разрешите задать вам такой вопрос: "Допускаете ли вы, что близкого, дорогого вам человека когда-то можно ударить? Оттолкнуть? Уколоть? Дать пинок? Треснуть головой об стенку? Размазать мордой об стол?"

- Простите, забыл одно слово — не физически, а морально! То есть взглядом, словами, интонацией..

Если я правильно понимаю, то большинство интеллигентных людей считают, что это вполне допустимо, по крайней мере, сами они допускают себе это.

- Ведь не ударил же, а только сказал. Не ударил, не ударил!

И, не особо задумываясь, мы можем близкого (тем более далекого) человека когда-то задеть (морально), задавить (психологически), уничтожить (нравственно), испепелить взглядом, терзать молчанием, мучить неопределенностью, растоптать прямой речью, расстрелять эпитетами, и при этом вовсе не считать себя палачом. Ведь не физически, а морально. Мы прекрасно знаем, что это не менее больно, а, скорее, даже более.

Но это-то нас как раз и устраивает, мы и хотим уколоть побольнее. И когда я слышу: "Убить тебя мало!" — я верю, что это не просто метафора: все это и делается.



- *Посмотрите таким взглядом на свою семью: какие картинки проявятся? Что такое ругань, как не обиденный мордобой? Вы — участвуете в этом мордобое?*

**РУГАНЬ — ЭТО ОБЫДЕННЫЙ МОРДОБОЙ.  
ВЫ В ЭТОМ УЧАСТВУЕТЕ?**

Но давайте для начала взглянем на кое-какие житейские мелочи, хотя бы на то, как мы разговариваем друг с другом.

### Костя и Лида: житейские мелочи

**Т**уляем по осеннему парку: мы с женой и наши знакомые — Костя и Лида, супружеская пара. Разговариваем ни о чем, но вдруг она обращается к нему: "Вон туалет, беги, а то у тебя всегда проблемы..." Это у нее такой юмор, и это она ему при посторонних.

- *Не надо такого юмора!*

У Кости есть брат Володя, он часто у них бывает, и Лида с ним дружит. Вдруг Костя вспомнил:

— Да, Лид, ты знаешь, завтра у Володи день рождения!

— Что ж ты раньше не сказал?!

- *Упрек... — и суть даже не в том, заслужен он или нет. Это упрек-удар-пинок мужу — вместо благодарности за то, что подсказал, вместо радости, что завтра может быть праздник.*

Дальше:

— Слушай, Лид, давай завтра к ним махнем, поздравим, посидим хорошо...

— Ишь ты умный какой, а куда я дену ребенка?

— Ну давай я поговорю с твоей мамой, может, она посидит?

— Она и так работает, не надо еще ребенка вешать ей на шею.

— Да ну тебя! Разве с тобой когда-нибудь договоришься?! (надулся, замолчал...)

- *Интересно, тут нужны комментарии? Почти через слово — возражения, высмеивания, обвинения. Самое смешное, что это выдается даже без раздражения, как норма общения. Завершающая все обида Кости — не более умна, чем предыдущие реакции Лиды.*



Идем дальше. Он везет коляску, в которой их трехмесячный сын. На дороге лужи, и он объезжает их не всегда удачно. Лида не выдерживает:

– Ну куда же ты в лужу-то, не можешь как нормальные люди везти коляску?

Я интересуюсь:

– Слушай, а если бы Костя был тебе не муж, а любовник, ты ему так сказала бы?

– Конечно, нет, но ведь это муж...

- *Не надо мужу делать замечания! По крайней мере, в такой форме и таким тоном.*

Действительно, интересно: у нее отрицательные эмоции, чуть что, идут напрямую, без задержки. Тормоза сняты: ведь уже поженились, зачем за собой следовать!

- *Яркая ситуация описана в книге В.И.Зацепина "Супружеская жизнь". Мужчина рассказывает, отчего (среди прочих причин) он развелся: "Утром просыпаюсь, настроение великолепное. Приподнимаюсь на локте, хочу жену поцеловать, — вдруг резко недовольное: "Ой, ну больно же!" Это, оказывается, я надавил и потянул ее за волосы... Да моя нынешняя любовница все свои волосы вообще снимет, лишь бы я был с нею!"*

Мы у Кости и Лиды на даче. Лида зудела и зудела по поводу того, что Костя не встал в очередь за цементом: когда еще привезут! Костя отмалчивался, и мне казалось, что ему все это как об стенку горох. Но вдруг он на нее матом: достала, дескать. Вокруг все завозмущались: какая несдержанность! Конечно, он был неправ. Но интересно: то, что жена проела ему лысину — это не видит никто, все считают нормальным. А когда он не выдержал — он виноват.

- *Не надо зудеть, ворчать и пилить! Кто это делает — тот пилит не супруга, а семейные отношения.*

Костя, как он утверждает, приезжает на дачу отдыхать. И действительно, хотя он иногда поработает на участке и погуляет с ребенком, объективно он занимается дачными делами меньше других. Теща (дача ее) недовольна зятем, и этого не скрывает.

- *Я все размышляю: если он уедет, с дачными делами теще будет справляться легче или труднее? Пусть хоть сколько-то, но он помогает, и хоть сколько-то, но с ребенком занимается (кстати, неплохо). Почему же помощь не ценится, а видно только раздражение от того, что он мог бы делать больше?*

Костя не очень дипломатичен, и его очередной разговор с тещей заканчивается репликой Лиде: "С твоими родителями жить невозможно!".



- Думаю, что если бы он окончил не профтехучилище, а кадетский корпус, эта же мысль у него прозвучала бы по-другому: "Лида, милая, я ценю твоих родителей, но у меня не получается строить с ними отношения".

Ну и последнее, что я должен заметить: и Костя, и Лида не стесняются высказывать нелестные оценки в адрес друг друга и в глаза, и за глаза.

- Ну что ж, "Видя сломилу в оке ближнего, не зрит в своем ниже бруса..." Пожелание на этот счет выработано, наверное, с момента возникновения семьи и письменности: "Старайтесь ни о ком не отзываться дурно, тем более о супруге". Кроме того, помните жесткое: "Я был и буду тебе хорошим мужем, но если ты будешь считать меня мужем плохим, у тебя не будет мужа никакого".

## Можно ли вообще обойтись без ругани?

**С**амое тяжелое в общении — это ругань. Ругань агрессивная и вялая, по делу и без, с утра и до вечера. А можно ли жить в семье без ругани?

Я уверен, что можно. Действительно, так же, как любую ситуацию можно сделать "ругательной", так и в любой ситуации можно без грубости обойтись.

- В нашей семье ругань приравнена к рукоприкладству и поэтому запрещена. Мы можем быть недовольны друг другом, но ругаться нельзя. Все, что говорится грубо, может быть сказано тактично.

Например, жена поставила свои сапоги на батарею. Муж увидел и: — Ты соображаешь или нет?! Кто же мокрые сапоги ставит на батарею? Они у тебя рассохнутся в два счета, а покупать новые — я не Рокфеллер и горбатиться не хочу.

По-моему, это начало ссоры. А вот другой вариант:

— Ты поставила сапоги на батарею, по-моему, ты рискуешь...

— А что такое?

— Да везде пишут, что если вы хотите, чтобы обувь служила вам не месяц, а все-таки подольше, никогда не сушите ее на батарее. Надо просто напихать внутрь газет, так лучше.

— Солнышко, ты не сделаешь все это?



– Хорошо. (Это интонация из серии "Не нравится — сделай сам")

**ВСЕ, ЧТО ГОВОРИТСЯ ГРУБО,  
МОЖЕТ БЫТЬ СКАЗАНО ТАКТИЧНО**

### Психологический практикум

Для жены: как вы обратитесь к мужу по поводу магазина?

- Сходи в магазин. Надо купить...
- Ты не соизволишь оторваться от телевизора и хотя бы за хлебом сходить? Совесть надо иметь, а не делать из жены лошадь...
- (возьмете сумку и пойдете в магазин, размышляя о том, какие все мужчины паразиты).
- Ты не сходишь в магазин? Я бы пока приготовила на ужин что-нибудь повкуснее...

Каков ваш выбор? Почему? Как к вашему выбору относится муж? Может быть, у него есть какие-то пожелания?

Для мужа: вы приходите домой, хотите есть, заглядываете на кухню — на столе чистота первозданная. Как вы обратитесь к жене по поводу ужина?

- Жрать давай!
- (сами станете себе готовить или разогревать еду, нарочно гремя посудой, чтобы жене стало стыдно).
- Я такой голодный-голодный... Там у нас ничего не найдется перекусить?
- Ты что, устала? Давай я тебя накормлю!

Ваш выбор? Почему?

Но почему же, если можно без ругани — напротив, тепло и по-человечески, — почему же ссоры так часты? Что их порождает?

Одна из серьезнейших причин, порождающая недовольство в семье и разбрасывающая супругов "по разные стороны баррикад", — это неблагодарность.



**ПЛОХИЕ СЛОВА  
В МУСОР**

## О благодарности и наоборот

**Ч**то за вредная особенность нашей души — почему мы в первую очередь замечаем плохое? Почему в глаза лезут недостатки супруга, а не его достоинства? Почему не ценим то хорошее, что он делает (или хотя бы пытается сделать) для нас?

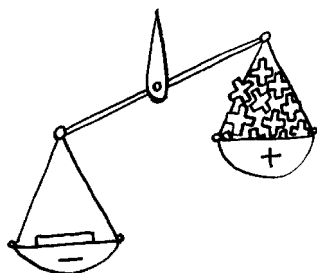
Жена задерживается, приходит позже мужа, он голодный.

— Где была?

— Ты знаешь, в магазине задержалась, в очереди стояла...

— Могла бы и не стоять!

- *Итак, жена оказалась плохая. (Явно слышимый подтекст: "Дура" и "занимается бестолковыми делами".) А то, что она заботится о муже, о семье? ... Минус замечается, плюс — нет. Да, муж голодный, соответственно злой, но после такого разговора станет злою и жена.*



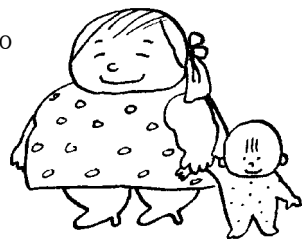
Жена жалуется на мужа, говорит о том, как он плохо и неумело моет пол. Что я думаю по этому поводу?

Во-первых, неумно то, что она ругается, — этим самым отобьет желание мыть пол, а может быть, и желание жить с ней. В любом случае очевидно, что браниться — не лучший способ научить его мытью полов. Ну и, во-вторых, часто ли вы встречаете мужа, моющего полы?

Да, он купил мясо неудачное и забыл купить хлеб, но он ходит в магазины! Да, он не помыл посуду после того, как покормил себя и детей, но он покормил себя и детей!

Да, жена медлительна, жена копуша, но она старается сделать все как можно лучше! Да, у жены испортилась фигура после родов, но она родила вам детей!

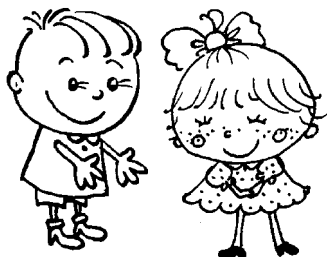
- *"Что имеем, то не ценим..."*



## Не было печали — поженились...

**И**нтересно: резкое возрастание неблагодарности, как правило, начинается с момента свадьбы. Действительно, разберем две похожие ситуации, но одна **до**, а другая **после** заключения брака.

До: он пришел к ней в гости, она его просит: "Ой, ты знаешь, у нас хлеб кончился. Не сбегаешь?" Он: "О чем разговор! Сейчас, мигом!" — Прибежал, принес буханку хлеба, она его встречает: "Ты такой милый, заботливый... Спасибо!" (целует). Ему приятно — сделал немного, а получилось хорошо.



Теперь После: муж пошел на рынок (точнее, его послали на рынок), приносит 20 кг картошки. Устал. Открывает дверь, его встречает

жена: "Что такая мелкая?.." — с недовольной интонацией. И это все, что он услышит.

Все! То, что он потратил время, силы — это теперь не замечается. Он — муж! Он — должен! А раз должен, то он отчитывается, а его отчитывают.

- И если картошка мелкая, или дорогая, или некачественная, или "где ты так долго шлялся", или "почему не купил морковь" — все это теперь будет ему высказано.



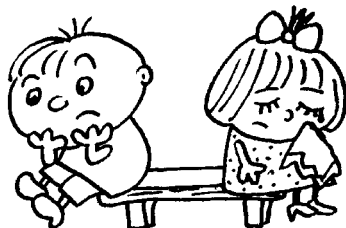
То есть теперь, когда он женился, он делает для нее, для семьи объективно больше, а получает меньше! Даже не то что меньше, вообще по другому месту получает! И ему это не нравится, поскольку это несправедливо!

Но, может быть, так только жены относятся к мужьям, а мужья по-другому относятся к женам? Как бы не так!

- Она ему готовит завтрак, иногда обед, уж всегда ужин, а муж ест и у него глаза светятся от благодарности? Вместо спасибо в ответ жена слышит только: "Каждый день — одно и то же. Когда ты научишься готовить?" Она ему стирает, штопает, гладит, он: "Ну что так плохо отстирала?" Она убирает квартиру, нередко за ним же, он приходит, окидывает оценивающим взглядом: "Что у тебя за беспорядок какой-то? Убрала бы, все равно ничего не делаешь!" — и это все, что она услышит в благодарность за свой труд.

После этого ничего уже не хочется делать. И не делает, или делает хуже, без души, соответственно давая поводы уже для справедливых нареканий.

И поехало...



## Что же делать?

**В**ам не кажется, что ответ лежит на поверхности? Смотрите, как все просто: было все так хорошо, пока они не поженились, и так быстро стало плохо после того, как они это сделали. Значит, что нужно, точнее, что не нужно делать? — Не надо жениться!

Конечно, это шутка. Но ведь в каждой шутке есть доля шутки, а остальное — правда. Действительно, а если не жениться?

- *То есть раз вы серьезные люди, то сходите, зарегистрируйте свои отношения, пусть все вас считают мужем и женой, а вы для себя знаете, что на самом деле между вами ничего не изменилось, вы остались свободными людьми.*

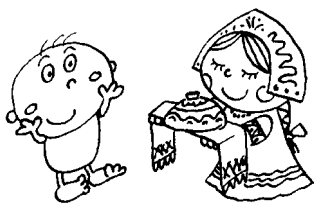
И как она относилась к нему до, так пусть и относится после — ведь он не стал ее мужем, не превратился в ее собственность. То же относится и к нему. И пусть они живут семьей, не считая, что у другого теперь появляются дополнительные обязанности. У тебя — появляются, у другого — нет.

- *Пусть муж считает так: "Если я люблю жену и хочу, чтобы у нас была хорошая семья, я — должен. А мне жена ничего не должна". И пусть так же считает жена: "Мой муж мне ничего не должен. Но если я хочу, чтобы у меня был муж и была семья, я — должна".*

Как это? И хорошо ли это?

Вот еще одна ситуация. Я просыпаюсь рано утром, мне надо быстро собраться: лечу в командировку. Понимаю, что уже не успеваю: вещи еще не все собраны, а хорошо бы и позавтракать. Жена лежит, а могла бы, наверное, встать и помочь мне... Я уже готов высказать ей свои упреки, но тут же останавливаю себя: "А разве эта женщина, твоя любимая жена, тебе что-то должна? Нет. Но если ты хочешь, чтобы она встала и тебе помогла, что ты должен сделать? — ...Хорошо ее попросить: так, чтобы она захотела помочь тебе". И если она встанет и все сделает, что муж должен будет ей сказать? — Спасибо. А если не встанет ("Я не выпалась, ребенок всю ночь спать не давал"), что муж должен сделать? По крайней мере не обижаться, а может быть, и извиниться за беспокойство.

Интересно, хотели бы жены, чтобы у них были такие мужья? — Муж, который всегда обратится к ней только по-доброму, никогда не упрекнет, а за ее помощь и заботу от чистого сердца скажет спасибо? Да, о таком муже мечтают многие. Но, наверное, тогда и мужья хотели бы, чтобы у них были такие жены.



● *Представляете: муж идет домой — и не боится идти домой, ведь у него жена никогда не ругается! Что ругаться-то: ведь он ей ничего не должен. А добрые слова он от жены ждет, потому что за хорошее она всегда ему благодарна.*

Да просто муж пришел домой — это уже подарок. Явление мужа домой — это же настоящий семейный праздник!

- *А что, это не так? Шутки шутками, а только представьте на минутку, что вашего, пусть не идеального, мужа уже на свете нет и он никогда больше не появится на вашем пороге...*

Если кто не догадался — все вышесказанное применимо и в обратную сторону. К тебе пришла любимая женщина — празднуй!

Но не в смысле "становись еще более праздным". Напротив, можешь ей помочь и хотя бы освободить ее руки от сумок.

Так что, может быть, действительно имеет смысл попробовать: чтобы не ругаться — не жениться?



## Вместо ругани

**Е**сть еще несколько подсказок, помогающих обойтись без ссор. Например: "Не нравится — не ругайся, а помоги".

Ведь действительно, редко какой муж или жена делают что-то плохо преднамеренно. Чаще есть другая причина: или усталость, или неумение. Так какой смысл ругаться? Лучше помоги: научи, если не умеет, подскажи, если не знает, или просто помоги, если у другого не хватает времени или сил.

Следующее правило воспринимается несколько труднее. Мне самому оно вначале не понравилось, показалось жестким, не сердечным. Присмотрелся — нет, оно не мешает любить друг друга, а от ссор спасает. Правило такое: "Не нравится — не ругайся, не упрекай другого, а сделай сам все, что хочешь и как хочешь".

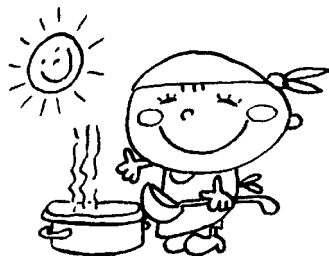
Работает это правило просто. Не нравится жене, к примеру, как я мою посуду, — в чем же дело, дорогая, помой ее сама: так, как тебе хочется! Но и в другом случае: меня, например, постоянно

возмущает беспорядок в нашем холодильнике — все навалено, перемешано, в результате многое портится. Ну нельзя же так! Только захотел отчитать жену, но тут же вспомнил правило.

Не нравится? Возьми, дорогой, и сделай все так, как тебе нравится. Наведи порядок в холодильнике так, как тебя устраивает.

Дети бегают в мокрых колготах, дерутся, а никто ими не занимается. Где жена? А в чем дело, дорогой, тот, кто недоволен, может помочь тому, кем он недоволен.

И все будет в порядке: без ругани.



### НЕ РУГАЙСЯ. А ПОМОГИ ИЛИ СДЕЛАЙ САМ

## Оставьте раздражение за порогом

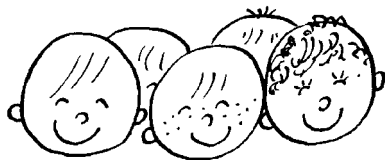
**Д**ругая типичная причина перебранок в семье — усталость и раздражение супругов.

- Муж подтер пол (за ребенком) и, не подумав, бросил половую тряпку в кухонную раковину. Жена ему высказала... Он вынул тряпку, отнес куда надо, ополоснул раковину, а жена еще ругается... За что его бьешь? За то, что ты устала?

Да, трудно не сорваться: любой повод бесит, когда в душе уже накручено, когда ты устал и раздражен. А срываться — нельзя, и это раздражает также...

Что здесь можно предпринять? Я для себя этот вопрос решаю так.

Во-первых, свое раздражение надо вовремя заметить<sup>1</sup>. Идешь по улице, смотришь на лица: если видишь людей симпатичных, хороших, добрых — все в порядке, душа настроена пра-



<sup>1</sup>А это просто. Все, что нужно для этого сделать — ПРОСНУТЬСЯ. ОЧНУТЬСЯ. ВСПОМНИТЬ и ОСОЗНАТЬ себя. Смотри об этом у Г.Гурджиева.

вильно. Если же, как нарочно, вокруг подбираются люди с такими лицами, что смотреть противно: уродливые, злые, — стоп! Маловероятно, что вчера вокруг тебя были одни люди, а сегодня — совсем другие. Скорее всего, ты устал (или заболеваешь), короче — раздражен. Понял. Будь внимателен: если тебе и дома будет все казаться в "черном свете", это уже не годится.

Поэтому, когда открываешь дверь иходишь домой, скорее подойди и поцелуй жену — это лучшее лекарство от плохого настроения. Если на твою теплоту она ответит так же, душа наполнится теплом, раздражение пройдет. Не помогло — попробуйте еще раз.

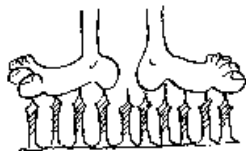
Если все равно не проходит плохое настроение и по-прежнему хочется кусаться, надо снова подойти к жене, но на этот раз попросить ее: "У меня к тебе большая просьба. Я что-то себя плохо чувствую или устал, короче — злой и раздраженный. Я постараюсь сдерживаться, но если вдруг случайно сорвусь — не обижайся, пожалуйста! Я буду стараться. Но и ты, пожалуйста, постарайся сегодня ко мне быть снисходительной. Ладно?"



Неужели не учтет? Скорее всего, вы встретите понимание. Глядишь, и обойдется без грозových разрядов.

Кроме того, я никогда не вступаю ни в какие контакты в семье и не начну что-либо делать, пока не приведу себя в порядок. Лучше 10 минут полежать в полном расслаблении и потом заняться делами, чем усталому ввязаться в скандал, выяснение отношений и потом до ночи "зализывать раны". С другой стороны, если я вижу, что жена в усталом и ругательном настроении, я ее не подпущу ни к каким делам. Я ее возьму, засуну под душ, пусть она придет в себя, а потом можно вместе с ней заняться хозяйством.

- *В Индии распространена традиция: когда с работы приходит усталый муж, жена снимает с него сандалии и делает ему массаж ступней. После этого муж бодрый и любящий. Конечно, это возможно только в Индии, у нас это невозможно. Да?!*



**ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧТО-ЛИБО ДЕЛАТЬ. ПРИВЕДИ СЕБЯ И ДРУГОГО В ПОРЯДОК**

## Без предупреждения — не стрелять!

**С**ледующий важный момент, предотвращающий ссору, — это самое обычное предупреждение. Не копите раздражение, если что-то не нравится — скажите об этом. Не грубо, по-человечески, но скажите — не молчите!

### Третья шутка

Снова наша знакомая супружеская пара. Костя тоже любит шутить. Раз пошутил над Лидой — ему смешно, а ей — нет. Два пошутил — а она сжала зубы. Три пошутил, а она как зубы разжала... Она высказала ему все, что она о нем думает (плохого). В общем, не здорово получилось. Поссорились.

Он, конечно, не прав, но, видимо, если бы она сразу предупредила его о своем настроении, неужели он бы не остановился?

### Костя после проктологии

Костя лежал в проктологии — геморрой. Ничего, всякое бывает. Через какое-то время у нас состоялся с ним разговор. Он (грустно):

— Буду уходить от Лиды.

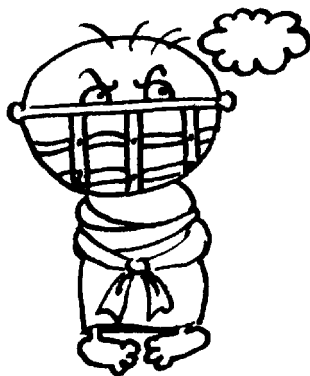
— Почему?

— (назвал несколько причин, среди них:) Представляешь, ведь мне же после больницы нужно диетическое питание, а она ничего специально не готовит! У меня от этого два месяца кровило, не заживало! Ну что ты на это скажешь?

— А ты ей сказал, что тебе сейчас по-другому надо питаться?

— Вот еще, сама должна догадаться.

Вот так. Она ему два месяца давала то, что давать было нельзя, он два месяца это ел, молчал и злился. Злился и молчал.



**НЕ КОПИТЕ РАЗДРАЖЕНИЕ.**

**ЧТО-ТО НЕ НРАВИТСЯ — НЕ МОЛЧИТЕ. СКАЖИТЕ ОБ ЭТОМ**



Давайте приглядимся к более типичной ситуации. Жена решила навести дома порядок, все прибрала, а, главное, вымыла до блеска полы. Устала. Вдруг приходит муж и, конечно, не задумываясь вышагивает в грязных ботинках по чистому полу. У жены в руках тряпка. Что она сделает?

Ее чувства понятны. Но, с другой стороны, за что досталось мужу? Он что, специально? Откуда он знает? Вы его предупредили? Попросили? — Извинитесь перед ним.

- *"Должен сам понимать!" — можете сказать вы. Нет, это путь к конфликтам. Если для тебя все понятно, не надейся, что другой сам все поймет, предусмотрит. Тебе важно — не ленись, предупреди! Не предупредил — пеняй на себя.*

**ТЕБЕ ВАЖНО — ПРЕДУПРЕДИ. НЕ ПРЕДУПРЕДИЛ — РУТАЙСЯ НА СЕБЯ**

## Не бей пострадавшего

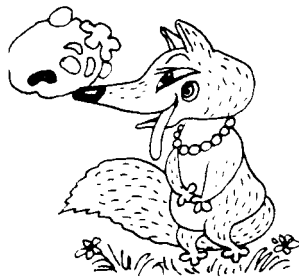
**Н**ередкая ситуация: кто-нибудь, муж или жена, нечаянно сделал глупость и серьезно подвел другого, нанес семье материальный или другой ущерб. Как на это реагировать?

К примеру, муж потерял 1000 рублей. Уважаемые жены, ваша реакция? (Для кого 1000 рублей — не деньги, сумма увеличивается до 10000 и более рублей, а можно и долларов...)

Собирая по этому поводу "общественное мнение" женщин, я встретился с большим разнообразием взглядов.

- *Достоин внимания, по-видимому, ответ одной энергичной дамы: "Я его съем". Ученица выпускного класса, наверное, гуманистка, раздумчиво произнесла: "Ну, убивать я его не буду..." Видите, какая она добрая — убивать не будет.*

С другой стороны, в душе и памяти у меня остался рассказ одной немолодой учительницы. "У меня была такая ситуация. Это было давно, когда деньги были в цене, но у нас их не было. У меня в кармане остался последний рубль, занимать больше не у кого. Жду мужа с зарплатой. Вдруг открывается дверь, входит муж, бледный, лицо вытянутое. "Ты знаешь, я всю зарплату — 100 рублей — потерял". У меня внутри как будто что-то оборвалось... Но на-



встречу ему вырвалось: "Пойдем в кино!" Он мне: "Ты не поняла — я всю получку потерял, у нас с тобой больше денег нет!" Я: "Нет, я поняла, но у меня есть рубль". И мы пошли в кино. Он эту ситуацию помнил мне потом всю жизнь (в хорошем смысле)! Иногда спрашивал: "Тебе что, не жалко было денег? — Ну да, еще как жалко..."

Мне кажется, эта женщина поступила мудро.

Помню, как в возрасте около 12 лет меня послали на рынок и я потерял 10 рублей. Я же два часа ходил вокруг дома: боялся, что будут ругать!



- Или еще один случай: мы были с родителями в турпоходе (родители заботились о нашем с сестрой развитии), я пошел рубить дрова и рубанул топориком себе по ноге. Потом-то оказалось — ничего страшного, задеты были только мягкие ткани и за несколько недель все зажило, а тогда я смотрел, как лилась кровь, плакал, представлял себя инвалидом, но сидел, не откликаясь на ауканье, минут 40! Я боялся выйти к родителям, потому что меня за мои промахи били руганью.

И после этого я дал себе зарок, что в моей семье все будет по-другому и там, где требуется понимание и сочувствие, оно будет. Действительно, давайте рассудим. Если муж потерял какие-то деньги, это потеря общая? Да. Но кто переживает больше? Тот, кто потерял деньги, в данном случае муж. Но если у семьи общая потеря, а один из супругов переживает больше, что должен сделать другой, любящий? Утешить, успокоить, дать эмоциональную поддержку.

- Кстати, чем больше один потерял, тем... Да, тем на большую эмоциональную поддержку он имеет право рассчитывать.

Попробовала бы жена отругать меня, если я потерял деньги! "Мне и так плохо, и ты уверена, что мне сейчас нужны от тебя именно такие слова?" — так или иначе, я бы ее остановил. Но и если виновницей потери денег окажется жена, то будет так, как в ситуации, которую я уже привел в начале книги.



## Часть 2. ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ (философия и технические подробности)

### Есть такая техника!

**К**огда-то я решил поступать на факультет психологии, потому что, как мне сказали, там воспитывают гармонически развитых людей.

- *Это была бессовестная ложь, но как же я благодарен тому, кто придумал это!*

Среди многочисленных ненужных мне книг, всесторонне обсуждающих движение глаз справа налево и слева направо, я без устали искал то, что мне нужно: то, что научило бы меня жить, что могло бы изменить меня, помочь мне стать счастливым. При этом, настроенный предельно практично, более всего я искал ТЕХНИКИ, ТЕХНОЛОГИИ: как это делается.

- *И ничего — или почти ничего — не находил.*

Ярко отложился в моей памяти разговор с Адольфом Ульяновичем Харашем — психологом, преподавателем, уважаемым и любимым на факультете, по-моему, всеми без исключения. К нему, Авторитету, я и обратился с обжигающим мне душу вопросом: "Можно ли научиться общению? А если да, то как я могу узнать и овладеть ТЕХНИКОЙ общения?"

Спокойно-раздумчивый ответ Хараша обескуражил меня: "Научиться общению, вероятно, можно. Но техники общения — нет".

Тогда я этому не поверил. Не верю я этому и сегодня; более того, сегодня я могу заявить: "Есть такая техника!"

- *Хотя мудрый А.У.Хараш, конечно, прав. Нет такой техники, которая сама по себе сделала бы человека другим: из колючего и напряженного превратила бы в свободно купающегося в стихии общения. Техника начинает работать только тогда, когда начинает меняться сам человек. Все начинается с души, а не с техники.*

Но правила, повышающие эффективность общения и взаимодействий, конечно же, есть. Элементарные советы из Дейла Карнеги — не перебивай, слушай, не возражай, старайся согласиться, не обвиняй, найди и скажи доброе, приятное — это техника. Другое

дело — **ДЛЯ ЧЕГО** эта техника используется и что она **ЗНАЧИТ** для человека.

- *Я могу улыбаться, потому что **ТАК НАДО ПО ПРАВИЛАМ**, а могу потому, что я воспитал свою душу и люди стали мне нравиться. Я могу воздерживаться от критики только потому, что помню о ее неэффективности, а могу потому, что вижу в первую очередь то хорошее, что сделал человек, и хочу сказать об этом, а не о том, что у него не получилось. Внешне вроде бы одно и то же. А в глубине — совершенно разный подход к людям и жизни.*

Техника по-настоящему начинает работать тогда, когда она гармонична душевным движениям. Душевные движения всегда идут впереди; техника только оформляет их, подправляет, но разве это не нужно? И, может быть, самое главное — для многих людей воспитание души началось именно с изучения и усвоения правил общения. Техника не заменит душу, но добрые и мудрые правила могут быть ориентиром, указывающим, к чему душе нашей надо стремиться.



С такими установками разговор о технике общения становится необходимым.

## Простые секреты бесконфликтности

### Включите душевное зрение

**Ч**еловек всегда видится мне как матрешка: есть он сам, внутри него еще один — внутренний, внутри того — еще глубинный — и т.д.; маленькие человечки в большом человеке. При этом очевидно, что у каждого человечка есть свой мир, свое пространство, свое зрение и слух.

- *Глазами какого человека — внешнего или внутреннего — вы чаще смотрите на мир?*

С какого-то времени все происходящее в психологическом пространстве между людьми я воспринимаю так же ясно, как выражения их лиц. За каждой фразой с ее неповторимой интонацией

для меня стоит что-то зрительное: тепло, свет, поглаживания или удар, укол, ушат грязи...

- *Нередко в беседе я говорю слова, мало задумываясь над их конкретным смыслом, но только наблюдая картину Поля между мной и собеседником: наблюдая, как мягкие слова разряжают напряженность, как энергичные — подхлестывают расплзающееся, а светлые и теплые — приближают нас друг к другу. И вот черные включения уходят, между нами все больше ясного, чистого поля — поля понимания и согласия.*

Попробуйте поглядеть на свое общение такими же глазами — и, может быть, с помощью приведенных ниже простых советов сделаете его не таким жестким? мутным? колючим?

## Создайте теплую атмосферу

**П**ервое и основное правило сформулировано много столетий назад: "Самый главный человек на свете — тот, кто перед тобой".

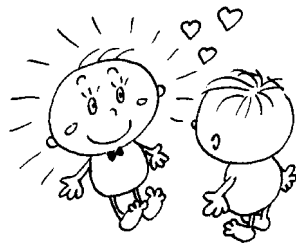
Если перед вами появился Собеседник, для вас во всем Космосе должны остаться только двое — он и вы, причем Он — в центре. Столб света — вокруг него, а вне этого света — ничего, пустота, мрак. И тогда вы будете видеть его, и только его.

### САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК НА СВЕТЕ — ТОТ, КТО ПЕРЕД ТОБОЙ

Человек может быть невоспитанным и невнимательным, глупым или агрессивным, но чем меньше вас это будет задевать и раздражать, тем талантливее вы как собеседник. Примите его таким, каков он есть. Самое высокое — полюбите его. По крайней мере,

**Постарайтесь, чтобы собеседник вам понравился, а когда это произойдет, не скрывайте этого. Дарите ему знаки симпатии и уважения.**

- *В фразе "они подошли друг к другу" мне нравятся оба смысла; ведь, чтобы оказаться кому-то "подходящим", к нему надо душою подойти, приблизиться, сделать шаги навстречу.*



### ПОСТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ СОБЕСЕДНИК ВАМ ПОНРАВИЛСЯ

## Ищите то, что вас сближает

**С**тиль, манера общения — чем больше в этом будет у вас сходства с собеседником (вплоть до темпа речи, интонации и тембра голоса), тем лучше. Чем точнее вы пристроитесь к нему, тем легче будет вам обоим.

Мнения, ценности, установки — чем меньше обнаружится у вас в этом разногласий, тем лучше. Не надо лицемерить, но можно и нужно отучить себя от привычки противоречить по любому поводу. Напротив, приучите себя находить то, что может вас сблизить.

### ИЩИТЕ ТО, ЧТО ВАС СБЛИЖАЕТ

## Настройтесь на волну собеседника

**В** каждом из нас живет своя музыка. Ее мелодия и тональность, как правило, меняются от ситуации к ситуации. Но что же будет, если вы, не услышав мелодию собеседника, поведете свою? От такого наложения родится только какофония. Ваши души не встретятся. Поэтому, прежде чем начать звучать самому, послушайте тональность собеседника.

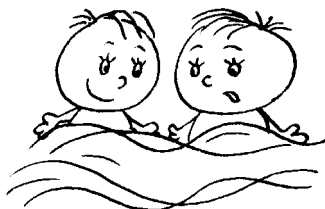
### Почувствуйте то, что его ВОЛНУЕТ.

- *Вслушайтесь, вдумайтесь в это слово: ВОЛНУЕТ. Разглядите душевное волнение (не обязательно ШТОРМ), определяющее погоду в душевном мире вашего собеседника.*

То, что волнует вашего собеседника, должно **ВЗВОЛНОВАТЬ** и вас. Вы должны понять и разделить его переживания. Если его эмоции и установки для вас неприемлемы, если вам решительно не нравится его душевная погода — все равно сначала станьте его "единочувственником", и только потом —

### Настройте собеседника на нужную вам волну.

Он грустит зря и бессмысленно — погрузите вместе с ним, а потом мягко подтолкните его к другому настроению. Человек возмущается не по делу — разделите его негодование (вы его понимаете, вы — с ним), а потом постарайтесь переориентировать его на более терпи-



мое и мудрое отношение к тому, что его возмущает.

### **Не нагнетайте напряженность.**

Смотрите на ОКРАСКУ каждого слова и все грязные, ядовитые, дерущиеся, пачкающиеся — выбрасывайте. Зачем вам загрязнять пространство между вами?

- Тем более каждое слово резонансом тянет за собой и всю свою компанию. Назовите компанию слова "милый" и слова "дерьмо"!

...  
Простите, пожалуйста.

Некорректные, злые и агрессивные высказывания, даже не направленные на собеседника, все равно создают напряженность.

### **Старайтесь ни о ком не отзываться дурно.**

- Скажите "недоразумение", а не "вина", посетуйте "плохо поступил", а не ударьте "сволочь".

Злое высмеивание, на мое обоняние, весьма дурно пахнет.

А послушайте, какое рычание и гавканье скрывается за возмущением и негодованием: "Ну как так можно?! Паразиты! Дальше некуда! Кошмар! Ужас! Гад!"

- Гав! Гав! Р-р-р... Гав!

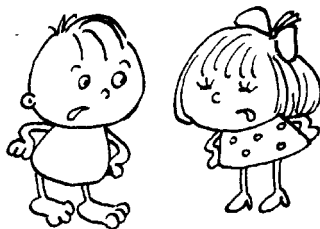
Попробуйте устроить себе маленький экзамен: постарайтесь неделю ни о ком не злословить — ни вслух, ни про себя. На какой день сломаетесь?

## **Не кидайте в собеседника булыжники**

**И**нтересно, на что я рассчитывал сегодня утром, когда бросил в сторону жены увесистое: "Ты никогда ничего не кладешь на место!"? Естественно, мне мгновенно вернулось в нос: "Я убираю все и всегда" с явным подтекстом "Сам дурак".

**Не кидайте в собеседника булыжники: не обвиняйте.** Лучше задавайте нужный тон — корректный и уважительный.

Избегайте в разговоре обидных преувеличений, навешивания ярлыков и крайностей. Если собеседница начинает разговор на уровне: "Вот, все мужчины...", собеседнику, как правило, хочется ответить аналогичным и не менее ударным: "А все женщины...".



- Едва ли стоит злоупотреблять словами: "Все, никто, всегда, никогда, везде, нигде..." Старайтесь говорить аккуратнее: "Кто и когда".

Естественно, в речи должна быть определенность, но не надо путать ее с резкостью и категоричностью, нередко, кстати, весьма расплывчатой по содержанию. Вот, например, "великолепная" фраза "Чушь какая-то!" — что вы хотите этим сказать?

- У вас "чушь" и то непонятно какая: "какая-то". Потом, неясно — все сказанное "чушь" или частично? А если частично — то какая часть чушь, а какая — нет? И, кстати, почему вы так категоричны? Вот видите, все очень расплывчато, а нагрубить вы уже успели.

### Без нужды не задевайте

**П**онравится ли вам общение, в котором собеседник все время лезет на пьедестал, а вас пихает в грязную лужу? Тот, кто в общении старается продемонстрировать свое превосходство, делает, по сути, то же самое. Чтобы этого не случилось, **стройте общение на равных, а не в позиции сверху.**



- Строить общение "на равных" оправдано потому, что именно такого общения, как правило, ожидают от вас ваши собеседники. Но оно может оказаться конфликтным с вашим начальником, если тот уверен в своей позиции сверху и ждет от вас пусть небольшой, но все-таки пристройки снизу. А тот, кто видит в вас Старшего, отношением на равных может быть шокирован и в сторону восхищения, и в сторону разочарования...

Не задевайте того, что человеку дорого: людей его круга, его увлечения, идеалы и ценности.

Если вы не расист и не дурак, вы не будете оскорблять национальное достоинство человека.

Будьте аккуратнее в высказываниях по поводу профессии, иначе на презрительное: "Торгаши..." вы можете услышать от собеседника негромкое: "А я учусь в торговом техникуме..."

Что касается искусства — вот отрывки из разных слышанных мною разговоров (подредактированные): "Пугачева — это ширпотреб, а не искусство", "Твой ненормальный Леонтьев", "Шизофреник Шостакович".

- Такой стиль общения образно мне напоминает подростков, тыкающих друг друга ржавыми гвоздями.



Даже в уже минимально напряженной ситуации будьте предельно внимательны к своим оценочным суждениям, особенно негативным. Лучше обойтись без них, а если не удастся, высказывайтесь в мягко-субъективном ключе.

- *Одно дело сказать: "Пустой фильм", другое — "Ты знаешь, я не люблю комедии". Рисканно отзываться о ком-то: "Странный человек", но всегда можно сказать: "Он мне непонятен".*

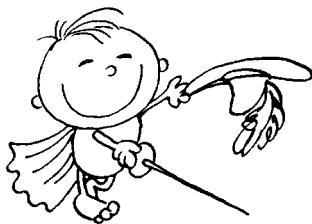
Во всех этих, более аккуратно и спокойно построенных языковых конструкциях очевидно, что это не "он" такой объективно, по своей сути для всех и всегда, а я его таким вижу и чувствую, у меня с ним такие отношения.

### Избиение под знаком юмора

**Б**ез юмора жизнь пресна и одноцветна. Юмор прекрасен, но не так уж и безобиден, особенно из уст простого дикого человека. Юмором можно довести до белого каления, даже не держа на человека зла. То, что хорошо между друзьями и под хорошее настроение, в других случаях создаст грозное напряжение.

Юмор бывает разным. Есть юмор абстрактный, про жизнь; от него всем будет весело и никому не будет обидно. Есть юмор "на себя". "Я смешной" — допустимо и хорошо, если человек не боится оказаться в роли "шута". Есть юмор "мы смешные" — между друзьями он хорош почти всегда, начальники и некоторые другие невротизированные люди воспринимают эту разновидность юмора плохо.

Но один из самых распространенных и одновременно самых опасных видов юмора — юмор, направленный на другого: "ты смешной". "А-га-га". Смешно всем, кроме того, над кем смеются. Если же он обижается, его можно ударить еще раз: "Ну ты что, юмора не понимаешь?" Если вам дорого хорошее настроение свое и окружающих, прежде чем отпустить шутку — подумайте о последствиях.



Не спору — безнаказанно уколоть очень приятно. Но, во-первых, совсем безнаказанно это бывает очень редко, а, во-вторых, чем у человека выше нравственное развитие, тем все менее воодушевляет его возможность кого-то уколоть...

**БЕРЕГИТЕ СОБЕСЕДНИКА: ИЗБАВЬТЕ ЕГО  
ОТ УКОЛОВ, ОБИД И ОБВИНЕНИЙ**

### Разрешите вас поправить?

**“В**от такой феномен”, — подвел итог мой собеседник. “Да, это интересный феномен!” — согласился я. Собеседник посмотрел на меня странным взглядом...

- *Зачем же я, пусть невольно, ткнул его носом в его неправильное ударение? Едва ли он был настроен брать у меня уроки русского языка!*

Если вы такой умный, что заметили ошибку или неточность собеседника, может быть, у вас хватит ума еще и на то, чтобы оставить это открытие при себе? Если уж очень хочется поправить, делайте это максимально тактично.

- *Он утверждает: “Это невозможно!” — и вы знаете, что он неправ. Но вы не возражаете и не “тыкаете его носом” в его ошибку, а соглашаетесь с ним: “Да, это сделать непросто”.*

Что касается советов, то они редко учат, но часто злят. Поэтому тем, кто любит давать советы, советую — давайте их только тогда, когда вас спрашивают, и только такие, за которые вам будут благодарны.

- *Фраза же “Другой раз думай!” — вообще не совет, это тупой удар по голове.*

## Дипломатия — искусство договариваться

**П**ривожу дословную запись беседы кандидатов наук на кафедре одного гуманитарного института:

— Это тема не наша, ее надо исключить.

— Нет, это тема наша, надо включить.

— Но вы понимаете, о чем здесь речь идет?

— Понимаю.

— Ну и что вы понимаете?

— Я все понимаю.

— Ведь когда вы говорите, надо понимать, о чем говоришь... Это же “корова и седло”!

...

Вот такая культура беседы. Прислушайтесь — ваши споры и споры ваших друзей сильно отличаются от представленного образца? И в какую сторону?

## Не спорьте

**И**меть свое мнение и не соглашаться — ваше право, и способность к самостоятельному, свободному от догм взгляду — достоинство зрелой личности. А вот стремление всегда возражать и спорить, как правило, признак незрелости. К сожалению, чаще встречаешь робкое, несамостоятельное мышление, великолепно сочетающееся со склонностью к спорам.

- *Чисто подростковый феномен: "А на спор!" Откуда это? Ну да, здесь и желание самоутвердиться, и азарт сразиться и победить. Но заметим, самому человеку все это видится по-другому: он возмущается неправотой другого и отстаивает истину!*

К сожалению, у большинства из нас нечто подобное сохраняется на протяжении всей жизни. Почему, столкнувшись с другим мнением, мы чаще торопимся возразить, а не понять его? Обычно в таком случае мы соглашаемся только тогда, когда не можем возразить. А почему бы не возражать только тогда, когда никак не можем согласиться?

Насколько я понимаю, делать это мешает нам наша нетерпимость.

- *Такие нехристианские слова Христа: "Кто не с нами, тот против нас!" — для многих живой лозунг повседневности. Да, нетерпимости нас учили с детства. "Воспитание непримиримости...!", "Бескомпромиссная борьба...", "Нетерпимость к проявлению чуждой нам идеологии!" — все это на слуху с ранних школьных лет. Что ж, нас так воспитали — перевоспитываться придется нам самим. Трудное, но нужное качество — терпимость к инакомыслию и инакомыслящим.*

Надо стремиться к согласию, но и не надо бояться разногласий. Разногласия между людьми — вполне естественны и не могут быть поводом для разочарований и недовольств, ссор и конфликтов.

- *Замечали, что вам не нравится (обижает, раздражает, возмущает), когда человек говорит вам поперек? А почему, собственно, это вызывает у вас такие эмоции? Вы — за правду, а он что — против? Да, он ее понимает по-другому, но кто из вас больше прав, судить, видимо, не вам.*

### Не спорьте по мелочам.

Сегодня мои близкие долго и с жаром спорили о том, сколько вчера было градусов: 15 или 17? Предположим, кто-то из них был неправ, но зачем другому это доказывать, пытаться переспорить его?

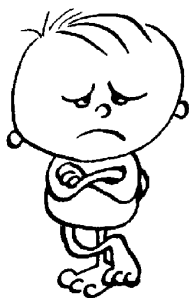
Пусть товарищ заблуждается, но если его мнение никому не мешает, оставьте его в покое. Это его святое право: право на свое мнение и свою точку зрения.

Не спорьте с теми, с кем спорить бесполезно (собеседник недалекий, но упрямый), и с теми, кто спорить с вами не собирается.

- *Когда человек с ясными глазами, указывая на белое, говорит вам, что это черное, — спор бессмысленен. Такие разногласия разрешаются не обсуждением, а силовой позиционной борьбой.*

**Не спорьте с тем, кому важнее поспорить, а не разобраться.**

Доказываешь одно, а он будет утверждать противоположное.



Доказываешь противоположное, а он теперь будет доказывать обратное тому, что говорил только что.

- *Конечно, это бывает даже весело, но такие развлечения не всегда входят в ваши планы.*

И, самое главное, никогда не начинайте спора, если вы в чем-то хотите действительно разобраться, тем более — разобраться вместе с собеседником.

Почему?

## Споры-препирательства

**Ш**ироко распространено мнение, что истина рождается в споре. Я с этим не согласен, но было бы глупо, если бы я начал спорить; я лучше с этим соглашусь.

- *Да, бывает, иногда и в споре может родиться истина, но, как правило, она там рождается с таким трудом, в таких муках, что любой гуманный человек ее может только пожалеть.*

Зачем мучить истину и спорщиков, когда есть куда более благоприятные условия для появления истины на свет — доброжелательное и конструктивное обсуждение. Но это — не спор!

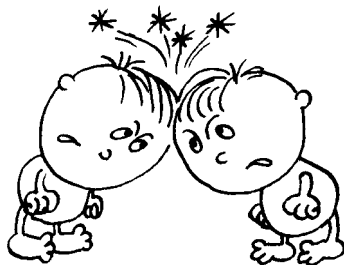
Спор (по крайней мере, в его традиционной препирательской форме) — бессмысленная и даже вредная вещь. Почему?

В споре вы хотите победить и, соответственно, вызываете у собеседника желание победить вас: защитить свою позицию и опрокинуть вашу. Чем больше вы давите на него, тем больше он упрячется в своем мнении. Вы этого хотите?

- *А сейчас, уважаемый читатель, поймите себя: хочется вам с этим поспорить?*

В споре я ищу, где другой неправ, стараюсь разрушить его позицию, а в обсуждении — ищу, в чем наши позиции совпадают, правоту собеседника стараюсь соединить со своей. Спор, полемика — деятельность разрушительная. Обсуждение — созидательная. Где мы окажемся ближе к истине?

Спор — это интеллектуальная драка, и пользы от него столько же, как от любой драки.



Поэтому, если вы любите истину и бережете отношения, не провоцируйте спор.

Чем? Во-первых, категоричностью.

### О категоричности

— Этого не может быть, потому что не может быть никогда.

— Ты не прав, а почему, не твое дело.

**Ч**его за категоричностью скрывается больше: ограниченности? бескультурья? неуверенности в себе?

- Сколько живу, столько наблюдаю себя: то, что сегодня (сейчас) кажется очевидным, неоспоримым (и соответственно по поводу чего меня тянет высказываться жестко-хлестко-темпераментно), через какое-то время (когда минуту, когда час, когда несколько лет) становится уже не очень очевидным, а то и очевидным с точностью до наоборот... И, вспоминая свою горячность и категоричность, становится когда смешно, когда грустно, когда стыдно...

Важно даже не то, правы вы оказались или нет. Важно, что собеседник при этом чувствует неуважение к своему мнению, и это восстанавливает его против вас.

**Избегайте категоричности, особенно возражая.** Да, вам может казаться нечто совершенно ясным, но едва ли ваша жесткость будет для собеседника убедительнее аргументов.

Поставьте себе за правило обходиться без резкостей. Исключите жесткие оценочные суждения и ярлыки, высмеивание и доведенные мысли собеседника до абсурда.

## Сверим Словари?

**Н**аш родной русский (и уже далеко не Пушкинский) язык богат, но какие перлы составляют его актив? Давайте просто задумаемся...

Бронебойные обороты: "Очевидно, естественно, несомненно, безусловно, само собой разумеется... Я убежден..." не нужны тому, кто с вами согласен, и вызовут рычание у тех, для кого ваши мнения как раз не очевидны и не сами собой разумеются. Мягче и цивилизованнее звучит: "Мне кажется, представляется, на мой взгляд. Я думаю, что. Мне близка такая точка зрения". Сравните: "Нет, вы не правы" и "Мне трудно с вами согласиться". Первое звучит с позиции Господа Бога и унижает, второе демонстрирует уважение. Что выбираете вы?



Если вы начнете наводить порядок в своем Словаре, то, полагаю, вы без сожаления можете отказаться и от такой фразы, как "Глупости!"

- *Зачем это говорить? Вы что, ожидаете реакцию: "Ой, спасибо! Как только ты мне сообщил, что я сказал глупости, так я сразу понял, что был неправ!"? Вы ведь прекрасно знаете, что реакция будет другая. Зачем она вам?*

И просто списком: "Не надо! Ты что?! Ничего подобного (вслушайтесь: даже "подобного" — ничего!). Ну-ну. Ну, привет. Щас! (от "сейчас" отличается ударной интонацией). Ай, да брось ты. О, Господи! (видимо, без помощи Господа такую чушь вынести невозможно?). Ты умный человек, а говоришь такие вещи", — все эти и аналогичные фразы я предлагаю вам выбросить из своего лексикона наравне с матерщиной. Толку от них никакого, а задеть и обидеть они могут легко.

- *Конечно, дело не в словах, то же самое может быть выражено и отмахиванием рукой (как от ерунды), и взглядом (как на идиота). Если вас все это абсолютно не задевает, значит, вы или к себе невнимательны, или ваша "толстокожесть" превысила обычный предел. Всегда ли это хорошо, не знаю.*

Вообще старайтесь не давать отрицательных оценок мнения собеседника, напротив, отмечайте все удачные места в его высказываниях, поддерживайте в нем ощущение компетентности.

**НАУЧИТЕСЬ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ РЕЗКОСТИ И КАТЕГОРИЧНОСТИ**

## Чем Сократ может помочь молодым людям

**К**огда собеседник вас не понимает, хочется ему втолковать. Но если вы собьетесь на монолог, вы проиграете. Избегайте монолога — диалог продуктивнее, особенно если вы умеете использовать метод Сократа.

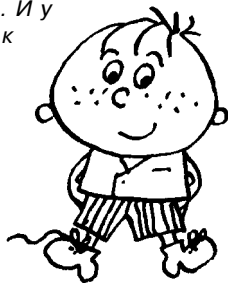
- Метод Сократа заключается в том, что свою мысль вы расчленяете на маленькие звенья, и каждую подаете в форме вопроса, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ. По сути, это редуцированный, хорошо организованный диалог с перехватом инициативы.

Его достоинства:

- \* он держит внимание собеседника, не дает отвлечься;
- \* если что-то в вашей логической цепочке для собеседника неубедительно, вы это вовремя заметите;
- \* собеседник приходит к истине сам (хотя и с вашей помощью).

И поэтому это хорошо.

- Член нашего клуба Володя Я. пересказал мне беседу, которую он провел с мамой. В данном случае нас должно интересовать не содержание, а форма диалога: очень своеобразный вариант метода Сократа:
  - Мам, сколько мне лет?
  - 23, сынок... А что ты спрашиваешь?
  - Мам, как ты думаешь, мне жениться пора?
  - Нет, нет, тебе рано.
  - Правильно, мама, я с тобой согласен. Это дело серьезное, мне надо еще кончить институт, встать на ноги. ... Мам, а как ты думаешь, я с женщинами живу?
  - ... Не знаю, сынок, наверное...
  - Конечно, живу. Я уже вполне взрослый мужчина. И у меня к тебе вопрос: я могу приводить женщин к себе домой? У меня сейчас есть любимая. Как жена она едва ли мне подходит, да и рано мне, но как женщина — я от нее без ума. Мам, где мы должны встречаться? У нее возможности нет, у друзей на квартирах не всегда можно. Что, нам под кустами, в подворотнях, в антисанитарных условиях? Мам, ты не хочешь, чтобы у меня и у женщины, которую я люблю, были неприятности? Я могу приводить женщин к себе домой?
  - Ой, сынок... Но чтобы я об этом ничего не знала.
  - Хорошо. Вот, мам, тебе и папе билеты на вечерний сеанс в кино, на две серии. Тебе все понятно?



## Философия Мира и Истины

*Ваше мнение мне глубоко враждебно, но за ваше право его высказать я готов пожертвовать своей жизнью.*

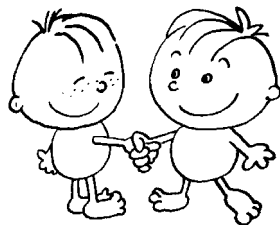
Вольтер

**Л**юбая техника общения будет бесполезна для вас, пока в вашем сознании не изменятся фундаментальные установки. Пока вы боец, вы будете драться. Пока вы не мудрец, вам хочется победить. И именно поэтому вы в конечном счете всегда будете проигрывать.

Но есть другой путь — путь Мира и Истины, и философия его такова:

**Старайтесь не победить, а найти истину.** Победа, ваша или его — означает не торжество истины, а только то, что один сумел задавить другого. Ну и что? Победить может и неправый. Да и правота — еще не Истина...

**Старайтесь понять то, что хочет сказать собеседник,** помогайте ему сформулировать свои мысли, даже если вы с ним не согласны. Нередко, как ни странно, это оказывается самым эффективным способом переубедить собеседника.



- *"Я твой союзник, мне все нравится, но непонятно вот что..."*, - по сути, вы ему возражаете. Но по форме вы его союзник и просто хотите его понять. Вы избегаете конфронтации и добиваетесь максимального взаимопонимания.

Для этого:

**Ищите то, в чем он прав, а не ошибается, старайтесь согласиться, а не возразить.** Трудно жить рядом с теми, у которых на все готово "Нет!". У многих оно вылетает автоматически, как рефлекс; но пусть лучше рефлексом вылетает "Да!", и пусть это будет нечто большее, чем обычная игра "Да, но..."

- *Самые хорошие жены твердо знают, что любимые слова мужа: "Да, милый. Хорошо, милый. Как скажешь, так и будет, милый".*

**Признавайте возможность своей неправоты и просите критического обсуждения.** Чаще используйте: "Слушай, может быть, я не прав, но давай посоветуемся... Мне кажется... Как ты считаешь? Так? Не так? Давай обсудим!"



**Не давите.** Давите только аргументами, да и ими лучше не давить, а побуждать.

Если вы не согласны и хотите возразить:

\* удостоверьтесь в том, что вы собеседника поняли. "Вы хотите сказать, что..."



\* согласитесь с тем, в чем он прав, выделите дельное в его словах. "Да, я согласен с тем, что..."

\* тактично выразите свое несогласие с тем, с чем несогласны. "А вот с этим мне согласиться трудно" или "Это мне непонятно".

\* поясните, почему вы не можете согласиться с его мнением, и, если ему интересно, выскажите свою позицию.

- Естественно, для реальной жизни этот алгоритм длинен. Но если вы им овладеете, ваши переговоры станут короче — и эффективнее.



**СТАРАЙТЕСЬ СОГЛАСИТЬСЯ. А НЕ ВОЗРАЗИТЬ.  
СТРЕМИТЕСЬ НЕ К ПОБЕДЕ, А К ИСТИНЕ И МИРУ**

Если двух собеседников уподобить бойцам со шпагами, меня более всего привлекают те, которые отставляют шпаги в сторону и протягивают друг другу открытые дружеские ладони. Но если ваш собеседник шпагой размахивает, вы должны уметь ее у него выбить. Ваше военное искусство проявится в умении вести полемику.

## Искусство полемического боя

**П**олемика в буквальном переводе — это война. Основной мотив любого полемического боя — желание каждого победить, доказать свою правоту и неправоту собеседника. Едва ли в полемике рождается истина: ее изложение каждым односторонне и тенденциозно, но помочь рождению истины полемика может. Того, кто умеет наносить уколы сам, редко пытаются уколоть другие. И, если вам навязывают бой, его должны выиграть вы.

- *Полемикой надо владеть, но нельзя увлекаться. Не начинайте спор, пока не сказали себе: "Я сейчас с этим человеком вступаю в полемику. Я знаю, зачем я это делаю, я представляю себе последствия, но уверен в необходимости этого".*



Есть достаточно простые, но не слишком честные средства выиграть полемику:

- \* говорить монологом так напористо, что собеседник лишается возможности вас даже перебить,
- \* перебивать собеседника и не давать ему подвести удачные итоги,
- \* высмеивать и доводить мысль собеседника до абсурда,
- \* цепляться за неудачную форму высказываний оппонента,
- \* переходить на личности. Это не значит оскорблять, но просто показать, что его позиция основывается не на фактах, а на личных мотивах и пр.,
- \* уводить разговор в сторону, когда нечего сказать.

Это очень эффективные средства, но я буду рад, если вы сумеете ими не злоупотреблять, а то и обходиться без них вовсе. Ваша корректность будет сдерживать противника и вызовет уважение окружающих.

Для вас главное:

**Работайте на публику:** старайтесь говорить хотя бы внешне эффективно.

- *Противника не переубедишь, но можно заставить его сдаться, когда симпатии слушающих на вашей стороне. Его можно сбить, ошеломить, чтобы он в растерянности открывал рот, а все смеялись вместе с вами — не обязательно над ним, но на вашей стороне.*

**Захватывайте инициативу.** Есть темы, выгодные для вас, есть — для оппонента. Какие будете обсуждать? Есть логика, показывающая вашу правоту, есть — его. Побеждает тот, кто проводит свою линию. Проводите ее до конца, не давая себя сбить.

**Наступайте!** Напор, энергия, здоровая агрессивность. Никогда не оправдывайтесь, но будьте готовы к нападению. Сбивайте оппонента уверенностью подачи и широким фронтом атаки: работайте обоими аргументов. На один вопрос ответить можно, на три сразу — затруднительно.

**Разбивайте его позицию, а не доказывайте свою.** Разбивать легче, чем доказывать: ломать — не строить... Это — золотое

правило полемики, секретное оружие опытных бойцов. Защищая свою позицию, не доказывайте свою правоту, а разбивайте его атаку. Нападая, не стройте систему доказательств его неправоты, а спрашивайте, чем он аргументирует, и разбивайте его защиту.

- *Например, муж и жена обсуждают, куда поехать отдыхать. Жена предлагает поехать на Черное море, муж — на Белое. Результат разговора во многом зависит от избранной тактики. Например, если муж поставит вопрос: "Что ты не видела на своем Черном море?" и жена начнет рассказывать, как там будет хорошо, мужу достаточно только ее высмеивать, а это несложно. "Там солнышко, тепло..." — "И нос у тебя облезет", "Море ласковое..." — "И народу на пляже — друг на друге лежат" — и т.д. Тут муж не обсуждает достоинства Белого моря, он только разрушает энтузиазм жены по поводу южной экзотики.*

Однако чаще умные жены ставят вопрос с точностью до наоборот: подняв удивленно брови, жена интересуется, что же он собирается делать на своем Белом море? Муж, не подозревая, что попадает в ловушку, начинает ей рассказывать, как это замечательно: сосны, палатка, костер... Жена закончит: "Закопченный котелок, холодно, есть нечего!" — и муж оказывается в дураках.



В семьях же, где такие маленькие секреты известны, супруги обходятся без этих не очень безобидных хитростей, предпочитая честное, без ловушек, обсуждение.

**Бейте только наверняка:** лучше не бить, чем бить без толка. Он отбил — плюс ему. Не жальте по мелочам — только распалите.

**Предупредите возможные выпады.** Зная, куда вас будут бить, опередите противника — ответьте ему заранее.

**Побеждает подготовленный.** Не зная свое поле битвы, невозможно сражаться, но не зная поле оппонента, трудно выиграть. Вы должны представлять его возможные ходы, аргументы, атаки и защиты. Просчитывайте позицию оппонента так, чтобы вы могли отвечать за него не хуже его самого — и тогда вы начнете выигрывать.

- *Прекрасная подготовка — тренировочная полемика, где кто-то играет вашу позицию, а вы выступаете в роли противника против себя.*

## Тест "Что вы за птица?"

**Т**есты любят все или почти все, но большинство отвечает на вопросы лишь для того, чтобы, узнав результат, оценить — нет, не себя, а тест: насколько тест точно угадал то, что человек знал о себе и без него... Да, тесты помогают человеку еще раз задуматься о себе, посмотреть на свои особенности немного "со стороны", но основная функция популярных тестов — развлечение.



Тест "Что вы за птица?"<sup>1</sup> — не скучный, но дан здесь с другими целями. Я боюсь, что кто-нибудь начнет воспринимать изложенные выше правила и рекомендации слишком прямолинейно, не соотнеся со своими особенностями и своей личной ситуацией. Тест же помогает понять, что нет общих рекомендаций, что качество, украшающее одного человека, может мешать другому.

- *Ругаться, например, явно нехорошо. Но нескольких людей мне пришлось учить ругаться, потому что они это не умели. А им, в их ситуации, это было необходимо.*

Итак,

### Ответьте на вопросы

**О**твечая на вопросы, следует выбрать из трех ответов один. Если у вас есть сомнения, выберите просто наиболее подходящий для вас ответ. Тот или иной ответ не говорит о том, что вы лучше или хуже, а просто о том, что вы тот или иной.

1. Мне 12 лет, я собрался гулять, а мама вдруг заявляет: "Уже поздно, куда ты не пойдешь". Я:

- а) очень-очень попрошу маму, чтобы она меня все-таки пустила на улицу, но если она будет все равно настаивать на своем, то останусь дома,
- б) скажу себе "А я куда и не хочу идти" и останусь дома,

---

<sup>1</sup>Это популярный тест американских авторов, немного подработанный мной применительно к нашим условиям. Кроме того, добавлены корректирующие упражнения.

в) скажу "Ничего не поздно, я пойду", хотя мама потом и будет ругаться.

2. В случае разногласий я обычно:

а) внимательно прислушиваюсь к другому мнению и стараюсь найти возможность взаимного согласия,

б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями,

в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить собеседника.

3. Я представляю себя человеком, который:

а) любит нравиться многим и быть как все,

б) всегда остается самим собой,

в) любит подчинять других людей своей воле.

4. Мое отношение к романтической любви:

а) быть рядом с любимым человеком — величайшее счастье в жизни,

б) это неплохо, но пока ее от тебя не требуют слишком много и не лезут в душу,

в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что мне нужно.

5. Если я расстроен, то я:

а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил,

б) стараюсь не обращать на это внимание,

в) начинаю злиться и могу разрядиться на окружающих.

6. Если начальник не совсем справедливо раскритиковал мою работу, то:

а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать,

б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу высказать в ответ свои претензии,

в) я огорчусь, но приму то, в чем он прав, и постараюсь эти ошибки исправить.

7. Если кто-то уколется меня моим недостатком, то я:

а) раздражаюсь и молчу, пережевывая обиду внутри себя,

б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же,

в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.

8. Я лучше всего действую, если я:

а) сам по себе,

б) лидер, руководитель,

в) часть команды.

9. Если я закончил какую-то сложную работу, я:

- а) просто перехожу к другому делу,
- б) показываю всем, что я уже все сделал,
- в) хочу, чтобы меня похвалили.

10. На вечеринках я обычно:

- а) тихонечко сижу в углу,
- б) стремлюсь быть в центре всех событий,
- в) провожу большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.

11. Если кассирша в магазине не даст мне сдачу, то я:

- а) естественно, ее потребую,
- б) расстроюсь, но промолчу. Я не люблю препираться с кассирами,
- в) не обращаю внимания. Мелочь не стоит того, чтобы обращать на нее внимание.

12. Если я чувствую, что я злюсь, я:

- а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них,
- б) чувствую себя неудобно,
- в) пытаюсь себя утихомирить.

13. Когда я заболеваю, я:

- а) делаюсь раздражительным и нетерпеливым,
- б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать,
- в) стараюсь не обращать на это внимание и надеюсь, что это же будут делать все окружающие.

14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, я предпочту:

- а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо,
- б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре,
- в) дать ему знать об этом косвенно, например через других людей.

15. Мой девиз, очевидно, будет:

- а) Победитель всегда прав,
- б) Весь мир любит любящего,
- в) Тише едешь — дальше будешь.

## Что показывает тест?

**С** помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно "Голубь", "Страус" и "Ястреб".

Обработайте результаты своих ответов. Для этого разбейте 15 вопросов-ответов теста на три пятерки: 1-5, 6-10, 11-15. Чтобы узнать, насколько вы "Голубь", посчитайте, сколько у вас ответов "А" в первой пятерке, "В" во второй пятерке и "Б" — в третьей. Максимум может быть 15, минимум — 0. Выраженность у вас "страусиных" черт покажет сумма "Б" в первой пятерке, "А" во второй и "В" в третьей. Ответы "Ястреба" — "В" в первой пятерке, "Б" во второй и "А" в третьей.

Если, к примеру, у вас 11 "голубиных" ответов, 4 "страусиных" и ни одного "ястребиного", то ясно, что вы ближе всего к Голубю, немного Страус и ничего общего не имеете с Ястребом. Если всего поровну, то в вас всего понемногу и в разных ситуациях вы проявляете себя по-разному.

- *Правда, стоит поинтересоваться: что вы взяли от Голубя — добрую мягкость или кислую нерешительность? От Страуса — эмоциональную стабильность или замкнутость? От Ястреба — решительность или агрессивность?*

Для этого внимательно просмотрите описание этих личностных типов.

## Голубь

**Э**то дающий, любящий, мягкий и чувствительный человек. Голуби нуждаются в любви, от нее зависит их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование.

Голуби во многом — слабаки и мямли. Они готовы сделать все для других — и чаще всего то, что они втайне хотят, чтобы другие сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся или не умеют. Слишком добры и уступчивы — оттого, что трусливы.



Голуби живут мечтой найти человека, который угадывал бы их желания и понимал бы их с полуслова. Не встречая такого, часто оказываются разочарованными. Они вообще уделяют мечтам и переживаниям слишком много времени, вместо того, чтобы заняться чем-то серьезным.

Голубь чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других. Это не потому, что Голуби в чем-то неполноценны, но просто они себя лучше чувствуют за треном, а не на нем. Брать на себя инициативу и ответственность побаиваются, чувствуют себя в роли лидера очень неуверенно. Голуби зависимы от мнений окружающих и преданы предмету обожания.

Они страдают от мелочей, часто суеверны. Легкие, миролюбивые, Голуби укрощающе действуют на темпераментных и агрессивных людей. Свою собственную злость они направляют на себя, часто теряют здоровье, простужаются, теряют кошельки и режут себе пальцы вместо колбасы.

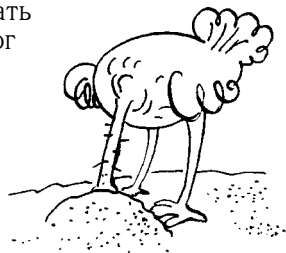
## Страус

**С**траус — человек холодный, расчетливый, осторожный и предпочитает держаться от всего на расстоянии. Ему нужно пространство вокруг себя, а не кто-то под боком. Если кто-то подходит к нему слишком близко, он или отталкивает его, или, что чаще, бежит от него сам. Страусу достаточно себя и он хочет только покоя. Чтобы избежать нежелательных контактов или не дай бог разочарования, он старается спрятать в песок не только свою голову, но и сердце, и талант.

Страус избегает связей и особенно вытекающих из них обязательств. Те, кто выходит за них замуж или женится, знает, что жизнь с ними может быть весьма холодной. Страусы предпочитают страдать в молчании и одиночестве.

Но страдания их не слишком болезненны, поскольку они умеют защитить себя от них. Даже если Страуса отвергли, он перенесет это достаточно спокойно. Они не ждут от жизни и людей слишком много, поэтому не бывают и слишком разочарованы. Поскольку они никогда особенно ни к чему не стремятся, никто не может сказать, что они потерпели фиаско.

Их отчужденность придает им целостность и самодостаточность, что не хватает как Голубю, стремящемуся понравиться и подлаживающемуся под окружающих, так и Ястребу, который хочет достичь успеха и всегда в движении. Но эта же целостность (ее другая сторона — замкнутость) отрезает Страуса от лучшего в других людях и в нем самом, от бурлящего потока жизни.





## Ястреб

**Ч**еловеку честолюбивому, решительному и храброму, Ястребу нужна власть. Преследуя свои цели, Ястребы приобретают массу противников, но, с другой стороны, они многого и достигают. Их враждебность, агрессивность и некоторая одержимость делает их очень сложными спутниками в жизни, но в то же время они заставляют каждого вытягиваться перед ними в струнку и выкладываться в деле. Мы чаще восхищаемся ими, чем любим их.



Ястребы требуют немедленного подчинения, беззаветной преданности и массы восхищения. Но, с другой стороны, они работают больше, чем кто-либо, и, как правило, заслуживают такого отношения к себе.

Они стремятся к совершенству, идеалу, бескомпромиссны, требуют "все или ничего". И хотя они легко критикуют других и себя, на критику со стороны реагируют плохо. Всякое предположение, что они могут совершить ошибку, не только вызывает их ярость, но также может ввергнуть их в состояние глубокой депрессии, так как за этим ястребиным фасадом они не так жестоки, как кажется на первый взгляд.

Для Ястребов мир представляет поле битвы и они окружены врагами. Но не стоит беспокоиться: они вооружены умом и проницательностью, они природные стратеги, и у них масса энергии. Единственная битва, которую они проигрывают, — это битва с самим собой.

### Если вы хотите меняться...

**Э**тот тест дает только один из возможных "срезов" вашей личности, но, надеемся, с его помощью вы лучше поняли некоторые свои особенности. Не так важно, какие черты в вас больше выражены — Голубя, Страуса или Ястреба, важно то, что вы еще раз взглянули на себя как бы со стороны.

Видимо, не все вас в себе удовлетворяет. Если вы решили меняться, будьте готовы к ситуациям дискомфорта — это неизбежный этап в процессе роста.

- *Согласие на изменение похоже на согласие на операцию: вам будет некоторое время больно, но зато вы освободитесь от старой болезни.*

Следующие упражнения могут помочь вам освободиться от слабых, нежелательных сторон вашей личности, развить ваши сильные стороны.

Вам может показаться, что некоторые задания вырабатывают отрицательные качества: зачем же их тренировать? Тут путаница: вам предлагается выработать умения, а не качества. Качества — это навсегда, а умения — только когда надо.

- *Надо ли уметь "бить"? "Бить" — не надо, а "уметь бить" — бывает очень даже необходимо...*

## Что нужно Голубю

### Диагноз и общие предписания.

**В**ам нужно взрослеть и становиться более самостоятельным, начинать жить своей жизнью, зачастую вопреки ожиданиям или просьбам окружающих. Нужно учиться быть человеком для себя, а не человеком для других. Вы имеете право быть самим собой. Вам надо разрешить себе многое из того, что пока для вас внутренне недозволено.

- *Это не значит, что вы должны становиться плохим человеком, но то доброе, которого в вас так много, должно быть надежно защищено.*

### Упражнения:

#### 1. Упражнение "Не-улыбка".

Улыбка — это прекрасно, она всегда вас красит. Но вас и "ловят" на улыбку: вы улыбнулись — значит, сказали "Да". А вы уверены, что это всегда самый правильный ответ?

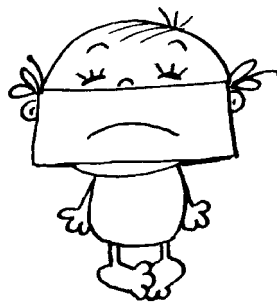
- *Чтобы стать "более свободным" человеком, научитесь не улыбаться в ответ на улыбку, обращенную к вам. Разрешите себе быть и сумрачным, и серьезным.*

#### 2. Упражнение "Нет".

Вам трудно говорить "Нет" — вы не хотите огорчать человека, ведь он может обидеться или рассердиться на вас. Так вот, вы должны научиться говорить "Нет" спокойно и решительно. Во-первых, вы имеете на это право, во-вторых, такое "Нет" воспринимается нормально.

#### 3. Упражнение "Захват инициативы".

Учитесь захватывать инициативу в разговоре и делах.



#### 4. Упражнение "Нестандартные поступки".

Вы слишком зависимы от мнений окружающих людей и боитесь выйти за рамки стандартного ("как все") поведения. Разрешите себе любые разумные, но нестандартные поступки. На автобусной остановке принято только спокойно стоять, но вам холодно — попрыгайте или сделайте зарядку. Окружающие будут смотреть на вас как на ненормального? — Во-первых, они не правы, а, во-вторых, какое вам дело до их взглядов и оценок?

#### 5. Упражнение "Губа".

Если неодобрительные взгляды окружающих выдерживаются вами все-таки с трудом, надо тренировать свою психическую устойчивость. На улице или в транспорте немного приподнимите верхнюю губу, обнажая десны и зубы, и ваше лицо начнет приобретать неприятное выражение. Разрешите себе быть с таким некрасивым, неприятным лицом. Упражнение хорошо тем, что вы здесь можете регулировать "уровень напряжения". Станет тяжело — губу приспустите; а не чувствуете напряжение — приподнимите губу выше...

#### 6. Упражнение "Подарю тебе оценку".

Это упражнение облегчит вам и выполнение предыдущих заданий, и сделает вас более внутренне свободным. В жизни и общении учитесь быть не оцениваемыми, а оценивающими. Не ждите, пока оценят вас, — выстреливайте оценкой первым сами. Совершая нестандартные поступки, наблюдайте за разнообразными реакциями окружающих (далеко не все из них будут адекватны и умны). Сделали ошибку и кого-то подвели — не переживайте, а понаблюдайте, как (правильно, нет? умно, нет?) на вашу ошибку отреагирует этот человек.

#### 7. Упражнение "Свобода отрицательных эмоций".

Вы боитесь своими неуместными (особенно отрицательными) эмоциями задеть или огорчить окружающих. Это добрая забота, но именно вам нужно от этой боязни избавиться. Какие бы ни были ваши эмоции, вы имеете на них право. Чаще, свободнее выражайте свои отрицательные эмоции в адрес окружающих или просто в пространство.



#### 8. Упражнение "Свобода голоса и мнений".

Учитесь говорить громко и уверенно, чаще высказывайтесь категорично.

### 9. Упражнение "Свобода обвинений".

Учитесь в ответ на обвинения не оправдываться, а немедленно переходить в контратаку и встречно обвинять самому. А то и вовсе не ждите, когда начнут нападать на вас: начинайте с обвинений сами.

### 10. Упражнение "Наведите порядок!".

Возьмите себе за правило наводить порядок в магазинах и других службах сервиса, где сервиса пока нет. Разрешите себе делать замечания работникам торговли и службы быта (не важно, будут они эффективны или нет).

## Что нужно Страусу

### Диагноз и общие предписания.

**В**аша холодность, ухудшающая контакты с людьми и ограничивающая восприятие всех красок мира, — не природная, а лишь следствие вашей боязни связей и переживаний. Да, жить бывает больно, но это еще не повод, чтобы не жить вообще. И то, что было так болезненно в детстве и юности, уже не страшно сейчас. Попробуйте открыть себя миру, и мир откроет себя вам! Ваша главная задача — развивать в себе интерес и внимание к окружающим людям, научиться их лучше понимать и чувствовать.

Упражнения:

#### 1. Упражнение "Ассоциации".

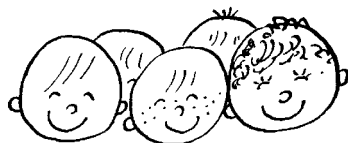
Это известная игра в компании, когда один выходит, а кого-то загадывают. Отгадчик должен задавать "абстрактные" вопросы (например, "Какая вещь домашнего обихода?"), а отвечающий должен думать о загаданном человеке, стараясь ассоциативно связать с ним свой ответ.

#### 2. Упражнение "Запоминание лиц".

Выработайте в себе привычку запоминать лица окружающих вас людей. Посмотрели, закрыли глаза, попробовали восстановить все зримо, в деталях. Не получается, что-то "не видите" — смотрите снова, чтобы запоминание было полным.

#### 3. Упражнение "А как он смеется?"

Глядя на лица, постарайтесь зрительно представить: "А как этот человек смеется или плачет? Как он



объясняется в любви? Каков он растерянный? Как он хитрит, старается "выкрутиться"? Как он грубит? Ругается? Каков он обиженный? Каким он был в три года (чисто зрительно — видите?) Каким он будет в старости (видите?)"

#### 4. Упражнение "А что это он?"

В компании друзей, где идет треп и развлечения, выключитесь из суеты, молча послушайте других и постарайтесь понять: "Почему, зачем вот этот человек говорит или делает это — и так? Чего это он? Он действительно так весел или только прикидывается? Она молчит — интересничает? Он изображает шута — зачем?"

#### 5. Упражнение "Я глазами других".

В различных ситуациях и с разными людьми постарайтесь посмотреть на себя глазами вашего собеседника. Какое впечатление вы производите? Что он думает о вас?

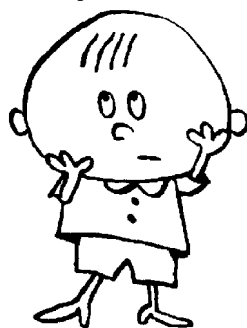
#### 6. Упражнение "Сопереживание".

В разговоре на личные, трогаящие собеседника темы постарайтесь активно и заинтересованно (не внешне, а внутренне) слушать его, не перехватывая инициативу и не отключаясь, а сопереживая и пытаясь поставить себя на его место.

#### 7. Упражнение "Перевоплощение".

Попробуйте почувствовать себя на месте другого человека. Представьте, что он — это вы. Поставьте (посадите) себя на его место, влезьте в его внешность, проникните в его внутренний мир. Воспроизведите его посадку, походку, мимику, движения. Перевоплотитесь — постарайтесь почувствовать его чувствами и подумайте его мыслями.

8. В компаниях чаще вылезайте на роль Массовика-затейника. Не получается — учитесь.



## Что нужно Ястребу

### Диагноз и общие предписания.

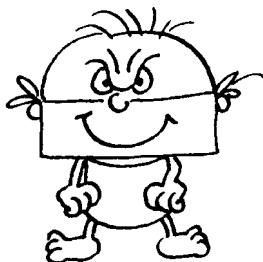
**В**идя в окружающих врагов, вы невольно превращаете в них даже тех, кто мог бы быть вам другом. Возможных единомышленников вы против их воли превращаете в своих конкурентов. Чтобы этого не происходило, вы должны научиться быть более терпимыми и доброжелательными.

**Упражнения:***1. Упражнение "Улыбка".*

Вы должны приучить себя к тому, чтобы обычным выражением вашего лица стала теплая, доброжелательная улыбка. Если ее нет, должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда.

*2. Упражнение "Мир тебе".*

Первая фраза (внутренняя фраза, установка) при встрече с любым человеком у вас должна быть "Мир тебе!". Подарите ему это всей душой, всем сердцем! Выходя утром из дому, киньте это небу, птицам, деревьям! Какое-нибудь симпатичное дерево можно и обнять.



Если с кем-нибудь начинаете спорить или ругаться, каждые 3 минуты вспоминайте и повторяйте: "Мир тебе!" — это поможет вам остановиться.

- Многим больше нравится (и просто спасает) другая внутренняя фраза, а именно: "Хорошо". Чтобы ни случилось, каждые пять минут говорите себе с внутренней улыбкой: "Хорошо!". На вас кричат — "Хорошо". Вы кричите — тоже "Хорошо". Через какое-то время кричать уже не захочется никому, и в душе станет светло и тепло.

*3. Упражнение "Передача инициативы".*

Чаще передавайте собеседнику инициативу в разговоре. Пусть разговор будет про то, что хочет он, и так, как хочет он.

*4. Упражнение "Оценка на себя".*

Чаще становитесь оцениваемым, а не оценивающим. Как рядом с вами чувствуют себя окружающие? Им уютно от вас и рядом с вами? Если кто-то совершил ошибку, обратите внимание не на этот факт, а на свою реакцию в этой ситуации.

*5. Упражнение "Приятный разговор".*

Если вопрос не слишком принципиальный (кстати, учитесь чаще оценивать его именно так), постарайтесь разговор сделать просто приятным. Прав собеседник или нет, глуп или нет — сделайте так, чтобы ему с вами было хорошо.

*6. Упражнение "Облако в штанах".*

Учитесь говорить меньше, тише, мягче. Старайтесь согласиться, а не возразить. Чаще говорите "Да", а не "Нет". Избегайте категоричных фраз и интонаций.

### 7. Упражнение "Комплименты и благодарность".

Используйте любую удобную возможность, чтобы сказать человеку что-то о нем и о его действиях хорошее. Все, что вам в человеке понравилось, выразите: глазами, улыбкой, и, конечно же, словами. Разрешите себе восхищаться: "Вы сегодня прекрасно выглядите!" "От души спасибо, это просто восхитительно!" Главное, чтобы это было искренне, а это зависит только от вас.

### 8. Упражнение "Гроза отменяется".

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции. Вам тяжело их сдерживать, а окружающим тяжело их переносить. Учитесь не ругаться. Не слабо целую неделю всем все прощать, принимать с пониманием, не критиковать и не делать замечания, не осуждать, не ругаться? Если неделю слабо, то сколько не слабо?

### 9. Упражнение "Мудрец".

Учитесь мудрости, созерцательному взгляду на жизнь и умению проигрывать. Ваш проигрыш — ваш новый опыт и возможность извлечь из этого урок. Что бы ни произошло, прежде чем негодовать или расстраиваться, спросите себя: "А как бы к этому отнесся мудрый человек?"



## Часть 3. ТЫ ДА Я, ДА МЫ С ТОБОЙ

### (психология межличностных отношений)

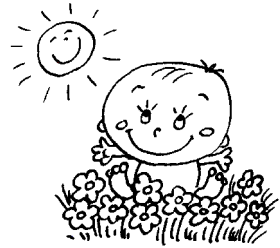
#### О невротиках, любви к себе и людям

##### Возвратесь в потерянный рай

*Я на свете всех умней,  
Не боюсь я никого.  
Вот какой я молодец,  
Буду жить теперь сто лет.*

*Мироощущение, способное  
вытянуть из любого невроза*

**П**ока ребенка не отравил яд цивилизации, он не сравнивает себя с другими и мало интересуется тем, как они оценят его: он знает, что он естественен и прекрасен. Это и значит, что он душевно здоров. Посмотрите: он безусловно положительно относится к себе, и родителям придется много потрудиться, чтобы внушить ему, что он бывает "плохой".



Зачем? А чтобы слушался. И вот ребенку раз за разом бьют по здоровой еще душе (лишают любви, колот злостью и ударяют ненавистью) до тех пор, пока он не почувствует боль, пока в душе его не появляется рана. Теперь родители удовлетворены. Теперь, когда надо от ребенка чего-то добиться, достаточно стукнуть его по душевной ране ("Ты плохой!"), и он, дергаясь, подчиняется.

- Внушить, что ребенок может быть "плохим", необходимо, иначе ребенок оказывается неуправляемым. Это жестко, но неизбежно и необходимо, как прививки. Правда, в данном случае это прививка душевной болезни, невроза "отвергнутости" и "неполноценности".



Потом мы вырастаем, а невроз остается, чувство празднования себя не возвращается. Мы превращаемся в невротиков.

Невротик — это человек, с которым трудно окружающим, но трудно именно потому, что ему трудно с самим собой. Его проблема в том, что он не любит и не уважает себя. Не имея любви, ему нечего давать, соответственно он ничего от окружающих и не получает. Его установка — "дай", а не "я дам". То, что ему не дают, он требует или тащит, чем вызывает агрессию у окружающих, на которую отвечает тем же. Его совести все это не нравится, поэтому она его грызет и мучит, только добавляя к его страданиям.



И все это только потому, что его недолюбили в детстве...

**РЕБЕНОК ЗНАЕТ, ЧТО ОН ПРЕКРАСЕН.  
ВЗРОСЛЫЕ ЗАСТАВЛЯЮТ ЕГО ЭТО ЗАБЫТЬ**



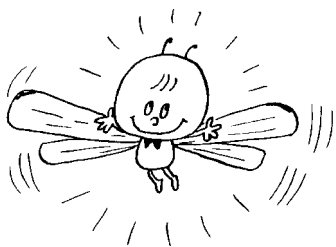
## Все начинается с любви

*All you need is love!*

*Самый популярный лозунг молодежи*

**А** все, что нужно, это — сказать человеку: "Поверь в Себя, полюби Себя, и если ты будешь любить Себя много, ты дашь Себе столько любви, что уже не надо будет тянуть с других и Ты Сам сможешь ее щедро раздавать".

- Разреши себе хотя бы погладить себя, если не можешь праздновать свое существование!



Вылезайте из невротозов — разрешите себе полюбить себя. Любовь к людям начинается с любви к себе.

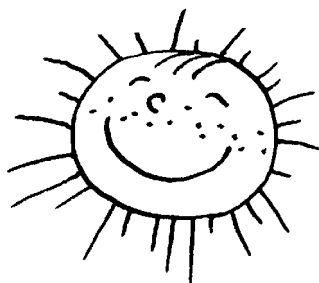
Пусть каждое утро вместе с вами первой просыпается установка: "Я — хороший, славный, любимый и замечательный".

Зачем?

Во-первых, это очень приятно.

- *Тот, кто не верит, может попробовать и убедиться.*

А, во-вторых, и главное — такого человека начинают любить другие. Глубинная уверенность, самоощущение "Я — достойный и интересный человек" (или "Я — Солнышко, со мной приходит праздник") действует как внушение, как гипноз, убеждая людей без всяких слов — на подсознательном уровне. Образ себя становится образом для других. Его любят хотя бы потому, что любить его легко, он открыт к восприятию доброго к себе отношения.



- *Трудно, если не невозможно любить человека, который отталкивает любовь, закрывается от нее, не может или не хочет (бессознательно) быть любимым. Это относится и к уважению, и к открытости, и к интересу: если я не верю, что все это может относиться ко мне, мое настороженное отношение обязательно погасит эти импульсы.*

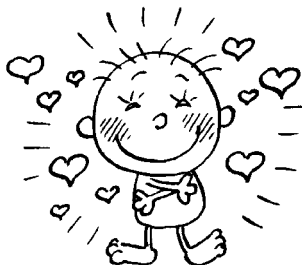
А душевно здоровый человек не просто верит, он знает, что всегда и безусловно достоин любви и уважения.

Заметим, что это вовсе не снижает его критичность к себе. Доказано, что люди, принимающие себя, не боятся сравнивать себя с высокими эталонами и ставить себе объективные (т.е. часто и низкие) самооценки.

- *Что ему бояться критики? Да, это у него не получилось и вот это вышло плохо. Это нехорошо, но ведь и на солнце бывают пятна, а в следующий раз он обязательно постарается сделать лучше! Плохая оценка не скребет душу, и, в конце концов, не отменять же из-за нее праздник бытия!*

Привлекательно и то, что искренне любящий себя, не отягощенный невротами человек не имеет препятствий в любви к другим, восприимчив к их достоинствам и всегда готов излить переполняющую его любовь.

**ЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ К СЕБЕ**



Правда, есть одно СУЩЕСТВЕННОЕ ДОПОЛНЕНИЕ.

### То, чего не хватало Карлсону

*Я красивый, умный и в меру упитанный  
мужчина в самом расцвете сил, самый  
лучший в мире Карлсон.*

Карлсон

**К**арлсон — здоровяк физически и душевно, но это — дичок, который всех любит и никого не уважает. Карлсону — хорошо, но чтобы с ним никому не было плохо, он должен стать еще и цивилизованным.

Цивилизованность предполагает переориентацию с "Я" на "Другого", возникновение установки "Я вижу и уважаю тебя как человека".

- *Каждый интересуется в первую очередь собой и заботится о себе. Полностью преодолеть это невозможно, но в разумных пределах скорректировать необходимо.*

Начинать можно с малого: с живого и доброго интереса к людям. "Что это за человек, чем он живет и дышит?" — вместо безразличия и нытья: "Вот, какой я одинокий..."

- *Прежде чем стараться привлечь внимание окружающих к себе, научись привлекать свое внимание к окружающим.*

За этим следует готовность понять и помочь другому. "Что его заботит, что ему нужно?"

- *Да, все зациклены на своих делах и заботах, но нельзя же до такой степени!*

Более чем полезно — выработать взгляд на себя со стороны. "Что ему нужно от меня? Что ему во мне нравится, что — нет, каковы его пожелания ко мне?" О чем-то догадаться сам, о чем-то надо спросить.

- *Соответственно результатам по возможности и действуйте.*



Если все это появится у вас, вы действительно станете "лучшим в мире Карлсоном".

### Зерно любви

**В** какую бы объективность мы ни рядились, склонность к той или иной оценке окружающих мы носим в себе всегда. Мы носим в себе и ожидание — предзнание того, каким окажется Встречный или Знакомый. Ожидание — это нечто большее, нежели надежда или желание, что кто-то окажется "хорошим" или "плохим". Это бессознательное знание, знание-вера, живая душевная установка.

То, что вырастает в отношениях между нами, зарождается в первую очередь в нашей душе. Мое отношение к другому формирует отношения между нами, и механизм этого несложен.

Сразу работает эффект внушения. Когда на тебя с непоколебимой уверенностью смотрят как на дурака или эгоиста, трудно чувствовать себя другим. Живое ожидание — сильнейший гипнотизер.

Не сразу явно, но со временем все прочнее формируется ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПЕТЛЯ во взаимоотношениях. Известно: "Как аукнется, так и откликнется". Тот, кому мы симпатизируем, отвечает симпатией взаимной. Мы готовы к обвинениям — наталкиваемся на обвинения в нашу сторону. Подозрительность получаем за подозрительность, открытость — за открытость. Получает же больше всех тот, кто больше всех дарит.

А, самое главное, наше отношение к Другому начинает определяться нашим же душевным вкладом в него. Мы любим людей за то добро, которое вложили в них, и ненавидим за то зло, которое им причинили.

- *Нет, не Л.Н.Толстой — автор этой мысли. Ее автор — вся история духовной культуры человечества.*

Импульсивное доброе дело ищет себе обоснование в "потому что он хороший" так же, как случайный отказ или грубость рационализируется в "так ему и надо".

В результате же первые душевные импульсы, какими бы они ни были (с хорошей или плохой оценкой человека), как правило, находят свое подтверждение.

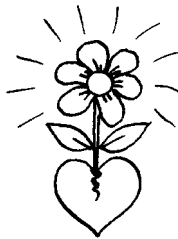
Подумали, посмотрели, поверили — получили. "То, что произошло в отношениях, раньше уже произошло внутри вас".

- *Эта мысль Шри Раджнеша — лишь пересказ того, что сотни лет другие мудрецы повторяли до него.*

Нравитесь вы кому-то или нет — неважно. Главное, чтобы люди нравились вам. Опережающая доброжелательность создает положительную петлю во взаимоотношениях, недоброжелательность — отрицательную. Из зерна любви вырастает сад. Из зерна агрессии поднимаются джунгли. Зерна чего вы носите в своей душе?



**НРАВИТЕСЬ ВЫ КОМУ-ТО ИЛИ НЕТ — НЕВАЖНО.  
ГЛАВНОЕ — ЧТОБЫ ЛЮДИ НРАВИЛИСЬ ВАМ**



## По какому закону вы живете?

*Что говорит Закон Джунглей? — Сначала ударь, потом подавай голос.*

*Р. Киплинг. "Маугли"*

**Н**аше отношение к жизни и людям, как правило, закладывает-ся с детства. Предположим, мне с детства мои строгие родители внушали: "Сынок, жизнь — это джунгли, где каждый только за себя, и хорошего от людей не жди. Пока человек не доказал, что он порядочный, держись от него подальше".

- *Наверное, вы встречали людей с подобными убеждениями. У таких людей есть еще одна особенность: об этих своих убеждениях они, как правило, молчат, потому что людям не доверяют.*

Или другой вариант, когда мои усталые и грустные родители мне так или иначе вкладывали в душу: "Жизнь, сынок, сложная штука, и люди бывают очень разные. Не будь слишком доверчивым, присматривайся к людям. Убедишься, что хороший — одно, а увидишь, что плохой, — тогда другое. А пока не разобрался, к себе близко не подпускай".

- *Ребенок верит — и теперь не подпускает.*

И, конечно, возможен третий вариант, когда мои добрые родители с детства внушали: "Жизнь — прекрасна! Конечно, бывают люди и недобрые, но ты не ошибешься, если к людям будешь подходить открыто. Пока человек не доказал, что он плохой, считай, что он хороший, добрый и порядочный".

Вы согласитесь, что эти три установки достаточно разные. Теперь главный вопрос:

Какая из этих установок самая верная?

- *Когда этот вопрос я задаю в аудитории, часть присутствующих (как правило, улыбочивые и с "открытыми" глазами) дружно кричат: "Последняя — самая верная!" Другая часть присутствующих в это время мудро молчит, глядя на первых как на не вполне разумных детей...*

По моему личному мнению, верны все три установки, и верны в равной степени. Это никакой не парадокс — просто каждая установка обладает силой, организующей жизнь, и подтверждает саму себя.

И если я, например, встречаю женщину, которая убежденно, страданно произносит, что "Все мужчины — сволочи", я знаю,



что она права. У нее будут на руках и доказательства, и факты: она говорит правду. Действительно, все мужчины рядом с ней проявляют себя как сволочи...

- *Более того, встречаю ее взгляд, направленный на меня, мужчину, и мне тоже начинает хотеться сделать что-то такое...*

Точно так же правы мужчины, исповедующие позицию, что "Все женщины — стервы".

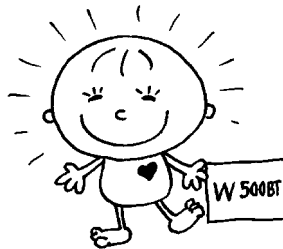
- *Интересно, что этих мужчин по выражению лица, поведению, манере держаться и характерным фразам я вычисляю еще до того, как они высказались по поводу другой (безусловно, прекрасной) половины человечества. Среди всех женщин они находят тех, кто им интересен (интереснейший бывает подбор!), после чего (естественно, этот момент мужчинами категорически отрицается) идет серия мелких провокаций...*

Я — тоже провокатор, но я люблю провоцировать окружающих на другое, в результате чего мне на людей исключительно везет: у меня прекрасная жена, масса друзей, с предательством не сталкивался. Если же мне попадается "плохой" человек, я констатирую, что моей "позитивной мощности" на него пока не хватило...

В силовом (эмоциональном) единоборстве побеждает тот, кто сильнее и гибче.

- *Как вы развиваете свои "душевные мышцы"? Тренируете свои "эмоциональные сухожилия"?*

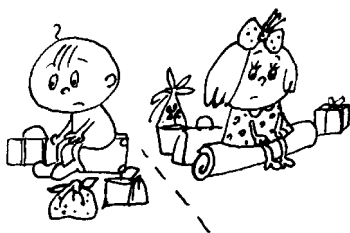
**ПЛОХИХ ЛЮДЕЙ НЕТ.  
ЕСТЬ ЛЮДИ. НА КОТОРЫХ У ВАС НЕ ХВАТИЛО ДУШЕВНОЙ МОЩНОСТИ**



## Разрешите другому быть Другим

**Х**удо-бедно, но на уровне межгосударственных отношений принцип мирного сосуществования и невмешательства во внутренние дела другого государства вносит свой позитивный вклад, помогает жить мирно и не ссориться. Вопрос: как вы считаете, может ли и должен ли принцип невмешательства во внутренние дела Другого распространяться на межличностные отношения? Утвердительный ответ означает, что вы соглашаетесь со следующим положением:

"Каждый человек, пока это касается его лично, имеет право жить своей жизнью, решая и определяя все сам: как жить, с кем жить и пр. Касается его — решает он. И никто не вправе вмешиваться в его жизнь без его ведома и согласия".



Конечно, вообще не вмешиваться в чужую жизнь невозможно хотя бы потому, что это происходит постоянно помимо вашей воли и желания.

- *Человеческие жизни переплетены тысячами нитей и даже канатов, вы вмешиваетесь в десятки чужих жизней и фактом своего появления на свет, и фактом обратным; один ваш вид, одна тень ваша может быть для кого-то поворотным пунктом его биографии...*

Другое дело — сознательное вмешательство. Тут просят — помогите. Спрашивают совета — дайте. А не просят или, тем более, просят не лезть не в свои дела — не лезьте.

Но вмешиваться мы любим и вмешиваемся: летят советы, несутся замечания, падают упреки, катится давление, сыплются оценки — словами, интонациями, взглядами... А то еще проще — прямое физическое воздействие.

Почему мы это делаем? По разным причинам. Например, нам удобнее, чтобы некий человек был такой, а не этаким. Разве это не причина, чтобы начать его обработку?

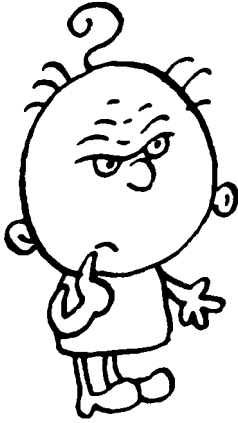
- *Понятно, придать этой экспансии благообразный вид не составляет большого труда, что мы и делаем.*

Когда мама ежеминутно одергивает ребенка: "Не шуми! Не бегай!", — она, конечно, может прикрываться заботой о нем или окружающих. Как правило, это ограничение свободы личности мотивируется другим: мама ограничивает энергию и свободу ребенка не потому, что малышу бегать вредно, а потому что ей



спокойнее, когда он смиренно сидит рядом. Мама решает свои проблемы за счет ребенка.

- *Не менее распространено другое обстоятельство: некто считает себя очень умным, а другого — не очень. Более того, он бывает в этом убежден, и это подвигает его миссионерски поправлять “неправильную” жизнь своей жертвы, невзирая даже на самые энергичные протесты.*



Любители спасать, наставлять на путь истинный, помогать заблудшим — остановитесь и вникните! Размышления А.Добровича: "Продельваю мысленный эксперимент: ставлю себя перед глазами тех, кого склонен считать безусловно ниже себя. Интересно, что они обо мне думают? Не сомневаюсь: каждый из них уверен в своем превосходстве надо мной. Тот, кого я числю в мерзавцах, считает себя умней; лодырь — душевно тоньше; выхощенный чудак — одухотвореннее; грязный распутник — богаче жизненной силой. Они не правы? Но откуда известно, что прав я?"<sup>1</sup>.

Да, вы хотите сделать только как лучше. Но вы не Господь Бог, и не надо считать себя умнее или лучше других, пока они вам сами это не сообщили. На эту же тему как всегда ярко и убедительно пишет Д.Карнеги: "Поймите, что единственной причиной того, что вы не гремучая змея, например, является только то, что ваши отец и мать не были гремучими змеями. А причиной того, что вы не целуете коров и не считаете змею священным животным, является только то, что вы не родились в индийской семье на берегу Брахмапутры. Поэтому вы со всеми своими особенностями вряд ли заслуживаете особого почтения, и вряд ли лица, придерживающиеся других взглядов на жизнь, не правы и заслуживают презрения. Каждый человек по своему прав"<sup>2</sup>.

Да?

<sup>1</sup> Анатолий Борисович Добрович — замечательный психолог, автор книг "Общение: наука и искусство", "Глаза в глаза", "Милые бранятся", "Фонарь Диогена" (цитата как раз оттуда) и других. К нашему сожалению, покинул Россию.

<sup>2</sup> Естественно, в своей великой книге: "Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей".

У китайцев есть великолепный лозунг-образ: "Пусть расцветают все цветы!". Психолог, видимо, расшифрует его так: "Разрешите другому быть Другим. Старайтесь не влиять — даже замечаниями и советами, удерживайте себя от вмешательства, пока не проанализировали всю ситуацию и свои мотивы".

- *Без науки и более по-житейски этот же лозунг излагается гораздо короче: "Живи и жить давай другим".*



Конечно, есть масса исключений из общего правила. Да, иногда не вмешиваться — нельзя. Человек, например, не имеет или потерял царя в голове, а вопрос идет о его жизни-смерти.

- *Ваш друг влюбился, но неудачно, и собрался вешаться. Это происходит у вас на глазах — веревку отнимете? Непременнo, и правильно сделаете. Но в подобных случаях на вас ответственность не меньшая, чем у хирурга на операции.*

Если вы хотите быть честным человеком, проверьте свои мотивы и соображения внимательно и глубоко — тут все чисто? Продумайте, какими будут результаты — и не только ближайшие, но и отдаленные.

Вмешиваться можно. Но вмешиваться можно только тогда, когда быть в стороне уже действительно нельзя. А не наоборот.

**ВАС НЕ ПРОСЯТ — НЕ ЛЕЗЬТЕ. ПОЖАЛУЙСТА**



## Принцип невмешательства и жизнь (психологический практикум)

**У**важаемые мужчины! Задания лично для вас. Подумайте и выразите свое мнение по поводу следующих ситуаций.

- *Но это не запрет для женщин подумать над ними тоже. Женщинам может быть интересно познакомиться с мнением мужчин, а мужчинам услышать женские комментарии по поводу их решений.*

### Ситуация 1.

Близкий вам человек (жена, подруга, сестра, дочь) напялила на голову совершенно ужасную ярко-красную шляпу, повесила на уши черти-какие безвкусные серьги, то есть, на ваш взгляд, уродует свою внешность. Имеете ли вы право в таком случае:



- а) тактично высказать свое мнение об этом, если ей это интересно?
- б) кинуть справедливые, но колкие и категоричные замечания о ее вкусе и личности?
- в) настаивать на том, чтобы она немедленно все это сняла и не безобразила себя?

- *Мужчины из южных республик почти все без исключений твердо отдают предпочтение последнему решению, считая это не только своим правом, но и долгом.*

Мужчины не из южных республик! Близкие вам женщины воспитаны не по канонам ислама. Я понимаю, в вашем сознании это ВАША жена, ВАША подруга и ВАША дочь, но я не уверен, что они считают себя вашей собственностью.

- *И что значит "безобразить себя"? У вас могут быть разные вкусы, и не очевидно, что ваш лучше. Не надо быть таким категоричным.*

Мой выбор — всегда только первый. Все остальное — интервенция, которая рано или поздно получит достойный отпор.

- *Могут ли быть исключения? Могут. Например, ваша жена — совершенно забытый вами человек. Другой вариант — ваша супруга изображает сцену из игры "Ты мой повелитель". Это хороший супружеский спектакль, но здесь требуется повелитель сильный, может быть даже суровый, но никогда не грубый: иначе эта сцена мгновенно сменяется на "Погляди лучше на себя".*



*Ситуация 2.*

У близкого вам человека (жена, сестра, дочь) появилась подруга, которая вам активно не нравится. Она увлекается астрологией, хиромантией, мистикой и прочей эзотерической чепухой, чем и привязала к себе жену<sup>1</sup>. На ваш взгляд, она не умна и бесцеремонна, она курит, у нее дурные привычки и неправильный образ жизни.

Будете ли вы скрывать свое отношение к ней? Разрешите ли вы себе "отваживать" ее от дома, например:

- а) высказываться о ней, используя все образные возможности русского языка?
- б) "забывать" передать жене о том, что звонила подруга и просила позвонить ей?
- в) когда-то вести себя невежливо в отношении этой подруги, беседовать с ней подчеркнуто сухо и неприязненно?

Считаете ли возможным в крайнем случае поставить ультиматум: "Или я, или она?"

- *Многое зависит от ваших отношений с женой и отношения подруги жены к вам.*

Если эта подруга к вам относится пусть без особого интереса, но хотя бы с уважением, вы обязаны относиться к ней так же тактично, не позволяя себе ничего из вышеперечисленного. В другом случае вы можете поговорить с женой и объяснить, что ее подруга ведет себя нетактично. Вы можете также потребовать, чтобы она не курила там, где бываете вы. Остальное — дело жены.

- *Вы не имеете права "отваживать" ее подругу никаким из названных способов. Вы можете только защитить себя, но у вас нет права "защищать" жену: это не защита, а вмешательство в ее жизнь.*

*Ситуация 3.*

Близкий вам человек (жена, сестра, дочь) ставит под угрозу свое здоровье тем, что регулярно читает в темноте и портит себе глаза, или не имеет привычки делать зарядку, а, может быть, увлекается голоданием или, напротив, пирожными.



<sup>1</sup>Выражение "эзотерическая чепуха" не принадлежит автору этой книги и не отражает его взглядов.

Каким будет характер ваших высказываний на этот счет? Ваши действия?

- *Можно проводить разъяснительную и организаторскую работу в нужном вам направлении — такую и до тех пор, пока она не вызывает возражений у ее "объекта".*

Читает в темноте. Нельзя отбирать книгу, можно потрудиться и повесить там, где она обычно сидит, симпатичную лампу. Не делает зарядку. Не стоит отчитывать, нужно помочь ей освободить время и весело делать зарядку вместе с ней. Голодание или пирожные: если не помогает описание последствий — ее дело.

#### *Ситуация 4.*

Близкий вам человек (жена, сестра, дочь) начинает курить, а вы ярый противник курения. Ваши действия?

- *Для начала разберитесь с мотивами вашего протеста. Вы волнуетесь за свое здоровье, или за ее, или просто убеждены, что женщина и курение — вещи несовместимые? Не надо врать. Ваша сестра курит на улице и на балконе — ваше здоровье вне опасности. Вы могли любить и целовать женщин, которые курили, а потому не устраивайте сцены жене. А если курите сами, то молчите о вреде никотина для здоровья.*

Но вы имеете право требовать, чтобы сестра не курила в квартире. Вы можете не целовать жену, если запах сигарет вам действительно неприятен. Вы обязаны рассказать дочери-подростку, что, начав курить так рано, она устроит себе в супружеской жизни серьезные трудности с зачатием.

- *Но если все-таки она начнет курить, покупайте ей самые качественные сигареты: чтобы фильтр был побольше, а вони — поменьше.*



Теперь задание для женщин. Аналогично предыдущему заданию, мужчины могут присутствовать рядом, наблюдать, комментировать и делать выводы.

Итак, уважаемые женщины, ваши решения?

#### *Ситуация 1.*

Близкий вам человек (приятель, друг по любви, муж) не побрился, а вы это очень не любите. Ваши действия:

- промолчу,
- тактично выскажу свое отрицательное отношение к этому (кстати, в какой форме?),

– не удержусь и уколую справедливым замечанием по поводу его щетины,

– если это возможно, потребую, чтобы он немедленно привел себя в порядок.

- *Опишу свои возможные (безусловно, не идеальные) реакции. При молчании моей подруги я побреюсь тогда, когда мне это будет удобно; на укол — наверное, промолчу, но целовать ее желание пропадет; на требование "привести себя в порядок" — сообщу, что такие интонации меня не устраивают. Больше всего мне понравится теплый взгляд и фраза: "Я так хочу тебя целовать, а ты такой колючий. Давай, я все равно тебя поцелую, а ты побреешься?"*



### *Ситуация 2.*

Ваша подруга — Наташа Ростова — собирается бежать к Анатолию Курагину (то есть делает очевидную и опасную глупость). Вы повторите поступок Сони, которая предотвратила этот побег?

У меня на этот случай есть три ответа:

– Это, безусловно, ее дело. Собирать вещи помогать ей не стану, но и не встану поперек двери и не побегу информировать родственников.



– Больше всего мне бы хотелось, чтобы Наташа доверяла мне, и я был бы в курсе всех ее планов. Уверен, в этом случае она сделала бы глупостей меньше.

– Если я буду ясно видеть, что в ее душе идет борьба мотивов, она сама боится нахлынувшего чувства и попросту сдалась перед его натиском — возможно, я займу активную позицию и вмешаюсь. Но как же я боюсь таких вмешательств...

### *Ситуация 3.*

Лев Толстой решил стать вегетарианцем и отказывается от мясной пищи. Софья Андреевна видит, что это опасно для его здоровья, и тайком от него готовит его любимые вегетарианские блюда на мясном бульоне... Имеет ли она на это моральное право?

- *Эта ситуация — достоверный исторический факт.*

Я знаю, что большинство женщин считает, что действия Софьи Андреевны абсолютно нормальны. Кто-то считает это вообще

выражением женской сущности: соглашаться вслух и действовать втихую, ведя свою линию.

- *Это называется женским лукавством, чтобы не называть прямо — обманом.*

А что касается того, что это "для его же блага"... Вредно или нет вегетарианство — вопрос сложный. Я, к примеру, стараюсь обходиться без мяса именно потому, что не хочу болеть и хочу жить долго.



Интересно другое. Видимо, исходя из того, что Лев Николаевич когда-то взял ее в жены, Сонечка Берс теперь могла считать себя умнее Льва Толстого. Она уж, конечно, лучше него знала, что есть благо, а что — зло, и по возможности формировала его жизнь по своему усмотрению. Как вам это нравится?

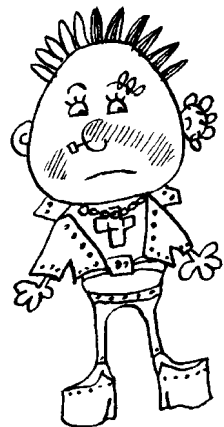
Итак, подведем итог: то, что человек стал вашим мужем, еще не разрешение лезть в его жизнь против его воли. И если вы возмущаетесь, когда обманывают вас, будьте честны сами.

#### *Ситуация 4.*

Близкий вам человек (муж, брат, сын) начинает вести неправильный образ жизни (встречается с друзьями, которые проповедуют сомнительные ценности и отличаются странным времяпрепровождением, начинает курить, домой приходит поздно, становится нервным и раздражительным).

Естественно, вас это очень тревожит, и вы хотите что-то предпринять. Что вы предпримете? Ваш выбор:

- а) вы постараетесь вызвать его на разговор, чтобы разобраться в происходящем, в тактичной форме выскажите свое отношение к его поведению (если он не против) и предложите свою помощь (если он в ней нуждается),
- б) настойчиво, используя все известные вам средства убеждения, будете уговаривать его изменить образ жизни, который до добра его не доведет,
- в) будете жестко, в острой и категоричной, нелицеприятной форме отзываться о его



друзьях и новых привычках,

г) примете решительные меры, вплоть до ультиматумов, разрыва отношений или каких-то форм физического воздействия, чтобы прекратить это медленное самоубийство.

- *Постарайтесь определиться, чья судьба вас заботит больше — своя или его? От этого ответа зависит очень многое. Если сможете, проанализируйте также, какие из Игр вы собираетесь в этой ситуации разыграть?*

Мои ответы: "А" полностью и в крайней ситуации — "Г". Очень важно поговорить и разобраться, если умеете разговаривать. Скорее всего, он нуждается в помощи — но это не то же самое, что советы. Неизбежно это окажется испытанием не только для него, но и для вас — испытанием вашего терпения, мужества и умения понимать. Да, когда-то вы имеете право поставить его перед жестким выбором, вы можете от него уйти, если так будет лучше обоим или хотя бы вам. Это — можно. Все остальное — нельзя.

- *Будете зудеть: "Посмотри на себя, что ты с собой делаешь..." — ко всем его проблемам прибавите еще одну — себя. Как сформулировано классиком: "Домой придешь — тут ты сидишь".*

## Почему они понравились друг другу? (секреты привлекательности)

### Мне нравится нравиться...

**К**ак вы отнесетесь к человеку, который не скрывает, что он хочет нравиться людям?

- *Некоторые это осуждают. Интересно, а что больше вызывает осуждение — то, что он хочет нравиться или то, что он это не скрывает?*

На мой взгляд, желание нравиться — совершенно естественно, а тот, кто его в себе отрицает — или монстр, или лгун. Другое дело, что у этого желания, естественного так же, как и желание дышать, могут быть самые разные оттенки, украшающие его или заставляющие насторожиться.

Думаю, что невротичен человек, желающий "понравиться всем и всегда" и переживающий, когда это не получается. "Нравиться всем" — и не реально, и не нужно. Надо уметь привлекать к себе взгляды и сердца людей, но не менее важно уметь спокойно пе-



реносить равнодушное или отрицательное отношение к себе. Оценки окружающих, в том числе и негативные, учитывать нужно, но нельзя становиться их рабом.

- *В рабство в свое время загнали нас родители: большинство из них добились, что их страшное "Ты плохой, я тебя не люблю" заставляло нас сжиматься и воспринималось как катастрофа. Детство прошло, а страх у многих остался...*

Один из показателей взрослости — спокойно-безразличное отношение к тому, как на вас посмотрят, что о вас подумают или скажут.

- *К оценкам окружающих надо относиться, как к погоде: конечно, приятно, когда светит солнышко, но если пойдет дождь, надо просто поднять воротник и раскрыть зонтик: дело дождя — литься, наше дело — идти куда нам надо.*



**ОЦЕНКИ ОКРУЖАЮЩИХ НАДО УВАЖАТЬ И УЧИТЫВАТЬ — КАК ПОГОДУ.  
НО НЕ БОЛЕЕ**

Быть внимательным к мнениям и оценкам окружающих — нужно, но "держаться" за их оценки и зависеть от них — просто опасно. Почти всегда находятся желающие на этом "сыграть", желающие подергать за ниточки, так услужливо вложенные им в руки... Вы не хотите оказаться такой марионеткой? Стараться понравиться и одновременно скрыть это желание — умение совершенно не лишнее.

Но самое главное, на мой взгляд, это то, ради чего вы хотите нравиться. Ведь одно дело, когда кто-то старается понравиться, чтобы с помощью своей привлекательности **БОЛЬШЕ ПОЛУЧИТЬ:** внимания, преимуществ, чтобы добиться успеха.

Другой мотив — нравиться, чтобы людям рядом с тобой было тепло и приятно, чтобы радовать их глаза и души; нравиться, чтобы больше **ДАВАТЬ ЛЮДЯМ...** Самое парадоксальное в том, что дающий, как правило,



больше и получает (впрочем, лишь при условии уважения к себе и понимания, кому, когда и что нужно).

Так или иначе, а каков выбор ваш? Зачем вы хотите нравиться?

## О Человеке объективном и социальной справедливости

**Ч**еловек — многомерен. Увидим в человеке сразу троих: Человека объективного (какой он есть в действительности), Человека внутреннего (каким человек себя видит, чувствует) и Человека внешнего (как он себя подает, какое впечатление производит). В этой троице важен каждый, но начнем наш разговор с первого.

Никто не спорит, лучше быть богатым и здоровым, а не бедным и больным. Как правило, привлекательности способствуют такие объективные достоинства человека, как его ум, красота, сила, компетентность, положение в обществе и пр. Важность всех этих моментов подчеркивается лозунгом деловых людей: "Хороший человек — это не профессия. Надо уметь делать дело!".

- *Лозунг, на мой взгляд, весьма спорный, но небезосновательный.*

Надо быть (каким требуется), уметь (что требуется) и иметь (что необходимо). Чего-то нет или не хватает — не скулить надо, а набраться терпения и ждать (если придет со временем) или приобretать-нарабатывать (если это зависит от ваших усилий). А с чем-то приходится просто смириться.

- *Мудрость эта жесткая и неприятная, особенно если учесть, что некоторым "дано от природы" все или почти все, а кто-то от природы "за чертой бедности".*

Где тут социальная справедливость?! Чем виноват, например, человек некрасивый, точнее тот, чья внешность не укладывается в каноны красоты ближайшей к нему социальной группы? Да, в этой стране в этом десятилетии или этом веке "такие губы не носят", такое телосложение не вызывает восхищения, но почему он должен из-за этого с детства страдать?

- *Апартеид — это разделение: разделение на "белых" и "цветных", "чистых" и "нечистых". Позорен апартеид по национальной принадлежности или цвету кожи; но через десятилетия, я уверен, таким же нашим позором будет апартеид и дискриминация по признаку внешней привлекательности.*

Симпатичному — с детства "режим максимального благоприятствования": ему все улыбаются, все прощают, дарят игрушки и приглашают в игры. А у меня — уши-локаторы, маленькие глаз-

ки и большая попа, в результате чего я, как правило, остаюсь в стороне, ловлю косые взгляды, а если что — буду наказан, и прощения не жди. Почему?

- *Спасибо создателям Чебурашки — этого уродца, с помощью которого удалось вызвать симпатию к лопоухим и не поворотливым. Но ведь на каждого не хватит своих Чебурашек...*



Единственное утешение: жизнью показано, что влюбляются в любых (по внешности). Кроме того, при длительных контактах значение внешности резко снижается, и совсем не яркая внешность оказывается залогом крепкой семьи. Самое главное, видимо, внутреннее самоощущение: если я себя чувствую Аполлоном, то уж едва ли произведу впечатление Серой мышки.

## О Человеке внешнем и как это делается

*Прекрасным можешь ты не быть, но производить впечатление ты обязан.*

*Кажется, кто-то из классиков*

**П**рекрасно быть естественным: говорить то, что думаешь, выражать те чувства, которые живут в душе и вообще не следить за собой, а просто жить, быть таким, какой ты есть. Но я не уверен, что вы можете всегда позволить себе такую роскошь: это надо заработать.

Кому и когда это обычно позволяет:

- очень любимым и уважаемым в кругу любящих и уважающих;
  - *Заработайте такой круг!*
- тем редким людям, которые думают и чувствуют то, что надо, и так, как надо;
  - *После вопроса "Кому надо?" наши оценки этих редких людей начинают сильно различаться...*

Так или иначе, умение подать себя, требующее определенной дипломатии и актерства, — нужно каждому.

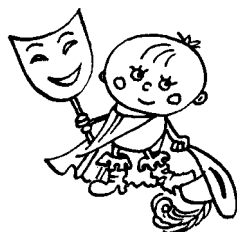
Да, важно быть, но важно и казаться: уметь производить соответствующее впечатление. Это особенно необходимо при кратковременных контактах и для успешного начала, тем более что произвести впечатление легче, чем его переделать.

Каждый на себе, очевидно, испытал, как иногда давит груз неблагоприятно сложившихся отношений.

- Скажем, появились вы в новой компании как-то не в духе, много молчали, хотя это вам в общем-то не свойственно. Приходите в другой раз — и чувствуете, что вас разговорчивого как-то не воспринимают... Ожидания уже сложились, ломать их можно, но довольно трудно.

Гораздо умнее с самого начала позаботиться о том, чтобы произвести впечатление то, которое вам выгодно и будет вас потом "поддерживать" в любой ситуации.

Каким вас будут видеть? Таким, каким вы себя преподнесете. Перефразируя известную поговорку: "Провожают по уму, а встречают по одежке и манере держаться".



- Если вас интересует, как ваша одежда влияет на производимое вами впечатление, полистайте журналы для деловых людей, обязательно найдете что-то вроде: "Одежда для успеха". Любопытно и практично.

О манере держаться писать труднее — тут надо видеть, показывать и тренировать. Легче начать от противного: встаньте криво, плечи заверните вперед и вверх (спина при этом приобретет устойчиво невротические очертания), голову подайте вперед и вниз (когда голова поворачивается в таком положении, создается навязчивое впечатление, будто вас кто-то преследует). Глазами можно мелко моргать, взгляд беспокойный, ищущий, немного снизу вверх, лицо тревожное или с извиняющейся улыбкой, руки делают суетливые ненужные движения, колени полусогнуты, носки внутрь. Недостаточно? — Сядьте на краешек стула, чувствуя себя не вправе занять стул весь, мнитесь и говорите дрожащим голосом сбивчивые фразы...

- К сожалению, у этой карикатуры не так уж мало прототипов.

Прототипы! Вы не хотите, если не из любви к себе (ее у вас явно не хватает), так хотя бы из уважения к людям (а вы — тоже человек), серьезно заняться своим телом? Когда вы последний раз делали утреннюю гимнастику? У вас не хватает энергии?

- Неправда, в вас вулкан энергии: залезьте под холодный душ, и вы обнаружите в себе орущего холерика!

Встаньте спиной к двери и позаботьтесь, чтобы между плоскостью двери и плоскостью (плоскостью?) вашей спины было как можно меньше просветов. Да, вы правы, сутулость есть, осанки нет...



Самая лучшая осанка у балерин и офицеров. Всем остальным порекомендую заняться балльными танцами.

У кого есть заботливые друзья — предложите им игру "Венера—Аполлон": когда они заметят, что вы снова сутулитесь, они подходят и нежно ударяют вас по хребту, а когда вы после этого распрямляетесь, они радостно вскрикивают: "Аполлон!"

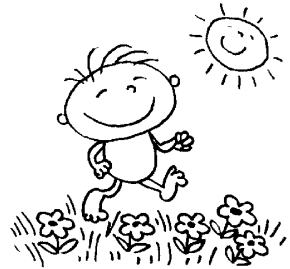
- С "Венерой" так же, только понежнее.

Кто не чуждается йоги, обратите внимание на "позу кобры" (лежа на животе, руки на полу у плеч, откидываться-отклоняться верхней частью туловища назад и в стороны, стараясь увидеть свои пятки): буквально через неделю вам уже будет неудобно сутулиться.

- Из йоги же прекрасный образ: "Представьте, что у вас на темечке есть маленький крючок, за который вас постоянно кто-то тянет вверх..." Почувствуйте это, и у вас всегда будет высокая шея, гордая посадка головы, ходить станет легче, и в результате вы будете красивым и стройным.

Каратэ, у-шу и прочие восточные единоборства дадут вам легкий, кошачий шаг и плавные, отточенные движения, за которыми будет чувствоваться напор и сила.

Походка должна быть раскрепощенная, но без качаний, ровная, стремительная и энергичная. Руки отвечают динамике всего тела, рукопожатие — короткое и не вялое. Голос — громкий и твердый, фразы короткие и энергичные. Взгляд спокойный, без частых морганий, открытый и смелый, на равных или немного сверху. Лицо осмысленное.



- Если не хотите, чтобы у вас был сонный взгляд, как у всех жвачных животных, не занимайте свои челюсти жвачкой.

Держите себя так, чтобы люди имели основания относиться к вам с уважением, видели в вас сильного и привлекательного человека.

**ДЕРЖИТЕ СЕБЯ ТАК, ЧТОБЫ ЛЮДИ ИМЕЛИ  
ОСНОВАНИЯ ОТНОСИТЬСЯ К ВАМ С УВАЖЕНИЕМ**

Это, конечно, эскиз только для определенного круга ситуаций. Когда-то вам нужно быть Нежным Облаком в штанах, когда-то — Разъяренной львицей, когда-то — Фарфоровой статуэткой.

## Кому — что?

**В**ажное дополнение: нельзя говорить о том, какой человек нравится, не упоминая о том, кому он нравится или нет. В этом смысле нет "привлекательности вообще" — есть соответствие человека конкретным нормам или частным потребностям окружающих. Человек хорош не вообще, а именно в этих условиях и в этот момент для конкретных людей.

- *Другое дело, что можно научиться нравиться многим и в широком круге ситуаций.*

Существуют две самые важные закономерности — привлекательность из-за черт сходства и привлекательность по дополнению. Сходство между людьми, видимо, дает ощущение "безопасности" и "близости" — наш человек. Похожий — значит хороший. Поэтому традиционно более привлекателен человек "своего круга", близкий по социально-демографическим особенностям: возрасту, профессии, социальному положению, полу. С другой стороны, по тем же самым особенностям привлекательны люди, дополняющие друг друга: друг другу интересные, полезные или просто удобные, "совмещающиеся".

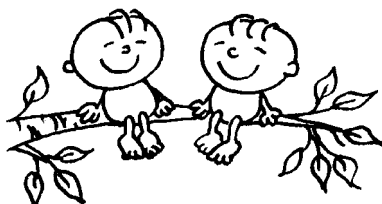
Важно учитывать и сходство, и дополнение. Для улучшения контакта с людьми в разумных пределах нужна пристройка в общении, увеличивающая ваше сходство с собеседником или нужность, интересность вас для него. Как правило, оправдана пристройка по манере держаться, вести себя, строить отношения, общаться (вплоть до темпа речи, интонации и тембра голоса). Если вы уважаете собеседника и хотите, чтобы было легче и ему, и вам — настройтесь на него, пристройтесь к нему, подстройтесь под него.

- *Это тяжело для одномерной и негибкой личности. Для нее любое изменение — и испытание, и потеря себя. Для человека же душевно богатого и гибкого настройка на партнера — это дополнение себя, обогащение себя, присвоение себе кусочка от личности собеседника.*

Для контакта нужна согласованность. Есть, правда, и другой путь ее достижения — своим полем формировать стиль общения партнера. Не себя подстроить под него, а его подстроить под себя.

- *Я полагаю, что это совершенно равноправный с предыдущим вариант. Но, кстати, Знающие знают: для того, чтобы сформировать другого, вначале нужно настроить себя на него...*

## Часть 4. КАК ЖИТЬ В МИРЕ С ЛЮДЬМИ И МИРОМ



### О Философии жизни

*— Но я так думаю!*

*— И поэтому твоя жизнь не работает!*

*То, что всегда говорит ведущий тренингового семинара “Lifespring”*

**Д**авно наблюдал, как одни люди живут среди людей легко и ровно, не напрягая других и не дергая себя, и как другие, вроде бы во всех отношениях такие же, настойчиво страдают, с завидной регулярностью мучаются и, самое главное, устраивают то же самое окружающим. Что делает их жизни такими разными? Взгляды на взаимоотношения между людьми, которые берутся за основу и воспроизводятся раз за разом, год за годом. Философия жизни. И, соответственно, разное качество Житейской Философии дает человеку очень разное КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.

Философия — очень практичная вещь. И я хочу познакомить вас с Житейской Философией, которая работает. Приняв ее, вы освободитесь от кучи проблем, конфликтов и перестанете создавать проблемы и конфликты для окружающих.

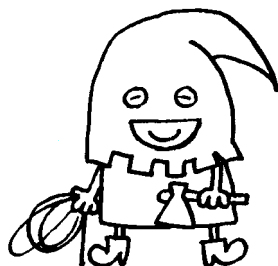
- *Главной проблемой окажется ПРИНЯТЬ новую философию. Сменить МИР. Впрочем, вы обязательно встретите людей, которые этой, новой для вас, философией живут уже давно. И, я надеюсь, вам нравится, как они живут.*

Но прежде — два нравственно-психологических этюда.

## Обвинение вины

**П**омню прекрасное и веселое лето и нашу дружную компанию вожатско-преподавательского состава в пионерском лагере. Звездой и Солнышком у нас был Паша, настоящему порядочный, теплый и светлый человек. У нас было не только приятное общение в лагере, намечались планы общих интересных дел в Москве. Но вот все прервалось — у меня травма руки, операция, больница... Помню грустные Пашины глаза и искренние его слова о желании меня навестить. Но он так и не приехал ко мне. И больше мы с ним не виделись никогда — у меня его телефона не было, а он мне не позвонил. А мне так хотелось этого.

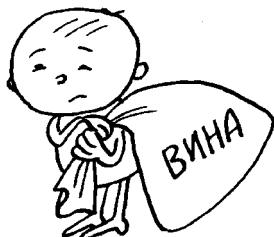
- *Для меня нет сомнений в двух обстоятельствах: первое — Паша был потрясен происшедшим и искренне хотел приехать ко мне в больницу. Я не знаю, какие обстоятельства помешали ему сделать это (кстати, путь не близкий). Но второе и главное: я уверен, что осенью, когда я уже вышел из больницы, Паша мне не позвонил только по той причине, что ему было неудобно. Он чувствовал себя виноватым передо мной.*



Все просто: если бы не переживание вины, у меня бы остался хороший друг. Его Совесть и ее жестокая служанка — Вина — лишили меня друга.

- *Паша, откликнись! Я буду тебе рад!*

А к госпоже Вине с тех пор у меня отношение особое, и, в частности, большая просьба: "Уважаемая госпожа Вина! Не мешайте людям жить!" И мне — в том числе.



Да, до какого-то срока я тоже верил, что угрызения Совести и переживание Вины есть неотъемлемое качество каждого духовно пробужденного человека. Эти мучители истово терзали мою душу, отмечая ударом каждое мое падение и царапая сердце за каждый мелкий промах. Спаситься от них было невозможно, ибо чем человек порядочнее,

тем больше кусает ("угрызает") его Совесть и терзает Вина. Сейчас этим гостям нет места в моей душе: их место заняли Разум, Любовь и Нравственность.



## Размышления о Виноватых

*Ну как ты мог? — Так получилось...*

*Шурик, 3 года*

**Н**еизгладимое впечатление произвел на меня диалог Марисабель с ее мамой в фильме "Богатые тоже плачут". Мама, рассказав дочери, как она когда-то оставила ее в приюте, с надрывом спрашивала: "Ты не презираешь меня?" "Нет, я не презираю тебя!" — отвечала с дрожью в голосе и пафосом Марисабель... Все в порядке? Вам ничто не режет слух?



А ведь презрение — довольно грязная вещь. Это что-то из арсенала психологических палачей. Соответственно, у наших героев гуманизм на уровне: одна спрашивает: "Ты не будешь за мою слабость истязать меня?", другая отвечает: "Нет, я не буду поджаривать тебя на сковородке!" И по ее возвышенным интонациям я догадываюсь, что для нее это нравственный подвиг.

Ну что ж, для кого-то большим шагом к овладению нравственностью будет воздержаться от мата и научиться выяснять отношения нормальным разговором, а не метанием сковородок или кулаком. Для более цивилизованной публики трудной вершиной оказывается умение просить прощение и прощать. Славно, но чем здесь особенно гордиться? Прощение — это освобождение своей души от обид, зла и ненависти к другому; но это же значит, что перед этим вы загрязнили свою душу обидой, злом и ненавистью.

Я уже много лет не прощаю никого. Я не прощаю никого, потому что прощать мне некого. Прощают виновных, а я никого никогда не обвиняю, и в **МОЕМ** мире виновных — нет.

- *Естественно, где-то на поверхности души обиды иногда могут появиться. Но в глубину души их никто не пустит, а на поверхности к ним настолько насмешливое отношение, что дольше нескольких минут обиды в моей душе не живут.*

Я знаю, что люди часто бывают эгоистичны, агрессивны, глупы, невоспитанны, нечестны и неблагодарны. Меня это не удивляет, я принимаю это как реальность этого мира и не собираюсь ни возмущаться этим, ни из-за этого расстраиваться. Я не обвиняю дождь, поливающий меня водой, и не обвиняю людей, поливающих меня грязью. Плохих людей для меня нет.

- *Плохих людей нет так же, как нет плохой погоды. Всякая погода — прекрасна, хотя для моих конкретных забот конкретная погода иногда меня очень даже не устраивает.*

Я люблю этот мир таким, каков он есть. Все, что меня интересует, это — как в таких обстоятельствах, среди таких людей, жить мне. Смогу ли по-другому?

- *Вас тоже интересует только это?*

При этом я — человек совершенно земной, и если от человека рядом со мной оказывается больше неприятностей и вреда, чем радости и пользы, я постараюсь, чтобы он и я оказались подальше друг от друга. Я не оригинален и предпочитаю более комфортную среду, в том числе и человеческую.

Я могу активно и жестко защищать себя, как и любого другого человека, но, что бы я ни делал, количество добра в мире должно увеличиваться. Для меня лучше не ответить ничем, чем ответить грубостью. Я никогда не унижусь до мести. Если мой личный враг делает хорошее дело, мне хотелось бы ему помочь.

По сути, Философия уже зазвучала. Дальше я изложу ее тезисно, в виде своеобразного Кодекса взаимоотношений.



## Мой Кодекс взаимоотношений (с короткими комментариями)

*Скажи мне, как ты относишься к себе, и я скажу, как ты относишься к другим людям.*

*Мудро, но двусмысленно*

### О свободе

**Я** — свободен. Я не являюсь собственностью ни Родителей, ни Близких и Любимых, ни кого бы то ни было еще. Я пришел в этот мир вовсе не для того, чтобы отвечать чьим-то ожиданиям.

Впрочем, и другие живут в мире вовсе не для того, чтобы соответствовать ожиданиям моим. Я дарю свободу всем. Никто — ни Родители, ни Близкие, ни Любимые — не являются моей собственностью.

## Кто кому что должен

Мне никто ничего не должен. Если кто-то мне что-то сделал или сказал хорошее (хотя бы попытался это сделать), я ему благодарен. Не сделал — я не буду на него в обиде. Мне приятно благодарность, но я никогда на нее не рассчитываю и тем более ее не требую.

- *С тех пор, как это стало моими принципами, мне (и со мной) стало жить гораздо приятнее. Обижаться мне не на кого, но, что характерно, меня действительно мало кто подводит.*

### МНЕ НИКТО НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН

Я никому ничего не должен — я свободный человек. "Как другие пришли в этот мир вовсе не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям, так и я пришел сюда вовсе не для того, чтобы соответствовать ожиданиям их" (Фредерик Перлз). Мне приятно совершать добрые дела и я стараюсь их делать, но если я что-то кому-то не сделал (не смог или не захотел), — я не виню и не мучаю себя. Потому что людей мучить нельзя.

- *Винить или мучить себя так же негуманно и глупо, как и кого-то другого. Разобраться в себе — это другое, достойное дело. Помочь себе — да, бить себя — нет. Нельзя бить человека!*

### ОБВИНЯТЬ И МУЧИТЬ СЕБЯ ТАК ЖЕ ГЛУПО И БЕЗНАВРЕДНО, КАК МУЧИТЬ И ОБВИНЯТЬ ДРУГИХ

## О договоренностях и обещаниях

Если мы живем рядом или делаем общее дело, мы должны друг другу только то, о чем договорились. Пусть я подразумевал какие-то условия, но договора о них с человеком не было — значит, он ничего мне не должен. Даже если мы и договорились, а он нарушает договор — это еще не повод для обид или претензий.

- *Значит, у него не получается. Возможно, стоит с ним договариваться по-другому. Или о другом. Или с другим. Но ругаться с этим — какой смысл?*

Пусть кто-то на что-то надеется, но если я прямо не обещал — обязанным себя не считаю. Если же я пообещал, это значит

только то, что я хотел бы и буду стараться, чтобы так получилось. Тем, кто этого не понимает, я вообще ничего не обещаю. А тому, кто любит точность, сформулирую точно: "Обещаю постараться".

- *Это не значит, что я безответственный человек и со мной бессмысленно договариваться. Я уважаю людей и стараюсь никого не подводить. Но "кровь из носа, а сделать!" — нет, я сам себя в концлагерь помещать не буду.*

### **О вине тех, кто меня подводит**

Если у человека неудача или неприятность, из-за которой он даже крупно подвел меня, он будет для меня не виновным, а пострадавшим: он же не специально! Если происшедшим он расстроен и нуждается в моей поддержке, он ее получит.

- *Тот, кто уронит батарею мне на ногу, будет мной утешен. Бедный, ведь у меня болит только нога, а у него — душа!*

Если человек подвел меня потому, что не очень-то заботился (или вовсе не заботился) о моих интересах, это огорчительно, но не более того. Может быть, я постараюсь не связываться с ним в дальнейшем, но убивать (даже взглядом) за происшедшее я его не буду.

- *Я не знаком с людьми, которые были бы обязаны заботиться о моих интересах. И, кроме того, я не думаю, что после скандала они будут заботиться обо мне больше.*

Впрочем, со своими детьми я очень строг и требователен. Но вовсе не потому, что когда-либо на них сержусь — нет, я хочу научить их быть ответственными людьми. Мне от них ничего всерьез не надо, я требователен к ним — для них.

### **О моей вине и совести**

Мне нравится жить достойно. Я никогда намеренно не делаю дурного и всегда стараюсь поступать как лучше. Если же у меня получается плохо и у кого-то из-за этого неприятности — это достойно сожаления, но я не виноват. Я не знаю, что такое вина, и никогда на эту тему не переживаю.

- *Я подвел — одному человеку уже плохо. Зачем же делать, чтобы плохо становилось и другому — мне? Я не скотина, и все, что нужно мне в таком случае понять, сумею понять без зуботычин.*

Если понимать совесть как то, что в таких случаях "гложет" или "мучит" человека, то я против совести. Если бессовестный —

тот, кто не позволяет не умной и не гуманной тете Совести мучить человека, то я горжусь тем, что стал уже почти совсем бессовестным.

- *Конечно, если же Совесть понимать как голос Лучшего в человеке, который его зовет, воодушевляет и помогает не врать себе — то я за Совесть обеими руками. Правда, это я называю не голосом Совести, а голосом Нравственности.*

Мне нравится быть внутренне благополучным — всегда. Однако, если мое внутреннее благополучие кого-то расстроит (если, например, я его подвел), я лично для него могу попереживать раскаяние и попросить прощения.

- *Потому что чужие невроты надо уважать. Что не сделаешь для хорошего человека!*

## Об обмане

*Покажите мне честного человека, и я скажу вам, кто вас обманывает...*

*Конечно, это вранье*

Тот, кто обманул меня, виноват не больше, чем тот, кто был правдив. Сказавший правду не мог позволить себе ложь. Обманувший не мог позволить себе честность: у него не хватило для этого сил или благородства.

- *Он нищий — за что его осуждать?*

Обман бывает наглый. Ну и что? Наглый — это тот, кто живет по другим правилам игры. У меня такие же основания презирать его, как у него — меня, за мою недалекую ограниченную честность или доверчивость.

- *Когда я прихожу на рынок, я остро чувствую жизненную мощь стихии, где моя цивилизованная честность странна и некстати...*

Если меня обманул близкий человек, я огорчен — жалею, что пока не сумел вызвать у него достаточно доверия. Виноват не тот, кто врет, а кто отбил у человека желание говорить правду.

Сам я стараюсь быть честным, хотя и не делаю из честности культа — когда-то могу и соврать.

- *А вы никогда не привираете? Ни чуть-чуть? Или вы вначале врете, а потом еще себя ругаете-бьете-казните? Как способ успокаивать таким образом свои моральные чувства это слишком напоминает мне мазохизм.*

Не так важно, сказали вы правду или нет, главное — сделали ли вы это с пониманием и ответственностью. Главное — не врать себе.

## О несправедливости

*Если ты у него отберешь то, что он отнял у тебя, это будет справедливо. Но это — не лучшее, что ты можешь сделать. Ты можешь ему это подарить.*

*Из разборок с моими детьми*

Мне никто не обещал, что мир будет справедлив. В мире есть то, что есть, и справедливость бывает, если ее кто-то делает. Если мне это нравится, я могу ее где-то сделать. А если я или кто-то из моих знакомых ее не сделал — как к этому относиться?

Сильно ли стоит заботиться о справедливости? Мне она нужна мало. Справедливость — понятие младших классов школы жизни. Более всего проблема несправедливости волнует подростков и преступников, то есть людей слабых и злых, лишенных, а я — не такой.

- *Вот деньги. Если деньги сгорели — их не стало. Если мои деньги оказались не у меня — деньги в мире остались. И это — славно!*

Несправедливость ко мне меня не увлекает хотя бы потому, что я не знаю, что приносит людям больше неприятностей: сама несправедливость или борьба с ней. Борьба за справедливость, как правило, это драка с истошными криками: "Отдай!" и ударами наотмашь.

- *То есть для любителей подраться под благородными лозунгами вполне вкусная вещь.*

Когда я устал или раздражен, я могу опереться на "справедливость" и начать считать: "Вот, я... — А вот, ты... Это несправедливо!" Нормально: это хорошая дубинка, и навести порядок она помогает. Когда же я щедр, когда я забочусь и люблю — справедливость меня уже не волнует. Любовь и мудрость смотрят выше справедливости.

- *Кроме того, я люблю наблюдать природу. Она прекрасна, хотя несправедлива абсолютно...*

## О тех, кто меня оставит в одиночестве

"Ах, он меня оставил! Ах, я стал одиноким..."

О чем плач? Почему мы так отчаянно реагируем на одиночество? Мне нравится быть с людьми, но я умею жить один — и праздную свое одиночество. Одиночество — это состояние, когда ушли все посторонние, и я остался наедине с самым близким человеком — с самим собой.

- *Кстати, мне остался еще целый мир — мир вокруг меня. О чем плакать?*

Да, маленький ребенок, когда остается один, кричит. Никто его не развлекает, никто его не накормит, а сам он беспомощен. Но почему, оставленные в одиночестве, кричим и страдаем мы? Мы еще остались маленькими детьми? Без няньки — не можем?

Мир не брал обязательств меня опекать и, тем более, развлекать, и если он подарил мне хорошего попутчика по жизни — спасибо, мир! Если же попутчик меня покинул — спасибо за то, что было. Вчера я мог праздновать нашу жизнь вместе, сегодня я буду праздновать свое одиночество. Одиночество, это — нормально. Это состояние, когда ушли все посторонние, и я остался наедине с самым близким человеком — с самим собой.

- *Кстати, мне остался еще целый мир — мир вокруг меня. О чем плакать?*

Человек, оставивший меня в одиночестве, вызывает у меня полное понимание: видимо, он просто считает меня взрослым человеком.

## О тех, кто меня оставит в беде

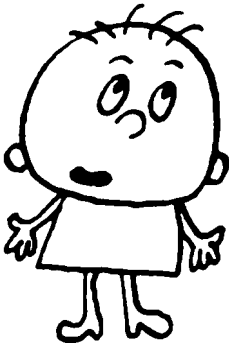
*Если друг оказался вдруг...*

*Помните?*

Никто не хочет быть сволочью, но жизнь иногда поворачивается боком не только к вам. И, уверяю вас, в сознании того, кого вы готовы заклеить, все видится несколько иначе...

- *Каждый из вас много раз оставлял других в беде. Ну и что? Вы не помните этого — у вас тысячи оправданий, и все они правдивы.*

Человек, оставивший меня в беде, вызывает у меня полное понимание. Не все любят заниматься с инвалидами. Если позже он захочет восстановить наши контакты, я всегда буду к ним открыт и только рассмотрю их целесообразность.



Совершенно не очевидно, что так же он оставит меня и в следующей беде. Плюс беды бывают не часто, а человек может быть очень нужным.

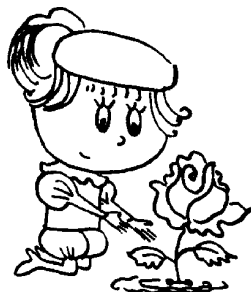
## Тем, кого могу оставить я

Естественно, при возможности я сделаю все хорошее для людей, ставших мне близкими. Я их люблю, потому что любить мне несложно, и я постоянен, потому что не требователен.

- *“Нетребовательный ты наш...” — вздохнула моя жена. На это - смотри выше о моей требовательности к детям.*

Но я свободен. И то, что я с человеком долго рядом, значит только то, что до сих пор мне этого хотелось. Если вдруг мои планы или настроения изменились — меня ничто не держит.

Антуан де Сент-Экзюпери красиво сформулировал: “Мы в ответе за тех, кого приручили”, но это благороднейшее положение легко превращается в дубинку в руках “прилипал”, которые весьма охотно “приручаются” и потом на правах инвалидов требуют нести за них ответственность. Если я никого специально не приручал, то ни за кого ответственности не несу, а забочусь о тех, о ком считаю нужным.



- *Для особо интересующихся сообщаю: специально я никого не приручал и делать этого не собираюсь.*

Кстати, это преинтересная (а для многих — просто больная) проблема: как вступать в людьми в близкие отношения и не привязывать их к себе... Кто умеет — поделитесь секретами!

## О любви и привязанностях

Я не требую привязанности от других и не привязываюсь сам. Привязанности — это веревки, и они не нужны мне. На мой взгляд, человек достоин того, чтобы освободиться от пут и выбирать свой путь самостоятельно.

- *Если я правильно понимаю, к этому призывали также и Будда, и Кришна, и Христос (смотри первоисточники). К кому был привязан Будда? И что бы он сделал, если бы обнаружил у себя привязанность?*

У меня нет родных, то есть людей, которые являются как бы частью меня, но много близких. Близкий для меня — любой, кто



сейчас со мной рядом, и я люблю каждого — в той мере, в какой каждый мне это позволяет. Любовь — это тепло и забота, это то, что делаю я, что зависит только от меня, моего душевного богатства и моего выбора. Мне все равно — и мне все равно, кого любить, но в ситуации выбора я подарю свою любовь тому, вложение в кого даст более добрые плоды.



**ЛЮБОВЬ — ЭТО СВОБОДА.  
ПРИВЯЗАННОСТЬ — ЭТО РАБСТВО**



*...Не привязывайся ни к чему,  
Не привязывайся, не привязывайся, не  
привязывайся.  
Не привязывайся ни к чему,  
И даже там, где уже не к чему  
привязываться,  
Не привязывайся ни к чему.*

*Сосан*

## Экзамен на человечность

*"Он оскорбил меня, он ударил меня, он  
одержал верх надо мной,  
он обобрал меня!"  
— у тех, кто таит в себе такие мысли,  
ненависть не прекращается.*

*Дхаммапада*

## На чем вы ломаетесь?

**М**ини-тест: вас кто-то незаслуженно оскорбил. В такой ситуации вас заботит в первую очередь:

- как бы ваша реакция (неудачная, или отсутствие реакции) не унизила вас в глазах окружающих;
- как бы ответить ему порезче, чтобы он “заткнулся”;
- как бы сохранить в душе доброе отношение к миру и к нему.

Чем озабочены вы?

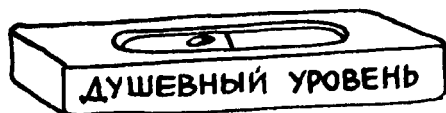
Для меня всегда главное — это правильное внутреннее отношение к происшедшему.

Конечно, важно, как вы сможете ответить человеку: мягко или жестко, остроумной фразой или молчанием, но важнее то, что будет у вас при этом в душе.

- *Вы останетесь мудрым? человечным? сохраните внутреннее достоинство? Или превратитесь в злобного крокодила? мокрую курицу?*

Если меня "задели", я иногда могу даже расстроиться. Но уж точно не потому, что "какая-то соплюшка посмела так разговаривать со мной" — такие формулировки мне не свойственны. Меня может огорчить другое — то, что я "завелся", что меня чьи-то слова "задели", что был зол...

Зачем мне так важно это правильное внутреннее отношение? — Это точный барометр того, насколько воспитана, сильна и здорова моя душа. Это показатель моей нравственности.



Любопытно: у большинства известных мне добрых и нравственных людей все равно есть "пунктики", на которых они срываются до агрессии. Вот Саша П. — он добр и терпим всегда, но если начинается спор... Соня Г. простит все на свете, но что касается книг... Вера Т. обо всем говорит спокойно и с юмором, но когда она произносит слово "предательство", цвет ее глаз меняется на багровый... Кто-то уверен, что прощаются долги все, кроме денежных. Я, как правило, "ломаюсь" при попытках меня унижить.

- *Единственное, что меня примиряет с моим несовершенством — это то, что все христианское человеколюбие терял сам Христос, когда он не видел должного почтения к своему Отцу...*

Но способность сохранять душевный покой — не только важнейший критерий полноты нравственности, это одно из главных условий успешного взаимодействия с людьми. Заботиться о душевном равновесии важно и тому, кого больше всего волнуют внешние результаты, возможность ответить "достойно" (в самых разных смыслах этого слова).

- *Очевидно, что разъяренная (как и убитая, как и ослепленная) душа не подскажет вам лучшего ответа, лучших слов и действий.*

Пусть ваш внутренний душевный строй охраняют такие воины, как Мудрость, Понимание другого и Достоинство.

## Мудрость

**М**удрый на все смотрит с высот Космоса, широко: не с позиции "Ты — Я", а с позиции "люди в мире". Он видит не "личное оскорбление", а естественную среди людей дикость и агрессивность, выплескивающуюся из одного на другого. Конечно, это неприятно, но стоит ли из-за этого переживать? И

если он будет отвечать, то не потому, что его задели, а для того, чтобы снять напряженность и решить возникшие проблемы, если это возможно.

- *Моя знакомая поэтесса Люба Кустова выразила все это в двух строчках:*

*"Ну плюнул кто-то не туда:  
Утреешься — и прошла беда".*

**МУДРОГО НЕ ВОЛНУЕТ ОН САМ. МУДРОМУ ИНТЕРЕСЕН МИР**



### Понимание другого

**П**очему человек ведет себя конфликтно? "Потому что он сво-лочь"? Это ярлык, а не объяснение. Может быть, плохое самочувствие? Воспаленное и задетое самолюбие? Недостаток воспитания?

Самый типичный носитель конфликтов в забитом людьми общественном транспорте — озверелые женщины 45-50 лет. Когда она, пхнув тебя локтем, еще и наорет при этом, повернув к тебе красное лицо с налитыми ненавистью глазами, спастись от ответной ненависти непросто. А если задуматься о самых простых вещах: а почему она такая? как у нее сложилась жизнь?



- *Муж у нее — хороший, любящий (и вообще-то он есть)? Дети — благополучные, благодарные? Здоровье — хорошее? Силы — есть? Жизнь — осмысленна?*

И поскольку ответы следуют, к сожалению, почти однозначно отрицательные, то эта же измученная женщина начинает вызывать совсем другие чувства. Жалость, огорчение, сочувствие... Ей просто плохо, очень плохо.

- *Да, конечно, сказывается и недостаток воспитания, но это тоже — ее вина или беда?*

Интересный момент: для многих людей развитие психологической культуры первое время не облегчает, а осложняет их отношения с родителями. Человеку "режет глаза" (и уши), насколько поведение и стиль общения родителей далеки от достойного. Это уже шаг вперед: человек знает "как не надо" и, может быть, даже научился "как надо", но главный шаг впереди. Необходимо понять, что родителей всему тому, чем теперь гордится он, культурный, — не учили, и учить их уже поздно.

- *Да, он "обученный", а они — "дикие", но это значит только то, что ему теперь положено реагировать на их поступки грамотно и терпимо.*

К конфликтному поведению родителей и других хороших, но "диких" людей надо относиться философски.

**ОНИ ОРУТ — СЛЕДОВАТЕЛЬНО. ДОСТОЙНЫ ЖАЛОСТИ**

## Достоинство, или Внутренняя безмятежность

*Здесь могут низко поступить,  
Унизить нас — они не могут  
Шекспир*

**Д**ушевно здоровый человек унижен и оскорблен быть не может. Воля любого сказать что-то в наш адрес, наша же воля — принять это или не принять.

- *Раджнеш рассказывает красивую притчу про Будду. Когда Будда ходил, проповедуя свое учение, в одной деревне его встретили плохо и забросали бранными словами. Он сказал: "Спасибо". Люди удивились: "За что ты благодаришь нас?" Будда ответил: "В деревне перед вами люди встретили меня цветами и фруктами, но я их не взял, я в них не нуждаюсь. Вы кидаете мне бранные слова, но они не нужны мне также. Спасибо, я их не беру".*

Если вам это не нужно или у вас нет оснований верить этим людям — с какой стати вы впускаете их слова или взгляды себе в душу? Если вы знаете себе цену, почему верите случайным сло-

вам другого? То, что говорится о вас, или правда, или ложь. На правду обижаться глупо, на ложь — глупо вдвойне.

- Прекрасную ситуацию наблюдал я у своих детей. Шурику 3 года, Ване — 4. Шура стоит в шубе, Ваня ему: "У тебя не шуба!" Шурик в слезы: "Шуба, шуба, что он говорит, что не шуба!"...

И если вам говорят, что вы дурак, но вы знаете, что это не так — вам же не три года, зачем же расстраиваться?

Если же вас "задели", обратите внимание на свои комплексы, на больные точки своей души, а не обидчика. Если вас "задели" — значит, в мире два больных: он, который задел вас в силу своего душевного нездоровья, и вы, который в силу своего душевного нездоровья оказался задетым. Нездоровьем кого из этих двух больных вам, на ваш взгляд, стоит заняться? Что проще? Нужно? Перспективнее?

**ДУШЕВНО ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК УНИЖЕН И ОСКОРБЛЕН БЫТЬ НЕ МОЖЕТ**

## Как взрослые люди впадают в детство

"А чего он!" — "А он первый начал!"

Лейтмотив всех конфликтов

**В**ас задели — чем же отвечать?

Кого-то сразу огорчу: рецептов не имею. Но, чтобы из двух зол не выбрать злейшее, в голове стоит иметь и держать четкие критерии выбора и оценки. Я всегда задумываюсь о следующем: интересы дела? наши отношения? мое и его достоинство? его и мое здоровье? "воспитательный" эффект? на что хватит сил? И с этих позиций самые распространенные ответы, как правило, оказываются не самыми лучшими.



Чем чаще всего отвечают на грубость? Растерянным молчанием, обидой, холодной напряженностью, гневом, ответными оскорблениями...

- В транспорте:
    - Куда вы своими каблуками?!
    - А нечего здесь расставлять свои ноги!
    - Ну и хам!
    - Ну ладно, ты, туда-сюда, ку-ку...
- Вы знаете, что-то не воодушевляет...

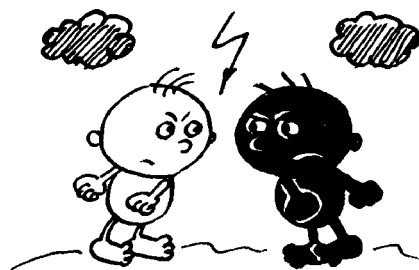
С какой стороны ни посмотришь, ответная агрессия — дурной выход. Как правило, выпад вызывает в ответ лишь озлобление, то есть в конечном итоге эскалацию конфликта.

- *Вы хотите его "воспитать"? А это самый удобный повод? Самая оптимальная форма? Чего вы добьетесь в действительности? Лучше никак не ответить, чем ответить грубостью.*

### ЛУЧШЕ НИКАК НЕ ОТВЕТИТЬ, ЧЕМ ОТВЕТИТЬ ГРУБОСТЬЮ

Разбираться "что можно, а что нельзя в конфликте" становиться гораздо проще, если "проявить" в образах то, что происходит символически, невидимо. Вас больно ЗАДЕЛИ (словом), вы ОБОЖГЛИ (взглядом), он дал ОТВЕТНЫЙ ЗАЛП (насмешками), вы теперь его ОТТАЛКИВАЕТЕ (молчанием)...

Вечное "Ты — мне, я — тебе", но в конфликтном варианте. Когда подобные стычки взрослые наблюдают между своими детьми в песочнице, они знают всегда, как детишкам поступать надо. Видимо, так же надо поступать и их родителям.



Вашу руку в ссоре поднимает злость, а злость всегда питается тем, что себя я вижу Белым, а другого — Черным. Я — незаслуженно пострадавший, а он виновен во всем.

- *Посмотрите на постоянно обижающегося ребенка. Сам же лезет, а когда нарывается и получает в нос — плачет: "Что меня обижают!". Практически всегда впереди удара идет провокация.*

Взрослые это видят у детей, но не замечают у себя. А надо. В редком конфликте виновата только одна сторона. Но если вы хотите считать себя честным человеком, будьте готовы найти и признать свою вину, промахи, ошибки, несмотря на то, что это может быть весьма болезненно.

Это не только нравственно — это, как правило, эффективно. Пока вы считаете виновным только другого, он будет защищаться и считать виновным только вас. Начав же с признания своих промахов и своей вины, вы облегчите возможность сделать то же самое и другой стороне.

Если стычка уже произошла, часто выручает миролюбие, но его всегда не хватает. Оба столкнулись лбами — обоим не до мира. А попозже? Подумайте: если бы теперь тот, другой, уступил и пошел бы на примирение, вы бы пошли ему навстречу? Да. Но не надо о других думать хуже, чем о себе. Человек пойдет на примирение также, только сделайте шаг ему навстречу первым.

### **Жизнь без ненависти (психологический практикум)**

**К**ак вы решите вот такие, не очень веселые задачки? — Вот первая.

Обычно мне везет на людей, но один раз я "налетел" очень крупно, в результате чего моему Клубу пришлось распрощаться с замечательным помещением. Поставьте себя на наше место и решите задачку. Итак:

Инициатор этих печальных событий, педагог-организатор ДЭЗа, наврав про вас с три короба и подмочив вам репутацию, выселяет ваш Клуб в никуда. Уходя и отдавая ей комнату, интерьер которой вы оборудовали своими силами и на свои деньги, вы:

- а) оставите интерьер в неприкосновенности, чтобы в этой комнате людям после вас было удобно и уютно,
- б) вывинтите и снимете все свое, чтобы этой ... (члены Клуба, к моему сожалению, награждали ее очень резкими эпитетами) ничего не досталось?

- *Я бы все оставил. Это наш подарок: не педагогу-организатору, а тем ребятам, с которыми она работает. А что касается "педагога", наша задача: защищая себя от нее, относиться к ней объективно и по-доброму, без злобы.*
- *Или на прощанье нагадить?*

Вторая задачка.

Нина Д., 40 лет, 15 лет сыну, не замужем, рассказывает только что случившуюся у нее развязку в отношениях. С ней познакомился мужчина из соседнего дома, они дружили почти год. Ее сын, Гена, привязался к нему тоже. И вдруг ни с того ни с сего ("враги поработали", по ее объяснению), этот мужчина, Олег, идет мимо нее ("демонстративно", как она подчеркнула) в обнимочку с другой, молодой женщиной...

Через неделю-другую они случайно встретились, состоялся разговор:

– Ну, как живешь?

– Нормально, хорошо...

– ... Ищи счастья, где тебе хочется, но ты, Олег, приручил Генку, а теперь бросил, и поэтому ты подонок.

Сказав ему это, она с облегчением ушла.

- *Высказывать свое отношение к таким ситуациям мне очень тяжело. Нина — душевная женщина, я отношусь к ней тепло и с уважением. Сейчас ей тяжело, она нуждается в эмоциональной поддержке. И больше всего ей хочется сейчас услышать, что Олег — действительно подонок и она правильно его лягнула.*

Да, ей было тяжело. Да, когда она лягнула, ей стало легче. А его судьба и душевное самочувствие никого не волнует?

- *И из головы у меня никак не лезет другая ситуация, чем-то мне ужасно напоминающая предыдущую:*

*Недавно в песочнице у моего Шурика разгорелись глаза на чужой самосвал, и хозяин дал Шурику его повозить. Через 5 минут тому мальчику надо было уходить, и он стал вырывать (Шурик не отдавал) свою машину. От обиды Шурик свободной рукой выразил свои чувства ему по уху, кончилось все взаимным рыданием.*

На мой взгляд, и с точки зрения нравственности, и с точки зрения житейского смысла Нине следовало бы поговорить с Олегом по-другому. Возможно, мог бы состояться такой разговор:

– Привет, Олег. Жалко, что мы с тобой стали редко видеться. Скажи, у тебя там что-то серьезное?

– Да.

– Она хорошая?

– Да.

– Я за тебя рада. Но я сейчас обращаюсь к тебе как к другу. Ты знаешь, Генка к тебе очень привязался, и сейчас ему очень плохо. Мы с тобой взрослые люди, а ему объяснить что-либо очень тяжело. Ты не мог бы поддерживать контакт с ним хоть какое-то время? Он тебя очень ценит.

- *Да, тут она не стала ни наказывать его, ни мстить ему. И это хуже?*

**Не будьте мстительны.** Если человек сделал дурно вам, это не значит, что вам надо навредить ему в ответ. Человек, плохой для вас, вовсе не обязательно плохой для других. И что бы вы ни делали, количество добра в мире должно увеличиваться.



**ЧТО БЫ ВЫ НИ ДЕЛАЛИ,  
КОЛИЧЕСТВО ДОБРА В МИРЕ ДОЛЖНО УВЕЛИЧИВАТЬСЯ**



## Жизнь без обид

**М**ой младший сын Шурик очень обидчив. "А что Ваня со мной не играет?" (а Ваня в это время рисует). "А что Ваня мне палку не отдает?" (а палку нашел Ваня...). "А что он мне мешает качаться?" (а сам качается уже давно, Ваня терпеливо стоял и его ждал)... Взрослым эти обиды смешны, и они объясняют, что Шурик неправ и в таких случаях не обижаются.

- *Но кто бы объяснил взрослым, что в тех случаях, когда обижаются они, взрослые, — они неправы и в таких случаях не обижаются?*

Я думаю, что обижаться (не играя, а всерьез) нельзя никогда. Нет таких случаев, когда обиды оправданы, и обижаться (всерьез) всегда вредно и глупо.

Вы можете вспомнить сотни ситуаций, когда были серьезные ОСНОВАНИЯ для обид. Но среди них вы не найдете той, где обида имела бы СМЫСЛ. Всегда легко ответить на вопрос

**ЗАЧЕМ?**



"ПОЧЕМУ?" (почему я обижаюсь, злюсь, расстраиваюсь), но во всех этих случаях вы не сможете ответить на вопрос: "ЗАЧЕМ я это делаю? Какой результат от этого я получу в действительности?"

- *Вы не сможете ответить на этот вопрос, потому что в ответе в лучшем случае будет стоять: "Результат нулевой", а еще чаще: "Результат отрицательный".*

### НЕТ ТАКИХ СЛУЧАЕВ. КОГДА ОБИДЫ ОПРАВДАНЫ

Кому-то с этим трудно согласиться, поэтому давайте попробуем вместе проанализировать серию совершенно конкретных, житейских ситуаций.

Итак,

## "Маша и Вася"

### (психологический практикум, 1 серия)

**Т**ероem у нас будет молодой человек, назовем его Вася, героиней — девушка Маша. Ориентировка на Васю: ему двадцать лет, обычно спокойный, улыбочивый, не очень ответственный, спортом занимается нерегулярно, любит пиво и преф. Маше — девятнадцать, у нее рыжие волосы и длинная коса, склонна к полноте и порядку, любит встречаться с подругами и читать. Они живут рядом, познакомились через друзей год назад и стали встречаться. Ходят в кино, болтают, им друг с другом интересно. Любовью они свои отношения не называют, хотя...



- *Остальное придумайте сами.*



Когда у них все благополучно, нам это неинтересно. Поэтому остановимся на тех ситуациях, где нашим друзьям грозят ссоры.

- *Я дам оценки и предложения, соответствующие моей философии взаимоотношений. Постараюсь показать, что исповедуемые мной принципы позволяют жить мирно, без ссор и обид.*

Маше понадобилось нести ковер в чистку, ей одной тяжело, и она позвонила Васе, попросила помочь. Он вроде бы ничем не занят, но помочь ей желания не проявил, сразу нашлись какие-то дела.

Как Маше отнестись к этой ситуации? Что подумать про Васю? Что ему сказать? Изменить ли к нему отношение?

- *Во-первых, у него действительно могут быть другие планы. Но даже если ему просто не захотелось ей помочь, обид быть не должно. Зачем обижаться? Если Маша хочет воспитать в нем джентльмена, обида ей в этом не поможет. Обида никак не вызовет у Васи к ней более теплые*

*чувства, да и просто — какие для обиды основания? Относиться к его отказу надо так же, как будто она позвонила ему, а его нет дома.*

Маша затеяла большой ремонт, у Васи было свободное время, и он вызвался ей помочь. Дел много — вешать полки, карнизы, белить потолки и пр. И вот, когда Вася вешал карниз, он неловко взял и рассыпал Машину большую коробку с аккуратно рассортированными шурупами. Увидев это, она предложила, чтобы он продолжал работу, а шурупы соберет и снова рассортирует она сама. "Нет, — сказал Вася, — я сам виноват", и продолжал заниматься шурупами, а не карнизом.

Вася прав?

- *Вася неправ. Шурупы может собрать и Маша, а вот карниз повесить лучше ему. Вот пусть он карнизами и полками и занимается. Заниматься же самовоспитанием не время, тем более не умно "карать" себя за неловкое движение.*

Маша долго искала и наконец купила шикарные обои, теперь их надо клеить. Вася стал их резать, но, когда порезал, обнаружилось, что обрезал он не так и все испортил. Теперь они никуда не годятся.

Как отнестись к этому Маше? Что и как сказать Васе?

- *Конечно, это неприятность, но пусть Маша подумает в первую очередь не об обоях, а о Васе. По-моему, он переживает, и это неприятность главная. Пусть Маша найдет, что ему сказать, чтобы он не чувствовал себя виноватым. Если же он не переживает (что крайне маловероятно) — прекрасно: значит, одной неприятностью меньше.*

Маша зашла к Васе и угостила его виноградом, который у нее был. Она видела, что у него в кухне на столе стояла клубника — но Вася не только не предложил ее, а постарался втихую побыстрее убрать ее в холодильник.

Как Маше отнестись к этому?

- *Как к тому, что клубника предназначена не ей. Что касается мотивов поступка Васи, то они неизвестны; а когда что-то непонятно, надо думать о человеке лучшее. Не так ли?*

Маша попросила у Васи книгу:

— Ой, Вась, дай почитать!

— Не дам, потеряешь.

— Не потеряю! Я никогда в жизни книги не теряла!

— Потеряешь. Эту — не дам!.

Как Маше отнестись к этой ситуации? А к Васе? Что ей стоит ему сказать?

- *К ситуации надо отнестись спокойно, а к Васе — хорошо. Не дает — значит, есть причины. Нейтрально сказать "Ну ладно", а если ей очень хочется сказать, что он "жмот", то пусть скажет это шуточно-ласково.*

Теперь Вася попросил книгу у Маши, она ему дала. Он обещал вернуть ее через неделю — неделя прошла, а Вася молчит...

Что думать и делать Маше? Если начать разговор, то какой?

- *Если книга пока ей не нужна, можно подождать еще. В другом случае попросить, чтобы вернул.*

Книга Маше понадобилась, она позвонила Васе, он сам назначил время на завтра вечером: он придет и принесет. Она сидела дома, как дура, весь вечер, никуда не отходила, а он так и не пришел и даже не позвонил.

Что думать и делать Маше? Если разговор, то какой?

- *Будем надеяться, что Маша все-таки сидела не как дура, а нашла, чем заняться. О Васе думать нечего, потому что ничего не ясно. Как созвонятся — тогда спросить, что случилось. Какая бы причина ни была, обижаться бестолково, лучше подумать о том, как книгу все-таки получить и как договариваться с Васей в будущем, учитывая его необходимость.*

Наконец, Маша повстречалась с Васей, и он признался, что книгу он потерял. Возместить потерю невозможно, поскольку книга редкая.

Как Маше отнестись к потере книги? А как ей теперь реагировать на Васю? (посмотреть на него, подумать про него, что сказать, какие выводы сделать?)

- *Это не самая страшная потеря в жизни. Васю надо внимательно выслушать — все, что он захочет объяснить, и сказать ему то, что он хотел бы услышать (например, что она на него не сердится). Во всем исходить из того, что это общая неприятность. А вывод может быть только один: книги, к сожалению, иногда теряются...*

В театре редкая постановка, Маша давно мечтала туда попасть и с огромным трудом достала два билета. Пригласила Васю, показала ему билеты, он на правах мужчины взял их себе и положил в бумажник. Договорились встретиться вечером в 18.30, Маша пришла на встречу вовремя. Васи нет и нет, наконец прибежал — и выясняется, что в спешке бумажник с билетами он забыл дома... Все.

Как вести себя Маше? Как оценить ситуацию, что думать о Васе, что ему сказать, что делать дальше?

- *Меня бы на месте Васи очень устроила такая реакция Маши:  
– Ты рад меня видеть?  
– Конечно, рад.  
– И я тебе очень рада. О билетах забудь. Пойдем, просто погуляем?*

Маша и Вася пошли в поход. Вася стал ставить палатку — она встала как-то кособоко. Стал разжигать костер — костер не горит. Наконец, Маша, повесила котелок варить суп. Вася захотел поправить дрова, задел котелок и все обрушилось в костер.



Как ко всему этому отнестись Маше? Что ей говорить, что делать?

- *Все зависит от настроения Васи. Если он не в духе, лучше сделать вид, что все нормально. Если можно свести все к шутке и Вася к этому склонен, это самое лучшее решение.*

Маша выразила свои чувства Васе, сказав, что он безрукий и чтобы он не лез делать то, что не умеет. Вася замолчал, обиделся и теперь не хочет идти за водой.

Кто здесь не прав? Как надо было реагировать Васе? Что теперь делать Маше, когда обиженный Вася не идет за водой?

- *Неправы оба. Вася вполне мог рассказать Маше поучительную историю про объявление, которое висело в одном кабаке на диком Западе: "Просьба в музыкантов не стрелять — играют, как умеют". Самое резкое, что он мог себе позволить, это: "Хорошо, все будешь делать сама. За водой тоже ты пойдешь? И не шуми, а то укушу".*

Будет еще лучше, если Вася поцелует Машу в щечку и быстро соберет костер снова, а Маша перед ним извинится, прижмется к нему и попросит его сходить за водой, а то она не сможет его голодного накормить.

Маша поделилась с Васей своими душевными переживаниями, надеясь на его сдержанность. Но через неделю ей пришлось убедиться, что о ее проблемах знают посторонние. Ей больно.

Должна ли Маша что-то сказать Васе? Как? Стоит ли ей что-нибудь изменить в их отношениях? Надо ли, чтобы Вася это почувствовал?

- *Да, Маше стоит сказать Васе, что она не рассчитывала на пересказ своих проблем посторонним, но виновата в происшедшем, скорее, она — не предупредила. В будущем надо просто предупреждать, что вот эта информация для третьих лиц не предназначена.*
- *Моя же племянница в аналогичной ситуации решила радикально: "Вообще людям ничего доверять нельзя". Вот так. И у многих такое — на всю жизнь.*

В обычной жизни между обычными людьми подавляющее большинство из предложенных здесь ситуаций закончились бы

обидами, и едва ли кому-либо от этого было бы хорошо. Обиды неизбежны, если следовать установкам привычным, традиционным. Но тогда зачем мы за эти установки держимся?

\* \* \*

Умение прощать ближнему, когда он тебя задел, и реагировать конструктивно, по-доброму — в нашей культуре почти потеряно. Возможно, что-то вернется с возвратом религии. Пока же — приходится надеяться только на Разум.

Давайте думать.

### "Вася и Маша" (психологический практикум, 2 серия)

**Н**а сцене снова наши герои: Маша и Вася. Как им реагировать друг на друга в следующих ситуациях?

Вася неосторожно юморит: "Пончику кушать пончики нельзя", намекая на Машину полноту, а ей почему-то не смешно, а обидно.

- *Маша, не обижайся и не бей в ответ, а обрати внимание Васи на то, что и как он делает, и попроси этого не повторять. Открытость здесь трудна, но необходима: "Вась, ты же знаешь, что я сама переживаю, что я такая толстая, а ты так шутишь. А если я не в настроении? Не надо говорить на эту тему, а то когда-нибудь я и обидеться могу... Ладно?"<sup>1</sup>*

Вася зашел за Машей, они собираются в гости. Маша: "Ой, как ты оделся! Я так с тобой не пойду, иди переоденься, надень приличный костюм, а не эту драную замызганную куртку. Ну, я очень тебя прошу, ну пожалуйста, ну мы же с тобой идем в приличную компанию! Не уважаешь людей, ну хоть меня пожалей!" — и так далее, идет мощное давление, сдобренное уколами и обвинениями. Васе достаточно скоро хочется взорваться, развернуться и уйти.

- *Не надо, Вася, не взрывайся, а объясни Маше, что она близка к тому, чтобы это спровоцировать. "Маш, давай закроем эту тему. В следующий раз я учту, а сейчас уже не успею. И не дави так на меня, а то скажу что-нибудь не то и поссоримся. Давай лучше собирайся быстрее..."*  
– Не давить на тебя? А как с тобой разговаривать, если тебе говоришь, говоришь, а все без толку?

---

<sup>1</sup>Внимание, читатель! Наши герои заговорили языком, характерным для близких людей. Да, я за то, чтобы переходить к близким отношениям.

*– А разговаривать со мною, Маш, можно только по-хорошему. Если будешь на меня давить, ничего не добьешься, упрусь еще больше. А попросишь по-доброму, поцелуешь в щечку — вот тогда я подумаю.*

За всеми этими разговорами проходит время. Вася видит, что они уже опаздывают, а Маша все крутится у зеркала. Уже он начинает шуметь: "Кончай краситься, ну что ты все крутишься?", позже в метро он недовольно молчит или отвечает грубо.

- *Вася, конечно, не прав, но не груби, Маша, в ответ, а разряди напряжение, постарайся Васю успокоить...*



Правила добрых взаимоотношений просты. Всегда исходите из того, что перед вами — хороший человек. Боль, которую он причинил вам, простите. То, что он делает плохо, вызвано ситуацией или результат недостатка чьего-то разумения. Не замечает, что делает, — обратите внимание; не понимает, к чему его поведение приводит, объясните; не знает, как сделать лучше — подскажите; переживает — успокойте.

У вас хватит сил жить с такими правилами?

- *У нас и так-то не хватает сил жить, а жить еще с такими правилами... (мнение девушки, которая в тот момент плохо себя чувствовала).*



## КНИГА 2



**ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ  
С САМИМ СОБОЙ**



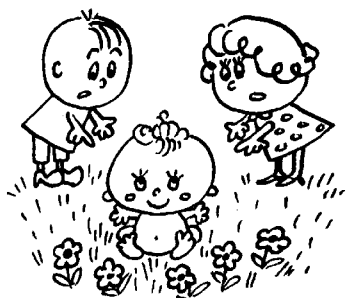
# ЧАСТЬ 1. ЛИЧНОСТЬ И СУДЬБА

## Сценарии судьбы

### Что мы узнаем о жизни еще до ее начала

**В**се очень просто: ребенок мал, а мир огромен. Малыш беспомощен, а родители — всемогущи. Мир непонятен, а родители знают все.

Вот с этих основ и начинается вхождение ребенка в Мир, и именно родители, Старшие оказываются Всемогущими Волшебниками, показывающими, как надо с миром обращаться. Их



улыбки, шлепки, а потом и слова оказываются путеводителями, которые закладывают Картину Мира, понимание ребенком себя и окружающих, правила поведения и образцы взаимоотношений. От родителей он усваивает предписания, инструкции, запреты и разрешения, из которых и складывается позже **СЦЕНАРИЙ ЕГО ЖИЗНИ**<sup>1</sup>.

Однако это — теоретическая психология. Практическая же начинается с конкретных вопросов: "Какие предписания и инструкции? Какие запреты и разрешения? Что конкретно и как родители закладывают в ребенка, что это для него значит и как нам к этому относиться?"

Итак, родители говорят, дети — слушают. К сожалению, Старшие плохо слышат, какие вещи они говорят.

- *Я понимаю маму, у которой уже нет сил терпеть, но послушайте ее текст и прикиньте, что откладывается в голове ее ребенка: "Паразит! Ведь назло же делаешь! Что ни скажу — все наоборот! У тебя ни*

---

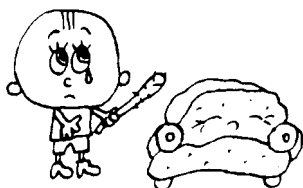
<sup>1</sup>Автором теории сценариев и прекрасной книги "Люди, которые играют в игры" является американский психолог Э.Берн.

*стыда, ни совести!" — по-моему, это очень подробный инструктаж, и, видимо, достаточно скоро он будет прочно усвоен.*

А вот ситуация моя, домашняя:

- *Ваня ударил Сашу. Бабушка, естественно, возмущена: "Ваня, ты же ненавидишь брата! Какой ты злой!" — старательно внушает она ему. Ваня стоит, внимательно слушает. Что он сейчас узнает о своем отношении к брату? О себе? Сначала, я думаю, ему все это странно слышать. Но если бабушка в этом так убеждена и будет повторять это часто, ему, видимо, придется в это поверить.*

У нас в гостях молодая мама с двухлетним малышом. Ребенок прыгает на диване, но падает и ударяется. Он плачет, мама ему подсказывает: "Ух, какой плохой диван! Ты зачем ударил нашего Пашу? Мы тебя за это побьем!" — и стучит диван, приглашая к этому и Пашу. Паша охотно присоединяется. Теперь он знает, что надо делать, когда ему плохо. Чтобы на душе полегчало, надо начать бить...



- *Эту остроумную подсказку ребенку дает мама.*

## **Сказка — ложь, да в ней — намек... А какой урок добрым молодцам?**

**О**бразцы, предписания, инструкции ребенок находит не только в прямых словах родителей и других Старших. Он слышит сказки, учит стихи, поет песни, смотрит мультфильмы, — и, ставя себя на место Героя, идет вместе с ним по жизни. Герои сказок, как заботливые няни, шаг за шагом учат его знакомиться, дружить, мириться и прощать; правда, тут же грубить, ссориться и убивать.

- *Внимательно просмотрев сборники народных сказок, я понял, что читать их детям без основательной редакции просто опасно. Полагаю, что большинство родителей с нравственным чувством меня поймут.*

Действительно, вот несколько проходных эпизодов. Идет Иван — крестьянский сын по лесу, заходит в избушку Бабы Яги, та его спрашивает: "Здравствуй, добрый молодец, куда путь держишь?" Отвечает ей Иван: "Ах ты, старая карга! Ты вначале доброго молодца накорми, напои, в баньке попарь, а потом, старая, и расспрашивай!"

- *Вы действительно уверены, что так должен отвечать молодой человек старой женщине, к которой он зашел в гости?*



А помните русскую народную сказку, где лиса нанялась к медведю плотником и построила курятник так хитро, что потом могла лазить туда каждую ночь? Я тоже осуждаю нечестную лису, но как я должен читать детям сказку, в которой медведь, узнавший про плутни лисы, "размотал ее по кочкам" (в одной редакции) и "убил" (в другой литературной редакции)?

- *Если русский народ считает, что так и надо, то я согласиться с этим не могу и не хотел бы, чтобы нечто подобное усваивали мои дети.*

Или вот сказка братьев Grimm "Огниво". Мама спокойным, размеренным голосом читает детишкам: "Солдат рассердился и отрубил старухе голову". Вот так. Он рассердился, решил убить старуху, вынул саблю и отрубил ей голову. Это ведь даже не хулиганство, это убийство, проходящее по Уголовному кодексу любой страны.

- *Но мама продолжает читать сказку про героя-солдата, детишки ее слушают и усваивают, что надо делать, когда рассердишься.*

## Разрешите Гадкому утенку превратиться в Лебедя

**С**нова о Детстве.

Каждый человек в раннем детстве (от 2 до 5 лет) уже в общих чертах сформировал План своей жизни. Первые его помощники — Родители и другие Старшие, а также мощный вал детской литературы и искусства. На основании разнообразия образцов он формирует свой собственный Сценарий, в котором определены все важнейшие события его жизни: на ком жениться, сколько иметь детей, отчего и когда умереть, и кто при этом будет присутствовать.

- *Кроме этого (хотя бы в общих чертах) — чему радоваться и от чего огорчаться, как часто обижаться и впадать в отчаяние, как относиться к миру, к себе и другим.*

Под этот сценарий будут подбираться люди и обстоятельства, важнейшие сцены будут репетироваться во все более развернутом и серьезном виде до тех пор, пока не станут частью характера и судьбы человека. Сценарий будет определять его важнейшие выборы, его способ жизни, его жизнь.

Не все, конечно, из намеченного в Сценарии осуществится, но важно то, что к этому есть тяга, предрасположенность.

- Например, пишет Э.Берн, в сценарии есть сцена: "Она в ужасном горе и душевном расстройстве, потому что кто-то из ее близких — муж или ребенок — умер. Это будет ее крест, она будет нести его достойно, и все будут восхищаться ее мужеством". Что будет значить этот кусок сценария? Если заболит ее ребенок, скорее всего она будет о нем заботиться и лечить его, но в глубине души она будет желать, чтобы ребенок умер. И нет гарантии, что не произойдет рокового стечения обстоятельств или глупейшего недосмотра..."

Как известно, пьесы бывают разными. Это может быть комедия и мелодрама, драма и трагедия, мистерия и буффонада, детектив и пьеса на производственную тему (как правило, весьма скучное повествование).

- Вы не задумывались, на что более всего похож сценарий вашей жизни?

Кроме этого, ребенок может очень по-разному включаться в Игру Жизни. По сценарию, кто-то ее только наблюдает со стороны. Кто-то бегаёт, изображая игру. А кто-то играет. Весь этот выбор предоставляется каждому ребенку при формировании его Сценария.

- А где находитесь вы? Насколько вы участвуете в игре жизни?

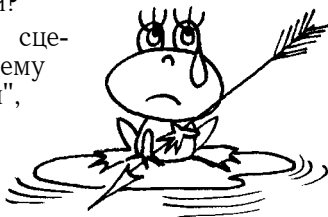
Но самый важный выбор ребенка — это выбор пьесы с хорошим или плохим концом. Первый выбор — это выбор сценария Удачника, сценария Победителя.

- Уточнение: удачник — не всегда победитель в гонке за общепринятыми ценностями. Это человек, достигающий того, что он хочет. Женщина стремилась сохранить семью, но семья распалась, значит, она — неудачница. Но женщина, которая развелась из-за того, что хотела жить независимой жизнью и которой достаточно алиментов, — удачница.

Сценарий Неудачника закладывает провал при поступлении в институт (или поступление в институт совершенно ненужный), неудачное замужество или развод, скандальный уход с работы, позже разрыв с неблагоприятными детьми (в соответствии со сценарием дети тут обязаны оказаться неблагоприятными) и другие события, позволяющие ему с честными глазами разыгрывать сцены на темы "Подумайте, какой ужас!", "Ну почему это случается именно со мной?!" и "Мои несчастья лучше ваших"...

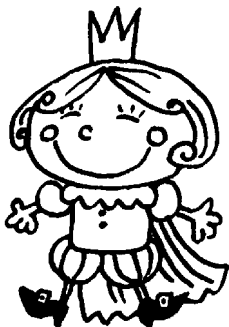
Что формирует тот или иной сценарий?

Сценарий неудачника закладывается сценами "Ну что он вертится", "Вечно ему мало", "Посмотрите, как он бледен", "Ребенок нуждается в клизме", "Ты простудишься", "Не ори", "Я от тебя уйду", "Ты плохой" и пр. Соответственно, в сказках из всех персона-



жей лично́стно близкой ему оказывается не любимая никем Лягушка или любые энергичные Злодеи (а то, что они плохо кончают, для него вполне понятно и приемлемо).

- А как вам понравится мальчик, любимой сказкой которого в детстве был "Стойкий оловянный солдатик"? Он ходил только с прямой спиной и всегда лез в любой конфликт, кончая его так же, как и оловянный солдатик в последней схватке с огнем...



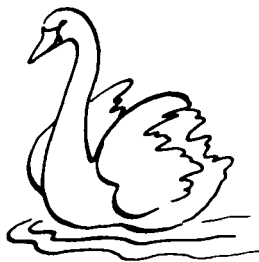
Сценарий Удачника закладывался в детстве сценами "Иди, поиграем", "Колыбельная", "Ми-и-лый", "Разве он не прелесть", "Хороший мальчик", "Я в тебя верю", "Ты сильный и добрый", "Ты сможешь". В сказках он — Принц, она — Принцесса.

- Я свое детство помню плохо. Что все-таки запало в память?

Прекрасно помню слова отца, когда я в оправдание каких-то своих плохих поступков ссылался на других: "Что тебе до других? Отвечай за себя сам!" Может быть, отсюда у меня прохладное отношение к традициям,

*разрешение на ответственную свободу мышления и поступков.*

Меня топили и били клички "Козел", "Бяша", но из роли Жертвы вытягивала песня "Орленок, орленок, взлети выше солнца". Также всегда где-то рядом с сердцем жила сказка про Гадкого утенка. Как хорошо, что он превращается в Лебедя...



С тех пор, как я с помощью Берна об этом задумался, я стал исключительно внимательным к тому, что и как говорить детям.

- Двусмысленное: "Упадешь!" теперь всегда заменяю простым и определенным: "Не падай!". Никогда не скажу: "У тебя все равно не получится", скажу: "У тебя получится потом". Разница, для взрослых только лингвистическая, для ребенка может оказаться разницей в судьбе.

Отказ от роли Неудачника — достаточно непростая вещь. Человек чаще согласен подкорректировать роль, чтобы неудачи не были так часты и неприятны, ему также хочется научиться легче переносить их; но отказываться от роли полностью и тем более овладеть новым сценарием и новой ролью, ролью Удачника, Победителя, — всегда боязно и трудно.

Но возможно — хотя бы в мелочах.

Стою как-то на дороге, держу руку: "Подвезите!", но машины одна за другой проезжают мимо. Каждая свободная машина, которая не остановилась, — моя неудача, но при чем здесь сценарий? Очень даже "при чем". Обратил внимание на свою позу и характер поднятой руки: это пантомима на тему "Может быть, вы остановитесь? Хотя едва ли вам это нужно..." (откуда, почему это у меня??) Изменил взмах руки, дал текст: "Остановитесь! Я тот, кто вам нужен!". Сменился сценарий — изменились результаты: стала останавливаться каждая вторая машина.

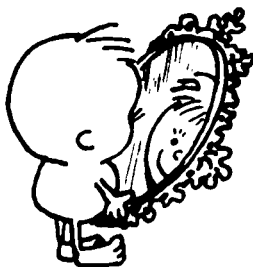
## Личности души моей...

*Сколько потребовалось времени — почти восемьдесят лет, — пока я, с помощью длившейся бесконечно пластической операции, из веры и разочарований, фактов и миражей, правды и лжи слепил в душе своей ту кажущуюся живой марионетку, с которой в конце концов свыкся настолько, что ныне могу уже отождествлять себя с нею.*

*Тибор Дери*

**В** разных ситуациях мы бываем очень разными. Один и тот же Я — то Ребенок, то Родитель, то Лидер, то Сопля, то Циник, то Борец за правду... Все это наши лики: наши Я, наши роли, наши личности. Меняясь сами, они изменяют и нас сверху донизу, строй нашего мышления, облик, поведение.

В этом смысле Меня — много. Я — состоит из множества Я. Другой вопрос, что это не "очевидно". Как правило, человек не замечает происходящих с ним личностных изменений. "Я" каждый раз отождествляется со своим новым состоянием или ролью, и человеку кажется, что он всегда остается "самим собой". Иллюзия, что Я — это всегда Я, — одна из самых привычных и стойких.



## Увидели Личность — присвойте ее!

*Как мир меняется! И как я сам меняюсь!  
Лишь именем одним я называюсь, —  
На самом деле то, что называют мной, —  
Не я один. Нас много. Я — живой.  
Чтоб кровь моя остынуть не успела,  
Я умирал не раз. О, сколько мертвых тел  
Я отделил от собственного тела!*

*Н.Заболоцкий. "Метаморфозы"*

**В**ам это может не нравиться, но вы есть то, что вы усвоили от других. Чем больше вы присвоили чужого, тем больше имеете своего. Обвинять вас никто не собирается, поскольку вы ни у кого ничего не отнимаете, и, кроме того, так делают все: точнее, это происходит со всеми.

Все, что нужно вам — взять этот процесс заимствования в свои руки. Начать это делать самому.

Что выдумывать? Увидели достойную личность — присвойте ее. Сыграйте ее не только внешне, но и внутренне, "впечатав" ее характер сразу, целиком. Воспроизведите суть этого человека, его Я, настрой, отношение к миру и себе, его способ жизни. Думайте его мыслями, двигайтесь его движениями, почувствуйте его чувствами. Найдите человека увлеченного (или некатегоричного, или бескорыстно относящегося к противоположному полу, или мудрого — вы лучше знаете, что вам надо) — и вживайтесь в него. Вот и все.

- Иногда вам будет казаться, что новое поведение — не ваше, что оно вам чуждо. Верно, потому что все неосвоенное — чужое. И это чужое кажется вам тем более далеким от вас, чем оно менее похоже на ваше. Это труднее освоить — это правда. Но то, к чему вы привыкнете, станет вашим и родным.

Конечно, актерскими способностями все наделены в разной степени, но ссылаться на природу: "Вот, не дано!" — едва ли правильно. Тут надо исходить из того, что каждый ребенок — великий актер, и вам надо, скорее, не развивать, а восстанавливать свои способности. Так или иначе, актерский тренинг как подспорье личностного развития — необходим.



## О ролевом диапазоне

*Хорошего человека должно быть много.*

*Народная мудрость*

**С**одержать слишком большой штат "Я" очень ответственно и хлопотно, поэтому многие выбирают более простой путь: путь упрощения себя, путь сужения личностного диапазона. В этом случае человек не востребует или отсекает лишние роли, избегает новых — и скоро становится простым и цельным, как чугунная болванка. Его личность тверда, четко и жестко оформлена, с ясными краями.

Другой человек любит и культивирует свое разнообразие: пусть расцветают все цветы. Его личность богатеет, множится, она все более многолика, в идеале — любая. А любая — это значит и никакая, неопределенная, ускользающе текучая, растворяющаяся в мире, людях и ситуациях.

Конечно, тело, в котором мы родились и пребываем, накладывает свои ограничения, но чаще на генетику просто сваливают свое нежелание и лень что-либо делать. Разве не так?

Я — мужчина. Но я мужчина не потому (не только потому), что имею соответствующие половые признаки, а потому что меня считают мужчиной и я считаю себя мужчиной. Выражаясь научным языком, у меня соответствующая ролевая идентификация.

Могу ли я ощущать себя женщиной? Под гипнозом — могу, как и любой другой человек. Буду вести себя, говорить, чувствовать, реагировать в соответствии с женскими установками, женской психологией.

- *Редко, но рождаются люди, которых по биологическим признакам трудно определенно отнести к мужскому или женскому полу. Или ни то, ни се, или и то, и се... И бывает, он имеет паспорт на мужчину, но не уверен, что это правильно, и позже специалисты могут решить, что все-таки его, скорее, следует отнести к женщине. Его (точнее ее) переодевают, меняют имя, паспорт, и в течение месяца человек перевоплощается. У него меняется психология, и он(а) становится полноценной женщиной.*

Если уж в этом вопросе биология не определяющая, то что уж говорить о более мелких особенностях.

Многие говорят о темпераментах как о врожденных особенностях нервной системы: соответственно, о том, что не поддается изменениям. Это вызывает у меня серьезные сомнения. Самый заторможенный флегматик в каких-то ситуациях может "разойтись" так, что сойдет и за сангвиника, и даже за буйного холерика.



ка. И самый холеристый холерик подчас — вылитый меланхолик. Другое дело, что есть преобладающий, типичный (привычный, легкий для него) темперамент. Все так. Но эти трудности вполне преодолимы.

Мой врожденный темперамент — холерик.



Мне это всегда не нравилось, я мечтал стать сангвиником. Мое недовольство собой в юношеском возрасте было таково, что преобладающими во мне стали меланхолические черты. Это было тяжело, я стал выкарабкиваться, и постепенно из меланхолика стал флегматиком.

- *До сих пор — это моя любимая "экологическая ниша". Чуть что плохо — я прыгаю в уютного флегматика, и все становится хорошо.*

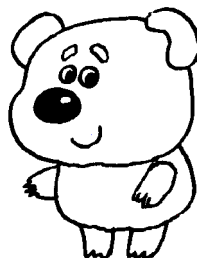
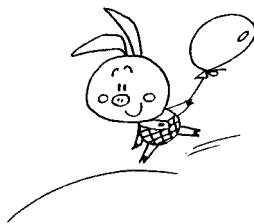
Только по прошествии долгого времени и большой работы над собой я создал себе — как преобладающий — живой и уравновешенный сангвинический темперамент.

- *Одно время я увлекся саморегуляцией и достиг некоторых успехов, после чего развлекался, участвуя в экспериментах Института психологии АН СССР. Там с помощью самых совершенных методик и аппаратуры определяли темперамент. А я уже в то время мог управлять своей ЭЭГ и давать волну и сангвиника, и флегматика: кого угодно. Так какой темперамент измеряли у меня — тот, которому я обучился?*

Тогда я понял, что нет таких биологических показателей, по которым можно было бы что-то совершенно жестко сказать о человеческой психологии — хотя бы потому, что все эти показатели могут стать такими, какими я захочу. И сейчас у меня темперамент такой, какой мне нужен.

- *Темперамент — это застывание вашей личности. Желаю вам скорейшего от него избавления.*

Надо стать любимым. Надо разрешить себе стать любимым. Надо поверить в то, что это возможно.



**ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ЛЮБИМЫМ. РАЗРЕШИТЕ СЕБЕ ЭТО**

## Не вязнуть в прошлом, чтобы создать будущее

**А** что есть Я? Я никогда не могу этого знать, поскольку мои мнения ограничены жесткими рамками представлений из прошлого опыта. Когда-то они были некритически усвоены мною от других, а теперь они диктуют мне мои границы. Не я владею ими, а они — мною. Мы живем в ящике своих привычных представлений о себе. А что за пределом этого ящика? Пусть во мне нынешнем все в порядке, пусть я чувствую себя безопасно и комфортно, но новые возможности возникают только за пределами старых представлений о себе.

Мы слишком привязаны к тому, какие мы есть сейчас. Точнее, какими мы себе кажемся, потому что на самом деле мы любые. И чтобы открыть наши новые возможности, надо отказаться от старых представлений о себе. Нам нужно создать новый проект себя. И научиться изменять себя как нам надо.

Тут не поможет ум, ибо ум — полностью продукт прошлого. Важнее оказываются такие качества, как спонтанность, готовность рисковать и переживать дискомфорт, ибо любой шаг вверх, в отличие от шага вниз, требует усилия. Усилия, где вся надежда на мечту и на страсть, потому что только большие цели и ценности выведут вас на новые орбиты.



## Ваше будущее определяете вы, а не ваше прошлое

- Не могу.
- Ты можешь — сделай невозможное. Это вызов — ты сделаешь это?
- Я буду пытаться.
- Я не спрашиваю тебя, будешь ли ты пытаться. Ты сделаешь это?
- Да, я сделаю это.

Фрагмент из работы ведущего "Lifespring"

**Р**ост и развитие личности — это движение ее вперед. Это действия, большие и малые.

- Сюда может войти: начать обливаться ледяной водой, делать зарядку, бросить курить, сменить работу, вести дневник, перестать чувствовать себя Жертвой и обижаться, научиться принимать жизнь такой, какая она есть. И полюбить ее.

Определитесь с главным — ХОТИТЕ ли вы Двигаться и Расти.

- *Не спрашивайте себя о том, есть ли у вас на это силы и возможности. Тот, кто начал думать об этом, — уже сдался.*

Принимайте решение. И как только вы его приняли — двигайтесь, начинайте двигаться сразу. Нельзя "стараться", нельзя "обещать" себе, потому что это значит откладывать движение в будущее, а будущего — нет. Есть только настоящее, которое вы предааете каждую секунду, если не используете его.

- *Мир существует сейчас, а не в будущем. Бессмысленно ждать будущего — позже оно тоже станет настоящим. Начинать надо всегда сейчас. Потом — всегда поздно.*

Надо начинать Делать. Начинать делать СЕЙЧАС же. Нельзя размышлять — размышление всегда докажет вам, что для вас Это слишком трудно. "Я не могу. Мои обстоятельства мне этого не позволяют. У меня такой характер. У меня было такое детство. Я живу в такой стране. Я не могу", — все это абсолютная правда и великолепные отговорки, чтобы оставаться прежним.

Нет обстоятельств, которые делали бы человека Жертвой обстоятельств — если только сам человек не признает их. ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА СВОБОДЕН И ВСЕГДА ВОЛЕН ДЕЛАТЬ ВЫБОР. Его единственная обреченность — это быть свободным и выбирать.

- *Впрочем, почти первым же выбором люди обычно отказываются от этой свободы и переходят к комфортному растительному существованию.*

ЧЕЛОВЕК ТАКОВ, В КАКОГО СЕБЯ ОН ВЕРИТ. И традиционное представление его о себе делает его слабым, пассивным и неизменяемым. Пока он верит, что его будущее задается его прошлым, он никогда не оказывается в будущем, но только раз за разом воспроизводит свое прошлое. Только когда человек примет, что за себя, свою жизнь и поступки отвечает не прошлое и не обстоятельства, а он сам — он начинает жить другой жизнью, свободной и ответственной.

- *На вопрос "Надо плыть по течению или против него?" есть только один правильный ответ: "Надо плыть туда, куда надо". Но поскольку течение всегда сносит, надо учиться плыть против течения. Научиться действовать независимо от обстоятельств и наперекор им.*

Поэтому, чтобы иметь будущее, а не просто повторение прошлого, надо оторваться от прошлого. А это делается только рывком, через Решение и Слово, и позже — оправдание Слова. Будущее свободного человека рождается там, где человек сделал выбор и сказал себе: "Я сделаю это!" — и стал делать.

Не решать — нельзя. Даже когда мы не делаем Ничего, мы всегда делаем что-то. Что? Когда мы не принимаем решение о Бу-

душем, мы принимаем решение о воспроизведении прошлого. Вы всегда это видите? И каким будет Ваше решение?

## Как в душе? — Порядок!

### Требуется энергия

*Проснулся — уберите свою планету.*

*Маленький принц*

**Ч**тобы двигаться, нужна Энергия. Не важно, что вам нужно двигать — свою личность вперед или шкаф в сторону; и в том, и в другом случае нужны силы, необходима энергия и желание.

Здоровая душа должна быть энергетически заряженной, чтобы силы реализовывать свои планы, чтобы были силы чего-то хотеть. Однако редко кто может похвастаться, что он всегда полон сил и энергии.

- *Я сегодня РАС-СТРОЕН (вслушайтесь!), НЕ В ДУХЕ (поймите буквально!)*

Личность (душа, дух и тело) — это дом нашего Я, и, видимо, каждому хочется, чтобы в этом доме был порядок, чтобы жить в нем было приятно, а трудиться — продуктивно. И если мы хотим жить и работать как следует, то в первую очередь надо позаботиться о том, чтобы в нашей душе всегда был порядок.

- *Задача: нет порядка на кухне и у хозяйки в душе. Догадайтесь, о чем она хлопочет в первую очередь? А где беспорядка не замечает?*

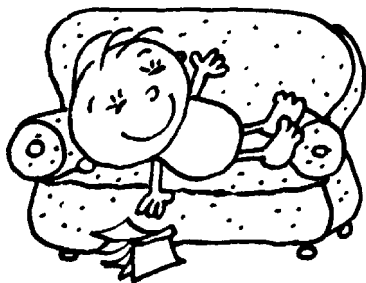
Проснулся — умылся. Так же важно: проснулся — настроил свою душу, чтобы жить хотелось, чтобы все было радостно, и чтобы душа была полна энергии. А потом, в течение дня, надо следить, чтобы НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ: хранить душевную чистоту и энергию, держать душу на нужной волне.



### Потратьте силы на отдых

**У**сталость коварна. Она, как и алкоголь, вырубает в первую очередь те центры, которые могут с ней бороться. Не позволяйте усталости побеждать вас — отдыхайте до того, как устанете.

Если вы хоть немного уважаете себя, то в качестве отдыха найдете нечто более остроумное, нежели (даю списком по степени вредности): болтовня, балдеж под музыку, всасывание табачного дыма, поглощение пищи, алкоголя, ночные бдения...



Если после выходных или после праздников человек должен приходить в себя, отходить, восстанавливаться, чтобы начать нормально работать — значит, это был не отдых, не восстановление сил, а их бессмысленная и вредная трата.

- *Да, я понимаю: забили страждущую душу, заткнули кровоточащую рану, залили жажду и насытили чрево — но все это за счет жизни, времени и здоровья.*

Чтобы полноценно отдохнуть, надо к отдыху отнестись серьезно и потратить на него силы. Только в этом случае он даст отдачу и вы действительно почувствуете себя отдохнувшим, т.е. человеком, которому нравится жить и хочется работать.

## Отчего мы устаем?

**О**тчего мы устаем? Известно от чего: от дел, хлопот, работы. Не совсем так. Сами знаете: иногда крутишься часами, днями, но если дело любимое и получается, то усталости не чувствуешь. Ее просто нет! Усталость приходит тогда, когда энергию, силы мы тратим бессмысленно и невосполнимо.

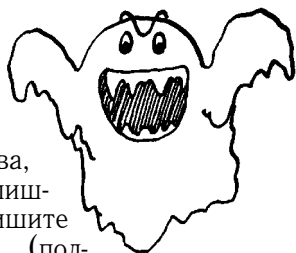
По крайней мере треть собственных сил и энергии совершенно впустую мы расходуем на ненужные напряжения мышц. Напряжены должны быть только те мышцы, которые нужны, и ровно настолько напряжены, насколько это необходимо. Все остальные, ненужные сейчас мышцы, должны быть совершенно расслаблены.

- *У меня практически постоянно крепко сжаты челюсти (хотя окружающим это и не видно). Вы представляете, какие это крепкие мышцы, соответственно сколько сил я на это трачу?! Сколько же энергии я сохранил, когда сумею, наконец-то, освободиться от напряжения на челюстях, как я уже освободился от зажимов на лбу и кистях.*

Безусловно, стоит потратить некоторое время, силы и энергию, чтобы последить за своими зажимами, воспитать внутри себя контролера и научиться сбрасывать все тонические напряжения, которые в данный момент вам не нужны.

**Расслабляйтесь!** Если не умеете — учитесь: овладевайте аутогенной тренировкой, трансцендентальной медитацией и пройдите курсы свободного дыхания.

Вторая треть утекающей впустую энергии тратится на ненужные и неприятные эмоции — на расстройства и огорчения, ожидание возможных и невозможных неприятностей, беспокойства, тревоги и страхи, плохое настроение, излишнюю спешку, нервозность. Сюда же допишите недовольства, раздражительность, обиды... (полный список может занять очень много места). Если эти эмоции вы представите в виде живых существ, то основной их чертой будет зверский аппетит, а питаются эти существа нашей энергией.



- *От каких отрицательных эмоций и как избавляться, будет подробно рассказано позже.*

И, наконец, последняя треть утекающей энергии (и, кстати, времени!) расходуется на разнообразную мелочевку: на постоянно появляющиеся, но ненужные вам дела, на интересы, мечты, мышление-болтовню и просто треп.

С делами ясно все, кроме одного — как от них избавляться. Некоторым помогает НОТ (научная организация труда), кому-то помогает "НЕТ" (умение отказывать другим — и себе — в том, что не входит в ваши планы).

А что это за интересы, съедающие наше время и силы? Это все то, про что в ответ на вопрос "Зачем тебе это нужно?" человек говорит "А просто интересно!". Интересно поглазеть, интересно почитать, интересно поболтать... Многое интересно — но все это НЕ НУЖНО.

- *Когда вы читаете все, что попадаете вам на глаза, вы становитесь не всесторонне развитой, а разнообразно набитой личностью. Вы уподобляетесь мешку, в который сыплется пестрый мусор без разбора.*

Болтовня — это тоже интерес, но особый, и вполне достоин отдельного упоминания. У нас очень своеобразная культура: с человеком незнакомым неприлично заговорить, со знакомым — неприлично молчать. Соответственно, даже когда говорить нужно нет, о чем-то говорить надо — и рождается ТРЕП.

- *Традиция-привычка разговаривать постоянно и обо всем — была бы оправданна, если бы такое общение несло хотя бы полноценные "поглаживания". Этого нет: есть привычный Ритуал и Наркотик болтовни, пожирающий время и силы.*

**Разрешите себе быть молчаливым!**

Но болтовня — это не просто треп со знакомыми и почти близкими. Привычка разговаривать настолько въелась в нас, что, если около нас никого нет, мы разговариваем внутри себя, идет треп внутренний. Вопрос: "Зачем внутри нашего ума, нашего сознания постоянно движется мыслительный поток, почти потоп бессмысленных размышлений?"

- *Те психологи, которые пишут, что "человеческое мышление — это целесообразная деятельность ориентировки и решения встающих перед человеком задач", льстиво нам лгут. Только иногда мыслительный поток организуется человеком в нечто целесообразное, как правило же — это хаотичный поток случайно сцепленных образов, мыслей и переживаний, который мы не в состоянии ни остановить, ни подчинить себе.*

Мыслитель отличается от Болтуна не наличием мыслей, а осмысленностью и управляемостью мыслительного процесса. Есть у него нужда — он начинает думать, и делает это продуктивно, продвигаясь вперед в нужном направлении, а не топчась на месте, не пережевывая одно и то же. Помыслил, видит, что дальше это становится непродуктивным, ничего нового не появляется — все, он останавливает мышление и начинает заниматься чем-то другим.

- *Например, медитациями. Или развлечениями, но не путая одно с другим.*

### **Практикуйте внутреннее молчание!**

Что касается мечтательности, то это еще одна прореха энергетической емкости души. Мечты тоже тянут из нашей жизни если не силы, то время, и, как правило, совершенно непродуктивно. Возник замысел, он соблазнителен и кажется реальным, и вот вы полчаса в воображении мусолите его блистательные перспективы. Мечтой заменить что-то тяжелое и бессмысленное — например, тоску — бывает хорошо и разумно, но уходить в мечты от жизни разрешается только в ранней юности и кризисных стационарах психиатрических лечебниц.

**НАУЧИТЕСЬ СБРАСЫВАТЬ МЫШЕЧНЫЕ НАПРЯЖЕНИЯ.  
НЕ "КОРМИТЕ" НЕНУЖНЫЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.  
ПРЕСЕКАЙТЕ ПУСТЫЕ "ИНТЕРЕСЫ". ПРЕКРАЩАЙТЕ БОЛТОВню. ПРАКТИКУЙТЕ  
ВНУТРЕННЕЕ МОЛЧАНИЕ**

Да, надо учиться душевную энергию беречь и попусту не тратить. Но не менее важная задача — учиться приобретать энергию, пополнять истощающиеся запасы, находить энергетические источники. Итак,

## Источники душевной энергии

### Осмысленность существования

**У** нас как на чудака смотрят на человека, ищущего "смысл жизни". Нашел чем мучиться! На самом же деле наличие ценностей, смысла, понимания "ради чего" жить — мощнейший источник жизненной энергии. Врачи и психологи, к сожалению, хорошо знают, что человек, переживающий бессмысленность существования, лечению и коррекции практически не поддается. Его внутренний вопрос: "Зачем?" — не находит ответа...

Наблюдаю, насколько осмысленной оказывается жизнь у верующего человека. У него нет вопросов "зачем, во имя чего?" — все смыслы заповеданы Господом, его задача — только осуществление их, высокий долг служения. Жена выполняет долг покорности мужу, муж выполняет свой долг Заботника о семье, у каждого есть забота почитания старших и воспитания младших, и каждый служит Господу. А печаль и отчаяние — грех.

Нет сил — молись, и Господь даст силы. И, поскольку человек в это верит и молится, то силы у него всегда есть.

- *Может быть, это очень упрощенное понимание христианства, но именно такое я наблюдаю в массе верующих, и именно оно дарит им осмысленную жизнь и силы. В таком случае разве нам нечему поучиться у верующих?*



### Подключение к Высшим энергиям

**Х**ристианам дает Силу и Смысл Бог. Понятно, что на месте Бога у другого может быть Высший Астрал, Пришельцы, Дьявол, Санса эгрегорных полей и прочая Сила, а результат один — мощная энергетизация.





- Если вы медитируете и представляете-видите, как через открывающийся лотос в вашей верхней чакре в вас входит и пронизывает поток лучистой космической энергии — вы, естественно, наполнитесь Космической Энергией. Источник наполняющей вас энергии может быть любым: главное, чтобы вы точно знали, что такой источник есть и что для вас он открыт.

## Вера в себя

**Т**ак же удачно решит проблему энергетизации тот самонадеянный молодой человек, который верит, что его труды (стихи, музыка, рисунки, мысли и пр.) — бесценный вклад в фонд человечества. Переполненный восторгом перед своим гением, он будет жить и трудиться радостно и воодушевленно. Кстати, вам не кажется, что он достоин не снисходительных насмешек, а хорошей зависти?

- *Что мне нравится в себе — мне в любой нужный момент легко пережить собственное величие. Когда я сажусь за письменный стол, я верю, что я, по меньшей мере, гений и Мессия.*

*"Забудь мое иное имя,  
К восторгу подготовь уста  
И вспомни Будду и Христа —  
Я молча встану между ними..."*

Это исключительно поддерживает и дает мощную энергетiku. Впрочем, считаю необходимым чередовать этот этап работы следующим, включающим самую жесткую критику. На ваш взгляд, это не разумная методика?

## Искренняя любовь к себе

**Е**ще одна категория счастливых людей — это люди, искренне и глубоко любящие себя. Тут руки никогда не опустятся — чего не сделаешь ради Себя, любимого!

- *По собственному опыту знаю, насколько это воодушевляет.*

Подводя итоги, повторю (в другом контексте и с другими смыслами): "Надо все и всех любить, но ни к кому не быть привязанным". Действительно, любовь (к природе, детям, кошкам или коллек-



ционированию спичечных этикеток — не важно к чему) всегда даст смыслы и жизненную энергию, а способность "не привязываться" уберезет от лишаяющих энергии эмоциональных прорех.

Смысл жизни можно обрести в чем угодно. Может быть, великая мудрость и заключается в том, чтобы найти смысл в любом занятии: и в приготовлении блинов, и в стоянии в очередях, и в тяжелой болезни. Другое дело, что в нашей культуре "смыслы жизни" разумнее искать в иных сферах.

В нашей культуре необходимейшее условие осмысленности существования — это возможность самореализации личности. Практически нет исключений: тот, кто чувствует, что он может себя осуществить, раскрыть заложенные в нем склонности и таланты, переживает свою жизнь как полную и осмысленную.

Нет смысла искать богатства вне вас, пока вы не разработали богатства свои — внутренние.



## ЧАСТЬ 2. МИР ДУШЕВНОЙ ЖИЗНИ

### Кто душе хозяин?

#### Печальное Чудо

**В**споминаю одну ситуацию из своей личной жизни. Был я влюблен, влюблен искренне, но без взаимности. И вот после одной из встреч, прошедшей вовсе не так, как мне хотелось, я стою поздним осенним вечером на автобусной остановке. Холодно, на душе прескверно, острая боль, хочется плакать. Но тут в голову случайно пролезла (именно "пролезла" сквозь кордон!) наглая мысль: "Вот ты психолог, всех учишь как управлять собственным состоянием. А себя в порядок привести не хочешь? Слабо?"



- *То, что приводить в порядок себя не хотелось, я помню прекрасно.*

Однако профессиональное любопытство, а также подначка (слабо?) каким-то образом взяли верх, и я проделал несколько элементарных процедур, нормализующих эмоциональное состояние. Расправил плечи, продышался, нормализовал дыхание, расслабил лицо, изменил рисунок глаз и уголков губ, снял все остальные мышечные зажимы, отвлекся от больших мыслей (в первую очередь на все эти процедуры). Стою, дышу, расслабляюсь... И — чудеса! — никаких чудес не происходит, я ощущаю действие абсолютно неизбежных закономерностей: острота горечи проходит, ко мне возвращаются покой и ровное расположение духа.

- *Не буду врать: я не приобрел радостного, приподнятого настроения, общий тон остался печальным, но острота переживаний ушла безвозвратно...*

К чему я это вспомнил? Да к тому, что сразу после этого я расстроился снова. Отчего?! От сожаления, что мои чувства, которые мне казались такими глубокими и вообще святыми, так легко были уничтожены психофизиологической гимнастикой. И еще от ощущения, что уничтожил я что-то очень мне дорогое...

## Давайте не будем себя обманывать

**Д**авайте не будем обманывать сами себя: управлять своими эмоциями мы умеем.

Вы не в духе, но вам дают на руки маленького ребенка — "занять его" — и вы начинаете излучать благодать. И не потому, что так ребенок действует на вас, а потому, что вам надо успокоить ребенка. Эти свои эмоции запустили вы. Вы умеете это делать.

Давайте не будем себя обманывать: любые наши эмоции порождаются именно нами, а не безликими обстоятельствами.

Оскорбили одного — он оскорбился и хочет отомстить обидчику. Оскорбляют другого — он огорчается по поводу несовершенства мира и задумывается, как можно его улучшить.

- *События жизни — не более чем повод для переживаний. Переживания запускаются не жизнью, а самим человеком.*

Хотя согласен: у стандартного, механического человека эмоции вызываются стандартной и весьма немудреной программой, тупо отражающей действительность и нашу душевную пассивность.

- *Нас порадовали — мы радуемся. Нас расстроили — мы расстраиваемся. Хозяйка видит, что сиденье унитаза мокрое (мужчины писали неаккуратно), — у нее мгновенно включается пластинка злости. Теперь эта пластинка крутится, пока не закончится программа.*

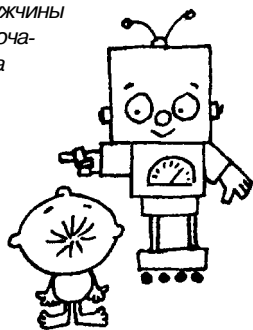
Вы знаете, меня не устраивает быть механическим человеком, рабом обстоятельств. Я хочу, чтобы моими чувствами, эмоциями и переживаниями управляли не обстоятельства, а я сам. Я хочу переживать то, что я хочу — или то, что мне надо.

Я хочу быть Хозяином своей души.

- *Возвращаясь к Печальному Чуду: я не буду настаивать, что так расправляться с любовной тоской должен каждый и всегда. Каждый имеет полное право наполнять свою душу тем, чем находит нужным. Это его выбор. Но я повторю свой тезис:*

Каждый должен уметь в нужную минуту переживать то, что ему нужно, и освобождаться от того, что ему мешает (работать, грустить, быть счастливым, делать счастливыми других...)

Еще раз подчеркну — речь идет не о видимости и не душевной косметике, речь идет о живых переживаниях. Я не в восторге от человека, который, кипит внутри, тем не менее способен сохранять внешнее спокойствие: ведь он допустил кипение внутри...



Нечем хвастаться и тому, кто научился гасить раздражение и быстро отходить от обид: ведь у него появляются раздражение и обиды...

Настоящий хозяин не тот, кто может наводить порядок, а кто может не допустить беспорядка в своем доме.

...И в своей душе...

## Непридуманный диалог

**Ч**еловек, произвольно переживающий сейчас одно, а через минуту другое — это не человек, а машина. Это — твой идеал?

— А кто из нас машина:

Ты, который при неприятностях автоматически расстраиваешься, или я, имеющий выбор?

Ты, который на оскорбление можешь только или обидеться, или разозлиться, или я, свободно определяющий свою позицию?

Ты, чьи переживания следуют за событиями так же однозначно, как звуки при нажатии клавиш фортепьяно, или я, сам пишущий мелодию своей жизни?

Так кто из нас механический, а кто живой и свободный человек?

## Хотим ли мы свободы переживаний?

*Мы — не рабы? Рабы — не мы?*

*Очень спорный вопрос*

**Н**асколько я понимаю, главное препятствие на этом пути к свободе — наше нежелание (боязнь?) этой свободы.

Человек может жаловаться на свою жизнь, с воспаленными глазами рассказывать, как плохо ему живется; он может даже хотеть некоторого улучшения своего душевного состояния, — но только улучшения, а не возможности вообще управлять своими эмоциями. На возможность переживать по своей воле и своему желанию то, что хочется, или то, что надо, — он смотрит как на затею странную, а часто и кощунственную.

- *Естественно ли расстраиваться, когда дела идут плохо? Конечно, естественно, а думать напротив — как раз неестественно. Естественно ли горевать, когда потерял близкого человека? Станный вопрос. Естественно ли в такой ситуации заботиться о радостном состоянии духа? Что вы, чур меня, (свят! свят!), ни один нравственный человек и помыслить об этом себе не позволит!*

У вашего ребенка поднялась температура под 40°, плохо ему и вам. Вы переживаете. Если я дам вам волшебную палочку, которая может одним взмахом освободить вас от этих эмоций, вы воспользуетесь ею? ...Нет. Но тогда не надо обманывать себя: если кто-то тоскует, отчаивается или раздражен, он должен отдавать себе отчет, что эти эмоции находятся в нем по его разрешению, с его (конечно, бессознательного) согласия.

Если на вашем магнитофоне стоит кассета с музыкой, которая вам неприятна, то кассету надо сменить. Но если вы отказываетесь это сделать, то жаловаться вам не на кого. Это был ваш выбор. Будьте последовательны: **ВЫ ХОТИТЕ** слушать такую музыку — так **БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ** от нее.

Будьте последовательны! Вы горюете — так или будьте счастливы от того, что вы горюете, или меняйте кассету.

**ВАШИ ПЕРЕЖИВАНИЯ — РЕЗУЛЬТАТ ВАШЕГО ВЫБОРА.  
ЧЕМ ЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ НЕДОВОЛЬНЫ?**

Ну так вот, мало кто хочет менять кассету, даже если музыка на ней заставляет его страдать.

Почему? Ответов несколько, и большинство из них банально просты.

## Почему люди не “меняют кассеты”?

### Лень

**Л**енивый человек согласится остаться голодным, лишь бы не заниматься готовкой. Тем более, если надо еще и учиться готовить...

Чтобы управлять собой, нужны усилия (и тем большие, чем меньше навыка). Нужно внимание, анализ, работа и контроль. Нужна воля. Нужно готовить себя к разным ситуациям, настраивать соответствующим образом аппарат их осмысления, ловить первые всплески “не тех” эмоций, вырабатывать к ним отношение, бороться с внутренним сопротивлением, разоблачать внутреннюю ложь, следить за тонкими телесными реакциями, и все это регулярно!.. А если еще нужно заниматься душевной гимна-

стикой, физиологической гимнастикой, овладевать аутотренингом, ментальной и динамической медитацией — ну уж нет, увольте, я уж лучше попереживаю и все — дешевле обойдется.

- *Кстати, здесь есть здравый смысл. В некоторых ситуациях действительно дешевле, "экономнее" пустить дело душевной саморегуляции "на самотек", вволю попереживать и испереживаться, не предпринимая никаких сознательных усилий. Это — правило душевной экономии.*

Однако разумная экономия — это одно, а лень — это другое, и не надо заниматься внутренним самообманом.

## Условный психологический выигрыш

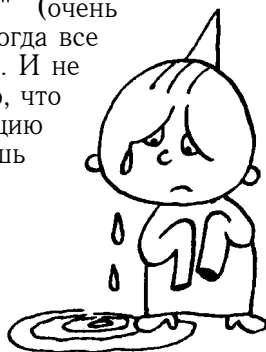
*Как сладок страдания яд...*

*Банальность*

**В** каждом, самом тяжелом и гнетущем переживании есть своя интимная и скрытая от постороннего глаза положительная, сладкая или удобная, сторона.

Что хорошего в том, что "все плохо" (очень распространенная форма переживания)? Когда все плохо, можно пожаловаться себе и другим. И не просто пожаловаться, а рассчитывать на то, что тебя пожалеют, получить свою порцию "поглаживаний"; "погладишь", пожалеешь себя сам, пожалеют и другие.

- *Расстроенный человек вообще приравнивается к больному и имеет массу преимуществ больного. К нему особое внимание, пониженная требовательность, все потакают его капризам, многое прощают, и, главное, он может прощать себе многое сам...*



Как правило, сильно расстроенное состояние души открывает сладкий путь упреков и обвинений. "Вот, муж подлец, никогда ни в чем не поможет, все взвалил на меня одну, сын тоже растет тунеядцем, грубит, начальник врун и сволочь, пользуется тем, что я ему ответить не могу, соседка дура, придирается по мелочам... Все гады (а я одна хорошая и невинно страдаю)".

- *Последнее, впрочем, не обязательно говорится себе явно, но всегда является целью подобных внутренних монологов.*

И, наконец, давно известное: приходить домой Сердитым и Злым — очень выгодно. На всех можно орать и можно ничего не делать. Потому что я Злой. И все просто.

## Когда неприлично быть счастливым

**Е**ще одна причина, почему люди не склонны отказываться от большей части негативных переживаний, — учет сложившихся традиций. Тот, кто эмоционально реагирует на ситуацию традиционным образом, считается нормальным. А тот, кто не желает переживать приличные ситуации чувства, будет высоким общественным мнением осуждаться. Кроме того, многие переживания дарят нам выгодную репутацию в глазах окружающих. Например, "Не щадит себя на работе".

- *От этого не всегда выигрывает работа и практически всегда проигрывает человек. Но зато приобретает лестную репутацию.*

"Неравнодушный" (или "Тонкая и Чувствительная").

"Я не сухарь, не железка, а настоящий человек. У меня душа есть, сердце, чувства!"

- *А то, что от его переживаний страдают люди и стоит дело, — волнует его гораздо меньше.*

Потеряла кошелек и целый день переживаю — значит осознала. Значит, деньгами дорожу.

- *А если я не попереживаю, а просто проанализирую ситуацию и сделаю нужные выводы, репутации такой иметь не буду.*

Тяжело заболел ребенок — я себе места не нахожу, вся издергана и изрѣвана.

- *Пусть я от этого становлюсь бестолковой, зря дергаю окружающих (да и ребенка) — ничего, зато никто не обвинит меня в бесчувственности и, напротив, все поймут, как я своего ребенка люблю.*

Естественно, в разумных пределах учитывать сложившиеся традиции необходимо, без надобности противопоставляться им и эпатировать окружающих смысла нет, но все ваши действия (в том числе и внутренние, душевные) должны быть честны и рациональны.

## Родительское программирование

**О**б этом мы уже говорили. Основы цивилизованности нам складывают наши родители, и именно через них мы узнаем, что в случаях неудачи надо расстроиться (или разозлиться? или улыбнуться? — как обычно было в вашей семье?); на ошибку другого надо отреагировать замечаниями (или руганью? или помощью? — как реагировали у вас в семье?). Заложенное в нас родителями в детстве составляет основу нашей картины мира, это аксиомы нашего личного существования. Именно поэтому



нам и в голову не приходит подвергать их критике, и именно поэтому такое внутреннее сопротивление встречает призыв их пересмотреть — призыв сменить кассету.

### Бремя свободы

**И** последнее — это нежелание брать на себя Ответственность. Ответственность — обратная сторона Свободы. Если я Жертва, мне плохо, но я ни за что не отвечаю и жить мне легко — "тепло и сыро". Что бы в роли Жертвы я ни переживал, я просто пассивно страдаю: ни выбирать, ни нести ответственность, ни действовать мне не надо.

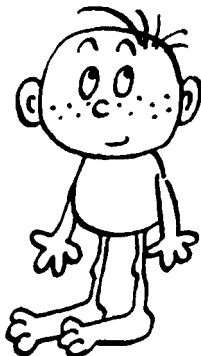
Но как только я выбираю Свободу, на меня сваливается Ответственность и Выбор. Я оказываюсь один на один перед лицом жизни, и в лицо мне хлещет жесткий ветер и дождь.

Что выбираете вы?

#### Я ВЫБИРАЮ СВОБОДУ

Тому, кто сейчас оказался рядом со мной, подаю руку.

Вперед. Но тому, кто решил заняться своей Душой, начать придется со своего Тела.



## Наше Тело — дом нашей Души

### Какое тело вас оформляет?

*Какие наслаждения могут быть, господин, в этом зловонном, брэнном теле, в этом скоплении слез, мокроты, выделений, костей, кожи, мяса, семени, слизи, испражнений, мочи, крови и желчи?*

*Какие наслаждения могут быть в этом теле, пораженном страстями, гневом, алчностью, заблуждениями, страхом, завистью, отчаянием, разлукой с желанным и навязыванием нежеланного, голодом, жаждой, болезнью и прочим?*

Майтра Упанишада

**Е**сли было бы можно провести фантастический эксперимент и человеческое Я "переселить" в другое тело, результат предскажем: новой душой было бы преображено (или обезображено) тело, но и новое тело обязательно преобразовало бы (в хорошую или дурную сторону) исходную душу.

- В упрощенном варианте этот эксперимент проводит каждый посещающий хорошую баню. В бане не моются (хотя и моются тоже), в бане тело старое и усталое заменяется на молодое и поющее. В теле новом, сбросившем все напряжения, мы и сами становимся другими. После настоящей бани вы видели хоть кого-то тоскливым и раздраженным?



Но если тело усталое и больное, забитое шлаками и слизью, томящееся запретными влечениями и деформированное мышечными зажимами — тело, противное вам самим, но его не скинешь, — такое тело оказывается ежедневной мукой.

- Общая физическая скованность, постоянная сутулость — невротика видно издали. Заранее можно говорить о страхах и неуверенности в себе. Не всякий невротик сутул, но всякий сутулый — невротик.

Другая наша беда — ненужные мышечные напряжения. И проблема не только в том, что мышечное напряжение и зажимы вызывают психическое напряжение, скованность и быструю усталость, а усталость, в свою очередь, тянет за собой тоску, апатию или раздражительность.

Рисунок мышечных напряжений и зажимов — это портрет нашего Черного Человека, мозаика наших невезений и бед. Дело в том, что все наши эмоции, как музыка на пленке магнитофона, "записываются" на состоянии нашего тела: ритме дыхания, режиме кровоснабжения, напряжении, расслаблении или движении мышц. Но именно негативные, отрицательные переживания "записываются" нашим телом как мышечные напряжения и зажимы. Мышечные зажимы — это капсулы, несущие наши страхи и неврозы, смешные и слабые черты нашего характера.

Зная, что с чем связано (или будучи просто наблюдательным человеком), несложно по некоторым внешне-видимым напряжениям и мелким особенностям рисунка движений человека судить о том, что это за тип.

- *Так, люди, у которых напряжены (тем более часто мелко двигаются) пальцы рук, как правило, раздражительны и беспокойны, мнительны и избыточно деятельны.*

*Девушка держится напряженно в целом, колени всегда вместе, движения задержаны и часто незакончены: она, может быть, очень хороший человек, но в сексуальном плане пока полностью заторможена или чем-то травмирована.*

## Такое лицо вам носить не следует...

*Только поверхностный человек не судит по внешности.*

*Оскар Уайльд*

**М**ое любимое развлечение — отгадывать особенности личности и судьбу человека, и самая "громкоговорящая" для меня часть тела, безусловно, лицо.

Кто-то читает судьбу, разглядывая ладони: длину и форму пальцев, рельеф и линии на руке. Я этим не владею и мало в это верю (хотя вовсе и не настаиваю на своем скептицизме). Но если хорошая гадалка возьмет чью-то руку и будет гадать — я уверен, что она все скажет правильно.

- *Она же не слепая: она видит, как человек подает ладонь, как она лежит у нее в руке, а самое главное, какое лицо у этого человека.*

На лице человека написано все — его прошлое, настоящее и будущее. Хотите о его будущем догадаться — подключите наблюдательность и ум. Хотите его настоящее и будущее прочувствовать — своим лицом внешне и внутренне воспроизведите его лицо, и все его чувства, весь его душевный строй перейдет к вам.

- Однажды, в бытность преподавателем, я воспроизвел себе лицо учившейся у нас 40-летней переводчицы: мою душу просто обожгло ужасом! Я до сих пор не понимаю, как она могла жить с такой душой — отбитой, измороженной, жалкой...

Для более конкретного разговора приведу некоторые наблюдения и портреты членов клуба.

Вот у Оли К. аккуратно собраны губки — просто собраны, без нервных внутренних напряжений. Правильно, и она сама такая же — собранная, аккуратная и сдержанная.

- У нее хороший и спокойный рисунок губ, его нельзя спутать с губами нервно поджатыми, характерными для девушек, склонных к злой обидчивости и просто злопамятности (разницу в рисунке описать трудно, это надо видеть). По крайней мере, "налитая", готовая жалить злость-обида идет с лица, где губы сжаты, края губ в стороны и немного вниз.

Плаксивость и обидчивость не злого, но слабого человека видна на другом лице — там тоже зажимы губ и челюстей, но губы поданы вперед с готовностью к тонким нервным подрагиваниям.

А вот Саша П. — губы спокойные, но собраны и, главное, подаются немного вперед, особенно нижняя: отсюда его собранность-аккуратность-методичность-инициативность-целе-устремленность. Девушки жалуются, что не хватает в нем легкости, теплоты, мягкости — и не будет, пока губы не станут мягкими.

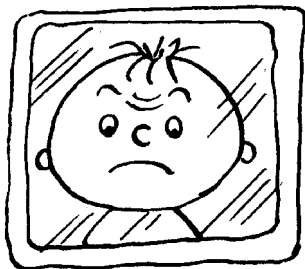
- Интересно — достаточно изменить рисунок губ, и изменится судьба человека. Но легко сказать — изменить рисунок губ...

Леша Д. — личность яркая и громкая. Его активность одновременно с отношением сверху (ко многим) вы легко прочувствуете через себя, если приподнимете верхнюю губу, но не только под носом, а шире, к краям рта.

Я уже говорил, что у меня постоянно сжаты челюсти. Сделайте это. Добавьте сюда напряженность щек к предулыбке и четко поставленные губы, и получите мой портрет: крепко поставленные оптимизм и доброжелательность при жесткой целеустремленности.

Убеждаться во всех этих описаниях лучше всего через свои собственные ощущения. Действительно, попробуйте сами:

Сведите надбровья, напрягите переносье и веки, и уже само собой тянет на тягостные размышления о мировых проблемах, а еще чаще по поводу соб-



ственного здоровья. Привыкнете — станете ипохондриком.

Напрягите мышцы под глазами, и сразу прибавится четкость в мыслях и движениях, концентрация, цепкость и настороженность. Если же, наоборот, страдаете от избытка всего этого — научитесь эти мышцы расслаблять. Придет созерцательность и спокойствие.

Вытаращите глаза — почувствуете застывший ужас. Расслабьте все обратно и больше никогда так не делайте.

Губы (боковые края) вбок (например, влево) — душа начнет жить под знаком иронии и цинизма.

Нижнюю губу вперед и вниз (она отвисает), одновременно немного напрягутся точки над сторонами верхней губы: сделайте так, и почувствуете брезгливость. Если же захотите когда-то возникшую брезгливость снять — достаточно просто расслабить все мышцы вокруг рта. После этого у вас не будет брезгливых чувств нигде и никогда, хотя бы вы начали работать чистильщиком туалетов.

Буквально вижу на других и неоднократно проверял на себе — все зажимы на лице дают сужение сознания и рост бестолковости. Сделаете рассеянное напряжение вокруг глаз — станете просто дураком. Проверяется на месте — напрягите глаза и попробуйте думать о чем-то глубоком или серьезном: не выйдет, тупой взор даст только тупое ...

- *Простите, тупо сижу уже три минуты — не могу закончить предложение, потому что напряг мышцы вокруг глаз.*

## Душа управляемая: прикладные методики

**В**елика власть Тела, и, как правило, крахом заканчиваются попытки одолеть его: история религии — самое яркое тому подтверждение. Но если с телом подружиться и помочь ему стать Добрым Домом — результаты будут гораздо более воодушевляющими.

Основные моменты, на которые надо обращать внимание, это:

- \* манера держаться и двигаться,
- \* выражение лица,
- \* отсутствие мышечных зажимов,
- \* общее состояние здоровья.

**Контролируйте "внушение тела".** Можно ничего не внушать себе словами, но самовнушение идет всегда. Каждый человек все-

гда себе что-нибудь внушает: строем своих мыслей, интонацией при разговоре, своей осанкой, манерой держаться, двигаться. Унылая физиономия не только отражает настроение человека, она его и активно формирует. Но пока вы не согнулись физически, вы не согнулись душевно.

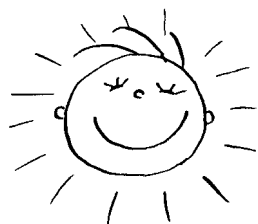
- *Отсюда классический рецепт Вильяма Джеймса: "Чтобы почувствовать бодрость духа, надо действовать и говорить так, словно эта бодрость духа в вас уже вселилась".*

**Расслабляйтесь!** Должны быть напряжены только те мышцы, которые необходимы, все остальные должны быть расслаблены. Полностью расслабившийся человек "стирает" все отрицательные эмоции.

- *В это мало кто верит, но это так. Придумайте самую жуткую ситуацию, которая ввергла бы вас в предельное отчаяние, ужас — все что угодно! Но: теперь представьте, что вас начали расслаблять (начать это самому у вас едва ли хватит сил — или хватит?). Вы ложитесь, сбрасываете напряжение с кистей рук, руки становятся тяжелые, расслабленные, нормализуется дыхание, дыхание становится ровным и спокойным, расслабляются мышцы лица (и т.д., кто занимался ауто-тренингом, текст продолжит без труда). Да, будут мешать мысли, они будут возвращать вас к происшедшему, образы будут бить по телу и снова корчить его; но если натиск расслабления продолжить, мысли отвлечь, то через какое-то время человек будет мирно сопеть (не обязательно спать) с блаженным выражением лица и примерно таким же состоянием духа. И по-другому не бывает.*

Если расслабленное выражение лица неуместно —

**Улыбайтесь!** При серьезном выражении лица напряжены 17 мышц, при улыбке — 7. Физиологически смех — это вибрация и массаж, снимающие напряжение. Душевная улыбка поднимает настроение вам и окружающим. Для улыбки ищите поводы, улыбку — провоцируйте, держите неугасимую внутреннюю улыбку!



- *Смысл-подтекст вашей улыбки — не насмешка, а радость, не ирония, а поддержка. Пусть она будет вашим талисманом — и, пока вы его не потеряете, он будет хранить вас всегда.*

**Овладевайте аутотренингом.** Тот, кто владеет им — становится хозяином самого себя. Основные формулы погружения: "Спокойствие и расслабленность (во всем теле, в руках, ногах...) Тяжесть (приятная тяжесть...) Тепло (приятное тепло...) Дыхание (ровное и спокойное, мне дышится легко...) Сердце (бьется ровно и спокойно...) Солнечное сплетение (тепло в...) Лоб и виски

(прохлада в области...). Подготовить энергичный выход с программой на бодрствование.

- Литературы по аутотренингу столько, что сколько-нибудь подробно останавливаться на принципах и методиках не вижу смысла. Читайте, а, главное, потратьте на освоение пару месяцев и возьмите себе то, что подойдет вам.

**Ненужное — продышите.** За плохим настроением, неуверенностью, беспредметной тревогой и страхами стоят, как правило, невидимые внешне напряжения гортани, глотки, диафрагмы и брюшного пресса. Вы не можете снять это прямым расслаблением мышц, но здесь могут помочь специальные типы дыхания.

- Чтобы продышать страх, тревоги и другие эмоции, сделайте "собачье" дыхание — быстрое и очень поверхностное, горлом, через рот. Несколько минут такого дыхания — и ненужные эмоции сбрасываются. Иногда этого не хватает, тогда нужно добавить "вибрации на вдохе". Делаете несколько полных йоговских дыханий, потом задержите воздух на вдохе и сделайте несколько (до 10) раз движения диафрагмой туда-сюда. Происходит массаж внутренних органов и сбрасываются напряжения там, где другим путем добиться расслабления не удастся.

**Ведите здоровый образ жизни.** Уставший и больной тоже может держать себя в оптимальном психологическом состоянии, но ему это трудней. Больной зуб может "перевесить" самую позитивную философию, но и покоее тело — неплохой аргумент против многих проблем. Чаще именно в здоровом теле — здоровый дух.

- Простите, когда вы последний раз делали зарядку?

## Философия личного счастья (наставления по правилам душевной жизни)

*Вы слышали, что грешники отправляются в ад, — но это не так. Куда бы ни попал грешник — он создает ад; и куда бы ни попал святой — там небеса.*

Шри Раджнеш

**П**осле работы с Телом вам предстоит работа с вашей Головой. Как вы мыслите — так и живете. А поскольку Стихия Мыслей вам неподвластна (это вы подвластны ей) — вы оказываетесь игрушкой в ее руках. Строй мышления, способ осмысления жизни — вот что определяет наши радости и печали, мелодию (или какофонию) наших переживаний.

## Ступени мудрости переживаний

**В**о всем есть свои ступени, есть они и в овладении мудростью переживаний. В самом коротком описании их три:

### 1. Освобождение от примитивных ("диких") эмоций.

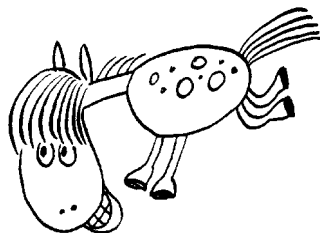
Если меня ударили по лицу, я чувствую боль от самого удара (это непосредственное, живое переживание) и ярость от оскорбления (Меня! Кто-то! Посмел! По лицу!) — переживание искусственное (порождаемое условностями человеческой культуры) и весьма примитивное. Научиться "срезать" подобного рода примитивные (в первую очередь отрицательные) переживания — первая задача.

- *Раджнеш рассказывает такую притчу.*

*У одного старого крестьянина сбежала его единственная лошадь, он ее искал, но найти не мог. "Бедный, какое у тебя горе!" — вздыхали односельчане. "О чем вы? — отвечал крестьянин, — у меня нет горя, я просто ищу лошадь, которая убежала!". Через какое-то время лошадь сама прибежала к нему, да не одна, а привела с собой сильного молодого коня.*

*"Какая у тебя радость! — охали односельчане. — Не было лошади — а вот появились сразу две". "О чем вы? — удивлялся крестьянин. — Что праздновать? Просто в моем стойле стоят теперь две лошади, и я иду их кормить". Но вот сын этого крестьянина поехал кататься на новом скакуне, упал и сломал ногу. "Бедный, — снова охали соседи, — какое несчастье!" "Я не вижу несчастья, — отвечал крестьянин, — просто у сына сломана нога, и ее надо лечить". Тут началась война, всех молодых мужчин забрали воевать, и только сын старого крестьянина остался дома...*

*И т.д.: в то время, как вся деревня жила в мире оценок и в каждом событии захлестывалась переживаниями, старый крестьянин жил самой жизнью, не отвлекаясь на мелькающие переживания.*



Жизнь — это поток нейтральных событий, таких же, как рост дерева или взрыв звезды. Только после наших интерпретаций события приобретают то или иное — положительное или отрицательное — значение. Это то, что мы прибавляем к миру. Но это то, чего в мире самом по себе — нет.

Примитивная радость хороша, но плохо то, что примитивные эмоции неразборчивы, и человек этого уровня переживает все подряд, что надо и что не надо. Освободившись от диких эмоций, человек становится мудрее, но не обязательно счастливее. Иногда он грустит, так как чувствует, что его жизнь опустела, обеднела; вкупе с отрицательными "срезалась" и часть положи-

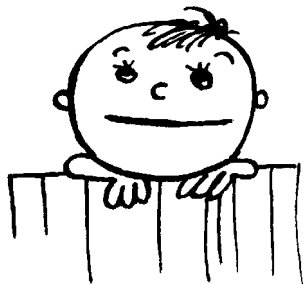


тельных диких эмоций, кроме того, теряется его непосредственность и эмоциональная живость.

*"О, моя утраченная  
свежесть,  
Буйство глаз и  
половодье чувств..."*

Некоторые воспринимают это как потерю — и в каком-то смысле они правы.

- *Любимое развлечение обезьян — таскать за собой пустые железные баки, которые громыхают при этом со страшной силой. Естественно, если обезьяну лишить этого развлечения, она может расстроиться.*



Но освобождение от примитивных эмоций — необходимый этап. Это этап со своими плюсами и минусами, он закономерен и оправдан — при условии правильных дальнейших шагов.

- *Однако это происходит не всегда. Некоторые остаются в этом прозрачно-спокойном бытии, некоторые — создают свой "культурный мир эмоций", мир искусственный, но отвечающий вкусу каждого из них и очень приятный. Они сами создают себе праздники и веселят себя, сладостно грустят и восхищаются красотой специально созданных для этого произведений искусства в специально построенных для этого выставочных залах и консерваториях.*

### ЖИЗНЬ — ЭТО ПОТОК НЕЙТРАЛЬНЫХ СОБЫТИЙ

## 2. Умение всегда воспринимать красоту жизни.

Вторая ступень овладения мудростью переживаний начинается с того, что человек "просыпается" и открывает глаза. Он не "накручивает" себя искусственными переживаниями, но открыт красоте мира.

- *Вы наслаждались сегодня упругостью и прохладой воды, которой вы умывались? Вы с утра видели множество самых разных лиц — вас восхитили хотя бы несколько?*

Человеку на этой ступени открывается дар всегда видеть голубое небо, пробивающуюся среди грязи молодую зеленую траву... Это еще один шаг вперед, но только шаг: вот небо серое, вот человек оказался среди помоек — и радоваться ему нечему. Он умеет радоваться, но еще не всему. Это — задача следующего этапа.

### 3. Трепетное и радостное принятие жизни в целом.

Даже серое небо для человека, видящего его в последний раз, — бесценно и священо. Рядовая помойка для космонавта, много месяцев не видящего родной Земли, — радостное зрелище. Тот, кто прошел через пустоту смерти и не сошел с ума, ценит сам факт жизни в любом ее проявлении.

#### СВОБОДА — ЭТО ВОЗЛЮБЛЕННАЯ ЖИЗНЬ

Свой путь каждый пройдет сам, и никакие самые подробные описания не заменят самостоятельных поисков. Только как вехи — короткие заметки, подсказки и советы.

### Будьте живым и зрячим

**В**ы все время спите, вы мертвый, механический человек-автомат. Будите себя, вспоминайте себя, приучайте к замечанию-осознанию. Взгляните на мир и себя осознанно: "Я здесь и сейчас..." Не просто "будьте", а живите в мире.

- *Вы сейчас просто читаете или еще осознаете-переживаете свое чтение именно этого куска текста? Вы ощущаете-переживаете свое не-много утомленное (или нет? какое?) тело? Вы понимаете-переживаете свое бытие "здесь и сейчас"? Как долго вы можете продержаться в этом бодрствующем состоянии?*

Мой личный рекорд — несколько часов в сутки, не больше. В остальное время — условный сон. Механическое мышление, механическое решение проблем, такое же чувство: благополучная, но вполне механическая жизнь.

#### ПРОСНИТЕСЬ!

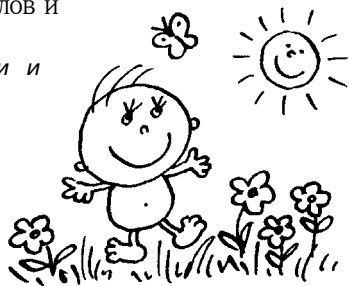
Может быть, вы просто постоянно торопитесь. Темп, темп, темп! ... Остановитесь. Оглянитесь. Что за люди вокруг вас? Посмотрите в их лица молча, без обычных слов. Смотрите и все. Может быть, вы впервые увидите этого человека?

- *Как бы быстро вы ни бегали, белка в колесе бежит быстрее вас. Но уверены ли вы, что ее модель жизни — для вас лучшая? Тратить время не надо; но замедлить свой бег, насладиться мгновением и подарить радость встречи близким — это потеря времени или приобретение самого дорогого в жизни: ее смысла?*

**СТОП! ОСТАНОВИТЕСЬ. ОГЛЯНИТЕСЬ.  
ВОКРУГ ВАС — МИР. И ОН — ПРЕКРАСЕН**

Мир — живой, а наши понятия о нем — мертвые. Вы видите мир или свои понятия? Вы знаете, что небо голубое, а трава зеленая? Это значит, что вы давно ничего не видели. Взгляните: все другое! Давно ли вы смотрели живыми глазами на лица людей? Запела птица... Не говорите себе "запела птица", а послушайте ее пение. Сотрите пелену ума и слов и взгляните на живой мир!

- *Действительно, оторвитесь от книги и подойдите к окну.*



Спасибо.

**СМОТРИТЕ СВЕЖИМ ВЗГЛЯДОМ — НА ЖИВОЙ МИР**

Человек, погруженный в свое состояние, не может управлять собой. Чтобы чем-то управлять, надо быть "не-этим". "Разотождествитесь" со своими эмоциями, поймите, что они и вы — не одно и то же.

- *Есть "Я" и есть мое раздражение... Вы и ваша обида — это две разные сущности: но только тогда, когда вы об этом вспомнили.*

Никогда не забывайте про свое "Я", отделяйте и освобождайте его от душевного, психического фона. Если вы всегда будете "Я", вы всегда останетесь хозяином своей души.

- *Это очень практично: в следующий раз, когда разозлитесь, отойдите от себя и посмотрите на свою злость со стороны. Обратите внимание, что вы — это не злость. И злость, лишенная подпитки от энергетике "Я", потихоньку утихнет...*

**НАУЧИТЕСЬ ОТДЕЛЯТЬ СВОЕ "Я" ОТ ПЕРЕЖИВАЕМОГО СОСТОЯНИЯ**

Пока вы не заметили изменения своего состояния (пришла усталость, возникли обида, раздражение или страх), вы беззащитны перед этим. А все, что нужно, — это видеть. Не старайтесь даже ничего исправить: просто смотрите на то, что происходит с вами и в вас, замечайте-осознавайте это. Нужен только свет, и все: все, что надо, сделается само. Без борьбы.

- *Эта закономерность известна давно, но обнаружена была совершенно в другом контексте. Исследователи любви (и просто влюбленные) всегда сетовали: как только свою любовь начинаешь наблюдать, она исчезает<sup>1</sup>.*

Когда любовь бывает зла, можно, конечно, сделать и это. Чаще, однако, перед вами другие задачи: погасить обиду, справиться с желанием отомстить, — наблюдение-смотрение поможет и здесь.

- *Раджнеш утверждает, что так можно снять даже головную боль. (Я не пробовал, этим не страдаю). По его описанию, при наблюдении головной боли она вначале кажется разлитой по всей голове, но вскоре вы обнаружите, что она исходит из одного болевого пятна. Если вы не будете отпускать боль из луча внимания, она будет все больше сжиматься, превращаться в точку (кстати, за счет сжимания она может и усиливаться), но потом вместе с точкой исчезает.*
- *Проверьте!*

### **БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ПРОСТО СМОТРИТЕ**

**Работайте "на перехвате".** Когда эмоции вас уже захлестнули, бороться с ними трудно. Первые же всплески, вовремя замеченные, погасить несложно. Не дожидайтесь, пока "враг" окрепнет, — реагируйте своевременно.

- *Именно поэтому я не люблю работать с семьями, где супружеские конфликты начались "не вчера" и имеют богатую, к сожалению, историю. Взаимные обиды, агрессия, желание отомстить — вместе с усталостью от борьбы (когда уже ничего не хочется...) — пустили такие глубокие корни, что помощь можно ждать, скорее, не от психолога, а от шамана: тут хоть можно надеяться на чудо...*

### **РАБОТАЙТЕ "НА ПЕРЕХВАТЕ"**

<sup>1</sup>На самом деле, исчезает не всякая любовь. Наблюдение-осознание снимает только болезнь, но, поскольку обыденные формы любви являются практически всегда неврозом, душевной болезнью, такая любовь-болезнь в свете осознания и исчезает. Человек выздоравливает от любви. Подробнее о любви как о болезни — позже.

К сожалению, не могу вам пообещать, что ваша жизнь никогда не будет сопровождаться кризисами. Кризисы естественны, как болезни роста. Никогда не забывайте, что кризис пройдет, а жизнь останется. Если тяжело — ведите дневник или идите к специалисту.

- *Самые простые (в этом и есть их основное достоинство) рекомендации таковы: Выговоритесь. Напишите письмо. Сделайте себе подарок. Помогите другому. Почувствуйте землю под ногами. Растворите печаль во сне<sup>1</sup>.*

### КРИЗИСЫ ЕСТЕСТВЕННЫ. КАК БОЛЕЗНИ РОСТА

**Побеждает подготовленный.** Когда уже холодно, дом строить поздно. Если вы не учитесь саморегуляции заранее, не практикуете ее (пусть по мелочам!) ежедневно, в критический момент вы окажетесь несостоятельны.

- *Постоянно чувствую свою беспомощность при ответе на простейшие вопросы. Вот в качестве психолога в радиопрограмме "Москва и москвичи" получаю вопрос от Оли С. (14 лет): "Что мне делать, если я все время обижаюсь?" Прекрасный вопрос, Оля, но что ты умеешь делать со своей душой? Если бы годовалый ребенок спросил: "Что мне делать, я все время падаю, когда пытаюсь ходить?" — ответ все-таки мог бы быть только один: "Ходи. Учись ходить".*

### ПОБЕЖДАЕТ ПОДГОТОВЛЕННЫЙ

## Выбор переживаний

**В**аш выбор — всегда за вами. Если есть смысл, почему бы иногда и не попереживать? Вас когда-то привлекает грусть — грустите: глупо было бы совсем лишать себя этого сладкого и прозрачного душевного напитка. Хочется позлиться (и ничего страшного от этого не произойдет), — позлитесь в свое удовольствие. Дешевле попереживать, чем сдерживать себя, — от души попереживайте.

Эмоциональному, темпераментному человеку нередко бывает "дешевле" напрямую разрядиться, выкричаться в острой ситуа-

<sup>1</sup>Подробнее посмотрите статью Н.К.Смирнова в книге "Плюс-минус жизнь". — М., 1990.

ции, нежели сделать всю внутреннюю проработку и "растворить" агрессию.

- *Естественное ограничение — его разрядка не должна заряжать других.*

Или, например, на фоне общей усталости не всегда разумно бороться за высокий уровень эмоциональной бодрости. Это требует сил, а их и так мало. Потратишься, исчерпаешь лимиты, а потом и держаться будет не на чем... Тут экономнее разрешить себе и легкую печаль, и легкое раздражение. Когда же вы отдохнете и форму восстановите, то сможете позволить себе что-то более праздничное.

Просто разберитесь, что надо вашей душе. Разные ситуации требуют разных душевных состояний. Не пускайте дело на самотек, определите оптимальный душевный настрой и старайтесь вызвать его. Особое внимание к отрицательным эмоциям; проверьте, являются ли они оптимальными (для дела, для вас, для окружающих)?

- *По осям "полезность" и "приятность" все эмоции легко разделить на четыре группы: эмоции полезные и приятные; эмоции неполезные, но приятные; эмоции полезные, но неприятные и, естественно, группа эмоций и не полезных, и неприятных одновременно. Если вы попробуете свои наиболее частые переживания "раскидать" по этой таблице, вам, надеюсь, будет легче выработать правильное к ним отношение.*

## Зачем переживать плохое?

*Я как-то загрустил, и мне стало так грустно, что я решил больше никогда этого не делать...*

*Из жизни*

**Н**а мой взгляд, уважающий себя человек не позволит себе быть в плохом настроении. Это для него так же естественно, как утром умыться и одеться.

**НЕ РАЗРЕШАЙТЕ СЕБЕ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ. ЭТО НЕПРИЛИЧНО**

Склонным быть рациональными — простой вопрос: "ЗАЧЕМ ПЕРЕЖИВАТЬ ПЛОХОЕ?" Вы готовы расстроиться? Стоп! Прежде спросите себя: ЗАЧЕМ?

- *Потерял кошелек — плохо. Из-за этого расстраиваться — плохо вдвойне. Даже если вы расстроились, на мой взгляд, это еще не повод для расстройства.*

Научитесь видеть хорошее.

*В одно окно смотрели двое:  
Один увидел — дождь и грязь,  
Другой — листвы зеленой вязь,  
Весну и небо голубое!  
... В одно окно смотрели двое.*

Прихожу в булочную. Мои оценки: хлеб свежий — это прекрасно само по себе, хлеб немного зачерствел — стал более полезным. Так эту ситуацию воспринимает каждый?

Утренняя пробежка, прекрасная погода — чего еще желать? Встречный колючий ветер и пороша — прекрасный массаж для лица.

Поел вовремя и сытно — можно жить и радоваться. Поесть не удалось — слава Богу, лечебное голодание.

- *Все это — вычерпывание плюсов из ситуации; но мало ли тех, кто занимается вычерпыванием минусов?*

Пока вы живы, прекрасно любое мгновение вашей жизни; точнее, надо научиться быть счастливым в любой ситуации.

- *Торопитесь на работу, а прямо из-под носа уходит автобус. Согласен, вам не повезло, но я не понимаю, почему вы не радуетесь. Если к неприятностям на работе добавится и ваше плохое настроение, кто от этого выиграет? А ведь вы получили несколько минут свободного времени, можете посмотреть на небо, на людей, поздравить себя с началом еще одного дня своей жизни...*

*Как-то я сильно заболел, был почти при смерти. Ну, что ж, в больнице был запущен еще один виток литературного творчества, в результате — сборник стихов и прекрасные воспоминания.*

Для знающих английский язык напоминаю чарующе-циничное: "If rare is inevitable, relax and enjoy it".

Плохое — учитывайте, хорошее — переживайте. У вас есть ум и есть душа, используйте их по назначению: для души оставьте радости, а проблемами пусть занимается ум. "Вот, все плохо!" — это не просто констатация, это негативное самовнушение. Зачем? Подумайте, в чем вы себя убеждаете и что вы себе внушаете — это будет помогать вам жить и работать? О плохом и трудном забывать не нужно, но принимать близко к сердцу стоит не темное, а светлое. Вы думаете так же?

- *Какой-то очень добрый человек сказал: "Когда все плохое уходит, остается только хорошее".*

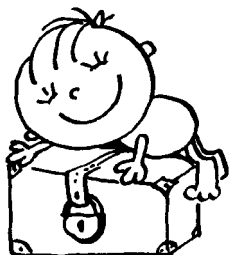


## Цените то, что имеете

"Ч то имеем — то не ценим, потерявши — плачем". Грустно, но именно такова обыденная стратегия переживаний.

У вас нет хорошего магнитофона, но вы его хотите и поэтому страдаете. Вы его купили — долго радуетесь? Неделью? Месяц? Или снова чем-то недовольны? Пока вещи нет — ценим и, соответственно, переживаем (тоска, нетерпение), приобрели — обесценили (кратковременный восторг, переходящий в долговременное равнодушие). Правда, если вещь поломалась, мы переживаем ее отсутствие снова. Привезли из мастерской — переживаем не ее долгожданное появление, а сетуем на то, что потратили на ремонт время и деньги.

- Механизм таких "страданий" более чем прост: хорошее человек просто знает, помнит, (да и то только при напоминании), плохое же он не просто видит, но еще и активно переживает. Это — неизбежно? Это — справедливо? Это — зачем?



То, что муж не пьет, — здорово? Конечно, но много ли жен непьющих мужей ежедневно радуются этому? Почему? А если при этом у мужа маловата зарплата и он не всегда помогает по хозяйству, по этому поводу эмоции будут более яркими и частыми? Почему?

- Почему его достоинства только осознаются, а недостатки — еще и переживаются? А наоборот можно?

Еще картинка из жизни. В одном отделе работают две девушки. Одна — хороша собой, и личико и фигурка ее привлекают взоры; правда, особенности ее характера и интеллектуальные возможности привлекают в гораздо меньшей степени... Прямо напротив нее сидит ее коллега — умница и милейший, добрейший человек, но... внешность ее "заставляет желать лучшую".

Обе сидят и страдают: каждая завидует другой в том, чего ей не хватает, и не ценит то, что имеет. Смешно? Грустно?

Если я хочу быть счастливым, я должен знать, что счастье начинается только с меня, а не с чего-то или кого-то вокруг. Этого всегда будет или недостаточно, или слишком много.

**КТО УМЕЕТ ДОВОЛЬСТВОВАТЬСЯ, ТОТ ВСЕГДА БУДЕТ ДОВОЛЕН**



## Душевная невозмутимость

*Тот, кто наблюдал тысячу смертей, становится или сумасшедшим, или мудрецом.*

*Вариации на восточные темы*

**Д** опускать, чтобы вашу душу трепала всякая ерунда, — просто неуважение к себе.

Одно из главных качеств мудрости — умение отличать действительные ценности от мнимых, подлинно важные вещи — от мелочей. Можно спорить о том, стоит ли расстраиваться по поводу серьезных неприятностей, но, очевидно, глупо расстраиваться из-за ерунды. Нелепо переживать из-за потери кошелька, когда каждый из нас ежедневно попусту теряет миллионы неповторимых мгновений своей жизни, бессмысленно растрачивая часы, дни и годы.



"Есть только три горя — болезнь, смерть, плохие дети. Все остальное — неприятности". Цените жизнь, дружбу, здоровье, семью — и не вздыхайте трагически: "Вот, нет шкафа..."

Вы миллиардер. Во сколько миллионов вы оцените то, что вы имеете жизнь, руки, ноги, зрение, слух (надеюсь, вы помните, что это имеют не все...)? Как, имея все это, вы можете сокрушаться о потере тысячи рублей? Если миллиардер об этом сокрушается, он или сумасшедший, или бессовестный.

● *Вас это не касается?*

Мудрец — жестокий человек. Он всегда помнит о том, о чем мы хотели бы забыть и от чего мы, как страусы, прячем свои головы в песок: он помнит о возможности одиночества, нищеты, смерти... И именно на таком фоне каждое событие приобретает свою действительную значимость:

*"Я грустил от того,  
Что у меня не было обуви  
До тех пор, пока не увидел на улице  
Человека, у которого не было ног".*

## На мелочи реагировать стыдно

**Ч**тобы мелочи не спутать с чем-то другим, успокойтесь. Сосчитайте до десяти, продышитесь, постарайтесь отвлечься, протяните время. Если можете просто лечь спать — сделайте это: "утро вечера мудренее". Спросите себя: действительно ли велик ущерб? как бы расценил происшедшее спокойный, мудрый человек? как вы посмотрите на эту ситуацию через год? Через двадцать лет?

- *Может быть, у меня плохая память, но сейчас я никак не могу припомнить ситуаций из своего прошлого, которые меня сейчас сильно взволновали бы и расстроили. Да, было много, но ничего страшного. Если так было в прошлом, значит, так будет и в будущем, и нет оснований для волнений.*

**Откройте глаза на худшее и примите его.** Вы боитесь что-то потерять? Представьте себе, что это уже случилось. Вы сможете жить и без этого? Переживете? А если бы этого у вас вообще никогда не было? Можно ли быть счастливым и в этой ситуации?

- *Возникли неприятности с Клубом. Да, Клуб для меня очень дорог — но я спокойно могу представить себе жизнь и без него. У меня в жизни есть много дорогих мне вещей и людей, но нет ничего, без чего жить было бы нельзя.*

Ребенок появляется на свет голый и беспомощный. И если вы когда-нибудь окажитесь голым и беспомощным — это значит только то, что вы, как ребенок, имеете шанс начать жить с начала. Ребенок к этому готов. А вы?

Жизнь может преподнести любые сюрпризы — умейте принять неизбежное. Если ситуация безвыходная — не бейтесь головой об стену, примите случившееся.

Считайте, что начали жить сначала, именно с этого исходного уровня. Как будете жить?



**ВСЕ МОЖНО ПЕРЕЖИТЬ И ВСЕГДА МОЖНО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ.**

В худшем случае вы умрете.

Человечество это переживает? Переживет.

Ну и хорошо.

## Не переживайте, а действуйте

**Н**икто не будет спорить, что узко оптимистический взгляд на жизнь так же обедняет ее, как и глупо пессимистический. Как правило, воспринимать жизнь надо во всей ее полноте, со всеми ее плюсами и минусами, восклицательными и вопросительными знаками, миллионами взаимопереходов — да!

Но "как правило" — не значит "всегда и обязательно".

- *Если вас начали бить палками и вы не можете это предотвратить — стоит ли воспринимать удары палками во всей их полноте? Или стоит на время этого избиения по возможности закрыться, защититься? Мы это будем осуждающе называть "бегством от жизни" или разумным выходом в вынужденной ситуации?*

И если у вас пошла черная полоса жизни, а сил нет, не лучше ли на время (тому, кто это умеет) отключить свои эмоции, чтобы не "сломаться"? Конечно, это обеднит картину вашей жизни, вы лишитесь некоторых острых впечатлений, но вы не получите язвы желудка (гипертонии, инфаркта — кто к чему предрасположен), не сократите продолжительность своей жизни и дольше сможете потом радоваться жизни во всех ее светлых проявлениях.

- *Если фраза "отключить свои эмоции" звучит для кого-то слишком резко, можно сформулировать то же самое по-другому: "сменить оценочно-переживательную установку на конструктивно-деятельную". Это значит трудности и проблемы встречать не вопросами: "Ах, что же теперь будет??" (и иметь тянущиеся хвостом за этими вопросами соответствующие эмоции), а констатирующе-деятельным: "Это есть. Что теперь делать, как выйти из ситуации с наименьшими потерями?"*

Ваши переживания проблему не решают. Лучше, если есть хоть малейший шанс исправить ситуацию используйте его.

- *Этот совет я усвоил еще в школе, когда с нами факультативно занимался математикой профессор МИФИ, отец нашей одноклассницы Нины Ивановой. Он учил: "Предположим, вы на экзамене вытянули неудачный билет и вы его не знаете. Не тратьте время на переживания-отчаяния "Ах, почему же я?.." и "Что же теперь будет?". У вас есть еще полчаса до ответа — используйте их максимально продуктивно. Вспомните все, что знаете, и сочините нечто, максимально похожее на ответ. Продумайте начало и возможные варианты продолжения. Займитесь делом, а не переживаниями". Я запомнил это, и с тех пор этот совет помогал мне очень много раз.*

Это должно стать стилем жизни и действовать автоматически, особенно в экстремальных ситуациях. Тот, кто растеряется и позволит эмоциям занять душу, рискует слишком многим.

- *Сегодня утром мы впятером (включая Сашку-племяшку) поехали кататься на лодке-долбленке и перевернулись, когда Марта, Сашкина овчарка, решила из лодки выпрыгнуть. Глубоко, дети ушли на дно, жена плавать не умеет. Какое тут переживать!! Надо было всех вылавливать, чем мы с Сашкой успешно и занялись. Потом бежали в деревню, топили печь, чтобы всех обогреть (день был не жаркий), затем в рассказах друг другу оформляли все это как занятное приключение...*

Иногда обстоятельства бывают сильнее нас, и вы сталкиваетесь с поражением. Что ж, если шансов на победу нет — займитесь любым делом. Действование — один из лучших способов успокоиться. Делайте, что хотите, только не кисните.

- *Мне в этом плане просто везет. Я очень занятой человек, поэтому на "попереживания" времени у меня просто не остается.*

## Нет худа без добра?

**К**ак вы относитесь к поговорке “Нет худа без добра?” Это для вас только приговорка к случаю или действительно стрелка компаса мудрости? Вы действительно готовы — и будете — из ЛЮБОЙ ситуации вычерпывать плюсы? Да, иногда это кажется кощунственным (то есть не совпадающим с местными Святынями), иногда не обойтись без запредельного юмора (но почему бы и нет?), чаще требуется просто хороший навык. А любой навык — результат воспитания и укрепляется в процессе тренировки.

В порядке тренировки прикиньте, какие плюсы, какое добро можно вычерпать из ситуации, с которой эта книга началась. Помните: “Когда мне было 26 лет, я работал в пионерском лагере... Травма”.

- *Только, пожалуйста, без черного юмора. Это чаще уход, чем решение.*

Итак?

.....

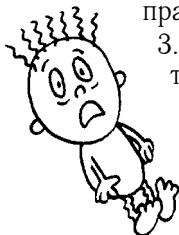
Свои размышления можете сопоставить с моими. Если бы жить сначала, я бы, понятно, не хотел повторения этого эпизода, но, размышляя спокойно, я в нем нахожу не только потери, но и приобретения. Во-первых, именно это событие в результате крепко связало меня с вожатой из этого лагеря (теперь это моя любимая Чуда), во-вторых, в больнице в травматологическом отделении я увидел много такого, что остается в памяти и в жизни меня держать будет. Ну, и по мелочам: военкомат теперь не дергает меня на сборы.

## Что делать со страхом один на один (а также со злостью, раздражением и пр.)

В порядке повторения-закрепления и просто очень коротко:

### Душевный минимум:

1. Осознать-почувствовать-заметить.
2. Принять (эмоцию и себя) со знаком "+", приласкать-погладить (уж точно — не злиться на себя и на переживание). "И я хороший, и эти переживания имеют право быть".



3. Внимательно и добро посмотреть на свои страх-злость — и они начнут утихать.

### Выше минимума, если есть время:

4. Разобраться, откуда что идет.
5. Если позволяет обстановка — выплеснуть переживание на бумагу, записать все, что переживаешь, и все, что по этому поводу думаешь.

### Физический минимум:

1. Сбросить мышечные зажимы, в первую очередь с живота и лица.
2. Если позволяет обстановка — продышать эмоцию.

### Поведенческая программа:

1. Расслабиться и сделать то, что боишься, в воображении.
2. Действовать, в том числе и наплевав на эмоции... (при обидах и злости — действовать не по злу, а как делал бы добрый человек; при страхе — как делал бы смелый человек...).



ВАШ СТРАХ



## КНИГА 3



## КАК ДЕЛАТЬ СЕМЬЮ

# Часть 1. Любовь, влюбленность и семья (закономерности и парадоксы)

## На чем стоять семье?

*Брак — что орден иезуитов: не вступивший в него о нем ничего не знает, вступивший — обо всем молчит.*

*Наверное, разведенный*

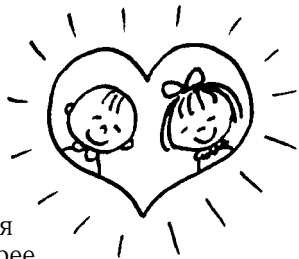
**Е**сли я вижу двух сияющих молодых людей, которые говорят: "Мы так любим друг друга!" — я только радуюсь этому. Однако если вдруг эта фраза имеет продолжение и звучит, например, так: "Мы так любим друг друга и скоро поженимся!" — то я уже не знаю, как к этому относиться. Может быть, я их поздравлю и порадуюсь за них, а может быть, в моей душе поселится тревога... Одна любовь — ненадежная опора для семьи.

- Конечно, семьи создаются не только по любви. Бывают и совершенно случайные причины — беременность. Или нужна прописка. Или возраст подошел. Или в отместку любимому или любимой. Или девушка хочет сбежать от родителей, которые взрослой ее не считают, не дают самостоятельности и терроризируют... — куда бы сбежать? — Замуж.

Тем не менее большинство браков заключаются сегодня по любви, и, может быть, самое парадоксальное состоит в том, что для нас сочетание слов "Любовь и Семья" стало совершенно естественным.

Но если вы спросите свою бабушку, тем более прабабушку, была ли в ее время любовь основой семейной жизни, то, скорее всего, вы услышите: "Э, милая, при чем тут любовь!" Действительно, мы как будто забыли, что до недавнего времени — и ведь много столетий! — семья строилась совершенно не на любви, а на более основательных, серьезных вещах.

Эти основательные вещи хороши всем, кроме одного: СЕЙЧАС ИХ УЖЕ НЕТ.



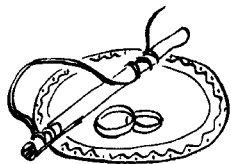
## Кризис Института Семьи

*Истинно говорю вам: нельзя новое вино  
вливать в старые мехи.*

*Евангелие*

**В**о всех цивилизованных странах, за исключением исламского мира, — острое неблагополучие в семейных отношениях. Главная причина та, что в новом историческом жизнеустройстве семья старого типа уже нежизнеспособна, а новые формы ее еще не прижились.

Традиционная семья была малогуманна, но очень прочна. "Да убоится жена мужа своего..." — девочкам внушалось с детства. Сызмальства девочек воспитывали в духе послушания мужу, готовили к домохозяйству и воспитанию детей. "Домострой" не имел законодательной силы, но, отражая и формируя общественное мнение, предписывал: "Если жена не слушается мужа, то он поучает ее плеткой, но лучше, если нет свидетелей, а наедине. И бьет не в лицо, а по уху и осторожно, чтобы кулаком не попасть в сердце, и лучше бьет не палкой и железным прутом... Лучше всего плеткой, это и больно, и действительно, и напугает, и полезно для здоровья".



- *Понятно, что в такой ситуации разногласий в вопросе: "Кто в доме хозяин?" — не было...*

Раньше было однозначно: замужем женщина уважаема, живет как женщина, рождает и воспитывает детей. Муж — ее защитник, муж — добытчик и кормилец, — а без мужа как? Да и общественное мнение на разведенную женщину реагировало практически одинаково — соседки на порог не пустят.

- *А сейчас семья для женщины — поиск счастья. А если счастья нет — естественно, развод.*



Для мужчин же смысл "супружеских уз" (а мужчины семью понимают чаще всего именно как "узы"!) еще менее ясен. Действительно, зачем мужчине жениться, какая ему в этом нужда?

Прекрасно помню разговор с одним парнем, Володей, членом нашего клуба. Я его как-то спросил: "Володь, ты парень здоровый, крепкий, тебе двадцать три года и зарабатываешь нормально — что не женишься?" Спросил его вроде в шутку, а он отвечает всерьез: "Николай Иванович, а зачем мне



жениться?" Я был не готов к такому вопросу, даже немного опешил: "Как зачем? Ведь человеку нужна семья, дети..." "А что дети? — отвечает Володя, — я свой вклад вношу..."

Народ собирается вокруг нас, а он продолжает свою мысль, уже в наступление перешел:

— А действительно, Николай Иванович, давайте разберемся, зачем мне жениться. Во-первых, семья мне экономически выгодна? Девушки, (обращается он к рядом стоящим девушкам), вы как рассчитываете, что вы мужа будете содержать или он вас должен содержать? (Девушки засмеялись, ответ ясен.) И смотрю я на своих знакомых: вот они дружат-встречаются, у него зарплата небольшая, но ему хватает, у нее немного, но как-то тоже хватает, поженились — обоим не хватает... Развелись — снова все нормально... Парадокс, никто его не объяснил, но факт остается фактом — семья "съедает" деньги вообще и у мужчин в особенности. Мужчине семья экономически невыгодна.

Дальше, — продолжает Володя, — с социально-бытовой точки зрения. Конечно, приятно, я женился, жена и носки заштопает, и борщ сварит. Но у меня и мама пока жива, обо мне заботится, и сам я не без рук плюс подруги рядом — помогут, пока понравиться хотят...

Ну, а что касается сексуальной стороны жизни... Ну было бы мне восемнадцать лет, проблемы были бы. А сейчас мне двадцать три. Николай Иванович, как вы думаете, проблемы есть?" "Нет, наверно". "Правильно, нет, плюс есть еще разнообразие, чего в семейной жизни буду лишен..."

● *Разговор подредактирован, но не выдуман.*

Но самое интересное то, что проходит полгода или год, и приходит тот же Володя в клуб и не один, а с девушкой, довольный-довольный, говорит: "Н.И., вот это Лена, поздравьте нас, мы скоро поженимся..." Я ему припоминаю: "Володь, ты вроде не так давно какие-то интересные идеи на тему семьи развивал..." Он отвечает: "Да, но ведь мы так любим друг друга!..."



## Как мы влюбляемся, или Любовь — одна, подделок — много

### Сказки любви и о любви

*И было им знамение...*

*(Кажется, из какой-то сказки)*

**К**нязь Игорь расценил затмение солнца как неблагоприятный знак, как знамение неуспеха его военного предприятия. Он знамения воспринимал всерьез. — А вы?

Мы привыкли, что созданию семьи должна предшествовать любовь; но вы уверены, что любовь тут нечто большее, чем знамение? Почему из того, что они "так любят друг друга" следует то, что им стоит жениться и что семья у них получится?

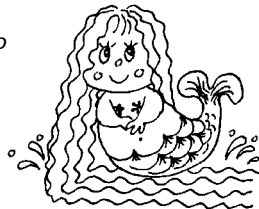


Любовь может семьи и скреплять, и расшатывать — все зависит от того, что это за любовь. Самая распространенная подделка под любовь — это влюбленность, сладкая болезнь души и тела...

Влюбиться может не каждый и не всегда, для этого требуются некоторые необходимые условия. Первое условие — это состояние предвлюбленности: готовности любить, а точнее, желания быть любимым. Как правило, за этим стоят:

– **секс.** Ну например, парень два года был в армии, два года женщин не видел. Пришел на "гражданку" — готов любить каждую. Это любовь? Нет, это почти любовь, это рядом с любовью, но точнее это все-таки назвать нормальным, естественным половым влечением мужчины к женщине.

- *Это стыдно? Нет, скорее обидно, если этого влечения нет. Но разве парень может прямо сказать девушке: "У меня к тебе такое половое влечение!.."? В нашей культуре "просто сексуальность" считается чем-то неприличным, и все "обрягается" в романтические одежды любви.*



– **престиж и конформная реакция на общественные предписания.**

- *Все подружки уже повлюблились, у всех уже парни есть, а у меня еще нет. Что, я хуже других? У меня тоже что-то должно быть!*

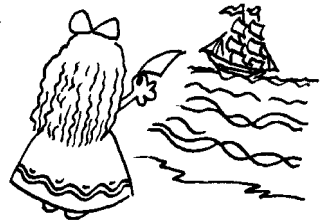
Отовсюду, как гипноз, идет внушение: "Пора влюбиться. Влюбляться в такого-то и не влюбляться — в такого. Особо модно в этом сезоне влюбляться в такого-то". Вот и влюбляемся — по гозаказу...

— **невроз** — острое состояние неудовлетворенности, вызывающее желание куда-то от него сбежать... Куда сбежать приятнее и удобнее всего? В любовь! Любовь освобождает от невроза (хотя и ненадолго), а вся благодарность и радость ("Нашла человека, который!..") в форме любви выливается на освободителя...

- *Сила вспыхнувшей любви прямо пропорциональна тяжести породившей ее невроза.*

— **романтизм** — отрицание серой обычной жизни и вера, поиск чего-то необыкновенного, мечтательность и готовность к идеализации. Самый продуктивный для любви невроз, интенсивно рекламируемый по радио и телевидению.

- *И вот — весна, теплый ветерок играет ее легким платьем, она идет по городу, она уже влюблена. В кого? Еще неизвестно, но глаза уже влюбленные. "Где же ты, мой единственный, о котором сердце скажет?.." Это и называется — состояние предвлюбленности, — состояние, когда она не может не влюбиться!*



И если в этот момент кто-то удачно и вовремя подошел, что надо сказал ("Девушка, разрешите подарить вам цветок за ваше очарование... Слушайте, давайте я приглашу вас в кино — у меня два билета, прекрасный фильм, не пожалеете...") — то все, сердце у нее забилось, она себе сказала: "Это — Он!", она влюбилась.

- *По сути, он теперь ей и не нужен. Она сама про него придумает все, что ей нужно, все, что она еще раньше — "про Него" — намечала. Она влюбилась в человека или в свои мечты-фантазии? В мечты. А поженился — жить с кем?*



Механизм такой влюбленности очень напоминает механизм запечатления у животных.

- *Известный зоопсихолог К.Лоренц показал, что появившиеся на свет птенцы (и не только птенцы) еще не знают, кто их мама. В строго определенное время, спустя несколько часов после рождения, у них возникает состояние готовности к запечатлению, их глаза как бы ищут "Кто ты, мама? Где ты, мама?" Мамой же признается то, что имеет*

*"ключевые раздражители" — для гусят, например, это нечто, напоминающее клюв у движущегося объекта средних размеров. Поскольку обычно сразу после рождения с ними рядом мама, запечатлевают они именно ее. Но, если исследователь маму убирает, присаживается вместо нее, чем-то изображая клюв — гусята признают его за свою маму и после этого готовы все детство ходить за ним. Все, запечатление произошло: теперь покажи им настоящую, родную маму — они ее не узнают.*

У готового влюбиться человека все происходит аналогично. В напряженном состоянии предвлюбленности она искала "Его" — и "знаки" о нем. Стоит случиться знамениям (забилося сердце, смятение мыслей и чувств), как открывается "клапан" и запускается "половодье чувств". Желание-мечта "опредмечивается" и рождается стр-р-растная любовь.

Первый бытовой "индикатор" (знамение) любви — учащенное биение или "йоканье" сердца.

Американские психологи провели остроумный эксперимент "Подставной метроном". Молодым людям говорили, что изучают их вкусы, предлагали им просмотреть журналы (как правило, "Playboy") с фотографиями привлекательных девушек и просили указывать, какие изображения вызывают у них чувства, а какие оставляют равнодушными. Для объективности у молодых людей снимали также показания кожно-гальванической реакции и биение сердца, которое выводилось на громко тикающий метроном. Когда сердце билось спокойно, ровно, так же отстукивал и метроном. Если вдруг сердце "волновалось", метроном также переходил на быструю дробь. Испытуемые не знали одного: того, что метроном — подставной и управляется не биением их сердца, а просто регулируется экспериментатором.

И, если исследователь делал стук метронома спокойным, ровным, молодые люди просматривали журналы с индифферентным выражением лица: "Нет, не то, не нравится..." Стоило экспериментатору убыстрить тиканье метронома, как лица оживлялись и молодые люди вздыхали: "Какая женщина... Ах!".



- *Сердце даже не забилося — им только КАЗАЛОСЬ, что сердце учащенно бьется, и это провоцировало у них нежные чувства...*

Все просто: сердце бьется, отзывается — значит, люблю. А молчит, значит "нет". Как одна очень милая девушка из клуба убеждала меня по поводу своих чувств к одному тоже очень милому молодому человеку: "Я правда его люблю — когда я рядом с

ним, то я уже ничего не соображаю, сказать ничего не могу, и сердце так бьется..."

- *То есть бытовой индикатор любви таков: когда голова нормальная, светлая, работает хорошо и со здоровьем все нормально — я не влюблен, а если что-то с разумом моим стало и со здоровьем нелады — значит, влюбился...*

Другой важный индикатор любви — сила влечения, приводящая к дезорганизации жизни. Жизнь взбаламучена, не могу ни есть, ни спать, ни делами заниматься — значит, пришла любовь. А если живу нормально, по-человечески, спокойно — значит, ее нет. В дальнейшем развитии этой душевной болезни, именуемой влюбленностью, большую роль играют дополнительные "знаки", а именно возникновение следующих переживаний-иллюзий:

— "это важнее всего прочего и прекращение этого я не переживу". Переживание дает разрешение на безделье и готовность к страданиям: "Ах, он меня не любит!"

- *Да, страдать приятно, но сколько времени вы разрешите себе выкинуть на это? Есть простая жесткая проверка: "А если начнется война? Вы будете тогда заниматься делом или продолжите страдать?" Страдания цветут до тех пор, пока есть возможность побездельничать.*

— "он единственный и неповторимый" (и другие вариации на тему "Только раз бывает в жизни встреча").

Соответственно, рождаются запреты на интерес к другим достойным людям — и сейчас, и после, пока жива "память любви".

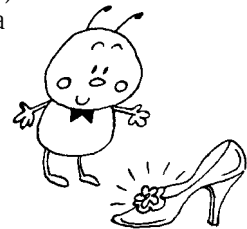
- *Достойный, на мой взгляд, (пусть и резковатый) ответ на это дал Бернард Шоу: "Любовь — это совершенно неоправданное выделение мужчиной одной женщины среди всех остальных".*

— "он не как все и прекрасен". Это очень приятная иллюзия, несущая, однако, в себе риск завышения ожиданий.

- *Вначале в этой иллюзии купаться приятно. Через некоторое время неизбежна усталость — и того, кто очарован, и особенно того, кем очарованы. За усталостью пойдет дрганье и злость.*

— "это выше меня". Самая распространенная бытовая "расшифровка" этого любовного переживания — полное снятие ответственности. "Это выше меня — значит, я ни при чем. Что вы от меня хотите?". Отсюда же — ощущение того, что теперь можно все: "Единственный закон для влюбленного — закон любви".

В этом смысле любовь — это моральное разрешение на безответственные отношения со случайным человеком.



- *Что за человек — не знаю, но иду на серьезнейшие шаги, нередко ломаю судьбу и ему, и себе — только потому, что "люблю". То есть только потому, что в голове туман, и сердце как-то неровно бьется...*

Любовь — это сон, (может быть, и прекрасный сон), но прежде чем заснуть, убедись, не в грязной ли ты луже. С каким ты человеком рядом?

- *То, что ты его любишь, совершенно не значит, что ты его знаешь.*

К "сердцу" надо прислушиваться, но надо еще и учитывать, что

## Сердце можно обмануть

**П**редставьте себе рынок, где товаром является другой, привлекающий вас человек, а деньгами — вы сами, ваша личность. Такие своеобразные товарно-личностные отношения. При этом, естественно, каждый хочет продать себя подороже, чтобы товар (простите, любимый человек) достался подорожее. Чтобы продать себя подороже, я должен знать, что нынче на рынке в цене. Разузнав и учтя это в своей внешности и своем поведении, я демонстрирую свои имеющиеся спрос черты и атрибуты — естественно, скрывая при этом те особенности, которые спросом не пользуются и цену мне снижают.



- *Девушка помнит про ценность для мужчин ее физической привлекательности и торопится выйти замуж, пока не потеряла товарный вид. Парень мечтает о том времени, когда он сможет въехать на этот рынок на собственных "Жигулях", а лучше на "Мерседесе", и на его витрине будет вывеска "Обеспечен. Собственная квартира и свой бизнес".*

У него есть чувство юмора, кроссовки, импортный магнитофон, он знает хорошие анекдоты и бары. Это — на витрину. Но от обозрения утаивается, что он лентяй, тепло, имеет брюшко и не имеет цели в жизни. У нее дача, приятное личико и неплохо танцует, что и будет продемонстрировано. Скверный характер и неумение готовить постарается скрыть.

- *Это даже не мошенничество, это обыденная реальность торговли.*

Когда мы хотим понравиться, мы говорим и показываем о себе не всю правду и не только правду. Может быть, работать я не люблю и не умею, и с деньгами у меня проблемы, но это вовсе не значит, что я ей все это сразу скажу. А она, например, детей (по крайней мере, пока) не любит, но знает, что я к ним неравнодушен. Мы идем по улице, она видит маленького — что, придет

мимо? Нет! "Ты посмотри, какой хорошенький! У-тю-тю!" Врет. И так мы врем друг другу, но в результате влюбляемся.

Тот, кто хочет понравиться, как правило, надевает маску. Она нас околдовывает, но что будет потом, когда семья создана, а маска сброшена?

- *А попробуйте до свадьбы вот так поговорить: "Твои достоинства я уже увидел и ты мне уже рассказала, а теперь расскажи о своих недостатках..."*

### Сердце можно подкупить

**О**дна моя знакомая рассказывала, почему она вышла замуж: "Понимаешь, он меня подкупил своим вниманием. Каждый вечер приходил ко мне в гости во-от с таким букетом цветов. Каждый вечер — вот с таким букетом!"



- *Конечно, ее возлюбленный работал в торговле и мог себе такое позволить! А если я — бедный студент и так деньгами сорить у меня возможности нет, значит, ее сердце будет молчать?*

Конечно, не всегда женское сердце требует, чтобы за знаками внимания проглядывали еще и денежные знаки. Ее сердце может быть "подкуплено" и просто вниманием, заботой, красивым и тонким ухаживанием.

- *Мужчина — ухаживает, ее сердце — тает.*

Да, пусть мужчины учатся ухаживать, но и девушкам стоит учиться, что ухаживания длятся, как правило, недолго — лишь до момента заключения брака.

- *"Я за тобой поухаживал, теперь — ты за мной".*

### Сердце можно увлечь, "зацепить"

**У** женщин есть много разного секретного оружия, которое заставляет мужчин "загораться". Не раскрою никакой тайны, если в качестве примера приведу одну из самых простых и банальных женских тактик:

- \* первое — привлечь внимание (не важно чем: внешностью, интересом к нему или нарочитой холодностью; главное — чтобы он заинтересовался вами),

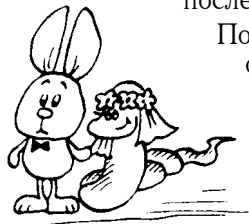
- \* второе — дать надежду: показать, что ему что-то "светит", "приоткрыть дверь" (это самый трудный и ответственный момент — надо сделать это так тонко, чтобы мужчина ничего не заподозрил и "разгорелся"),
- \* а когда он разгорится-размечтается — дверь захлопнуть. Это называется "Шелчок по носу" и является самым приятным моментом (для женщины).
- \* далее чередовать.
  - Женское кокетство включает в себя эти и другие такие же "остро-умные" ходы во взаимоотношениях. И я понимаю, почему женщины ведут себя так: ведь это великолепный способ поиздеваться над мужчиной, поводить его за нос, а потом — об стол! А главное, его чувства разгораются, сердце бьется, и без нее он уже не может. Конечно, создала ему невроз, теперь он будет как привязанный!



## Сердце может ошибиться

**О**но нередко откликается на человека яркого, веселого, подходящего для компании, а незаметного будущего прекрасного семьянина — не видит...

Были проведены следующие эксперименты. Большую группу молодых людей и девушек просили проранжировать список личностных черт в соответствии с тем, какого мужа хотела бы иметь девушка и какую жену — молодой человек. На первые места поставить то, что для, скажем, мужа важнее всего, на последние — то, что для мужа не важно или вообще мужу иметь вредно. Аналогично молодые люди писали, что, на их взгляд, в жене должно быть выражено в первую очередь, что — во вторую, а что — в последнюю.



После этого просили тех, у кого есть любимые, оценить таким же образом своих возлюбленных. Нетрудно догадаться, что первый список предпочтений отражал выборы ума, а второй список — выборы сердца. Усредненные данные (для краткости даны только начала и концы списков, середины пропущены) представлены ниже:

**Муж:** честный-справедливый, умный-сообразительный, умеет владеть собой, смелый, волевой, веселый-жизнерадостный, ...



энергичный-подвижный, развито чувство юмора, любит танцевать, высокий, красивый.

Любимый: энергичный-подвижный, веселый-жизнерадостный, красивый, любит танцевать, высокий, развито чувство юмора, ... умный-сообразительный, честный-справедливый, волевой-смелый, трудолюбивый, умеет владеть собой.



Жена: честная-справедливая, веселая-жизнерадостная, трудолюбивая, умеет владеть собой, энергичная-подвижная, ... умная-сообразительная, развито чувство юмора, волевая, красивая, смелая, любит танцевать.

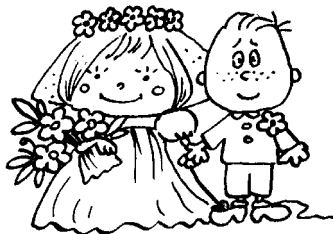
Любимая: красивая, веселая-жизнерадостная, любит танцевать, развито чувство юмора, смелая, умная-сообразительная, ... трудолюбивая, волевая, умеет владеть собой, честная-справедливая.

Кого здесь подсказывает сердце? Человека, с которым приятно провести время в веселой компании, не стыдно показаться на люди — но это отнюдь не ценности семейной жизни!

- Пусть наш ум будет более живым и эмоциональным, но пусть и сердце учится быть мудрым.

Обычно же, благополучно обманувшиеся и обманутые, мы испытываем острое чувство счастья (или любовной тоски), но неизменно удовлетворены правом отдаться в сладкое рабство любви. И чем сильнее сумасшествие, тем больше нас тянет наши отношения оформить в государственных организациях.

Это авантюра: одна любовь семью не держит. Семья без любви — зрелище грустное, но семья с любовью дикой — зрелище тревожное, реже смешное, а чаще драматическое. Влюбленность пронесется и уйдет — это неизбежно, а люди, уже связанные узлами семьи — останутся.



## Когда спадает пелена

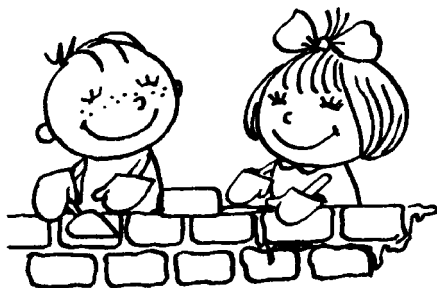
**В** связи с этим хочется затронуть еще одну проблему. Не секрет, что, как правило, после свадьбы через месяц-полгода любовь становится слабее, а то вдруг и вовсе проходит. Этот факт обычно воспринимается очень трагично: "Ах! Я его больше не люблю! Он меня больше не любит!" — и семья зашаталась...

Не надо устраивать трагедий. Этот упадок любви — закономерен. Ведь любовь (по крайней мере, нередко) — это сон, и когда любовь проходит — мы просыпаемся. Да чем это плохо?

- *Я, конечно, понимаю драматизм ситуации: вдруг два человека просыпаются и видят, что они в одной комнате, в одной постели. Они с интересом, а то и настороженно смотрят друг на друга. "Ты кто? — А я тебе жена. — Да? А ты какая?"*

Мы действительно начинаем по-настоящему знакомиться друг с другом, узнавать друг друга только после свадьбы. Да, ситуация не из лучших, но не такая уж и страшная. Не надо дергаться, не надо плакать о старом, а надо начинать заниматься семьей. Надо учиться жить рядом. И если у вас есть голова на плечах, вы отношения друг с другом наладите, и любовь снова к вам придет, но не та прежняя, бурная и романтическая, а посветлее и поспокойнее — любовь семейная.

Можно сказать, что в большинстве семей именно с концом романтического увлечения друг другом начинается реальное строительство семейных отношений.



## Такая разная любовь...

**Л**юбовь — как талант, и каждый наделен этим талантом в разной степени. А кто-то и обделен.

- *Один с детства нежный и ласковый, другой — холодноватый и отчужденный; этот — влюбчивый многолюб, этот — упорный однолюб, а этот вообще никак не люб — и сам не любит и другим себя любить не дает...*

Все любят по-разному. Но отчего?

Способность любить закладывается с детства. Она дарится человеку в первую очередь мамой с первых дней после его рождения.

Будущие мамы, будьте внимательны! Если ребенка, как это бывало раньше в наших роддомах, маме приносят только на третий день, да и она сама решает, что не стоит мучиться, кормить ребенка грудью, на руки его лишний раз не возьмет, он плачет — соску ему в рот и покачать его посылнее: "Что орешь, что орешь..." Это же не грудной, это кроватный ребенок! И, к сожалению, из таких детей чаще вырастают люди холодноватые, с приглушенной, неразвитой способностью любить и быть любимым...



Напротив, если мама кормит ребенка грудью, гладит его своими нежными и теплыми руками, смотрит любящими глазами, все время с ним разговаривает — малыш чувствует, что мир, то есть мама, его любит — и сам начинает любить мир и людей. Этот ребенок будет более счастлив и талантлив в любви.

Конечно, потом идут дальнейшие наслоения. Обстановка и взаимоотношения в семье, опыт дружбы или отсутствие его.

- *Любимый становится любящим, уважаемый будет уважающим, отвергаемый часто становится страждущим любви циником, и его чувства принимают болезненные очертания.*

Скорее, это даже не любовь, а какая-то болезненная тяга. Разрешите провести аналогию. Бывает, что беременной женщине вдруг чего-то очень хочется, например, очень тянет на соленькое. Так хочется соленького огурчика! Теперь без огурчика, без соленького жизнь не в жизнь, радость не в радость — это любовь к огурчику или болезненная тяга?

- *Заметим, что даже если она огурчик этот съест, это не сделает ее счастливой, ей только станет легче на какое-то время.*

Вот так и к человеку иногда появляется такая же болезненная тяга: и с ним не светло, но без него вообще темно, и тянет к нему, как к магниту... Это форма невроза, но это и форма любви. Если встречаются два таких человека со взаимной тягой, у них получается исключительно крепкая семья — на взаимной невротической основе.

- *Между ними может быть все что угодно: скандалы, ненависть, но как бы ни было им тяжело, они всегда будут вместе — как прикованные.*

То, как человек любит, во многом зависит и от уровня его личностного развития, от развития его эмоциональной, духовной культуры. Это не напрямую зависит от возраста, хотя, как правило, с возрастом душевная мудрость приходит. Если же культуры, душевной зрелости не хватает, то человек в отношении любви тяготеет к двум крайностям.

- *Одна крайность: он влюбиться не может вовсе, в любовь не верит и отзываясь о ней крайне цинично, с весьма гнусной интонацией: "Любовь? — Не надо! Это все выдумки". Другая крайность — умопомрачение любовью с дикими страстями и непредсказуемыми последствиями.*

Чем человек взрослее душой, тем больше у него к любви вырабатывается... нет, не спокойное, а какое-то более человеческое отношение. Зрелая любовь — более ровная, светлая, спокойная, человеческая, несущая меньше тревог и делающая счастливыми и любящего, и любимого.

- *Человек влюбляется, часто, но не слишком часто. Если рядом с ним оказывается хороший человек и обстановка располагает — влюбиться обязательно. А если подходящего человека нет, в кого попало он не влюбится. Есть дела более серьезные, чем любовь, значит, любовь пождет. Если полюбил хорошего человека и ему ответили взаимностью — прекрасно, союз будет прочный и красивый; но если вдруг что-то не сложилось и они расстались, он будет горевать — искренне, но не очень долго, а через какое-то время встретит новую любовь.*

Кто-то скажет: это не любовь, это не может быть настоящей любовью, ведь настоящая любовь бывает только один раз в жизни! — Про любовь сочинено много сказок, но эта — не самая умная.

- *Да, у некоторых настоящая любовь, серьезное, захватывающее всю душу и жизнь влечение бывает только раз в жизни — но что делать тому, у кого это случится не раз? Говорить себе: "Нет, ты теперь не люби, ты забыл, ведь у тебя же уже была настоящая любовь!"*



**Хочется чего-то  
такого...**

У нас есть много красивых песен и романсов об этом: "Только раз бывает в жизни встреча..." — но поймите, что к реальной жизни все это прямого отношения не имеет.

Не надо, наверное, с такой настороженностью делить — вот это любовь большая, серьезная, я ее буду беречь, а вот эта — маленькая, значит, так себе... Почему? Любая любовь прекрасна, и пусть в вашей жизни будет много любви, много любвей — и больших, и малых.



## Учитесь любить

*Я не любил уж много лет...  
 Душа спокойной оставалась  
 И, излучая ровный свет,  
 Несла с собой одну лишь радость.*

*Свиданья наши — как парад.  
 Блестит на солнце позолота!  
 Ее я встретил — ей я рад.  
 А нет ее — и нет заботы.*

*Я одного боюсь — огня.  
 Душе с избытком хватит жара,  
 Пусть тихо тлеет головня.  
 Не дай мне бог беды пожара...*

*Исчезли озорство и власть,  
 На смену им — тоска и робость.  
 Любви знакомая напасть,  
 Знакомая до боли пропасьть.*

*Стою неловок, напряжен,  
 Любое слово — вкось и мимо.  
 Бешусь, до жалости смешон,  
 И требую любви любимой.*

*Но есть ли ипостась другая  
Огня, рождающего пыл:  
Чтоб согривал бы, не сжигая,  
И, освещающая, не слепил?*

**М**ы учимся чему угодно: читать и писать, шить и танцевать, а вот о том, что надо учиться любить — даже постановка такого вопроса вызывает удивление. Как это — учиться? Чему учиться? Было бы кого любить, а уж дальше нет проблем.

На самом деле, умение любить включает в себя очень многое. Во-первых, надо научиться относиться к любви правильно, так, чтобы в вашей жизни она была стимулом, а не "подножкой".

- Действительно, одному любовь силы (радость, смысл жизни) придает, у другого отнимает, ввергая в тоску и отчаяние. Одного любовь двигает вперед, другого откидывает на обочину жизни.

Вы научились свою любовь делать стимулом личностного развития?

Уметь любить — это быть готовым к риску. Как минимум это риск потери: вы привязываетесь, но жизнь может вас разлучить, и это будет очень больно... Вы имеете мужество любить, подвергая себя риску потери любимого?



Любовь требует от нас открытости, но это тоже очень рискованно. Быть открытым в любви почти то же самое, что подставить сердце под острие шпаги — без гарантий, что шпага не пойдет вперед. Рискнете ли вы быть открытым?

Влюбляясь, вы во многом отдаете свое счастье и свою жизнь в руки другого. Вы зависите от его взгляда, настроения, решений... Вы не боитесь согласиться на зависимость?

- Правда, эту же проблему можно обернуть другим вопросом: Вы умеете любить, оставаясь хозяином своей жизни и своего счастья?

Очевидны опасности любви: полюбили не того, полюбили не тогда, не полюбили, полюбили-разлюбили, полюбили вне семьи... А опасности — это то, что ведет к страданиям.

Вы к этому готовы?



## Фирма "МИФ" и регулируемая любовь

*Все влюбленные — марионетки. Хуже того — они еще этим гордятся.*

*Наблюдение невлюбленного*

**У**мение переносить страдания — достойно уважения; но, видимо, важнее научиться жить так, чтобы избавить от страданий и себя, и окружающих. Что касается любви, это формулируется как проблема управления своими чувствами: вы владеете ими или они владеют вами?

- *Управлять своими чувствами трудно: и потому, что нас этому не учат, и потому, что многие считают это просто ненужным, готовы буквально отпихиваться от этого — не хочу-не буду!*

Давайте проведем простой мысленный эксперимент: конечно, это сказка, но представьте, что в Москве открылась фирма "МИФ" (Молодость и Фантазия), выпускающая регуляторы эмоций. Это небольшая коробочка, ее надо носить в кармане около сердца. На коробочке — тумблер "Люблю — не люблю", а рядом регуляторы громкости (простите, интенсивности) любовных переживаний и их окраски.

- *Захотел — люблю, а если мне не до этого — любовь выключаю. От меня ее ждут, и мне не жалко — даю; моя любовь ее мучает — подрегулирую и сделаю какую она хочет.*

Теперь прямой вопрос: кто хотел бы для себя (или для своего любимого человека, мужа или жены) приобрести такие регуляторы эмоций? Я знаю, что больше половины категорически против. Правы ли они?

Наверное, они правы в том, что не хочется, чтобы твои чувства управлялись чем-то внешним и механическим. Человек достоин более высокого предназначения, чем быть управляемым роботом. Но настораживает другое — ведь можно учиться управлять

своими чувствами самому, без всяких сказочных регуляторов эмоций фирмы "МИФ".

Нет такой фирмы, нет таких регуляторов, а задача управления своими эмоциями, чувствами — есть. Она непростая, однако совершенно реальная, и каждый человек, которого называют воспитанным, культурным человеком, в той или иной степени это умеет.



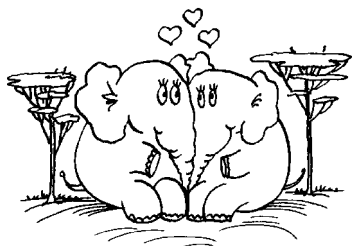
- Чувства — живые, механически управлять ими нельзя, но жить с ними в согласии и по-человечески управлять ими можно и нужно. Подтолкнуть, простимулировать, или притушить, а то и запретить, — все это во власти человека.

## Эрос и Агапе

*Истинная любовь похожа на привидение — все о ней говорят, но мало кто ее видел.*

*Ларошфуко*

**Н**едавно был свидетелем интересной сценки в парке: он и она, влюбленные... Сидят на скамейке, рука в руке, но оба скованы и напряжены. Расшифруем: чего хочет он? Он хочет ее: ее внимания, расположения, любви, да и просто ее. А чего хочет она? Это сказать сложнее. С одной стороны, она хочет того же... Но, во-первых, гораздо в меньшей степени, а во-вторых, уж точно не сейчас, а гораздо "потом". А сейчас она озабочена в первую очередь тем, как бы, не потеряв его совсем, все-таки поставить заслон его атаке. Он в свою очередь понимает, что она будет ставить ему преграды, и думает, как бы ему их все-таки обойти, продумывает маневры. Она прекрасно понимает, что он будет искать обходные пути и попытается прорваться, поэтому настороже, чтобы вовремя все пресечь, остановить.



- И вот эти два противника, замышляющие военные акции друг против друга, у нас называются влюбленными... Их тянет друг к другу, они нуждаются во взаимности, но то, что они при этом делают — только разделяет их. Они еще не умеют тепло сближаться, не знают, как строить отношения, и чувства их элементарно невоспитанны.



Действительно, давайте задумаемся: то, что вы любите человека, видимо, предполагает то, что вы желаете ему счастья. Однако уверены ли вы, что ваша любовь всегда делает этого человека счастливым? Это далеко не так, и от иной любви не знаешь куда деваться, взвоешь, света белого не взвидишь...

Древние греки в этой связи делали очень простое различие, они говорили о двух видах любви — любовь-эрос и любовь-агапе. Если по сути, то любовь-эрос — это любовь-страсть, когда я ХОЧУ... Хочу тебя, чтобы стать счастливым. Я хочу быть счастливым, хочу ПОЛУЧИТЬ — и это основное. А любовь-агапе — это в большей степени хочу ДАТЬ — дать любимому то, что ему нужно, что сделает его счастливым. Чувствуете разницу?



С этой точки зрения давайте посмотрим на влюбленных, давайте посмотрим на самих себя!

- *Присмотритесь к ухажеру. Как правило, он ходит с ней, говорит и делает ей приятное (как это принято, положено, добросовестно выполняет свою норму) и ждет (и это главное), когда ему все это вернется, когда она начнет отвечать взаимностью, а еще лучше, если она его полюбит. Это приятно вообще и ценно как гарантия будущих радостей и выгод, полученных от нее. Ведь это чисто потребительское отношение!*

А как иначе? Пожалуйста, вот другой пример: он ждет момента, когда можно сказать и сделать еще больше приятного ей, сделать каждую встречу праздником — в первую очередь для нее, и растит в себе любовь как гарантию желания делать ее счастливой всегда.

- *Не могу и не хочу забыть слышанное от Тани Е., члена нашего клуба и глубоко симпатичного мне человека: "У нас с Сашей все очень хорошо. Я его люблю, у нас теплые встречи и прекрасный секс. Меня огорчает только одно: Саша меня не любит, и это мешает ему быть настоящим счастливым со мной". Таня, спасибо тебе за такое высокое и мудрое отношение. Я тебя люблю и верю, что твоя жизнь сложится как надо.*

Но на один такой бриллиант — сотни грязных булыжников. Как-то мне привелось слышать любовный монолог одного очень темпераментного мужчины. Привожу его дословно: "Я ее очень люблю, поэтому я хочу ее видеть постоянно. И мне плевать на то, что у нее экзамены или другие дела, она мне нужна, я ее люблю и поэтому хочу получать от нее внимание и любовь —

столько, сколько я хочу, а хочу я много, ведь я очень ее люблю; а если я от нее этого получать не буду, она станет для меня очень плохим человеком и я ей это выскажу — иначе я не могу, ведь я люблю ее очень!"

Это не любовь, а крик раненого эгоиста.

- Нашел прелюбопытную записку, которую вполне можно использовать в качестве эпиграфа: "Не верю я ни в какую любовь. Я сколько раз влюблялась, а как получу от него все, что хотела, так и все". Подпись — Фарида.

Понятно, каждому любящему важно получить от любимого, но любящему по-настоящему — важнее дать любимому. И дать, кстати, именно то, что хочет он, а не только вы. А о том, чего хочет от нас любимый человек, далеко не каждый задумывается. Но настоящая любовь обязательно предполагает знание человека. Любовь — это уважение к любимому, признание его свободы, терпимость к нему, постоянная забота о нем, желание каждую встречу с ним сделать для него маленьким праздником. Но все это — не от ума, а всем сердцем.

Вы это — уже умеете?

## Молодость проходит. А любовь?

*Наша жизнь представляет собой коктейль, рецепт которого нам суждено менять до бесконечности: пять десятых любви, три десятых иллюзий, две десятых наплевательского отношения. С возрастом надо сильно увеличивать дозу наплевательского отношения за счет иллюзий и любви.*

*Личное мнение Эдуарда Эрриса*

**С** возрастом отношение к любви меняется. На первый план выдвигаются уже другие ценности, а ценность любви — нет, совсем не исчезает, но снижается. Свой вклад вносит и общественное мнение: традиционно почему-то считается, что все эти "любовь, чувства, поэзия" — удел молодежи, а взрослые, серьезные люди любовью уже не увлекаются. Какая любовь в твоём возрасте? Влюбляться уже неприлично. Как ни глупо, на многих это действует.



Но даже вне зависимости от общественного мнения серьезная проблема немолодых людей — это снижение способности любить. Как в восемнадцать лет трудно было не влюбиться, так в двадцать семь и тридцать восемь трудно влюбиться.

Основная, или наиболее традиционная проблема немолодых и несемейных людей именно в этом. Да, резко сужается круг возможных знакомств, но корень проблемы оказывается в другом. Даже если приличных людей видит много — нет, к каждому придирается: в этом не то — то, а в этом — другое, и никого "подходящего" для него нет.



- *За этим стоит многое: груз разочарований, после которых страшно увлечься (вдруг снова разрыв?); завышенный уровень притязаний — боимся продешевить; усталость души — нечем любить, но результат всегда один: сердце молчит.*

Это становится препятствием на пути многих хороших потенциальных пар: встретились два хороших человека, а сердце при встрече не трепещет, и из отношений исчезает что-то неуловимое, какое-то невидимое очарование. Нет трепета — и нет желания падать в объятия. Хороший, но не люблю. А не люблю, значит, не судьба.

Как правило, проблема "поиска любимой" — в большей степени проблема не самой любимой, которая все не появляется, а того, кто эту любимую ищет: проблема в его неумении любить, в неумении наполнять свое сердце, душу любовью и от всего сердца раздавать ее.

- *Если моя душа переполнена радостью, любовью, она находит интересным все и готова помочь любому. Она готова излиться нежностью даже на неодушевленный предмет: обыкновенная чашка может очаровать меня и вызвать поток волнующих переживаний, взглядов и признаний.*

Попробуйте прочувствовать и выразить свою любовь к первому попавшемуся предмету, стоящему перед вами! У счастливых (талантливых в любви) людей это получится.

Но, если так можно очароваться неодушевленным предметом, то понятно, что известный вам хороший человек даст вам больше возможностей для этого. Он, скорее всего, поддержит вас и ответит вам взаимностью.

- *Ради справедливости, правда, придется отметить, что некоторых людей любить труднее, чем неодушевленные предметы: предметы не*

*мешают нам их любить, а такие люди активно отталкивают и нас, и нашу любовь. Как правило, они отказываются и от любви к себе, поэтому они очень несчастные.*

Но есть и другая причина, не дающая сердцу откликнуться и полюбить.

## Не ищите товар получше

*Двое влюбляются в том случае, если они находят, что выбрали лучший товар на рынке, учитывая при этом ограниченность собственных средств для обмена.*

Э.Фромм

**Н**икак не могу женить С.С. — давнишнего друга нашей семьи. Он уже был женат и уже давно развелся. На сегодняшний день семья снова в его планах, жениться он хочет, его записная книжка давно разбухла от женских имен и телефонов, возможности выбора претенденток у него огромные, но... "Ты знаешь, я все еще Ее не встретил. Я должен полюбить".

Я ему не верю. Я не верю мужчинам, которые никак не могут найти девушек, которые подошли бы им для семейной жизни.

Вполне может быть понятно, если мужчина не заинтересовался девушкой как возможной претенденткой на жену. Вполне объяснимо, если ему не понравится ни одна из двух, трех или четырех... Но если его не может заинтересовать ни одна из, скажем, сорока при том условии, что все девушки — не уродки ни физически, ни нравственно, то, видимо, причина отсутствия реакции кроется не в "неудачных" девушках, а в психологических проблемах мужчины.

- *Мужчина не может — или боится? — разглядеть среди них свою счастливую судьбу.*

Проведем мысленный эксперимент: на земном шаре остались вдруг только сорок один человек — вы и эти сорок девушек. Все остальные исчезли навсегда. Скажите, рано или поздно кто-нибудь из этих сорока вас заинтересует, понравится вам?

- *Эксперимент был бы еще показательнее, если бы вы вообще не видели никаких девушек, кроме этих сорока. Тогда, если вы без выраженных психических отклонений, среди них обязательно окажется та, которая вам не просто понравится, а и лишит сна и покоя... Да или нет?*

Итак, рядом с вами, оказывается, есть человек, который может сделать счастливым вас и которого можете сделать счастливым вы. Но вы обходите его стороной, потому что не можете не думать, "а вдруг я встречу еще красивее, веселее и покладистее?", потому что надеетесь, что на брачный рынок завезут новую, еще более удачную партию товара... Но сколько бы его ни привозили, всегда можно предположить, что и этот — не самый лучший.

Перестаньте торговаться и влюбитесь.



Влюбитесь, хотя бы потому, что лучший подарок самому сделать трудно.



Уважаемая молодежь!

Большая просьба — пролистните, не читая, следующую страницу: она не для вас.

## Страница не для молодежи

— Уважаемый Николай Иванович, что является основой Вашей семьи?

— Основой моей семьи является наша с женой Семейная Конституция.

Хм...

Сразу:

Есть любовь или нет, "настоящая" любовь или нет — для создания семьи это не принципиально. Важно, что это за люди, подходят ли они друг другу, как они относятся друг к другу и к семье.

Естественно, молодежь, которая эту страницу все равно читает (естественно), с этим согласиться не может. Как?? Довольствоваться семьей без любви?! — Никогда! "Лю-бовь! Лю-бовь!"



Это недоразумение. Хотя я и знаю многих, кто согласится на крепкую и хорошую семью без особенно страстных переживаний между супругами, но, признаюсь, семья без любви меня лично привлекает мало.

Речь идет о другом: важно не то, с чего вы начинаете, важно то, какую семью вы построите. Построить надо семью, в которой супругов соединяет

многое, в том числе и любовь; но обязательно ли с любви начинать?

Давайте думать вместе. Еще раз вернемся к традиционной "Love story" — "Истории любви". Два человека встретились, влюбились, поженились. Прошло полгода — любовь прошла. Но сами же знаете, если они умницы, они полюбят друг друга снова. Да, уже без буйства, но с теплотой и нежностью. Без страстных признаний, но с благодарностью и уважением.

Все знают, что это реально. Но если можно создать любовь, когда ее УЖЕ нет, то почему бы этим не заняться, пока ее ЕЩЕ нет? Любовь — это не мистическое чудо, которое сваливается на нас и ничего с этим не поделаешь, а явление, которое имеет свои закономерности и которым можно управлять.

Любовь надо заработать. Она придет к вам как творение рук и сердец ваших, как закономерный результат построенных вами отношений. Возможно, она будет немного другая, не такая буй-

ная, яркая и сумасшедшая, как романтическая любовь, а более спокойная, светлая и прозрачная.

- *Как ее назвать? Гуманистическая? Честная? Семейная?*

Романтическая любовь, или любовь-страсть, настагает нас внезапно, неожиданно, как наваждение, пришедшее к нам и существующее над нами помимо нашей воли и разумных причин. Это — любовь-скачок. Не было — появилась.

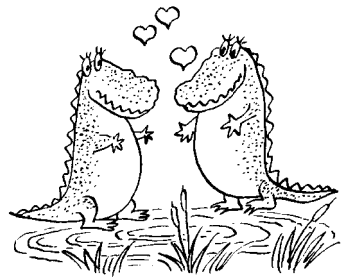
Гуманистическая, или честная любовь — это закономерный итог грамотно построенных отношений, и как постепенно развиваются отношения, так постепенно за ними возникает и это чувство. Люди (люди, а не два зеленых крокодила) сближаются и раскрываются друг для друга... Догадайтесь, что будет дальше?

- *Когда сближаются два тлеющих уголька, они согревают друг друга. При достаточной мощности между ними вспыхивает пламя.*

Любовь-страсть рождается на пустом месте, без почвы под ногами. Она, нетерпеливо требуя отношений, опережает их. Честная любовь идет вслед за отношениями, являясь их следствием. Отношения — ее основа, а не мистическое озарение, как в любви-страсти.

Счастливыми семейные отношения должны стать не на основе любви, а на основе их строительства на разумной почве. Они должны настолько устраивать вас, дарить вам столько тепла и радости, чтобы в любовном трепете вы уже и не так нуждались.

- *Ибо у кого есть гарантия, что пусть не на долгое время, но любовь не оставит вас?*



А когда вы построите такие замечательные отношения, на их прочную основу уже будет не стыдно пригласить и любовь: она освятит и очарует ваши отношения. Любовь надо приглашать в семью как дорогую гостью, а не использовать для текущего ремонта постоянно разваливающихся отношений, как это бывает в обычных семьях.

Пригласите любовь. Если вы ее заслужили — она придет.

Ищите не влюбленность, а человека: подходящего вам и подходящего для семьи. И если душа жива, откройте ее, дайте себе разрешение полюбить — и любовь придет к вам. Если у вас хватает душевных запасов полюбить ребенка, мужа сможете полюбить тем более.

Чего я вам и желаю.

## Анатомия супружеских конфликтов, или Что разваливает семью

### Что кажется до свадьбы и что оказывается после

*Дима, после свадьбы: "Я в Наде ошибался. Она оказалась лучше, чем я думал".*

*Фраза, слышанная мною всего раз в жизни*

**Д**о свадьбы типичны мечты, после свадьбы — разочарования. Верилось, что праздники нечастых встреч превратятся в непрерывный праздник. Верилось: "Мы поженимся — и станем лучше, а любовь — крепче". Поженились. Произошла регистрация, а чудеса не произошло: мы остались теми же и с теми же проблемами.

А проблем прибавляется: где жить, на что жить, как ужиться... До брака он обеспечивал встречи, теперь надо обеспечивать семью. От разговоров приходится переходить к делу, а в деле, в жизни мы оказываемся обычными и трудными.

- *Что делали влюбленные до брака? Ничего, ворковали и целовались. А как поженились, начинаются обиды и недовольства, потому что быт — царапается. Праздники сменились буднями и бытом.*

Девушка из роли принцессы сразу после свадьбы попадает в положение служанки. Поклонники, встречи, цветы, танцы и остальные атрибуты красивой свободной жизни — исчезают, сменяясь многочисленными семейными заботами, грязными кастрюлями и мокрыми пеленками.



- *Цветы теперь будут дарить три раза в год — на 8 марта, день рождения и день свадьбы, и то надо напоминать мужу, а то забудет.*

Бессонные ночи, денег нет, все плохо... А когда все плохо, все вокруг кажутся уже плохими.

- *Одна женщина жаловалась подруге: "Представляешь, просыпаюсь ночью от головной боли, голова раскалывается, а он дрыхнет, еще улыбается, сволочь..." По-моему, это классика.*

Претензии, обвинения одного рождают встречные претензии и обвинения другого, учащаются обиды и ссоры.



Прошел медовый месяц (от недели до полгода) — любовью пре-сытились: наговорились, наласкались, устали, глаза уже не горят. То, что теперь они всегда вместе, — не только плюс. До брака чувства подогревались расставаниями. А тут вместе каждый день! Каждый день. Каждый день...

- *Просыпаешься — его брюки на стуле висят, а рядом он лежит да еще похрапывает, и никуда от него не денешься... Вставай, готовь ему завтрак.*

Спад любви тревожит, хотя должно волновать не это "Любит — не любит", а снижение культуры отношений: появление раздражительности и недовольства друг другом.

- *Снижение любви — это закономерно, вы просто просыпаетесь: причём здесь тяжелее тому, кто был влюблен сильнее, — он спал крепче. А снижение уровня отношений — это не закономерность, а следствие нашего привычного отсутствия культуры.*

Часть "досемейных" достоинств стала уже привычна и не замечается, другая часть "в свете новых требований" оборачивается недостатками, а то, что раньше от милого не требовалось, сейчас оказывается самым главным.

И если мы до свадьбы были "в масках" (показывали себя "витринных", а не реальных), то сейчас маски сбрасываются. Завоевывать друг друга уже не нужно (вот она лежит, завоеванная!), мы расслабляемся и перестаем за собой следить. Он забывает, как приятны ей внимание и нежность, как нужна его помощь. Она перестает следить не только за своей манерой разговаривать, но и за внешностью, за тем, как она одета, а все это немаловажно.

- *Есть такое понятие: "на люди". Так вот, "на люди" она оденется и будет выглядеть как следует. Муж, по-видимому, в понятие "люди" не входит, потому что дома, при муже, она будет ходить в разобранном виде, в халате фасона "не приведи господи", что муж и наблюдает. И сравнивает с женщинами, которых встречает на улице.*



## Война, в которой не бывает победителей

*Ты же непрестанно грызешь ее, так что она в иступление приходит от твоего свирепства; перестань подобное творить, человече!*

*Наставления митрополита Даниила*

**В**озникает множество разногласий, они рождают споры, а споры — обиды и ссоры. По-хорошему договориться не получается, а желание добиться своего толкает к поиску "рычагов" — средств давления, чтобы заставить другого с тобой согласиться, чтобы было по-твоему<sup>1</sup>.

- *Это кровно усваивается с детства: "Если не понимаешь по-хорошему, я с тобой буду по-плохому". И потихоньку начинается творческий поиск орудий причинения боли — бывшему любимому, а теперь супругу.*

Если нормальная аргументация не помогает, начинаются уговоры, давление интонацией и глазами, требования уступок "Если ты меня любишь", обвинения в черствости, упрямстве (тут широкое разнообразие вариантов), обиды, ругань или молчание...

Очень любопытно разнообразие вариантов, когда начинается спекуляция на любви. Первый — милый — вариант: "Ну пожалуйста, ну мой хороший, милый, славный, я тебя так люблю..." (Честно? — Нет. А допустимо? Может быть, и да.) Второй вариант уже не так мил: "Если ты меня любишь, ты уступишь..." — и это уже недопустимо. Грубые варианты идут по типу: "Ты меня совсем не любишь!"

- *Тут любовь, как я понимаю, играет роль большой дубинки.*

Если начавшаяся война разгорается, в ход идет уже и "тяжелая артиллерия": как средство давления подключаются ребенок, родители, соседи и родственники, в качестве наказания супруг лишается сексуальной близости, денег, обеда, его пугают самостоятельной стиркой, ему также есть чем пугать супругу и чего лишиться. Ближе к разводу будут упомянуты и раздел имущества, и право на квартиру, и "ребенка не увидишь"...



<sup>1</sup>Эту проблематику "рычагов" поднял и глубоко разработал известный московский психолог и психотерапевт А.П.Егидес.

- *Это не значит, что рычаги в семейных отношениях применять нельзя вообще. Я лично ими пользуюсь. Но только такими, которые не "рвут" отношения, и только против "незаконного" применения рычагов женой. Но это — борьба за мир, а не за власть. Иначе...*

Если борьба за власть оканчивается чьей-то победой (это не всегда так — в некоторых семьях войны, при равенстве сил, идут бесконечно), эта победа оказывается "пирровой".

- *"Победил" он — получит нелюбимую и нелюбящую злобную старую женщину. "Победила" она — станет мужа считать "тряпкой" и не будет уважать, он перестанет интересоваться домом, начнет интересоваться не домом, приходить попозже, а потом пореже, и не всегда в трезвом виде.*

## Невидимый враг — личностные кризисы

**Н**екотрые деятельные, ответственные и оптимистичные женщины считают, что "плохие семьи бывают только у плохих жен", и верят, что если она всегда будет безукоризненно хорошей женой, ее не ждут неожиданные неприятности. К сожалению, это не всегда бывает так. На ее семью (точнее, на ее мужа) могут налететь совершенно непонятные "бури", взявшиеся неизвестно откуда, если не учитывать личностные кризисы.

То, что в жизни человека случаются кризисы, переломные моменты, когда требуется переосмысление всего прожитого и принятие новых решений, известно давно. Но американский психолог Гейл Шийхи утверждает, что эти кризисы имеют определенную тематику, последовательность и следуют друг за другом через каждые семь лет, начиная с шестнадцатилетнего возраста.

- *Эти позиции достаточно спорные, но, на мой взгляд, очень полезные. Даже если кризис наступил не через семь, а через пять или десять лет, и даже если тематика его и характер переживаний немного другие — человек, знакомый с общей концепцией, быстрее сможет во всем разобраться и принять правильные решения.*

Кризисы у мужчин ярче выражены и протекают тяжелее, поэтому описываются именно они.

Итак, где-то в шестнадцать лет подросток встает перед проблемой, когда нужно доказать (в первую очередь себе и только потом — другим): "Я уже не маленький! Я все могу сам, не хуже любого взрослого!"



- *Он старается оторваться от родительской опеки, ищет самостоятельные пути во взрослую жизнь. Поиски... Бродяжничество... Попытки установить любовные контакты с девушками...*

И то, что взрослые оценивают как обычную распущенность и подростковое хулиганство, имеет в душе подростка другие причины: поиск себя и самоутверждение.

Следующая дата — двадцать три года. Парень уже не чувствует себя маленьким, но теперь требуется доказать: "Я уже полноценный взрослый, взрослый во всех отношениях". Как доказать?

Традиционны несколько "ходов". Первый состоит в том, что молодой человек рисует себе План на всю жизнь.

- *Он станет известным ученым, поэтом, чемпионом, у него будет много денег, машина, дача, жена-красавица, много детей, роскошная квартира. "Я буду всегда любить жену и детей, они — меня!" ...Все это красиво, грандиозно и именно поэтому совершенно нереалистично.*

Или, чтобы почувствовать себя взрослым, парень женится.

- *Прекрасно помню: когда я где-то в этом возрасте женился, предметом особой гордости было кольцо. Еду в метро, наблюдаю: все видят, что у меня есть кольцо? Я тоже женат!*



Прошло семь лет, ему тридцать. Тут становится очевидным, что его мечты недостижимы, и тогда во весь рост встает тяжелое, рождающее отчаяние слово: "Никогда". Никогда он не будет... Никогда у него не будет... Страшно признать, что жизнь не получилась, и начинается бегство от открывшегося "Никогда".

Он понимает, что его работа как у всех, обычная, плохо оплачиваемая и не приносящая удовлетворения... — и старается поменять работу (иногда, вместе с этим, и профессию, и квартиру, и город).

Видит, что его семья — не счастливое семейство, все как у других, обыденно и трудно. Попытки что-то наладить, выяснения отношений ни к чему не приводят, надоели. Так жить нельзя, он ищет любовь на стороне, пытается заменить семью; отсюда волна измен и разводов.

Видя, как все вокруг рушится, он бежит от себя, в том числе в пьянство...

Кризис кончается, когда мужчина принимает жизнь в более реалистичном варианте. "Переболев", он на работе ставит достижимые цели, отношения в семье переходят на стабильные накатан-

ные рельсы, в духе "сотрудничества-сожительства", когда каждый делает свое дело. Супруги находят оптимальную дистанцию между собой, когда они живут каждый своей жизнью и не лезут в жизнь другого; живут, "как все", уже воспринимая это как "нормально".

Все хорошо, жена вздохнула ("перебесился"), но тут подходит самое тяжелое испытание: тридцать семь — кризис середины жизни. На горизонте появляется Смерть.



● Он и раньше знал, что умрет, но понимал только головой, абстрактно, и к сердцу это близко не принимал, а тут на себе почувствовал: появились первые Отметины, звякнули первые Звоночки... Здоровье стало давать первые серьезные сбои: сердце, печень, сосуды... Он кожей почувствовал старение и приближение смерти: "Неужели все? Неужели впереди только увядание и Черная Дыра, куда провалится все, что ты сделаешь?"

Мужчина начинает "дергаться".

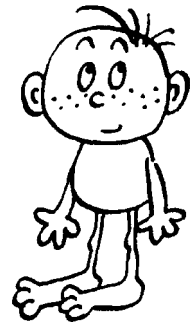
Стараясь восстановить здоровье, кидается в спорт, причем с отчаянием, неумеренно, до инфарктов.

Деньги и карьера в его сознании серьезно обесцениваются: "Зачем? С собой в могилу не возьмешь!" Теперь его тянет на работу не престижную или денежную, но на человеческую и осмысленную.

- По житейски это — потеря денег и некоторых благ для семьи. Поставьте себя на место жены: она-то переживает!

Мужчину снова перестает устраивать его семья — спокойным, рутинным течением семейной жизни. Хочется оставить после себя хороший след, передать свои знания и опыт.

Многие отцы начинают ("наконец-то!") тянуться к детям, но сыну как раз исполняется шестнадцать (посчитайте!), его задача сейчас — "рвать корни", и отец натывается на отталкивание. С душевными смятениями он может потянуться к жене, но у них обоих сейчас начинаются возрастные гормональные сдвиги. У мужчин "вымываются" мужские половые гормоны, у женщин — женские. Это значит, что он становится более сентиментальным, в то время как у нее появляется больше мужских качеств. Он тридцать лет не плакал, а тут слезы на глазах, ему хочется прижаться к жене, а жена грубеет, да и сам он ее отучил от нежности и откровенности. Он нарываяется на: "Картошку принес?" и пони-



мает: "Семья — рутина, жена — скотина..."

Его не понимают, он одинок, жизнь пуста и бессмысленна, поэтому снова уходит в пьянство и измены.

- *Особенность этих измен в том, что они почти всегда "с молоденькими": ему нужны доказательства, что он еще на что-то годен, что его еще списывать рано.*

Бедная жена! Она его не понимает, но видит, что мужик "просто сдурел!" Реальность в том, что ее муж остро нуждается в помощи, он тяжело душевно болеет, а жена, самый близкий ему человек — против него, она оказывается первым его гонителем и врагом!

Отсюда — новый, сильный, драматичный для обоих пик разводов. А нужно, в сущности, немного — понять друг друга...

## Второй брак

*Что было, то и будет, и что делалось, то и будет делаться, и нет ничего нового под солнцем.*

Экклезиаст

**Б**езусловно, второй брак имеет свои определенные особенности, свои плюсы и минусы.

Реже вторая попытка создать семью диктуется пламенной любовью; с обеих сторон чаще стоит расчет (нередко — хороший, грамотный), да и просто люди здесь уже старше. Возраст делает людей серьезнее и ответственнее.

Женщины, как правило, становятся терпимее и мудрее.

- *Характерен рассказ одной женщины, вышедшей замуж вторично: "Попросила мужа выложить кафель в ванной, объяснила как и что делать. Гляжу, сделал все шиворот-навыворот, как нарочно. Двадцать лет назад я бы разругалась, а сейчас — сдержалась. Напротив, поблагодарила, похвалила, вкусно накормила, потом с ним пошли еще раз полюбоваться его работой, и только теперь я объяснила, что он сделал не так и мягко попросила по возможности переделать. Он промолчал, ходил-ходил, сопел-сопел, потом позвал зятя, возились они до часу ночи — и все сделали правильно".*

*Ее действия кажутся естественными, но только с высоты опыта супружеской жизни.*

Однако во многом второй брак оказывается труднее первого. Люди уже сформировались, не такие гибкие, им труднее прити-

раться. Здесь сталкиваются уже не просто разные ценности, а разные устоявшиеся ценности, уже сложившиеся образы жизни.

- *Рита (ей тридцать два года) в подобной ситуации призналась: "Я не могу жить у Володи — у него все по-другому, чужой дом. А ему так же неуютно у меня".*

К этому добавляется боязнь идти на близкие отношения. Как правило, о прежней семье говорят не только: "не сложилось", большинство тут же готовы добавить: "обжегся", в душе живет память боли и страха.

- *Да, он согласен жить совместно, но так, чтобы "не привязываться". Все время держит дистанцию, а она чувствует отчуждение. Это чаще мужская болезнь, а страдают от нее женщины.*

К этому прибавляется еще одно важное обстоятельство.

Мало кто из женщин знает, но по судьбе своей и знакомых уже чувствуют суровую демографическую статистику: в возрасте от тридцати до шестидесяти лет на одного мужчину, не состоящего в браке, но пригодного для семейной жизни, приходится по разным регионам страны от двух до шести незамужних женщин.

Поэтому женщины, пережившие кризис одиночества, мужа, как правило, ценят, а вот мужчины озлоблены. Многие боятся, что ими "снова начнут крутить", и ведут себя с женщиной резко: не договариваются, а ставят ультиматумы.

- *Их позиции соответствует и лексикон: "Не нравится — разбежимся". "Главное — не распускать жену, не давать им послабления". (Когда звучит "им", ясно, что мужчина уже не видит конкретную женщину: он видит представительницу враждебного мужчинам лагеря).*



Даже если согласиться, что большинство женщин склонны к экспансии, то противостоять этому нужно все равно по-другому, потому что такая жесткая, не гибкая, не добрая позиция вносит только ненужные осложнения. Такие мужчины мешают себя любить, а на самом деле в любви одинаково нуждаются и женщины, и мужчины.

Но при всех своих особенностях второй брак редко когда идет по сценарию, принципиально отличному от первой попытки, именно поэтому чаще всего повторяются большинство ошибок первого брака.

Интерес перерастает в увлечение, увлечение рождает иллюзии и надежды. Но вскоре иллюзии разбиваются о реальность, надежды — о трудности, энтузиазм сменяется усталостью, взаимным недовольством, нарастанием отчуждения и вспышками злости... Люди терпят друг друга или разводятся.

Статистика:

Второй брак распадается примерно с той же частотой, что и первый.

Так всё и будет происходить — до тех пор, пока они не научатся строить отношения.





## Часть 2. С кем и как строить семью (практическое руководство)

**О**бычную картину семейного неблагополучия представляют все. "Что" плохо и "почему" плохо — в общих чертах понятно. А как надо? Ведь не угасает вера в то, что один умный и душевно здоровый человек может найти другого — такого, с кем у него сложится крепкая и счастливая семья. На наш взгляд, эта вера не беспочвенна, и давайте обсудим возможные варианты.



### Любовь и расчеты

*Двоим лучше, нежели одному, потому что у них есть доброе вознаграждение в труде их; ибо если упадет один, то другой поднимет... Также если лежат двое, то тепло им, а одному как согреться?*

*Экклезиаст*

**"К**акой брак лучше — по любви или по расчету?" Вопрос некорректный. По какой любви? По какому расчету? Что касается "расчета": вас привлекает близкий по духу человек (это тоже расчет) или возможность через него получить материальные и житейские блага?

- Для тех, кто в другом ценит более всего жилплощадь и заработки: верно, браки по расчету по статистике более прочны, чем браки по любви. Однако среди них, многочисленных прочных, практически не встречаются счастливые...

Виноват не расчет, а расчет не на то.

А что касается любви, то любовь гарантированно даст вам только сильные переживания; правда, знак их непредсказуем. Если любовь при этом вас притягивает, но не оглуляет — ну что ж, вам повезло, ведь лучший брак — это союз любви и расчета.

К сожалению, далеко не всегда все складывается так идеально, и жизнь нередко предлагает нам выбор: "или — или". Или яркая любовь с неясной перспективой на семью, или нормальная семья, но без пламенеющих любовных страстей.

Что выберете вы?

## Реализм против романтизма

**Н**есколько лет назад звонит мне девушка из клуба — Юля, и чуть не плачет: "Н.И., что делать, мне сделали сразу два предложения: за кого мне выходить замуж?" Приезжает ко мне домой, рассказывает: "У меня есть парень — Андрей. Он через неделю заканчивает офицерское училище, прислал письмо: "Готовь паспорт, пойдем распишемся". Я его люблю. Когда он рядом, у меня все поет, сердце бьется, к нему тянет. Но характер у него тяжелый: он болтун, человек ненадежный, любит выпить. Бывает капризен, не очень откровенен, и на меня давит: "Я сказал — значит так и будет". Сама не знаю, когда мне тяжелее — без него или с ним. Но я его люблю.

А в клубе я познакомилась с Максимом... Ну вы его знаете: парень умный, собирается в аспирантуру, он добрый и спокойный. Мне с ним хорошо: легко, интересно, очень спокойно, чувствую себя как за каменной стеной — но сердце молчит. Отношения прекрасные, но любви у меня к нему нет. А он мне тоже сделал предложение..."

- Юле — двадцать, яркая, веселая и умная, одна из клубных "звезд". Себя ценит, но не переоценивает и просто проигнорировать оба предложения — не собирается.

Итак, за кого ей идти замуж?

- По моим наблюдениям, в такой ситуации, чем сильнее в человеке романтический настрой, тем чаще он выбирает любовь. Чем человек мудрее, тем чаще он выбирает не любовь, а человека, с которым можно создать семью. Поэтому, чем девушка моложе, тем чаще она выбирает Андрея. Чем умнее, тем чаще ее мужем становится Максим.

Юля выбрала Максима. Самое интересное, что, когда я встретил ее спустя три месяца после свадьбы, Максима она уже любила и была счастлива совершенно.



А потом началась жизнь, родился ребенок. Максим все на работе или в походах (он увлекался туризмом), а она все время одна в четырех стенах. Одна, одна и одна — ее стало тянуть к маме, а Максим настаивал на "жить надо дома". Несмотря на скандал, она все-таки уехала (собралась на неделю), а когда Максим пришел за ней, наткнулся на закрытую дверь и стал ее ломать (отсюда репутация "хулигана" и резкое ухудшение отношений с ее родителями). В это время ребенку был год, спустя еще год они по инициативе Юли развелись...

На этом история их жизни и любви вовсе не закончилась, и позже мы к ним вернемся. Здесь же хочу обратить внимание, что их проблемы выросли из вещей вполне житейских, а не любовных переживаний.

## Какой человек вам нужен?

**В**о-первых, среди всех привлекательных для вас людей надо найти подходящего человека. "Подходящий" в данном случае означает: человек должен подходить лично вам и должен подходить для семейной жизни.

- *Оценивая окружающих с этой точки зрения, вы увидите, к примеру: вот этот годится куда угодно, но только не в семью. Всем хорош, но он и семья — "две вещи несовместные" (по крайней мере, пока). А у другого буквально "на лбу написано": "отличный семьянин". Вот эта — красавица, но в семейные рамки никак не вписывается. А эта, видно изда-лека, рождена быть женой и матерью.*

Но среди всех, подходящих для семьи, вам нужен тот, кто вам ближе, с кем вам будет проще, с кем у вас наибольшая психологическая совместимость.



Лично мне было бы трудно с человеком эмоционально неуравновешенным, склонным впадать в крайности: то неумеренно восторгаться, то паниковать. Может быть, он будет ярким и милым, но в семье с ним будет трудно. Наверное, мне было бы важно увидеть, как этот человек ведет себя, столкнувшись с трудностями, проблемами, пережив серьезную потерю... Раскисает или становится более собранным? Злится на всех и вся или остается спокойным и оптимистичным?

Я бы, определенно, очень опасался связывать судьбу с человеком, у которого преобладающими (и, видимо, любимыми) являются две эмоции: возмущение и обида.

- *Мы идем с ней вместе, она возмущается: "Нет, ну ты представляешь?!" — тут она делает выразительные круглые глаза и смотрит на меня, призывая меня разделить ее чувства. — "Ну как же так можно?! Ведь элементарная воспитанность должна быть у человека?! Естественно, я обиделась..."*

Сейчас речь идет о третьем лице, но мне нетрудно догадаться, что если через минуту я допущу какой-то промах, скажу нечаянную глупость, споткнусь или наступлю ей на ногу, весь поток возмущения обрушится уже на меня. А мне не нравится ощущать себя дураком или виноватым...

И, конечно, я никогда не стал бы связываться с человеком, с которым нельзя говорить об отношениях. Я знаю, насколько это важно для семьи: уметь открыто разговаривать, обсуждать и договариваться (в том числе и об отношениях, в том числе и когда размолвка).



- *Как ни странно, далеко не каждая супружеская пара (даже с большим стажем) это умеет. Ужасен муж, который чуть что орет. Страшна жена, которая чуть что молчит. "Что с тобой? — Ничего... — Ты обиделась? — Нет... Ну что я такого сделал? — Сам догадайся..." — таких людей близко нельзя подпускать к семье.*

В более широком смысле мне нужен человек миролюбивый, не склонный чуть что развязывать военные действия. Тот, кто склонен к улыбке, мне всегда ближе, чем тот, кто склонен к ругани.

Больше всего мне повезет, если я найду человека, который умеет быть счастливым сам, любит и умеет делать счастливыми окружающих.

- *Если вы такой, вам и вашим близким можно только позавидовать.*

Кроме этого, я обязательно постараюсь познакомиться с семьей, родителями этого привлекательного для меня человека.

- *Любим или не любим мы своих родителей, родительская семья накладывает на нас очень сильный и трудно изгладимый отпечаток. Отсветы родительских взаимоотношений, отголоски их ценностей и прямых инструкций всегда будут чувствоваться и в семьях детей, то есть в вашей семье.*

Я был бы очень рад, если бы мог убедиться, что родители в ее семье живут дружно, относятся если не с любовью, так хотя бы с уважением друг к другу. Гарантий нет, но это говорит, скорее, о том, что такие же отношения будут и в нашей семье.

Я знаю, что мне будет легче, если ее семья имеет похожий уклад, стиль жизни, ценности. Чем больше различается образ жизни семей, в которых мы воспитывались, тем больше вероятность разногласий между нами.

● *Например:*

– у нее папа и мама всегда вместе, а у него у папы и у мамы отдельные интересы и компании, и это считается нормальным. Для нее семья — это "Мы", а для него "Я + Я". Ситуация не страшная, но надо быть готовым к определенным разногласиям;

– у нее в родительской семье дух консервативный; главный принцип, чтобы все было "как у людей" (жесткая, традиционная структура), а у него, напротив, над консерватизмом смеются и живут по принципу "у нас будет так, как нам хочется или удобно" (структура гибкая, подвижная);

– в ее семье принимается как само собой разумеющееся "без денег жить нельзя на свете" (дом — полная чаша), у него в семье давно сгласились, что "не в деньгах счастье";

– у нее в семье было принято, что порядок прежде всего. У него родители считали, что есть вещи поважнее. (И он воспитан в духе: "Не сплываюсь — вот и порядок, а пыль толще одного сантиметра падает сама...").

Так или иначе, но я должен убедиться, что наши (мои и ее) личные ценности и интересы могут мирно сосуществовать или еще лучше дополнять друг друга.

- *Мирно сосуществовать — совершенно не значит совпадать. А многие ищут полного совпадения: двойника. Они правы: с таким человеком счастливым быть легче. Чем сходства в ценностях и интересах больше, тем с человеком легче. Проблема в другом: найти такого человека — трудно. Поставить такую цель равнозначно решению отказаться от поиска человека вообще, поскольку результат будет один и тот же — нулевой.*

Следующий, очень важный момент для нашей психологической совместимости — это распределение лидерства и ролей.

Однако, надо учитывать, что этот, исключительно важный момент, на первых порах может себя совершенно не проявлять. На первых порах в другом важны внешность человека и престиж контактов с ним, но достаточно скоро значение этого резко снижается. Важнее оказывается сходство ценностей и взглядов на жизнь, и эта ценностная совместимость с течением времени значимости не теряет. Со временем же все важнее

и важнее оказывается то, чему вначале значения почти не придавалось: совпадение и удовлетворение ролевых ожиданий.

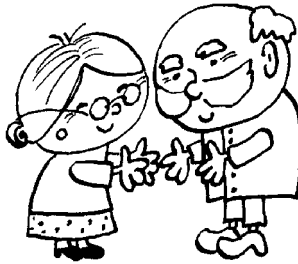
- *Нужен тот, кто в каждой ситуации оказывается тем, кем мне надо, с кем удачно складываются стили общения и построения взаимоотношений.*

Чем богаче наш личностный арсенал, тем больше вероятность, что нужда другого найдет у нас соответствующий отклик.

- *Каждому из супругов надо когда-то отыграть роль и Родителя, и Ребенка ("Как иногда хочется прижаться!"), и Страстного любовника, и много-много других.*

Итак, условие первое: богатый набор ролей. Условие второе: чтобы каждая роль игралась тогда, когда это нужно другому.

И все. Вот так простенько. Как только это сделаете, так и получите совершенно счастливую семью на свою ближайшую жизнь.



## На пороге семьи

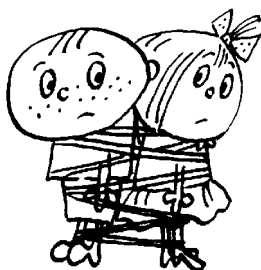
### Какое предложение делают обычно

**О**бычно всегда предложение делает мужчина и, как правило, в стандартной форме: "Я тебя люблю и поэтому давай поженимся"

- *Варианты: "Я прошу тебя (предлагаю тебе) стать моей женой".*

Какие бы ни были вариации, все они малоосмысленны. Он не знает ни ее, ни себя в семейной жизни, не представляет толком, что их ждет, но предлагает ей этого "кота в мешке". А ее согласие или отказ осмыслены ничуть не больше: ведь нельзя же принимать или отвергать предложение, не представляя до конца, в чем оно состоит.

- *А убедиться в том, что им обоим есть смысл стать мужем и женой — необходимо. И лучше сейчас, а не через год, когда у них на руках, возможно, уже будет ребенок.*



### А как надо?

**Е**сли не связывать себя условностями, то делать предложение (так же, как объясняться в любви) должен тот, у кого в душе появились соответствующие желания (а это может быть и женщина).

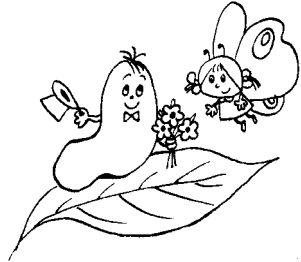
- *Конечно, привычнее и естественнее мужская инициатива, но зачем же накладывать моральный запрет на женскую инициативу? Если она видит, что им лучше пожениться, и может убедительно ему это показать — почему это плохо?*

Часто женщины вместо предложения ставят ультиматум: или — или. Или женись, или разрыв — разбегаемся. Это крайняя, отчаянная мера, и, как правило, с непредсказуемым, а то и отрицательным эффектом. Умнее: "Я все равно буду с тобой, потому что я люблю тебя, но нам обоим и тебе будет лучше, если мы поженимся". Это забота о нем, и доказанная, она становится самым сильным аргументом...

Ну, и самое главное — это существо предложения.

Пусть молодой человек предложит девушке... подумать и попробовать, получится ли у нас семья.

- *Предположим, так: "У нас с тобой сложились очень теплые и хорошие отношения. Я очень благодарен тебе за то, что ты такая. По-моему, вместе нам гораздо лучше, чем врозь. У меня к тебе предложение. Давай подумаем, может ли у нас получиться семья? Какая она у нас может быть?"*



Что здесь молодой человек предлагает девушке — выйти за него замуж? — Нет, он ей этого не предлагает. Он ей предлагает подумать... Наверное, это действительно не лишнее: прежде чем пожениться, подумать, и подумать вместе?

А как это — подумать? Один из возможных, и очень разумных путей — это воспользоваться специальным вопросником. Он поможет вам не упустить ничего для вас важного, и, ни в чем вас не связывая, может послужить хорошей опорой для совместных размышлений.

## Вопросник Семейного договора

**П**редставление о будущей семейной жизни есть у каждого, вступающего в брак, но у большинства картины будущей жизни весьма туманны, а, главное, у НЕГО и у НЕЕ существенно различны. Он, предположим, думает так: "Раз ты меня так любишь, то ты, как настоящая хозяйка (и как моя мама), возьмишь на себя весь груз семейных хлопот, а я буду приходить на кухню только поесть". Она же в это время думает по-другому: "Раз ты меня так любишь, то ты, как настоящий рыцарь (ну, и просто по справедливости), будешь мне во всем помогать, мы будем делать все вместе или по очереди. Не правда ли, милый?"



Но все это — только думается и целоваться им не мешает. А что будет, когда молодые люди поженятся? Он — ей: "Я что-то проголодался..." Она — ему: "Да? Ну вот поди на кухню и почти картошечку!" Он: "Это как?" Она: "Да вот так, ручками!"

Конечно, можно обсуждать эти прозаические вопросы (и сотни других аналогичных) тогда, когда супруги о них уже споткнулись, но всегда ли это лучший вариант? Он уже злится, она уже обиделась... Но зачем же ждать, пока жизнь столкнет супругов лбами? Разумные люди обсуждают свои возможные разногласия заранее, пока у них есть на это время и пока стычки между собой не заслонили от них главного — их любви, уважения и интереса друг к другу.



Конечно, нельзя предусмотреть все возможные проблемы будущей семейной жизни, но многие и даже большинство — можно. Вот и обсудите их. И в этом вам поможет вопросник.

Что из себя представляет вопросник? Это разнообразные вопросы и темы, связанные с различными сторонами семейной жизни, дающие возможность их конкретного обсуждения. Это вопросы о привычках и ценностях, деньгах и хозяйстве, друзьях и родных, семейных обязанностях, детях и многие, многие другие<sup>1</sup>. Это простой способ гораздо более полно узнать, что любящий человек ценит, а чем пренебрегает, что любит, а от чего воздерживается, каковы его привычки, взгляды, что может сделать его счастливым, а что вызовет бурный протест. Вы можете обсудить важные моменты прошлого, планы на будущее, материальное и жилищное положение и все другое, что вас волнует и кажется важным.

- Если она еще до свадьбы его предупредила, что детей она не любит, по крайней мере пока, и никого кроме собаки заводить не собирается — это важная вещь, и хорошо, что он узнал это заранее. Или, например, он объясняет ей, что в соответствии с его планами или взглядами на жизнь он едва ли когда-либо будет зарабатывать большие деньги — у него творческие планы или, может быть, нестандартные взгляды на жизнь. Что ж, я допускаю, что она может выйти за него замуж и быть с ним счастлива — без денег, но с ним.

<sup>1</sup>Идея создания и первоначальный вариант вопросника принадлежит А.П.Егидесу. Вариант вопросника, разработанный автором книги для вступающих в брак и молодых семей, дан в Приложении.

Естественно, что, когда двое станут предметно обсуждать свою будущую семейную жизнь, у них неизбежно возникнет множество разногласий.

Например, вопрос о деньгах. Сколько нам нужно? Каков наш прожиточный минимум? А если муж зарабатывает меньше? Он согласен подрабатывать? Материальная помощь от родителей? Как храним деньги: у каждого свои, или у каждого только на карманные расходы, а общие лежат на полочке, или все деньги муж должен отдавать жене?

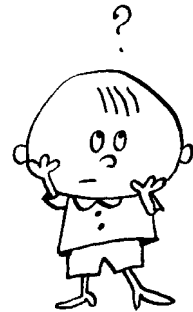
- *Какое решение самое правильное? Правильны все, лишь бы выбранное решение устраивало обоих.*

Может быть, у них окажутся разные взгляды при обсуждении вопроса, как им обставлять свою комнату. Идеальный интерьер в ее представлении — это стенка, ковры, цветной телевизор. У него же представления другие: никаких ковров (маты), стенка не чешская, а "шведская", вместо телевизора — палатки, на стене — висят велосипеды... "А деньги будем тратить на книги".

Неважно, как конкретно они договорятся. Важно, чтобы после обсуждения вопросника пара могла с уверенностью сказать: "Мы одинаково представляем, какую семью мы хотим". Спросите пару, решившуюся подать заявление в ЗАГС — у каждой ли хватит смелости сказать такое?

- *Кстати, какой-то паре вопросник поможет понять, что семья у них не получится. По-моему, это прекрасно, и пусть тогда они останутся просто любящими. Ну, хотя бы просто друзьями. Почему невозможность для близких людей сделаться еще более близкими отдаляет их и делает их чуть ли не врагами?!*

Вопросник полезен еще и тем, что он поможет вам нужные вопросы правильно сформулировать. Например, она спрашивает: "Милый, ты будешь мне помогать, да?" На это любой "милый" ответит "Да, конечно". Но если так ответит каждый, то какой смысл спрашивать так? Пусть она задаст вопрос по-другому: "Скажи, я могу рассчитывать на то, что ты на себя возьмешь физически тяжелые для меня дела: отнести белье в прачечную, ходить в овощной магазин, мыть полы, а иногда, когда я не успеваю, самому себе приготовить еду и помыть за собой посуду?" На это уже не всякий ответит: "Да, конечно", скорее всего, начнутся переговоры... Но если он скажет "Да", это его "да" будет иметь другой, более серьезный вес.



А если вы о чем-то договорились, а он потом не выполняет? С помощью вопросника вы эти ситуации также обсудите, и неоднократно.

Нужно ли записывать то, о чем договорились? — Едва ли. Для многих сотен семей, использовавших вопросник, вполне хватило устных договоренностей. С другой стороны, мы знаем и семьи, в которых наиболее важные для них вещи зафиксированы письменно.

С помощью вопросника удастся поговорить о проблемах, которые в обычном разговоре поставить трудно. Может быть, ее беспокоят какие-то моменты его сексуального поведения, а ему не нравится не всегда чистое белье его любимой... Просто так сказать об этом очень неудобно, а если об этом спрашивается в вопроснике — повод для разговора вполне подходящий. Тактично сформулированные пожелания друг другу предотвратят накопление ненужных отрицательных эмоций.

Когда обсуждать вопросник? — Когда угодно, но лучше, видимо, до свадьбы: в случае возникновения серьезных, принципиальных разногласий более сговорчивыми, по наблюдениям, люди оказываются до официальной регистрации. Соответственно, это золотое время грех не использовать.

- *С другой стороны, вопросник оказывается чрезвычайно полезным и для пар, уже начавших свою семейную жизнь. На наш взгляд, многие вопросы могут и должны обсуждаться неоднократно: идут годы, меняются и люди, и обстоятельства, и то, что было верно вчера, может потребовать иного решения сегодня.*

И последнее. Обсуждение вопросника — прекрасная возможность для вас научиться разговаривать друг с другом. Уметь разговаривать — это уметь говорить обо всем откровенно, прямо, но тактично, а слушать всегда заинтересованно, правильно понимать вещи даже не очень вам приятные, разрешать разногласия всегда мирным путем, без давления, обид и ультиматумов. Вы действительно все это умеете?

Вопросник поможет вам стать хорошей семьей. Очень вероятно, что, содержательно и мирно обсудив двести вопросов, поставленных анкетой, супруги также доброжелательно и конструктивно обсудят двести первый вопрос, поставленный жизнью.

## Плюсы и минусы пробного брака

**Ч**еловек предполагает, а жизнь располагает. Как бы вы проныцательны или предусмотрительны ни были, но по настоящему вы узнаете друг друга, только начав жить вместе. Если это называть пробным браком — значит, он нужен (естественно, в половой жизни позаботившись о контрацепции).

Суть не в том, чтобы "попробовать" другого: надо просто понять, получаются ли у вас нормальные отношения — в условиях не встреч-праздников, а будней семейной жизни.

- Действительно, решение о создании семьи должно быть всесторонне взвешено. И если можно прикинуть качество возможного брака не умозрительно, а в условиях, приближенных к реальным, почему же этого не сделать?



**Ну что, СЕМЕНОВНА, НА  
ПРОБНЫЙ БРАК СОГЛАСНАЯ?**

Почти во всех цивилизованных странах, кроме нашей, пробный брак считается естественным и разумным делом. Пробный брак хорош всем, его единственный минус в том, что в нашей стране он практически нереален, по крайней мере, для молодых людей. Наша широкая общественность в лице немолодых людей относится к идее пробного брака резко отрицательно. Возмущает их, как я понимаю, не то, что молодые люди хотят создать семью, а то, что они при этом живут сексуальной жизнью без уведомления властей и их официального благословения.

- Кстати, немолодые и уже умные люди и у нас вначале сойдутся, поживут и только потом идут в ЗАГС (или не идут). И никто их не осуждает. Но то, что разрешают они себе сами, молодым они считают nepозволительно.

Другое дело, что "пробный брак" не должен превращаться в "пробный секс". Например, если молодой человек, не особенно размышляя о возможных последствиях, начнет "пробовать" то с одной, то с другой понравившейся ему девушкой, то, боюсь, он приобретет не семью, а только алименты: ведь незарегистрированный брак ответственности с него не снимает.

- И дело даже не в алиментах, дело в разрушенных судьбах и детях без родителей.

Некоторые, впрочем, смысл пробного брака видят в первую очередь в проверке полноценности сексуальной жизни. Не буду отрицать — это большая и важная часть супружеской жизни, и не-

удачные (в сексуальном плане) пары редко, но бывают. Поэтому беспокойство молодых людей (девушки на эту тему беспокоятся гораздо меньше) понятно, особенно если девушка воспитана так, что интимные отношения до брака даже с любимым для нее запрещены.

На мой взгляд, эта проблема вполне решаема. Физическую совместимость, возможность радости от сексуальной близости можно достаточно надежно прогнозировать. Для этого обратите внимание на свои ощущения, когда вы вместе танцуете, когда обнимаетесь, целуетесь — и, кстати, как для вас пахнет ее тело (естественно, без косметики)?

И если "танцуется" (особенно медленный танец, в контакте) так, что тело поет; если объятия — притягивают; если поцелуи трепетны и нежны; если запах ваш, родной — не волнуйтесь, точнее волнуйтесь радостно. Дисгармония вам не грозит, у вас есть все, чтобы сделать сексуальную жизнь источником подлинного наслаждения.

Точно так же женщины заранее могут определить, как мужчина будет вести себя в постели.



- *Девушки, приглядитесь к его глазам: если они вас ласкают и с удовольствием раздевают, у него будут такие же активные руки в постели. Сухие поцелуи чаще говорят о том, что он будет холодный любовник. Неприятно слюнявый — не возбудит. Набрасывается с зубами — грубый и неуклюжий. Ловкий язык — хорошо. Если вас возбуждают самые ранние его ласки, это великолепно.*

Постель — только продолжение, развитие того, что уже проявляется с самого начала.

## Наука семейного сосуществования

### Просто сближаться или строить отношения?

**П**усть первые полгода вашей совместной жизни будут не пробным, а учебным браком, в котором вашим совместным творчеством было бы **СТРОИТЕЛЬСТВО СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ**.

- *Обычно никто ничего не строит: встретились, полюбили, он ей признается в любви, они поженились — и теперь живут, как получается.*

Чаще отношения действительно складываются сами, неосознанно и стихийно, и в этом, как правило, больше вклад женщины. Почему?

Во-первых, потому что это ее, женский стиль отношений.

- *Это размытый и подвижный стиль. То, что было "да" минуту назад, через две минуты может стать и "может быть", и прямо "нет". Мужской стиль — более простой-ясный, четкий-определенный, но часто излишне прямолинейный и жестковатый.*

Во-вторых, потому что женщины в принципе более способны в мире отношений.

- *Мужчины могут хорошо соображать, но в отношениях надо много чувствовать. И там, где он ничего не понимает, женщина чувствует все, что надо, и ведет туда, куда надо ей.*

Поэтому женский путь во взаимоотношениях — путь чувства, иногда говорят "путь сердца", путь стихийный или как будто бы стихийный, когда все получается без обговоров, как бы само собой. Притирка друг к другу на ходу, по известному принципу: "Главное — ввязаться в бой, а там уж..."

- *Ну что ж, женщина в семье заинтересована, и эта ее стратегия понятна.*

Это нормально и хорошо, если все получилось. А если нет? Чаще всего как раз на "пути сердца" семья у нас и не получается: уж очень мы разные, и "сердца" у нас разные, сколько же трений и стычек ждет нас на этом пути!

- *Притираться через стычки — видимо, слишком дорогое удовольствие. Кроме того, притирка подчиняется грубой закономерности: кто сильнее, тот и притирает к себе другого. Делает другого "под себя".*

"Путь сердца" — это красиво. Но сердце переменчиво и непостоянно, как ветер, а также, к сожалению, нередко жестоко и эгоистично.

- *Не так? Послушайте только, что говорится "в сердцах" при домашних стычках! Все от сердца — и в самое сердце...*

И мне кажется, как мужчине и психологу, что этот "путь сердца" должен быть дополнен "путем разума", когда надо поговорить и договориться, по крайней мере о главном. Это не будет жизнь по правилам — это просто жизнь с правилами. Если правила разумны, они семейную жизнь облегчат, а в трудную минуту и сохранят.

\* \* \*

Поэтому давайте вместе обсудим некоторые вопросы, которые оказываются принципиальными для взаимоотношений супругов, которые закладывают основы их семейной жизни. Ответы на них должны дать вы сами. Я лишь делюсь своими размышлениями.

## О совместном проживании

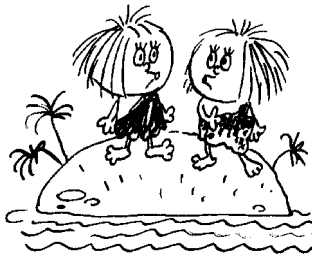
**В**опрос: "Допускаете ли вы, что супруг имеет право иногда, пусть ненадолго, покинуть вас и некоторое время пожить отдельно?"

Конечно, нет, если я своего супруга считаю своей собственностью. Если же супруги были и остаются свободными людьми, то как же один может вмешиваться в жизнь другого и что-то ему запрещать? В любом случае надо постараться разобраться и понять, какие мотивы стоят за подобным решением.

- *Может быть, у него какие-то серьезные дела (скажем, он художник и готовится к выставке) и ему на некоторое время необходимо одиночество. Может быть, она скучает по маме или напряглись отношения между вами, и ей хочется пожить у родителей — видимо, будет лучше, если она поживет там.*

Кроме этого, прелюбопытно разобраться, что стоит за недовольством того, кому не нравится отсутствие супруга. Если недостаток помощи, то почему вы не умеете жить самостоятельно и рассматриваете партнера как слугу? Если вам плохо, потому что вы его любите, то любовь к нему должна выражаться в заботе о его интересах, а ваше недовольство выражает заботу об интересах собственных. Похоже, что здесь больше эгоизма, чем любви.

- *Интересно: до свадьбы он появляется у нее раз в неделю, но она рада тому, что есть. А поженились, теперь не то что его отсутствие в течение нескольких дней, даже его небольшая задержка с работы вызывает недовольство. Где же логика?*



Видимо, разумнее принять, что:

Совместное проживание супругов чрезвычайно желательно как укрепляющее семью и отражающее высокий уровень отношений, но не является обязательным. Соответственно, не является трагедией, если в силу каких-то обстоятельств один из супругов решил пожить отдельно.

- *Если вы могли быть счастливы до встречи с супругом, то должны научиться быть счастливым и без него.*

## О праве на личную жизнь

*Я не твоя собственность. Я принадлежу народу.*

*Отповедь моей жены*

**З**а словами “любимая моя” стоит прекрасное слово “любимая” и очень спорное слово “моя”... Я очень люблю Бернса, помните:

*И если б дали мне в удел  
Весь шар земной, весь шар земной —  
С каким бы счастьем я владел  
Тобой одной, тобой одной...*

Но я написал бы про это по-другому:

*Все, чем владею в мире я  
Дарю тебе, тебя любя,  
Но лишь себя, и лишь себя  
Я оставляю для себя.*

*И если б я внезапно стал  
Владеть тобой в твоей судьбе -  
С каким бы счастьем я отдал  
Тебя — тебе, тебя — тебе...*

У Бернса в переводе Маршака, соглашусь, красивее. А что — правильнее? Что подарило бы нам больше счастья? Как вы считаете?

\*\*\*

Итак, вопрос: "Супруги должны быть всегда вместе или у них может быть своя личная жизнь, в том числе свои друзья и свой отдельный досуг?"

Ответ "всегда вместе" лично меня бы совершенно не устроил. Более того, я уверен, что и для жены принцип "нитка за иголкой" создает много ненужных проблем.

- *К примеру, жена хочет на индийский фильм-мелодраму. Муж — нет. Тогда при варианте "всегда вместе" или он пойдет и будет маяться, или страдать будет она, потому что он ее одну не пустит.*

Конечно, вместе лучше, и в хорошей семье супруги обычно вместе. Но не потому, что они обязаны, а потому, что им этого хочется.

Тем более трудно аргументировать, почему теперь другому что-то нельзя, и почему я могу ему это запретить.

- *Жена соблаговолила выйти за меня замуж в обмен на мою свободу? Или муж благодетельствовал жену за право распоряжаться ее жизнью?*



Я бы предложил принять другое: "Свободные люди, вступая в брак, так и остаются свободными людьми. Муж не является собственностью жены, жена не является собственностью мужа".

Да, я понимаю: иногда не хочется отпускать от себя любимого, потому что с ним хорошо, а без него — плохо. "Не уходи, посиди со мной, мне без тебя скучно..." Попросить об этом можно, настаивать или обижаться в случае отказа нельзя. Ваша проблема в том, что вам без любимого человека плохо. Как ни странно, чтобы люди могли быть счастливыми вместе, они должны научиться жить счастливо отдельно.



- Если человек умеет жить сам, самостоятельно, то и семейная жизнь для него, как правило, не оказывается проблемой. А тот, кому всегда кто-то нужен, оказывается рано или поздно обузой. А если их оказывается двое??

## Современные формы семьи

**К**ак вы будете жить — вы решите сами. Но познакомьтесь с разнообразием современных форм семьи, видимо, необходимо: что-то вы единодушно отвергнете, а что-то заинтересует или, по крайней мере, заставит задуматься.



**Традиционная семья** (гражданский или церковный брак). Эта форма более всего охраняет права детей, но содержит максимальное число запретов для супругов (как правило, для жены, но именно женщины чаще всего его сторонницы). Все другие формы отличаются от традиционной большей свободой, меньшими запретами и тем, что, как правило, дружно осуждаются общественным мнением.

**Незарегистрированный брак** — все более распространенная форма семьи во всех странах. Была принята в Советской России при Ленине и быстро отменена Сталиным.

- В своих воспоминаниях Айседора Дункан пишет: "Я вышла замуж в своей жизни только один раз — за Сергея Есенина, и то потому, что в Советской России сразу после революции брак был, по сути, отменен. Чтобы зарегистрироваться, двое людей просто расписывались в со-

*ответствующей книге, а под их подписями было напечатано: "Эта подпись не влечет какой бы то ни было ответственности ни с одной стороны и может быть аннулирована по желанию любой из сторон".*

Незарегистрированный брак отличается от обычной дружбы совместным проживанием и ведением хозяйства и по существующему в настоящее время законодательству влечет ту же ответственность, что и брак зарегистрированный.

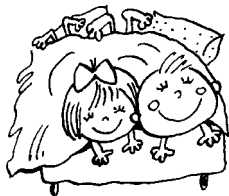
- *Интересно, что специалисты-семьеведы считают семьей только такую пару, которая живет вместе не менее полугода. Суд же признает их семьей, даже если они живут вместе лишь несколько дней...*

Почему они живут вместе, но не регистрируются? — А зачем? Они придерживаются мнения: "Люди женятся тогда, когда не верят друг другу". Выразители же общественного мнения, уже немолодые люди, осуждают незарегистрированный брак молодых людей и разрешают его людям своего возраста...

**Ограниченная временем семья:** брак заключается на время, скажем, на год. По истечении этого срока брак считается автоматически расторгнутым, после чего бывшие супруги, взвесив итоги, решают: или расстаться, или снова вместе на срок, или бессрочно. Сторонники такой формы исходят из того, что люди меняются.

- *Да, он хотел жить с ней — с такой, какой она была тогда. Но какой она стала сейчас? Может быть, это уже совершенно непривлекательная и чужая ему женщина. Или у человека меняются взгляды на жизнь, меняются ценности, и старая семья его устроить уже не может...*

**Прерывающийся брак.** Супруги живут вместе, но считают допустимым разъезжаться на любой срок: неделю, месяц, полгода. Причины могут быть любые — устали друг от друга, или надо писать диссертацию. Здесь разъезд не трагедия, а норма, такая же, как утром на работу. Труднее — принять разъезд в связи с любовными увлечениями.



**Встречающаяся семья.** Зарегистрированы, но живут отдельно, каждый у себя. Раз или несколько раз в неделю встречаются, она ему готовит, спит с ним, потом снова каждый к себе. Появляются дети — растит их, как правило, мать. Отец занимается с детьми только когда есть время и желание.

**Мусульманская семья:** во всех отношениях традиционная семья, только муж имеет право иметь несколько жен. В современной демографической ситуации у нас, когда на одного мужчину в возрасте от тридцати до шестидесяти лет, не состоящего в браке, но пригодного для семейной жизни, приходится несколько

(две-шесть) одиноких женщин, многоженство является просто необходимостью.

- *Я все размышляю: вот, предположим, выйдет Постановление Государственной Думы и Правительства России "О перестройке семейно-брачных отношений"... И мы читаем: "Учитывая недопустимость государственного регулирования личной и семейной жизни личности, а также в связи с перекосами в демографической ситуации, разрешить все формы семейной жизни, в том числе и многоженство..." — и то, что сейчас так в быту клеймят, станет нормальным. Ведь государство дало высочайшее соизволение! А сами — не разберемся?*

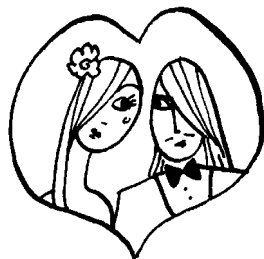
**Шведская семья:** во всех отношениях обычная семья, только в ней живут несколько мужчин и несколько женщин. Не нужно думать, что их соединяет только секс. Чаще это маленькая коммуна, связанная дружбой и хозяйственными удобствами.

**Открытая семья:** распространенный вариант семьи, в которой супруги в той или иной степени, гласно или нет, допускают увлечения и связи вне семьи.

Открытая семья бывает очень разной. Она может быть номинально закрытой: в ней супруги изменяют, считая это нормой, но так, чтобы другой "не застукал", иначе скандал. В другой признается право каждого на любовь "на стороне", но один при этом "закрывает глаза", другой не демонстрирует.

- *Тут супруги в дипломатических отношениях: каждый знает, что другой знает, но говорить нельзя, а возвращаясь из командировки, надо позвонить и предупредить, чтобы не было неожиданностей...*

В некоторых "открытых" семьях романы на стороне разрешаются и обсуждаются, но любовь каждого — отдельно. В предельном варианте — это общее семейное увлечение, вплоть до совместного участия в групповом сексе.



## В наших условиях

**М**ы живем в обществе, крайне агрессивно настроенном к любому инакомыслию и инакосуществованию. И если вы не хотите ненужных неприятностей, ваш образ жизни должен хотя бы внешне не отличаться от принятых образцов. Должна ли тем не менее ваша семья быть вполне традиционной? Это ваш выбор. В связи с этим:

## О верности

*Женщину не поймешь: то она недовольна, что мужчина любит одного себя, то она недовольна, что он любит другую женщину!*

К.Мелихан

**В**осхитительный человек и прекрасный специалист, петербургский психотерапевт и сексолог В.Каган как-то рассказал мне такую историю из своей практики.

- На прием к нему пришла пациентка со странным псориазом — от шеи вниз по всему телу до середины бедер. Оказалось, что когда-то она любила одного мужчину — любителя и любимца женщин, но вышла за другого — любящего, но не любимого, уехала и жила с ним пятнадцать лет, вспоминая в постели каждый раз того, первого... Случилось так, что спустя пятнадцать лет она оказалась в городе своей молодости, увидела предмет своего страстного увлечения — и полностью в нем разочаровалась. Ей стало ясно, что действительный ее герой — ее муж, добрый и порядочный человек. Но, по роковому стечению обстоятельств, пока она отсутствовала, ее муж имел связь со случайной женщиной. Она об этом узнала. И теперь у нее псориаз — как протест против половой жизни с мужем, который ей изменил...

Да, ей не повезло, но спрашивается, что считать изменой: его случайную связь со случайной женщиной или пятнадцать лет, когда она, по сути, спала с другим, только терпя мужа?

Под изменой действительно понимают как минимум две совершенно разные вещи: измену физическую и измену душевную.

Я поинтересовался у подруг жены, что они сделают, если им изменит муж. Ответы оказались похожи, но с точностью до наоборот.

Нина: "Если Дима изменит со случайной женщиной и без увлеченности — это ничего, я прощу. А вот если увлекся — это измена и простить едва ли смогу..."

Надя: "Если Борис действительно увлекся — это понятно, и я его прощу. Но если со случайной, без любви — нет, я не понимаю, и такое не прощу".

Нина не может простить душевную измену, Надя — физическую. А что не простите вы? И почему?



## Верность и семья

*Жена любимая! Я никогда не был тебе верен, потому что изменял тебе всегда. Я изменял тебе даже тогда, когда мы не разлучались. Каждая — или почти каждая — красивая женщина вызывала у меня желания, мечты, фантазии...*

*Очень личное*

**В**ерность — большой вопрос. Хорошим словом "верность" обычно называют нечто достаточно спорное — обязанность быть собственностью другого супруга и запрет на полноценную любовь к людям, не состоящим в нашей семье.

- *Изменник ли, предатель ли тот, кто любит супругу, кто в нужный момент всегда окажется рядом, согреет и поддержит, но при этом в другой момент подарит любовь и сделает счастливым еще кого-нибудь?*

Происходит очевидная подмена понятий. Под верностью понимают некий признак, условный показатель, к верности, по сути, прямого отношения не имеющий: у нас это отсутствие любви на стороне; в Индии такую же функцию выполнял обряд "сати": обязанность вдовы сгореть вместе с телом мужа на погребальном костре в знак супружеской верности. Сжигает себя жена на одном костре с телом мужа — значит, мужу верна, а хочет жить — изменница, не хранит мужу верность.

- *Комментарий моего соседа Димы: "Идиотский обряд. Зачем же это нужно мужу, ведь он же умер! Сжигать жену надо при живом муже!"*

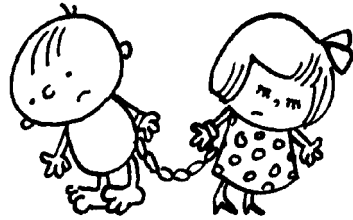
А можно, к примеру, предложить как критерий верности требование не пить пива. Не пьешь — значит любишь, верный муж, выпил пива — изменил... Но здесь абсурда не больше, чем в требовании к мужу не любить никого, кроме жены.

Однажды мне сказали: "Любовь мужа к другой женщине уменьшает любовь к жене, потому что другая — отвлекающий объект. А в результате — это ослабляет семью". Верно, но разве можно называть Увлечение Изменой только потому, что оно кому-то невыгодно?

- *Послушайте конспект трагедии. Рассказ Вики: "У меня была подруга, мы были неразлучны. А потом она меня бросила: влюбилась и вышла замуж. Я воспринимаю это как измену и предательство". Вопрос: вы оцените поведение подруги так же? Это Измена? Предательство?"*



Точно так же мужа от жены может отвлекать и футбол: что же, запретить мужу футбол, а нарушение запрета рассматривать как супружескую измену? А давайте поменяем супругов местами: муж видит, что его жена подружилась с соседкой, нашла в ней родственную душу и подолгу у нее сидит.



- *Вопрос: эта жена мужу изменяет?*

Каждый свободный человек имеет право на увлечения. Если же муж грустит одинокий или голодный, не способный себя накормить сам, то пусть поговорит с женой, объяснит ей свои проблемы. Это разумнее, чем клеймить жену грязными словами.

Кроме того, таким же отвлекающим фактором для супругов становятся дети.

- *Совершенно традиционно — когда рождается ребенок, жене уже не до мужа. Муж одинокий и покинутый: "Меня жена бросила, ушла к ребенку". Впрочем, некоторые мужчины действительно в такой ситуации жену ревнуют к ребенку: но что вы думаете о таком муже?*

Решение проблемы здесь лежит на поверхности: если оба супруга любят детей, ребенок окажется фактором не отвлекающим, а объединяющим.

Таким образом, любое увлечение может семью укреплять, если оно становится общим. Муж увлекся вашей подругой — замечательно, ведь это ваша подруга, и ваша дружба втроем должна только окрепнуть! Кем-то увлеклась жена — познакомьтесь и подружитесь с ним, тогда вы сохраните жену, семью и приобретете друга.

- *Для кого-то такие варианты — дикость. А я знаю семьи, которые решили свои проблемы именно так, и жизнь их богата и интересна.*



## Поймите, подумайте и договоритесь

— Как ты можешь так рассуждать — при живой жене?

— Понял. Приму меры.

*Без комментариев*

**В** принципе, вопрос о верности, как и большинство других, решается взаимной договоренностью между супругами. Как бы они ни решили, если их это устраивает и договор выполняется — проблем не будет. Главное условие, как и прежде — вопросы надо ставить правильно. Не общие вопросы: "Мы будем верны друг другу, да?", а конкретные, например:

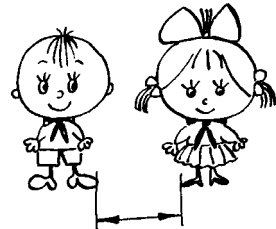
— Что мы считаем допустимым?

Скажем, может ли муж (на работе, на отдыхе) находиться в близких дружеских отношениях с другими женщинами? Когда-то в отсутствие жены обнять не-жену за талию? Поцеловать в щечку?

- *Здесь разногласия идут среди молодежи до девятнадцати лет. После двадцати большинство солидарны в том, что проблем здесь нет и все это можно. Но все конкретно, и, если, например, вы услышите, что вашей жене видеть это было бы больно, я думаю, сдержаться вам будет нетрудно.*

А насколько можно прижимать не-жену во время танца?

Вот, например, вечеринка у вас дома, и вы танцуете с женой друга. Можно только "на пионерском расстоянии"? Если вы обговорили со своей супругой и знаете, что ей это безразлично — вы спокойны. А жена друга — обговорила ли она этот момент с мужем?



пионерское расстояние

- *А то может получиться, что он будет молчать и кипятииться, а дома устроит ей скандал. Обговорить бы им подобную ситуацию заранее, скандала бы не было.*

— Что для нас значит верность и как относиться к возможной неверности?

Рассказывает Света: "Мне Паша сказал: "Если вдруг что-то узнаю — убью на месте". Меня это устраивает, я всегда мечтала о таком муже. Но и я его предупредила: если узнаю про него и это будет правдой, без объяснений и разбирательств подам на развод и ребенка он не увидит. Паша согласился".

- *Все, у них полная ясность. Живут уже 6 лет, проблем этого круга нет и в помине.*

Но есть семьи совершенно другие. Когда я познакомился с Викой и Димой, мне очень понравилась ровная и светлая атмосфера их семьи. Сыну четыре года. Позже узнал, что на верность у них очень нетрадиционные взгляды. Вика мне объясняла: "Для меня очень важно чувствовать себя не просто женой, но и женщиной. Я люблю, когда за мной ухаживают мужчины. Я люблю флирт, и благодарна мужу, что он меня понимает. У него такие же взгляды, и я совсем не против, когда у него появляются какие-то новые увлечения. Это обогащает его жизнь". Но больше всего меня поразила их спальня: над входом висела табличка — "Обмен передовым опытом"...

Когда я рассказал жене о неафишируемой стороне жизни Вики и Димы (она с ними знакома), в ответ услышал решительное: "У нас такого не будет!". Да, в нашей семье по другому. У меня прекрасная жена и по всем вопросам она меня хорошо понимает, но я знаю, что ей было бы очень тяжело перенести мои связи с другими женщинами.

- *Мы долго обсуждали этот вопрос, в конце концов Аллочка предложила условие такое: "Если ты мне изменишь, все будет зависеть от того, почему это произошло. Если это произошло потому, что я тебе была плохой женой, в семье тебе было тяжело и поэтому ты стал искать любви в другом месте — это понятно, и вина на мне. Но если я была тебе хорошей женой, по крайней мере делала все, что от меня зависело, а ты, несмотря на это, стал искать развлечения на стороне: поймай, я так воспитана — я жить с тобой не буду. Дети всегда будут иметь отца, но женой я тебе не буду". Я подумал и согласился.*

*Хотя... идет время, мы меняемся, и что ждет нас, нашу семью за поворотом будущих лет?*

Как правило, в традиционных семьях по этим проблемам никаких договоренностей нет; при этом каждый, как правило, хочет большей свободы для себя и стремится ограничить свободу другого. Это — эгоизм, а не любовь. Самые счастливые семьи те, в которых муж и жена свободны в своих чувствах, увлечениях и контактах, но ценят семью и, если ограничивают, то только себя, а не другого.

Я не согласен с теми, кто считает: "Ревнует — значит, любит". Видимо, у нас разное представление о любви. На мой взгляд, ревность — показатель не любви, а эгоизма и глупости.

- *Идут вместе, с ней кто-то поздоровался. "Кто такой? Почему поздоровался? Часто встречается?" Она разговаривает по телефону, он: "Кто звонил? Зачем? Содержание разговора? О чем договорились?" Это же форменный допрос — ну легко ли его после этого любить? Или*



*она: "Что это у тебя за волосок на пиджаке?" Да лучше бы она посмотрела на свои волосы, что за безобразие у нее на голове!*

Ты ревнуешь — ты виноват. Но, с другой стороны, не надо играть на нервах, провоцируя ревность.

Забота о верности — это не контроль контактов супруга, а забота о высоком качестве отношений, постоянное стремление быть нужным и привлекательным.

Если быть реалистом, то верность в семье, конечно, важна, но не сама по себе, а как знак того, что в отношениях все нормально. Точно так же неверность — не причина для развода, но повод серьезно задуматься над взаимоотношениями супругов. В измене, как правило, виноват не тот, кто изменил, а тот, кто не заботился о теплоте семейного климата и не сумел стать для супруга единственным. Еще умнее — не искать виновного вовсе, а просто налаживать отношения.

- *Редко, но измены бывают и случайными. К сожалению, в таких случаях семью уже разваливает, как ни странно, мораль. Муж изменил, жена бы простила, но мораль вопиет: "Как, и ты терпишь?" — И семья разваливается. Кому от этого лучше?*

Жить всегда только с одной женщиной мужчине трудно. Но если жена умница, а муж — благодарный, если у них прекрасные отношения вообще и сексуальная жизнь в частности, — это вполне реально и в наших условиях — осмысленно.



## Главный выбор

### Две модели семьи

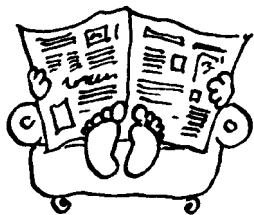
*Я буду содержать семью, если это не будет ко мне требованием. Но семью, где это будут с меня требовать, я содержать не буду.*

*Из разговора,  
просто для размышлений*

**В**ам предлагаются на рассмотрение (и выбор!) две принципиально различные модели семьи. Условно назовем их — традиционная семья и семья свободная.

Обдумайте и решите, какую семью вы хотели бы сделать, в какой семье вам хотелось бы жить?

#### Супружеские узы и долг.



Свободный человек, вступая в брак, свободу теряет и становится семейным человеком. У мужа есть ЕГО жена, у жены — ЕЕ муж, и они имеют право ограничивать свободу друг друга ("Я запрещаю тебе делать это!"). Многое из того, что разрешалось до свадьбы, теперь запрещено и может быть причиной ссоры.

До свадьбы молодых людей соединяла просто заинтересованность друг в друге, теперь — еще и семейный долг: как супруги, они должны вместе жить, вместе вести хозяйство и воспитывать детей.

В семье муж и жена имеют свои обязанности. В чужие дела лезть нельзя, а свое надо выполнять — нарушает нормы семейной жизни. И виноват не тот, кто ругается, а тот, кто не делает то, что должен.



Взаимопомощь между супругами является обязательной, все проблемы надо решать вместе. Если муж не помогает жене, она имеет право обидеться и использовать другие средства, чтобы заставить его участвовать в жизни семьи.

### Свобода и заинтересованность.

Свободный человек, вступая в брак, так и остается свободным человеком: свадьба играет для общественности, а мы продолжаем жить своей прежней жизнью. Правда, живем мы вместе. Живем мы вместе потому, что умеем жить друг с другом и быть друг другу нужными, но если у кого-то появляются другие планы и переживания — он свободен. Однако мы не злоупотребляем этим и наша семья — стабильна.

Муж не является собственностью жены, жена не является собственностью мужа, и один другого в чем-то ограничивать (запрещать и прочее) не может. Ограничения — есть, но только собственные, внутренние, вызванные уважением, любовью и благодарностью к другому супругу.

Обязанностей мужа или жены — нет: каждый делает в семье то, что считает нужным. Тебе нужно — ты и сделай. Не нравится, как делает другой — сделай сам лучше, а претензии предъявлять не к кому. Кто ругается — тот неправ. Ругань приравнена к рукоприкладству и запрещена на этих же основаниях.



Взаимопомощь приветствуется, но обязанностью не является. Свои проблемы каждый решает сам, не переваливая их на супруга. Любимый — не костыль, я умею на своих ногах стоять сам. Помог — спасибо, нет — извини. Никто никому ничего не должен, соответственно между нами не может быть никаких претензий.

- *Могут предполагать, что вы встречали семьи, которые живут по таким правилам.*

Своего выбора я скрывать не собираюсь, хотя бы потому, что я им горжусь. Мой выбор — выбор свободной семьи; такую семью я стремился создать, в такой семье я и живу.

Большинство мужчин, подумав и все как следует взвесив, выбирают семью такую же.

- *По наблюдениям, выбор первый — традиционной семьи — делают мужчины в двух случаях. Или это мужчина с жестко традиционным складом ума (другую семью он и представить не может), или это мужчина с жесткой и сильной волей, уверенный в своих возможностях подавить жену и поставить ее себе на службу.*

Женщинам же сделать выбор оказывается гораздо труднее. Они долго примеривают, какая же модель им выгоднее, в каждой ви-

дят какие-то лакомые (в определенных ситуациях) кусочки, тут же чувствуя подвохи и опасные места... И больше всего опасений у них вызывает как раз вторая, нетрадиционная, свободная модель семьи.

Но тем не менее выбрать женщине придется именно ее. Ей надо будет согласиться на непростые требования семьи нового типа, другого выхода у нее просто нет.

Почему?

- Потому что это будет справедливо.
- Потому что она вынуждена будет это сделать.
- Потому что это будет лучше: и для нее, и для семьи.

Почему?

Давайте разбираться.

### "Мы" или "Я + Я"?

**Ж**енщину отпугивает семья как "союз двух Я" и более привлекает традиционная семья как "МЫ", где все решения принимаются исключительно совместно, где уже нет личной жизни, есть только семейная.

Это понятно. "МЫ" — это близость супругов, это любовь, это крепость семьи. Но не только. Важно еще и то, что при этом жена имеет право голоса при решении вопросов, касающихся лично мужа. В обсуждении же победит чаще она, потому что:

- она более компетентна в семейных делах,
- она слабая, а слабым нужно уступать,
- муж ее любит, поэтому уступит,
- она мужа любит, поэтому он должен уступить...



Чувство "Мы", принцип "вместе" очень

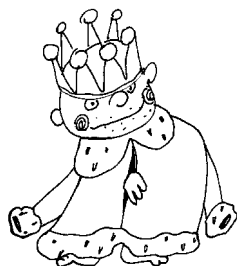
важен между супругами, тем более нельзя на нем спекулировать.

- *Приглядитесь: жена настаивает на "вместе" не всегда, а только тогда, когда ей это нужно. Ей необходимо делать семейные дела, и она настаивает на "вместе". А у него творческие планы: жена собирается бросать свои дела и впрягаться в его дела (творческие) по принципу "вместе"?*

В семье, которую я защищаю, есть и "вместе", и "Мы", но это выработанное самими супругами, а не надетое им как хомут.

## Главный вопрос семейной жизни

**Т** главный вопрос семейной жизни — это вопрос о власти. Как будем жить, что у нас в семье — и кому — можно, что нельзя и кто что должен, — все эти вопросы в хорошей семье обсуждаются вместе и по-хорошему. Все славно, но... Но рано или поздно кому-то чем-то поступаться придется все равно, и поступаться вещами придется более чем серьезными — свободой, своими ценностями, просто свободным временем, и тогда, рано или поздно, встает вопрос — кто из двоих поступится этим?



И, как вам скажет любой консультант по семейным проблемам, в конечном итоге все определяется одним: уступит всегда тот, кто больше заинтересован в отношениях. Кто больше боится разрыва.

**ГЛАВНЫЙ ВОПРОС СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ — ЭТО ВОПРОС О ВЛАСТИ.  
А УСТУПИТ ВСЕГДА ТОТ, КТО БОЛЬШЕ БОИТСЯ РАЗРЫВА.**

А кто в семье больше заинтересован в семье? Кому больше следует бояться разрыва?

## Самая Страшная Тайна женщин

**Э**то не всегда очевидно, но, когда слетает шелуха, на свет выходит главное: в семье заинтересована в первую очередь женщина.

Семья нужна в первую очередь — ей.

- *Зря вы прочитали это так спокойно. Это САМАЯ СТРАШНАЯ ТАЙНА ЖЕНЩИН.*

Это действительно САМАЯ СТРАШНАЯ ТАЙНА ЖЕНЩИН.

— Об ЭТОМ не принято говорить (ибо женщинам крайне невыгодно, чтобы ЭТО стало известно);

— ЭТО неизвестно молодым и становится ясно только с возрастом;

— Женщины делают все, чтобы ЭТО скрыть, замаскировать (ведут себя демонстративно независимо, опаздывают на свидания,

стараются мужчину к себе привязать и в себя влюбить, чтобы в результате он просил у нее "руки и сердца" — того, что на самом деле нужно было бы просить ей — у мужчины...);

– Одуманные любовью мужчины могут "бегать" за женщинами, создавая иллюзию, что заинтересованная сторона — они, мужчины (да, мужчины заинтересованы, но в чем: в семье?).

Но рано или поздно жесткая правда жизни ломает все иллюзии.

Да, мужчине семья нужна тоже.

- *Но, как правило, не в молодом возрасте. А с возрастом, когда ему семья становится нужна, женщине она оказывается необходимой вдвойне.*

Да, мужчине семья может быть удобна и приятна.

- *Во многом за счет искусственного создания неудобств и неприятностей несемейным мужчинам.*

Но все эти уточнения не отменяют главного:

Мужчине семья нужна гораздо в меньшей степени.

**СЕМЬЯ МУЖЧИНЕ НУЖНА.  
НО ЖЕНЩИНЕ СЕМЬЯ НУЖНЕЕ**

Правда, моя первая любовь — О.Н. — придерживается других взглядов: "Это малоразвитой женщине семья нужна больше, чем малоразвитому мужчине. В отношении всех остальных этот тезис очень спорен". Ну что ж, давайте разбираться.

### **Зачем мужчине нужна Жена?**

**З**ачем мужчине нужна жена, чем она привлекает его? — Большинство мужчин ответит, что Жена привлекает его как возможный Душевный друг, Любовница, Хозяйка Дома и Мать для детей. А теперь обратите внимание на то, что те моменты, которые привлекают мужчину в Жене (в первую очередь "Душевный друг" и "Любовница"), он без особых проблем может получить и без семьи. А то, что он мог бы получить только от жены и только в семье ("Мать его детей"), в молодом возрасте не очень актуально. И, выходит, парню лет до 25-27 создавать семью смысла просто нет...

- *Если семьей считать достаточно стабильное совместное проживание с достаточно ответственными отношениями...*

Конечно, могут быть РАЗНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА и ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ. Например:

Если у парня на первом месте Дело, ему семья (как спокойный тыл, как Логово, где он всегда может отлежаться и “зализать раны”) скорее нужна. Удобна. А если у парня на первом месте Свобода, семья будет его скорее тяготить. Семья с Женой-Заботницей нужна Ленивому (хотя нужен ли он семье, вопрос особый), а вот Энергичный и Трудолюбивый молодой человек себя без труда



обслуживает самостоятельно. Семья оказывается нужна тому молодому мужчине, который не пользуется популярностью у женщин: без семьи женщин и секса он не имеет, а в обмен на брак он это получит. Естественно, любимец женщин для решения таких проблем в семье не нуждается. Трудная жизнь чаще предрасполагает к жизни вдвоем, легкая предрасполагает к порханию... Те, кто ищет покой и стабильность, чаще выбирают семью, а те, кто ищет новизну и события, семьи избегают.

- *И так далее. Более же всего выбор семейной жизни мне напоминает выбор комплексного обеда в ресторане: не так вкусно, не изысканно, но быстро и не нужно каждый раз чего-то искать и думать. Гурман не закажет комплексный обед, а работягу он устроит вполне...*

## Зачем женщине нужен Муж?

*Хочу мужа, хочу мужа, хочу мужа я...  
Песня такая*

**М**уж обычно привлекает женщину как возможный Душевный друг, Опора и Защитник, Любовник, Спонсор, Обустроитель дома и Отец. И ответ будет зависеть от того, что из этого списка ей важно в первую очередь, насколько важно, и что из важного она может получить только в семье.

- *И большинство девушек отвечают, что муж им нужен...*

Я, тем не менее, предполагаю, что это не более чем МИФ. Гипноз, иллюзия. Тем более что девушки всегда делились на Амазонок и Домохозяек. И уж, по крайней мере, для сильной, свободной, развитой, подвижной женщины семья — не необходима.

Семья может быть ей приятна, интересна, но она великолепно может прожить и без нее.

С другой стороны, миф о том, что **ЖЕНЩИНЕ СЕМЬЯ НУЖНА** — живуч и действенен. Это миф настолько “плотный”, настолько пропитавший всю нашу жизнь и все наше сознание, что он стал уже почти **РЕАЛЬНОСТЬЮ**. Девушки переживали и переживают, когда никак не могут выйти замуж, — и никакие умные соображения не могут их успокоить. А какая радость, какое событие для них — свадьба! И если девушка не становится философом, она не спорит, что семья ей нужна.

А парню — пока нет.

И семья оказывается нужнее девушке, а не парню.

Идут годы, он уже женился, она уже родила. А каков расклад заинтересованности в семье? Как правило, остался тот же. Конечно, мужчина с возрастом все более нуждается в семье, в семейном уюте, но все дело в том, что по крайней мере лет до пятидесяти у него большие возможности выбора женщин. Он нуждается в семье, но не в конкретной женщине, потому что заинтересованных в нем женщин — много. И он может выбрать. А его жена — нет, точнее, ее выбор более ограничен.

- *Для большинства он ограничен только: с этим мужем — или никаким. Найти мужчину — пожалуйста, а вот мужа...*

Работники службы знакомств рассказывают о проблемах своих клиентов. 20-25 лет — есть ребята, нет девушек. 30-40 лет — куча женщин, полностью отсутствуют мужчины. (Как признается консультант: “Если вдруг нам звонит мужчина этого возраста, интересуется, я готов его с того конца провода на крючке притащить!”) 50-60 лет — появляются мужчины, но не смотрят на ровесниц, а ищут молоденьких, которые не смотрят на них. За 60 лет — полностью исчезают женщины, а мужчины все в поиске...



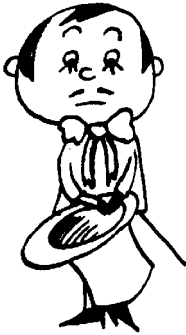
И если брать теперь конкретную пару, то, как правило, в семейной жизни больше заинтересована **ОНА**.

Но ни одна умная женщина с этим не согласится. Она знает, что это так, и именно поэтому с этим не соглашается. Она участвует во **ВСЕМИРНОМ ЗАГОВОРЕ ЖЕНЩИН**.



## Всемирный заговор женщин

**Ч**тобы было понятнее, в чем суть трюка, разберем простой пример. Вот есть фирма "МММ", у которой нет проблем, и есть фирма "ЖЖЖ", которой что-то от "МММ" нужно. Вопрос: кто к кому обратится: МММ к ЖЖЖ или наоборот? — Естественно, раз ЖЖЖ нужно, она и обратится. И кто кому продиктует условия договора? — Верно, продиктует МММ, а ЖЖЖ почешет затылок и будет думать: осилю эти условия или нет... Но! Но дело в том, что ЖЖЖ обладают природной сообразительностью, а туповатые МММ ею несколько обделены. И вот сообразительные ЖЖЖ сумели негласно договориться, что отныне на МММ они смотрят как на мух надоедливых, что им от этих МММ совсем ничего не нужно — и создали убедительную видимость этого. И если МММ в этот театр поверят, то трюк проходит: ЖЖЖ этих глупых МММ надувают и процветают за их счет.



- Соответственно, мужчины бегают за женщинами, а женщины от них нос воротят и критично рассматривают их предложения. А умные мужчины на женщин смотрят и ими восхищаются.

Хотя, если все-таки задуматься и отвечать не слепо следуя традиции, а учитывая реальный расклад заинтересованности, то:

- Кто должен за кем ухаживать, имея в виду создание семьи?
- Кто должен кому делать предложение?
- Кто должен быть готов нести на себе основной груз семейной жизни?

— Кто в конечном итоге имеет право определять семейные порядки (нормы, формы, образ и стиль семейной жизни)? Естественно, обсуждают оба, но чье решение — решающее?

Самый интересный для меня вопрос здесь в другом: где здесь грань, отделяющая Мужчину-знающего-свою-Силу от Мужчины, не уважающего Женщину, от Мужчины-Паразита?



## Договоритесь любовно

*Самый выгодный для вас договор — тот, в котором учтены интересы другой стороны.*

*Азбука бизнеса*

**Е**сли мужчина не женат, его надо женить. Если он пока не понимает, что в семье ему будет лучше, — не страшно, поймет потом. И если я раскрыл Самую Страшную Тайну женщин, то вовсе не для того, чтобы женщин обезоружить, а мужчин вооружить. Дело в том, что рано или поздно “все тайное становится явным”, но выводы из Открывшегося очень часто делаются не те, что нужно.

Жил парень как парень, хотел девушек, ради этого даже стал приличным человеком. Научился за девушками ухаживать, дарил им цветы, многократно имел “отлуп и облом”, но потом все-таки женился и стал женой дорожить. Тяжко, но семейную телегу везет и жену слушает. Но вдруг пелена спала, и понял он, что ЕЙ все это нужно в гораздо большей степени, чем ЕМУ. И вывел он из этого совершенно очевидное продолжение: “Тебе нужно — ты и делай”.

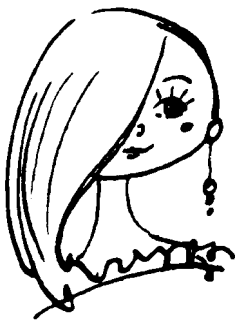
- *Догадываетесь, во что превратилась после этого его личная (уже трудно сказать — его “семейная”) жизнь?*

Умная женщина о своем муже будет заботиться всегда. Но, учитывая то, что на ее плечах — и дети, и все остальное хозяйство, без его помощи ей просто не обойтись. И тот мужчина, кто взвалит семью на плечи одной женщины, вскоре останется без семьи вовсе.

- *Хотя, заметим для справедливости, с разными женщинами.*

А тот, кто жену поддержит и будет семью строить с ней вместе, позаботится и о жене, и о себе. Да, это было больше нужно ей — значит, это его подарок любимой женщине. Но и он получил много — он получил хорошую семью.

- *Те, у кого семья плохая, подтвердят это в первую очередь.*



Мужчины, договоритесь с Женщиной любовно — лучше будет...

## Мои условия

**С**реди первых в вопроснике "Основы семейного договора" стоит тематический блок "МЫ и СЕМЬЯ", содержащий следующие вопросы:

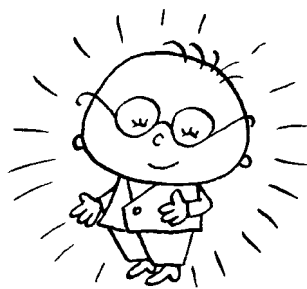
- Какую я хочу семью? Что для меня в семье самое главное?
- Очень ли мне нужна семья? Много ли я собираюсь в нее вкладывать времени и сил? Кому из нас семья важнее?
- Что я больше всего ценю в тебе? Для чего ты мне нужен?

(А теперь попробуйте доказать другому, что ему нужен именно ты). Зачем я тебе нужен? Почему тебе стоит жениться (выходить за меня замуж)? Кроме того, что мы любим друг друга, какой нам в этом смысл?

- Если любовь пройдет — что дальше?

Если бы сейчас мне заново нужно было создавать семью, жениться, я бы в разговоре с любимой и устраивающей меня женщиной, видимо, коротко ответил бы на них так:

“Я живу своей жизнью. Ты можешь быть рядом со мной, это не должно ничем отягощать мою жизнь; семья должна помогать мне жить и работать. Я вижу в тебе друга, помощницу, любовницу и мать наших детей. Будь готова к тому, что семья будет в основном на тебе. Я буду делать для семьи много, но ко мне от тебя никогда не должно быть никаких претензий. Будь благодарна за то, что я сделал, все остальное только в форме просьб, и без обид. У меня к тебе тоже никогда не будет никаких претензий, а если мне что-либо будет не нравиться, я тебе всегда это скажу, и мы это обсудим. Я знаю, что ты умница, поэтому я буду интересоваться твоим мнением и советоваться с тобой, но решения принимаю — я, и споров в нашей семье не будет. Я предлагаю тебе семью на месяц, а потом — на год, а дальше — посмотрим. Каждый раз сядем вместе и подумаем: нам лучше вместе или отдельно? Я хочу с тобой жить. И если ты будешь вести себя хорошо, я дам тебе все, что тебе нужно: помощь, поддержку, любовь, тепло, обеспечу семью материально, у нас будут хорошие дети и крепкая, дружная семья. Тебя это устроит?”



Вы видите, что основные черты привлекающей меня семьи — это семья, ограниченная временем, и семья, в которой однозначно решается вопрос о власти. Я не хочу сказать, что это модель семьи — лучшая. Это модель семьи, лучшая для меня.

- *И для других умных и сильных мужчин.*

Почему семья, ограниченная временем? Это самое надежное средство, помогающее нам не расслабляться. Начну вести себя плохо я — моя женщина скажет мне: "Такого — не хочу!"

- *Причем не в порядке скандала, а тихо, мирно: просто в день, предназначенный для таких решений.*

Ну и милая моя будет задумываться: а она сегодня действительно была милой?

А что касается семейных споров и обсуждений, то моего ума для решения семейных проблем хватит, тем более я обязательно прислушаюсь к мнению ее. Но устраивать двоевластие? Нет, нашей семье такие неприятности не нужны.

Могу предположить, что кому-то здесь не понравится фраза "Если ты будешь вести себя хорошо". Конечно, в этом есть некоторое ущемление независимости женщины, но она хочет жить со мной, и я ей говорю, что я от нее ожидаю. Ей придется, видимо, чем-то поступиться — естественно, за все приходится платить.

- *Все мы платим за желаемое — и деньгами, и временем, и независимо... И ультиматум это не в большей степени, чем необходимость платить за проезд в городском транспорте.*

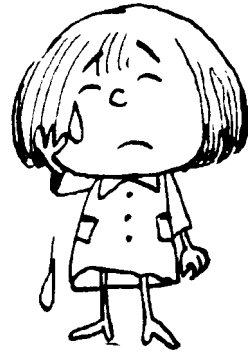
Семья больше нужна женщине, поэтому мужчина имеет право ставить свои условия.

И если его больше устраивает семья свободная, где нет "должен", а есть "спасибо", то пусть женщина примет его предложение. Это будет и по справедливости, и потому что у нее нет другого выхода, потому что так будет лучше всем, в том числе и ей.

Будет ли? Судите сами. Например:

Муж пришел с работы, устал, хочет, чтобы жена собрала ему ужин. А жена:

- тоже устала (вариант 1),
- болтает по телефону или читает интересную книгу (вариант 2).



**Меня не спросили!**

Если в этой семье считается, что "нормой является взаимопомощь супругов", то:

В варианте 1 будет препирательство "кто больше устал" и "кто кому должен помогать". В варианте 2 поведение жены в случае ее нежелания прервать свое занятие оценивается как конфликтное со всеми вытекающими отсюда скандалами.

Если же в этой семье взаимопомощь обязанностью не является — этих проблем нет. Тот, кто хочет ужинать, ужином и займется. Без обид.



### Будни супружеской жизни (психологический практикум)

**В** том, что предлагаемый алгоритм семейной жизни работает, и работает хорошо, надо убеждаться еще и еще. Давайте на целую неделю погрузимся в семейный быт и проанализируем самые простые ситуации: насколько они оказываются затруднительными в семье традиционной и как они решаются в семье свободной.

- *Свои оценки и решения я даю коротко в сносках.*

Понедельник.

Утром ребенка отправляют в детский сад, он не хочет, мама одевает его насильно, резко дергая. Ребенок орет. Папа отвлекся от завтрака: "Ты не мать, ты — мачеха!" Ваши оценки?

- *Мама не права, но папа неправее. Во-первых, такими словами он ее ударил; а, во-вторых, если ему не нравится, как справляется с ребенком жена — пусть отвлечется от завтрака по-настоящему и делает все сам хорошо.*



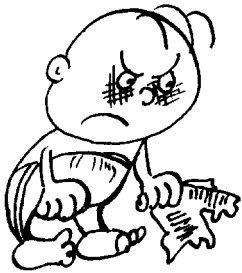
Вечером жена возвращается домой и видит, что муж стирает белье, но по неопытности он положил в таз вместе ее любимую белую блузку и свои синие тренировочные брюки. Естественно, блузка безнадежно испорчена. Как ей реагировать?

- *Поцеловать мужа, и, если она догадалась о неприятности раньше него, подготовить его к ней — чтобы он не очень расстраивался.*

Вторник.

Утром у мамы убежала каша и все ели пригорелую, кроме ребенка, который есть ее отказался и раскапризничался. Папа в этой ситуации высказал свои оценки маминым кулинарным способностям. Имеет ли он право на такую реакцию? А как правильно?

- *Тут надо обратить внимание не на маму, а на папу и ребенка. Раздраженный отец ничем не лучше своего ноющего отпрыска, и обоим им требуется теплота и мягкое сдерживание. Когда же папа придет в себя, он догадается, что маму можно погладить хорошими словами: "Каша сегодня, конечно, не очень удачная, но зато мама очень вкусная!"*



Муж пришел с работы, видит, что жена перед телевизором, смотрит вечные сериалы, на кухне гора немойтой еще с утра посуды, а ужина нет... Как ему реагировать? Есть ли проблемы, возможны ли ссоры?

- *Его никто не трогает, да и жена на месте — дома. Какие проблемы? Ситуацию вообще можно обернуть: представить, что к нему домой пришла любимая, и, если он сделает ужин, у них может быть восхитительный вечер (и ночь).*

Среда.

Утром папа занимался с ребенком физкультурой, уронил, сильно ушиб, ребенок орет от боли. Как на эти события и на папу реагировать жене? Что она будет думать и говорить, с какими интонациями?

- *Бедный папа!*

Позвонили общие друзья, сейчас зайдут в гости. Жена: "Нам надо что-то к чаю. Не сходишь?" "Не схожу." Тут все нормально? Есть ли причины для недовольств?

- *Жена считает, что надо сходить, муж, занятый своими делами, ей в этом не препятствует. Все нормально.*

Четверг.

Утром жена мимоходом бросила: "Как-то у нас неуютно", имея в виду отсутствие занавесок. Муж решил, что она имеет в виду старые обои, и, освободившись пораньше с работы, быстро съез-

дил в магазин, купил новые обои, содрал старые и собрался клеить. В это время возвращается жена, пригласившая на вечер подруг... Видит разгром, перед гостями пришлось извиняться, а когда они ушли, она устроила супругу скандал. А как надо было ей реагировать?

- *Сдерживать эмоции и успокоиться. Разобраться в том, что происходит. Поблагодарить мужа за внимание к жене и трудолюбие. Восхититься его работой. Взять на себя вину за неясность своих пожеланий. Подумать вместе с ним, что теперь делать. Обговорить все, что она хочет — на будущее.*

Муж клеит обои, а ребенок все время бегает вокруг него, не дает работать. Жена болтает по телефону, на его просьбы занять малыша не откликается. Проходит полчаса, муж начинает раздражаться: "Кончай болтать, займись ребенком!" Есть ли у мужа право на раздражение и такие требования?

- *Максимум, что он может, это прекратить ремонтные работы и посидеть с ребенком за книжкой или конструктором. Можно пояснить жене, что снова к ремонту он может вернуться только тогда, когда она займется ребенком.*



Пятница.

Оказывается, сегодня мама не может отвести ребенка в детский сад, о чем она и информирует папу. Папа недоволен мамой и ворчит. Прав ли он?

- *Папа, ты неправ. Мама обязана заниматься ребенком не больше, чем ты. Будь благодарен за ее труды, терпение и мужество. Кстати, необходимо учесть, что с хорошим настроением идти с ребенком в детский сад лучше, чем с плохим.*

Придя с работы, муж целует жену, надевает тапки, берет газеты и садится в кресло к телевизору — отдыхает. То, что нужно постирать белье и сделать другие дела по дому, его не касается, и помочь жене желания он не изъявляет. Есть ли чем быть недовольной жене? А довольной, радостной? Благодарной?

- *Явление мужа домой — уже радость: не скрывай ее! Даже если он ничего не делает, пусть тебя согревает просто его присутствие. Он сделал хоть что-то — поблагодари, сделал хорошо — восхитись.*

Суббота.

Дубленку мужа надо сдать в ателье на ремонт. У него времени нет. Жена при желании может выкроить, и он ее об этом просит.

Но она этого не хочет (говорит, что не любит препираться с приемщиками, а у него это лучше получается). Может ли муж настаивать или обижаться?

- *Интересно, а что бы он делал без жены? Как-нибудь справился бы?*

Жена считает, что муж мало занимается с ребенком. Имеет ли она основания быть недовольной и предъявлять мужу претензии?

- *У ребенка есть отец — раз. Отец ребенком иногда неплохо занимается, освобождая от этого жену и доставляя радость ребенку — два. По-моему, он заслуживает благодарности.*

*А насчет того, кто что считает... Вот муж тоже считает, что жена иногда плохо занимается с ребенком — но молчит. Хороший пример!*



Воскресенье.

Муж собирается на тренировку, хотя жена просит помочь ей в генеральной уборке и сходить в магазин. На ее взгляд, в квартире кавардак и продукты кончились, он же считает, что все в порядке. Он согласен, что жене выполнить свои планы одной трудно, но на тренировку идет. Для обид жены — есть основания?

- *Не война, не голод, дети здоровы, муж любит (хотя у него и другие взгляды на то, что можно считать порядком в доме): по-моему, живи и радуйся!*

Жена постирала мужу рубашку. Он собирается ее надеть, но видит неотстиранное пятно, к тому же она плохо поглажена. Другой чистой рубашки нет... Что подумать о жене? Что ей сказать?

- *По-моему, стоит посоветоваться, можно ли идти в этой рубашке, а если нет, то спросить, что надеть. В любом случае ситуация не смертельная.*

Ни в одном из этих случаев, по моему убеждению, нет оснований для ссоры. Для большинства из них решение истекает из принципа "Кому что нужно — тот это делает", принятия ответственности на себя и терпимости к другому. Впрочем, если исходить из традиционной модели семьи, налицо множество невыполненных семейных обязанностей, много раз супруги не помогают друг другу, совершают грубейшие промахи, и поэтому ругаться можно вволю.

Философия, лежащая за предлагаемой здесь моделью семьи, дарит обоим супругам свободу, а их семье — мир. Возможно, для



кого-то все мои аргументы оказались недостаточно убедительны, тогда передаю слово Юле.

### Юля: "Надо было развестись, чтобы начать жить так хорошо"

**М**ожет быть, вы помните рассказ о Юле, которая стояла перед выбором и вышла замуж за Максима, что у них родился ребенок, а позже они развелись — но я предупредил, что на этом их история не закончилась.

- *Кстати, я все интересовался у Юли: "Зачем вам разводиться, совершать еще один ритуальный жест, ведь разъехаться вам все равно пока некуда?" Нет, Юля упрямо твердила: "Так мне будет легче". Максим был против развода, и это еще более напрягало их отношения.*

Долгий, тягостный, изматывающий путь к разводу, наконец суд — им дали развод и свободу друг от друга. Этой свободой они воспользовались, но достаточно быстро догадались, что шло на мыло менять глупо. Они продолжали трудно жить рядом, но Юля уже начала переосмысление...

Итак, исходные данные: в одной квартире живут молодые и свободные мужчина и женщина, которым даже при желании разъехаться некуда. Оба тянутся к уюту и оба очень неглупые — правда, быть друзьями и близкими им мешают взаимные обиды.

Юля прикинула, поплакала и приняла, на мой взгляд, единственно правильное решение: "Зачем мне нужна война в мои лучшие годы? Раз мы все равно живем рядом, надо налаживать нормальные отношения и сделать атмосферу дома теплой. В конце концов, это моя обязанность перед ребенком". И она стала снова завоевывать Максима.

- *Кстати, несмотря на развод, оба не сочли это достаточным основанием для того, чтобы перестать быть сексуальными партнерами. Более того, интереснейший факт: опрокидывая все закономерности, секс с Максимом Юле всегда приносил удовлетворение. Развод и обиды — сами по себе, секс — сам по себе.*

Я в это время приезжал к ним и разговаривал с обоими. Юля поразила меня неизвестно откуда взявшейся мудростью, Максим — безмерной усталостью и апатией. На все наши прямые вопросы



предложения, не хочет ли он нормализовать отношения (естественно, оставаясь абсолютно свободным человеком), отвечал: "Не могу. Не буду. Боюсь повторений".

- *Как я мог почувствовать, душа его за последние полгода была отбита основательно. А ведь раньше он был совсем не слабым...*

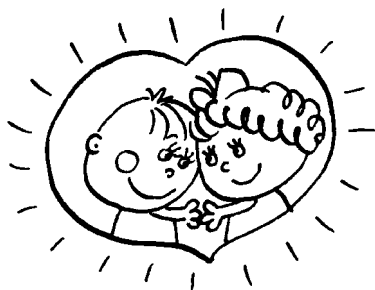
Однако, спустя несколько месяцев стал менять свое отношение и Максим. Может быть, он просто понемногу пришел в себя. Кроме того, уже позже, анализируя происшедшее, Юля предположила, что она просто выиграла честное соперничество: Максим сравнивал ее с другими женщинами (а они у него появились), и сравнение оказалось в ее пользу.

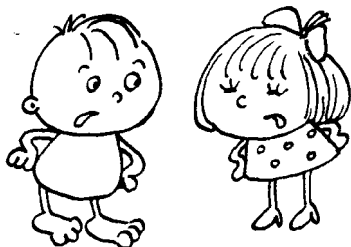
Вот один из эпизодов. Максим при Юле разговаривал по телефону с одной из своих подруг, и та стала выговаривать ему за что-то. После обмена репликами на вопрос Максима: "Ты что, хочешь со мной поссориться?" — прозвучало (видимо) "Да!" и была брошена трубка.

- *Обычное женское поведение... А Юля в это время уже так не делала.*

Юля уже приобрела другое зрение. Она стала смотреть на Максима как на физически привлекательного мужчину, отца ее ребенка и возможный источник финансовой помощи, но при этом совершенно независимого, свободного от обязанностей перед ней человека. Она стала думать о том, как сделать привлекательным для него пребывание дома. И тогда стало происходить Чудо. У Максима снова прояснились глаза и расправились плечи, свободно вздохнула и Юля.

Недавно я был у них в гостях, их жизнь снова напоминает иллюстрации к Рождественским сказкам. Юля заботится о доме и Максиме, Максим старается побольше заработать и сделать дом красивым и уютным. И теперь Юля говорит со счастливой улыбкой: "Надо было развестись, чтобы начать жить так хорошо. Правда, Максим недавно завел разговор о том, чтобы расписаться снова..."





## Правила решения спорных вопросов

- Ты должен мне уступить, потому что я женщина.
- Нет, это ты мне уступишь, потому что я муж.
- Я тебе и так каждый раз уступаю.
- А в прошлый раз я тебе уступил.
- Если ты меня любишь, ты мне уступишь...
- А ты меня любишь?
- Уже, кажется, нет...

*Из разговора*

**В** обычных семьях в отсутствие чьей-то — мужа или жены — тоталитарной власти такие тяжелые и нудные препирательства часты и просто неизбежны. Можно ли вместо них придумать что-то более остроумное? На мой взгляд, в семье, где супруги уважают свободу друг друга, спорные вопросы решаются гораздо проще. За основу достаточно принять следующие четыре правила.

Все вопросы делятся на общие (общесемейные) и личные, отдельные. Так вот: если это вопрос личный, то чей вопрос — тот и решает.

### **Касается меня — решаю я.**

Правило простое, а многое с его помощью решается быстрее и легче. К примеру:

Мужу не нравится, когда жена пользуется косметикой, но она красит лицо его или свое? А раз свое, то и дело это в первую очередь ее. Он может задавать вопросы: "Ты для кого красишься?", может объяснять, что любит целовать ее, а не косметику — но настаивать права не имеет.

Муж сторонник здорового образа жизни, ходит дома босиком, и не только дома: на улице тоже или босиком, или в сандалиях



без носков (в любое время года). Может ли жена настаивать, чтобы он надевал носки? Она может напомнить, что в официальные учреждения ему лучше надеть не только носки, но и ботинки, но настаивать — нет. Это его жизнь.

Муж заботится о своем здоровье и хочет, чтобы жена заботилась о своем — делала зарядку. Жене — лень. Может ли он настаивать на этом? Нет, это ее жизнь, ее здоровье, хотя тема для обсуждения — есть, и очень серьезная.

### **Кому делать — тот и решает.**

Муж идет с женой в магазин, берет рюкзак. Жена: "Возьми сумку, с рюкзаком некрасиво!" Обсуждать здесь нечего: нести мужу — решает он.

Жена требует: "Уходишь из дома, выключай телевизор из розетки. — Почему? — На всякий случай, мало ли что... Так все делают. Тебе что, трудно?" Возможный ответ: "Я не возражаю, если ты будешь выключать, буду сам каждый раз вставлять обратно в розетку. Но я всегда жил так и менять свои привычки оснований не вижу".



### **У кого труднее положение — тот и принимает решение.**

Супругам надо выходить из дому, с ними ребенок, они торопятся, особенно он. Но тут она спохватывается: "Давай переоденем маленькому рубашечку! Она некрасивая!" Он: "Нет, это не самое главное, пойдем так". Кто прав? Прав он, так как его позиция определяется внешними обстоятельствами (он опаздывает), а не внутренними желаниями (ей хочется одеть ребенка по красивее).

Если этот вопрос касается обоих в равной степени или семьи в целом, он решается мирным обсуждением с аргументацией позиций.

### **При обсуждении запрещается:**

— **давить, обвинять, обижаться.**

Если это не соблюдается, обсуждение превращается в грубую стычку. Тот, кто это не соблюдает, ведет себя конфликтно и предупреждается о последствиях.

— **претендовать на какие-то особые привилегии и права.**

- *"Я — муж, мне можно". "Я — женщина, мне можно". Это не аргументы, а безобразия.*

Никаких привилегий: что можно одному, то можно и другому.

Если один беседует нечестно — он предупреждается, а если продолжает — автоматически считается неправым.

- *В моих бумагах сохранилась записка, которую я когда-то положил перед женой: "Чудо, у меня возникло впечатление, что последнее время по вопросам о Ванечке я высказываю свое мнение как совещательное, а ты — говоришь как правильно, то есть ставишь себя умнее или главнее. Так ли это? Если это так, как мы будем к этому относиться?" Записка проблему не решила, но заставила жену задуматься.*

Еще одна зарисовка из нашей семейной жизни. Едем в метро. Ванька закаленный, но сейчас он в расчете на зиму тепло одет.

- Чудо, давай снимем с Ваньки комбинезон, ему жарко.
- Ничего ему не жарко, все одетые, и дует.
- Здесь температура градусов 18, а на нем еще две кофты.
- Нет, не надо снимать комбинезон. (По сути, это уход от разговора).
- Чудо, мне сейчас неприятно, и ты ведешь себя нечестно. А если в другой раз я так буду себя вести? Давай обсудим серьезно, иначе плохо нам будет обоим.
- Давай. Да, ты прав, ему сейчас, наверное, жарко. Но: ехать нам осталось три остановки, а Ванька не любит, когда его одевают-раздевают. Может быть, он и вспотел. Но если мы его сейчас разденем, то его еще и продует. Давай все-таки не будем?
- Хорошо, давай.

- *Я всегда знал, что жена у меня — умница.*

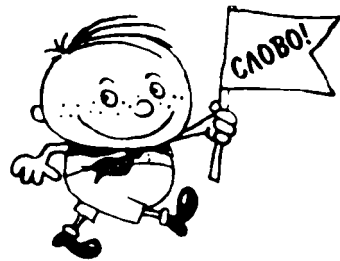
Если разговор честный, но договориться не удастся — решение принимает глава семьи.

- *Глава семьи — это не командир-диктатор, а тот, на кого все смотрят, когда складывается трудная ситуация. Ему больше дается, с него больше и спрашивается.*

В нашей семье глава семьи — я: так получилось, и это устраивает нас обоих.

- *Еще в самом начале семейной жизни, когда мы обсуждали вопросник, созданный А.П.Егидесом, наткнулись на вопрос N186: "Если договориться не удастся, и разговор зашел в тупик — кто уступит?" Аллочка подумала, потом сказала: "Уступать буду я".*

*Мой ответ: "Спасибо, злоупотреблять не буду".*



**ЧЕСТНЫЙ ЧЕЛОВЕК**

## Часть 3. Что в семье недопустимо, или Для семьи вместо Уголовного кодекса

**Н**еповторимую особенность каждой семьи составляет то, что она считает НЕДОПУСТИМЫМ. Я не знаю семей, где НЕДОПУСТИМОГО нет — и я знаю, что в большинстве семей этот пылающий огненными буквами список свой.

В семье Беловых можно ругаться друг на друга с утра до вечера при максимальной свободе выражений, а у их соседей, четы Черновых, уже повышение голоса — событие, выходящее за рамки... Но Беловы никогда не допустят рукоприкладства, а вот для Красновых это не пунктик, главное — не гулять на стороне и приносить домой зарплату.

Я выскажу свои соображения на этот счет — чтобы вы могли, как-то отнестись к ним, лучше сформировать собственную позицию.

### О разводе

**Р**азвод — прекрасен, если вместе с ним прекращаются претензии. Не можете жить как муж и жена — разведитесь и живите вместе просто так.

- *Это не значит, что я призываю при любом разногласии или недовольстве махать дубинкой: "Вот, разведусь". Дубиной машут неандертальцы.*

Близкие отношения надо беречь, однако бояться развода — нельзя.

Мы дружим семьями с О.Н., которая была светлой любовью всей моей юности. Я всегда с интересом наблюдал, как она относится к мужу: очень бережно, предельно внимательно, так, что иногда у меня возникало впечатление — она перед ним "на задних лапках". Но вот я как-то рассказывал ей о традиционных конфликтах в обычных семьях и поинтересовался, а бывает ли Виктор (ее муж) груб, резок? В ответ услышал категоричное: "Никогда". Я удивился: "Как никогда? А если будет?" Ответ был неожиданным: "Если только что-нибудь подобное начнется, я ни минуты после этого рядом с ним не останусь. И он это знает".

- *Я не думаю, что в реальности ее действия будут так резки и решительны, но она действительно никогда не потерпит от него неуважения к себе.*

Естественно, он ценит такую жену и не допустит того, что не приемлет она. Она не грозит ему разводом, но он знает, что это в принципе вполне реально.

А если один из супругов развода боится, и другой супруг знает, что как бы он себя ни вел, тот все стерпит и будет рядом — он, как правило, начинает безобразничать, и год от года все энергичнее.

- *В городе С., где я читал лекции, моим шофером был Юрий Иванович. 69 лет, купается в проруби, основные черты характера — пунктуальность и возмущение непунктуальностью других. Не пьет, женат уже 32 года, в браке несчастлив. Рассказывает:*
  - Жена хамит, грубит в открытую, ежедневно ревнует со скандалом. "От тебя шафраном воняет, подлец!" Было бы хоть за что страдать, а то ведь нет ничего, ни с кем я не гуляю! Жизнь невыносима.
  - А чего вы с ней живете?
  - Во-первых, разводов в стране и так много. И потом, она мне все время говорит, что я дрянь, что гуляю, что от нее уйти хочу. И если я уйду, то окажется, что она права. Вот я ей уже 32 года и доказываю, что я не такой.
  - Уже 32 года доказываете?
  - Да.
  - ...

Мягкость, гибкость, терпимость в отношении к другому супругу должны быть обязательно, НО:

Крепкую семью может создать только сильный человек. Традиционные слова: "Будьте добрее, мягче, уступайте, прощайте друг другу!" — не работают или работают даже на развал семьи, если один из супругов слаб, а другой не отличается высокой нравственностью. Терпимость слабого — это подставленная шея, на которую очень хочется сесть.

Характерен разговор с Сашей, молодым интересным парнем, заканчивающим военное училище. Он рассказывает о том, как жена ежедневно встречает его с порога холодным молчанием или несправедливыми претензиями. Нет не просто тепла, нет элементарной вежливости. А он старается все это терпеть, смягчить...

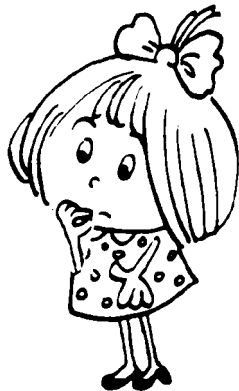
– Она любила меня меньше, может быть, и не любила вообще. Уважала, да. Но физически я ее не привлекал, детей от меня она



не хотела. — Ты же ее боишься! — ...Да. — Ты боишься развода! — ...Да. Несмотря ни на что, я все-таки ее люблю... Да и развод — столько грязи ползет...

Могу сказать, как бы действовал в этой ситуации я.

Я бы такую жену взял, посадил перед собой, взял бы ее руки в свои руки и сказал бы ей: "Давай с тобой хорошенько подумаем. Ты меня не любишь, я это знаю и на любовь не претендую — думаю, полюбить меня не в твоих силах. Но на уважение к себе я претендовать буду. Я хороший муж. Я и буду тебе хорошим мужем, но если ты будешь считать меня мужем плохим, у тебя не будет мужа никакого. Хочешь, чтобы у нас была семья — давай ее делать вместе. Нет — тогда не будем мучить друг друга, придется разойтись. Я этого не хочу, хотя бы потому, что я тебя люблю. Все зависит теперь от тебя. Реши этот вопрос, пожалуйста. Три дня тебе хватит?"



\* \* \*

Доброта и терпимость должны быть от силы, а жесткость — от мудрости. Это — основные принципы поведения в семейном конфликте.

## КП, или Поведение в семейном конфликте

*Все жены — смертны.*

*Детский сказочник Е.Шварц (наверное, после семейной ссоры)*

**КП** — это Конфликтный Посыл или Конфликтное Поведение, когда один задевает другого, делает ему неприятно (а мог бы не задевать, не делать...). Кто-то из супругов фыркает, ругается, обвиняет, грубо требует или просто грубит... Все это — КП.

- *И это то, что, на мой взгляд, в семье — НЕДОПУСТИМО.*

Немного реальности. Обычно, если один (я уже не говорю любимый или даже близкий, скажем просто — один) другого задел (поступком) или ударил (словом или интонацией), хочется ответить ему тем же или как-то по-другому, но главное — побольнее. Кроме этого, не хочется иметь с ним никакого дела, хочется от него уйти и с ним не разговаривать. Минуту назад он был хоро-



ший, а задел вас (пусть нечаянно) — и уже кажется плохим (набор ярких эпитетов разнообразен). Вам самим хочется вести себя конфликтно, ответить КП на КП.

Не делайте этого!

- *Задача: один дал КП, другой КП ответил. Виноваты оба, но кто больше? Ответ нашей семьи: "Более виноват не тот, кто первый начал, а кто первым продолжил. Ошибиться может каждый, а бить сознательно не должен никто". А как ответите вы?*

Почему нельзя отвечать КП на КП? Ответьте себе сами: что будет, если вы пойдете навстречу этим желаниям, разрешите себе ударить его в ответ, позвольте себе обидеться и перестанете с ним разговаривать, а также начнете считать его, к примеру, злым? Ответ очевиден: это будет не концом, а продолжением конфликта. Начнется обмен ударами и оскорблениями, по нарастающей вширь или вглубь... Если вы этого не хотите, вам придется принять:

Нельзя в ответ ударить ни поступком, ни словом, ни взглядом, не надо считать партнера плохим и не надо его лишать вас, уходя в обиды и молчание.

Он тебя задел — ругаться нельзя. Кто ругается, тот неправ. Запрещается обижаться. Ты обиделась — ты виновата.

Это все нельзя. А что надо?

Один из возможных ответов подсказали мне мои дети.

- *К сожалению, мои мечты о том, что я детей не буду наказывать вообще — оказались утопией: наказывать приходится. Так вот, если я наказал, например, Сашу, но рядом мама — к кому бежит он? Правильно, к маме. Если наказала его мама, но рядом я, — Шурик бежит ко мне: "Меня мама обидела, пожалей!" (жалею). Но к кому бежит Саша, если его наказал я, а мамы нет? Ко мне. А к кому же еще? Ведь я все равно остаюсь для него самым близким и родным.*

Давайте учиться у детей. Тебя обидели — не уходи, не обижайся. Наоборот, со своей болью, обидой иди к самому близкому человеку. Он тебя "ударил" — пусть он тебя и пожалеет.

- *Можно подойти к жене, обнять ее, поцеловать и сказать: "Ты знаешь, а меня сейчас обидел мой самый любимый человек. Мне так больно... Давай не будем больше меня обижать, ладно?"*

Реагируя на резкость, грубость и пр., надо не бить в ответ, а успокоить или остановить другого, и в первую очередь мирными и добрыми средствами.



- *Может быть, дать понять супругу, что он делает вам больно, попросить его так не делать. Подумать вместе с ним, почему у него не получается вас не задевать, но не молчать, копя раздражение!*

Прежде всего — успокойтесь. Кто злится — тот неправ. Не надо судить, пока не разобрались и не выслушали другую сторону. Разговор начинайте с добрых слов друг другу и признания своих ошибок.

Если он понял, что был неправ, извинился — все, его вину забыть и не вспоминать. Поцелуйте и настройте его и себя на мир. А если он по-хорошему не понял (не хочет понимать), его КП продолжается, и примириться вы не можете? — Предупредите и попробуйте более жесткие варианты.

За мир надо бороться.



## Формы протеста против КП

**Д**ля прекращения конфликта могут быть использованы любые эффективные средства; единственный обязательный критерий — за использование этих средств вам не должно быть стыдно.

- *Вы должны вести себя так, как будто бы вы находитесь в окружении значимых для вас людей и они на вас смотрят.*

В некоторых семьях супруги договорились и в ситуации конфликта, когда вот-вот польется ругань, возражающий против этого предупреждает другого и включает магнитофон: все, что будет сказано, останется на пленке.

- *Насколько же корректным становится лексикон!*

Есть и другие средства. Например,

– **китайская месть**. Существует история о том, как один злой китайский феодал лишил бедного крестьянина и дома, и имущества, и семьи. Тогда крестьянин взял и отомстил феодалу — повесился перед его окном.

- *Мечь я считаю одним из самых глупых и вредных предрассудков, но в хороших семьях вариант "китайская месть" бывает очень к месту.*

Например, жена читает в темноте, портит свое и так слабое зрение (при этом согласна с тем, что она неправа, но раз за разом...) — хорошо, я лишая чтения себя. Для меня это — мука.

Или: Шура наехал на Аллочку на велосипеде, ей больно, она на него орет ("Почему не смотришь?!"), бьет словами. Мне хочется ударить ее. Нельзя, но как ее остановить? За каждый ее удар Шурика стал сильно бить (действительно сильно!) по руке самому себе... Подействовало, остановилась.

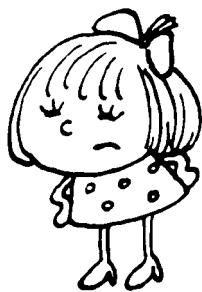
– **прерывание отношений** вплоть до полного игнорирования другого.

Прекращение отношений вовсе не означает их разрыва, всегда возможны переговоры. Отношения могут быть возобновлены в любой момент, как только другой супруг прекратит конфликтное поведение и начнет жить, уважая другого.

Естественно, дети от разрыва отношений страдать не должны. В этой части отношения не прерываются, а только снижаются до чисто формальных и сотруднических, на уровне безличной кооперации. Она была любимой, а стала просто женщиной, с которой я, как с любой, просто вежлив, но не проявляю к ней ни интереса, ни теплоты. Любовь — выключаю.

- *Чтобы добрые отношения были под надежной охраной, надо уметь иногда не любить любимого.*

– **демонстративное зеркало.** После предупреждения начните действовать его же методами, одновременно предлагая при этом прекратить безобразие — взаимно. Средство эффективное, но опасное, поэтому давайте остановимся на нем подробнее.



**Сам такой!**



**Сама такая!**

## О нечестности: как подобное лечить подобным

**П**редлагается задачка из семейной жизни<sup>1</sup>. Супруги договорились, что все вопросы ухода за ребенком они решают вместе, согласовывая свои действия друг с другом. Муж четко соблюдает эту договоренность, а жена — нет, мнением его не интересуется и все делает по-своему. Муж каждый раз реагирует (напоминает, обсуждает), жена в ответ молчит или отбрехивается, а в результате у окружающих, которые все время вокруг, складывается впечатление, что он зануда и терроризирует жену по мелочам. Получается как будто, что она — несчастная жертва, терпящая мужа-диктатора.

Как быть мужу? Примириться с репутацией зануды и тирана или согласиться с тем, что ребенок будет воспитываться без учета его мнений? Есть ли другие решения?

- *Могу рассказать, как эту задачку решил я. Мы жили летом на даче, и все происходило именно так, как описано.*

### О Ване

**Я** перенимаю тактику жены: Аллочке не делаю никаких замечаний, но с ребенком все делаю по-своему, так, как считаю нужным, а на ее замечания не реагирую.

Снять ли с Вани распашонку? Если бы я спросил, Алла сказала бы: "Нет". Я должен был бы уговаривать ее или вести беседу о вреде категоричности. Я же просто снял распашонку.

Пересадить ли Ваню с нашей постели в его кровать? Алла была против, но я не стал с ней это обсуждать — я пересадил Ваню, и теперь разговаривать со мной вынуждена Алла, а я могу отмалчиваться.

Какой температуры должна быть вода в ванне? Я наливаю холодную воду молча, на замечания Аллы реагирую вяло или никак. И так далее.

Соответственно в зануду стала превращаться Аллочка. Осложнений отношений между нами не произошло, потому что я пре-

---

<sup>1</sup>Часть моих знакомых утверждает, что здесь (и не только здесь) изложена в первую очередь мужская позиция. Возможно. Поскольку я не гермафродит, на полную объективность и забвение мужских интересов претендовать не могу.

дупредил ее о своей тактике и явно показывал ей, что эти мои действия — только вынужденная мера, о которой я сожалею и которую готов в любой момент снять при соответствующем изменении ее позиции.

- *Напомню, этот воспитательный прием называется "Демонстративное зеркало".*

Предлагаю еще вариации на ту же тему. Свое поведение идеальным не считаю, но что предложите вы?

## О Шуре

**М**ы детей закаливали, но... Первый год для Шурика было нормальным дома (когда не спит) находиться голым, второй год — уже обязательно в рубашке, на третий год стараниями мамы на нем стали появляться колготы (дома!).

- *Это уже никуда не годится (кстати, предвижу, что на четвертый год на ногах появятся шерстяные носочки и тапочки и будет все как в нормальной семье с болезненными детьми).*

Я — категорически против, Аллочка вяло обещает больше этого не делать, но раз за разом все повторяется. После неоднократных мягких разговоров я предупредил, что увижу еще раз на Шурике колготы — сниму, и она их больше не увидит.

То же самое с шапочками. На улице холодает, всего 5 градусов тепла — на детей надели шапочки. Нормально. Но тут снова потеплело, 10 градусов — шапочки на головах остались. В чем дело? Переговоры, к сожалению, безуспешны. Тогда я сначала предупредил, а потом спрятал шапки. Порядок.

Естественно, весьма нередко в наших семейных проблемах бываю виноват и я. И естественно, заметить мне это бывает весьма нелегко, особенно "в разгаре", когда душа взбудоражена и жаждет "справедливости".

- *То есть нездорова.*

Но рядом с такой душой, как спасительный костыль, всегда есть знание: знание о том, что надо делать, когда оба виноваты. Это знание выручало меня не раз. Может быть, оно поможет и вам?



## Когда оба виноваты (психологический практикум)

**С**уть ситуации: вам дали КП (например, совет не по делу и не вовремя, когда вы раздражены), вы кинули ответную резкость, на вас обиделись. Вы отошли и осознали. Что дальше?

- *Чтобы было конкретнее — две похожие ситуации. Однако при всей схожести они, на мой взгляд, требуют совершенно разных ответов. Свои ответы бесспорными не считаю; но как ответите вы?*

Итак, на даче вы с женой, ваш ребенок и теща. Ситуация первая. На вас обкакался ребенок, жены рядом нет, вы кричите теще, чтобы она принесла вам бумаги. Она приносит, но с нотациями: "Ну, кто же так не по человечески делает? Надо сначала его подержать, а потом уже носить!" То есть вас теперь обкакал не только ребенок, но и теща, и вы отвечаете ей резко: "Я просил вас принести бумаги, а не читать мне мораль". Теща обиделась...

- *Все, что нужно — это прийти в себя, успокоиться и просто смягчить обстановку. Например, сказать: "Я хочу извиниться. Я был резок и прошу меня простить".*

Ситуация вторая. Вы ночью пошли развести молочную смесь, чтобы покормить ребенка (хотя обычно это делает жена, а тут вы решили ей помочь). Делали вы это долго и чертыхались, так как в чайнике оказалось неожиданно мало воды, и он закипел, после чего воду пришлось студить. Когда вы пришли и объяснили ситуацию, жена вам дает недовольные советы: "Ну ты же видел, что в чайнике мало воды, надо было греть совсем немножечко!" "Если ты такая умная, сама все и делай". Жена обиделась...

- *Тоже — просто извиниться за свои слова? Да, извиниться, но не только.*

Не знаю, как вы, но я свою жену считаю цивилизованным человеком, а это значит, что у меня к ней несколько повышенные требования. Поэтому, если это произошло со мной (а это произошло с мной), то происшедшее я считаю обязательным обсудить. Если оба не очень устали и не спится, то разговор можно начать сейчас же, в противном случае утром при первой же возможности: "Что ты думаешь по поводу происшедшего?" И начать доброжелательный, спокойный анализ ситуации (как бы вы обсуждали любой случай, происшедший с другим) с акцентом на собственные ошибки. Но если она не видит своих — без обвинений и конструктивно, но их ей указать.

А вот теща — это другое. Она хорошая, но учить ее поздно. Поэтому с ней ничего не обсуждайте, а только попросите прощения.

## КНИГА 4



## ПСИХОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

## ПСИХОЛОГИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

**В** этой книге я старался дать минимум медицины и технических подробностей, поскольку речь пойдет не о собственно сексологии, а о психологии сексуальности. О том, как относиться к себе, другому, своему телу...

Писать было, как правило, приятно и весело, но в некоторых местах довольно затруднительно. Сложности были с языком. Мой основной критик — жена — постоянно восклицала: "Ну Солнышко, ну нельзя так писать! Ты слишком прямо, надо как-то помягче... Так можно сказать, а в книге надо писать более книжно". Я возражал, что американские авторы пишут аналогичные книги в таком же живом, свободном, разговорном стиле, и нам обоим такой стиль изложения нравится больше, чем сухой казенный язык наших авторов. На это следовал неизменный ответ: "Американским авторам так писать можно. А ты живешь в России".

Но, по-моему, с этих вещей слов моей мудрой жены уже кончается вынужденное короткое Второе Предисловие и начинается последняя Книга.

Итак,





## О здоровом отношении к сексу

### Что такое секс

*Завидев женщину красивую блудницу или иное лицо женовидное краснеющее, и светло и мягко тело учуяв, и придя, обнимаешь, целуешь, мыжешь и руками осязаешь и настолько безумен и бесстыден, бевоскою любовью восхотел ее, даже внутрь себя вместить стремишься, так помрачен бываешь, подобно животным, подобно жеребцу сладно-яростному, заржав, сладострастием распалаясь, как огнем горя, подобно вепрю, который, к свинье своей похотствуя, употеваает и пену испускает, так и ты, бессловесным позавидовав, словесное естество бессловесным поработил. О человеке, так ты услаждаешься сладострастием...*

*Наставления митрополита Даниила*

**Д**ля тех, кому дорого целомудрие, сообщу: я с вами. Я весьма целомудренный человек, хотя сексуальную жизнь вел давно, разнообразно и с удовольствием. Целомудрие — это не отказ от секса и не осуждение его, а "цельность мудрости": способность встать над своими влечениями, поставить их себе на службу, а не сдаться перед их натиском.

- Тот, кто поработен вещами или развлечениями — тот не целомудрен. Та, которая раз за разом не может устоять перед вкусными пирожными — теряет целомудрие. Девушка теряет его не тогда, когда в первый раз ложится в постель к мужчине, а когда теряет голову и начинает делать глупости — не важно, в какой области.

Секс — это нормальная часть нормальной жизни. И, как жизнь, он может быть высоким и низким, любовно-напряженным и обыденно-пресным — любим. Для

кого-то — это выражение любви, для кого-то — свидетельство победы, а когда-то — просто необходимость разрядки при физиологическом напряжении. Это развлечение, это энергетическая накачка, это расслабление, это психотерапевтический сеанс, это снотворное, это привычный ритуал и супружеский долг, это игра и поле для индивидуального и совместного творчества, наконец — это просто другая



форма любовного разговора между увлеченными друг другом людьми.

Секс — это мир, в котором вы желанны, если любите его сами. Но если этот мир не принимаете вы — этот мир не принимает вас. Полноценная сексуальная жизнь делает человека здоровым, а его существование осмысленным. Для мужчины ужасна бессмысленная работа, но жизнь без женщины, без секса — это вообще не жизнь. У мужчины ослабло зрение — это неприятно, но не трагедия. Если же, не дай бог, у него ослабнет половая функция, он вообще перестает считать себя человеком. Мужчина, не ощущающий себя мужчиной, ставит на себе крест.

- *Лично мне это кажется весьма глупым, но, к сожалению, для большинства мужчин это именно так.*

Неблагополучный, неудовлетворительный секс для женщины — это испорченное здоровье, дурное настроение и масса неприятных эмоций. Радостный, большой секс — это цветущая женщина.

Секс — это то, что соединяет мужчину и женщину, поэтому он так значим для семьи. Может быть, они замечательные люди с хорошими характерами и без вредных привычек, но если совместная постель регулярно оставляет их в печали, то прогнозы на их семейные перспективы весьма пессимистичны. И напротив, в той семейной паре, где муж с восторгом получает все, что с такой щедростью в постели дарит ему жена, многие проблемы уходят на второй план.

- *Это очень важно для семьи, когда муж бежит, торопится домой с работы, а у двери его встречает жена с теплыми объятиями, прижимаясь к нему всем телом...*



Надеюсь, никто не подозревает автора в том, что он сексуальную жизнь помещает строго в рамки семьи, осуждая добрачные и другие сексуальные связи. Секс — это естественно и прекрасно, и он совершенно не нуждается в оправдании семейными узами.

- *Они не женаты, но как сексуальные партнеры дарят друг другу счастье — значит они, по крайней мере в этом отношении, нашли друг друга, и это прекрасно.*

## Нравственно ли заниматься сексом?

*Пока женщина возвышенно мечтает о высоких материях, мужчина, глумливо и похотливо хихикая, тащит ее в койку.*

А.Обидин

**И**нтересно, вы следующую картинку оцените как утопию или антиутопию?

Секс признали важнейшей проблемой наряду с экономикой и экологией, и вся страна начала поиск ее решения. На заседании Государственной Думы принят прогрессивный "Закон о сексе", правительство срочно начало разрабатывать "Программу ликвидации сексуальной неграмотности". Политические лидеры, живым примером воодушевляя широкие массы трудящихся, становятся в авангарде сексуальной перестройки. На фасадах домов появляются лозунги "Сексуальную программу — в жизнь!", а перед предприятиями — доски почета "Передовики сексуального фронта". В трудовых коллективах разворачивается широкое обсуждение новых путей решения сексуальных проблем и обмен передовым опытом. Кроме этого, специально подготовленные опытные инструкторы методами рассказа и показа знакомят с самыми современными способами взаимного сексуального удовлетворения. И т.д.

- Как карикатура нашей жизни это утопия по целям и антиутопия по средствам.

Согласимся хотя бы в одном — этого не может быть, потому что у нас такого не может быть никогда. Официальная и широкая общественная мораль ограждает половую жизнь человека завесой глухого молчания, настаивая на том, что порядочный, нравственный человек сексом не... "Не занимается" — нет, занимается, но... Без воодушевления.

Прочувствовать это более чем просто. Вот несколько картинок из жизни.

Еду в транспорте, просматриваю новую литературу по сексологии — а там такие картинки!.. Перед лицом общественности чувствую себя ужасно неловко.



Беседую с учительницей, она рассказывает мне о дружбе своего семнадцатилетнего сына и его девушки. Звучит фраза: "Я надеюсь, что у них пока чистые отношения", — все поняли, что она

имела в виду? Она имела в виду, что они не живут друг с другом половой жизнью.

- *Интересно, а если я с женой живу половой жизнью, у нас уже не чистые, т.е. грязные отношения? Я решительно протестую!*

Пригласите девушку на танец — редко откажет, скорее расцветет от удовольствия. Предложите девушке заняться любовью — она раскраснеется от негодования, а вы получите пощечину. Вы! Ей! Предложили! Заняться! ЛЮБОВЬЮ!

- *А ведь есть другой ответ: "Спасибо, не хочется"<sup>1</sup>.*

Свободные открытые разговоры на эту тему не приняты, а по сути запрещены. Одно дело — спросить у молодоженов: "Ну, как устроились в новой квартире? Как телевизор, показывает?", другое: "Ну, как у вас с сексом? Что новенького? Кровать купили? Хорош сексодромчик?"

- *Нормально когда-то ответить собеседнику по телефону: "Извини, мы тут обедаем, я тебе перезвоню попозже". Но никогда не скажешь и не услышишь: "Перезвони попозже, мы тут сексом занимаемся..."*

Чтобы говорить, нужен язык, слова. А на каком языке говорить о сексе? В нашем языке нет совершенно необходимых обиходных терминов и названий.

- *Вы бы послушали, как на приеме у сексолога мужчина пытается описать свои проблемы. У него самое ходовое слово — "ЭТО": этим словом он описывает и сам процесс, и отдельные органы. "Доктор, когда у меня ЭТО..."*

Вы смеетесь? У вас таких проблем нет? Хорошо, могу предположить, что вы все слова знаете. Ну, тогда произнесите их.



### **Психологический практикум:**

Произнесите громко и с гордостью, можно в одиночку, но лучше в компании, следующие слова: "Встреча, радость, любовь, поцелуй, грудь, трусики, половой член, эрекция, презерватив, половой акт, влагалище, клитор, оральный секс, сперма, анальный секс, мастурбация, оргазм!"

- *Вас ничто не затруднило?*

Если коротко, то отрицательное отношение нашей морали к сексу проявляется в первую очередь в том, что мы оправдываем его существование только некоторыми усло-

<sup>1</sup>Хотя, если вдуматься, и этот ответ довольно странный. Отчего же не хочется?

виями. Он должен быть, по устоявшемуся общественному мнению:

- \* без особого им увлечения;
- \* только по любви;
- \* только в паре, а не в группе;
- \* разнополым;
- \* с постоянным партнером;
- \* с партнером приблизительно того же возраста;
- \* до определенного возраста — только при государственном благословении в виде регистрации брака;
- \* и еще много чего, а главное —
- \* чтобы это никто не видел.

● *Придерживаетесь ли вы таких же взглядов? А если "да", то почему?*

Разбираясь с психологией сексуальности, нам буквально на каждом шагу придется сталкиваться с моральными оценками. И каждый раз определяться: соглашаемся мы с ними или нет. Но чем руководствоваться в своих выборах?

## Нравственность и ее суррогаты

*Не человек для морали, а мораль для человека.*

*Что забыл сказать Христос*

**Ч**то считать допустимым и одобряемым? Как, с помощью чего можно квалифицировать нечто как нравственное или безнравственное? Это задача не абстрактно-теоретическая, а сугубо житейская, с которой мы сталкиваемся много раз на дню. Самые распространенные критерии весьма несложны, и основные из них таковы.

### **Нравственно то, что:**

– считаю нравственным Я. Если Меня так воспитали и поэтому Я это считаю нормальным, допустимым, значит это и есть нормальное и одобряемое. А то, что я считаю безобразным и недопустимым, достойно только осуждения и искоренения.

● *Это — индивидуальная мораль, в данном случае в достаточно категоричном и агрессивном варианте. К сожалению, он и является наиболее распространенным.*

– **официально провозглашается.** То, чему обязаны учить в школах, о чем пишут в газетах и иногда с пафосом декларируют родители в воспитательных целях.

- *Это — официальная мораль, создаваемая идеологическими органами. К сожалению, то, чем руководствуются эти идеологические органы, не всегда понятно и нравственно оправдано. Кроме того, безумно оторвано от жизни.*

— **считает большинство.** "Приличные люди ведут себя так. А так — не принято". "Кем не принято?" "Всеми".

- *Это — общественная мораль. Мнение большинства — как правило, разумный компромисс между идеями и жизнью. Это огромная сила, именно поэтому она чаще всего и отождествляется просто с Моралью.*

— **делает большинство.** "Ты не слушай то, что говорят, ты смотри, что делают".

- *Это — нравы, тот житейский бульон, которым пропитываемся мы с детства и которым, к нашему сожалению или счастью, закладываются наши нравственные основы.*

— **делает человека здоровым и счастливым, не причиняя существенного вреда другим.** А то, что лишает человека счастья и идет во вред его здоровью — безнравственно.

- *Это и есть нравственность в самом узком и точном смысле слова. Насколько мне известно, именно такое понимание ее разделяется ведущими современными философами и принято во Всемирной организации здравоохранения.*

Конечно, критерий "то, что делает человека здоровым и счастливым", — нуждается в дополнениях и уточнениях. Например, очевидно, что, если мое поведение касается не меня одного, то нужно учитывать и интересы другого. Если это касается не только пары, то нужно учитывать и интересы окружающих.

- *Пусть люди воспитаны дико, но бить по их нравственным (моральным) чувствам своей свободой (в их восприятии — распущенностью) — не надо.*

Но также никому не надо называть непристойным все то, что выходит за его привычные и жесткие рамки. Нельзя проявлять агрессивность и клеить оскорбительные ярлыки.

- *Слова "распущенность", "разврат", "грязь", "пошлость", "шлюха", "порнография" в отношении секса — слова злые и грязные. Эти слова из того же набора, что и "наймит", "прихвостень", "отщепенец" и "злой клеветник" — словаря, совсем недавно так широко использовавшегося в отношении инакомыслящих в СССР. Но если травля политических инакомыслящих (кажется) прекратилась, то травля инакомыслящих в сексуальной сфере — продолжается.*

Может быть, заключим гражданский мир и, уважая друг друга, просто поразмышляем? Вдруг услышим что-то интересное?

## Гармония интимных отношений

*Ну как женщина и мужчина могут понять друг друга, ведь они оба хотят разного: мужчина хочет женщину, а женщина хочет мужчину...*

Фридеш Каринти

### Minimum minimorum

**Г**армония интимных отношений предполагает как минимум элементарный физический комфорт и ощущение безопасности. Это значит: возможность для пары встречаться дома, а не на случайной квартире или в подъезде... С уверенностью, что никто не войдет и не помешает.

- *Слезы нашей жизни: когда на ее робкое и тревожное "Не успеем!" слышится его торопливо-наступательное "Успеем, успеем..."*

Страх, что кровать скрипит или дети проснутся, тормозит возбуждение обоих, но особенно — женщины. И отключите телефон, иначе его несвоевременный звонок станет окончанием праздника.



### Уважение и раскованность

**Н**ачнем с обратного: во многих случаях в сексуальных отношениях уважение противопоказано.

- *Слишком хорошо воспитанный муж скучен как любовник — он думает о своей жене только как о драгоценном камне, который нельзя запачкать ничем, даже собственными "непристойными" эротическими фантазиями. Его "уважение" оборачивается скованностью, отсутствием фантазии и возбуждающего женщину напора.*

Во время откровенных ласк нужна смелость и нежность, а не уважение. Тем более неуместно говорить об уважении, когда на пике оргазма мужчина всаживает член в извивающуюся партнершу — тут необходимо мыслить другими категориями<sup>1</sup>. И тем не

<sup>1</sup>Моя жена утверждает, что надо писать "вводит". Никак не могу согласиться. Если мужчина всегда только "вводит" и никогда не "всаживает", он как любовник никогда не годится.

менее без уважения (в сочетании с раскованностью) гармоничная сексуальная жизнь в паре невозможна.

А настоящее уважение начинается с того, что мужчина начинает видеть в женщине просто ЧЕЛОВЕКА — со своим миром, ярким и непохожим на его собственный мир. Видеть человека, с которым ему интересно.

Мужчины с женщинами спят. Мужчины женщин любят. Но мужчины с женщинами — не дружат. Дружат с тем, кого уважают, а мужчины уважают, как правило, только мужчин. Когда мужчина хочет обсудить какие-то проблемы или сыграть в карты, он идет к мужчинам, а не к женщине. Он еще найдет, о чем с ней говорить до постели, но когда уже все произошло — о чем с ней разговаривать?

- *Характерный вопрос я получил в записке на лекции: "Кого лучше использовать — девочку или женщину?"*

А женщины нуждаются в дружбе и уважении. И то, что называется просто "хорошие отношения" — основа гармоничной сексуальной жизни.

## При чем здесь семейные отношения

**К**ак я уже говорил, я вовсе не считаю секс вне брака чем-то безнравственным и не имею никаких оснований его осуждать. Более того, в семейной жизни есть один серьезный минус: она нередко приносит рутину, убивает романтизм и свежесть отношений, превращая восхитительное соблазнение в унылый супружеский долг.



Но факты говорят и о другом: для большинства пар семейная жизнь способствует гармонизации половой жизни. Регулярность ее полезна для обоих, а женщина избавляется от множества тревог. У нее появляется уверенность в партнере, ей легче предохраняться, да и беременность, даже нежелательная, не так страшна.

- *Характерно признание одной женщины: "Пока мы не были женаты, я чувствовала себя с ним в постели, как на минном поле". Не все, конечно, так тревожны, но не многие чувствуют себя полностью защищенными, особенно с нашими возможностями контрацепции.*

Конечно, имеется в виду не всякая семья, а только хорошая. Если они начали вечер с взаимных упреков, переходящих в молчание



или переругивание за столом, трудно предположить, что у них произойдет что-то гармоничное в постели. Более того, как раз там их ждет очередная, совершенно закономерная стычка.

- У мужчины половая функция более независима от его настроений, и, когда он после всех ссор ложится в постель рядом с женой, он ее все равно хочет. А раз хочет, он к ней лезет: "Мириться давай!", но натывается на ее холодную напряженную спину. На самом деле мужское желание так же понятно, как и женское нежелание. У женщины физическое и психическое состояние тесно взаимосвязаны, и пока в ее душе жива обида, ее тело протестует против его прикосновений.

## Об эротике в российском варианте

*Боже, девочки, ну какая тут может быть любовь?! Для любви нужна праздность...*

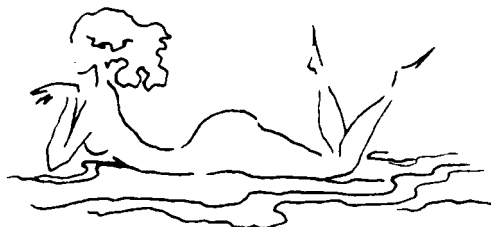
Бо

**С**амый порядочный и заботливый супруг, к сожалению, не всегда окажется одновременно и самым восхитительным любовником. А что с ним тогда делать ночью?

- У нас годами формировали стереотип идеальной семьи, в которой между супругами царят совершенно бесполое отношения. Вне постели (а постель — зона полного умолчания) он и она олицетворяли лозунг "Человек человеку — друг, товарищ и брат", а их беседы очень напоминали сдержанные производственные совещания.

Мне такой образец представляется существом дефективным. Предположим, я стою в прихожей, мимо меня на кухню идет жена. Вы думаете, я ее просто так, без приставаний, пропущу? И руки у меня будут только по швам? Конечно же, нет! Мне моя жена нравится все время, в том числе днем, а не только после 23.00, и я не собираюсь скрывать это от нее.

- А как вам понравится такая семейная сцена: муж ужинает, смотрит на жену и сладко облизывается, смотрит и облизывается. "Что смотришь?" - "Да так, вкусно очень!" А утром он тоже облизывается, глядя на жену, но уже не в предвкушении, а под впечатлением...



Если у меня жена, примеривая платье, спросит: "Я тебе в каком больше нравлюсь? В этом или в том?" — я отвечу ей честно: "Совсем без платья!" Я не собираюсь скрывать, что жену предпочитаю в первую очередь в обнаженном виде.

- *Редактор это предложение хотела исправить, уточнив: "предпочитаю видеть в первую очередь". Ну почему же только видеть?..*



Естественно, могут и должны быть разумные ограничения. Если надо заниматься делом, мы занимаемся делом. Если пришли в гости друзья и родители, совершенно не обязательно сажать жену на колени и увлекаться поцелуями. Разумная сдержанность должна быть и при детях. Но, с другой стороны, на чьих примерах дети будут учиться нежности во взаимоотношениях мужа и жены?

Муж, который любит поприставать к жене — на ваш взгляд, нормальный муж? По-моему, прекрасный! А если еще и жена под стать мужу, любит мужа пособлазнять — по-моему, это великолепная семья!

- *Обычная картинка: вечер, пора спать. Супруги быстро выключают свет, быстро раздеваются и быстро прыгают под одеяло. Ну зачем все так быстро?*



Свет, например, можно выключить не сразу и не весь, оставив уютный неяркий. И жена может раздеваться не просто при муже, а для него, небыстро и соблазнительно, а то еще и под музыку...<sup>1</sup> А если муж не захочет быть просто созерцателем, он может потанцевать с ней тоже — без одежды<sup>2</sup>.

Я все прекрасно понимаю. Вымотавшись на работе, потом по магазинам то с жуткими ценами, то со страшными очередями, не до музыки и танцев. Единственная мысль — как бы быстрее добраться до постели. Все так, но хоть когда-то... Хоть когда-то можно устроить себе маленькие праздники?

<sup>1</sup>В добропорядочной семье?! Это же стриптиз!

<sup>2</sup>Ужас! Как воспитанные люди могут себе такое позволить?!

Конечно, но для этого необходимо, чтобы рядом был мужчина, который умеет чувствовать красоту, любить, ласкать и ухаживать.

- Мне рассказывала одна знакомая: "Я как-то решила мужу устроить красивый праздник. Пришла с работы пораньше, навела порядок, накрыла маленький столик, поставила цветы, зажгла свечи, надела легкое открытое платье, включила тихую музыку... Приходит муж, я положила ему руки на плечи, собираюсь поцеловать... А он отстраняет меня и требует: "Жрать давай!" Так праздник и кончился.

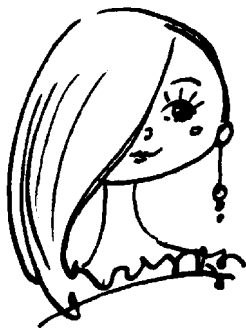
## Гармония темпераментов

**Т**рудно найти пару, в которой была бы полная гармония темпераментов. Самый распространенный вариант — недополучающий муж и усталая от его притязаний жена. Многие определяют возрастные особенности.

Как правило, половое влечение у подростка пробуждается в 12-14 лет, после чего быстро растет и достигает пика в 17-19 лет — период юношеской гиперсексуальности. С 20 до 30-35 лет — высокое, стабильное половое влечение, после чего начинается снижение. Он еще долго будет мужчиной, но с каждой пятилеткой его возможности будут все меньше и меньше...

Возрастная кривая женской сексуальности повторяет мужскую с точностью "до наоборот".

- Правда, у женщин "разброс" от среднестатистического существенно больше, а некоторые развиваются вообще вне всяких закономерностей. Только в самом общем виде можно сказать, что:



У девушек половое влечение просыпается даже раньше, чем у юношей, но растет очень медленно и проявляется, скорее, в форме интереса, любопытства, нежели собственно тяги. В 18-20 лет в девушке только только просыпается женщина, 23-25 — влечение потихоньку подтягивается к мужскому уровню (часто этому помогают роды), и 27-30 — годы женского расцвета. В женщине проснулась Женщина, и, если у нее все в порядке со здоровьем, влечение не снижается.

- Есть мнение, что такое запоздалое пробуждение женской сексуальности вызвано не биологическими, а социально-психологическими причинами: репрессивными установками антисексуальной морали. Если девушке не были внушены традиционные комплексы, ее развитие идет очень быстро, практически по мужскому типу.

Из сравнения кривых мужской и женской сексуальности становятся ясны обычные возрастные дисгармонии. В молодой семье он настойчиво пристает к ней: "Ты меня любишь?!" — и обижен ее холодностью.

- *А обижаться нечего: секс не равен любви. Она любит, но влечения ее еще не сформировались, точнее, еще не пробиты сквозь бастионы морали.*

Молодая жена, в свою очередь, обижена (или возмущена) его эгоизмом: "Ему только одного и надо!"

- *А обижаться нечего и ей: для него в этом возрасте любовь — это в первую очередь секс. У него нормальная здоровая сексуальность.*



В последнее время чаще стали складываться пары с большой разницей в возрасте: когда, например, ему — 17-19, а ей — 26-30 лет; или наоборот, ей 18-22, а ему — 30-40...

- *Как возмущается общественность: "Раствление малолетних!" "Седина в бороду, бес в ребро!" Но если откинуть в сторону эмоции и взглянуть объективно, то какие могут быть возражения?*

Ему — восемнадцать, ей — двадцать восемь. Как семья, по-видимому, это малоперспективно; но в сексуальном отношении они просто нашли друг друга! Она нуждается в темпераментном любовнике, он — в опытной и горячей партнерше.

- *Ну что ему делать со своей сверстницей?хлопот не оберешься, а сексуальные радости весьма умеренны. Другое дело — взрослая женщина: она его и накормит, и напоит, и в постели научит всему, он выйдет от нее во всех отношениях удовлетворенным, плюс уже обученным необходимой грамоте. По-моему, ему просто повезло.*

Или ей двадцать, ему — тридцать пять. Во многих культурах это считалось самым оптимальным соотношением возрастов! Его тянет к свежести, молодости (смотри, кстати, личностные кризисы), он уже не так горяч, но нежен. Она сейчас нуждается именно в нежности, а его жизненный опыт и надежность станут для нее опорой. Из таких пар получаются хорошие семьи.

Другая распространенная дисгармония темпераментов связана не с возрастными, а индивидуально-конституционными особенностями. Во многом сексуальный темперамент и интенсивность половой жизни мужчины зависят от его врожденных особенностей. Достаточно условно различают сильный, средний и слабый тип.

Сильный тип: половое влечение просыпается рано, лет с десяти, развивается бурно, начало половой жизни сопровождается эксцессами (8-12 актов в сутки)<sup>1</sup>, далее нормальны ежедневные половые акты, чаще ускоренное семяизвержение. Активным мужчиной он будет долгие годы.

Слабый тип: половое влечение просыпается поздно, годам к шестнадцати, юношеские эксцессы выражены слабо (максимум 2-4 половых акта за ночь), ему нормально — раз в неделю, а то и реже, снижение половой активности наступает раньше. У среднего типа — все среднее, и привычный ритм его половой жизни — два-три раза в неделю.

- *Сильный тип, как правило, несложно "вычислить" по его характерной внешности: он коротконог, волосатые руки, ноги и все тело. Но раньше лысеет, подвижность суставов у него хуже, а кожа — грубее. Слабый тип — более длинноног, с подвижными суставами и тонкой, чистой, нежной кожей.*

Поскольку у женщин тоже различают сильный, средний и слабый тип половой конституции, то желательно, чтобы темпераменты партнеров совпадали.

- *Поэтому смотрите на ноги — и не только свои.*

Если ваши темпераменты существенно различаются, ничего страшного, для грамотных людей все эти трудности преодолимы. И в первую очередь нужно просто больше ласк.

## Помоги мне сделать тебя счастливой...

*Женщины ложатся в постель, как восходят на алтарь, чтобы принести в жертву мужчине свою драгоценность. Не надо жертв. Постель — это игровая площадка, а женщина и мужчина — члены одной команды.*

*Рут Диксон*

**С**ильное влечение еще не делает мужчину великолепным любовником. Страстность без нежности — это грубость. Эгоизм в постели оскорбляет так же, как и вне ее. Самая страшная импотенция — не физическая, а душевная, когда мужчине, несмотря на все внешние половые признаки, любить женщину нечем...

<sup>1</sup>Эксцессы (так называемые "половые излишества") — абсолютно нормальны. Если мужчина может — он не истощен. А если он истощен — он не может. И не будет.

Но не меньшие требования секс предъявляет к женщине. Даже если мужчина хочет дать женщине все, без ее помощи его возможности достаточно ограничены. От женщины в сексе требуется не просто присутствие, а участие, активное и смелое. Если эгоизм мужчины дополняется пассивно-выжидательной позицией женщины, пара распадется, они просто не интересны друг другу. И мужское, и женское "хочу быть любимым" должно быть дополнено активным "хочу любить".

А конкретнее?

## Любовное вступление

*Да лобзает он меня лобзанием уст своих!  
Ибо ласки твои лучше вина.*

*Песнь песней Соломона*

**О** том, что женщинам нужны ласки, слышали все мужчины. Но слышать еще не значит понять. А понять это мужчинам не просто по той естественной причине, что сами мужчины, пока они молоды и соответственно возбудимы, в них не нуждаются.

- *Ласки, конечно, ему приятны, но он прекрасно может обойтись и без них. Что нужно мужчине, чтобы возбудиться? Женщина, привлекательная и обнаженная.*

Соответственно, когда мужчины слышат, что женщина нуждается в нежности, они воспринимают это на уровне: "Жена нуждается в моей зарплате, чтобы я ей помогал на кухне, а теперь, оказывается, ей еще и ласки захотелось! Ну ладно, иногда я не прочь, но чтобы всегда?!"

Ленивых вынужден огорчить. Если только женщина не сверхсексуальна, для нее один вид обнаженного мужского тела значит еще очень мало. Ну, разделся, ну и что?.. Она еще не готова, и в таком состоянии половой акт будет для нее безразличен, а то и неприятен. Для того, чтобы возбудиться, чтобы у нее появилось желание, влечение — мужчина должен подарить ей нежные ласки.



- *Некоторые мужчины возмущаются лесбиянством. А чем возмущаться? Если женщины оказываются нежнее мужчин и лучше них умеют ласкать, то возмущаться надо мужчинами. А лучше всего — научиться быть таким же нежным и смелым.*

В любой книге по сексологии перечисляется стандартный набор чувствительных зон, которые нуждаются в ласках: губы, кайма губ, надбровья, веки, уши, передняя и боковая поверхность шеи — слабые эрогенные зоны; грудь, соски, низ живота, бедра, спина, особенно позвоночник — средние; лобок, клитор, большие и малые половые губы, влагалище — сильные эрогенные зоны. На ласки рекомендуется уделить пятнадцать-двадцать минут, начинать со слабых, заканчивать сильными зонами.

- *И как в кошмарном сне я представляю картину. Приходит муж домой, говорит жене: "Все, жена, достал книжку, теперь будем по науке. Ложись. Так, пять минут на слабые эрогенные зоны. Закончили. Что там дальше?.."*

Любовные игры подчиняются закономерностям, но не терпят механичности. Да, обычно в хорошей паре ласки идут примерно так, как написано, но не потому что он запомнил и знает, что это надо, а потому что ей и ему этого хочется.



- *Десять минут спонтанной любовной игры лучше, чем тридцать минут рутинной стимуляции. Если вы делаете это только как необходимость, лишь для того, чтобы возбудить партнера, вы делаете правильные вещи с неправильной целью.*

Главное — получать удовольствие самому от того, что вы ласкаете, чтобы вам это нравилось.

Недостаточно знать стандартный набор эрогенных зон. С каких это пор наши женщины стали стандартными? Все женщины очень разные, поэтому перед каждым мужчиной стоит задача — отыскать именно ее, только ее самые чувствительные зоны.

- *Может быть, у нее одна грудь чувствительна, а другая — нет. А может быть, она будет воспламеняться, когда вы будете целовать ей затылок? или коленку? или подошву?*

Кроме этого, надо учитывать, что даже у одной женщины эрогенные зоны меняются. Это нередко происходит с возрастом. Сейчас ее возбуждают одни ласки, а через пять лет нужны будут ласки совсем другие.

Теперь главный вопрос: а как узнать, что ей сейчас надо?

## Тайны женской души и тела

**Е**стественно, чуткий мужчина о многом догадывается сам. Дрожание ее век, трепет тела, изменения дыхания... — для тех, кто умеет читать, книга открыта. Но, с другой стороны, муж не ясновидящий. Конечно, он может, как разведчик, день за днем (точнее, ночь за ночью) разгадывать тайны ее тела... Разведчик добывает сведения у врага — а кто враг здесь?

Не надо устраивать мужу проверки на проникательность. Вам не нравится каждый раз с досадой констатировать: "Не то... Не то... Не туда!.." — так не создавайте проблем. Подскажите ему. Он хочет сделать вас счастливой — помогите ему.

- *Что и как вам надо — в паре без комплексов может быть сказано прямым текстом, словами. Если кому-то это неудобно, можно подсказать звуками, руками, телом. Главное — было бы желание, было бы доверие.*

К сожалению, в действительности все грустнее. Традиционная картина. Приходит пара на консультацию к сексологу, мужу задают вопрос: "Скажите, насколько ваша жена удовлетворена половой жизнью с вами? Как часто она испытывает оргазм? Какие ласки она предпочитает?" Видели бы вы их лица! У жены лицо каменное, у мужа — глупое, полное недоумения и растерянности... Конечно, ведь жена никогда ничего не скажет, молчит, как партизан, а он никогда ничего не спросит.

- *Конечно, во всем должна быть мера и такт. Вот жалобы женщины: "У нас раньше с мужем всегда было все хорошо, я легко возбуждалась и получала оргазм. А потом он сходил на какую-то лекцию, и теперь в постели каждые две минуты спрашивает: "Ну что, уже есть оргазм? Уже есть?" — У меня сразу все тормозится!"*

Еще раз повторю: радостно, если мужчина может подарить женщине все оттенки наслаждения и довести до взрыва оргазма. Но тот, кто нарочито старается это делать, трудится ради этого — уничтожает весь праздник.

- *"Ах, у нее нет оргазма!" — общее семейное горе... Она не обязана его испытывать, мужчина не обязан его добиваться. У них есть возможность любить друг друга, дарить теплоту и близость, возможность наслаждаться, и эту возможность стоит реализовать.*





## Секс—коммуникация (психологический практикум)

**Ч**тобы в сексуальной жизни между вами не было недоразумений, вы можете воспользоваться предлагаемым небольшим вопросником американских авторов.

- Если вы по своему опыту уже знаете, что разговор на эту тему для вас чреват конфликтами, договоритесь и взаимно соблюдайте психологическую "технику безопасности": описывайте свои ощущения, а не обвиняйте партнера, сведите до минимума "ты", заменив его на "я". При разговоре держитесь за руки. Если один из вас выдергивает руку, значит, он идет по пути обвинения и надо изменить разговор.

Вспоминая моменты сексуальной близости между вами, по очереди сообщите друг другу следующее:

- Что вам понравилось из того, что делал другой, но о чем вы раньше не упоминали;
- Что вас беспокоит из того, что делает или не делает партнер;
- То, о чем вы никогда не могли сказать раньше;
- Чего бы вам хотелось, но о чем вы никогда не решались попросить;
- Ваши сексуальные фантазии, особенно те, которыми можно наслаждаться вместе;
- Что приводит вас в возбужденное сексуальное настроение;
- Ваши требования и пожелания в отношении гигиены;
- Перечислите те аспекты секса, которые стали привычными; то, что могло бы внести разнообразие и что еще вы могли бы добавить волнующего;
- Обсудите любой другой аспект ваших взаимоотношений, который кажется вам важным;
- Попробуйте угадать, что нравится вашему партнеру.

"Я думаю, что ты хочешь, чтобы твой партнер был (далее вы гадаете): напористый и нетерпеливый; твердый и слегка агрессивный; он применяет силу и доминирует, но не причиняет боли; словесно угрожает, если не делаю так, как он хочет; причиняет легкое насилие (борьба, укусы, удары); сначала напорист, затем нежен и мягок; сначала мягок, обольстителен, далее все более на-

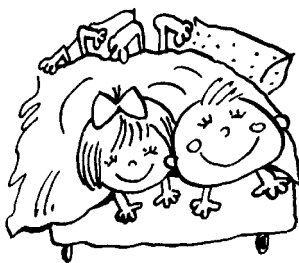


стойчив; нежен, но страстен; очень мягок; восприимчив и откликается на инициативу, сам ее не проявляя; пассивен: оказывает сопротивление.

При этом он: рычит; молчит; стонет; мурлычет; рассказывает сказки; оскорбляет, превращая в вещь; восхищается и говорит нежные слова; весело треплется... что еще?

Тебе нравится во мне ... Меня ты воспринимаешь как недостаточно ... как излишне ... Ты хотела бы, чтобы я ..."

Теперь тот, кто все это про себя выслушивал, может выразить свои чувства, а также уточнить то, в чем партнер был неправ. После этого — поменяйтесь ролями. Полагаю, вам будет что обсудить.



## Общие моральные разрешения

**К**уда бы ни уединялась пара, они все равно никогда не остаются наедине. Рядом с ними всегда оказывается заинтересованная общественность.

- Естественно, не реально физически, а в виде моральных оценок и предписаний (точнее, осуждений и запретов). "Это неприлично". "Фу, как непристойно!" "Такого порядочные девушки себе позволить не могут". Это общественная мораль, но говорит она голосами ваших близких.

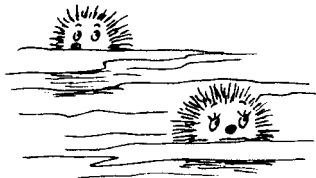
Становясь взрослыми, мы часто не осознаем, что другие люди все еще исподволь диктуют, как нам жить. Это могут быть мать, отец, учитель... Если вам удастся распознать этот внутренний голос и понять, что это не ваш, а чужой голос, его власть пройдет.

Но пока — мы во власти моральных предрассудков, а они, как правило, плохо согласованы, и поэтому муж и жена имеют разные представления о дозволенном и нет.

- Снова кажется, что решение лежит на поверхности — поделитесь пожеланиями и опасениями, объясните отказы, согласуйте ожидания. Но "это" обговаривать оказывается гораздо труднее, чем распределение семейных

*обязанностей и отношения с родными. "Это" (опять-таки с помощью нашей морали) — тема закрытая, даже для самых близких людей.*

В результате мы живем, как ежики в тумане: в полуслепую, больно задевая своих любимых, рождая в них досаду и обделяя себя радостью.



Вот еще одна невеселая картинка. У супружеской пары (живут уже десять лет) многое не складывается, и все говорит о том, что не последнюю роль здесь играет неудовлетворительная половая жизнь. В откровенном разговоре с сексологом муж с трудом признается, что он все время мечтает о Таких Ласках, которые могла бы ему дать жена, но боится даже заговорить с ней об этом: "А вдруг извращенцем назовет..." Через какое-то время сексолог беседует с женой, и выясняется, что жена тоже мечтает о тех же самых ласках... Но только мечтает: "Ну не могу же я сама начать Такое!"

- *Вот так они десять лет мечтают и молчат. Сколько лет они потеряли?*

Типичнее, правда, ситуации, где у супругов разные взгляды на то, что возможно в сексуальной жизни между ними. Например, у мужчин диапазон приемлемости обычно шире, чем у женщин. На их взгляд, в сексе можно все (или почти все), женщины же многое относят к сфере неприемлемого. Кто прав?

Правы мужчины, но это вовсе не значит, что они могут настаивать на своих взглядах. Разрешено все, но это "все" должно уступать обоим.

- *Нет безнравственных ласк, позиций или способов полового акта, но если женщина против чего-либо, то действовать против ее воли — это насилие. Все, на что имеют право мужчины в этих ситуациях — это быть нежным, ласковым и вести "разъяснительную и пропагандистскую работу".*

Но даже если пара начнет говорить о том, что происходит (или не происходит) между ними, договориться им все равно бывает очень трудно. Какими аргументами (или чем еще) склонять другого к своим взглядам?

Чтобы это прочувствовать, рассмотрим ситуацию на грани абсурда. Молодая пара, у них первая ночь, муж нежен и ласков... Пока он целует ее глаза и губы, она цветет и отвечает тем же. Он трогает и ласкает грудь — она напряглась. Т-о-ль-к-о его рука пошла вниз — она его по руке: "Куда лезешь?!"

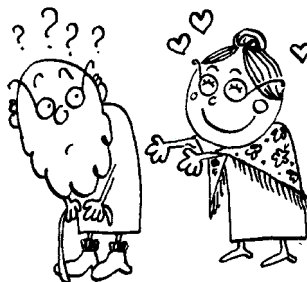
- *Может быть, она считает, что собственно половой акт, хотя это и ужасно неприлично, но неизбежно. Но чтоб туда еще и рукой??*

Сказать, что она неправа — слишком мягко. Но что делать мужу, как объяснить, что это нужно в первую очередь ей? "Ты попробуй, тебе понравится!"? Если она настроена против — ей не понравится. Или она просто откажется пробовать.

- *А ведь это только начало. А что будет, если он предложит ей что-то из репертуара искушенной любовной пары? У них впереди серьезные трудности.*

Поэтому, если бы женщины были более расположены к свободным размышлениям о роли и месте традиций и морали, были менее подвержены антисексуальным предрассудкам, выиграли бы и мужчины, и женщины. А пока...

А пока жизнь многих супружеских пар — это постепенное, год за годом, очень медленное освобождение женщины от моральных запретов на возможности получать сексуальные наслаждения. Год за годом ее диапазон приемлемости подтягивается к мужскому. Наконец, женщина разрешает себе ВСЕ, раскрепощается и понимает — она имеет право быть счастливой. И тогда каждый день ее жизни становится праздником.



- *Все хорошо, кроме одного — жизнь уже прошла...*

## Секс разнообразный и радостный

*Люди прыгают из постели в постель, но количество их сексуальных актов в поразительной степени превосходит их качество.*

*Рут Диксон*

### Те самые ласки...

**Я** не буду здесь описывать технику самых острых генитальных ласк (ласк половых органов), которые делаются ртом, любящими губами и языком. Во-первых, книга посвящена не этому, а во-вторых, языком эти ласки легче сделать, чем описать. Здесь я хотел бы разобраться в другом — почему многие пары этого не делают?

Во всех цивилизациях, где руководствуются здравым смыслом, орально-генитальные ласки являются общепринятыми, и для них наши дискуссии "приемлемо это или нет" просто странны.

- *Индусы называют семенную жидкость любовной водой, американцы — соком радости.*

В странах Юго-Восточной Азии девочек с детства приучают пить молоко из специальных керамических леечек. Леечка как леечка, ею можно и цветы домашние поливать, но там она используется для других целей. Ее носик воспроизводит форму мужского полового члена, и девочки, посасывая молочко, приучаются к этим ласкам.

Здесь нет ничего, кроме здравого смысла — очевидно, что обязательно придет время, когда мужу возбуждаться будет трудно, и подобные ласки окажутся не прихотью, а необходимостью.

- *Традиционная европейская пара будет переживать и мучиться: "Ах, он не возбуждается!" А что переживать? Не возбуждается — возбуди, и если особенно действуют на мужчину ласки его члена ртом — значит, они нужны. Из девочки просто готовят заботливую и нежную жену. Какая культура умнее?*

Различие в подходах вызвано в первую очередь разным отношением к половому члену. Наша официальная общественность половой член ненавидит — не допускает никаких упоминаний о нем, запрещены его изображения, в детях воспитывается гадливо-брезгливое отношение к нему.

- *А в традиционных культурах половой член, Фаллос — предмет поклонения. Его воспроизводят в многочисленных скульптурах, его изображениям приносят цветы, дети носят его символы как амулеты. То, что продолжает человеческий род, там почитаемо и священо.*

Но и у нас все нормальные мужчины свой член любят. Они им гордятся. Они к нему относятся, как к сыну — с нежностью и уважением. В хороших парах рано или поздно такое же отношение появляется и у жены. А если нет — тем хуже для жены. Ну и для мужа.

Несмотря на все агрессивные старания морали, ласки половых органов ртом и губами широко распространены. По анкетным опросам, их практикует каждая вторая супружеская пара (интересно, что чаще это оказываются люди с высшим образованием), и многие ответы подчеркивали восторженное отношение к таким ласкам.

- *На всякий случай — медицинских противопоказаний здесь нет (что касается влагилица, то оно чище рта), хотя разумная гигиена необходима. А где она не нужна?*

## Первая Основная, или Заветы Папы Римского

**Ч**то касается разнообразия поз и позиций во время полового акта, я сторонник спокойно-разумного подхода. Естественно, не может быть разговора о том, что какие-то позиции "нравственны" (имеется в виду всегда одна, так называемая "первая основная позиция" — женщина на спине, мужчина сверху), а какие-то "противоестественны" и "извращены".

- Конечно, могут быть национальные вкусы. В Римской империи самой предпочитаемой считалась позиция "Лошадкой" (женщина на коленях и локтях, мужчина сзади), на Востоке любима позиция "Наездница" (мужчина лежит на спине, женщина сидит сверху). В любом случае вкусовые предпочтения никогда не оборачивались моральными запретами на другие позиции.

В Европе же дело обстоит по другому. Есть прелюбопытная информация о причинах предпочтения здесь Первой основной позиции. Оказывается, сам Папа Римский издал специальный вердикт, "высочайше разрешающий" эту позицию и осуждающий остальные как "греховные". Выходит, мы до сих пор выполняем святейшие заветы...

Я думаю, надо все-таки руководствоваться здравым смыслом. А он говорит о том, что все люди и все пары разные, соответствием единого рецепта для всех быть не может.

- Представим, например, пару — она худенькая, а он весит сто двадцать килограммов. Да в нашей стандартной позиции он ее просто задавит! Или женщина беременна — половую жизнь вести ей можно (за исключением первых 2-х и последних 2-х месяцев беременности, когда возможен выкидыш), но не должно быть давления на плод. Соответственно, первая основная позиция как раз исключается.

Большинству мужчин требуется разнообразие. Что может быть страшнее того, что мужчине с женщиной в постели становится скучно? Многообразие позиций привносит элемент новизны, дает паре простор для фантазии и совместного творчества.

- Замечание: в этой области, как ни в какой другой, требуется индивидуальный подход. Определенной категории мужчин, как правило, с тревожно-ответственным складом характера, требуется не разнообразие, а, напротив, устойчивый стереотип. Как у него наладилось — так ему и надо. Появятся варианты — у него может разрушиться все.

Однако большинству мужчин, повторю, разно-



образии необходимо. Без него они вянут и тянутся к вредным привычкам.

Уважаемые женщины! Разнообразие нужно и вам. В конце концов, вы и картошку готовите не только как пюре, а когда-то жарите или печете... Хочется — разного.

- *Правда, некоторые женщины все равно предпочитают старую добрую стандартную, но не по "идейным соображениям". Как гласит известная мудрость, "сидеть лучше, чем стоять, а лежать лучше, чем сидеть". Да, в "первой основной" она лежит, и ее это устраивает. В других же позициях она должна как минимум приподниматься, а она устала, да и просто лень...*

К сожалению, не все мужчины склонны разбираться, беседовать и переубеждать. Когда в постели жена становится скучна, нечто более возбуждающее очень многие мужья ищут на стороне.

- *Но зачем создавать эти ненужные сложности? В хороших парах супруги дарят друг другу все, о чем мечтается.*

А самое главное — разнообразие позиций необходимо для того, чтобы женщина смогла найти то, что подходит ей в наибольшей степени.

Во-первых, в силу чисто анатомических особенностей (например, если вход во влагалище у женщины расположен очень низко, совсем рядом с анусом) некоторым женщинам стандартная позиция просто неудобна, не говоря уже о том, что в этой позиции они не смогут получить удовлетворение. Дело в том, что самые острые и глубокие ощущения у женщины возникают не вообще от полового акта, а от стимуляции совершенно конкретных, порождающих оргазм зон. У большинства женщин это клитор и по-разному расположенные зоны во влагалище. Их общая особенность: при стандартной, "первой основной" позиции они практически не стимулируются.

- *Поэтому, когда мужчина тупо двигает своим членом по всей длине влагалища, женщина, как правило, может возбуждаться лишь из чисто идейных соображений.*

А при изменении позиции пара всегда найдет ту, которая подарит женщине нужные ей ощущения. Я не сторонник акробатических упражнений в постели, но провести творческий поиск, опробовать различные позы и найти те, которые возбуждают мужчину и помогают получить оргазм женщине, дело не скучное и полезное.

## Женская активность

*"Ladies do not move".*

*Викторианский лозунг*

**Ч**то обычно делает женщина в постели с мужчиной? Ответ известен: ничего. Она лежит и "разрешает", а мужчина "трудится". Нормально ли такое положение вещей? Кого-то, может быть, это и устраивает, но признать это нормой затруднительно, хотя бы потому, что от такого распределения ролей проигрывают оба партнера, и в первую очередь — женщина.

- *Вместо того, чтобы проявлять активность самой и в чем-то управлять активностью мужчины, большинство женщин предпочитает просто лежать и ждать. А на следующее утро они жалуются подругам на его неумелые действия.*

Общеизвестно, что во время полового акта мужчина практически всегда возбуждается гораздо быстрее женщины и кончает его, по сути, преждевременно — поскольку женщина достаточно возбудиться не успевает. Но оказывается, дело здесь не в физиологии, а в сценарии их действий. Мужчину возбуждает в первую очередь собственная активность, ощущение процесса "овладения" женщиной.

- *А представим, что роли полностью поменялись. Она за любимым мужчиной ухаживает, раздевает, укладывает его, начинает ласки, играет с ним в Сладкую Дразнилку, доводя его до предела возбуждения, но не разрешая переходить порог; и только потом, уступая его томлению, переходит в атаку и страстно овладевает мужчиной. А он лежит, наслаждаясь тем, что делает с ним она.*



"Такое" хорошо и как упражнение для обогащения сексуальных сценариев, и прекрасно без всяких упражнений как вариант близости. Мужчине здесь просто сладко. Женские же выигрыши таковы:

- \* мужчина возбуждается весьма умеренно, соответственно преждевременно не кончит и половой акт будет длиться столько, сколько надо ей;
- \* женщина возбуждается гораздо быстрее (почти с мужской скоростью) именно из-за своей активной роли;



- \* ощущения ее сильнее и богаче, поскольку обычно она получает лишь то, что ей дает мужчина, а при таком сценарии она ведет половой акт именно так, как хочет она;
- \* если этот сценарий женщина реализует смело, творчески и с фантазией, для мужчины это будет Полное Блаженство, и от такой женщины он не уйдет никогда.

## Что делать мужчине?

*Незаменимых любовников нет.*

*Данные экспериментальных исследований*

**Н**еграмотному мужчине надо овладеть сексуальной грамотой. Грамотному — научиться наслаждаться, жить сексуальной жизнью радостно, вкусно, научиться делать из нее праздник.

- *Пианист должен быть техничным и легко играть гаммы, но музыкант — это тот, кто чувствует и творит Музыку. Большинство же мужчин, к сожалению, интересуются только техникой.*

Техника секса, если не вникать в ее детали, несложна. Ваши ласки должны возбудить женщину (критерий — увлажнение влагалища), только после этого можно входить. Но умелый мужчина с этим не торопится — главное его оружие остается в резерве, пока работают только его нежные руки, жадный рот и ловкий язык.

- *Столько любимых и сладких мест! Все надо исследовать, поласкать, подразнить.*

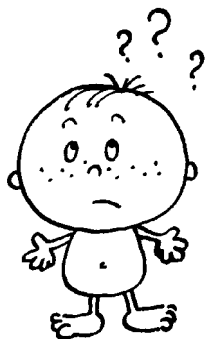
Женщина должна хотеть, ее надо истомить, и только тогда, когда она будет звать вас всем телом — медленно, прочувствованно, войти.

- *Остановись, мгновение! Ты прекрасно!*

Правильно, надо остановиться. Вошел, постоял, огляделся, отдышался, успокоился. Только потом можно не торопясь двигаться.

Обычно мужчина ведет себя так: налетел, понесся в бешеном темпе, глаза вытаращены, все тело напряжено, дыхание быстрое и прерывистое, как у собаки на бегу.

- *Конечно, при таком "стиле" мужчина кончит сразу или почти сразу, а женщина окажется неудовлетворенной и разочарованной.*



Делать надо все наоборот. Тело должно быть расслаблено — особенно низ живота, ягодицы и мышца под членом, которая помогает его поднимать. Все — расслабить. Дыхание — ровное и спокойное, неторопливое, достаточно глубокое. Движения — с постоянным ритмом, не быстрые, при излишнем нарастании возбуждения вплоть до остановки. Внимание лучше отвлечь.

- *На что? Едва ли разумно для этого включать видик. Вместо этого вы можете следить за собой — за своим расслаблением, дыханием и пр. Потом, ваша партнерша по-прежнему нуждается в ласках, и руки у вас в большинстве позиций свободны, соответственно вы можете занять себя именно этим — подарить ей ласки самые-самые...*

Древнеиндийские источники для продления полового акта рекомендуют мужчине также — только не удивляйтесь — медленно вращать глазами по часовой стрелке.

- *Я проверил — помогает. Предупреждаю только об одном — вы уверены в реакции вашей партнерши, если вдруг она откроет свои глаза и увидит вращающиеся ваши?*

Если вы будете вести себя так, вы будете продолжать половой акт столько, сколько партнерше и вам надо — минуту, две, десять... Если вы при этом сможете стимулировать одновременно все ее главные эрогенные зоны (влагалище, клитор, соски) — женщина, которая способна получить оргазм, его получит.

Опытные партнеры не торопятся к оргазму, а оттягивают его — при приближении к грани натиск ослабляют, приостанавливаются, страстность переплавляют в мягкую нежность, успокаиваются... Потом зажигаются снова, идет новая волна: игра продолжается. Взрыв наступит потом все равно, но чем дольше он подготавливался, тем глубже и мощнее будет.

Женщина будет хотеть, но маэстро любовного искусства будет оттягивать конец, чтобы женщина истомилась.

- *Всякое истинное желание должно быть выстрадано.*

Испытать одновременный оргазм — некоторым нравится, но нужды в этом нет никакой. Кто испытает оргазм первым, абсолютно безразлично.

- *Тем не менее, как правило, мужчине разумнее позаботиться о том, чтобы сначала получила все женщина, только после этого он может "поработать на себя".*

В разновременном оргазме своя прелесть — один видит и чувствует восторг другого. В оргазм надо погрузиться, его надо прожить и выплеснуть голосом и всем телом.

- Ничто так не восхищает мужчину, как стоны и сладкие судороги женского тела. Высшая награда женщине — чувствовать, как мужчина взрывается в нее и слышать мужское "А-а-а-а-о-о-а..."

После всего — минуты нежности и Самая Восхитительная Ласка из Всех: вы забираете ее лицо в свои теплые ладони, глазами говорите ей "Спасибо" и тихо-тихо, с бесконечной нежностью начинаете целовать ей веки и ресницы. Она их закрывает. Ваша левая рука — у ее щеки, а правая кончиками пальцев мягко скользит по лбу, спускается по щеке и проследивает линию ее губ. Затем по линии ее губ также мягко скользят ваши губы. А потом надо прижаться и замереть.



## Сексуальная жизнь мужчины

### “Уймись волнения, страсти”...

*Детям до 16 лет половой жизнью жить не рекомендуется.*

*Минздрав предупреждает*

**Ю**ноши начинают половую жизнь в среднем в 18-20 лет, хотя диапазон существенно шире: от 15 до 24. На традиционный вопрос: "А когда лучше?" — ответить не могу, все очень индивидуально. Основные ориентиры таковы.

С точки зрения физиологии подростку не жить половой жизнью — противоестественно: если функция есть, она должна действовать. Мощное, но нереализованное влечение мучит и травмирует. С этой точки зрения для душевного и физического здоровья половая жизнь подростка могла и должна была бы начинаться существенно раньше.

С нравственной точки зрения осуждать раннюю половую жизнь оснований вижу не больше, чем осуждать половую жизнь вообще. Но тем не менее, если меня спрашивают, я подросткам и юношам обычно торопиться с началом половой жизни не рекомендую — из чисто житейских соображений.

Каких?

Подругу, которая начала бы с ним жить, для большинства подростков найти весьма затруднительно. Если он начинает искать среди более доступных, для него повышается риск венерических заболеваний.

- *А также СПИДА. Насколько это серьезно, по-моему, поняли еще далеко не все.*

Взрослые девушки и женщины — еще не его контингент, а девочки-подростки — это всегда группа риска.

- *О предохранении у многих из них весьма фантастические представления, кроме того, многие эффективные методы контрацепции им не подходят. И, к сожалению, нет гарантии, что какая-нибудь девочка, сама пошедшая с парнем на близость, на следующий день не напишет заявление об изнасиловании. О последствиях парень будет размышлять уже в колонии.*

Первые сексуальные встречи в подростковом возрасте сопряжены с риском, хлопотами, проблемами, а кончаются, как правило, разочарованиями.

- *Самое обычное переживание сразу после конца первого полового акта: "Как, и это все? И ради этого?.."*

Ощущения его остры, но пока быстропроходящи и бедны. Богатство ощущений приходит позже — и просто с возрастом, и с развитием способности любить, наслаждаться, вдыхать и дарить красоту.

Даже если парень-подросток нашел хорошую девчонку и с ней дружит, совершенно непонятно, где с ней встречаться. Днем нет времени, а вечером нет свободной квартиры. Друзья выручат раз-другой, но это не выход. А взрослые сделают все, чтобы встречаться было негде.

Заметим: в первую очередь именно это обстоятельство подталкивает молодежь к групповым (у нас точнее — "коммунальным") формам секса, когда случайно освободившаяся квартира используется по максимуму: несколькими парами одновременно.

Так или иначе, но учитывая все эти обстоятельства, я рекомендую 15-16 летним парням подождать два-три года. Будет больше возможностей, меньше опасностей, хотя бы потому, что они уже будут лучше разбираться и в себе, и в людях, станут более ответственными.

- *Видимо, определяя разумный возраст начала половой жизни в наших условиях, надо говорить в первую очередь о зрелости социальной, а не*



*физиологической. Тут жизнь и судьба подростка связывается со многими чужими жизнями и судьбами. Каждый ли готов к этому?*

С собственно физиологией справиться, как правило, вполне возможно.

- *Невертеж — пробеги 5 км, успокойся. Не успокоился — еще 5 км и для полной радости — холодный душ. Все, проблемы решаются.*

Трудность в другом — у большинства подростков поиск половых контактов стимулируется не столько половым влечением, сколько мотивом самоутверждения, понимаемым с помощью расхожих формул: "Мужчина тот, кто живет с женщиной", "Она тебе не дает, потому что ты не можешь добиться" и т.д.

- *Понять, что не овладение женщиной делает мужчину Мужчиной, в подростковом возрасте и в подростковой среде удается далеко не сразу. Иногда слишком поздно.*

В план ближайшего Светлого Будущего для нашей страны я обязательно включил бы цивилизованные публичные дома, возможно, даже с льготами для подростков. Есть и другие пути, решающие проблемы подросткового и юношеского секса.

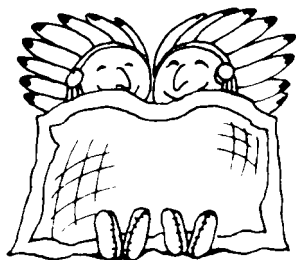
## Право на свободный секс

*Один индеец под одеялом замерзает. Два индейца под одеялом не замерзают: теплее!  
Из фильма "Большие гонки"*

**П**одросток взрослеет, становится взрослым парнем, молодым человеком. Ну и что?

В нашей стране молодому человеку, если он не женат, половой жизнью приходится жить строго с оглядкой. Общественность внимательно следит, чтобы он не занимался сексом слишком много, тем более, чтобы у него не было при этом ощущения свободы.

Мне представляется это ущемлением неотъемлемых прав человека. Парни могут и должны проявлять себя Мужчинами, и не только с помощью военных сборов. Взрослые ребята имеют право и на любовь, и на секс. Очень желательно, чтобы секс у ребят существовал не просто сам по себе, а был окрашен любовью. С другой стороны, глупо было бы стремиться к тому, чтобы юношеская любовь была отрезана от секса.



- *Для молодого парня не заниматься сексом — примерно то же самое, что зрячему не видеть свет.*

Парень может любить много и многих. Он имеет на это право, и пусть, если у него есть время и желание, он любит многих девушек и женщин. Мне трудно уловить логику, когда пишут о необходимости "разборчивости", подразумевая в реальности "чем у вас будет партнеров меньше, тем лучше". Об осторожности, ответственности говорить надо непременно, но понятие разборчивости подразумевает другое.

- *Станет ли разборчивым тот, кто всю жизнь ел одну гречневую кашу?*

Чтобы научиться разбираться, надо иметь возможность сравнивать. А для этого нужны разные партнеры: не обязательно параллельно, но хотя бы последовательно.

Что касается группового секса, то это естественная и привлекательная для части молодежи форма секса, хотя в некоторых случаях исключительно опасная с точки зрения распространения венерических заболеваний и СПИДА.

В первую очередь — это чисто возрастной феномен. Именно в юности, в молодости многих и часто (хотя не всех и не всегда) привлекают групповые варианты. Это в основном развлечение, а иногда и передача "передового сексуального опыта" (к сожалению, только технического, а не душевного).

- *Во многом — это дело индивидуальных предпочтений. Как в спорте: кто-то предпочитает индивидуальные виды (например, лыжи), кто-то парные (теннис), а кто-то — групповые, командные, как футбол.*

В любом случае, с возрастом большинство мужчин и женщин в нормальных условиях склоняются к постоянным партнерам, создают пары и семьи. На качестве их семей отражается все что угодно, только не эти эксперименты молодости.

- *Нет, в нашей литературе групповой секс или замалчивается, или описывается с плохо скрываемым осуждением. Если дело только в СПИДЕ, так и скажите: "Дело только в СПИДЕ".*

Меня не все устраивает в сексуальном разгуле последних лет, но, во-первых, это мои личные ощущения, а во-вторых, культура приходит не через запреты, а через свободу и свет привлекательных образцов.

Я не могу согласиться с теми, кто недоволен тягой молодых мужчин к наслаждениям. Более того, как специалист я могу утверждать, что может быть самая главная проблема мужчин, совершенно ими не осознаваемая, — их неумение наслаждаться.

## О мужчинах, которые не умеют наслаждаться

*Я славлю мира торжество,  
Довольство и достаток.  
Приятней сделать одного,  
Чем истребить десяток.*

*Роберт Бернс*

**Т**едонист — это тот, кто умеет и любит наслаждаться, но мало кто из взрослых заслуживает этого высокого звания. Маленький человек, если не плачет, то живет с удовольствием. Он каждый раз погружен в свои чувства, он переживает каждое свое ощущение, не отделяя себя от него. Он с удовольствием играет в "чепуху" и разбойников, без озабоченности размазывает кашу по столу, с наслаждением какает.

Но тут на сцене появляются воспитывающие Родители и объясняют ребенку, что он занимается чепухой (ребенок это знал, но не знал, что это плохо — ведь это приятно?), что надо за собой следить (то есть создать внутридушевный надзор и полицию), надо заниматься делом, быть серьезным человеком, жить умно и достигать поставленных целей.

- *Его последовательно и целенаправленно отучают наслаждаться.*

Он начинает играть не ради игры, а ради выигрыша. Он перестает быть живым и становится эффективной машиной. И будет он теперь жить умно, а не сладко.

- *Вопрос лично к вам: вы обычно пьете чай "просто так" или всегда "с удовольствием"?*

И в результате такого "правильного" воспитания для делового человека любовь становится только тратой времени, по крайней мере, оно выкраивается строго по "остаточному принципу".

- *Я не думаю, что любовь и секс могут и должны занимать в жизни первое место, но уверен, что место для них должно быть уважаемое и уж точно не последнее.*

Обычный, то есть целеустремленный, мужчина торопится к цели, к оргазму, вместо того, чтобы неторопливо наслаждаться. Раз, два, спасибо, пока.

- *А поцеловать?!*

Взрослый, то есть контролирующийся себя человек всегда "бдит"; а любовь и наслаждение требуют погружения в чувства, растворения в ощущениях. Грамотный мужчина может продемонстрировать техничный механический секс, но он лишает радости женщину и сам лишается секса как "радости быть Близким".

Не надо ничего хотеть — ни своей эрекции, ни ее оргазма, надо просто наслаждаться. Когда мужчина напряжен: дал он ей оргазм или нет, он в работе, а не в любви. Чем сильнее он старается дать его женщине, тем хуже у него это получается.

И что тогда?

## Только без паники!

*Coitus — ergo sum.*

*По моему, у Декарта было по-другому*

**Б**ыло бы странно, если в половой жизни у мужчины никогда не случались бы неудачи. Они и случаются.

Чисто юношеский феномен — ускоренное семяизвержение. Молодого парня перевозбуждает и сильное влечение, и просто сам факт встречи с женщиной, в результате же встреча оказывается несколько короче, чем предполагали и он, и она.

Для подростков и юношей ускоренное семяизвержение естественно и закономерно. Среди взрослых мужчин оно просто широко распространено, особенно после перерывов в половой жизни или при встрече с новой, сильно возбуждающей его партнершей.

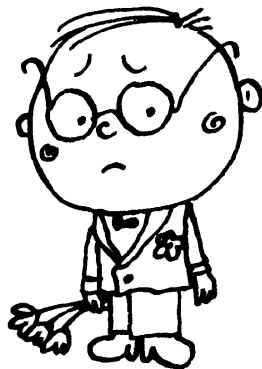
Более серьезная неприятность, когда мужчина не может начать половой акт из-за отсутствия эрекции.

- *Не Встает. Или не Стоит.*

Причины? Вдруг не вовремя зазвонил телефон. Что-то не то съел, болит живот. Неуверенность в себе. Сильно переутомился или нет настроения. Или, напротив, перевозбуждение обернулось торможением. Могут быть еще тысячи случайных причин, а результат один — отсутствие эрекции.

Самое страшное во всех этих случаях то, что мужчина начинает переживать. "Опозорился... Я импотент... Что-то со здоровьем... А если и в следующий раз не получится?.." Страшны не неудачи, а то, что мужчины начинают по этому поводу паниковать. Паника, тревоги теперь уже сами начинают порождать следующие неудачи, и возникает порочный круг.

- *На приеме у сексолога мужчина жалуется: "Надо начинать, я смотрю — а у меня не стоит!" Все верно. Пока он будет смотреть — у него "сто-*





*ять" не будет. А что надо? Надо не смотреть, надо быть спокойным и уверенным, что все будет хорошо.*

Биологически половая функция мужчины устроена исключительно надежно, испортить или поломать ее весьма затруднительно.

- *Единственная опасность — длительный прием серьезных доз алкоголя.*

Но, с другой стороны, во всей этой надежной функции есть один блок, который легко дает "сбой" — это психическая надстройка, в которой живут мужские сексуальные планы, желания, надежды, тревоги...

- *Я иногда думаю: вот если бы у мужчины можно было когда-то отключить головной мозг и оставить только спинной... Волноваться будет нечем, и импотенция исчезнет!*

## Патентованные средства

**Н**ачнем с главного — с того, что знают специалисты любовного искусства и чему никогда не поверят дилетанты: в сексе половой член — приятное приложение и одно из удобных орудий, но не более. Любящий и не комплексующий мужчина может дать женщине совершенно полноценное удовлетворение, экстаз, восторги, используя только свои руки и губы.

- *Как квалифицированно заявлял И.Эренбург, "пока у меня есть хоть один палец, я всегда останусь Мужчиной". Кстати, вспомните о лесбиянстве и поймите, что это не извращение, а естественная форма любви, многое из которой надо было взять на вооружение мужчинам.*

Конечно, если мужчина умеет ладить со своим членом, для женщины и него это очень кстати. А чтобы лучше ладить, надо знать:

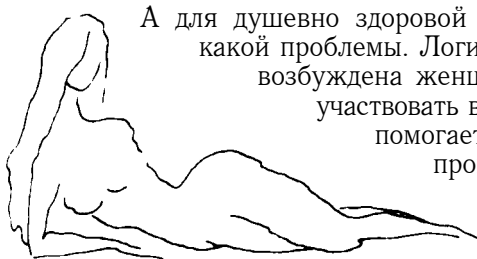
Ускоренное семяизвержение "лечится" возрастом, привыканием к женщине, регулярной половой жизнью, повторными половыми актами, презервативом и правильной техникой секса (смотри выше).

Недостаточная эрекция "лечится" в первую очередь спокойным и "безответственным" отношением мужчины к происходящему. Что имеется в виду?

- *Коренные жители Австралии с импотенцией не знакомы по той причине, что у них весьма своеобразные представления о мужской эрекции. Мужчины там рассуждают так: "Когда женщина меня возбудила — у меня стоит. А если у меня не стоит — значит, женщина меня не возбудила". Европейец бы тревожился, а он — нет. Вот поэтому у них в Австралии всегда все в порядке.*

Еще более повезло мужчинам в тех странах, где господствует буддийская культура. Там невозможно, чтобы жена предъявляла мужу претензии. Более того, там принято, что за сексуальное здоровье мужа отвечает жена, и в случае отсутствия у него эрекции волноваться приходится ей.

- Можно предположить, что там мужья не услышат шипяще-недовольного: "Ну ты что?! Ну сделай что-нибудь!" Скорее прозвучит удивленное: "Жена, что за дела? У меня сегодня нет эрекции. Ты что это халтуришь?"



А для душевно здоровой пары действительно нет никакой проблемы. Логика проста: если недостаточно возбуждена женщина и не может полноценно участвовать в половом акте, возбудиться ей помогает мужчина. Но если нет или пропало возбуждение у него, помочь ему может и должна женщина, у нее тоже есть и руки, и губы.

- Если женщина вызывает его возбуждение недостаточно умело, ей теперь может помочь сам мужчина: и подсказать, и показать. Как правило, сам себя мужчина может возбудить всегда, вполне элементарными действиями, взяв дело и член в свои руки.

Могут быть неудачи, о причинах которых ни он, ни она никогда не догадаются. Например, живет супружеская пара. Всегда все было в порядке, но вдруг муж уезжает в командировку или на военные сборы, они разлучаются на неделю или больше. Наконец, он вернулся. Жена соскучилась по нему, он соскучился по жене, вечером они остаются одни, он хочет начать — а эрекция отсутствует.

- Что такое? Он весь в тревожных размышлениях: "Переутомление? Радиация? Бром?", жена на него смотрит подозрительно: "И где это ты, дружок, так поистаскался, что уже для меня ничего не осталось?"

Но в нашей ситуации муж нигде не "таскался", и ни радиация, ни переутомление здесь ни при чем. Дело в другом. Не у всех, но у многих мужчин при перерыве в половой жизни влечение вначале усиливается, а потом — ослабевает. Организм — мудрый; чтобы не мучиться, он сам, автоматически включает охранительное торможение.

- Но супруги скорее всего этого не знают, и соответственно не знают, что делать. Наконец, жена решает: "Ладно, я тебе верю, у тебя ничего не было. Наверное, ты просто устал. Значит, тебе нужен отдых. Я буду тебя хорошо кормить, ты дыши воздухом, делай зарядку, и неделю до субботы у нас с тобой ничего не будет. Набирайся сил!"

И вот неделю он ходит, ждет следующей субботы: "Скоро суббота! Получится или нет? Сработает Он или нет?" Что же будет в назначенную субботу? Скорее всего, снова ничего хорошего. Во-первых, потому что он теперь волнуется, во-вторых, потому что у них снова был перерыв.

- *А надо всего-навсего не комплексовать, не переживать, а любым неканоническим способом совместно или индивидуально сделать так, чтобы у мужчины произошло семяизвержение; торможение снимется, через некоторое время половая жизнь наладится. В дальнейшем как метод лечения практиковать регулярную половую жизнь.*

И самое главное — никто не должен стремиться к половому акту. Они рядом, они любят друг друга (по крайней мере, взаимно приятно), каждый из них может наслаждаться сам и дарить наслаждение другому. Вот этим и надо заниматься. И при чем здесь член? При чем здесь его эрекция?

- *Чаще этого не понимают самые молодые люди. Молодой-горячий, быстро кончил и лежит-мучается, ждет новой эрекции. Ну при чем тут член! Чтобы доставить женщине наслаждение, у него есть руки, рот, все тело! И, кстати, еще душа и голова на плечах.*

А в жизни все идет не так. За неудачей идет черная серия неудач, они рождают страхи под стандартной тематикой "Чем же я себя испортил?" На этот стандартный вопрос есть достаточно стандартный набор ответов. Первое, что приходит в голову большинству мужчин, это:

- \* мастурбация,
- \* половые излишества,
- \* прерывание полового акта,
- \* продлевание полового акта,
- \* венерические заболевания,
- \* иногда — простатит.

Этим мужчина себя и пугает. Это его Страхи. И с ними надо разбираться.

## Страхи

**У** нас мастурбацией с детства детей пугают хуже всякого Бармадея. "Куда полез! Нельзя! Заболеешь! Отвалится!" Дети, естественно, продолжают и интересоваться, и трогать, и играть, но теперь у них формируется стойкое убеждение, что они плохие, грязные и что у них может что-то случиться со здоровьем.

Не дай бог, в подростковом или взрослом возрасте ему в руки попадет научно-популярная книжка (например, из серии "Тебе, юноша!"), где он прочитает: "Мастурбация (рукоблудие) — извращенный способ получения полового удовлетворения, приводящий к истощению нервной системы, слабоумию, параличу, чахотке и импотенции".

- *Вот после такой информации действительно станешь импотентом.*

А теперь две короткие справки. Первая: проведенные в самых разных странах, в том числе и нашей, анонимные опросы свидетельствуют, что в своей жизни практиковали мастурбацию около 92-96% мужчин (естественно, преимущественно в подростковом возрасте).

- *Говоря проще, имел опыт мастурбации практически каждый нормальный здоровый мужчина.*

Вторая справка: мастурбация абсолютно безвредна. Абсолютно — то есть полностью, совершенно. Она ничуть не вреднее, чем обычный половой акт. А вот пропаганда вреда мастурбации — антинаучна и вредна.

- *После одной из лекций в школе мне рассказали учителя, что один парень тут недавно повесился, и есть все основания предполагать, что причиной был стыд от того, что он не может справиться с тягой к мастурбации и страх от того, что он себя этим испортил.*

Лично мне и большинству моих знакомых удовлетворение от парного секса кажется предпочтительнее, чем от мастурбации. При этом заметим, что у нас есть возможность парного секса. Но если подросток или мужчина не имеет в данный момент женщины, а влечение живо, из каких высоких соображений он должен себя сдерживать и мучить? Кому от этого будет хорошо?

Рассказывать подробно, почему и все остальные Страхи — ложные, мне кажется лишним. Если коротко, то:

Венерические заболевания и простатит — вещи очень нежелательные, но при энергичном лечении к импотенции они не ведут. Прерванный половой акт как метод предохранения не всем нравится, но физиологически безвреден. Грамотное продление полового акта также абсолютно безвредно и является "делом чести" каждого мужчины. Вред половых излишеств также явно преувеличен и "экономить" не надо, хотя какие-то нормы есть.

## В чем сила Слабого

*А я экономить буду.*

*Кот Матроскин*

**Н**емецкий врач Эффертц в 1894 году опубликовал работу, где утверждал, что на жизнь мужчины отпущено 5400 семяизвержений. Представляете, каждому одинаково, ровно 5400! То есть израсходовал — и все, больше нету. Соответственно всех мужчин Эффертц делил на дураков, которые в юности свои запасы быстро растратили, и на умных, которые, чтобы им хватило надолго, себя берегут и все время экономят.

- *Совершенно стандартная реакция любого энергичного, то есть здорового, мужчины — он начинает судорожно подсчитывать: "Ах, черт, что же я раньше не знал! Столько уже поистратил! Сколько же осталось?" И, подсчитав, убедится, что теперь, чтобы дожить мужчиной лет до 60, ему можно спать с женой только, предположим, три раза в месяц... Представляете их семейные перспективы?*

Во всех этих драмах нас успокоить может только одно — слава богу, все обстоит совсем не так. Природой каждому из нас, мужчин, сколько-то отпущено, но не так строго определенно и всем по-разному.

- *Мы уже говорили об этом: мужчине с сильной половой конституцией природа отпустила щедро, он "тратит" (дарит?) себя не задумываясь, много и долго. Пока он жив — он мужчина. Он и в 80 лет молодой жене может ребенка сделать. А слабый тип с возрастом смотрит на женщин все более абстрактно и достаточно скоро теряет к ним всякий интерес, независимо от того, как рано (или поздно) и насколько интенсивно в юности он половую жизнь начинал.*

Многие мужчины, узнав про такие закономерности, начинают остро завидовать сильному типу. Не надо. У каждого типа есть свои достоинства и недостатки.

- *Представьте: вам снова предстоит появиться на свет, Господь вас спрашивает: "Какой тип хочешь — сильный, слабый или средний?" Что бы вы выбрали? Я попросил бы его хитро: "Уважаемый Господь! Если можно — сделай так, чтобы от 10 до 30 лет я был бы слабым типом, с 30 до 50 — средним, а с 50 до 70 и дальше — сильным!"*

Почему? В юности труднее как раз сильному типу: и внешность невыигрышная, и учиться труднее...

- *Конечно, ведь у него все мысли — не там! Смотрит в книгу, видит — только женщину. А слабый сидит, занимается...*

Как ни странно, и с женщинами у сильного типа проблем оказывается больше. Он начинает жить с женщинами раньше, но они от него не в восторге: слишком горяч, торопится, ему нужно быстрее собственно половой акт. Грубый и нетерпеливый.

- *А слабый тип будет как раз то, что нужно женщине: он не торопится, он нежен, ее и ласкает, и целует, и все это долго...*

И самое главное: по данным сексологов, именно у сильного типа неудач в половой жизни оказывается в 13 раз больше, чем у слабого. Причины просты: мощное влечение сильного чаще провоцирует ускоренное семяизвержение, перевозбуждение нередко оборачивается охранительным торможением и, соответственно, исчезновением эрекции. "Неудача" же становится для него вечной темой, отвлечься от нее он не может, а это оборачивается новыми неудачами...

- *А случилась неудача у слабого — он не переживает: "Не получилось? Ну и ладно. Пойдем тогда в кино?"*

В молодом возрасте "сильнее" оказывается слабый. Слабые стороны слабого проявляются тогда же, когда сильные сильного — с годами.



### Чтобы лет до ста...

**В**озрастное снижение половой активности мужчины практически неизбежно, но предотвратить спад и продлить свою половую жизнь может каждый. И главное здесь — здоровый образ жизни.

- *Я понимаю, что для некоторых это ужасно скучная вещь — но что я могу поделать?*

Повторю содержание плакатов Санпросвета: ваши друзья — движение, чистый воздух и холодовые процедуры. В юности ледяная вода успокаивает, в зрелом возрасте — бодрит. Тот мужчина, который только сидит на работе и лежит на диване дома, достаточно быстро "зачеркивает" себя как Мужчину. Надо двигаться.

- *Мне было интересно узнать, что из всех видов гимнастик и разминок более всего способствующими сексуальному долголетию оказались разминки для восточных единоборств. Таким образом, моду на каратэ, у-шу, тайчи-цуань и прочее можно только приветствовать.*

Следующий пункт — питание.

Женщины! Чем нужно кормить мужа, чтобы он всегда был бодрым и энергичным в постели?

- *Слышу дружный мужской хор: "Мяса! Мяса! Сметану! Яйца!"*

Все правильно. Действительно, если мужчина наестся мяса, сметанки, еще чего-нибудь острого и соленого — он бодр и его тянет "на подвиги". Но именно эти продукты я и не рекомендую. Мясо "подхлестывает" половую функцию — а вам это нужно?

- *По сути, это допинг. И, как любой допинг, мясо дает тактический выигрыш, но стратегический проигрыш. Некоторое время результаты превосходные, но потом идет резкое снижение, и уже не помогает ничего. Поэтому совет женщинам: если вы хотите, чтобы ваш мужчина показывал самые высокие результаты, кормите его мясом, и побольше. Он будет у вас прекрасным, сильным Мужчиной — несколько лет. Потом этого придется списать, а себе берете нового...*

Для того, чтобы половая функция жила дольше, она нуждается в первую очередь в витаминах: А, В и Е. Конечно, их можно купить и в аптеках, но лучше просто больше есть овощей и фруктов, так как в них содержатся все нужные витамины.

- *Я не призываю к строгому вегетарианству, но разумно, чтобы с годами соотношение потребляемых вами мясных и растительных продуктов смещалось в сторону растительных. Я ем мясо, но только отварное и только раз в несколько дней; кроме того, жена заботится о том, чтобы салатик на столе стоял всегда.*

Сложнее с "вредными привычками". Сам я не пью и не курю, но это еще не повод заниматься антиалкогольной пропагандой. Тем более если я скажу, что веселые алкогольные напитки мешают сексу, мне ни один мужчина не поверит и правильно сделает. Любой мужчина скажет: выпьешь грамм сто-двести, и после этого все идет гораздо лучше! Все правильно. И тем не менее — все равно не рекомендую.

То, что легко и весело проходило в молодости, покажет свою оборотную сторону с годами. Алкоголь, хоть и проходит в нашей торговле по графе "пищевые продукты" — это яд. Но на все свои минусы он имеет один серьезный "плюс" — расслабляет мышцы и помогает сбрасывать напряжение.

- *Посмотрите на лицо хорошо выпившего товарища. Оно, конечно, уже без следов интеллекта, но ведь и без следов тревог! С чисто медицинской точки зрения это идеальное лицо!*

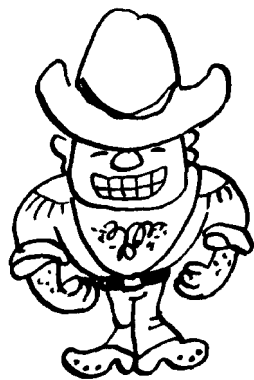
И поэтому, если мужчины не умеют или не имеют возможности расслабляться грамотно, они расслабляются с помощью алкоголя. Но тот же эффект (и без хвоста отрицательных последствий)

даст и баня, и контрастный душ, и десять минут хорошего аутогенного или любого другого расслабления (не говоря уже о мощных медитациях).

А алкоголь будет делать свое пьяное дело и потихоньку портить здоровье. Не буду специально обсуждать последствия пьянок и реакцию жены на выпившего мужа. Только напомню о том, что не желающие становиться родителями идиотов не должны брать в рот спиртного за несколько дней, а лучше за неделю до зачатия. Лишь проинформирую, что все алкоголики рано или поздно (а на самом деле достаточно рано) становятся импотентами. Подробнее же остановлюсь на другом.

Даже при весьма умеренном, но регулярном употреблении спиртного происходит вначале малозаметная для мужчины, но скорозаметная для женщины неприятная вещь — у него снижается тонкая тактильная чувствительность.

- *Те руки, которые раньше ловили мельчайшие дрожания, были нежны и тонки в своих реакциях, "тупеют" и уже не могут делать того, что делали раньше. Исчезает тонкая чувствительность кожи всего тела, вся восхитительная, цветная гамма сексуального наслаждения упрощается до черно-белого "хочу — кончил"...*



Курение — то же самое, только послабее. Может быть, стоит распрощаться?

Теперь о режиме половой жизни в зрелом и пожилом возрасте.

- *Представьте, что какой-то мужчина понял, что он уже не молод, и решил поберечь свои мышцы. Забрался на печь и месяц там полежал. Что будет? Да у него сил не хватит с печки слезть!*

Функция, которая не используется, — отмирает. Половая функция, как и все другие, чтобы быть полноценной и здоровой, нуждается в активном использовании. Пока мужчина молод, о половом переутомлении не приходится говорить вовсе.

- *Тут все просто: поработал — утомился, отдохнул — восстановился, и стал крепче прежнего.*

С возрастом надо быть просто поосторожнее, но лишать себя "нагрузок" вообще — неправильно. Быстрее стареет тот, кто слишком себя бережет. Для мужчины в любом возрасте нормально и полезно вести достаточно активную половую жизнь.

- *Только освободитесь от мифа, будто мужчина "обязан" каждый раз кончать. С возрастом половой жизнью можно и нужно жить так же*



*активно, но если когда-то вы почувствуете, что кончать вам не хочется — ну и не надо.*

С возрастом становится особенно важна регулярность половой жизни. Ее надо понимать в первую очередь как отсутствие перерывов, поскольку с возрастом после перерывов мужчине входить "в форму" становится все труднее. С другой стороны, регулярность — это какой-то режим. Привычный, устраивающий обоих партнеров режим — хорошо, но он должен им помогать, а не сковывать их.

- *Во многих семьях складывается жесткий стереотип: например, супруги ведут половую жизнь два раза в неделю, конкретно в среду и субботу. И вот приходит суббота, супруги как всегда поужинали, посмотрели телевизор, приняли душ, легли — и тогда, как всегда, у них субботний половой акт (даже не хочется называть его сексом).*

Ладно, хорошо. Но если у супруга влечение появилось не в субботу, а в пятницу, и не после ужина, а до? Ничего, подождет? Раз подождет, два подождет, а на третий раз не дождетесь. Режим не должен выполнять "запретительную" функцию.

Если у мужа есть желание и есть возможность его реализовать — надо реализовывать.

Но режим не должен и обязывать. Вдруг когда-то мужу совершенно не хочется, хотя и суббота, и жене хочется... Нет, не хочется — не надо. Не надо через силу.

- *Впрочем, если у него есть теплые чувства к жене, ласку и нежность подарить жене в любых количествах и хорошо, и нужно. Скорее всего, ей это будет совершенно достаточно.*

Действительно, сексуальное здоровье и долголетие мужчины во многом зависит от его жены. Жена, выражающая недовольство мужем в постели, калечит его окончательно. Умная жена всегда найдет способ возбудить мужа, стремящегося к близости, а если он хочет отдохнуть или эрекции все равно нет, отнесется к этому спокойно.



## Сексуальная жизнь женщины

### Женщина и счастье

**Д**есятилетиями наше государство старалось внушить женщине, что ее предназначение — высокопроизводительный труд на заводах и колхозных полях, в НИИ и КБ. Это ужасно. И дело даже не в том, что ее заставляют трудиться где угодно, только не дома. Предназначение женщины вообще не в труде. Для мужчины работа может стать смыслом жизни, возможностью наиболее полно себя реализовать, миссия Женщины — быть Матерью, Женой, Хозяйкой дома.

- *Это тоже огромный труд, но, согласитесь, другого характера.*

Женщина наиболее полно обретает себя, полноту женского счастья в семье, с детьми, с любимым мужчиной. Она имеет право на счастье, а оно для нее неотделимо от любви — и душевной, и физической.

Женщиной быть трудно. Быть счастливой женщиной — еще труднее.

В сексологические консультации обращаются преимущественно мужчины, но это говорит не о том, что у женщин проблем нет или их меньше. Женщин, ведущих здоровую и полноценную сексуальную жизнь — единицы. Секс остальных колеблется в диапазоне "хорошо — удовлетворительно — терплю — страдаю". Полноценность сексуальной жизни и сексуальных переживаний женщины важна не только для ее души. Неудовлетворительная половая жизнь "бьет" по настроению, самочувствию женщины и ее здоровью.



### Удовлетворение и оргазм

**С**ексуальное удовлетворение не равно оргазму. Женщина может достичь оргазма и не получить удовлетворения, точно так же, как ощутить полное удовлетворение от сексуальной близости, не пережив оргазма и даже не вспомнив про него.

- *Некоторые женщины, будучи 100%-но здоровыми, вообще, принципиально никогда не могут получить оргазм. Они не переживали соответствующих ощущений ни в постели с мужчиной, ни во сне при эротиче-*

*ских сновидениях, ни при мастурбации, ни при каких обстоятельствах. Если они и их мужья не делают из этого трагедии — ну и хорошо. У нее есть все шансы рожать детей, любить мужа и получать удовлетворение без оргазма от его нежности и ласк.*

Но, как правило, именно оргазм является тем взлетом, тем пунктом, за которым у женщины следует мощная разрядка и ощущение глубокого удовлетворения. Это очень важный момент. Дело в том, что сексуальное возбуждение перестраивает работу многих функций и органов: повышается кровяное давление, кровь отжимается и переливается от одних



участков кожи к другим, от одних органов (например, от желудка и кишечника) к другим (в частности, у женщины к матке). А когда наступает сексуальная разрядка, все возвращается на свои места, в прежнее состояние.

- *Кратковременный и на позитивном эмоциональном фоне такой микро-стресс "встряхивает" функции и для здоровья только полезен.*

А если разрядка не наступает? Если женщина возбудилась, а удовлетворения и оргазма нет, и она остается во "взведенном" состоянии? Если раз, другой — ничего страшного, особенно если женщина делает хотя бы подобие физкультуры. Но если женщина оказывается неудовлетворенной регулярно...

Кровяное давление поднимается и не опускается, поднимается и не опускается. Небольшая предрасположенность — и разовьется гипертонический процесс. Кровь отжимается от кожи, и в результате плохого питания кожа портится. Кровь отжата от желудка и кишечника, обескровленная слизистая перестает защищать стенки, а сок потихоньку капает всегда, и женщина зарабатывает себе язву желудка.

- *Мужчина зарабатывает язву на работе, во время стычек и конфликтов, а женщины получают ее в постели, когда спят с мужьями, которым после такой работы уже ни до чего...*

Кровь приливает к матке и не отливает. Застой крови чреват воспалительными процессами, начинаются гинекологические заболевания. К этому добавляются такие "мелочи", как тяжелые, тянущие ощущения в области таза, усталость, быстрое утомление, раздражительность. Постоянно болит голова, возникает равнодушие, а потом и отвращение к половой жизни, а потом и к мужу с этой его половой жизнью...

- *Только не надо думать, что секс — единственный в жизни женщины источник напряжения или разрядки. Очереди за продуктами и давка в транспорте напрягают ее не меньше. Неудовлетворительный секс — только дополнительная причина психического напряжения и болезней. А гармоничный секс — одна из мощных обще-оздоровительных процедур.*

## Возможности мужчины ограничены женщиной

**Н**е жить женщине половой жизнью вообще — плохо, но жить половой жизнью плохо — недопустимо вообще. Женщина должна получать от секса если не радость, то хотя бы удовлетворение, но это во многом зависит от мужчины — грамотно, любящего и любимого.

- *Об этом — предыдущие главы.*

Но, к сожалению или к счастью, от мужчины зависит не все. Дело в том, что все женщины разные. Есть женщины легко возбудимые: они легко загораются от ласк и быстро получают оргазм, а есть трудно возбудимые, которые мне очень напоминают машину с плохо отрегулированным зажиганием. Шофер с ней и так, и эдак, крутит ручку, крутит, аж взмок весь, а машина только фыркает, но не заводится.

- *"Будь проклят тот день, когда я сел за баранку этого проклятого пылесоса!"*

Если же зажигание у машины работает нормально, для запуска мотора достаточно повернуть ключ. И если женщина возбуждается легко, ей достаточно только взгляда мужчины (тем более она загорится от его даже коротких и простых ласк).

Какую женщину предпочтут мужчины — по-моему, очевидно. Но легкая, быстрая возбудимость нужна в первую очередь самой женщине. В этом случае с неумелым мужчиной она сможет получать по крайней мере удовлетворение, а с опытным — разделит взаимный восторг.

От чего же зависит способность женщины сексуально возбуждаться и переживать оргазм? От самых различных причин и обстоятельств, среди которых мы выделим в первую очередь:

- \* природные данные,
- \* воспитание и
- \* обстоятельства начала половой жизни.



## Опасный подарок

**К**ак и у мужчин, у женщин тоже выделяется сильный, средний и слабый тип сексуальной конституции; правда, содержание этих понятий здесь несколько другое. Сильный тип — это не только большая возбудимость, но и большая надежность всех женских функций.

Признаки сильного типа: месячные начинаются рано — в 10-11 лет, быстро становятся регулярными и идут стабильно: задержки и пропуски исключительно редки. Женщина легко беременеет (предохраняется — а все равно беременеет! — такая у нее энергичная яйцеклетка), выкидышей не бывает. Эротические интересы (по крайней мере любопытство и интерес к мальчикам) просыпаются рано, уже лет с 9-10, первый оргазм наступает в период 12-17 лет, в половой жизни активна, легко возбуждается и получает удовлетворение. Сильный тип — это ладно, надежно скроенная Женщина.

- *Впрочем, чтобы быть точными: у "сильного к патологии" типа на фоне исключительного влечения к мужчинам наблюдаются нарушения месячных и расстройства репродуктивной функции.*

Признаки слабого типа, естественно, обратные: месячные начинаются в 15-17 лет и позже, долго не устанавливаются, нередки нарушения менструального цикла. Сильная тревога или небольшой стресс — и месячных нет. Беременеет не сразу, с трудом, беременность протекает тяжело, высока угроза выкидыша и мертворождения.

- *Кстати, девушке слабого типа сексуальной конституции помогают все "домашние" средства раннего прерывания беременности: отвары, парение ног, прыжки и пр. Но это говорит не об эффективности этих средств, а об особенностях таких девушек. Она и о порог споткнется — беременность может кончиться. А сильный тип, хоть со второго этажа прыгнет, ничего ей не станется, и никакие домашние средства ей не помогут. Доносит, родит и все будет нормально.*

У девушки слабого типа сексуальной конституции интерес к взаимоотношениям полов и эротическое влечение просыпается примерно после 14 лет, мужчины и секс ее интересуют мало, в половой жизни она чаще всего пассивна, возбуждается с трудом и только спустя годы супружеской жизни начинает (хотя и нерегулярно) испытывать оргазм.



Если по поводу мужчин нельзя говорить, какой тип — сильный, средний или слабый — лучше, то в женском варианте предпочтительность очевидна. Женщине лучше иметь сильный тип половой конституции; лучше во всех отношениях, кроме одного — того, что она живет в нашем обществе.

- *Это что еще за девушка, которая к ребятам равнодушна? Это что еще за женщина, которая любит мужчин? Какое она вызывает отношение общественности? Как, какими словами мы ее назовем? Правильно, теми словами, которые редакция попросит не воспроизводить.*

А кого этой нехорошей, слишком сексуально активной девушке наша общественность поставит в пример? Вон ту, другую, которая мужчинами совершенно не интересуется, занимается учебной и только слушается маму.

- *Конечно, такие реакции (точнее, отсутствие реакций на мужчин) могут быть результатом воспитания (наверное, неплохого), но причиной может быть и слабая половая конституция. Девушка не полностью здорова и нуждается в гормональном лечении, а мы ее ставим в пример.*

Очень много зависит от воспитания, от воспитывающей среды.

- *Женщины вообще более подвержены воспитанию, чем мужчины. Молодой человек свой тип несет с собой всегда; у молодой женщины ее тип половой конституции может быть видоизменен до неузнаваемости.*

Предположим, мама (любящая и ответственная, хотя и несчастливая в личной жизни) из самых лучших побуждений будет с детства своей дочке внушать: "Мужчины, дочка, это такие скоты, которые будут на тебя постоянно покушаться и домогаться тебя, но ты должна пресекать их грязные поползновения и давать им достойный отпор... Ну, замуж тебе придется, конечно, выйти, потому что быть замужем — прилично, а быть незамужем — неприлично; значит, придется мужа потерпеть".

Это дома; а в школе на уроках "Этика и психология семейной жизни" от учительницы с таким же отсутствием личной жизни она может слышать, например, такое: "Если мальчик вас хочет — он вас не любит!"

- *Фраза не придумана, взята из реальной школы.*

В результате девушка растет, шарахаясь от парней, а когда повзрослеет и выйдет замуж, будет мужа любить или терпеть? Дочка хорошо усвоила материнские наказания и будет половую жизнь от мужа терпеть. А каково ему? Какая у них получится семья?

Мама действовала из лучших побуждений, но подарок она сделала своей дочери определенно не лучший.

## Об антиподе нравственности

*Непорядочная девица со всяким смеется и разговаривает, бегаёт по причинным местам и улицам разиня пазухи, толкает локтями, а смиро не сидит, но поёт блудные песни, веселится и напивается пьяна. Скачет по столам и скамьям, даёт себя по всем углам таскать и волочить, яко стерва. Ибо где нет стыда, там и смирение не является. О сем вопрошая, говорит избранная Люкреция по правде: ежели которая девица потеряет стыд и честь, то что у ней остатца может?*

*Юности честное зерцало*

**М**не несложно догадаться, что многое из рассматриваемого в этой главе вызывает, мягко скажем, настороженность.

Среди тех, кто боится за нравственность молодежи в связи со снятием многих антисексуальных запретов, в связи с эротическими и откровенно сексуальными сценами в кино и печатных изданиях, — много честных и умных людей. Они предвидят, что разгул сексуальности чреват серьезными и опасными последствиями.

Их опасения, к сожалению, совершенно обоснованны. Как правило, развитая сексуальность легко провоцирует безнравственное поведение. Это несложно понять: мощное сексуальное влечение быстрее пробивает моральные запреты, и девушка, перешагнув мораль и не имея нравственных устоев, без руля и ветрил пускается во все тяжкие.

- *Но обратите внимание на слова "не имея нравственных устоев". А если у девушки нравственные устои есть?*

Опасность не в самой по себе свободе сексуальной жизни, а в разгуле сексуальности на фоне упадка культуры и унижения нравственности в нашей стране.

- *Но на таком фоне опасна любая свобода, и свобода предпринимательства, и свобода слова и печати. Что же делать: прикрывать свободы или работать над повышением культуры?*

Развитие нравственности и развитие сексуальности — не антиподы, а две вершины, две достойные и очень трудно достижимые в нашем обществе цели.

Я очень хочу, чтобы нравственный закон стал живым и деятельным, чтобы доброта и уважение к человеку стали нормой. Но одновременно с этим я мечтаю и о том, чтобы наши девушки и женщины имели развитую сексуальность, чтобы они разрешили себе и научились любить мужчин, чтобы любовь и душевная, и физическая стала не стыдом, а предметом гордости.

- *Мои оппоненты! Вы действительно уверены, что девицы, более похожие на раскрашенных кукол с неосмысленными, но злыми глазами, пребывающие в чаду табака и мата, вполне сексуально развиты? Они занимаются сексом много, но, как правило, без любви и к сексу, и к мужчинам.*

Сексуальность без культуры и нравственности дает пьяные оргии и рост преступности. Но нравственность, исключая полноценную и свободную любовь, ущербна в самой сердцевине, поскольку лишает людей права на счастье. И конкретно — создает предпосылки для развала семей.

## Мораль против семьи

**Л**ично меня привлекают ценности семьи (именно поэтому я и женат), но именно поэтому я задаю вопрос: "В семье и школе мы воспитываем из девочек будущих специалистов народного хозяйства, в лучшем случае — будущих матерей, но кто, когда и как готовит из них будущих любовниц для их родных мужей?"

- *А если, кстати, никто не готовит, то кто, кроме Морали, этому мешает?*

Женщина хочет семью, мужчина ценит богатый секс. Очевидно, что мужчина женится на своей избраннице не только для того, чтобы она пекла ему пирожки. И если она хочет привлечь и удержать мужчину, она должна уметь давать ему великолепный секс.

- *Девушки должны уметь не только отдаваться, но и Давать: кто их этому по настоящему учит? Подворотни?*

Да, у нас не индийская культура, где все эти вопросы решаются свободнее и умнее. Но ведь их культура — не подарок от Кришны, а результат пусть длительных, но целенаправленных действий умных людей. Где у нас эти люди?

- *У нас девочки умеют разбирать автомат Калашникова и надевать противогаз, но многие ли из них не боятся презервативов и умеют правильно ими пользоваться? На военной подготовке девушек учат "отдавать честь на ходу" (???), но когда и где их обучают специальной секс-гимнастике и упражнениям для более легкого течения родов?*

Кто учит наших девочек смелости и раскованности в сексе? Никто. Кто внушает им огромное количество запретов, снижающих планку "дозволенного" в постели с мужем до "уровня бедности"? Вы знаете кто: многоважаемая Мораль.



Пропаганда женской стыдливости — это причина многих гинекологических заболеваний и распада семей. Нельзя ожидать от женщины, у которой с детства подавлялись половые желания, полного их проявления после отметки о замужестве. "Хорошие девушки" борются сначала с собственными естественными влечениями, потом борются с такими же желаниями со стороны мужчин, а потом, после перемирия с одним из них и церемонии замужества — снова с собой: той, которая мешает ей быть полноценной женщиной.

- *Может быть, хватит превращать жизнь в сплошную борьбу?*

### Когда же?

**К** ранней половой жизни девочек у меня отношение сложное. С одной стороны, не надо врать и запугивать девочек, рассказывая о том, что "ранняя половая жизнь вредна для здоровья, поскольку организм девочки еще не вполне для этого сформировался". Это неправда.

Можно говорить о том, что чреваты осложнениями роды слишком молодых мам. Оптимальный возраст для родов — 18-23 года. Допустимый — гораздо моложе. Для нормальных родов, по мнению специалистов, должно пройти несколько лет после начала месячных.

- *Интересно в связи с этим происхождение маникюра. В простых культурах девушка обычно выходит замуж спустя год после начала месячных. Соответственно, окрашенные менструальной кровью губы и ногти девушки выполняют функцию знака: "Готова выйти замуж".*

Здесь идет речь о родах, к которым девочки физиологически созревают и готовы (естественно, не все, но в среднем) уже к 15-16 годам. К половой жизни девушки, понятно, физиологически готовы существенно раньше, так что ни о каком "вреде для здоровья" в связи с ранней половой жизнью говорить нельзя.

Более того, есть данные, что ранняя половая жизнь в целом благоприятно влияет на физическое и сексуальное развитие девушки. В принципе это понятно: чем раньше начинает девушка жить половой жизнью, тем раньше начинают "работать" ее эрогенные зоны, тем больше возможностей для развития ее чувственности.



Но когда я отвечаю на прямые вопросы девушек: "Когда лучше начинать половую жизнь", я вполне искренне советую с этим не торопиться. Оснований для этого более чем достаточно: сложность контрацепции для юных девушек, риск венерических заболеваний, абортов, бесплодия и всех других нежелательных (и просто страшных) последствий, включая брошенных детей.

Есть и еще одно чрезвычайно важное обстоятельство. В одном из ПТУ, где я как-то читал лекции, учителя меня познакомили со следующими данными. Когда девушки только пришли в училище в возрасте пятнадцати лет, то в группе из тридцати девушек, по данным медико-гинекологического обследования, только две жили половой жизнью. Спустя два года в той же группе провели повторное обследование, которое показало, что из тридцати девушек только две остались в прежнем, девственном состоянии, остальные уже жили вполне взрослой жизнью. Интересно не это. Преподаватели сумели завоевать доверие девушек, и те ответили на вопросы анкеты о том, как ЭТО произошло: каковы были обстоятельства начала половой жизни.

Вот некоторые ответы. На вопрос "Любила ли ты его?" ответили: "Любила" — 14 человек, "Мы были просто знакомы" — 5 человек, "Были незнакомы" — 6 человек.

- *Приятно познакомиться...*

Это произошло: "У меня дома" — 7, "У него дома" — 14, "В другом доме" — 3, "В подъезде, подвале" — 2.

- *Постарайтесь представить это конкретно: лестничная клетка, мусоропровод, шаги наверху и внизу, и тут на цементном полу среди окурков все и происходит...*

Пять девушек написали, что они были в нетрезвом состоянии. К сожалению, не было соответствующего вопроса о состоянии ребят: хотя можно предположить, что среди ребят хорошо выпивших было не пять, а несколько больше.

На вопрос "Хотела ли ты этого?" ответили: "Я этого хотела" — 2, "Хотела быть с ним, но не хотела этого" — 18, "Это произошло насильно" — 6, "Он меня при этом бил" — 2. Испытала радость — 1, испугалась — 7, поняла, что стряслась беда — 8, испытала отвращение — 9.

Вот такая реальность.

Нетрудно представить, что если начало было такое грязное и отвратительное, девушка на долгие месяцы и годы изуродовала свою психику. Мама была права — парни действительно оказались скотами, а половая жизнь — грязью и мерзостью. Может

быть, девушкам все-таки повезет и они встретят ребят, которые сумеют им доказать обратное, отогреют душу и подарят действительно радости любви и секса. Но сколько им для этого потребуется лет... И произойдет ли это?

Да, имеет определенное значение, "когда" начинать девушке половую жизнь; но безусловно важнее не "когда", а "как": с болью или любовью, с любимым или случайным пьяным, в нормальных условиях или на грязном чердаке. И поскольку девочкам трудно надеяться, что в их нежном возрасте сценарий будет сильно отличаться от описанного выше, единственный разумный выход — дожидаться возраста или обстоятельств, предоставляющих другие, более благоприятные возможности.

Но давайте обозначим и обратную сторону вопроса. Например, подошла ко мне после лекции девушка, и между нами состоялся такой своеобразный разговор:

— Я из десятого класса и хочу с Вами посоветоваться.

— Слушаю.

— (долго собиралась с духом, потом как нырнула в ледяную воду) ... Я живу половой жизнью.

— (я спокойно) Угу.

— Мой парень учится в ПТУ. Я его знаю давно, он очень порядочный человек. Я его люблю, и у нас все очень хорошо. По поводу семьи разговора нет, мне пока думать об этом рано, предохраняемся мы презервативами — вы правильно говорите, что импортные лучше...

— (я понимающе) Угу.

— ...Вы меня не осуждаете?

— А за что?

— Спасибо.

И все. Как ни странно, на этом разговор закончился.

- *Действительно, почему или за что я должен ее осуждать? Она счастлива, и неприятности ей грозят не больше, чем ее подругам, половой жизнью не живущим. Глаза у нее умные. Да за нее можно только порадоваться!*

Ах, она выйдет позже замуж без девственной пленочки.

- *Как это называется на языке морали: она уже "нечестная"?*

## Что делает девушке честь?

*Береги перепонку смолоду.  
Так, что ли?*

**Д**ля любителей определять "честь" и "честность" девушки сохранностью перепонки, прикрывающей вход во влагалище, сообщают, что у некоторых девушек девственной плевы вообще от рождения нет. Некоторые ее могли утратить в силу случайных обстоятельств: интенсивно подмывалась, неудачно села на шпагат на физкультуре или неловко перелезала через забор...

- *А другая девушка, очень грамотная, уже давно живет с разными мужчинами, но каждый раз принимает теплую ванну и пленку пальчиком аккуратно растягивает, так что она при половом акте не рвется. Она выйдет замуж и для мужа изобразит невинность, и все будут счастливы.*

*Тем более не секрет, что операция по восстановлению девственной плевы для врача-специалиста не представляет никаких технических затруднений.*

Для ревнителей национальных корней и "исконных" традиций сообщу другую небезынтересную информацию. По исконным русским народным обычаям перед свадьбой все деревенские юноши, товарищи жениха, посещали и целовали невесту. Как считают этнографы, это является отголоском еще более древней традиции, в соответствии с которой, прежде чем муж осуществит свои супружеские права, это публично делали все остальные мужчины деревни.

- *Да здравствуют исконные традиции?*

Если по сути: разве наличие пленки говорит о нравственности девушки, о том, что из нее выйдет хорошая жена, а отсутствие ее — об обратном? И не надо преувеличивать заинтересованность мужчин в этом искусственно созданном вопросе. Кому-то из мужчин нравится быть первооткрывателем и совершать агрессивные акты по разрушению плевы, кто-то к этому равнодушен.

- *Кстати, многие мужчины заявляют, что на девственнице они жениться не хотели бы: "Если она совсем молоденькая, она еще не сексуальна. Если же не молоденькая, но девственница, то непонятно — или ее никто не хотел, или она не любит мужчин. Зачем мне такая жена?"*

Впрочем, специально для тех, кому девственная пленка все-таки дорога, хочу рассказать о Новой Американской Моде. Сексуальная революция 60-70 годов в США прошла, сейчас там новая волна консерватизма (плюс не надо сбрасывать со счетов серьезный страх перед СПИДОМ). Новая Мода состоит в том, что девушки стараются выйти замуж девственницами. Что ж, старания

имеют результаты: действительно, большинство американских девушек в последние годы выходят замуж, имея ненарушенную девственную пленку.

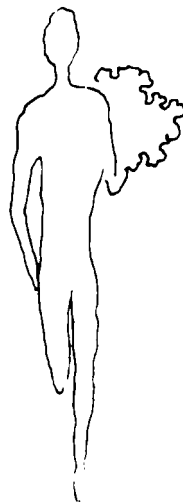
- *Но заметим, что подавляющее большинство при этом уже имеет хорошее сексуальное развитие.*

Как??? А все просто: американская мораль положительно относится к петтингу. Петтинг — это откровенные ласки между молодыми людьми, когда они сбрасывают все одежды и девушка разрешает парню любые ласки, отвечая на них тем же. Они имеют все, кроме собственно полового акта, а результаты те же: вдыхает наслаждение она, получает удовлетворение он.

- *Еще раз повторю: в США это морально допустимо так же, как у нас поцелуи. Если у нас влюбленные остаются одни, они в первую очередь что делают? Целуются. Это все знают и все считают нормальным. В США все то же самое, только вместо поцелуев — петтинг.*

Спокойное отношение морали основывается на самых простых и разумных соображениях. Опасность беременности — нулевая. Венерических заболеваний, СПИДА — такая же. Паре хорошо, даже очень. У петтинга есть и серьезные плюсы: девушка развивает свою сексуальность и чувственность, юноша приучается к нежности и ласкам.

- *И привязывается к девушке. Вообще постоянство привязанностей в подростковом и юношеском возрасте — вещь нечастая, и традиционная жалоба девушек: "Получил — и бросил". Но если девушка держит парня на петтинге хотя бы полгода, парень, как правило, привязывается.*



### **Так все-таки: "Лишил целомудрия или подарил радости любви и секса?"**

**В**ам предлагается два изложения одного и того же события. За разными стилями изложения — две разные оценки. Какой стиль вам ближе? Почему?

1.

"Бессовестный соблазнитель, воспользовавшись неопытностью девушки, ловко сыграл на слабых струнах ее души и лишил ее невинности. Безнравственный, он не имел никаких серьезных

намерений и даже не скрывал это. Он просто вскружил ей голову, позабавился с ней — и бросил".

2.

"Парень познакомился с девушкой, он понравился ей, она — ему. Будучи старше и опытнее, он стал лидером в их отношениях и сумел стать для нее любимым. Он был свободных взглядов и помог ей освободиться от ханжеских запретов (впрочем, она за них особо и не цеплялась). Благодаря ему она вошла во взрослый мир любящей и любимой, ее жизнь стала наполненной и осмысленной. Он подарил ей радостный секс. Через какое-то время они наверняка расстанутся (им обоим с самого начала было ясно, что для семейной жизни они не пара), но у них не будет сомнений, что этот эпизод их жизни был праздником для обоих".

Итак, какой стиль изложения вам ближе? Ваша аргументация? И прямой проблемный вопрос:

На ваш взгляд, сознательное соблазнение, проведенное красиво и умело, с уважением и заботой о девушке — дело плохое или хорошее? Достойно одобрения или осуждения? От чего, от каких условий и обстоятельств это зависит?

- *Мой ответ, по сути, дан во втором варианте изложения.*

Что еще добавить? Может быть, только то, что соблазнение представляется мне рискованной, хотя и увлекательной операцией, в каком-то смысле аналогичной освобождению заложников. Для этого иногда применяется и оружие, но в результате люди оказываются на свободе. А как нужно относиться к освободителям?

## О девушках, которые любят мужчин

**П**осле восемнадцати лет девушка-подросток уже не подросток, а девушка. Ей хочется любви и ласк. С любимым и нежным мужчиной не обремененная комплексами девушка секс будет вовсе не терпеть, а разделять с радостью.

- *Уважаемые родители! Вы лишите ее этого? Почему? Зачем?*

Если половая жизнь девушки состоит преимущественно в петтинге, половые акты совершаются, предположим, только с защитой презерватива или только в безопасные дни (что нужно на самом деле — пусть решит врач), почему она должна лишиться этой радости?

- *Естественно, если для нее это радость. А если не радость, она этим увлекаться не будет. Надеюсь.*

Связывать начало половой жизни с регистрацией брака и говорить о безнравственности добрачной половой жизни я оснований не вижу. На мой взгляд, в неотъемлемые права человека входит не только свобода слова и убеждений, но и право на свободный секс без ощущения вины или стыда.

- *Естественно, это право подразумевает и ответственность за возможные нежелательные последствия. Но об этом мы уже говорили и повторять еще десять раз я ниже не буду.*

Женщине тридцать лет, она разведена и начинает встречаться с мужчиной, причем вопрос о браке может и не подниматься в силу самых разных обстоятельств. Кто-нибудь будет осуждать эту женщину? А если ей пока не тридцать, а двадцать три, что-нибудь меняется?

- *Негативное отношение взрослых в данном случае может быть квалифицировано только как апартеид: нам можно, а тебе — нельзя, а почему — не твое дело...*

Если девушка любит мужчину или мужчин — это, на мой взгляд, ее личное дело. К тому, что девушка увлекается мужчинами, я отношусь так же, как к увлечению дискотекой (увлечение как увлечение, не самое высокое, но и не дурное). Тех, кого другие называют шлюхами и негодяйками (только за то, что их отношение к мужчинам не укладывается в рамки христианских догм), я назову женщинами, любящими мужчин — и уважаемыми мною за это.

\*\*\*

На уровне общих слов можно долго спорить или пусто соглашаться, реальная работа душой и головою начинается тогда, когда жизнь вам все эти вопросы ставит конкретно. Вот и давайте на эти вопросы самым конкретным образом отвечать.

- *Бог даст, тогда жизнь нам эти вопросы и не поставит.*

Поэтому —

## Психологический практикум

### "Трудная жизнь родителей Лены Сидоровой"

**З**адачки практикума "Трудная жизнь родителей Лены Сидоровой" я более всего люблю давать подросткам и молодежи. Легко возмущаться старшими, пока на их место не встанешь сам. А тут это и предлагается — стать родителями и попробовать

свои силы: дети вас будут напрягать, а вы будете осуществлять воспитательный процесс.

- *Если успеете. Родителям нередко приходится вместо воспитания осуществлять меры быстрого реагирования, чтобы срок возможной катастрофы хотя бы отодвинулся...*

Итак, вы родители, у вас 16-летняя дочь Лена. Я уверен, что дочь у вас развитая, умная, хорошо учится и занимается музыкой<sup>1</sup>. У вас с ней неплохие отношения, она вам многое доверяет, и вдруг (как-то случился такой разговор) доверила... Оказывается, ваша дочь<sup>2</sup>... Далее несколько вариантов:

Лена любит одного парня, встречается с ним и занимается с ним петтингом (откровенными ласками).

Ребят она побаивается и считает грубоватыми, а вот со своей подругой занимается любовью с огромным удовольствием. Взаимные нежные ласки, доводят друг друга до оргазма, плюс просто хорошо дружат.

Любит одного парня, встречается с ним и живет с ним половой жизнью.

Встречается и живет половой жизнью с парнем, хотя его и не любит. Он симпатичный, ей приятно, интересно, но о любви и замужестве речи нет.

Играет с ребятами в карты на раздевание. Когда все разденутся, начинаются танцы без одежды. Но, по негласной договоренности, никакого перехода к сексу — нет.

Встречается с несколькими ребятами (у кого когда свободная квартира) и живет с ними половой жизнью.

Встречается вместе с подругами с несколькими ребятами и практикуют групповой секс.

Вместе с подругами зарабатывает деньги (уже неплохие) проституцией. Правда, спит не с каждым, а избирательно: у кого есть хорошие деньги и кто ей нравится. Уже есть постоянные клиенты.

Чтобы вы сразу от ужаса не умерли, я облегчаю вам жизнь: параллельно выясняется, что предохраняться (и от беременности, и от СПИДА) она умеет, делает это грамотно<sup>3</sup> и вообще ей такая жизнь нравится...

- *Правда, уже легче?*

---

<sup>1</sup> А как же может быть иначе, ведь это — ваша дочь?

<sup>2</sup> И не возмущайтесь. Это ваша дочь, но это уже — не в вашей власти.

<sup>3</sup> Все таки — это ваша дочь!



Хуже всего то, что никуда вы теперь не денетесь: задачку уже прочитали, из головы она теперь не выйдет, поэтому с дочкой придется заниматься. Как в жизни. Итак, уважаемые родители независимо от вашего возраста, есть ли у вас проблемы по этим обстоятельствам жизни вашей дочери (по каждому из вариантов)? Что вас здесь огорчает, что радует? Вы считаете это нормальным (тем более приветствуете) или считаете это недопустимым и хотели бы запретить? Почему?

- *На этом я просил бы вас остановиться подробнее: действительно, ПОЧЕМУ? Есть ли у вас аргументы что-либо считать нежелательным, недопустимым и достойным запрещения? Ваша система аргументации должна быть убедительной — не только для вас, но и для вашей дочери. Эмоции, возмущение, плач или ремень (как и другие средства силового давления) аргументами не считаются.*

Если вы решите в отношении какого-то варианта, что он не просто огорчителен и нежелателен, но и недопустим, какие средства влияния на дочь вы сочтете допустимыми и эффективными?

- *Вспоминайте: методы убеждения, воздействие личным примером...*

А также какие меры предупреждения нежелательных ситуаций такого плана вы сочли бы разумными (если бы дочку растить еще раз)?

- *Что-то вспомнилось: один дурак может задать столько вопросов, что сто мудрецов не найдут на них ответов. Но это не про вас, простите.*

Настоятельно рекомендую закрыть книгу, собрать педагогический совет и на все эти вопросы дать исчерпывающие ответы.



**Тут изображен процесс аккумуляции истины  
в творческом педагогическом поиске**

Спасибо. Надеюсь, ваши ответы вас устраивают. Если, кроме ваших, вам интересны чьи-нибудь другие размышления, могу предложить вам свои.

- *Предупреждение: межведомственная комиссия при Министерстве образования Российской Федерации данные размышления на своих заседаниях не рассматривала и в качестве совершенно правильных не утвердила.*

## Размышления на свой страх и риск

**В**се родители воспитывают своих детей на свой страх и риск, и сколько ни прикрывайся суперпроверенной воспитательной системой, за решение любого вопроса отвечаешь только ты сам. Тот, кто это для себя принял, также ответственно сможет отнестись и к тому, что думаю по этому вопросу я.

- *Сегодня и пока.*

Мои ответы — это не значит ответы правильные. Это просто то, что соответствует моим взглядам на жизнь и моей практике воспитания. Если у вас существенно другие отношения с детьми, у вас обязательно будут и другие ответы на эти вопросы. Но думать вместе — полезно всегда. Итак, по пунктам — и, если разрешите, без лирики.

*Лена любит одного парня, встречается с ним и занимается с ним петтингом (откровенными ласками).*

Прекрасно, лучше не придумает. Безопасно, счастливо, полезно. Буду огорчен, если этого в жизни дочери долго не было. Правда, надо подумать еще и о парне: девочке здесь только хорошо, а парню надо сбрасывать напряжение. Надеюсь, что моя дочь эту проблему решит.

*Ребят она побаивается и считает грубоватыми, а вот со своей подружкой занимается любовью с огромным удовольствием. Взаимные нежные ласки, доводят друг друга до оргазма, плюс просто хорошо дружат.*

Здесь две стороны. Первая, главная и плюсовая — это безопасно, счастливо и очень полезно для развития чувственности, чтобы научиться погружаться и жить в мире ласк, чтобы ласки всей душой и телом принимать и дарить. С ребятами такого достичь труднее — для них ласки только средство, а то и препятствие, на пути к цели. Минусовая сторона — если это сопровождается негативным отношением у ребят, может произойти сужение горизонтов до “только с женщинами”. Если же ориентация на ребят есть, а лесбис воспринимается лишь как удачный промежуточный (или дополнительный) вариант, то все в порядке.

*Любит одного парня, встречается с ним и живет с ним половой жизнью.*

Все хорошо и прекрасно, лишь бы предохранялись надежно. Презерватив — да, но он не всем нравится. Лучше — гормональные пилюли, но тогда нужно к врачу, взять кровь на гормональную формулу и под нее подобрать что нужно. Без взрослых это сделать затруднительно. Соответственно нужно помочь, и вообще лучше, если встречи будут происходить не неизвестно где, а у нас дома. Так лучше и спокойнее всем.

*Встречается и живет половой жизнью с парнем, хотя его и не любит. Он симпатичный, ей приятно, интересно, но о любви и замужестве речи нет.*

Тут надо разобраться. Может быть, она хочет любить, но не может — какая-то душевная травма, то ли вынуждена встречаться не с тем, с кем хочется, а на кого хочется — не тянет, — тогда это нехорошо и дочери неплохо бы помочь. Хотя — как? И секс здесь очевидно ни при чем. Другое дело, если она избегает глупых влюбленностей, от которых только боль и глупости, и парень ее просто во всех отношениях устраивает. Никто же не требует, чтобы любовь была к партнеру по бальным танцам! А заниматься танцами — и приятно, и полезно, и партнер должен быть хорошим.

*Играет с ребятами в карты на раздевание. Когда все разденутся, начинаются танцы без одежды. Но, по негласной договоренности, никакого перехода к сексу — нет.*

Очень спорная ситуация. Мне тут не нравится, во-первых, то, что они играют в карты: это не самое осмысленное проведение времени. Хорошо, если хоть не в “пьяницу”. Есть куча молодежных игр, в том числе и психологических, в которые играть не менее интересно, а смысла больше. Буду также огорчен, если даже в карты моя дочь будет слишком часто проигрывать: и дело не в раздевании, а просто любое дело надо уметь делать хорошо. И в связи со всем вышеизложенным некоторую тревогу у меня вызывает качество компании: что это за ребята? И не перейдут ли они от карт к другим глупым играм?

*Встречается с несколькими ребятами (у кого когда свободная квартира) и живет с ними половой жизнью.*

Снова — что это за ребята? И почему она с ними? Если дочь кинулась в количество, чтобы заткнуть дыры в неудавшейся жизни, это тревожно. А если это радостное восприятие полноты жизни — это хорошо. Но зачем все по разным квартирам? Что, у моей до-

чери своей квартиры нет, чтобы встречаться не в зависимости от наличных свободных квартир, а с кем хочется?

*Встречается вместе с подругами с несколькими ребятами и практикуют групповой секс.*

Если это основное содержание встреч и другого не предвидится — моя дочь в очень глупой компании. Если это просто какой-то этап, обретение опыта — это совершенно понятно. Групповым сексом надо переболеть (но не физически, что, кстати, является опасностью реальной), чтобы потом из этого не было пунктика.

*Вместе с подругами зарабатывает деньги (уже неплохие) проституцией. Правда, спит не с каждым, а избирательно: у кого есть хорошие деньги и кто ей нравится. Уже есть постоянные клиенты.*

Вопрос очень сложный, и скорее буду против. Но не потому, что это плохо само по себе. Продают себя все, и я продаю и свою голову, и свои руки, и свою душу — но для хорошего и без дурных последствий. Продажны все, и продавать свое тело для секса ничуть не хуже, чем продавать его для спорта или добычания руды под землей. Так что речь не о “продажности”. Но мы живем в обществе, где к проституции относятся как к грязному делу, и дело это в наших условиях действительно грязное и исключительно опасное. Душу это еще не очищало никому. Учитывая эти реалии и то, что моя дочь — талантлива, я буду верить, что она найдет себя в чем-нибудь другом.

## Ужасное слово, хорошее дело

**В**ам не кажутся странными настойчивые попытки склонить мужчин к ласкам клитора, учитывая то простое обстоятельство, что у женщины самой есть руки? Возможность женщины самой доставить себе нежные ощущения и острые, переходящие в оргазм, наслаждения с помощью ласк и стимуляции клитора, называется неуклюжим словом “мастурбация” и является здоровой, нормальной и притягательной частью жизни женщины.

- *Если женщина признается, что она делает себе массаж — не удивится никто, все только одобряет это приятное и полезное дело. А в мастурбации женщина не признается никогда, хотя какая принципиальная разница?*

Анонимные опросы тем не менее констатируют, что практикуют мастурбацию более трети молодых девушек и более половины взрослых женщин. И, можно предположить, женщины, взрослея, начинают этим заниматься не потому, что глупеют.

Обычные женщины занимаются этим со стыдом, а умные — с удовольствием.

- *Женщина после рабочего дня включила телевизор и посмотрела развлекательную программу — нормально? А если у нее сломался телевизор, и она вместо этого получит положительные эмоции от мастурбации, чем это хуже?*

Я не могу найти в мастурбации ничего ни стыдного, ни позорного, и отношусь к этому так же, как к посещению женщиной симфонического концерта.

Кроме того, что это просто очень, исключительно приятно (а разве это так мало?), мастурбация помогает женщине сохранить здоровье и развить неразбуженную сексуальность.

Сексуальное напряжение у женщины возникает не только во время полового акта, а нередко и при разнообразных других обстоятельствах (в частности, у многих женщин просто перед месячными). Но мы уже говорили о том, что сексуальное напряжение без разрядки — это дорога в больницу. А мастурбация — это то, что дает самую глубокую разрядку.

- *По данным американских сексологов Мастерс и Джонсон, самый физиологически интенсивный (и дающий, соответственно, самую глубокую разрядку) — оргазм при мастурбации, затем — при стимуляции партнерами друг друга без сношения и самая низкая интенсивность при оргазме во время сношения.*

По их же данным, при длительных и болезненных месячных сильный оргазм (от самовозбуждения, например с использованием струи душа) делает менструации и короче, и не такими тяжелыми.

Дополнительно это эффективный способ развития чувственности. Та женщина, которая разрешила себе мастурбацию, — разрешила себе секс. Это если не гарантия, то предпосылка гармоничного секса, соответственно вашего здоровья и крепкой счастливой семьи.

- *Это все равно что тренировка для спортсмена, который обязан заниматься своим телом, только ваш спортзал — спальня. Это то же, что ползание младенца для развития его умения ходить: не было одного — страдает другое.*

Исследования показали, что мастурбация оказывается эффективным способом лечения женской аноргазмии. Те из женщин, которые умеют получать оргазм от мастурбации, гораздо проще и легче достигают его во время полового акта в сравнении с теми, которые к мастурбации не прибегали. При прочих равных, не тренированная мастурбацией женщина нуждается в более долгом

"разогреве", усложняя жизнь себе и мужчине. А та, у которой развита чувственность, легко доводит до восторга и себя, и мужчину.

- *Все-таки интересно, почему это осуждается: потому что женщина трогает свои половые органы? Потому что она получает наслаждение? Потому что получает его не от процесса производительного труда, а непосредственно?*

## Прекрасное женское тело

**А**мериканские специалисты в популярных учебниках предлагают множество упражнений, помогающих человеку преодолеть свои сексуальные проблемы и сделать свою сексуальную жизнь более гармоничной. Приведу только названия этих упражнений: "Принятие своего тела", "Секс-гимнастика", "Тело, которое в сексе танцует", "Чувствительная кожа", "Знакомство с клитором", "Воображение на службе секса", "Возвращение в первородное "Я", "Рисую себя и свои эрогенные зоны", "Тонкое самоисследование", "Самостимулирование: игра на грани оргазма", "Ласковая вода", "Расширение возможностей: все тело — эрогенная зона", "Усиление оргазма с помощью расслабления мышц", "Тренировка секс-мышцы"...

- *Я назвал только индивидуальные упражнения. Парных упражнений примерно в два раза больше.*

Они преследуют разные, часто очень конкретные цели, но все их пронизывает одна общая идея: тело прекрасно. И тело надо принять.

Попробуйте сделать одно из приведенных выше упражнений: полностью разденьтесь, встаньте перед высоким зеркалом и попробуйте посмотреть на свое тело так, как на него смотрит ребенок.

А это как?

Когда на свое тело в зеркало смотрит ребенок, он им любит. Он не знает, да его и не интересует, что тело можно оценить в понятиях "худое", "жирное", "тяжелый таз", "мелкие глаза" или что-нибудь еще в этом роде. Будь у него хоть шесть пальцев вместо пяти, его не смутит это ни на секунду. Он любит свое тело, а не соответствие его принятому здесь и сейчас эталону.

Он любит все, что с его телом связано: ему нравится дрыгать ногой и пукать, он с удовольствием играет своей пиписей и с интересом нюхает свои какашки. Ему нравится свое тело — любое, потому что оно его и хорошее.



Пройдут годы, пока ребенка в этом разубедят и отучат любить телесное. Ему внушат, что просто так дрыгать ногой глупо, а кашки — это отвратительно. Он долго не верит этому и не может этого понять, но постепенно подчиняется обману.

- *Ведь то, что телесные выделения "грязны" — обман. Нормальный пот — это нормально и хорошо. Здоровая моча — стерильна. Менструация — это не "плохая" кровь, а такая же, как и при порезе пальца. Вагинальные запахи при возбуждении женщины не отталкивают, а возбуждают мужчину.*

*А кого не возбуждают — задумайтесь, насколько уже изуродовано ваше обоняние. В природе течка у самок для того и существует, чтобы привлекать самцов.*

Но варварское табу уже прозвучало: не трогать! не прикасаться! Сначала не трогай себя, потом — других. Более того, ребенку внушается запрет даже на "смотрение" на другого человека! Взглянуть — можно. Смотреть — нельзя.

- *Одно из самых интересных и трудных для новичков упражнений в клубе — это, сидя друг напротив друга, спокойно и не отвлекаясь смотреть друг на друга. Молча. Просто смотреть. Это действительно очень трудно, потому что с детства нам наложили на это запрет.*

Но человеческое тело — прекрасно. Все. На прекрасном теле нет стыдных мест, если ваши глаза не изуродованы. Понять это — значит принять себя и свое тело.

Да, так в какой из ваших комнат стоит зеркало в ваш полный рост?



## ПОСЛЕСЛОВИЕ

**К**нига ограничена не объемом, а личностью автора. Именно поэтому наша встреча завершается.

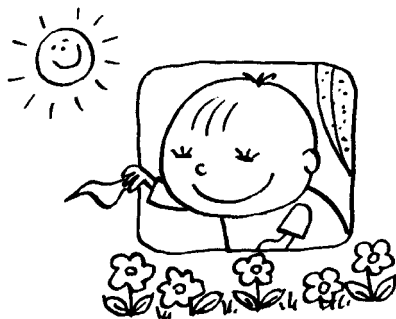
Вместе со мной ответственность за эту книгу несут те, кому я выражаю за их помощь и участие искреннюю благодарность:

В первую очередь — моя родная жена, а также В.Ларин, Е.Королев, С.Дубинкина, Т.Максимова, Е.Охотникова, О.Поселянина, А.Прутченков, А.Романов, А.Кац, О.Новиков, О.Новикова и все-все-все, кто эту книгу читал и критиковал.

Уверен, что далеко не все в этой книге вы приняли. Правильно, и книгу я писал не для того, чтобы с нею кто-то соглашался. Важнее, если с помощью её люди ещё раз обдумали свою взгляды и ценности — а это бывает часто после хорошего разговора. Будем считать, что мы просто встретились и поговорили.

Будьте счастливы.

До свидания.





## Приложение

### Вопросник "Семейный договор"

**П**одробные разъяснения того, что такое вопросник и зачем он нужен, даны в книге в главе "На пороге семьи".

- *Как обсуждать вопросник? Творчески! Поставленные в нем вопросы — только помощь вам, только повод для вас спокойно, глубоко и искренне поговорить о волнующих вас вещах.*

Какие-то вопросы покажутся вам непонятными и неинтересными — пропустите их. Если вам придет в голову что-то по ходу обсуждения, а в вопроснике этого нет — обсудите все, что считаете для себя важным.



Ваша задача — не просто "поставить галочки" ("есть", "понятно", "договорились", "проехали"), а постараться как можно глубже погрузиться в море будущих проблем, нащупать болевые точки. Идите на обострение, ищите проблемы даже там, где их пока не видно: лучше решить несколько несуществующих проблем, чем споткнуться потом об одну неожиданную.

И еще раз: конкретность, конкретность!

### Вопросы для обсуждения

**П**римечание: для экономии места все формулировки даются в мужском роде: например, вместо "нужен/нужна" пишется просто "нужен", вместо "супруг/супруга" — просто "супруг". Правильную по смыслу формулировку вопроса делайте сами.

#### **1. Степень взаимного доверия и принятия друг друга.**

Представьте, что вся ваша жизнь фиксируется видеофильмом. В нем заснято все, что с вами происходит или происходило, все ваши чувства и мысли, в том числе и друг о друге.

- Согласны ли вы показать свой фильм супругу? Весь?
- Хотите ли посмотреть его фильм? Весь?

– Насколько, вы считаете, супруги должны быть открыты и искренни друг с другом? Отчего это зависит? Ваши пожелания друг другу?

## **2. Погадайте...**

Каждый отдельно друг от друга допишите незаконченные предложения:

"Я больше всего ценю в тебе ....." (5-10 пунктов, к примеру: порядочность, чувство юмора, здоровье, надежность, любовь ко мне, терпимость... что у вас?)

"Меня часто раздражает в тебе ....."

"Я хочу, чтобы ты ....."

"Ты больше всего ценишь во мне ....." (не спрашивайте у него, а пишете как думаете, как кажется)

"Тебя часто раздражает во мне ....."

"Ты хочешь, чтобы я ....."

"Ты думаешь, что я хочу от тебя ....."

Теперь обменяйтесь бумажками, прочитайте и обсудите то, что вас заинтересовало.

## **3. Мы и семья.**

– Какая семья была у моих родителей, мое отношение к ней?

– Какую я хочу семью? Что для меня в семье самое главное?

– Мне нужен ты как возможность создать семью или создание семьи — способ быть вместе с тобой? Что для вас важнее?

– Очень ли мне нужна семья? Много ли я собираюсь в нее "вкладывать" времени и сил? Кому из нас семья важнее?

– Что я больше всего ценю в тебе? Для чего ты мне нужен?

– (А теперь попробуйте доказать другому, что ему нужны именно вы.) Зачем я тебе нужен? Почему тебе стоит жениться (выходить за меня замуж)? Кроме того, что мы любим друг друга, какой нам в этом смысл?

– Если любовь пройдет — что дальше?

## **4. Работа.**

– Какое место в вашей жизни занимает работа?

– Возможно ли для вас поменять работу? Почему? На что? При каких условиях?

– Как вы будете относиться к большой занятости мужа (жены) на работе? К его(ее) увлеченности работой или желанию продвигаться по службе? К нежеланию?

**5. Образование.**

— Насколько вас устраивает ваше образование? Собираетесь ли продолжить его, где, как? А если это войдет в противоречие с интересами семьи? Какую помощь ждете от супруга?

— Насколько вас устраивает образование супруга? Хотите ли вы, чтобы супруг продолжил образование? Какую помощь, поддержку в этом вы согласны оказать?

**6. Деньги.**

— Ваши заработки? Ваши запасы? Ваши перспективы? Помощь со стороны родственников?

— Какая зарплата мужа будет для жены недостаточной? Что может позволить себе жена, если не удовлетворена зарплатой мужа?

— Будем ли принимать помощь от родителей? А если они в ответ присваивают себе право вмешиваться в наши дела?

— Как и где хранить деньги? Свои у каждого, или муж отдает деньги жене, или у каждого на карманные расходы (сколько?), а общие лежат на полочке? Другие варианты?

— Премии и левые приработки мужа — мужу? или в общий котел?

— Незапланированные покупки: можно ли, какие, как реагировать тому, кто недоволен? А тому, кем недовольны?

**7. Квартира и вещи.**

— У кого будем жить, на каких условиях? Как к этому отнесутся родители? Прописка? Какие перспективы на будущее?

— Как вы собираетесь обставлять квартиру? Ваш стиль: спортивно-функциональный, уютный, дорогой-изысканный-престижный? Ваш выбор: стенка, ковры, цветной TV, видик... или: вместо ковров — маты, стенка не чешская, а "шведская", вместо телевизора — палатки, на стене — висят велосипеды... А деньги будем тратить на книги.

— Из-за порчи каких вещей вы можете устроить другому скандал? А что для вас в квартире нежелательно? Что вы не потерпите?

**8. Хозяйство.**

Кухня:

— Кто делает покупки: какие, кто носит тяжелое, кто стоит в очередях и пр.?

— Кто готовит, должен ли другой помогать и в чем?

— Кто убирает со стола и моет посуду?

— Как реагируем, когда кто-то НЕ: не сходил, не приготовил, не помыл и пр.?

Стирка:

- Кто стирает, гладит, носит в прачечную?
- Какая, в какой форме и насколько регулярная помощь?

Ремонт:

- Что ожидается от мужа? Какова реакция, если сроки затягиваются или качество низкое?

Как относитесь к научной организации труда в быту?

### **9. Порядок и чистота в доме.**

- Что это для вас значит и насколько это важно для вас?
- Кто подметает и моет полы, пылесосит, стирает пыль? Как регулярно? Вытираем ли ноги всегда? Если принесли грязь, кто и когда это вытрет?
- Убираем ли за собой постель сразу? Кто? Вешаем ли за собой платье, костюм, кладем ли вещи обязательно на место?
- Как реагируем, когда кто-то НЕ: не моет, не вытирает, не убирает, не кладет и пр.? А в ответ?

### **10. Питание.**

- Какие пожелания, требования? Вегетарианство? Диеты? Голодание? Сладости? Сервировка стола? Поведение за столом?
- Как реагируем, если не вкусно и однообразно? А если наоборот? А если жена старается, а муж не замечает?

### **11. Режим дня.**

- Вы сова или жаворонок? Во сколько будете, как правило, вставать и ложиться спать? В будние дни, по выходным? Должен ли так же жить другой супруг? А если вы будете мешать друг другу?

### **12. Одежда, внешность и уход за собой.**

- Что для вас важно во внешности супруга? Что особенно привлекает, что отталкивает?
- Одежда: отношение к моде, предпочтения, сколько готовы тратить, согласовываем ли вкусы или каждый одевается как вздумается?
- Косметика? Парикмахерские, бани? Неухоженные волосы, ногти, кожа супруга? Чистота нательного и постельного белья?

### **13. Здоровье.**

- Состояние вашего здоровья, наследственность, чем болеете чаще всего?
- Насколько вы следите за своим здоровьем? Как вы это делаете?

– Как вы себя обычно ведете, когда заболеваете? Что ожидаете от супруга?

– Будете ли утром делать зарядку? Гулять вечером?

#### **14. Родственники.**

– Какие отношения с родителями и родственниками сейчас, какие хотели бы?

– Как часто вы собираетесь ездить к родителям и родственникам? Обязательно вместе?

– Могут ли родственники вмешиваться в ваши отношения и образ жизни? Как и кто при необходимости будет их нейтрализовывать?

– Жена и мама не ладят, неправы при этом обе, но ставят ультиматум: "Или я, или она!" — кого выберет муж? (аналогичный вопрос жене)

#### **15. Дети.**

– Сколько вы хотите детей, мальчика или девочку, когда? Пожелания по именам? Крестить?

– А если детей не будет? А если незапланированная беременность?

– Кто будет заниматься уходом за ребенком, на какую помощь рассчитываете? Стирка пеленок, магазины, вставать ночью? Как будете реагировать, если помощь будет недостаточной?

– Папа — только мамин слуга в уходе за ребенком и воспитании его или у вас будет не так? Имеет ли он право на равный (или решающий) голос в воспитании ребенка, если ребенком он занимается меньше?

– Ваши взгляды на принципы воспитания и ухода за детьми? Отношение к нестандартным методам (роды в воде, опыт Никитиных, кунание в ледяную воду и пр.)? Как будете решать, если будут разногласия?

– Когда отдавать ребенка в ясли, сад?

– Светское или религиозное воспитание?

#### **16. Духовная жизнь и ценности.**

Много ли это значит в вашей жизни? Пренебрежение к каким ценностям, вещам и людям вас бы задело?

Ваше отношение и мнения по поводу:

– События в стране и за рубежом;

– Современная и классическая литература, поэзия, любимые авторы?

– Театр, балет, кино, изобразительное искусство, музыка... Что любите, что отвергаете, почему?

– Религия, философия, психология, парапсихология, астрология, йога, НЛЮ, "сглазы", приметы и другие спорные вещи?

### **17. Свободное время и увлечения.**

– Сколько его у вас? Как, за счет чего собираетесь его выкраивать, если хватать его не будет?

– Чем вы увлекаетесь? Почему? Насколько серьезно? Могут ли ваши увлечения идти вразрез с интересами семьи? А как тогда?

– Обязан ли ваш супруг разделять ваши увлечения? А если он равнодушен?

– Как обычно вы проводите свое свободное время и как рассчитываете его проводить в семейной жизни?

– Ваше отношение к походам в кино, театр, консерваторию? Бары, пивбары? Отношение к туристическим походам? Домоседству? Телевизору? Видику? Чтению книг? Занятию спортом? "Болению" в спорте?

– Любите ли домашних животных? Собираетесь ли заводить?

### **18. Друзья.**

– Кто ваши друзья сейчас, почему, частота и характер контактов?

– В условиях семейной жизни вы планируете встречи с друзьями: насколько часто, где, в какой форме, когда вместе с супругом, когда отдельно?

– Могут ли друзья оставаться у вас ночевать? Что за друзья? Как часто? Если в гости приезжает девушка, в которую муж был влюблен или с которой был в связи — ваша реакция? Аналогично наоборот?

– Вообще ваше отношение к прошлым связям и влюбленностям?

### **19. Верность и измена.**

– Может ли муж (на работе, на отдыхе) находиться в близких дружеских отношениях с женщинами? Когда-то обнять за талию? Поцеловать в щечку? Прижиматься во время танца? При жене? Без жены? А если ей расскажут? Ситуации наоборот — отношение к ним мужа?

– Характерна ли для вас ревность и как вы относитесь к ревности своей и его?

– Что вы считаете изменой? Увлечение — это измена? предательство? А если это реакция на вашу холодность или конфликты в семье?

– Как вы собираетесь себя вести, если ваш муж вам изменил (измена кажется вам случайной)? Аналогичный вопрос мужу.

– Если вы увлеклись другим (или другой): как будете себя вести? Будете скрывать, отпираться? Хотели бы вы, чтобы супруг в этой ситуации был с вами максимально откровенен?

– Если муж увлекся серьезно: что решите, что предпримете? Какой разговор может состояться между вами? Ситуация наоборот — вопрос мужу.

## **20. Секс в нашей жизни.**

– Какую литературу по сексологии вы читали?

– Можете ли вы говорить на эту тему? Как вы относитесь к половой жизни? Что вы здесь ожидаете друг от друга?

– Принципиально ли для мужа, чтобы он оказался первым мужчиной для жены?

– Брезгливы ли вы? Считаете ли вы какие-то части тела или телесные функции грязными, неприличными, которые необходимо друг от друга скрывать?

– Какие проблемы могут быть у вас и чего вы в этом отношении ожидаете от супруга? Если половая жизнь не будет вас удовлетворять, считаете ли вы возможным тактично, но открыто обсудить это друг с другом? Обратиться к специалисту-сексологу?

– Если вы решите не торопиться с ребенком, какие меры предохранения вы выберете?

– Как вы относитесь к нестандартным формам сексуальной близости? Что для вас приемлемо и желаемо, что нет?

– Какой режим половой жизни для вас желателен? От чего это будет зависеть?

## **21. Личная свобода и принятие решений.**

– Супруги остаются свободными людьми, у них может быть отдельная друг от друга личная жизнь? В чем их свобода остается, в чем ограничивается?

– Какие вопросы вашей жизни вы будете решать совместно, какие — раздельно, единолично?

– Что вас раздражает друг в друге, когда вы спорите? Какие приемы в обсуждении вы считаете недопустимыми?

– Если вы договориться не можете, кому принадлежит право решающего голоса? Кто глава семьи? В каких областях, вопросах глава — жена, в каких — муж?

– Могут ли на решение ваших вопросов влиять родственники? Как? Как вы будете к этому относиться?

## **22. Манеры поведения и вредные привычки.**

– Насколько важно в обществе "вести себя прилично" и что это для вас значит?

– У вас будет все "как у людей" или "у нас будет так, как нам хочется или удобно"?

– Можно ли петь на улице? Быть неряшливо одетым, если в гостях друзья? А если дома вы одни?

– Вы курите, пьете? Когда, сколько? Что будете позволять себе, супругу? Как будете реагировать, если супруг окажется пьяным?

– Если у супруга окажутся вредные или неприятные вам привычки (грызет ногти, шаркает ногами, не моет руки перед едой), как будете реагировать? Что ожидаете в ответ?



## **23. Наши отношения.**

– Супруги между собой должны быть сдержанными или ласковыми? На людях? Наедине?

– Какие знаки внимания друг от друга вы считаете очень важными? Обязательными? А какие ненужными?

– Любите ли вы дарить и получать подарки? Какие? Можно ли договариваться о подарке или это должно быть сюрпризом?

– Как себя вести, что делать, если у супруга плохое настроение?

– Как реагируем на опоздание? На "забыл", "не успел" и пр.? На обман? На несоблюдение уговора? Что считаем "непорядочным", что "предательством", как реагируем на это?

– Допустимо ли в ссорах ругаться? Употреблять резкие, грубые слова и выражения? Переходить на личности? На родителей?

– А если "он первый начал"?

– Как будете реагировать на обиды? На резкости, ворчание, ругань?

– Согласны ли вы в случае острых конфликтов, чтобы все-таки оставаться "в рамках", ставить магнитофон и записывать разговор на пленку?

– Если трудно разговаривать, считаете ли вы возможным при разборе конфликта общаться письменно?

– Кто должен первый подходить мириться?



## 24. Наши принципы и лозунги.

Ваши мнения по поводу следующих принципов и лозунгов:

"Не пищать!"

"Мы живем своим умом. Всех слушаем, но решаем только сами".

"Равноправие. Что можно одному, то можно и другому. "Нельзя" или "обязательно" — также поровну".

"Наши отношения и душевное состояние супруга дороже любых вещей и денег".

"Мы друг друга любим, а не воспитываем".

"Не заботься обо мне против моей воли".

"Не дави! Все вопросы решаем мирно".

"Касается меня — решаю я".

"Свои мнения и желания осуществляем за свой счет. Тебе нужно — ты и делай".

"Будь готов помочь, но помощи не требуй. Никто никому ничего не должен".

"Ругаться нельзя. Не нравится — помоги или сделай сам".

"Не дуться! У нас плохих нет".

"Не злись и не молчи. Не нравится — подойди и скажи об этом. Ты обиделся — ты виноват".

"Более виноват не тот, кто первый начал, а кто первым сознательно продолжил. Противодействовать — можно, бить в ответ — нельзя".

"Виноват не тот, кто врет, а кому правду говорить опасно".

## 25. Формальности.

— Когда и как будете справлять свадьбу? Это будет дорогостоящий спектакль в ресторане с массой родственников или скромное событие, где будут самые близкие люди? Будете покупать спецнаряды или обойдетесь тем, что есть?

— Смена фамилий?

— При каких условиях вы разведетесь?

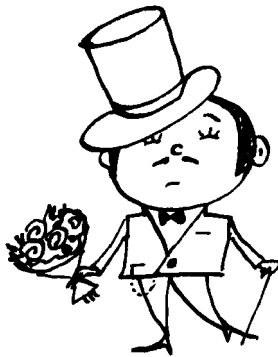
— На каких условиях вы разведетесь? Квартира, ребенок, алименты?

— Захотите ли после развода поддерживать человеческие отношения, сохранить для ребенка обоих родителей, или очерните и зачеркнете человека?

## 26. Напоследок.

— То, о чем вы договорились, это навсегда? Или, если изменятся обстоятельства, вы о чем-то договоритесь заново?

- Хотите ли вы назначить срок, когда вернетесь к обсуждению Договора снова?
- Какие чувства были у вас во время обсуждения вопросов — к вопросам и супругу? Что раздражало, тревожило? Что радовало? Есть ли за что-то чувство благодарности к супругу?



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия.....	4
• <i>Травма. Ключи от квартиры. Аллочка и очки. Здравствуйте! О книге.</i>	
<b>Книга 1:</b>	
<b>Мудрость в повседневных контактах</b>	
<b>Часть 1. Секреты семейного общения.....</b>	<b>9</b>
Что делает людей родными.....	9
• <i>"Как дела?" Насколько близки близкие люди? Душа, откройся! — Нетушки... Кому говорят правду?</i>	
Ни капли холодного, острого, злого!.....	20
• <i>Костя и Лида: житейские мелочи. Можно ли вообще обойтись без ругани? О благодарности и наоборот. Не было печали — поженились... Что же делать? Вместо ругани. Оставьте раздражение за порогом. Без предупреждения — не стрелять! Не бей пострадавшего.</i>	
<b>Часть 2. Искусство общения</b>	
(философия и технические подробности).....	34
Есть такая техника!.....	34
Простые секреты бесконфликтности.....	35
• <i>Включите душевное зрение. Создайте теплую атмосферу. Ищите то, что вас сближает. Настройтесь на волну собеседника. Не кидайте в собеседника булыжники. Без нужды не задевайте. Избиение под знаком юмора. Разрешите вас поправить?</i>	
Дипломатия — искусство договариваться.....	41
• <i>Не спорьте. Споры-препирательства. О категоричности. Сверим Словари? Чем Сократ может помочь молодым людям. Философия Мира и Истины.</i>	
Искусство полемического боя.....	48
Тест "Что вы за птица?".....	51
• <i>Ответьте на вопросы. Что показывает тест? Голубь. Страус. Ястреб. Если вы хотите меняться... Что нужно Голубю. Что нужно Страусу. Что нужно Ястребу.</i>	
<b>Часть 3. Ты да я, да мы с тобой</b>	
<b>(психология межличностных отношений).....</b>	<b>63</b>
О невротиках, любви к себе и людям.....	63
• <i>Возвратитесь в потерянный рай. Все начинается с любви. То, чего не хватало Карлсону. Зерно любви. По какому закону вы живете?</i>	

Разрешите другому быть Другим.....	71
• <i>Принцип невмешательства и жизнь (психологический практикум).</i>	
Почему они понравились друг другу? (секреты привлекательности).....	79
• <i>Мне нравится нравиться... О Человеке объективном и социальной справедливости. О Человеке внешнем и как это делается. Кому — что?</i>	
<b>Часть 4. Как жить в мире с людьми и миром.....</b>	<b>86</b>
О Философии жизни.....	86
• <i>Обвинение вины. Размышления о Виноватых.</i>	
Мой Кодекс взаимоотношений (с короткими комментариями).....	89
• <i>О свободе. Кто кому что должен. О договоренностях и обещаниях. О вине тех, кто меня подводит. О моей вине и совести. Об обмане. О несправедливости. О тех, кто меня оставит в одиночестве. О тех, кто меня оставит в беде. Тем, кого могу оставить я. О любви и привязанностях.</i>	
Экзамен на человечность.....	96
• <i>На чем вы ломаетесь? Мудрость. Понимание другого. Достоинство, или Внутренняя безмятежность. Как взрослые люди впадают в детство. Жизнь без ненависти (психологический практикум).</i>	
Жизнь без обид.....	104
• <i>"Маша и Вася" (психологический практикум, 1 серия). "Вася и Маша" (психологический практикум, 2 серия).</i>	
<b>Книга 2</b>	
<b>Что мне делать с самим собой?</b>	
<b>Часть 1. Личность и судьба.....</b>	<b>113</b>
Сценарии судьбы.....	113
• <i>Что мы узнаем о жизни еще до ее начала. Сказка — ложь, да в ней — намек... А какой урок добрым молодцам? Разрешите Гадкому утенку превратиться в Лебедя.</i>	
Личности души моей.....	117
• <i>Увидели личность — присвойте ее! О ролевом диапазоне. Не вязнуть в прошлом, чтобы создать будущее. Ваше будущее определяете вы, а не ваше прошлое.</i>	
Как в душе? — Порядок!.....	123
• <i>Требуется энергия. Потратьте силы на отдых. Отчего мы устаем?</i>	
Источники душевной энергии.....	127

<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Осмысленность существования. Подключение к Высшим энергиям. Вера в себя. Искренняя любовь к себе.</i></li> </ul>	
<b>Часть 2. Мир душевной жизни.....</b>	<b>130</b>
Кто душе хозяин? .....	130
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Печальное Чудо. Давайте не будем себя обманывать. Непридуман- ный диалог. Хотим ли мы свободы переживаний?</i></li> </ul>	
Почему люди не "меняют кассеты"? .....	133
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Лень. Условный психологический выигрыш. Когда неприлично быть счастливым. Родительское программирование. Бремя свободы.</i></li> </ul>	
Наше Тело — дом нашей Души .....	137
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Какое тело вас оформляет? Такое лицо вам носить не следует... Душа управляемая: прикладные методики.</i></li> </ul>	
Философия личного счастья (наставления по правилам душевной жизни).....	142
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Ступени мудрости переживаний. Будьте живым и зрячим. Выбор переживаний. Зачем переживать плохое? Цените то, что имеете. Душевная невозмутимость. На мелочи реагировать стыдно. Не переживайте, а действуйте. Нет худа без добра? Что делать со страхом один на один (а также со злостью, раздражением и пр.)</i></li> </ul>	
<b>Книга 3</b>	
<b>Как делать семью</b>	
<b>Часть 1. Любовь, влюбленность и семья</b>	
<b>(закономерности и парадоксы) .....</b>	<b>158</b>
На чем стоять семье? .....	158
Кризис Института Семьи.....	159
Как мы влюбляемся, или Любовь — одна, подделок — много.....	161
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Сказки любви и о любви. Сердце можно обмануть. Сердце можно подкупить. Сердце можно увлечь, "зацепить". Сердце может оши- биться. Когда спадает пелена.</i></li> </ul>	
Такая разная любовь.....	170
Учитесь любить .....	172
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Фирма "МИФ" и регулируемая любовь. Эрос и Агапе. Практикум "Заказ любви у Господа Бога".</i></li> </ul>	
Молодость проходит. А любовь? .....	177
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Не ищите товар получше. Страница не для молодежи.</i></li> </ul>	
Анатомия супружеских конфликтов, или Что разваливает семью.....	183
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Что кажется до свадьбы и что оказывается после. Война, в кото- рой не бывает победителей.</i></li> </ul>	

Невидимый враг — личностные кризисы.....	186
Второй брак.....	189
<b>Часть 2. С кем и как строить семью (практическое руководство).....</b>	<b>192</b>
Любовь и расчеты.....	192
• <i>Реализм против романтизма. Какой человек вам нужен?</i>	
На пороге семьи.....	198
• <i>Какое предложение делают обычно. А как надо? Вопросник Семейного договора. Плюсы и минусы пробного брака.</i>	
Наука семейного сосуществования .....	204
• <i>Просто сблизиться или строить отношения? О совместном проживании. О праве на личную жизнь.</i>	
Современные формы семьи .....	208
В наших условиях .....	210
• <i>О верности. Верность и семья. Поймите, подумайте и договоритесь.</i>	
Главный выбор.....	217
• <i>Две модели семьи. "Мы" или "Я + Я"? Самая Страшная Тайна женщин. Зачем мужчине нужна Жена? Зачем женщине нужен Муж? Всемирный заговор женщин. Договоритесь полюбовно. Мои условия. Будни супружеской жизни (психологический практикум). Юля: "Надо было развестись, чтобы начать жить так хорошо".</i>	
Правила решения спорных вопросов.....	234
<b>Часть 3. Что в семье недопустимо, или Для семьи вместо Уголовного кодекса .....</b>	<b>237</b>
• <i>О разводе. КП, или Поведение в семейном конфликте. Формы протеста против КП.</i>	
О нечестности: как подобное лечить подобным.....	243
• <i>О Ване. О Шуре.</i>	
Когда оба виноваты (психологический практикум) .....	245
<b>Книга 4</b>	
<b>Психология сексуальной жизни</b>	
О здоровом отношении к сексу .....	248
• <i>Что такое секс. Нравственно ли заниматься сексом? Нравственность и ее суррогаты.</i>	
Гармония интимных отношений .....	254
• <i>Минимум минимум. Уважение и раскованность. При чем здесь семейные отношения. Об эротике в российском варианте. Гармония темпераментов.</i>	

Помоги мне сделать тебя счастливой.....	260
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Любовное вступление. Тайны женской души и тела. Секс коммуникация (психологический практикум). Общие моральные разрешения.</i></li> </ul>	
Секс разнообразный и радостный.....	267
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Те самые ласки... Первая Основная, или Заветы Папы Римского. Женская активность. Что делать мужчине?</i></li> </ul>	
Сексуальная жизнь мужчины .....	274
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>"Уймется волнения, страсти"... Право на свободный секс. О мужчинах, которые не умеют наслаждаться. Только без паники! Патентованные средства. Страхи. В чем сила Слабого. Чтобы лет до ста...</i></li> </ul>	
Сексуальная жизнь женщины .....	289
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Женщина и счастье. Удовлетворение и оргазм. Возможности мужчины ограничены женщиной. Опасный подарок. Об антиподе нравственности. Мораль против семьи. Когда же? Что делает девушке честь? Так все-таки: "Лишил целомудрия или подарил радости любви и секса?" О девушках, которые любят мужчин. Трудная жизнь родителей Лены Сидоровой. Размышления на свой страх и риск. Ужасное слово, хорошее дело. Прекрасное женское тело.</i></li> </ul>	
Послесловие .....	311

## Приложение

Вопросник "Семейный договор" .....	312
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Вопросы для обсуждения.</i></li> </ul>	



**Козлов Николай Иванович**  
**КАК ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ И ЛЮДЯМ,**  
**или**  
**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

Оригинал-макет подготовлен автором.  
Художник — Ирина Чекмарева

Корректор С.В.Малинина