

Галина Белозуб

Кризис сорока: Советы психолога современной женщине



Введение

Глава 1. О жизненных стилях и конструктивном выходе из кризиса сорока лет.

Глава 2. Путь к себе.

Глава 3. На развилке трех дорог.

Глава 4. Джентельменский набор коммуникативных навыков светской дамы.

Глава 5. Взаимодействие с манипулятором или на чужой роток не накинешь платок.

Глава 6. Физически расти не можем, растем духовно.

Глава 7. Семья - фронт или тыл?

Глава 8. Одинокая женщина желает познакомиться?

Глава 9. Что за зверь такой - тинэйджер? (Ко-о-роче, как стать классными родителями.)

Заключение.

Введение.

Кризис 40-ка... Середина жизни... Старость юности, как обозначил этот возраст Виктор Гюго. Бальзаковский возраст, возраст элегантности. Что же с нами происходит?

Женщины живущие, «плывущие» по жизни разными стилями, по-разному переживают этот кризис. Я хочу поделиться с вами своими наблюдениями.

Как гром среди ясного неба, 40-летие для женщин, которые не жили, а писали черновик жизни. Знаете, наверное, жизненный сценарий «Спящей царевны»? Сейчас все не то, не настоящее, а вот потом... Живут как будто в зале ожидания, вот придет поезд, и я уеду в светлое завтра. И вдруг 40! А ведь- 40 лет, -бабий век. А ничего толком нет: семью не берегли, легко сходились-расходились, все надеялись,

лучшее оно впереди. И тут вдруг стоп, приехали. Оглянулась вокруг, а подруги и друзья многое за это время успели: детей вырастили, дом бытовой техникой оснастили, в карьере преуспели, а некоторые и дачу построили. Тяжко на душе становится, вроде пришло время жить настоящим, а навыка-то нет. Все в мечтах да эмпириях летали, а как на землю спустились, так и затосковали. Переделать-то, переписать оказалось ничего невозможно. То, что мыслилось, как черновик на деле-то чистовиком оказалось!

И вот тут на «этом самом перекрестке» человека и настигает депрессия. Тонет в своем отчаянии женщина. И пытается зацепиться хоть за какую-нибудь соломенку-привязанность. И кому-то удастся выплыть и, говоря научно, найти конструктивный выход из кризиса. Человек отчетливо понимает - только он сам может построить себя, свою семью, свое счастье, свою жизнь. Что ничего даром не дается, и что потом бывает только суп с котом. А кто понял, и кто исправился, будет в своей зрелой жизни очень счастлив. Кризис помог осознать и осмыслить свое прошлое, настоящее и будущее.

Но не всем соням так везет. Бывает, что кризис разбудит спящую царевну, она оглядится вокруг, да и вновь в сон-мечту погрузится. Вы скажете, такого не может быть, потому что не может быть, чтобы взрослый человек в здравом уме и твердой памяти вновь в мечты-фантазии ушел, в грезы о будущем. Так не все взрослые (выросшие) зрелыми становятся. А те, которые во взрослом теле детскую душу имеют, вновь убегают от настоящего в мечты-грезы. Счастье оно вот, рукой подать, прямо у горизонта.

Вы что не видели, не знаете таких женщин-девочек, которые все надеются, что вот их с кем-нибудь познакомят..., или вдруг в кино пригласят сниматься..., или зарплата будет больше. Что ж, мечтатели дольше живут и дальше от нас и от настоящего живут. Мечта не развивает, но спасает.

Но бывают и такие, которым спастись на лодке-мечте, при кораблекрушении - кризисе 40-ка, не удалось. Тогда они разбиваются о рифы и мифы реальности.

Кто-то, точно следуя мифу-риффу, что каждый человек только тогда по-настоящему прожил жизнь, когда посадил дерево, построил дом, вырастил сына, решает, что его, вернее ее жизнь, прошла зря. И теперь уже так поздно, что это почти никогда. Ничего не сделать, не изменить, я никому не нужна и т.д. Самое тяжелое для женщины, - я никому не нужна! Охватывает отчаяние. Появляются мысли о желанности смерти, и на уровне подсознания запускается механизм разрушения. Женщина начинает без конца болеть, тяжело болеть. Врачи лечат ее тело, а у нее душа болеет, да только никому об этом она не говорит.

Бывает ли, что возрастной кризис не затрагивает человека? Бывает. Я это видела. Проскакивают кризис, как полустанок без остановки, те, кто мчится на курьерском за материальными благами. Все время им чего-то не хватает, да и у соседей все лучше. Рядами и колонами этикие «старухи» молодежавые, да молодящиеся, из сказки А.С.Пушкина «О рыбаке и рыбке», пытаются успеть угнаться за престижем. Не до

кризиса им. О каком духовном росте может идти речь, когда материальный рост падает?! А нет кризиса, нет роста! А оно и хорошо, считают «старухи»: зато прирост все время наблюдается.

Разочарование у них в жизни впереди. Когда поймут они, что никакие связи не помогут сделать «ножку маленькой, а душу большой», ни за какие деньги не купишь любовь и привязанность, здоровье и смысл жизни. А главное, что ничего с собой на тот свет, кроме души не захватишь...

Но это все потом. А в 40 она - молодец, все в дом, все в дом. Все, кроме любви, тепла, понимания, все для сытой жизни, и ничего для счастья. Когда от такой женщины муж уходит, подруги по «цеху» возмущаются: «И что ему, козлу, не хватало?»

Минует кризис и тех женщин, которые выбрали «не эгоистический» стиль жизни. Они не живут «для себя», они живут для других, а точнее сказать: живут другими. Звучит не очень по-русски, но очень это наше российское. Чрезвычайно популярен у нас этот стиль. «Я жила сыном, теперь буду жить внуком» - вы такое не слышали? «Главное, чтобы дети наши были накормлены, обуты, одеты, обучены, а мы в опорках ходим, да и учиться самим не нужно». Эх, хорошо! Халява, сэр! Престижно знать английский, да учить тяжело. А выход - вот он! Ребенка на уроки водить. «Я все для детей, для детей! Мне самой-то ведь ничего не надо. Ну и что, что под ногтями грязь, волосы не чесаны, не мыты, так я же все для детей, для детей. Главное, чтобы им было хорошо, а я, да мы все, мы свое прожили и уже прожили. Вы говорите, что мне еще жить лет 30-40? И надо свою жизнь строить? Значит, жить для себя! Вот какая вы эгоистка! Ну и что, что на меня плюют? Я и сама на себя плюю, лишь бы деткам моим было хорошо. А что мы, мы уж как-нибудь доживать будем».

Надо сказать, что таких женщин у нас в России немало. Еще в детских головках наших «товарищей женщин» все проводочки перепутали и девочки-пионерки думали сначала о Родине, а потом о себе. Биокomпьютер сломался, и все свалили в одну кучу: и эгоизм, и ответственность за свою жизнь, и паразитирование на духовной жизни другого человека. Жаль таких женщин, но еще больше жалко их детей. Обижаться будет ребенок, негодовать и недоумевать, когда другие (эгоисты нехорошие) посмеют думать прежде о своих интересах, о своей жизни и о своей душе.

Тяжелее других переживают кризис 40-ка красавицы. И внешние данные здесь ни при чем. Внешние данные вообще играют свою роль только, если они при ком. Женщины, которые жили романами, остро, а иногда и трагично переживают «выход в тираж». Мне одна женщина, рыдая, говорила: «Нет, вы не понимаете, я так всегда нравилась мужчинам». Вообще-то, надо сказать, я понимаю, я тоже вроде нравилась... Для таких женщин жизнь - это только молодость и привлекательность - это только молодость и сексуальность - это только молодость. Для них расстаться с молодостью все равно, что расстаться с жизнью. И многие из них выбирают тот же путь бегства от возраста, что и многие мужчины - это омоложение за счет партнера. Необходима гиперкомпенсация, т.е. для того, чтобы поверить, что я еще могу нравиться, я должна понравиться тому, кому понравиться очень трудно. Я понятно объяснила, что такое гиперкомпенсация?

Почти всегда такие женщины говорят, что они «не ощущают» своего возраста, что в душе они чувствуют себя намного моложе не только своих лет, но и своих сверстниц, не подозревая о том, что эффект психического запоздания, «ощущают» все. Почти все люди (я не встречала исключений) мне говорили, что в 40 они чувствуют себя на 5-10 лет моложе. А потому, естественно, и партнер должен быть молодой, как моя душа. Не знаю, как вам, а мне ни разу в жизни не встретилась женщина, которая сказала бы, что мне 40, 50 и «ощущаю я себя на 49 или 50». Эффект психического запаздывания восприятия возраста характерен для человека. Обратите внимание, как люди оценивают только что сделанные фотографии, непрофессиональные съемки на видео. Свой образ редко кому нравится. Часто можно услышать: «Неужели я такая?» Значит, человек видит себя своим внутренним взором другим, более молодым и привлекательным. Но проходит какое-то время, несколько лет, и фотографии начинают нравиться. Понятно почему, да? Попробуйте поэкспериментировать: скажите знакомой, что она

выглядит младше своих лет. Редко кто возразит. Потому что видит себя человек не столько в зеркале ванной, сколько в зеркале своей души.

Интересно, спросите вы, а счастливые женщины, у которых все в порядке, переживают кризис? Да, переживают. Мы же с вами говорили, что психическое развитие предполагает кризисы, душа растет только в преодолении, иначе она спит.

Что же они, те кто «в порядке», чувствуют в этот период?

Экзистенциальный кризис, кризис осмысления, кризис смысла жизни затрагивает любое мыслящее, осмысливающее существо.

Бывает, что кризис начинается как от толчка. Кто-то из сверстников заболел или (не про нас будь сказано) умер. И тут понимаешь, что жизнь, казавшаяся не только долгой, но почти бесконечной, может закончиться. А тогда в чем смысл жизни, в чем смысл бытия?

И вопрос вопросов: - смертен или бессмертен человек, и есть ли Бог?

О разных стилях, которые мы выбираем, выплывая из этого кризиса, о подводных камнях и рифах, о спасательном круге и как построить надежный плот, я и хочу написать в этой книге.

Глава 1. О жизненных стилях и конструктивном выходе из кризиса сорока лет.

В первой главе я хочу подробно остановиться на том, что было фрагментарно затронуто во введении. Я хочу описать разные стили жизни, которые я наблюдала у своих знакомых на протяжении многих лет и воссоздать некоторые жизненные картины по рассказам моих клиентов.

Редко встречающийся, но очень интересный для психолога и колоритный стиль жизни.

Мечтательницы. Мне повезло, в течение тридцати лет я имела возможность наблюдать за такой «спящей царевной». Лиза приехала в Петербург (тогда в Ленинград) из деревни. Получила образование и осталась здесь жить. В советские времена некоторые специалисты имели такую возможность. Лиза очень любила театр и книги. Всю свою небольшую зарплату она тратила на театр и покупку-доставку книг. Библиотеку она собрала хорошую. Но это, пожалуй, и все, что есть у нее из обстановки. Если вы войдете в ее комнату, у вас возникнет впечатление, что человек живет здесь временно. Либо собирается переезжать, либо только что переехал. Небогатое имущество распихано по коробкам и почтовым ящикам, полка для книг не хватило, а потому они сложены в большие стопки высотой с обеденный стол. В комнате чисто, но как-то нелепо. Сразу видно, что у хозяйки голова занята другим. Вам трудно будет поверить, но живет она в этой комнате уже более 20 лет. Вернее сказать, тело ее живет в этой комнате, а душа живет в мечтах. Ждет, что вот кто-то придет и ее жизнь круто изменится. Постаревшая, растолстевшая Ассоль никак не может выбраться из своей сказки. Кризис сорока лет, для таких мечтательниц, как гром среди ясного неба. Ни мужа, ни детей, ни карьеры. По-разному выбираются из этого кризиса такие «девушки». Я могу перечислить то, что я наблюдала. Кто-то перестает ждать капитана Грея и, умерив свои претензии, выходит замуж. Особо смелые рожают детей, ну а те, кто не решается на это, «усыновляют» мужа. Наблюдала я и варианты погружения в работу, продолжение активного общения, в общем, полноценной социальной жизни. По тому, как эти женщины чувствовали себя в этой жизни, я понимала, что они сумели найти свое место в жизни, смысл своего существования и себя, в конце концов. Моя знакомая, мечтательница, пошла другим путем. Два года она сидела на диване и жалела себя, потом... Вы ждете, что я сейчас скажу: слезла с дивана, очнулась от грез и стала устраивать свою жизнь. Ошибаетесь, дорогие товарищи! Она еще плотнее уселась на диван, еще больше стала есть и еще больше мечтать. Только теперь уже не о будущем, а о прошлом. Вы удивлены? Разве можно мечтать о прошлом? Вполне. Представлять как и что могло бы быть, если бы... Надо сказать, что у моей знакомой редко бывает плохое настроение,

наверное, сохраненная способность мечтать помогает ей справляться с реальными неприятностями. Кризис 40 лет - кризис середины жизни недаром называют экзистенциальным, т.е. кризисом существования. В этом возрасте человек всерьез задумывается о смысле своей жизни, цели существования.

Но бывает, что задуматься заставляет муж. Который, надо сказать, тоже в это же самое время переживает кризис и часто переживания его острее. Маргарита Ивановна прожила с мужем 15 лет. И у нее и у него это второй брак. От первого брака есть дети, но они уже взрослые. Жила Рита с мужем без особой любви, но с уважением. Работали супруги вместе, оба были хорошими специалистами, и общая успешная работа их сближала. Они - ровесники, им сейчас по 43 года. Два года назад муж заговорил о ребенке, совместном ребенке. Впервые за много лет. До этого ни у него, ни у Риты подобных мыслей не возникало. Перестройка, материальные проблемы, затем выращивание материального благосостояния, покупка квартир себе, детям, обучение детей. Вроде все перечислила. Когда Рита с мужем достигли определенного материального уровня, они как раз и подобралась к сорока годам, а значит и к ним подобрался кризис. Муж почувствовал это первым. Стал рассуждать о смысле жизни и попутно о смысле накоплений. Кому оставить то, что они с Ритой сумели, а потом и сумеют накопить? Когда появляется наследство, необходим наследник. Иначе теряет смысл напряженная работа, красивые планы построения своего (!) коттеджика. Кто будет в нем жить? У взрослых детей уже своя взрослая, а главное, отдельная от родителей жизнь. Да и дети от прошлых браков жили все это время не с ними. Сын Риты остался жить у бабушки, когда она ушла к новому мужу, а дочь супруга, естественно, у нас при разводе это даже не обсуждается, осталась с матерью. Отношения с детьми были хорошие, но материальные. Многие мужчины кризис сорока переживают гораздо острее женщин. И пытаются решить свои проблемы, начиная новую (как бы заново) жизнь. Обновление может производиться за счет молодой партнерши, новой семьи или, как в нашем случае, за счет появления малыша. Мужчина доказывает себе и всему миру, что я еще молодец и могу стать отцом. Немного отвлекаясь, могу сказать, что после сорока у мужчин явно проявляется отцовский инстинкт и лучшего отца трудно представить. Но не буду больше отвлекаться. Риту желание мужа обзавестись ребенком в их годы вначале смутило. Но, поразмыслив, она решила, что сумеет справиться и с работой и с малышом. Работу она бросать не хотела, потому, что чувствовала себя виноватой перед сыном, который видел маму только по выходным. Рита пыталась забеременеть, но это ей никак не удавалось.

Неожиданно для Риты некоторое время назад, муж стал говорить, что рожать ребенка в ее возрасте очень опасно, что у ребенка могут быть врожденные патологии. Риту эти разговоры вначале успокоили, она подумала, что муж отказался от идеи рождения их наследника. Какого же было ей узнать, что истинной причиной этого отказа от прежнего желания, было появление в его жизни молодой женщины. Которая, как он решил, гораздо более подходит для матери его будущего ребенка. Но и с Ритой супруг разводиться не собирался. Законная жена его очень устраивала, как надежный партнер по бизнесу и настоящий друг по жизни. Муж, как «честный» человек решил Риту познакомить с молодой женщиной, будущей матерью своего ребенка. Он мечтал, чтобы они не только познакомились, но и подружились. Чтобы Рита помогла своей новой подруге, сестре (Рита и не знала, как ее назвать) устроиться на работу, чтобы они вместе, дружно, втроем ходили в рестораны ужинать и вместе ездили отдыхать на природу. Вот такие «изысканные» мечты были у простого, в советские времена, инженера. Но изменились времена, изменились и нравы. Лет двадцать назад я с такими историями не встречалась, а сейчас готова согласиться с необходимостью ввести многоженство. Но мое мнение Риту не утешило. Что ей делать? С мужем ее связывает общая работа, неплохо прожитые годы, а привязывает к мужу, конечно же, вечный страх российских женщин, остаться одной. Решение принять было очень трудно, но и не принять нельзя. Рита решила уйти. Надо сказать, что я не часто встречаюсь с таким решением. Но уважаю женщин, принимающих добровольно страдания и идущих на одиночество, но не предающих себя. Но история на этом не закончилась. Рита решила жить без мужа, но муж не хотел ее отпускать. В этой ситуации пагубную роль играет надежда: раз он меня так любит, значит, он ту женщину оставит. Это иллюзия, а не надежда. В этой ситуации никто вам не поможет; ваши интересы и интересы вашего мужа не совпадают. А потому, принимая решение, следуйте принципу разумного эгоизма, о котором мы будем говорить в отдельной главе, но и так понятно, что в первую очередь вы должны подумать о себе, чтобы никого не отягощать своими проблемами.

Рождение ребенка, позднего ребенка многих спасло от отчаяния в период кризиса середины жизни, наполнив жизнь новым смыслом. Откровенно мне сказала одна моя клиентка: мы с мужем «завели» второго ребенка специально для того, чтобы было с кем, а главное ради кого, ездить за город, ходить в театр. Они с мужем поженились, еще, будучи студентами. Сразу же появился сын. Супруги вели активный образ жизни, ездили в лес за грибами и ягодами, на рыбалку. Ходили в музеи, театры, кино. И многое делали ради сына. А потом он вырос, и ему стали интереснее сверстники. Умные родители вовремя это поняли, и препятствовать не стали. Но без сына им стало одиноко. Как-то потеряли смысл всякие экскурсии и походы. И они решились на второго ребенка. Родился мальчик и наполнил их жизнь смыслом, а дни - содержанием. Таких историй я знаю множество, и вы, вероятно, тоже. Это интуитивное конструктивное разрешение кризиса спасает не только сорокалетнего человека, оно способно спасти и семью. Семья омолаживается, возвращаясь в стадию появления первенца.

Потеря молодости переживается всеми женщинами, но если для многих - это закономерное течение жизни, то для некоторых просто катастрофа. По моим наблюдениям именно как катастрофу ее переживают женщины так или иначе причастные к искусству. Сам стиль их жизни предопределяет необходимость выглядеть привлекательной и неувядающей. Это актрисы, балерины, художницы. У них эффект «психического запаздывания восприятия возраста» резко выражен. Во введении мы говорили об этом эффекте. Человек видит себя не так, как видят его окружающие. «Эффект психического запаздывания» присущ всем. Я в своей жизни не встречала человека, который бы мне сказал: мне сорок и я чувствую себя на сорок лет. Особенно этот эффект ярко проявляется у молодых женщин, которым окружающие подтверждают несоответствие их внешнего вида возрасту, в пользу внешнего вида. Постоянные комплименты поддерживают мнение женщины о себе, что она еще молода и хороша собой. И, конечно, так же молод и хорош собой, должен быть ее избранник. Действительно в бальзаковском возрасте молодые женщины очень хороши собой и привлекательны для творческих молодых людей, еще не состоявшихся. Я не буду соперничать с

Соммерсетом Моэмом и другими достойными авторами, которые превосходно представили подобные истории в своих произведениях. Известные мне жизненные сюжеты, имели один и тот же сценарий. В начале романа активным действующим лицом был молодой человек. Женщине трудно было устоять перед натиском влюбленного и обожающего ее молодого человека. Это настойчивое ухаживание и обожание настолько льстило их самолюбию и поднимало в глазах окружающих, что они верили в клятвы, влюбленных в них юношей. Им казалось, что их союз, несмотря на разницу в возрасте, вполне естественен, потому что душой-то она молода! Проходили годы. Роман не угасал. Катастрофа поджидала женщину в период гормональной перестройки, а проще, климакса. Предательски менялась внешность, исчезала куда-то молодость, увядала кожа, тускнел взгляд. А молодой возлюбленный входил в пору расцвета. Финал всех виденных и слышанных мною историй был одинаков; мужчина уходил к другой, как правило, юной женщине младше его на 10-12 лет. Отношения, длившиеся на протяжении 7-10 лет, формировали у мужчины восприятие себя, как молодого, и эффект психического запаздывания восприятия возраста срабатывал у него сильнее, чем у мужчин, которые жили со своими ровесницами. Если

вам сейчас 40 или немного за, и к вам проявляют интерес молодые поклонники, то прежде чем на что-нибудь решиться, хорошенько подумайте о грядущем финале. Потому что финал, как правило, трагичен. Женщина в период гормональной перестройки особенно уязвима и чувствительна к различного рода стрессам. Ее устойчивость к стрессу, т.е. фрустрационная толерантность, резко падает, и сильные переживания могут в этот период привести к нервным срывам и психическим заболеваниям.

Не угрожающий здоровью женщины и даже, по моим наблюдениям, не разрушающий семью, более мягкий вариант омоложения за счет партнера - это легкомысленные связи с молодыми людьми, не длительные и ни к чему не обязывающие. У стороннего наблюдателя такое поведение женщины редко вызывает симпатию. Сострадание вызывает муж, явно не по годам, кокетливой дамы. Хочу поделиться с вами своими наблюдениями. Так вот по моим наблюдениям, подобное поведение характерно для женщин, которые в юности и молодости, простите за вульгаризм, не нагулялись. Как мне объяснила одна женщина, интересная во всех отношениях, до 36 лет у нее не очень ладились отношения с мужчинами. Да она вышла замуж, но муж не являлся для нее тем, о ком она мечтала. Он хороший человек, но он не герой ее романа, да и вообще, добавляет она, вряд ли его можно отнести к числу героев. Муж у этой дамы положительный, но слабыхарактерный человек. Его унижительное положение, которое вызывает ощущение неловкости у окружающих, никак его не тревожит. Он любит жену такой, какая она есть. Если мы с вами зададимся вопросом, какую выгоду получает мужчина в такой ситуации, какая его потребность удовлетворяется, то без особого труда определим его profit: жена наполняет его жизнь массой разнообразных переживаний. Более того, ее неистребимая жажда нравиться распространяется и на него. За неимением других «кавалеров» дома жена и с собственным мужем кокетлива и романтична. И если такой стиль жизни устраивает и мужчину, и женщину, то какое дело окружающим?

Разве лучше, если после сорока женщина сама себя «выпускает» в тираж? Перестает следить за собой, на своей личной жизни ставит крест. Вслушайтесь как это неестественно и даже страшно -поставить на своей жизни крест. Когда я спрашиваю таких женщин, зачем они живут, то они себя рассматривают только как средство для удовлетворения чьих-то потребностей. Чаще всего говорят, что живут для того, чтобы детей поднять на ноги. Но детям-то уже под двадцать! И пора бы им самим уже учиться подниматься на ноги. Если предыдущая группа женщин немногочисленна, но интересна и привлекательна, то «забывших о себе» трагически много. Без потрясений протекает жизнь таких «забывашек», если муж также не интересуется жизнью и собой. Такие ко мне не приходят. Приходят на прием неухоженные и не ухаживающие за собой дамы, у которых именно по этой причине муж начинает ухаживать за другими. В сорок лет очень важно женщине полюбить себя. Потому, что отчетливо прослеживается закономерность - любящие себя женщины обязательно любимы мужьями (и не мужьями тоже). Но вот, что для меня всегда было интересно: до сорока лет женщина, себя не любящая, могла быть любима. Это я точно знаю, не раз наблюдала. Но вот после сорока что-то происходит, я пока не могу объяснить что именно. Но женщины возраста элегантности пользуются успехом только, если они интересны сами себе. Помните стихотворение Заболоцкого? «Один мой друг женился в тридцать лет на девушке восемнадцатилетней. Пошли осуды, пересуды, сплетни. На взгляд чужой, придирчивый и строгий, она и впрямь была нехороша. Какой-то длиннорукий, длинноногий, утенок гадкий, робкая душа.» Да, девушка с низкой самооценкой может быть даже особо привлекательной. Но я ни разу не встречала случая, когда неуверенная в себе зрелая женщина смогла бы пользоваться успехом, и была бы счастлива в любви. Даже если в молодости муж любил такую жену, то к сорока годам его любовь таяла. Это очень трудно, почти невозможно, любить человека, который не любит себя.

Многие молодые девушки жалуются на свою неуверенность в себе, на застенчивость. Но вы, наверное, знаете, что с годами это проходит, к сожалению, проходит. Правда, девушки, у которых это проходит, сожалений не испытывают. Они чувствуют себя уверенно и то, что называется, умеют постоять за себя. Их вряд

ли возможно чем-то смутить. Мне однажды довелось понаблюдать за ситуацией, будто бы специально подстроенной. Одна моя знакомая пригласила меня на свадьбу в один из самых дорогих тогда ресторанов Ленинграда. Было много гостей, но подбор гостей показался мне странным. Как будто отбор производился по половому и статусному признаку. Были приглашены в большом количестве женщины без мужей, успешные в своей профессиональной деятельности. В основном это были женщины сорока лет. На свадьбе из пятидесяти приглашенных было только двое мужчин. Это жених и его свидетель. Женщины все были умные, энергичные и за словом в карман не лезли. И за каким словом? Слов мягких и нежных в их лексиконе было мало. Вот уж кто не страдал застенчивостью. Шутки были такие, что присутствующие жених и свидетель чувствовали себя неловко. Вряд ли эти успешные деловые женщины тяжело переживали кризис середины жизни. Наоборот, этот возраст для многих из них является стартовой площадкой карьерного роста. Вы, наверное, обратили внимание, что успешная деловая женщина - это женщина в возрасте сорока. Почему этот возраст является сензитивным, как говорят психологи, для реализации деловых качеств женщины? Сначала стоит объяснить, что такое сензитивность. Вообще-то говоря, сензитивность - это чувствительность. Сензитивный возраст - это оптимальный возраст для развития и

проявления определенных психических свойств и процессов. Как вы знаете, в каждом из нас присутствуют и женские и мужские половые гормоны, и только их соотношение определяет наш пол. Наиболее ярко половые признаки представлены у человека в, так называемый, репродуктивный период. В этот период организм женщины вырабатывает максимальное количество женских половых гормонов. Приблизительно к сорока годам их продукция уменьшается. А, следовательно, начинают звучать громче мужские половые гормоны. Женщины в этом возрасте, как вы, наверное, замечали, становятся более уверенными в себе, деловитыми и деловыми. Многих из них начинает увлекать работа, кого-то творческая составляющая профессиональной деятельности, кого-то карьера, кого-то материальные блага. Но успешность женщины в этом возрасте практически гарантирована. Потому что периоды гормональных перестроек у женщины (подростковый и от сорока до пятидесяти) - это возрасты интеллектуального максимума для женщины. Именно в этом возрасте женщина не только не уступает мужчине, но и часто превосходит его в профессиональной деятельности. Ей необходима в этом возрасте только вера в себя. Если есть вера в себя и здоровое честолюбие, то возраст сорока - это возраст ее расцвета, реализации.

Если вас "прижал" кризис, то я вам хочу сказать, что лучший спасательный круг - это работа. Причем не важно, что будет вашим стимулом: стремление заработать, сделать карьеру, реализовать свой творческий потенциал, например, начать писать детективы или составлять икебану. Выбор такого выхода из кризиса гарантирует вам жизненную устойчивость. Это тот праздник, который всегда будет с вами.

Глава 2. Путь к себе.

По разному переживают экзистенциальный кризис женщины сорока лет, потому что их жизненные пути были разными. Но конструктивный выход из кризиса существования (экзистенциального) он один для всех: *это дорога к себе, любовь к себе и способность жить своей жизнью*. Мы поговорим подробно о каждом из трех аспектов этого важнейшего дела. Следует подчеркнуть, что в становлении человека эти три аспекта сливаются воедино. Невозможно их последовательное решение; сначала я люблю себя, потом поищу к себе дорогу, глядишь, через несколько лет заживу своей жизнью. И если до сорока лет вы могли прожить, игнорируя их (эти аспекты), то после сорока это невозможно. Только этот путь ведет к внутренней гармонизации, к примирению с собой и миром, с природой, Богом и людьми.

Ну а теперь подробно остановимся на этих аспектах. Начнем с сакраментального, таинственного для многих вопроса, что же такое любовь к себе. Как правило, это понимают либо как эгоизм, либо как жалость к себе. И то и другое не конструктивно. Любовь к себе возможна только, если в сердце твоём любовь. Любовь, а не ненависть. Любовь ко всему миру, ко всем разумным и неразумным созданиям его. Когда ты себя любишь, не противопоставляя миру и людям, а принимая себя как часть этого, любимого тобой мира. А ты сама самая любимая из всех любимых. Самая надежная для себя. Ты ведь можешь на себя надеяться? Самая преданная для себя, ты ведь себя не предашь? Любовь к себе предполагает нежную заботу о себе, поэтому в своих поступках руководствоваться нужно своими интересами, только учитывая интересы других. Например, вас пригласили в гости на просмотр кассеты с чужой свадьбой. Невесте, жениху и родственникам вы очень нужны, как зритель, но для вас это зрелище не представляет никакого интереса. Вам и свадьба-то не очень понравилась. Ваш отказ вызывает обвинение вас в эгоизме. Мать невесты упрекает вас, что вы думаете только о себе. Скажите, пожалуйста, а почему вы не должны думать о себе и на кого вы можете переложить заботу о себе? Кому вы нужнее, чем самой себе? И, вообще, человек, который умеет о себе позаботиться - большое удобство для окружающих, потому что не утруждает других своими проблемами.

Но если у вас не было навыка заботы о себе, если вы никогда в жизни не

испытывали чувства любви к себе, что же делать, как научиться? Любовь и забота о любом живом существе, в том числе и о себе, проявляются в делах и поступках. Вы никогда не встречали женщин, которые говорили, что для себя они не любят готовить? Вот для других, пожалуйста, и жаркое и цыпленок и салат. А сервировка... А я сама так, из кастрюльки, на ходу. Что-то холодное и невкусное в себя запихнула и это нормально. Разве нормально? Нормально - это когда вы не спеша, накрываете на стол, где красивая салфеточка, изящная тарелочка и обязательно нож, чтобы сервировка была похожа на ресторанную, а не на вокзальную. А если еще зажечь свечу, да включить музыку, вы почувствуете себя белым человеком. Вот с этого надо начать. Уважайте себя, потому что без уважения нет любви. Зачастую готовят наши женщины для других, а одеваются для кого? А все то же самое, тоже для других. Поэтому дома стараются мимо зеркала прошмыгнуть, потому что встреча со своим отображением не радует. Давайте задумаемся, зачем нам так нужны симпатии и любовь окружающих? А для того, чтобы посметь полюбить себя. Окружающие скажут мне, что я хорошая, так я и буду думать, что я - хорошая. На работе меня уважают, значит, я - уважаемая.

Муж меня любит, значит, я - любимая. А я сама, что я про себя думаю? Вот так и случается, муж разлюбил и женщина сама себе не нужна. Она сама себя предает, не муж ее предал, а она сама себя предала. В конечном счете, любовь окружающих нам нужна только для того, чтобы полюбить себя и ни для чего больше. Получается, что мы странным образом двигаемся к себе, выбирая такой извилистый путь. Вместо того чтобы полюбить себя самой, мы начинаем подключать к этому делу окружающих. Это так же нелепо, как добираться из Питера в Москву через Мурманск. Давайте пойдем простым и разумным путем. Будем выращивать любовь к себе, не перекидывая эту замечательную и увлекательную работу на плечи других. Итак, чтобы полюбить, окружите себя заботой. Привыкайте ухаживать за собой и приучайте к этому других. Забота это первое проявление любви.

Любовь, это обязательно верность. Как невыразимо тяжело с человеком, который изменяет и предает. Господи, как же редко я встречаю женщин, которые бы себя не предавали! Добровольно позволяют унижать себя на кухне, в постели, на работе. Не просто не берегут свое достоинство, а забывают о нем. Да еще и оправдывают свое предательство: я унижаюсь перед начальником ради детей. Хотя и начальнику это противно и окружающим наблюдать невольно. Срабатывает въевшаяся привычка раболепия. Давайте по примеру А.П.Чехова по капле выдавливать из себя раба. При этом, не забывая, что каждая слетевшая капля раболепия, неотвратимо добавляет достоинство.

Развитое чувство собственного достоинства позволит вам уважать себя. Уважение к себе будет проявляться в вашем отношении к себе. Вы не позволите себе даже наедине с собой ходить лохматой, грязной, в рваных колготках.

Любовь к себе это чувство, а вот путь к нему через поступки. Хочу вас уверить, что человек с чувством собственного достоинства, человек уважающий и любящий себя, чрезвычайно привлекателен для окружающих. Почему? Потому что все его поступки регламентируются не мнением окружающих, а собственным представлением о себе и желанием выглядеть в своих глазах достойным человеком. А от своих глаз спрятаться невозможно.

Любовь к себе, как и любовь к любому другому существу, предполагает веру в себя, уверенность в своих силах. Эта уверенность поможет вам в трудном случае призвать на помощь себя, а не кого-то другого, посоветоваться с собой, поддержать себя. Уверенность уничтожается критикой. Постарайтесь, как можно меньше в своем внутреннем монологе есть себя поедом, и не следует постоянно напоминать окружающим, что вы все время что-то забываете, что вам постоянно не везет, что работу вашу кто-то сделает гораздо лучше.

Уверенность в себе базируется на умении предъявлять к себе посильные требования. То есть требовать от себя то, что тебе по силам. Как часто мне приходится слышать такую фразу: "Я все понимаю, но ничего не могу с собой поделать". Человек любящий себя расставит акценты по иному и подберет другие слова. Я не Бог, я земной человек и пока не могу справиться со своими чувствами, но мое преимущество состоит в том, что я понимаю, что нужно делать. С собой справиться действительно трудно, а со своими чувствами - очень даже возможно. Как стать властелином своих чувств и настроений мы поговорим подробно и обстоятельно в одной из последующих глав.

Любите ли вы себя? Получить ответ на этот вопрос вопросов позволят вам ответы на следующие, может быть незначительные, вопросы: а вы любите свой день рождения? А вам нравится ваше имя? А вы считаете свою внешность привлекательной? Привыкайте праздновать свой день рождения. Этот день самый главный в вашей жизни. И пусть ваши близкие и друзья так же, как и вы, ждут с радостью этот праздничный день. Надо сказать, что я крайне редко встречаю людей, которые любят свой день рождения. Не редко я слышала от женщин, что они хотят, чтобы этот день проскочил незаметно, чтобы родные не вспомнили об этом дне. Невозможно говорить о любви к себе, если вы не любите сам факт вашего появления на свет. А отношение к своему имени? Анжелика переживает, что ее не называли Таней. Наталья меняет свое имя на Екатерину. Ольга считает, что ее так называли по ошибке. Но ведь от любого имени много производных. И ту же Ангелину можно называть Линой, Гулей, Гелей. А уж Лариса это и Лара, и Лора, и

Ляля, и даже, как у Дарьи Донцовой, Люлю'. Чтобы имя приносило вам удачу, как считают "нумерологи", сумма числовых значений букв в варианте вашего имени должно соответствовать сумме цифр вашего дня рождения. Эти "магические" цифры якобы должны принести вам удачу. Рекомендую людям с чувством юмора поиграть в эти игры. А по большому гамбургскому счету ваше имя, пусть и не вами выбранное, оставляет вам возможность выбора созвучного вам варианта. Моя знакомая Валентина всю жизнь прожила не со своим именем Валя. Если бы ей хватило смелости назваться Тиной, именем ей присущим, уверена, ее жизнь была бы счастливее.

Как адаптироваться к своей внешности, как понравиться себе? Чаще всего своя внешность не принимается, потому что внешний облик диссонирует с внутренним содержанием. Поищите себя в себе. Какая вы? Озорной мальчишка в штанах и в куртке на молнии или девочка-лапочка в накрахмаленной юбочке? Главное, не бояться проявиться. Здоровее и дольше живут люди экстравагантные, те, которые

свое Я не запирают в клетку привычных представлений. Чем любимее свое Я, тем оно свободнее; чем свободнее ваше Я, тем оно любимее. Подарите себе свободу, и любовь к себе придет к вам сама.

Любовь к себе приводит к принятию себя реального, со всеми своими достоинствами и недостатками. Психологи давно заметили, что человек относится к окружающим так же, как и к себе. И принятие себя реального обязательно приведет к терпимому и понимающему принятию других людей такими, какие они есть в реальности. В психотерапии основной путь лечения неврозов, это возвращение невротиков в мир реальных людей и реальных взаимоотношений. Человек успешен, только если его представления совпадают с реалиями этого мира.

Переходя ко второму аспекту выхода из экзистенциального кризиса (путь к себе) необходимо отметить, что совершить этот путь можно только во взаимосвязи с первым (любовью к себе). Часто люди понимают духовное развитие и личностное становление, как путь к совершенству. И на пути к этому совершенству - искоренение и бескомпромиссную борьбу со своими недостатками. Вырвать с корнем недостаток как сорняк и усовершенствоваться. Например, можно бороться со своей неаккуратностью. Постоянно ругать себя, критиковать. Будет ли от этого толк? Вряд ли. Ведь любой недостаток - это продолжение достоинства. Разумнее, вместо того, чтобы бороться с неаккуратностью, выращивать в себе достоинство - аккуратность. И тогда с ростом достоинства, недостаток уменьшается. Выращивать свои достоинства можно только, принимая себя реального, т.е. зная свои возможности. Есть много талантов и достоинств привлекательных, но это не ваше. Одна моя знакомая решила пойти на курсы кройки и шитья. И как ее убедительно отговорила ее мама! Она ей сказала: зря время потратишь, научишься только наволочки шить. Зато моя знакомая хороший организатор, а портниха из нее и правда не вышла бы. Не знаю, как вам, а мне часто приходилось встречать людей, не знакомых с собой. Для начала они выбирали себе работу не свою, внешность не свою и, конечно же, не органичный стиль поведения. Как это делается? Хотите поучиться? Нет ничего проще, художественно и красочно это представлено в кинофильме «Самая обаятельная и привлекательная». Счастлив не тот человек, который достиг совершенства, да и возможно ли это? Счастлив тот, кто сумел реализовать, т.е. развернуть во внешнем мире свой внутренний потенциал. Путь к себе не прост и не легок. Заглянуть в себя и не испугаться, удел особо смелых. Ну и как же тут быть обычной не героической женщине? Что может помочь ей пройти этот путь до конца, путь познания и принятия? Поможет ей любовь. Любовь к себе. А укрепит эту любовь, сделает ее настоящей познание себя. Итак, ваш путь - это путь к себе, путь любви и познания.

Это дорога в свою жизнь. Жить своей жизнью, что это значит? Редко я встречала людей, которые говорили бы о себе, как о субъекте этой жизни. Чаще всего полярные мнения представляли человека, как объект, как средство. Сейчас будет понятно, какие же это полярные мнения. Это - жить для себя (эгоизм, плохо), и жить для других (альтруизм, хорошо). Мы все хотели быть хорошими, а потому старались забыть о себе и качественно служить другим людям. Когда ты кому-нибудь служишь, ты - слуга, а тот, кому ты служишь, автоматически становится господином. Если вы хотите оказать своему близкому медвежьё услугу, служите ему! Решайте за него его проблемы, преподносите ему все на блюдечке с голубой каемочкой, и вы тем самым лишите его собственной жизни, получится, что он зря в этот мир пришел, потому что ничему не сумел научиться. Ну ладно, как другому жизнь испортить мы все не понаслышке знаем, и умеем делать это качественно. Но ведь, забывая о себе в ревностной службе людям, что получаем мы? Вот в чем вопрос. Ко мне на прием пришла молодая и очень милая женщина. Я бы назвала ее Машенькой. Или Мелани, как в романе «Унесенные ветром». Тем более что и внешне она фантастически похожа на Мелани из одноименного фильма. Прямо мистика какая-то. Мне жаль, что я не могу вам дословно воспроизвести текст Маши, но рассказывает она о своей жизни примерно так. Одно из самых ярких и болезненных впечатлений Маши, это уход отца из семьи. Маша описывает переживания бабушки, мамы, отца и даже своей подруги, которая в этот драматический день была у них дома. Но в картине, нарисованной Машей, она сама отсутствует. Не то, чтобы она не помнила, что в тот момент переживала; она не

считает возможным говорить о себе. Машу так воспитывали, что в семье ее переживания, ее проблемы и дела не были ни для кого важными. Мама с детства внушала Маше, что девочка всем обязана. Обязана маме за то, что мама повторно не вышла замуж, а «отдала» всю свою жизнь ребенку. Обязана бабушке, которая встречала и кормила ее. Обязана Маша школе, учителям и всем остальным людям. Только себе она ничем не обязана. Поэтому, рассказывая о своей жизни, Маша рассказывает о других. Она привыкла кому-то служить и быть обязанной. Ей стыдно думать о своих потребностях и интересах, потому что это эгоизм. Маша, можно сказать, прожила свою жизнь счастливо, ведь ее все любят. Любят за то, что ею можно бесплатно пользоваться. Однако к сорока годам у Маши начали появляться сомнения в правильности выбранной ею позиции. Моментом истины для Маши стала ситуация на ее работе. Освободилось место руководителя, на которое Маша была вправе справедливо претендовать, но назначили другую женщину, менее способную, но более амбициозную. К тому же ее подругу. Если бы Маша проявила хотя бы немного инициативы, то это место было бы за ней. Но она привыкла уступать, и как же она могла перебежать дорогу подруге, ведь той так хотелось стать руководителем! А желание других для

Маши превыше всего. И свои желания и интересы она подавила. Но осталась горечь и ощущение несправедливости. Появилась даже, пугающая Машу, зависть к своим более успешным подругам. Она стыдится этого чувства и принуждает себя радоваться за других. Но это у нее получается плохо. Ситуация на работе заставила ее внимательнее присмотреться к своей семейной жизни. И что же она увидела? У нее не может быть плохого настроения, своих проблем, даже плохого самочувствия. Потому что она должна зарабатывать на жизнь (на мужа надеяться не может). Домашнее хозяйство тоже на ней, уж не говоря о дочке и собаке. Большие прекрасные глаза Маши полны слез. Она ни на кого не жалуется, только на себя. Она хотела бы, чтобы я ей помогла справиться с завистью, с обидой на домашних и продолжать радоваться своему «месту под лавкой». Но это невозможно! Это нарушение законов человеческих и божеских. Если Маша не реализует себя, то душа ее будет страдать. Блокирование духовного роста грозит человеку постоянным ощущением неудовлетворенности. Моя позиция очень удивила Машу. То, что я ей говорила, до меня ей никто не говорил. И когда я дала ей прослушать диктофонную запись ее монолога о собственной жизни и спросила: «Маша, ты рассказала мне обо всех, а где же ты? В картине твоей жизни присутствуют разные люди и даже кошки с собаками, но в этой картине нет тебя.». Она была потрясена и ошарашена, как будто подошла к зеркалу и не увидела там себя. Мы с Машей только начали работу, но я уверена, что не пройдет и года, а Маша сумеет найти себя и жить своей жизнью.

Жить своей жизнью - это значит принимать решения, думая в первую очередь не о других, а о себе. Поясню на примере. Ирина Львовна пришла ко мне посоветоваться. К ней должны были приехать родственники мужа, которые, по ее мнению, относились к ней пренебрежительно. Ирине Львовне немного за сорок, но у нее плохое здоровье, у нее астма. И вот что меня поразило. Планируя свое поведение с родственниками, она думала не о том, как обеспечить себе режим максимального благоприятствования в этой ситуации, а о том, как бы побольнее досадить нежеланным гостям. В вариантах, которые приходили ей в голову, она думала лишь о том, какое впечатление произведет ее поведение на родственников. При этом совершенно не учитывалось ни ее состояние здоровья, ни ее интересы. Каждый акт своих действий она рассматривала только с точки зрения, какое впечатление это произведет на родственников. Более всего ей хотелось уйти из дому. Удерживало ее от этого не состояние здоровья, не тот факт, что уйти в принципе некуда, а то, что этот демарш не "проймет" родственников. Либо она рассматривала вариант, в котором она докажет родственникам, что она выше всяческих предрассудков и проведет прием на высшем уровне. Останавливало ее не то, что это потребует от нее больших материальных, физических и эмоциональных затрат, а то, что это опять же не "проймет" родственников. Обратите внимание, все поведение Ирины Львовны мотивировалось не ее интересами, не ее состоянием здоровья, не ее материальными затратами и выгодами, а только тем, какое впечатление она сможет произвести на родственников. Ей в голову не пришло, что она может прожить эти дни с гостями, обеспечив себе комфорт. Так как в квартире три комнаты, то одна из них может стать ее убежищем. Не притесняя гостей, не навязывая общения, не утруждая себя излишней заботой о взрослых и здоровых людях, оставаясь вежливой и приветливой, она сможет достойно и без ущерба для здоровья пережить это "стихийное" бедствие. Используя нормы светского поведения можно, не обижая других, позаботиться о себе.

Все в этом мире переменчиво. Вас может предать самый близкий ваш друг, уйти из жизни самый надежный человек. Кто же всегда остается с вами? Я хочу обратиться за ответом к классику, к самому профессиональному из всех профессиональных - психологу Александру Сергеевичу Пушкину.

Кого ж любить? Кому же
верить? Кто не изменит
нам один? Кто все дела,
все речи мерит Услужливо
на наш аршин? Кто
клеветы на нас не сеет?
Кто нас заботливо лелеет?

Кому порок наш не беда?

Кто не наскучит никогда?
Призрака суетный
искатель, Трудов напрасно
не губя, Любите самого
себя, Достопочтенный мой

читатель. Предмет
достойный: ничего
Любезней, верно, нет
его.

Глава На развилке трех
3. дорог.

Хотелось бы в этой главе написать о дорогах ведущих к счастью. Но об этом позже, пока актуальнее для меня указать вам тропинки, на которые вас может завлечь "нечистая сила". Когда Бог хочет наказать человека, он лишает его разума. Ничем другим не могу объяснить страданий женщин, истории которых я вам расскажу.

Валентине 43 года. Она во втором браке. С мужем живет 15 лет. У мужа от первого брака сын. Проблемный мальчик, хотя по возрасту уже не мальчик. Ни работать, ни учиться не желает, слава Богу, наркотиками не пользуется. У Валентины детей нет. И первые годы совместной жизни муж о детях и не заговаривал. Острое желание иметь ребенка у него появилось годам к сорока. Но Валентина забеременеть

не смогла. И тогда они с мужем сделали из этого факта катастрофу. Они твердо решили стать абсолютно несчастными. Супружеских пар, которые выбрали для себя путь добровольного страдания, не так уж и мало. Без ребенка нет семьи и автоматически делается вывод, что и счастья быть не может. Что это за чушь такая, детей нет, а ты счастлива! А тут еще Антон Павлович Чехов "подгадил", пустив по свету фразу: если к сорока годам в доме не поселяются детские голоса, то там поселяются кошмары. Следует напомнить, что сам Антон Павлович свой дом населять детскими голосами не спешил, и прожил, надо сказать, полноценную жизнь. Что-то нам может быть по судьбе не дано. Кому-то не быть музыкантом, потому что слуха нет. Кто-то вырос без родителей, кому-то не удалось получить высшее образование. Но вы уже, наверное, знаете, что счастье не измеряется тем, что есть. Счастье - оно внутри тебя, это примирение с собой, с судьбой, с миром. Ведь оттого, что вы будете чувствовать постоянно себя несчастной, ребенок не родится. Если в ваших супружеских отношениях появилась отчужденность, холодность, вы стали неинтересны себе и друг другу, то надежда на то, что придет в вашу семью ребенок и сделает вас счастливыми, близкими и любимыми, конечно же, иллюзорна. Как правило, все происходит с точностью до наоборот. Поздние дети редко рождаются с уравновешенной нервной системой. Часто это очень возбудимые, расторможенные дети, требующие особого внимания и здоровья родителей. Недюженно здоровья. И подумайте о ребенке. Каково будет вашему сыну или дочери, когда вас будут принимать за его (ее) бабушку. Не будет ли ребенок стыдиться вашего возраста?

Следующая тропинка в дебри, в которых вы потеряете себя - это, если вы решите, что вы должны жить для детей. В сорок лет у многих женщин возникает ощущение, что своя жизнь кончилась и теперь они должны посвятить себя детям. Это очень удобно, потому что снимает всякие требования в отношении себя. Можно угодничать перед начальством, забыв о чувстве собственного достоинства. Очень удобно объяснять это безнравственное поведение тем, что вы терпите это ради детей. Можно позволять мужу унижать себя как угодно, потому что вы сохраняете семью ради ребенка. Правда, обмануть вам в этом случае удастся только себя, потому что и ребенок и окружающие прекрасно понимают, что у вас совсем другие мотивы. И чаще всего - это страх остаться одной. Ради детей можно позволить себе пойти на подлость, воровство. Надо понимать, что, вступая на этот путь, вы теряете себя.

Очень тяжело переживают кризис сорока красивые или, считающие себя красивыми, женщины.

Мариночка родилась на Украине или, как сейчас следует говорить, в Украине. Огромные серые глаза, черные брови и черные косы, особое какое-то очарование движений делали девочку неотразимой. Она хорошо училась в школе и поэтому без труда и без блата поступила на филологический факультет Ленинградского Госуниверситета. Поклонников у нее всегда было много. Довольно быстро она вышла замуж, прописалась у мужа, родила ребенка. Отношения с мужем не складывались, может быть и оттого, что Марина и не пыталась их складывать. Она привыкла, что и так ее все любили, и прилагать усилия для достижения близости с мужем не умела и не хотела. Она и так осчастливила его тем, что вышла за него замуж. И если ему эта близость нужна, пусть сам и хлопочет. Марина не была пустоголовой красавицей, и в университете она училась очень хорошо, и по распределению попала в один из Ленинградских ВУЗов. Рождение ребенка не помешало ей написать диссертацию и успешно защитить ее. Вообще, в ее жизни все было хорошо, кроме семейных отношений. Домой ей идти не хотелось, и в присутствии мужа у нее всегда болела голова. Развелись они довольно быстро, когда ребенку исполнилось три года. Марина развод не переживала, даже вздохнула с облегчением. Круг поклонников был тесным, дочка росла сама по себе. Марина любила, но в меру. А более всего Марина любила свою красоту. Но южная красота, даже в северном климате к сорока года начала увядать. Потеряла свое перламутровое сияние кожа, белки глаз перестали быть яркими, при смехе стали появляться глубокие морщины. И все личико стало как-то съезжать вниз, приобретая скорбное выражение. А главное, волосы потускнели и с 38 лет стали быстро седеть. Марина похудела и осунулась. Эти изменения происходят со всеми

женщинами, и некоторые на них совсем не реагируют, но для Марины это была катастрофа. Ее не грела ни диссертация, которую она защитила, ни уважение сотрудников. Настолько это все перечеркивалось страхом потерять молодость и былую красоту. Марина срочно стала предпринимать усилия по удержанию красоты и молодости. Прислушавшись к расхожему мнению, что блондинки выглядят моложе, она вытравила волосы до неестественной белизны. В причёске основным элементом стали бантики. И к этому облику добавила детский говорок с жеманством. Мы бы сказали, что результат превзошел все ее ожидания. Она не стала моложавой, а превратилась в молодящуюся. Она не вызывала у своих сотрудников и друзей насмешки, только потому что к ней слишком хорошо относились. Но друзья ее испытывали сожаление, понимая всю бессмысленность ее борьбы с возрастом. Вы наверняка встречали таких женщин, которые хотят остановить время. Но усилия эти тщетны. И каждый день приносит им разочарование. Они попадают в тупик. Результативность такой деятельности все равно, что носить воду решетом. Усилий много, но остановить время невозможно. Ко мне на прием неоднократно приходили женщины, которые прибегали к радикальным мерам - пластическим операциям. И все равно глаза выдавали их возраст. Пластика, мимика, голос в сорок лет даже у женщины без всяких морщин совершенно другие, чем у двадцатилетних. И как бы

не таращила наивно глаза Любовь Орлова, играя молодых девушек, все равно видно (по неуловимым признакам), что это зрелая сорокалетняя женщина.

Так что же скажете вы, ничего не делать, не ухаживать за собой. Конечно, нет. В том смысле, что да, конечно ухаживать. Быть моложавой, подтянутой, с хорошей энергетикой и задорным голосом - это здорово. Желая вам быть моложавой, но не молодящейся. Почувствуйте разницу.

Ну а теперь о дорогах, которые могут сделать вашу жизнь полноценной. Я предлагаю вам рассмотреть три варианта, но в жизни их значительно больше.

Начну с характерного для женщины именно сорока лет. Это самый благоприятный возраст для профессионального становления женщины. Это определяется и физиологией, и законами психического развития. В сорок лет в гормональном статусе женщины происходят изменения, о которых мы уже

говорили. В связи с тем, что падает продукция женских половых гормонов, пропорциональное соотношение женского и мужского в организме меняется. Черты лица начинают

утрачивать девическую нежность и округлость и становятся более определенными. Походка становится более уверенной, взгляд

более твердым, суждения смелыми, а иногда категоричными. Женщина чувствует уже не просто равноправие с мужчинами, а равенство. Главное - интеллектуальное равенство. У женщин, в отличие от

мужчин, развитие интеллекта которых идет плавно и постепенно, есть два пика интеллектуального роста.

Эти пики совпадают с периодами гормональной перестройки. Первый пик приходится на подростковый возраст, а второй на начало климактерического периода. А это и есть сорок лет.

Надо сказать, что в этом возрасте кроме интеллектуального всплеска наблюдается и большая социальная активность. Дети не

требуют уже такого пристального внимания, отношения в семье, как правило, стабилизировались, либо женщина выяснила отношения с мужем и свободна. Путь карьерного роста дает женщине очень много.

Вместе с карьерой растет ее самооценка. Профессиональная состоятельность укрепляет ее положение в семье, повышает ее авторитет у детей, среди друзей. Необходимость соответствия профессиональной роли

долго держит женщину в тонусе, не позволяя ей опуститься, перестать за собой следить. Выбор этой

дороги сделает вашу жизнь полноценной не только в период карьерного роста, но и на всю оставшуюся

жизнь. С вами навсегда останутся: чувство собственного достоинства, ощущение собственной

компетентности, коммуникативные навыки. Профессионально состоявшиеся женщины не теряют себя и в

60, и в 70, и в 80 лет.

Необходимо подчеркнуть, что по моим наблюдениям у российских женщин, профессионально состоявшихся, как правило, хорошие семьи. Как-то хватает у наших женщин сил и тепла для своих близких, даже при большой занятости на работе.

Но есть женщины, для которых главным является семья. Они добросовестно работают, но работа их особенно не затрагивает. Она воспринимается ими как средство. Средство для получения материальных благ, общения и даже структурирования их времени. Я работаю с такими женщинами, они добросовестны и ответственны на работе, но их совершенно не заботит карьерный рост, моральные

поощрения, отношения с начальством. Хотя, как правило, отношения с начальством у них очень хорошие. Потому что они никому не перебегают дорогу, никого не подсиживают. Мне симпатичны такие женщины, с ними легко работать, легко общаться. Практически всегда у них ровное настроение, отсутствие превентивной агрессии. И дом у них организован разумно и тепло. Вот это тепло семейного гнезда, отсутствие профессиональных амбиций позволяет таким женщинам легко и непринужденно пройти кризис середины жизни. Такие женщины легко принимают свой возраст. Может быть, потому что для мужа и для детей они милы и желанны в любом физическом обличье.

Последний тип "конструктивисток-оптимисток", легко преодолевающих возрастные кризисы - это леди, которые живут настоящим. Они довольны тем, что у них есть. Они не завистливы и не плаксивы. Это женщины, которые обладают от природы даром находить в бочке дегтя ложку меда. Когда у них трудности, они принимают это, как должное и несут свой крест, не оглядываясь по сторонам. Чтобы то, о чем я пишу, не выглядело абстрактно, я приведу примеры высказываний таких "конструктивисток-оптимисток". Например, при долгом ожидании транспорта, такая славная женщина не будет ругаться и печалиться, а успокоит себя тем, что подставит лицо солнышку и будет загорать. Погода тоже не помеха ее хорошему настроению. Если идет дождь, так это ж замечательно, потому что влажный воздух полезен для кожи. Если на улице мороз, так значит всем микробам крышка! Если на улице жарко, то нужно ловить каждый момент, потому что это бывает очень редко в Петербурге. Под храп мужа такие женщины хорошо засыпают. И правильно делают, потому что не станет потом мужа и некому будет храпеть рядом. И не будет радовать тишина и пустота в доме. Начиная разговор, они спрашивают: "Ну, что у тебя хорошенького?". Мелкие неприятности воспринимают, как страховку от крупных. Плохое настроение у них бывает редко. Они не позволяют ему бывать. Но, если уж случается "подепрессировать", то такая женщина сама с собой рассуждает: сегодня у меня неважное настроение, но не всегда же ему быть хорошим. Вы скажете, им повезло, от рождения такой солнечный характер. Ну, я то знаю, что нет людей, которым постоянно везет, есть люди, которые "везут". Единственное, что в моей власти, это мое настроение.

Глава 4. Джентельменский набор коммуникативных навыков светской дамы.

Часто на приеме мне женщины жалуются на то, что не умеют отказать, что им трудно попросить. А вот если нужно устроиться на работу, то первый контакт повергает в панику. Поддерживать светский разговор для многих сложнее биннома Ньютона. Это говорит о том, что коммуникативные навыки в нашем обществе у многих на уровне Элизы Дулиттл. Я не хочу никого обидеть, я сама принадлежу к тому же самому обществу. Не претендуя на роль доктора Хиггинса, все-таки о некоторых коммуникативных навыках напишу.

Можно ли научиться общению? Научиться- то можно, но вся беда в том, что мы не учимся, а переучиваемся. Например, почему так трудно отказать? Что заставляет соглашаться, а иногда и навязывать свою помощь? Детский страх, что, отказав кому-нибудь, я потеряю его благосклонность. То есть, согласие мое - подневольное, оно меня мучает. Конечно, хотелось бы научиться отказывать так, чтобы соблюсти свои интересы и сохранить добрые отношения с другим человеком. Сразу нужно сказать, что это не всегда возможно, т.е. иногда невозможно сделать так, чтобы и овцы были целы, и волки сыты. Но все равно, даже в этом случае, можно отказ смягчить. Попробовать поучиться отказывать можно, я сама училась. Могу сказать, что дело это увлекательное и, несомненно, полезное. Легче стало жить. Итак, первое, что нужно сделать - это приучать себя не отвечать на просьбу сразу. Привыкайте брать тайм-аут или медлить с ответом. Я сама раньше на вопрос: "а вы не могли бы...", не дослушав до конца, начинала суетиться и подсказывать «конечно, могла бы, конечно, могла бы». Встретить кого-то в пять утра — с большим подъемом, перетащить чей-то комод- с удовольствием... Но и удовольствие и подъем я испытывала только в момент, когда соглашалась. Было так приятно чувствовать себя хорошей, помощницей. Но, когда приходило время, и нужно было ехать встречать кого-то в пять утра, или устраивать чьих-то детей в школы и ВУЗы, я начинала испытывать раздражение по отношению к себе, к людям, которым не могла отказать, ко всему миру. Передо мной, так же как и перед многими людьми, остро встал вопрос, как научиться отказывать? Можно опять поучиться у классиков. «Наше все» - Александр Сергеевич Пушкин показал процедуру отказа. Мы воспользуемся опытом Евгения Онегина. Выделим в отказе Евгения Татьяне психологические приемы. Онегин начинает психологически грамотно, показывая Татьяне глубокое понимание ее чувств:

«Вы ко мне писали, Не
отпирайтесь. Я прочел
Души доверчивой
признанья, Любви
невинной излиянья;
Мне ваша искренность
мила».

Этот прием мы с вами назовем «подслащивание пилюли». Манипуляция ли это? Все зависит от степени вашей искренности. Но в любом случае, прежде чем отказать человеку, хорошо бы начать с искреннего признания его достоинств. Потому что отказ - это ущерб. И чтобы сделать отказ менее болезненным, мы вначале поднимаем статус человека. Что замечательно и делает Онегин.

Отказывая, причину отказа сделайте своей проблемой. Давайте опять обратимся к «Евгению Онегину».

Примите исповедь мою:
Себя на суд вам отдаю.
Когда бы жизнь домашним кругом
Я ограничить захотел;
Когда б мне быть отцом, супругом
Приятный жребий повелел;
Когда б семейственной картиной
Пленился я хоть миг единый, -
То, верно б, кроме вас одной
Невесты не искал иной.
Скажу без блесков мадригальных:

Я, сколько не любил бы вас,
Привыкнув, разлюблю тотчас;
Начнете плакать: ваши слезы
Не тронут сердца моего,
А будут лишь бесить его.
Судите ж вы, какие розы
Нам заготовит Гименей
И, может быть, на много дней!
Что может быть на свете хуже
Семьи, где бедная жена
Грустит о недостойном муже

Нашед мой прежний идеал,
Я верно б вас одну избрал
В подруги дней моих печальных,
Всего прекрасного в залог,
И был бы счастлив... сколько мог!
Но я не создан для блаженства;
Ему чужда душа моя;
Напрасны ваши совершенства:
Их вовсе не достоин я.
Поверьте (совесть в том порукой),
Супружество нам будет мукой.

И днем и вечером одна;
Где скучный муж, ей цену зная
(Судьбу, однако ж, проклиная),
Всегда нахмурен, молчалив,
Сердит и холодно ревнив.
Таков я. И того ль искали
Вы чистой пламенной душой,
Когда с такой простотой,
Таким умом ко мне писали?
Ужели жребий вам такой
Назначен строгою судьбой.»

Если сформулировать кратко основную мысль Евгения, то это прозвучало бы так: вы для меня слишком хороши, а я для вас слишком плох. Если бы виноград из басни Эзопа сумел заговорить, то он сказал бы лисе: «зачем тебе - такой красивой, рыжей и умной, - я такой зеленый и кислый?»

Если вы хотите отказать своим родственникам, которые напрашиваются к вам в гости, можно сказать, что у вас им будет скучно, что в квартире у вас холодно, что живете далеко, неудобно добираться и т.д. и т.п.

Но что делать, если настырные родственники настаивают? Отказать или терпеть? Выбирайте сами, но помните, что первая брань лучше последней. Всегда ли можно отказать и при этом сохранить добрые отношения? Конечно же, нет! Будьте готовы к тому, что человек, привыкший манипулировать другими, попытается наказать вас за отказ. Как правило, манипуляторы идут проторенным путем: пытаются вызвать у вас чувство вины. Поэтому в вашу задачу не входит объяснение с партнером, ваша непосредственная задача - это работа с собой. Не позволяйте себе быть средством для удовлетворения чужих потребностей, способом решения чужих проблем! Берегите себя, учитесь заботиться о себе!

Но и о людях и других живых существах забывать никак нельзя. Поэтому, если возможно, отказывая, предложите человеку компенсацию. Какую же компенсацию предлагает Онегин Татьяне? Надо сказать, что Онегин выбрал компенсацию обидную: «Я вас люблю любовью брата - и, может быть, еще нежней.» Действительно предлагать дружбу взамен любви несуразно. Надо сказать, не всегда приемлемо и предлагать «удочку», когда у вас просят «рыбу». Если кто-то просит у вас в долг, ваши поучения и наставления, как нужно планировать свой бюджет и где можно подработать, вряд ли вызовут что-нибудь кроме раздражения. Это не значит, что наши советы не нужны, но чтобы они были полезными, они должны быть уместными. Что можно предложить в качестве компенсации? Иногда - ничего! Татьяне нужна была любовь Онегина, и никакая дружба ее бы не устроила. Но часто о компенсации мы просто не задумываемся. Например, вас просят о сотрудничестве, которое вам как камешек в ботинке. Не обижая человека, вы можете предложить посильную помощь, отказавшись от сотрудничества.

Особенно важна компенсация, если к вам с просьбой обращается ребенок. Любые объяснения ребенка не утешат. А вот стаканчик мороженого, который принес Золушке юный волшебник, вполне может служить утешительным призом. Я надеюсь, что вы меня правильно поймете, и не будете предлагать своему чаду мороженое в любом случае, а правильно подберете этот утешительный приз. Заметьте, в каждой грамотной телевизионной детской игре, такой приз существует.

Деликатным и компенсирующим должен быть отказ мужу в исполнении «супружеских обязанностей». Конечно, если вы хотите, чтобы он еще долгое время оставался вашим мужем.

А вообще, учитесь отказывать. Тем самым вы не только сохраните свое здоровье и время, но и будете способствовать духовному росту окружающих вас людей. Своим отказом вы будете побуждать их самостоятельно решать свои проблемы. И только в том случае приходите на помощь, когда ваша совесть вам подсказет, что без вас не обойтись. Но не исполняйте роль дьявола; не вводите людей в соблазн паразитирования.

Следующее умение, на котором хотелось бы остановиться - это просьба. Но, как ни странно, начать этот разговор я хочу с ситуации из романа Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита»: «Мы вас испытывали, - продолжал Воланд, - никогда и ничего не просите! Никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами все дадут!» Надо сказать, что хоть Маргарита в романе и русская женщина, по моим наблюдениям, в нашей ментальное™ просить и даже клянчить не считается зазорным. Одна моя знакомая так и говорила: пойти, поклянчить. Причем самая искусная просьба у нас строится так, чтобы другой человек просто не мог отказать. Часто в просьбе звучит скрытая угроза. Хотя бы раз в неделю я слышу от клиентов такие слова: «Вы - моя последняя надежда. Если вы мне не поможете, то мне остается только утопиться.» Ответственность за свою жизнь, за проблемы, в создании которых я не принимала участие, человек перекладывает на меня. Да еще и пугает, смотри ужо, если не свершишь чудо, я заставлю тебя мучиться виной всю жизнь. Манипулятор часто закладывает в

просьбу и угрозу вашему представлению о себе, как о хорошем человеке. Особенно ловко умеют этим пользоваться студенты на экзаменах. В ход идут слезы и красочные рассказы о горькой участи, и тяжелой доле. Если преподаватель войдет в положение студента, то он благодетель, ежели нет - то тиран и мучитель. Этот манипулятивный способ часто применяется и в семейных отношениях; если ты меня любишь, то ... То есть просьба формулируется таким образом, что она толкает вас на доказательство вашей любви, благородства, доброты. Скажите, вы не попадали в такую ловушку? Мне лично не всегда удавалось их избежать. Родители в обращении к ребенку вообще просьбу часто выражают как требование, не загружая формулировку излишней вежливостью. Стилль ефрейторский, тон императивный. Волшебное слово «пожалуйста», которое так часто требуют от ребенка, считается архитектурным излишеством. Мне одна женщина жаловалась на своего мужа, что он дома за столом ведет себя, как на дипломатическом приеме. Обращаясь к дочери с простой просьбой передать солонку, он добавляет, по ее мнению, совершенно лишние слова: будь добра,...

если тебе не трудно,... пожалуйста, и даже, чтоб он провалился, будь любезна. Она была уверена в моем сочувствии, потому что таких «уродов», как ее муж, она больше не встречала.

Основной прием отечественной «культурной» просьбы - это вызвать жалость. Основано это на убеждении, что мне все обязаны. Просьба излагается не по существу, а издалека, причем очень далекого далека: «Я женщина бедная, незащищенная, утром кофе без аппетита пью...» Изложение просьбы представлено в системе: семь верст до небес и все лесом, отчего внимающий совершенно шалает и уже ничему не внимает и ничего не понимает. Иллюстрировать примерами нет необходимости, эти сценки вы можете наблюдать в каждой поликлинике у окошка регистратуры.

А теперь перейдем к конструктиву. Просить или не просить вот в чем вопрос? Но на него мы уже ответили. Если можешь не просить, не проси. Если даже что-то очень нужно, лучше спросить, а не попросить. У начальства можно спросить, не сочтет ли оно справедливым увеличить ваше жалование? Вопрос - это общение свободных людей на равных. Просьба - закрепощает, жестко определяет роли и ограничивает свободу выбора у того, к кому обращаются. Потому, что отказ (об этом мы уже писали) вызывает проблемы. Не знаю как вам, но мне роль просителя не симпатична. Я спрашиваю, не будет ли выгодно руководству назначить на эту должность именно меня? При этом я одинаково готова принять любое решение руководства. Вопрос позволяет мне общаться на равных, гарантирует сохранение нормальных отношений в дальнейшем и ни к чему не обязывает моего партнера. Если в его силах и интересах удовлетворить мою потребность, я буду рада этому. Но если ему это не выгодно или не интересно, у меня всегда есть выбор. Если я считаю, что я способна выполнять более ответственную работу, то я вправе себе эту работу найти.

Если муж предпочитает свой отпуск проводить без меня, то я не буду просить его, умолять и плакать или требовать, скандалить и угрожать. Я буду думать, что мне делать. И здесь масса вариантов. Я могу смириться с этим положением вещей и принять те условия семейной жизни, которые устраивают мужа. Я могу не согласиться с таким положением вещей и развестись. Я могу территориально остаться жить вместе с мужем, но эмоционально уйти от него, представив, что я живу с хорошим соседом.

Спрашивайте, а не просите. Это очень важно для вашего духовного роста. И это очень важно для общества, где люди свободны и равны.

Характеризуя человека, мы обязательно про него скажем: контактный он или нет. Что же мы имеем в виду, называя человека контактным, коммуникабельным? Легко ли научиться вступать в контакт? Какие психологические знания могут нам помочь?

Успешность зависит от двух психологических умений: умения настроиться на партнера и умения настроить партнера на себя. Сначала начнем с себя. Вспомните, пожалуйста, как вы представляете человека, с которым вам необходимо встретиться? Наверняка, бывали такие случаи, когда уже до встречи, вы испытывали неприязнь, раздражение и даже страх. Эти наши представления не позволяли увидеть реального человека и начинали мы общаться не с конкретным человеком, а с нашим представлением о нем. В своей практике мне с этим приходится встречаться нередко. Почему-то в глазах моих современников психолог - это человек, который будет учить, как правильно жить, давать директивные указания, советовать и пугать, вот не выполнишь мой совет, тебе уже будет! И мой посетитель (чаще мужчины) начинает обороняться и отстаивать свое право на собственную позицию в ситуации, когда на это право никто не посягает. Как будто человек с завязанными глазами всю работу кулаками в пустом пространстве. А противника рядом нет. Такое поведение характерно и для подростков в их «борьбе» с родителями и учителями.

Это предубеждение не способствует установлению контакта, поэтому при подготовке к встрече очистите свое сознание от воображаемых «монстров». Даже если человек известен вам своим крутым нравом, постарайтесь найти в нем симпатичные черты. Превентивная доброжелательность гораздо лучше превентивной агрессии.

Кроме того, мешать вам будет и внутренняя напряженность, нервозность. Учитесь расслабляться. Агрессия (если она существует), не получая подпитки с вашей стороны, будет угасать сама собой.

Ваше внутреннее состояние должно характеризоваться отсутствием напряженности и присутствием доброжелательности. Внешне это выразится в вашем поведении. Доброжелательность наполнит ваши глаза вниманием, а уши - готовностью слушать. Расслабленность сделает ваши движения мягкими и пластичными. Никакая организация внешнего поведения без создания внутреннего настроения невозможна. Каким бы не был ваш партнер только уважение, уважение и еще раз уважение обеспечит успешный контакт.

Но уважение необходимо не только к партнеру, но обязательно и к себе. Более всего располагает ко мне человека мое чувство собственного достоинства. Почему? На человека уважающего себя всегда можно положиться. Такой человек привлекателен потому, что главным судьей для такого человека является он сам. И от своих глаз и от своей совести он никуда не скроется, он хочет уважать себя, и поэтому не будет читать чужие письма, сплетничать, подглядывать не потому, что он может потерять уважение других, но

потому что он стремится сохранить уважение к себе. Уважение к себе - залог того, что на человека можно положиться. И даже, если вы встретитесь с прямой агрессией, ваша спокойная реакция отрезвит агрессора. Я хочу привести пример, образец такой реакции любимого моего Льва Николаевича Мышкина (не буду унижать вас напоминанием; из какого романа этот персонаж).

«- Да, может быть вы сами и не заметили чего-нибудь... О! Идиот пр-ро-клятый, - воскликнул он уже совершенно вне себя, - и рассказать ничего не умеет!

Ганя, раз начав ругаться и не встречая отпора, мало-помалу потерял всякую сдержанность, как это всегда водится с иными людьми. Еще немного, и он, может быть, стал бы плевать, до того уж он был взбешен. Но именно чрез это бешенство он и ослеп; иначе он давно бы обратил внимание на то, что этот «идиот», которого он так третирует, что-то уж слишком скоро и тонко умеет иногда все понять и чрезвычайно удовлетворительно передать. Но вдруг произошло нечто неожиданное.

- Я должен вам заметить, Гаврила Ардалионович, - сказал вдруг князь, - что я прежде действительно был так нездоров, что и в самом деле был почти идиот; но теперь я давно уже выздоровел, и потому мне несколько неприятно, когда меня называют идиотом в глаза. Хоть вас и можно извинить, взяв во внимание ваши неудачи, но вы, в досаде вашей, даже раза два меня выбрали. Мне это очень не хочется, особенно так, вдруг, как вы, с первого раза; и так как мы теперь стоим на перекрестке, то не лучше ли нам разойтись: вы пойдете направо к себе, а я налево. У меня есть двадцать пять рублей, и я наверно найду какой-нибудь отель-гарни.

Ганя ужасно смутился и даже покраснел от стыда.

- извините, князь, - горячо вскричал он, вдруг переменяя свой ругательный тон на чрезвычайно вежливый, - ради Бога, извините!»

Но есть и другие литературные герои, которые дают нам возможность поучиться на чужих ошибках. Чемпионом психологической неграмотности, на мой взгляд, является Чацкий. У которого, по мнению Александра Сергеевича Грибоедова, было горе от ума. Горе- то у Чацкого наверняка было, а вот ума я в нем не заметила. Хочу напомнить вам, как Чацкий вступает в свой контакт с Софьей.

Чацкий

Чуть свет - уж на ногах! и я у ваших ног.
Ну, поцелуйте же! не ждали? говорите!
Что ж рады? Нет? В лицо мне посмотрите,
Удивлены? и только? вот прием!
Как будто не прошло недели;
Как будто бы вчера вдвоем
Мы мочи нет друг другу надоели;
Ни на волос любви! куда как хороши!
А между тем, не вспомнюсь, без души,
Я сорок пять часов, глаз мигом не прищуря,
Верст больше семисот пронесся, - ветер, буря;
И растерялся весь, и падал сколько раз -
И вот за подвиги награда!

София

Ах, Чацкий я вам очень рада...

Чацкий, начиная с упреков, заставляет Софию оправдываться. Хотя сам, по словам Фамусова, «три года не писал двух слов».

Я не даром остановилась на этом примере. Слишком часто контакты начинаются с упреков. «Ну, явился, наконец, ждешь тебя, ждешь» - это любимому мужу. «Спасибо, соизволила все-таки позвонить» - это любимой подруге. «Где ты шляешься? Мать тут с ума сходит, а ему хоть бы что!» - это ребенку, ради которого мать живет. Хорошо мы усвоили в школе стиль общения Чацкого. Да только, как вы помните, все от него отвернулись. Можно, конечно, это объяснить тем, что весь высший свет Москвы - это глупцы и подхалимы. Ничего не могу сказать про всех героев, представленных в комедии, но Соня и Лиза очень умные девочки и хорошо воспитанные. Можно встать на позицию, что вас окружают люди сплошь неблагодарные и глупые. Да только, может ли это быть в реальной жизни? Грибоедов, формируя образы Молчалина, Скалозуба и Загорецкого, использовал литературный прием - гротеск. Конечно, на фоне умственно отсталых представителей московского общества, Чацкий выглядел неплохо. Но мы - то с вами живем в Петербурге (шутка). А без шуток, если вы хотите «завалить» контакт, начинайте с упреков.

Есть и другие провальные способы. Превентивная агрессия вместо превентивной доброжелательности. Не хуже этого - надменность, и еще есть «славный» прием - это самоуничижение. Если вы покажите, что ничего не стоите, вам поверит каждый, и правильно сделает, ведь вы же себя лучше знаете.

Но «светская львица» должна уметь не только вступить в контакт, но поддержать его, то есть уметь вести светский разговор. А светский разговор, - это разговор ни о чем, в результате которого у вашего собеседника останется приятное впечатление, как у Элизабет Беннет (Джейн Остин «Гордость и предубеждение»): «Усевшись, он тотчас же вступил с ней в беседу, приятнейший характер, которой, хотя она и касалась всего-навсего вечерней сырости и приближения дождливой погоды позволил ей почувствовать, что самая скучная и избитая тема может приобрести значительность при надлежащем искусстве собеседника.»

Но, как вы понимаете, любой женщине необходимы не только манеры светской дамы, но, что даже более важно - умения создавать доверительные отношения в семье. Как часто женщины мне жалуются, что нет контакта с ребенком, взаимопонимания с мужем. И сами же этот контакт разрушают! Я хочу рассказать, как они это делают. Наверное, говорить я об этом буду с излишним жаром, потому что меня удивляет, возмущает поведение некоторых особ. Не сердитесь, если и в своем стиле общения вы обнаружите приемы, о которых прочитаете. А впрочем, можете и посердиться. Только недолго, а потом постарайтесь избавиться от привычных порочных паттернов общения.

Человеку свойственно самоутверждаться. И это нормально. В том случае, если это самоутверждение не происходит за счет других. Особенно за счет детей, причем собственных детей. Постоянно наблюдаю на улице разговоры родителей с детьми, и что слышу? «Нельзя же быть такой бестолочью...», «У всех дети как дети, а ты...», «Наградил же Бог ребенком...», «Отдам в интернат, в детдом...», «Кому ты такая нужна?...», «Вот я в твои годы...», «Никогда из тебя ничего не получится...», «Всегда у тебя все из рук валится...» и т.д. и т.п. Ладно бы это говорилось врагу, которого вы хотите уничтожить, психологически раздавить, так ведь нет, это говорится собственному, часто единственному, ребенку! Вам так необходимо, чтобы ваш (ваш!) ребенок полностью потерял веру в себя, чтобы на всю жизни уяснил, что все люди, как люди, а он - урод? Как до слез горько слышать мне от молодых красивых женщин, которым родная мама сумела внушить, что ничего они из себя не представляют и никогда ничего не добьются.

Мужу тоже достается от любительницы посамоеутверждаться за чужой счет. Фразы используются те же, а смысл, подтекст - «ты, дурак, а я умная».

Как вы понимаете, этот стиль не способствует установлению контакта, возникновению между людьми атмосферы доверия. Этот стиль применяется с целью манипулирования другими, сознательно или бессознательно. Его

использование дает сиюминутную выгоду, тактическую победу, но стратегически - это всегда проигрыш, разрушение контакта. О нравственности данного стиля и говорить нечего. Человек, манипулирующий другим, как вещь, поступает не гуманно, больно ранит людей, а иногда совершает и «психологическое убийство», уничтожая в другом образ «Я». Но и для самого манипулятора такие акции тоже не проходят бесследно. Самовозвышение за счет другого разрушает человека, падает его самооценка, теряется и уважение окружающих. Что вынуждает человека применять приемы, разрушающие отношения, личность партнера, убивающие душу самого манипулятора? Причины могут быть различными. Например, демонстрируют свое превосходство, как правило, люди с низкой самооценкой. Она порождает тревогу, которая снимается за счет «девальвации» партнера. При высокой самооценке человек не нуждается в постоянных самоуговорах «я лучше». Принижение другого человека может принимать различные формы, например, прямое оскорбление - «глупец, мерзавец...». Но такое поведение социально не одобряется,

поэтому мы научились использовать «окультуренные» виды психологического подавления. Можно, не обзывая человека, показать ему чего он на самом деле стоит: Какие глупости Вы говорите...; Ничего ты не понимаешь...; Разве можно тебе объяснить...

Принижают человека, задевают его потребность в равенстве и директивные указания - «Не нервничай, не нагнетай, не придумывай, успокойся» и т.д.

Совет также может подчеркивать ваше превосходство, особенно если начать его с «замечательных» слов: мне бы твои проблемы. Не бывает ли так (загляните внутрь себя), что, советуя, мы как бы говорим: «тебе не справиться с твоими проблемами, они тебя загоняют в угол, а для меня вот как все просто».

Особенно ранит человека юмор, направленный на собеседника. Можно подшутить над человеком, вроде бы без цели обидеть: «Такие глазки маленькие, и как туда только соринки залетают?». А если кто-то вздумает надуться, то можно сказать, что если нет чувства юмора, то это всерьез и надолго. Гоголь верно заметил, что даже тот, кто ничего не боится, боится насмешки.

Но можно унижить своих родных и близких, любимых и не очень, вообще не тратясь на слова. В нашем военном арсенале подавления есть «тяжелая артиллерия» - это игнорирование. Иезуитский способ. Я не замечаю близкого мне человека, я как бы стираю его резинкой, он перестает для меня существовать. Любая ругань менее болезненна. Недаром самым сильным воздействием на личность является бойкот. Как правило, это самое тяжелое воспоминание тех, кто в детстве подвергся этой бесчеловечной процедуре.

А каким вырастет ребенок, мама которого постоянно его игнорирует? Во время болезни маленькая девочка просит мамочку: посиди, поговори со мной. На что мама отвечает: «По телевизору идет интересный фильм. О чем мне с тобой говорить? Некогда мне заниматься глупостями, мне нужно стирать (обед готовить)». Вы думаете, я это придумала? Ни слова. А как ловко взрослые умеют не слышать ребенка! Так хочется малышу поделиться своими впечатлениями, а мамуля говорит: «Ну, хватит глупости болтать, иди лучше уроки делай». Но самое болезненное - это игнорирование чувств другого человека. Особенно часто это проявляется в отношении ребенка, подростка. Как-то странно все на свете, но взрослые почти не помнят себя в подростковом возрасте. И поэтому им их собственные чувства кажутся значительнее и важнее, чем переживания дочери или сына. Иногда в душе тринадцатилетней девочки просто ад, а мать не видит этого и говорит мне: «Ну что у нее может быть серьезного, она ведь еще ребенок!» Я не буду вам рассказывать о суицидах детей, приведу более легкий пример. Ко мне на прием пришла мать десятиклассницы. Девочка попала в сложную ситуацию. Ее отчаянно невзлюбила учительница математики. Придиралась по поводу и без повода. Девочка уже не хотела ходить в школу, хотя до этого училась хорошо. По всем остальным предметам у нее были заслуженные пятерки. Мать ко мне пришла жаловаться на девочку: «Ну, подумаешь, учительница не всегда справедлива? Не переходить же в другую школу?» Подобная ситуация привела ко мне и другую родительницу с сыном. Классная руководительница сказала ей, что у мальчика не складываются отношения со сверстниками. Мать испытывала не сочувствие к своему единственному ребенку, а раздражение по поводу того, что он создает ей проблемы. Она при мне упрекала и стыдила его: «Ну что же ты так, надо же что-нибудь делать». Я у нее спросила: «Как вы думаете, что нужно сделать?» Она говорит: «Ну, не знаю, ну как-то подойти к ребятам, поговорить с ними.» Совет «хороший», как в сказке «иди туда, не знаю куда; принеси то, не знаю что».

Игнорирование замешано на эгоцентризме - неспособности понять другого, часто очень близкого нам человека. Как ржавчина разъедает металл, так эгоцентрические установки разрушают любой контакт. Бойтесь в себе эгоцентризма больше всего на свете. Это самый верный путь в одиночество. Эгоцентризм может быть порождением эгоизма, нежеланием понимать проблемы другого; но может быть и следствием неумения встать в позицию другого человека, отсутствие опыта проникновения в чужой мир. Характерными для эгоцентрика являются выражения типа: - «Я не понимаю, как можно так жить..., одеваться..., работать... и т.д.»

Учитесь выходить из эгоцентризма. Я предлагаю вам четыре ступеньки,

преодолев которые, вы сможете лучше понимать других людей.

Ступень первая. Старайтесь встать на точку зрения другого человека. Это может характеризоваться такими словами: «Я бы на твоём месте...» Но, как вы понимаете, этого мало. Потому что на этом «месте» человек другого возраста, может быть другого пола, другого поколения, и даже другой национальности. И чтобы понять его необходимо посмотреть на мир его глазами. Это будет второй ступенькой. Если первая ступень идет на уровне ощущений, то вторая требует изменения восприятия. А третья потребует интеллектуальных затрат. Вам необходимо будет осилить категорию ценностей другого человека. То, что для нас не является значимым, для подростка представляет необыкновенную ценность. И, наконец, четвертая - это высший пилотаж, когда вы научитесь вчувствоваться в другого. И по внешним проявлениям «прочитывать» переживания человека. Может быть, агрессия подростка скрывает его состояние его беспомощности, а агрессия мужа прикрывает, как ни странно, его чувство вины. И тогда

чужая душа для вас не будет потемками. Я пишу об этом сухо, но это чрезвычайно важно. Этот душевный труд - гарантия того, что вы никогда не будете одиноки.

Глава 5. Взаимодействие с манипулятором или на чужой роток не дамы, накинешь платок.

У меня специфический опыт общения. Понятно, что на прием к психологу приходят люди, которые не умеют справиться со своими проблемами. Но бывает, что и не хотят сами справляться. Как это так, спросите вы? А так. Сейчас расскажу о даме, которая вчера приходила ко мне на прием.

Я, наверное, как и многие женщины, равнодушна к красоте. Мне нравится смотреть на красивые лица, стильную одежду, тщательно подобранные украшения, незаметную, но так значимую косметику! Вчера я получила особое удовольствие от созерцания элегантной женщины в возрасте элегантности. Вере 42 года. Стройная, худенькая, но не худая (понимаете разницу?). И очень интересное лицо. Такие лица мы в детстве рисовали принцессам: огромные глаза, маленький носик (носик, а не нос), маленький ротик и женственный округлый маленький подбородок. Надо сказать, что мне не часто приходится встречаться с ожившими детскими фантазиями. Смотреть на Веру было бы удовольствием, стоило бы даже сказать: созерцать, а не смотреть. Но Вера была уже в возрасте королевы, а не принцессы, а для создания облика королевы ей чего-то недоставало или что-то было лишним. В выражении лица, в каждом движении чувствовалась нервозность, раздражительность, готовность обидеться, расплакаться. Даже, когда она молчала, правильность ее черт, гармоничность фигуры портила внутренняя напряженность. Ожидание нервного срыва делало контакт неудобным, и уже не хотелось ни созерцать, ни просто смотреть на ее прелестное личико. Разговаривая с ней, я как будто ходила по тонкому льду: очень осторожно и выверяя каждый шаг. Как же Вера довела себя до жизни такой? Банальная история, банальнее некуда. Рано вышла замуж, родила первого ребенка еще в институте, через 5 лет родился второй. С мужем приняли решение: Вера работать не будет, все равно толку от ее работы мало (в смысле денег), поэтому пусть лучше дома сидит и детьми занимается. Прошло более двадцати лет. За это время пути супругов все больше и больше расходились. Муж должен был много работать, чтобы «достойно» обеспечивать семью. А это «достойно» как-то само по себе все росло и росло и уже не довольствовало одной машиной на семью, а требовало две, и квартиру это «достойно» потребовало большую и еще много всего всякого. Купишь жене французскую косметичку, а к ней столько приложить нужно! Разве можно с французской косметичкой и на «Жигулях»? Нонсенс! А иномарка денег требует, а значит - работа, работа и работа. Но Вера жила довольно комфортно и по мужу не скучала. Дети, квартира, магазины, опять-же Фитнесс-клуб. Неприятности начались два года назад. Муж полюбил командировки. Он и раньше ездил по делам в другие города, но нехотя и ненадолго. А тут - с удовольствием и не менее, чем на неделю. Особенно привлекали его командировки на выходные и праздники. Приезжал он из «командировок» с чистыми наглаженными рубашками и носками. Не хочу преувеличивать, носки не всегда были наглажены, но рубашки... Здесь не придаться. Вера пыталась его уличить, но тщетно. Он говорил, что она ненормальная, все придумывает, ей кажется, а следовательно, если кажется, нужно лечиться. Тогда Вера пошла по накатанному пути (до нее этот путь «накатали» многие женщины). Она стала собирать «компромат». Успешно. Карманы, записные книжки сумели предоставить ей полную и достоверную информацию о наличии в жизни мужа другой женщины. Сопернице - сорок лет, она не слишком хороша собой (куда ей до Верочки с детских рисунков!), одежда фабрики «Большевичка», т.е. ширпотреб, в общем, как-то не очень понятно, чем привлекла. Это Вере непонятно, а мы с вами знаем, что мужчина тоже человек (в каком-то смысле) и нуждается в том, чтобы поговорить. И даже посоветоваться, и даже пожаловаться. Я спросила у Веры, обсуждали ли они с мужем его дела, его проблемы? Мой вопрос Веру чрезвычайно удивил, и ее большие глаза стали еще больше: «Да вы что, он же

мужик. Он сам должен решать свои проблемы. А потом он меня в свой бизнес не пускал. Я пыталась ему советовать, но он почему-то раздражался. Хотя я ничего плохого ему не хотела. Вы спрашиваете, пыталась ли я поискать другие формы совета? А чего их искать, совет он и есть совет. Я ему говорила, нужно было сделать так, а он меня не слушался. Я ему сколько раз на примерах показывала, если бы он послушался меня, то вышло бы все по-другому. А он после этого совсем перестал со мною делиться. Конечно, та женщина его выслушивала, а что ей еще делать? Работает ли она? Да, она работает. Муж дочери рекомендовал ее как прекрасного специалиста. Вот чем она его и взяла. Я нашла у него ее письмо. Как нашла? В карманах, естественно. А почему я не имею права проверить его карманы? Подумаешь, некрасиво! Он же мой муж! Нет, он по моим сумкам не путешествует. Но у меня и никаких секретов нет. И не должно быть секретов, мы же одна семья. Так вот, о содержании письма. Так к нему обращается... И дорогой, и любимый, и даже уж совсем вычурно: избранник сердца моего. Я ему говорю: мне будет лучше, если ты уйдешь. А он уходить не хочет. Он говорит, это мой дом, здесь живет моя мама, здесь жили мой отец и бабушка с дедушкой, здесь сейчас живут мои дети. Если хочешь, - говорит он, - уходи сама. Вот достроим квартиру однокомнатную, и переезжай туда. А главное, что обидно, что дети на его стороне.

Упрекают меня, что я езжу свое тело «в корыте купать». На отцовские деньги. Это они имеют в виду мои лечебные процедуры. Почему я не могу уйти? Потому что боюсь, что муж мне денег не будет давать. Дети уже взрослые, дочь замуж собирается, сын - в институт. Им он будет помогать. А мне, с какой стати? На работу устроиться очень сложно, да и не привыкла я.»

Вера жалуется на то, что она сейчас очень невротизирована, все время плачет. В своих бедах обвиняет всех: мужа, женщину, с которой он живет, детей, мне попутно тоже досталось. Все Вере что-то должны. Ну, например, я должна избавить ее от невроза, муж - от моральных и материальных проблем. Дети должны любить ее за то, что она отдала им столько времени. Вере должны все, только сама она себе ничего не должна. Когда я стала ей говорить, что о своем здоровье она должна позаботиться сама, и невроз - это ее выбор, она возмутилась.

Ну, давайте мы с вами порассуждаем. Муж не заинтересован в том, чтобы Вере было хорошо. Он явно не злодей, но, по словам самой же Веры, духовная близость, если она и была у них, благополучно почилла в бозе на самых ранних этапах взаимоотношений. Правда Вера, справедливости ради, подчеркивает, что в начале их семейной жизни муж заботился о ней и всегда был на ее стороне в постоянных конфликтах с его родителями. Она так умудрилась прожить свою жизнь, что практически сама не решала своих проблем. И вот сейчас она хочет и ждет, что для того, чтобы ей было удобнее, не она, а муж должен совершил какие-то действия. Точнее не какие-то, а совершенно определенные. Он должен уйти из дома. И тогда Вера останется в их квартире, где живет его мама, его дети. И тогда, само собой разумеется, Вера попадает под финансовый патронаж мужа. Верин муж порядочный человек, и он обязательно будет содержать мать и детей, свой дом. Если же Вера уходит, то она лишается денежного довольствия. Испытывает ли Вера любовь к мужу? По моим наблюдениям, если, рассказывая об измене мужа, женщина страдает и плачет от боли, то любовь сохранилась. Если же женщина раздражена и плачет злыми слезами, то скорее всего, о любви говорить не приходится.

Здесь все другое и изменить муж может любой жене. А вот Вера для меня типичный представитель огромной армии манипуляторов. Манипуляторы - это тонкие люди, чуть зазеваешься, так оплетут тебя невидимой сетью, что и выбраться потом не сможешь. Какие же основные механизмы у манипуляторов? А-а, вот замечательное слово должен или должна. Манипулятор даже не сомневается, что ему все должны. Например, мне Вера заявила: «Я совершенно не знаю, что мне делать, вы должны мне помочь.» Хитрость здесь в том, что делать что-то сама она и не собирается. Она пришла ко мне как манипулятор к манипулятору. И хочет она только одного, чтобы я научила ее, как и за какие веревочки дергать, чтобы заставить мужа обеспечивать ей - Вере комфорт. В ее просьбе о помощи, обращенной ко мне, была скрытая угроза: «Я в таком тяжелом положении, поэтому я и пришла к вам.» Манипулятор не склонен напрягаться в своей жизни. Он предпочитает, чтобы за него все делали другие. Когда я представила Вере основную формулу жизни на Земле, заповеданной человеку Высшим Разумом: если ты хочешь, чтобы тебе было удобно (хорошо, весело, комфортно) - сделай это удобно себе сам! В диалоге со мной Вера тут же воспользовалась, привычным для нее, манипулятивным приемом, называется он в психологии общения -развитие идеи. Наивно округлив глаза, она говорит: «Так вы хотите сказать, что каждый должен заботиться только о себе?» Она продолжила мою мысль, но в очень удобном для себя варианте, исказив смысл. Еще немножко о Вере, потому что она стоит того, чтобы о ней поговорить. Она показала дочери письмо женщины, написанное отцу. Когда я спросила, зачем вы это сделали? В ответ опять наивные глаза и демонстрация полного непонимания двусмысленности такого действия. Ответ, типичный для манипулятора: «Пусть дочь знает, какой у нее отец.» Однако, оказывается, что дети на стороне отца, что ее злит и удивляет. Они же должны быть на стороне матери!

К великому моему сожалению манипуляторы ходят ко мне на прием рядами и колоннами. Им очень хочется заполучить в моем лице союзницу и добавить к своим хорошо отработанным манипулятивным приемам еще парочку-тройку профессиональных, чтобы, не напрягаясь, держать в узде мужа и детей, дергая за веревочки.

Но вы ждете от меня другого - как самой не стать жертвой манипулятора. Хотя на самом деле гораздо важнее задуматься о своих привычных приемах, но... Почти все, кто ко мне приходит, за редким исключением (слава Богу, они есть!), если и не мечтают научиться еще лучше манипулировать, то по крайней мере хотят защититься от манипулятора. Действительно с земной точки зрения, человек должен быть обеспокоен тем, чтобы его не обидели. Но если мы немножко возвысимся над жизнью тела и подумаем о душе, то заботы наши в корне изменятся; возникнет беспокойство, как бы я кого не обидела. Я полагаю, что человек бессмертен. И когда он предстанет перед престолом Господним (я говорю высоким слогом, но думаю здесь он уместен), его не будут спрашивать: кто ж тебя миленького обидел, пожалуйста, мы его накажем. Спросят о другом: что ты в этой жизни сделал, был ли ты честен перед собой, перед своей совестью? Кого ты обидел? Трудился ли ты сам, чтобы сделать свою жизнь наполненной, веселой, удобной? И при этом еще и помогал другим? Или ты считал, что кто-то тебе обязан сделать жизнь веселой, удобной и осмысленной?

Но вы все-таки ждете от меня профессиональных рекомендаций, как защититься от манипулятора.

Кто такой манипулятор? Это все мы в той или иной мере. Я не встречала людей абсолютно бескорыстных. Так же, как и Заратустра, полагаю, что таких нет. Но, если в своем поступке или словах вы и преследуете какую-то выгоду для себя, то ведь это нормально. Главное, не разрушать при этом человека, себя в том числе. А манипулятор разрушает. Моя практика позволила мне выделить, вычлениить и даже расчлениить некоторые типичные манипулятивные приемы. Манипулятору нужен контроль над другим человеком, чтобы заставить его сделать то, что тот не хочет делать. Но заставить не путем прямого и открытого принуждения, а принуждения завуалированного. Вы наверняка не раз и даже не два попадали в ситуацию, когда вас вынуждали что-то делать. И если манипулятор экстра-класса, то у вас еще и возникало впечатление, что делали вы это по собственной воле, правда, скрепя сердце. Приведу простой и распространенный пример. Вы не очень любите общаться со своими родителями или родителями мужа. Для этого существуют совершенно объективные причины. К сожалению, пожилые люди (не все, конечно!) не прикладывают усилий для того, чтобы сделать общение интересным для вас и приятным. Говорить они считают нужным только о своем, не учитывая ни ваши интересы, ни наличие времени и желания это слушать. Разговор с мамой по телефону, ее нравоучения, жалобы и упреки для вас тяжкий крест. Но вы ничего сделать не можете, потому что если вы перестанете ей звонить и приезжать, она вас обвинит. Вот! Самый распространенный манипулятивный прием - возбудить в вас чувство вины. Я это представляю, как посадить на короткий поводок вины. А виноватым можно управлять как угодно, только дергай за веревочку. Чувствуя себя виноватым, человек пытается оправдаться, а, следовательно, отношения сразу выстраиваются: тот кто обвиняет, он прав и он судья, а тот, кто виноват - он не прав и он подсудимый. Итак, первый классический прием - посадить на короткий поводок вины. Как с этим быть, как соскочить с поводка, об этом чуть позже.

А сейчас о втором коронном номере манипулятора. Номер цирковой, но особого обучения не требует. Да и искусства тоже. Необходимо набросить на человека уздечку «должен». И все, порядок, поехали. Только управляй. Дети должны заботиться о родителях. Должны, кто спорит! Но давайте посмотрим, что вкладывает манипулятор в этот долг. А по его понятиям этот долг - безразмерный мешок, куда заталкивается все. Заботиться - это значит не возражать, безропотно выслушивать все, что говорят. Заботиться - это значит слушаться, а то не будешь слушаться, будешь возражать, у меня сейчас быстренько давление поднимется! И так далее и, к сожалению, тому подобное. И опять-же этот долг замешан на чувстве вины. Мы с вами и далее немного порассматриваем основные приемы классиков-манипуляторов, а сейчас отметим главное — манипулятор организует ситуацию так, что вы встаете перед выбором: либо вы соблюдаете свои интересы, но при этом появляется угроза вашему представлению о себе, как о хорошем, достойном человеке. Либо вы поддаетесь манипулятору и вроде бы делаете все в соответствии со своей совестью, но... Если вы в согласии с совестью, у вас на душе покой и умиротворение, а тут какой-то сумбур и недовольство миром и собой. Обратите на это внимание! Если вы выполнили свой «долг», а на душе у вас тошно, могу вас «обрадовать», вами «позавтракал» или «пообедал» душечка-манипулятор.

Каким бы приемом не пользовался манипулятор, его задача максимум - сделать из вас зомби. То есть, полностью лишив вас воли, взять под свой контроль. К великому счастью, это удается редко. Но сохранить над вами власть манипулятор стремится всеми доступными способами.

Какие же приемы использует манипулятор? Самый проверенный способ - это обиды. Хочу обратить ваше внимание на то, что, чтобы вы не делали, повод для обиды всегда найдется. И чем больше вы будете «подстилаться», тем больше об вас будут вытирать ноги. Обидчивый человек - это всегда манипулятор. Обида - самый мощный генератор чувства вины. Обиженный человек показывает вам свои душевные язвы и загоняет вас в роль злодея. Когда я говорю о манипуляциях, я имею в виду обидчивость, как черту характера. Потому, что испытывать обиду иногда свойственно каждому человеку. Но если это у вас не чаще, чем раз в год, то это нормально.

Разрушают в нас наш образ «Я» и постоянные упреки. Чтобы ни сделала, ну все не так. Вспоминая свое детство, одна девушка говорила, что от постоянных упреков бабушки она чувствовала себя ущербной и потеряла надежду, вообще, что-нибудь в жизни сделать так! Золушки не только в сказках, но и в жизни. И получив 333 замечания за день, понимаешь, что большего ничтожества, чем ты в мире не существует. Упреки используются и как инструмент в «хирургической» операции по удалению вашего «Я», которая называется «двойной захват». Вот тут мало кому удастся уберечь душу, потому что вас пытаются обложить как волка красными флажками со всех сторон. Например, от мужа требуют, что он был пробивным как танк и интеллигентным, как князь Мышкин. Вы когда-нибудь встречали интеллигентный танк? Мне не приходилось. Если у мужа не получается выполнить ответственное задание, то его накажут. Ну, а наказание, известно какое, - обиды, игнорирование, высмеивание.

Как правило, манипулятор редко нападает открыто. Чаще всего он использует провокацию на конфликт. Для этого применяются фразы с «подстрочником». Например, теща говорит зятю: «Мой сын тоже не любит тещу, но он благородный человек и никогда не будет строить козни». Фраза повисает. У

зятя есть выбор, задать прямой вопрос: «Что вы хотите этим сказать?». На что, конечно, будет ответ: «Ничего, я просто так сказала». Можно и промолчать. Что мы чаще всего и делаем, и на что, конечно же и рассчитывает манипулятор. Обратите внимание: просто так манипулятор не говорит ничего! Если он хвалит кого-то при вас, то не сомневайтесь, что для того, чтобы показать вашу несостоятельность. Так же, как диалект выдает волжан и кубанских казаков, так и манипулятора выдают его фразы с «двойным дном». Мать своим уже взрослым детям рассказывает, как к ней относятся дети ее друзей, как ее любят, ценят, уважают. Прямого упрека здесь нет, но зачем это говорится, объяснять не нужно. Невестке свекровь расхваливает дочь своей подруги, какая та хозяйственная, заботливая. Все примеры подбираются так, чтобы все достоинства были приписаны посторонним. Говорится только о тех сферах деятельности, в которых невестка конкурировать не может. Теща в компании родственников может рассказывать о соседе, который купил машину, дачу, при зяте, у которого ни дачи, ни машины нет. Захлебываясь от восхищения соседом, теща-манипулятор ни одного слова упрека зятю не скажет. А зачем? Если напрямую упрекнуть, то зять будет иметь право обидеться. А так можно и «покусать» и сохранить свое право выглядеть воспитанным человеком.

Поймать манипулятора за руку вряд ли возможно. Это не удалось сделать даже такому успешному сыщику, как Даша Васильева. Если вы, как и я любите иронические детективы Дарьи Донцовой, то вы вспомните сценку из ее романа «Жена моего мужа».

«Но если с батальонами дам сердца еще можно было примириться, то любимая свекровь - это то, перед чем я спасовала.

Забыть ее первый визит ко мне в гости невозможно. Обитала я тогда в Медведкове, в двухкомнатной «распашонке» с кухней - «мыльницей».

Нина Андреевна сняла сапоги, протянула Максу пальто и радостно сказала будущей невестке:

Как у вас мило! Мне нравится, когда люди не гонятся за красотой и уютом, не делают фетиша из домашнего хозяйства, а просто живут, как живется.

Я вздрогнула. Накануне три часа драила «хрущебу», чтобы понравиться предполагаемой свекрови. Нина Андреевна присела к столу и принялась расхваливать угощение:

Тортик! Великолепно, давно не ела ничего готового. Просто надоело: как придешь куда-нибудь, все домашнее подсовывают- пирожки, кулебяки... А у вас покупное, чудесно! Правильно деточка, Нечего с молодых ногтей в домохозяйку превращаться. Но, мама, - завел Макс.

- Замолчи, замолчи, - велела свекровушка - не позволю обижать Дашу, всегда встану на ее сторону, даже если она и чуть-чуть не права.»

Интересно понаблюдать и как манипулятор пытается что-то «выбить» из вас.

Кому из вас не приходилось хлопать в такт музыке на концертах певцу или певице. Кто-то из них научился петь, а кому-то это так и не удалось. Но выбивать из зрителей аплодисменты научились все. Редко кто ждет, что зритель захлопает сам. А вдруг не дождешься? А потому, выходя на эстраду, не теряя времени, певец начинает хлопать в ладоши, показывая нам, бестолковым, что нужно делать. И мы хлопаем даже тогда, когда хлопать не хочется. А хотелось бы прихлопнуть. Жаль таланта. Какая талантливая назойливость.

Не только на сцене встречаются талантливые манипуляторы, но и на кухне. Например, ваша родственница не обращается к вам с прямой просьбой, что-то ей подарить, а начинает рассказывать, какие подарки ей сделали другие родственники, какие они замечательные и щедрые люди. Подтекст этого высказывания прозрачен - если ты хочешь быть таким же хорошим, а может даже лучше, сделай мне подарок. Манипулятор, расхваливая кого-то в вашем присутствии, побуждает вас вступить в соревнование за право быть таким же.

Рассказывать о манипуляторах и их искусстве мне не очень нравится. Я думаю, что вы уже поняли, как отличить манипулятора. Вежливые фразы, начиненные ядом, намеки, обиды, надутые губы - весь этот арсенал для того, чтобы вызвать у вас чувство вины, показать насколько вы ущербны. Отнять у вас право гордиться собой, любить себя. И все это нужно для того, чтобы иметь над вами, над другими людьми власть. Зачем эта власть манипулятору? Что им движет? И

сознает ли он, что творит?

Как-то по телевизору давали рекламу такого содержания: лебеди с подрезанными крыльями плавают в пруду. Понятно, что им крылья укоротили, чтобы они не улетели. Государь, прогуливающийся у пруда, говорит зрителю: «Вы их кормите лучше; они и не улетят». За точность фразы я не ручаюсь, но смысл я передала достоверно. Можно заслужить любовь, а можно попытаться заставить. Манипуляторы выбирают второй путь.

Почему? Вас удивит, но ими движет страх. Они боятся потерять контроль над ситуацией. Позвольте привести аналогию. Манипулятор, как плохой хозяин, боится спустить собаку с поводка. Собака с ним не потому, что она любит и почитает своего хозяина, а потому что удерживает ее у хозяина поводок. Моя собака «привязана» ко мне любовью. На прогулке она свободно бежит, но постоянно следит, чтобы я была

в поле ее зрения. Она никуда от меня не убежит, потому что держит ее самая крепкая привязь - любовь ко мне. У манипулятора в детстве был какой-то сбой, и он не знает, что значит быть любимым, и он не верит, что он может быть любим. Простой путь - вызвать к себе любовь, для него тайна за семью печатями. Сколько я встречала таких женщин и мужчин! Как они страдают от страха потерять своего любимого или любимую! На какие ухищрения идут! Жена, у которой муж младше ее на 6 лет специально (представляете?) одевала своего мужа в старые куртки и поношенные брюки. Не из-за недостатка материальных средств, а из-за страха, что он может уйти. Муж-манипулятор делает все возможное, чтобы ограничить контакты жены. В его сердце постоянно присутствует страх, что она встретит кого-то лучше чем он, и уйдет к другому. Простая мысль: сделать так, чтобы с тобой твоему любимому было так свободно и хорошо, как ни с кем другим, не приходит манипулятору в голову. Что же блокирует проникновение в сознание такой очевидной вещи? Понятно, что эти блоки находятся в подсознании. Они могут быть разными. Одним из таких блоков может быть «понимание» подсознанием, что это потребует большой душевной работы. Ведь чтобы вызвать у человека любовь к себе, нужно основательно потрудиться. И подсознание «выбирает» более простой путь - заставить. Блок может быть сформирован и в раннем детстве, когда у ребенка не складывались «любобные» отношения с родителями. Все попытки малыша к сближению наталкивались на холодность отца и матери, и ребенок не чувствовал себя любимым. Зато он приобрел опыт, как можно заставить родителей проявить к себе внимание. У него сформировался этот порочный способ действия. Бывает, что манипулятивный стиль снимается как калька с родительской семьи. Нет в семье настоящей любви и близости, а все держится на «долге» и принуждении. Муж должен заботиться о семье, дети должны любить и почитать родителей. Но нет «долга» заслужить уважение, почтение и любовь. Проще заставить, обвинив. Если ты меня не любишь, то ты виноват. В чем, Бог весть.

Но какими бы разнообразными не были приемы и способы действия манипулятора, задача у него одна - сохранить над вами контроль, заставить вас делать то, что ему выгодно.

Как же противостоять воздействию тонкого, хитрого, изощренного «ума» манипулятора? Ведь он апеллирует к непреходящим человеческим ценностям, таким как порядочность, милосердие, благодарность, и подвергает сомнению наши моральные устои. Как остаться равнодушным, и не пойти на поводу у старенькой беспомощной матери, которая постоянно обижается? Вы уже разобрались, что это манипуляция, что вы никогда не сможете ей угодить. Чтобы вы не делали, она найдет повод обидеться. Вспомните старуху из «Сказки о рыбаке и рыбке». Как же реагировать на эти обиды? Ответ простой - никак. То есть на все претензии, упреки, вы вежливо молчите, а затем, спокойно без тени раздражения в голосе спрашиваете, что конкретно пожилой человек хочет получить. Оправдываться, объясняться и раздражаться - безумие. Манипулятор втягивает вас в игру и в этой его игре вам определена соответствующая роль. Вы - плохиш. И по роли вам положено, либо огрызаться и доводить до слез бедную мамочку, либо оправдываться, как и положено обвиняемому. Не загоняйте себя в эту роль. Выйдите из игры в реальность и посмотрите на мир не в том искаженном варианте, как его представляет манипулятор, а так как это должно быть в реальном мире; где каждый человек свободен в своих чувствах и мыслях, и соразмерен в поступках. Где человек обязан сам заботиться о себе, а за долгие годы должен был научиться занимать и развлекать себя сам и понять, на мой взгляд, главную истину: ты получаешь столько любви, сколько ты отдаешь. А жалобы на то, что меня никто не любит лучше вслух не произносить. Если меня никто не любит, это свидетельствует только об одном: я никого из людей не любила и не стремилась принести в этот мир добро, а только требовала, требовала, требовала... В общении с манипулятором вас подстерегает большое искушение - объяснить человеку, что манипулятором быть невыгодно, что это все равно, что гадить в свою шляпу. Ее же потом на голову придется надевать. Вам придется на собственном опыте убедиться, что манипулятор живет в другом, игровом мире и страх не позволит ему упустить контроль над ситуацией. Он боится отпустить спасательный круг упреков и обвинений и пуститься в свободное плавание истинных чувств и желаний.

Как быть, если вы попали в руки виртуоза-манипулятора, владеющего высшим приемом манипуляций - двойным захватом? Как быть, когда все, чтобы вы не делали - все плохо? Короче, как быть Золушке? Опять же просто: если заранее известно, что угодить невозможно, то и угождать не следует. Но как же тогда, быть плохой? А если я не привыкла и всегда была отличницей? Замечательная ситуация для духовного роста. Отличница всегда оценивается другими, а человек в этой жизни должен прийти к духовной зрелости и научиться сам определять, что такое хорошо и что такое плохо. Это ведь только, когда сын крошка он идет и спрашивает: что такое хорошо и что такое плохо. А мы с вами уже большие девочки и способны сами оценить свои поступки. Как здорово и как интересно будет жить, когда вы все будете делать «на свой нос». И манипулятору никак не удастся вас достать. Вот потеха, он будет кружить вокруг вас, чтобы укусить и позавтракать вами, а вы вот тут рядом, а не укусить. Запомните, нет лучшего друга для вас, нет лучшего защитника, чем вы сама.

Что делать, если вас судьба свела с язвительным человеком? Мимо не пройдет, чтобы чем-нибудь не зацепить вас. Такое впечатление, что манипулятор считает день прожитым зря, если ему не удалось

нанести хоть какой-нибудь, пусть незначительный урон вашему представлению о себе. Хоть за пятку, но тяпнет! Что можно сделать? Ну, во-первых, на каждое действие есть противодействие. Укусив вас, манипулятор получает удовольствие. Значит, нужно сделать так, чтобы плата за это удовольствие превышала само удовольствие. Можно тяпнуть в ответ. Но этот способ для особо одаренных. Обычные люди, как правило, хорошо соображают, как говорят французы, на лестнице. Т.е. поезд уже ушел, и бежать следом и кричать вдогонку остроумные слова даже не смешно. Да, мне лично перебранки и не нравятся. Но вот от чего я получаю истинное удовольствие, так это оттого, что меня не трогают язвительные слова. Боже мой, до чего приятно хоть иногда уподобиться Будде и сказать хотя бы «про себя», не вслух: «Вы можете бросать в меня злые, несправедливые слова, а я не принимаю их. В вашей воле произносить их, но не в вашей воле заставить меня страдать из-за них». Как же это хорошо! Какая свобода, независимость! Я сама решаю, будет у меня болеть сердце и образовываться язва от злых слов другого человека или я обойдусь без этих скромных «удовольствий». На чужой роток не накинешь платок, это верно, но со своими ушами я могу сделать то, что захочу. Захочу и заклею их воском мудрости и сострадания к себе, и не достанусь на обед манипулятору.

Конечно, манипулятору можно посочувствовать. Правда, жертвам это делать почему-то не хочется. Ведь манипуляторы очень несчастны в жизни. Каждый из них как Паниковский, может сказать: «Я старый, больной, меня девушки не любят». Манипулятора не любит никто. К ним испытывают разные чувства; от раздражения и даже ненависти, до сострадания и вины. Есть ли у человека выбор - быть или не быть манипулятором? Трагично, но мне кажется, что нет. Как ребенок с пониженным интеллектом никогда не сможет освоить алгебру, так и манипулятору просто не дано понять основные законы жизни среди людей, жизни с людьми. Основной из основных - все, что ты делаешь другим, хорошее или плохое, на самом деле ты делаешь не другим, а себе. Все, что от Бога и природы - несправедливо и незаслуженно: происхождение, положение в обществе, внешность, таланты и способности. Все, что ты получаешь от людей - справедливо и заслуженно. Вот почему я так люблю старость; старость наглядно покажет тебе и окружающим способна ли ты любить? Научилась ли ты этому, самому главному в человеческой жизни, или жила зря, так и не сумев понять, зачем люди приходят в этот мир.

Я заканчиваю говорить о манипуляторах и «борьбе» с ними. Бороться можно с тараканами, а с людьми, какие бы они не были, бороться не гуманно, т.е. не человечно. Да и уверена я, что любой из манипуляторов может сказать как Катюша Маслова: «Не виноватая я!». Но что делать нам, ведь манипулятор тот же хищник и стремится пообедать нами? Что ж зайцу из сострадания к лисе самому сделать из себя жаркое? Нет и еще раз нет! Напомню варианты. Если вы смелый «заяц» с быстрой реакцией, то берите пример с зайца, о котором написал в своем письме в «Комсомольскую правду» москвич Ю.Макаров: «Мой друг неожиданно крикнул: Смотри! Из рожи выскочил заяц-русак. За ним во всю мощь летела лисица. Расстояние сокращалось. И тогда заяц вдруг прыгнул влево, резко остановился и, угрожающе подняв передние лапы, решительно кинулся на врага. Он несколько раз ударил лису по морде, отпрянув назад, подскочил и снова ударил. И надо ж: лисица - гроза для зайцев! - поджав хвост, убежала.» Так что, господа зайцы, у нас есть шанс постоять за себя. Учитесь у природы. Но мне нравится прием, которым пользовался Будда. Я просто таю от удовольствия, когда я вот тут рядом, а сожрать меня ну, никак не удастся. Вот что такое настоящий кайф. Подумаешь, баунти. А еще я читала в книгах, что очень помогает молитва. Вас кто-нибудь достает, а вы потихоньку молитесь. Я попробовала, эффект потрясающий! Манипулятор просто уходит. Правда, эксперимент в данном случае не чистый, может быть срабатывает феномен ухода в себя, нарушение коммуникации? Может быть, можно и стихи читать с тем же успехом? Но мне молитва нравится больше, она позволяет глубже погрузиться в свой внутренний мир. Защищайтесь, как нравится и, как можете, только не давайте манипулятору ту реакцию, которой он добивается, не пасуйте. И да поможет вам Бог!

Но при этом помните, наша главная задача собственный духовный рост, а не воспитание окружающих. Поэтому, выбирая способы защиты, думайте в первую

очередь, чтобы сделать свое общение безопасным и не травмирующим для окружающих. Ваша деликатность, доброжелательность - неперенное условие, база для формирования коммуникативных навыков. Только ваша искренность и интерес к людям будут привлекать к вам сердца, и вы в своей жизни не столкнетесь с проблемой одиночества.

Глава 6. Физически расти не можем, растем духовно.

Переходя к этой главе, начну с того, что если вы сумели вырастить свою душу и у вас есть свой внутренний мир, то никакой манипулятор вам не страшен. От любого самого злого человека вы можете ускользнуть в свой внутренний мир, где вас никто не «достанет». Наличие внутреннего мира делает для вас одиночество невозможным. Вам никогда не будет скучно. Ваш внутренний мир вы можете заселить приятными вам и уважаемыми людьми, с которыми можно вести интересные диалоги, прогуливаясь в одиночестве по парку.

Что понимается под духовным ростом? В школьные годы духовность мы понимали как широкую эрудицию. Развитый человек был для нас - человек много знающий. И это правильно. Для того, чтобы иметь свое мнение, неплохо бы знать мнение других людей. В детстве и юности неизбежны авторитеты. Но мы - то с вами уже не школьницы и даже не студенты, мы в середине жизни и при переходе во вторую половину жизненного пути, необходимо оставить авторитеты в прошлом. И уже не столько знать, сколько понимать. И понимать, что знания могут быть только базой для собственного мнения. К сорока годам женщине не плохо было бы решить свои проблемы, разобраться с комплексами недостаточности, чтобы стать самодостаточной. Не помню автора высказывания, но само высказывание мне очень понравилось: «Сначала человек растет вверх, потом - вширь, а потом - вглубь». Вот мы с вами и пойдем в эту глубину. Прошу не путать не в глупь, а вглубь.

Механизм духовного роста один - страдание. И ничего другого нам высший разум предложить не может. Любовь и познание сделают вас счастливее, но только страдание возвысит вашу душу. Надо сказать, что это нормально не любить страдания. Человек, который получает удовольствие от страданий - это мазохист. Но избегать страданий не стоит. Почему страдания неизбежны? Потому что у нас есть жизнь тела и жизнь души. Тело стремится к комфорту, а душа погибнет без достоинства. И нередко комфорт тела покупается за счет достоинства. Как же это бывает? Один молодой человек рассказал мне историю про своего сослуживца. Они были одного призыва, и им было по 18 лет. Попали они в часть, где не просто господствовала, свирепствовала дедовщина. Унижениям подвергались все новобранцы. Но один из молодых вызывал у рассказчика наибольшее сочувствие. Он постепенно становился «козлом отпущения». И если в армию он пришел нормальным здоровым мальчиком, то к концу срока он не превратился в «деда», как обычно бывает, а так и остался с глазами побитой собаки. Почему же это с ним произошло? С самого начала мальчишки, которые подвергались унижениям, вели себя по-разному. Кого-то можно было убить, но не сломить. Сила духа противостояла физической силе и всегда побеждала. Один мальчишка, на которого пытались наехать «старики», убедительно пообещал обидчику: «Только тронь, я тебя убью, дождусь случая, хоть ночью, хоть в карауле, но ты никуда не денешься!» Этот мальчишка сумел жестко показать, что он не поступится своим достоинством и за ценой не постоит. Вы, наверное, читали про людей, которые шли на любые физические и душевные страдания, чтобы сохранить свою честь и достоинство. А человек с глазами побитой собаки испугался страданий и решил, что унижение своего достоинства - эквивалентная плата за комфорт для тела. Не унижайте меня, - я сам унижусь! Если вы думаете, что в семье подобной «дедовщины» не бывает, то вы ошибаетесь. Порядки зоны проникают и в ячейку нашего общества - семью. Процесс идет плавно и постепенно. Я уже писала об этом в предыдущей книге и даже придумала название - «Урезание хвоста». Каждый раз, теряя кусочек хвоста, мы надеемся, подумаешь, потеряла маленький кусочек, хвост-то при мне. Но это иллюзия. Достоинство ваше, как шагреновая кожа, будет незаметно для вас таять, и не успеете вы оглянуться, как останетесь без него. А достоинство это не хвост ящерицы. Если потеряли, то вырастить будет очень трудно. Не даром

мудрые предупреждают, береги честь с молодости. И береги эти честь и достоинство всю жизнь, каждую минуту, даже если платить за это придется страданиями, карьерой, да чем угодно!

Я, конечно, испытываю сострадание к женщинам, собственноручно загнавших себя в положение униженной и оскорбленной, но еще раз хочу подчеркнуть, что это положение они определили сами. Что же загоняет их туда? Страх потери (например, потери социального статуса замужней женщины), нежелание страдать. Очень страшно, что уйдет обожаемый муж, тогда придется невыносимо страдать. А страдать не нравится, потому что тяжело. Но муж остается только при условии полного вашего подчинения, личностного уничтожения. Как горько слушать милую, обаятельную совсем молоденькую женщину, когда она рассказывает, каким моральным унижениям она подвергается каждый день и каждую ночь. Она не мазохистка, и эти унижения не сделают ее счастливой. Умница девочка понимает, что живет неправильно. Но страх, страх потери, невыносимые, как она думает, для нее страдания принуждают терпеть издевательства. Моральные издевательства. До рукоприкладства еще не дошло. Но, по мнению молодой женщины, этот способ воздействия не за горами. По ее описанию поведения мужа и его фотографии с большой долей вероятности можно предположить, что он садист. А значит насилие для него потребность. Пока это не распространяется на дочь. Хочу подчеркнуть, пока. Интересное наблюдение высказала молодая женщина: ее муж относится к собственной дочери как к ребенку женщины, с которой он живет. И несмотря на то, что с рождения они живут не только в одной квартире, но даже в одной комнате с малышкой, непосредственного контакта у них нет. Он никогда не возьмет ребенка за руку, не поиграет с ней, не поговорит, а ведь дочери уже пять лет. Она смысленная бойкая девочка, в детском садике на нее не нарадуются. Повлиять на мужа молодая женщина не сможет, их отношения стабилизировались и сейчас у нее не хватит сил противостоять ему. Что же делать, как мы будем строить с ней работу? Остаться в такой ситуации невозможно, учитывая, что отношения, развиваются. А направление развития уже понятно. Издевательства будут набирать силу. И, не встречая сопротивления, превратят жизнь молодой женщины в ад. Значит, будем не торопясь готовиться к страданию. А через страдание к освобождению. Иного пути, к сожалению, нет.

Но я пишу для сорокалетних. А ведь к сорока годам подобные отношения не просто стабилизировались, а окаменели. Сколько униженных и оскорбленных женщин приходят ко мне за помощью. Но помощь - это ведь, когда ты сама можешь, а я рядом «по», и не наоборот. Поэтому помочь можно далеко не каждой. Потому, что пройти через ад страданий и физических и душевных решаются редко. Держит квартира, машина, шуба, страх потерять статус замужней женщины. Страх жить одной, без мужчины. И другие всякие страхи, которые и определяют позицию: пусть плохонький, но мой. С мужем я живу плохо, но без мужа мне будет еще хуже. Сейчас я потеряла достоинство, но это не заметно. А если я разведусь, то мои потери будут очевидны для всех. А самое главное, я останусь без мужчины: *«А для женщины главная честь, когда рядом с ней будет мужчина»*. Зачем такие женщины ко мне приходят, на что они надеются? А надежда у всех одна, надежда на то, что психолог знает такое петушиное слово, которое позволит им без усилий и страданий заставить мужа любить себя и уважать. И хорошо было бы его загипнотизировать. Как мне сказала одна женщина, сделайте что-нибудь под гипнозом или наркозом. Даже если бы и умела, не хочу! Свое достоинство вы должны выстрадать сами, и никакой другой платы высший разум не принимает. Закончить мне хотелось бы призывом не отвергать страдания. И помни, -достоинство не может быть платой ни за физический, ни за душевный комфорт!

Почему так получается, что одни люди не позволяют себя унижать, а другие смиренно терпят. Ведь не враг же себе человек. Уверена, что вам уже известно - все мы родом из детства. Именно в детстве формируется наша самооценка. Любящие родители, изо всех сил желая ребенку добра, хотят чтобы он вырос скромным, приличным человеком. А похвала, по мнению многих родителей, ребенка портит, еще возомнит о себе невесть что! Возгордится, да умным себя считать будет, умнее

родителей. А значит, слушаться перестанет и уважать. Поэтому, чтобы слушался и уважал, нужно постоянно показывать ребенку кто есть кто, кто умнее и правее, даже если ребенку уже и 30 - 40 лет. Так, например, молодую женщину, которая терпела издевательства мужа, родная мать по утрам приветствовала словами: «Какая ты сегодня страшенькая». Как можно сказать такое девушке с нежной кожей, правильными чертами лица и вьющимися пушистыми волосами - для меня загадка. Даже если ее вымазать сажей, она не будет страшенькой.

Кому из нас, как повезло. Кому-то родители не делали замечаний, а на долю иных выпало их так много, что это количество превышало среднестатистическую годовую норму. Но детство уже ушло, его не вернешь, а жить с низкой самооценкой трудно. Как же ее повысить? Можно конечно сесть на диван, как подружки из кинофильма «Самая обаятельная и привлекательная» и повторять: я самая обаятельная и привлекательная. Но это, знаете ли, паранойя. Эдак, не долго себя и царицей Тамарой вообразить. А потом,

если тянуть на «самая», то втянешь за уши в невроз. Нам с вами это надо? Поэтому мы пойдем другим путем. Будем радоваться себе такой, какая есть. Славно быть не хуже и не лучше других. А для этого нужно перестать себя сравнивать с другими. Каждый день делать дело, которое удастся. Учиться искать ложку меда в бочке дегтя, помнить, что у медали две стороны, и что сегодня плохо, завтра может быть очень хорошо. О том, как любить себя мы уже говорили. А любовь к себе - это и есть отношение к себе, как к ценности. И наблюдаемый вами собственный духовный рост даст вам возможность относиться к себе с большим уважением и пиететом.

Поэтому дальше о духовном росте. Критические замечания в детстве подрывали веру ребенка в себя, чтобы как-то защититься, мы с вами привыкли закрываться от обидных слов. Вы, наверное, заметили, что самая частая реакция на замечание - вербальная агрессия. Проще говоря, мы огрызаемся. Гавкаем и показываем зубы. Всегда ли это хорошо? Ведь тем самым мы блокируем поступление информации, которая могла бы способствовать нашему развитию. Не все замечания справедливы, это верно, но отбрасывать их без селекции не разумно. Нечего глотать все, что вам скармливают, нужно отделить мух от котлет. Но без котлет нам не вырасти. Если мы будем только обижаться да огрызаться на нелестные замечания в адрес нашей драгоценной персоны, то толку от нашей жизни на этой земле будет мало. Мне хотелось бы призвать вас: любите людей, которые говорят вам неприятные вещи. Они способствуют вашему росту. Святые люди говорят: когда вас бранят - вам дают, когда вас хвалят - от вас отбирают. Только, пожалуйста, не доводите это до абсурда. А то, заставь дурака Богу молиться, он и лоб разобьет. Наш современник индийский философ Раджниш рассказывает по этому поводу такую историю. Однажды один христианский священник проповедовал с кафедры: если тебя ударили по одной щеке, подставь другую. Среди слушателей нашелся человек, который понял это буквально. И после этих замечательных слов подошел к проповеднику и ударил его по щеке. Затем по другой, и так и хочется сказать: по третьей, но... Но щек у проповедника было как у всех две, но лупил слушатель, не переставая. Священник смиренно снес первые пощечины, но экспериментатор не унимался. И проповедник не выдержал; бросился в рукопашную с обидчиком. Так и вы думайте, соображайте, не подставляйтесь манипулятору, агрессору, но и не закрывайтесь от обидных, но справедливых слов. Помните что вам это не выгодно. У каждого из нас есть такие привычки, которые могут вызывать раздражение у окружающих. И если человеку повезло, и он редко имеет удовольствие наблюдать, как кто-то из нас с наслаждением ковыряет в носу, то близким от этой картины никуда не деться. С раздражением справиться трудно. Если привычка не носит патологического характера, то гораздо легче от нее, от вредной, отказаться, чем заставлять другого человека постоянно давить в себе раздражение. Бывает, что нужны незначительные усилия, чтобы изменить свое поведение. Ну, например, не болтать по часу по телефону, не класть масляный нож на пачку сигарет, не пихать ненавистный лук в суп, да еще мелко нарезанный и т.д. и т.п. Все это мелочи, но они вызывают напряжение. Это напряжение легко бы было снять, если бы муж или ребенок могли вам об этом сказать. Но сказать нельзя, потому что вы либо обижаетесь, либо огрызаетесь. И что получается? А ничего хорошего. Вы остаетесь со своими привычками, а близкие люди с раздражением. С раздражением против вас. Господи, ну как же это неразумно! Ведь, кажется, так просто: выслушай претензии человека и подумай, не переломишься ведь, если их выполнишь. Так нет же, любое замечание воспринимается, как кровная обида. Вас не смущает при этом замечательная поговорка, что обижаются только горничные?

Что вас ждет, если вы закроете поступление в ваш адрес критической информации, жизнь показывает нам яркие примеры политических лидеров. Человек утрачивает чувство реальности. Он как «голый король» верит лъстивым речам верноподданных. Они то лучше видят, что на нем чудесное платье. И Леонид Ильич верил в свой писательский талант, необыкновенный ум, который породил «гениальную» идею - экономика должна быть экономной. Если вы будете подавлять каждое критическое высказывание в свой адрес, то у вас есть шанс стать Пиночетом в собственной семье.

Для здорового духовного роста необходимо горькое лекарство - это критика в наш адрес. Но и без сладкого мы пропадем. На первый взгляд кажется, что человеку свойственно защищаться только от нападков. А если его хвалят, и что-то ему дарят, то он должен это с радостью и благодарностью принимать. Так ли это? Я не проводила специального опроса, но из опыта общения точно знаю, что подавляющее большинство людей больше любят дарить подарки, нежели получать, быть благодетелем, нежели благодетельствованным. И многие боятся быть кому-то обязанным. Не странно ли это? Ведь так приятно получать подарки! Мне приятно, а вот вам, может быть, и нет. Что вы испытываете, когда получаете подарок? Неловкость, смущение? Не появляется ли неприятное ощущение, что вы чем-то обязаны дарителю? И не озабочены ли вы тем, чтобы как можно скорее отдать долг, который вас тяготит?

Если, проанализировав свои ощущения, вы обнаружите у себя в душе тяжесть, беспокойство и даже неприязнь к тому человеку, к которому вы должны были бы испытывать благодарность, то, скорее всего, у вас проблемы с принятием добра. То есть вы не умеете быть благодарным. Наоборот, - воскликните вы, я

очень благодарный человек. Я сразу отдаю долги. Если мне человек сделал добро, то я не успокоюсь, пока не отплачу ему тем же. Сигнальное слово для нас - успокоюсь, то есть обрету покой. Значит, при получении добра вы покой потеряли. Что же вас гложет изнутри, лишает покоя? Ведь, может быть, человек, который оказал вам услугу, испытал при этом удовольствие. Удовольствие от своего могущества, от своего благородства, от своей щедрости. И эта ваша заслуга, что человек смог почувствовать себя благодетелем. Недаром в Индии благодарят принимающих милостыню, а не наоборот. Но я знаю людей, для которых невыносимо положение принимающего. И они стараются как можно скорее изменить ситуацию. И заплатить даже больше, чем они получили. Что ими движет? Страх быть обязанным. Переживание чувства благодарности им неведомо. А причина этому - гордыня. Не гордость, а гордыня. Я человек не религиозный, но как психолог согласна с апологетами Христианства, что гордыня - один из самых тяжких грехов. Гордыня исключает возможность смирения и принуждает человека быть все время выше других. Он не может принять, потому что при этом, по его представлению, теряет свою позицию сверху. Вот эта «ущемленная» гордыня, как ущемленная грыжа не дает человеку полноценно жить. И, конечно, развиваться. Контент-анализ высказываний такого человека позволяет нам выделить характерные: «не люблю быть обязанной», «я никогда ни у кого и ничего не просила», «я никому не должна». Скажите, разве реально прожить на свете без помощи и содействия других людей? В духовном росте мы учимся испытывать чувство благодарности, жить с этим чувством. А человек с «ущемленной» гордыней стремится, как можно скорее избавиться от этого чувства. Каким же образом? Самый простой способ - отдать долг с лихвой. И тогда уж пусть другой мучается с этим дурацким чувством благодарности. Но это не всегда возможно. И тогда на помощь приходит психологическая защита - вытеснение. Человек забывает о добре. Но если и забыть не получается, добродатель тут, на глазах, то тогда мы снизим ценность того, что он сделал, обвинив его во всех смертных грехах. И, к нашему удовольствию, получим возможность вместо, тяготящего нас чувства благодарности, испытывать неприязнь.

Если вы хоть чуть-чуть озабочены собственным духовным ростом, учитесь испытывать чувство благодарности к другим людям, жить со смирением. Не стремитесь избавляться от смиренной обязанности к тем, кто делал вам добро. Будьте благодарны Богу, людям, миру, природе, небу и земле и вы будете счастливы. *Потому что счастливый человек - это благодарный человек.*

Но, принимая благодеяния, будьте осторожны! Просматривайте последствия, а не то и не заметите, как угодите в ловушку. Где бывает бесплатный сыр, помните? Благодетель ваш может предъявить вам счет. Как это сделала милейшая Софья Павловна Книгина из рассказа Чехова «Воспоминание идеалиста». «Идеалист» наш снял дачу у Книгиной. Далее предоставлю слово автору:

«28 дней промелькнули, как одна секунда. Когда кончился срок моего отпуска, я, тоскующий, неудовлетворенный, прощался с дачей и Соней. Хозяйка, когда я укладывал чемодан, сидела на диване и утирала глазки. Я, сам едва не плача, утешал ее, обещая навещать ее на дачу по праздникам и бывать у нее зимой в Москве.

- Ах... когда же мы, душа моя, с тобой посчитаемся? - вспомнил я. - Сколько с меня следует? Когда-нибудь после... - проговорил мой «предмет», всхлипывая.

Зачем после? Дружба дружбой, а денежки врозь, говорит пословица, и к тому же я нисколько не желаю жить на твой счет. Не ломайся же Соня... Сколько тебе?

Там... пустяки какие-то... - проговорила хозяйка, всхлипывая и выдвигая из стола ящичек. - Мог бы и после заплатить...

Соня порылась в ящичке, достала оттуда бумажку и подала ее мне.

Это счет? - спросил я. - Ну, вот и отлично... и отлично... (я надел очки) расквитаемся и ладно... (я пробежал счет). Итого... Постой, что же это? Итого... Да это не то, Соня! Здесь «итого 212 р. 44к.» Это не мой счет!

Но хозяйка с заплаканными глазками, милая и такая уютная Сонечка

практично все сосчитала, даже свое «расположение» определила в сумму 75 р. Поэтому идеалисту нашему ничего не оставалось делать, как расплачиваться. «Я дал Соне сто рублей и вексель на столько же, взвалил на плечи чемодан и пошел не вокзал.»

Учитесь принимать добро, жить с чувством благодарности. Это залог вашей счастливой старости. Потому, что придет время, придет, придет, и никуда от него не деться, когда вы, может быть, не в силах будете расплатиться. Вы понимаете, что я имею в виду не только деньги и другие мат. ценности. Но учиться следует не только принимать добро, но и делать.

Кто-то сказал - спешите делать добро? А мой опыт жизненный и профессиональный говорит о другом, - делайте добро, не торопясь, тщательно проанализировав последствия. Чем зрелый человек отличается от незрелого? А тем, что зрелый человек может экстраполировать, предвидеть последствия и

готов платить за свои решения и действия. Думайте, что вы делаете, нуждается ли человек в том, чем вы намерены его облагодетельствовать? Нет ли у вас как у Сталина желания железной рукой привести кого-нибудь к счастью? Помните приятеля Подколесина? Женить во что бы то ни стало, сделать счастливым неразумного. Разве у вас не возникало подобного желания?

На бытовом уровне существует расхожее мнение, что все благородные поступки бескорыстны. Но Заратустра утверждал обратное - поступки человека не бывают бескорыстными. Давайте подумаем, так ли это. Отдать последнюю рубаху, где здесь выгода? А если не отдать? Потеря рубахи не идет ни в какое сравнение с потерей представления о себе, как о благородном добром человеке. Оказывая помощь слабым и больным, мы поднимаем собственную значимость. Возможность оказать кому-то помощь высвечивает нашу состоятельность и компетентность. Получается, что, оказывая другим услуги, мы на самом деле оказываем самую значительную услугу себе, работая на повышение собственной значимости, самоуважения. Совершая справедливый поступок, защищая невиновного, я формирую у себя образ Человека с большой буквы. Ну, а верующие люди, по мнению Заратустры, верша добро, надеются, что им за это воздастся. Не знаю как вас, а меня Заратустра убедил.

Поэтому, делая добро, постарайтесь извлекать из этого только одну выгоду, - собственную радость оттого, что вы кому-то принесли пользу. Итак, совершая добрые поступки, человек имеет свою бесспорную выгоду. Бескорыстный поступок в глазах окружающих вызывает одобрение и возвышает человека. Поразмыслив над этим, вы согласитесь со мной, что за совершенные благодеяния несправедливо ждать благодарности от человека, которому мы помогли. Потому что плату за добро мы уже имеем. А брать двойную плату - это мошенничество.

Делая добро, не уподобляйтесь кролику, который полезен тем, что из него можно шапку сшить. Про одного такого «кролика» я хочу вам рассказать. Наше поведение во многом определяют роли, которые мы выбираем. Не только в театре, но и в жизни мы можем выбрать роль героя-любownika, роль злодея или благородного отца семейства. Но, надевая маску роли благородного отца семейства, случается, что человек для своих близких играет роль змея-искусителя. Вот такой «змей» под маской кролика пришел ко мне на прием. Мужчина приятный во всех отношениях. Трудно представить кого-нибудь милее Валентина. Доброта в каждом жесте, предупредительность и учтивость. И не пустой декларацией звучат его слова: «Я хочу, чтобы со мной всем было хорошо». Валентину 43 года. Он директор крупной фирмы. Талантливый организатор и генератор идей. У него два сына 20-ти и 16-ти лет. Но живет он отдельно от них. Так случилось, что его жена, это только мать его детей. А любит Валентин другую. Он очень хочет, чтобы всем было хорошо, т.е. не хочет никого обидеть. Бузыкин в натуральную величину. Он не может принять решение, которое могло бы огорчить кого-то из близких. То есть, развестись с женой, потому что ей это будет неприятно. В чем-то отказать детям, потому что считает, «что должен делать то, что мне скажут дети». Называть детьми взрослых сильных парней довольно трудно. Но Валентин считает, что он им всем обязан. Старший, слава Богу, добирается до университета теперь сам, наверное, ему уже стыдно прослыть в студенческой среде папенькиным сыном. А вот младшего, десятиклассника, Валентин каждое утро возит в школу и по субботам тоже. Несмотря на то, что недавно перенес инфаркт и здоровяком его не назовешь. Своему сыну он оказывает медвежью услугу, искушая того на паразитирование. Вообще, мне встречаются «добрые» люди, умудряющиеся развести вокруг себя паразитов, как тараканов. И если жизнь с таким добряком взрослого человека может не затронуть, то личность ребенка искорежит обязательно.

Конечно, если рассматривать жизнь человека как духовный рост, то в его задачу входит научиться давать, а не брать, служить, а не господствовать. Но, заботясь о своей духовности, не забывайте, что духовно расти должны и другие люди. Не искушайте их. Ведь если вы слуга, то другого вы искушаете на господство. Если вы даете, не обучая ребенка, что он должен за это платить, он не усвоит основной закон мироздания: принцип платы. Поэтому, чтобы окружающие вас люди имели возможность духовно расти вместе с вами, вам необходимо быть простым

земным человеком. Вот здесь мы плавно переходим к теории и практике здорового эгоизма, разумного эгоизма. Это основа духовного роста.

Если мужчины больше всего боятся выглядеть слабыми плаксами, то женщин больше всего пугает обвинение в эгоизме. И более всего матери семейств гордятся своим альтруизмом. «Всю себя отдала мужу, детям, внукам...», «живу только для детей, мне самой ничего не нужно, лишь детям было хорошо». Такая позиция вроде должна была бы сделать близких счастливыми, ведь все для них, все для них. Но если вы присмотритесь к таким семьям, то никакого счастья там не увидите.

Елена Михайловна долго выбирала жениха и поэтому вышла замуж поздно в 27 лет. Нельзя сказать, чтобы она любила своего мужа, но с детских лет знала, что женщина должна уметь забывать о себе, а думать только о муже и детях. Елена Михайловна рассматривала себя как средство для удовлетворения нужд и потребностей членов своей семьи. Она привыкла вставать в пять утра и готовить на всех завтрак. Надо сказать, что она сама работает довольно напряженно. У мужа всю жизнь работа была не денежная, не

ответственная и не пыльная. Когда родились дети, сначала одна девочка, а потом вторая, то у Елены Михайловны забот прибавилось, что очевидно. Но в здоровых семьях муж обычно помогает жене. У Елены Михайловны даже мысли не возникало, что ее муж может чем-нибудь ей помочь. Всю работу по дому делала она сама и, отсидев положенный год с ребенком, вышла на работу. Очень скоро родилась вторая девочка. Елена Михайловна была счастлива. Ей казалось, что она правильно устроила свою жизнь. Она никогда не возражала мужу, безропотно сносила его агрессию и любила детей без памяти. Пока она была молода, у нее на все хватало сил, и много работать, и обслуживать детей и мужа. У себя дома она и была обслугой. Работала Елена Михайловна много, и неплохо зарабатывала и к сорока пяти годам, когда дети немного подросли и уже не требовали ухода, муж решил, что он работать не будет. Ему и дома было хорошо. У него была своя комната, мягкий диван, телевизор с дистанционным пультом. Дети в школе, а потом по своим углам, контактов с отцом избегали. А когда подросли, вступили с ним в открытую конфронтацию. Девочки выросли красивыми и нежными. Что такое вымыть за собой посуду, они не знали. Ну а полы мыть, это вообще, грязная работа. И когда больная мать с температурой мыла пол у них в комнате, они вежливо поднимали ножки. Девочки были разные. Старшая неплохо училась в школе, но подруг у нее не было совсем, ни одной. Младшую сестру она любила помучить, поиздеваться над ней. Младшая девочка была плакса, всего боялась и совсем не интересовалась учебой. Отдав себя в услужение детям, мама заменяла старшей дочери подружек. Каталась с ней на велосипеде, ходила в театр и филармонию и тайком от отца снабжала деньгами на дорогие тряпки. За младшую дочь делала уроки, унижалась и носила подарки учителям. И, как и от мужа, терпела от детей все. Елена Михайловна считает, что она жила в соответствии с христианскими заповедями. Она всю свою жизнь отдала семье. Почему же семьи не получилось? Мужчина, за которого она вышла замуж, так и не стал отцом и не дорос до мужа. По словам Елены Михайловны, он ведет себя как кукушонок, все время стремиться взгромоздиться ей на руки и вытолкнуть детей. С возрастом характер у него окончательно испортился и ни с кем общаться он не может, кроме своей безропотной и терпеливой жены. Елене Михайловне сейчас 50 лет. Это бледная, не ухаживающая за собой женщина. У нее милый характер и всегда хорошее ровное настроение. Она считает, что не имеет права досаждать другим своими проблемами и заботами. И хотя на работе она очень устает, но так же, как и раньше встает в пять утра, чтобы приготовить завтрак для неработающего мужа и двух своих доченек, которые превратились уже во взрослых барышень, а мыть посуду так и не научились. Старшая заканчивает институт, а младшенькую маме удалось пристроить за большие деньги в престижный колледж, но, правда, только, до первой сессии. Сейчас младшая не работает и не учится, а находится в творческом поиске себя. У нее есть друзья и подружки и у мамы есть надежды, что она выйдет замуж. А вот со старшей сложнее. Хоть и учится она довольно успешно, но Елену Михайловну при всем ее оптимизме тревожат замкнутость дочери и необычное увлечение астрологией и оккультными науками.

Прочитав эту историю вы решите, что я ее придумала или, по крайней мере, многое преувеличила. Однако я не только ничего не придумала, но даже опустила некоторые шокирующие детали. Если вы поговорите с Еленой Михайловной, то вам она не покажется несчастной. Да, ей трудно, но ее поддерживает сознание выполненного долга. От самоотверженного служения своим близким она получает странное удовольствие. И это были бы ее проблемы. Если бы они не порождали другие и очень тяжелые проблемы у ее близких. Доведенные до абсурда нравственные принципы христианского служения близким, изуродовали души мужа и детей. Елена Михайловна талантливо сыграла роль дьявола-искусителя. И живет она в полной уверенности, что совершила нравственный подвиг, полностью посвятив себя своим близким.

Но такое твердое следование «принципам» я наблюдала не всегда. Чаще всего такие женщины требуют платы. Как бы ведут конторскую книгу всех своих благодеяний. И при случае предъявляют счет. Мне не хочется тратить время на, изложение набивших оскомину, историй про то, как мать не вышла второй раз

замуж, а «всю себя отдала ребенку». А когда ребенок уходит в свою жизнь, мать предъявляет ему счет. В котором указано, сколько любви она ему отдала, сколько бессонных провела у его постели, от каких предложений отказалась. И все это ради него, единственного. Попытки оперившего птенца вылететь из гнезда в свою жизнь, вызывают обиду, слезы и полную уверенность в несправедливости этого мира. Как мне теперь жить, спрашивают меня эти женщины, когда самый близкий мне человек так смог со мной поступить..? Как, спросите вы удивленно? Он меня предал!

Нам постоянно внушали, что быть эгоистом плохо, стыдно, а надо «раньше думать о Родине, а потом о себе». О Родине, о родных. И девочки, как более социально восприимчивые, усваивали эту мораль с детства. Не пытаюсь критически осмыслить постулаты авторитетов. Они верили, что это сделает их жизнь счастливой. Оглянитесь вокруг, присмотритесь к людям, которые вас окружают, анализируйте и исследуйте жизнь семей, делайте свои выводы и не верьте на слово никому. И мне не верьте, доверяйте только себе, своим ощущениям, своему опыту. И душу ваша подскажет вам, что это не справедливо и

неправильно, когда вы забываете о себе. Здоровый эгоизм, заключенный в каждом человеке и не подавленный дурным воспитанием, подскажет вам, что для счастья вашего и ваших близких, для духовного роста вашего и ваших близких, вы должны, вы просто обязаны, осознавать свои нужды и удовлетворять их. Если ваши нужды не будут своевременно удовлетворены, то вы из человека дающего превратитесь в нуждающегося. Мать издерганная, несчастная, забытая Богом и людьми, что она может дать?

Здоровый эгоизм обеспечивает жизнь индивидуума. Здорового эгоиста отличает приоритетность собственных интересов и осознание своих потребностей. Здоровый эгоизм в человеке позволит ему самостоятельно позаботиться о себе и не нагружать других своими делами и проблемами. Здоровому эгоизму можно поучиться у детей и животных. Всяк в природе должен уметь и хотеть позаботиться о себе (вспомните жестокие правила естественного отбора). Скажите, хватило бы у вас смелости сказать человеку старше вас, выше по статусу, защищаясь от нажима так, как это сделала 22-летняя Элиза Беннет: «Я решила лишь поступать сообразно собственному представлению о своем счастье, не считаясь при этом ни с вами, ни с какой-либо другой, столь же далекой мне персоной» (Джейн Остин, «Гордость и предубеждение»). У вас есть представление о собственном счастье, вы осознаете свои потребности? Очень редко ко мне приходят люди, которые знают, чего они хотят и зачем они пришли. И при этом понимают, что всю работу, душевный труд по созиданию себя, им придется выполнять самостоятельно. Ее не переложить на чужие плечи. Как правило, у наших женщин постсоветского пространства размыты границы собственного я. Как-то странно, но человек дожив до 40 лет, так и не сумел персонифицироваться, и не чувствует, не понимает, где кончается он, как личность и начинается пусть близкий, но другой человек. А здоровый эгоист существует как отдельная сущность в мире людей. Это не значит, что он существует отдельно от людей. Но это значит, что он знает свои границы. И свои интересы, и свои потребности. Здоровый эгоист не позволит относиться к себе как к средству для удовлетворения чьих-то нужд. Поэтому мы с вами и учились отказывать и защищаться от манипуляторов.

Но чтобы не использовать других как средство, необходимо, чтобы наш эгоизм был еще и разумным

А разумность эгоизма, как это ни парадоксально на первый взгляд, состоит в том, что для удовлетворительного существования нашего эго необходимо иногда о нем забывать, а иногда переводить на второй план. Мы живем с людьми и среди людей. Мне будет хорошо только в том случае, если я сумею построить отношения с людьми таким образом, чтобы они были моими партнерами, компаньонами, а не противниками. Для того чтобы возбудить в людях симпатии к себе, я вынуждена и я делаю это с удовольствием, оказывать им услуги, помогать, любить их. Я люблю других для себя. Но ко всему ко прочему, душе моей любовь доставляет огромное наслаждение. Любовь к людям дает редкую возможность совместить самую большую выгоду и самое большое наслаждение в этом мире.

Здоровый разумный эгоизм позволяет мне реализовать себя, не нанести вреда близким, не ввести их в искушение. А значит, своим существованием я не нарушу гармонию этого мира.

Следование принципу здорового разумного эгоизма определит и практику моего поведения. Мое жизненное кредо может быть сформулировано так: я буду готова принимать услуги от других людей и испытывать к ним благодарность, но я буду принимать эти услуги только в том случае, если мне не по силам справиться с ситуацией самой. Продвигаясь в своем духовном росте, я учусь сама заботиться о себе. Я взрослею. О ребенке заботятся другие люди, если я хочу стать зрелым человеком, я буду стремиться осознавать свои потребности и удовлетворять их самостоятельно. Ну, скажете, Америку открыла! А что есть взрослые люди, которые не осознают своих потребностей? Как бы мне хотелось эдак индифферентно ответить, да, мол, бывают. Ой, все не так. Как же много людей, которые и до седых волос так и не смогли понять, какого рожна им надо! А уж чтобы что-то при этом самостоятельно сделать... Ну уж нет! Самой себя делать счастливой, это у нас прямо-таки хуже онанизма. Пусть другой поймет, что мне, лапоньке, надо, да и

потрудится. А не захочет, так я ему назло на всю жизнь несчастной останусь. Рассказать историю? Нет проблем. Хотите историю, их есть у меня. Полна башка, как только не треснет?

Мужчину и женщину, которые пришли ко мне, можно показывать по телевизору как образцовую пару влюбленных. И хотя они на тридцать лет старше Ромео и Джульетты, чувства их также чисты и красивы. И в судьбе их, как в любом романе присутствуют обстоятельства, создающие препятствия для воссоединения любящих сердец. А иначе, какой роман? Если героям романов классики давали красивые имена (Ромео и Джульетта, Руслан и Людмила, Дафнис и Хлоя), то не будучи классиком, дать героям красивые имена и я имею право. И назову их княжескими именами - Олег и Ольга. Не только имена, но княжеский титул им очень подошел бы. Воспитанность и аристократизм был в каждом их жесте и слове. У Ольги были глаза редкого серого цвета. Я в своей жизни, наверное, раза два или три встречала женщин с серыми глазами. Не серо-голубыми или серо-зелеными, а с темно-серыми глазами с длинными черными

ресницами. Волосы у Ольги лежали так, как хотела она, а не так хотели они. Я, всю жизнь, проведшая в борьбе с самоуправством своих волос, очень завидую женщинам, которые могут потратить свое утро на более приятные дела. Увидев Олега, вы захотели бы сказать: будьте моим мужем. Если вы, так же как и я считаете, что настоящий мужчина должен похож не на эпатажного писателя Виктора Ерофеева, а на тихого, скромного с вкрадчивым голосом «Крестного отца», то Олег в вашем вкусе. Он так же, как и крестный отец, мог бы сказать, что мужчины не могут быть беспечными, беспечными могут быть только женщины и дети. Поэтому у Ольги возникло естественное желание жить за таким мужем, как за каменной стеной. Ольга говорит, что столько лет ей приходилось самой принимать решения, нести ответственность и реализовывать эти решения, что она уже и не понимала какую графу ей подчеркивать в анкете, при указании пола. Ольге и Олегу немного за сорок. Оба они имели опыт семейной жизни. Не совместный опыт. А с другими партнерами и в других семьях. Четыре года назад они поняли, что любят друг друга и расстались со своими бывшими супругами. Ольга, как свойственно женщинам, причем не только в России, но и во всем мире, порвала свои отношения с мужем окончательно и бесповоротно. Представила Олега всем своим родственникам. И того же она ждала и от Олега, ведь он настоящий мужчина. Я полагаю, что настоящий. Потому что даже любовь не позволила ему забыть о своих обязанностях перед бывшей женой и ребенком, который никогда не сможет стать для отца бывшим. Бывшая жена, по словам Олега, не сделала ему ничего плохого, она не виновата в том, что он полюбил другую женщину, а уж дочь и тем более. Поэтому Олег, чтобы не травмировать близких людей, с которыми он прожил много лет и счастливых лет, сказал жене и дочери, что хочет пожить один. Снял квартиру и действительно жил в ней один без Ольги. Родители Олега и родственники его бывшей жены восприняли его уход, как временный. А он им ничего не объяснял. Для него было само собой разумеющимся, что пройдет время и все образуется. Ольга должна понимать, что он любит только ее, а то, что он уходит встречать Новый год к бывшей жене и дочери, так это потому, что туда приезжают родители. Я не буду сейчас с вами анализировать, разбирать, оценивать поступки Олега. Потому что это совершенно бессмысленно. Ольга сделала свой выбор и выбрала его, такого, какой он есть. Мы с вами можем изменить ситуацию только одним способом, если будем воспринимать действия, направленные на ее изменения. Реальная жизнь - это реальная жизнь и всякие слова, если бы, да кабы, в ней неуместны. Мы с вами наблюдаем за другим человеком, пытаемся понять каков он, только для того, чтобы определиться с собственным поведением. А Ольга выбрала тактику невмешательства. Ей так хотелось, чтобы теперь он принимал решения и претворял их в жизнь, а она бы жила, как за каменной стеной. Мечты, мечты... А где же планы? Если вы спросите Ольгу чего она хочет, то она скажет, что хочет чтобы Олег жил с ней. Но хочет ли она, чтобы он при этом вошел в конфликт со своими родственниками, с бывшей женой и дочерью, она точно скажет, - нет. Ольга выбрала себе роль благородной страдальницы. Она нежная, тонкая и ранимая и делать она, предпринимать ничего не будет.

А что можно сделать в такой ситуации, спросите вы? А вот здесь нам на помощь приходит опыт других людей. Я не люблю позицию: за счастье нужно бороться. Мне не нравится борьба с другим живым человеком, но осознать свои потребности и продумать действия для их удовлетворения необходимо. Что же предлагает Олег Ольге? И даже не предлагает, а просит. Он просит ее, чтобы она переехала жить к нему. И тогда многие, тяжелые для мужчин разговоры и объяснения, могут автоматически сняться с повестки дня. Ему хотелось бы, чтобы Ольга появлялась с ним и в присутственных местах, а главное, чтобы вела себя при этом как его любимая и жена. Ольге мешают решиться на такое поведение, внушенные в детстве, представления о поведении «порядочной» женщины. Скорее всего, ей нравится страдать и требовать утешений. Что ж, это ее выбор. Только, если ты хочешь быть счастливой, потрудись душевно, собери свою волю в кулак и сумей отбросить предрассудки. Ну не получается жить, как за каменной стеной, значит, наверное, нужно самой шевелить лапами, чтобы взбить молоко в масло, а то ведь так и будешь плавать в молоке, как в проруби.

Я не хочу в этой истории давать конкретные рекомендации. Потому, что у вас может быть похожая история. Но при том же сценарии, действующие лица могут быть другие, а значит и «пьеса» будет развиваться по-другому. Жизнь не социалистическое соревнование, и нельзя перенять чужой опыт, даже передовой. В каждой задаче, только свое решение, ваше решение.

Развитие «пьесы» ваших взаимоотношений с партнером зависит в значительной, определяющей степени от вашего умения понимать другого человека. Понимать другого - это значит: понимать мотивы его поступков. Простой пример из истории Ольги и Олега. Олег очень любит Олю, но его поведение, как будто свидетельствует о другом. Например, Оля плачет и рассказывает о том, что прошлый Новый год Олег уехал праздновать к своим родителям с бывшей женой и дочкой. Оля расценила этот его выбор, как то, что он своих близких любит и ценит больше чем ее. Да, женщина осуществляет свой выбор, как правило, руководствуясь чувствами. Мужчина, настоящий мужчина, такой как Олег, будет поступать по велению долга. Женщине это трудно понять, и поэтому Катя (героиня романа Алексея Толстого

«Хождение по мукам») расценила уход Рощина в белогвардейскую армию, как предательство по отношению к ней. Для нас, женщин, нет ничего важнее любви и нам трудно понять, как мужчина может пожертвовать этой любовью во имя долга. На самом деле не только может, но и должен, иначе, какой же он мужчина! Другое дело, что наша женская задача заключается в прояснении мозгов мужчины. Бывает необходимо помочь расставить приоритеты и разобраться с «долгами». Но вернемся к нашему примеру. Итак, Оля решила, что Олег предпочел ее обществу своих родных, что он ее не любит, раз для него ее обида гораздо меньше значит, чем обида его бывшей семьи. Если послушать Олега, то он скажет, что тот Новый год был для него сплошным мучением. Тело его «размещалось» на семейном празднике, а душа его болела и рвалась к Ольге. Вот этой своей болью он платил сполна за боль Оли. А потому и не чувствовал своей вины перед ней. Если бы он остался с Ольгой, он, по его представлениям, пренебрег бы своим долгом сына и отца. Понимание истинных мотивов поведения Олега помогло бы Ольге правильно построить свой разговор с ним. В этом факте она бы увидела любовь Олега к себе и подтверждение его настоящих мужских качеств. Так что же делать, терпеть и пусть он бегаёт в свою бывшую семью до скончания века? Нет, конечно. Надо провести разъяснительную работу. По моим наблюдениям, для мужчин долг, как лекарство, обязательно что-то горькое и тяжелое. Поэтому наша женская «доля» - разбавить мужской долг женскими чувствами. Взять долю ответственности при решении долга и чести на себя. Этим мы поможем мужчине справиться со своим долгом и обязательствами, но при этом сделать правильный выбор. Я знаю несколько историй, когда женщина брала на себя инициативу и сама выводила за руку мужчину из болота застойной ситуации.

Вика и Дима полюбили друг друга еще в школе. Но, то ли так сложились обстоятельства, то ли дети испугались большого чувства, но когда Дима поступил в институт, его довольно быстро женила на себе его сокурсница. Через два года Вика тоже вышла замуж. Их пути вроде бы разошлись, они перестали видеться, но не переставали любить друг друга. Через десять лет судьба вновь свела их. Почти случайно они встретились. Говорю почти, потому что Вика чуть-чуть спровоцировала эту встречу. Она не могла забыть Диму, не переставала его любить, и, ложась в постель со своим законным мужем, хорошим, но ей совершенно чужим человеком, иногда от близости с ним, испытывая оргазм, потом долго плакала в ванной, понимая, что изменяет себе. И ее не покидало сверхестественное ощущение, что Дима любит ее. Все в этом мире напоминало ей о нем: песни, стихи, другие мужчины. Иногда ей казалось, что вот он, идет по улице. Она бежала вслед, но это оказывался другой мужчина. Так жить было трудно, почти невозможно, как будто ты в двух мирах. И Вика решила избавиться от этих галлюцинаций. Она подумала, вот увижу, как счастлив Дима с женой и успокоюсь. Подстроить встречу было несложно, так как оставались общие знакомые. Но когда они встретились, Вика поняла, что любовь не только не прошла, но стала еще сильнее. Годы, прожитые врозь, помогли понять насколько они близки друг другу, и насколько неестественна, невозможна ситуация жизни врозь. Но Дима был человек долга. Он мог, как и Татьяна Ларина сказать: «Я вас люблю (к чему лукавить?). Но я другому отдана; я буду век ему верна». Уйти, оставить жену и ребенка, это, по мнению Димы, совершить подлость, а значит, в своих глазах быть подлецом. И он предпочел бы исполнение долга, даже в сопровождении инфаркта и инсульта, собственному счастью. Исполнение долга вопреки чувствам, редко проходит бесследно для здоровья мужчины. Не выдерживает мужественное сердце такой нагрузки. Но в истории, которую я вам рассказываю, счастливый конец. Что сделала мудрая Вика? Она не стала заставлять мужчину принимать это мучительное решение и делать болезненный выбор. Ведь если он «пойдет на поводу у своих чувств» и выберет любовь, то будет подлецом. Если же откажется от собственного счастья, попытается убить любовь в себе, то сердце его не выдержит. И Вика приняла на себя роль разлучницы и взяла «грех» на свою душу. После объяснения с Димой, она приехала к нему домой, сказала его жене, что они любят друг друга, сама собрала его чемодан, велела оставить жене и сыну все деньги, все движимое и недвижимое (движимое тоже было - «жигули») и увезла его к себе домой.

Прохладные отношения со своим мужем она разрешила еще раньше. Небольшой накал их чувств позволил им расстаться друзьями. Все переговорные процессы с бывшей женой вела сама Вика. Жена проявила хищный характер и превалирование «жмотских» запросов над идейными. Это как раз не было новостью для Димы и не принесло ему разочарования, но отбиться от жены было сложно, так как Дима был хорошим добытчиком. Вика лишала жену потенциальных материальных ценностей. А за это бывшая супруга боролась не на жизнь, а на смерть. Но Вика выстояла, она не испугалась роли разлучницы, обидных слов в свой адрес, поверхностного суда поверхностных людей. Ей дано было понять переживания Димы, его мужскую позицию. Вика и Дима поженились и живут вместе уже долго и счастливо. Их дочь отпраздновала недавно свое двадцатипятилетие.

Женщины, выбирающие роль благородных страдалниц и уверяющие меня в том, что мужчина должен сам решать свои проблемы, «а я тут в теничке подожду», либо так и остаются в тени, либо проходят через такой ад неопределенности, что именно про них сказано: позднее счастье - не счастье.

Итак, выбирайте: или вы белая и пушистая и ангел неземной и тогда земного счастья вам не видать. Вам придется утешиться собственным благородством в одиночестве. Или не предавая себя и своей любви, вы на некоторое время в глазах людей будете выглядеть коварной соблазнительницей. Что вам важнее суд людской или суд своей совести?

Однако на чужом несчастье своего счастья не построишь. Меня коробит фраза, которую сказала мне одна женщина - из породы борцов за свое счастье: «Жена итак прожила с ним 20 лет, теперь моя очередь. Я что, не имею права на счастье?» Да, но только не за чужой счет. Созидая свое, не следует разрушать чужое. Но это так, ремарка. А основная мысль такова: духовный рост предполагает, что вы будете жить своей жизнью, не оглядываясь при этом по сторонам и не пугаясь чужого мнения, а только согласуясь с собственной совестью.

От понимания другого человека я перехожу к важнейшему аспекту духовного роста к прощению. Без понимания прощения невозможно. Научиться прощать важно, как для духовного роста, так и для личностного становления. Представить себе жизнь человека, который не умеет прощать в реальной жизни невозможно. Все мы друг друга иногда обижаем и обманываем, но отношения сохраняются только в результате прощения. Недаром такое большое внимание уделяется процедуре прощения в Христианстве. Вы знаете, что есть даже Прощенное воскресенье. Что же такое простить? Неоднократно я встречалась с людьми, которые мучили себя тем, что не могли общаться со своим обидчиком. Они считали, что простить - это значит возобновить отношения. А возобновлять категорически не хотелось, потому что была реальная опасность, что человек снова подведет, обманет, унизит. Одна женщина 40 лет негодовала на себя за то, что не хотела брать к себе в дом своего родного отца, который в детстве жестоко обижал ее, а теперь был беспомощен. Она плакала и говорила: «Я не хочу, чтобы он жил в нашем доме, я не люблю его». Я спросила у нее: «В вашем сердце осталось зло на отца? Вы хотите ему отомстить?» «Нет, что вы все давным-давно прошло, я желаю ему добра, но мне он неприятен, я не могу любить его. А ведь он мне родной отец.» Я не буду сейчас углубляться в проблему любви и неприязни, я о другом - о прощении. Простить - это не значит полюбить человека. Невозможно полюбить человека, который этой любви не вызывает, а часто и не заслуживает. Глупо насиловать себя. Простить - это значит освободить свое сердце от зла и обиды. Прошу обратить внимание на суть прощения. Прощение должно быть в сердце, а не в голове. Головой простить просто. В этом случае незачем и говорить о духовном росте. Вспомните, может быть, вы, как и я, иногда говорили человеку: «Я не сержусь на тебя», а в глубине вашей души сидела тяжелой жабой обида. Если не учиться справляться с этими пресмыкающимися, то душа ваша превратится в террариум. Представили? Бр-р-р... Прямо жуть берет. Но как же избавиться от этой жабы-обиды, которая душит? Предлагаю вам несколько вариантов, а вы выбирайте.

Но прежде чем приступить к описанию путей-дорог, ведущих к прощению, я хочу напомнить вам о «камне преткновения», о который вы можете споткнуться. Этот камень - двойной стандарт. Объясняя свои поступки-проступки, человек может реабилитировать себя в собственных глазах, рассматривая свое поведение, как вынужденное: меня довели...; она первая начала...; с волками жить - по-волчьи выть...; разве можно с хамами нормально разговаривать. Но, вспоминая обидные слова вашего оппонента (противника, врага), вы можете подумать, что он специально сказал такие злые слова. Что ему-то сдержаться ничего не стоило, и его никто не доводил. Двойной стандарт предполагает взгляд на себя, как на живого, уязвимого человека, а на своего оппонента, как на наглого хитрюгу, который озабочен только тем, чтобы вас укусить побольнее.

Если учесть, что ваш противник тоже живой человек, то вы можете избавиться от обиды, используя следующие варианты.

Можно ходить по квартире, когда ваших близких дома нет, и громко вслух говорить: я прощаю тебя, Вера Ивановна, живи с миром. У тебя своя жизнь, у меня своя. В этом монологе, обращенном к Вере Ивановне, не следует употреблять слова обида, обижена. Даже с частицей «не». Например, я не обижаюсь, у меня нет обиды. Как и в любых других формулах самовнушения, в нашей тоже частица «не» не

должна присутствовать. Наш биокомпьютер - мозг, это «не» опустит, а зафиксирует слова «обида», «обидеть». И мы можем не получить желаемого результата. Эти «заговоры» нужно повторять не один раз и, может быть, не один день, но обязательно звонким, веселым голосом, бросая вызов Вере Ивановне.

Второй прием освобождения от обиды базируется на этом вызове. Я мысленно говорю обидчику: «Нако-ся-выкуси, ты хотел меня обидеть, сделать мне больно, а я не дам. Тебе меня не достать.» Это детский прием. Используя его, вы можете строить рожи и показывать язык.

Можно использовать и прием, отличающий зрелого человека. Вам потребуется всего лишь снисходительность к слабостям людским. Попробуйте определить мотивы, побудившие человека сказать вам обидные слова. И вы поймете, что побудительной силой была незрелость человека. Им могла руководить зависть. Человек мог использовать вас как полигон для собственного самоутверждения. А

значит, он чувствует по сравнению с вами свое ничтожество. И, наконец, самой частой причиной нелепых и нелестных высказываний является элементарная невоспитанность. Ну и на что тут обижаться?

Недаром до того как мы заговорили о прощении, мы останавливались на необходимости понимания другого человека. Понимание - вот ключ к прощению. Прощение - вот путь духовного роста.

Ваш духовный рост невозможен, без умения прощать себя. Это не менее важно, чем прощать других. Моя практика убедила меня в том, что женщины легче прощают других, нежели себя. Может быть, у вас другой опыт, но я думаю так. На каждом приеме я готова к тому, что сейчас женщина зацепится за какую-нибудь свою ошибку и начнет есть себя поедом. Я не знаю, может у них мания величия и они представляют себя сникерсом, который съел и порядок? Это племя самоедов - популяция довольно распространенная. На первый взгляд такой человек представляется необыкновенно скромным, самокритичным. Он так доволен собой. Но давайте посмотрим, что стоит за этой скромностью? За этой скромностью скрывается комплекс отличницы, который диктует: я не имею права на ошибку, я должна все делать хорошо, и даже - я должна быть лучше всех. Другие могут допускать ошибки, но я... Как вам наша скромница? Невроз богоподобия в чистом виде. Избавиться от него можно, представив, что вы обычный земной человек, и грешный. И путь у вас, как и у меня один: не согрешишь - не раскаешься, не раскаешься - не спасешься. Если я такая, как все, я, как и все, ошибаюсь. И отношусь к ошибке как к норме жизни. Ведь жизнь прожить, не поле перейти. Даже поле перейти, не споткнувшись ни разу, удастся... Кому-нибудь удастся? Не ошибается тот, кто ничего не делает. Можно себе представить женщину, которая ничего не делает? Если мы воспользуемся методом построения силлогизма, то исходя из предыдущего высказывания, получим продолжение: если кто-то что-то делает, он ошибается. И еще благодарите Бога, что не всегда! Итак, отнесемся к ошибке как к норме жизни. И к себе как к нормальному земному человеку. Это избавит нас от чувства вины. Чрезвычайно вредного, как для здоровья, так и для духовного развития. Потому, что оно, злое, позволит нам ничего не делать, не исправлять ошибки, не раскаиваться, как положено порядочному христианину (а кто нам запретит так о себе думать?), а сладко маяться виной. Я - порядочный человек, я на кого-то нагавкал, но ведь я чувствую себя таким виноватым! Я все время опаздываю, но я же извинилась! И взятки с меня гладки. Вина, во многих случаях, как и депрессия - это защита. Если я совершила ошибку и при этом чувствую себя виноватой, то..., что еще вам от меня надо?

А и правда, что нужно делать, если совершил ошибку? Ведь цена ошибки бывает разной. Ошибка водителя на дороге может стоить жизни пешеходу. Что ж и в этом случае сказать себе: ну, ничего страшного, с каждым случается и никакой вины не чувствовать? Может мы с вами и не водители, но совершить «наезд» вполне в состоянии и даже пусть не с летальным, но, не про нас будь сказано, с трагическим исходом. Вот такую ошибку и можно назвать грехом. Путь освобождения от греха мудрецами указан - это раскаяние. Это как? Посыпать голову пеплом и бить себя в грудь, рыдая и проклиная свой час рождения? Раскаяние предполагает в первую очередь признание своего деяния. А сейчас прошу внимания! Признание без объяснений и оправданий. Возьмем для примера что-нибудь легонькое и часто встречающееся, например, опоздание. У меня была одна знакомая, которая постоянно опаздывала. И не на «приличных» 15 минут, а на совсем уж неприличных 45! И всегда по уважительной причине. Прибегая, запыхавшись, она «виновато виляла хвостом», делала умильную мордочку и мило щебетала про, невыполняющий свои обязанности, транспорт, про рвущиеся на ходу колготки, про телефонные звонки некстати. Она не виновата. В чем ей раскаиваться? В том, что транспорт плохо ходит? Или в том, что некто позвонил не вовремя?

Оправдать и объяснить можно все. Я не виновата, что создаю неудобства человеку. Подумаешь, мелочь. Не человечеству же. Ага, - скажете вы, - значит все-таки нужно почувствовать себя виноватой? Нет, не нужно. Нужно раскаться в содеянном, признать свою ошибку, свое человеческое несовершенство. Не транспорт меня подвел, а я сама себя подвела, не рассчитала свое время.

Осознание дает мне возможность, говоря школьным языком, исправиться.

Раскаяние (в Христианстве покаяние) обязательно заканчивается прощением. Раскаяние дает вам право простить себя, потому что вы знаете, что нужно делать, чтобы в следующий раз не создавать другим (а, следовательно, и себе, проблем). Раскаяние позволяет нам сделать шаг вперед, раскаяние предполагает дальнейшее изменение поведения. Вина же, - это тормоз. Если вы застрянете в этом чувстве, то не сможете себя простить. А это, как объясняют христианские священники, грех гордыни. Я думаю так же. Если вы раскаялись, Бог вас простил. Если вы себя не прощаете, то мните себя выше Бога. Я вас, наверное, утомила. Так долго и подробно о пустяках. Подумаешь, прощу я себя, не прощу, что от этого изменится? А вот именно ничего и не изменится. Вы не изменитесь. Годы будут идти, а вы будете стоять на месте. Душа ваша останется в младенческом состоянии. Если вы думаете, что это хорошо, то, что ж... Я вас убедить не могу, вас жизнь убедит.

Я уже говорила, что я - человек верующий, но не религиозный. Но в Христианстве меня чрезвычайно привлекает идея покаяния и прощения. Мое поколение выросло атеистическим. Это имеет и свои преимущества, но и трудности. Я полагаю, никогда не поздно поучиться и принять то, что кажется разумным и прогрессивным в учении, которому даже не знаю сколько тысячелетий.

Завершая эту главу, я хочу остановиться на том, что труднее всего для меня. Итак, «Прежде чем голос может заговорить в присутствии Учителей, он должен утратить способность причинять боль». У вас это получается? У меня пока с трудом. То есть получается, но для этого мне нужно потрудиться. Это большой труд справиться с раздражением, которое появляется внутри тебя. Довольно часто люди понимают под воспитанностью сдержанность. И это, правильно. Необходимо учиться сдерживать, удерживать, не выпускать на волю злые слова. Но только сдержанность, нацеленность на то, чтобы не выпускать колючки вовне, приведет, к тому, что все эти колючки окажутся внутри вас. Ваша душа, сердце и в первую очередь желудок, будут исколоты, изранены этими колючками. Вы будете болеть и страдать. Но, слава Богу, есть другой путь. Да, необходимо контролировать себя «внешне», но важно и настраивать внутренне на добро и любовь, на любовь и добро. Получается это все не сразу. Но ведь получается!

Поэтому я очень хочу жить, потому что хочу справиться со своей проблемой и знаю, что это возможно. И я вам признаюсь по секрету, что это и есть счастье. Потому что вместо змеи у тебя внутри поселяется веселый, ласковый дельфин. Все понимающий и бесконечно добрый. К людям добрый. А главное, добрый к тебе.

Глава 7. Семья - фронт или тыл?

Нередко ко мне обращаются наши дамы с вопросом: почему вы в своих книгах пишете о том, что должна делать женщина, а почему не пишете, что должен делать мужчина?

Я пишу книгу для женщины. Раз вы ее читаете, значит, вы озабочены состоянием дел на семейном фронте. Семейные проблемы - общие проблемы. И результативнее их решать сообща. Это так. И если у вас это со-общение хорошо идет, то по-сообщавшись (или со-пообщавшись) с мужем вы сможете разобраться, что вы оба причастны к семейной проблеме и вдвоем определите, что нужно делать.

Но не во всех семьях с годами растет близость, у некоторых как на дрожжах растет озлобление и неприязнь. И семейный очаг рушится. Нужна восстановительная работа. И первым за дело берется тот, кто более заинтересован. Это ведь нелепо ждать, пока придет муж и зажжет очаг. Он может не придти, он может не зажечь.

Наша задача сделать так, чтобы мужчина захотел придти в дом, захотел тепла и захотел бы потрудиться ради тепла семейного очага.

Как сделать дом для мужа теплым, (душевно теплым) и уютным, чтобы муж чувствовал себя дома безопасно, чтобы не ждал нападения, подножки, подставки, чтобы мог дома разоружиться, обнажиться; не опасался бы, не остерегался бы. Дом - безопасное укрытие, где нет ядовитых змей, хищных щук, безжалостных судей и учителей с недремлющим оком. Любовью можно укутать, обогреть душу, восхищением накормить самооценку, шутками поддразнить самолюбие и дружбой укрепить уверенность в незыблемости его убеждений, в надежности тепла.

Для мужчины дом - это тыл. Внешний мир им воспринимается как агрессивный, требующий соперничества, постоянного дозора. Нельзя расслабляться.

Для современной женщины, как и много лет назад, семья является основой ее жизни. Как бы ни была занята женщина на работе, ей хочется близости. Любая женщина мечтает быть любимой. Причем, чтобы любовь эта была свободной, то есть такой, которую не нужно завоевывать и которую невозможно потерять. Чтобы любовь мужа была абсолютной и безусловной. И самое главное, чтобы муж был близким человеком. Потребность в близости - это потребность каждого. Отрицать это так же нелепо, как утверждать, что человек может обходиться без пищи. Как неудовлетворение физиологических потребностей ведет к физической

смерти человека, так и лишение пищи духовной, ведет к душевной гибели.

Мужчины и женщины стремятся к близости. Но редко ее достигают. Я не буду подробно об этом говорить, так как об этом было сказано в предыдущей книге, но в сорок лет люди, не сумевшие в браке установить близость, или потерявшие ее, боятся, как правило, одного: сделать первый шаг навстречу. Почти все, с кем я разговариваю, мне говорят: «А почему я должна начинать «шагать» первая?» И так каждый из партнеров ждет, когда другой начнет движение. Если вы поговорите с супругами проблемной семьи, то они вас убедят, что решение их проблем почти пустяковый вопрос. Просто нужно, чтобы партнер изменился. Ну, например, стал дома более веселым, а то в гостях душа компании, а дома бука буккой. Или стал бы более внимательным, заботливым, вовремя домой приходил. Вот как видит разрешение семейных

проблем одна из моих сорокалетних клиенток. Она жалуется мне на мужа, что он такой раздражительный, любое слово жены, самая простая просьба, обращение вызывает у него вспышку, а иногда и взрыв гнева. Да, бывают такие неуравновешенные люди, но тогда его должны также раздражать и другие. Однако, - утверждает она, - он с другими умеет притворяться. Все его родственники и друзья считают его порядочным, почти идеальным человеком. Он очень внимателен к своим родителям и сестре, к племянникам. Я спрашиваю: а к своим детям? Да, - отвечает «невинная жертва», - детей-то он очень любит, они прямо виснут на нем, особенно младшая. Конечно, он их балует.

Давайте представим действующих лиц этой пьесы. Для того чтобы создать образ главного действующего героя, необходимо собрать все «улики». Итак, если мы вызовем в качестве свидетелей родственников, то по их показаниям можно будет воссоздать портрет замечательного во всех отношениях человека: надежного партнера по бизнесу, спокойного, уравновешенного компаньона, внимательного сына и заботливого брата. По словам жены, это взрывной, раздражающийся по мелочам человек. «Чтобы я ни сделала, все ему не так!», - говорит жена. И ей обидно, что со всеми ее хороший, а только с ней, он совершенно не может и не хочет общаться. Ей кажется, что решение ее проблемы очень простое: муж должен изменить к ней свое отношение, перестать раздражаться, и быть заботливым и любящим по отношению к ней, как и к другим. Если вы попытаетесь вовлечь ее в анализ собственного поведения, то ответы ее будут характерными для людей не умеющих экстраполировать, то есть предвидеть последствия: «А что я такого сказала? Я человек вспыльчивый, но отходчивый, я сказала и забыла. Подумаешь, церемонии какие, уж и сказать ничего нельзя. Что ж, мне молчать все время.» Да вы сами слышали подобные фразы не раз и можете продолжить ряд.

Вот здесь я хочу написать жестко и, может быть, жестоко про таких жен. Я думаю, что имею на это право, потому что я их не брошу без помощи. Таких женщин я классифицирую как «куриц». В одном научно-популярном фильме был показан эксперимент, выявляющий способности к экстраполяции у животных. В качестве испытуемых были «приглашены» собака, кошка и курица. Перед испытуемым ставилась довольно длинная ширма с отверстием посередине, в виде небольшой арочки. За ширмой слева направо или справа налево передвигали мисочку с кормом к краю ширмы. Если животное правильно определяло направление движения и бежало в нужном направлении, то мисочка с кормом доставалась ему. Для кошечек и собачек эта задачка оказалась очень простой. Этимышленыши умудрялись перегонять миску и поджидали ее у нужного края. Но курицы... Увидев миску с кормом, они не теряли времени на размышления и начинали клевать там где стояли. И, правда, что за ерунда, куда-то еще бегать! Но миска проезжала мимо клюва, а курам оставалось только удивленно кудахтать.

Вот такие аналогии вызывает у меня поведение некоторых симпатичных дам. Я без иронии, и, правда, симпатичных. Честных, добрых, но которые по злому умыслу природы, совершенно лишены возможности экстраполировать. Именно про них и говорят: не ведают что творят. Если вы увидели себя в моих жестоких описаниях, не следует отчаиваться. Ведь мы же с вами не курицы; нам дан прекрасный шанс, мы можем обучаться. И, слава Богу, есть сейчас специалисты, которые окажут вам профессиональную помощь. Но идти к специалисту можно только при наличии у вас готовности к изменению. При наличии желания работать над собой, изменять собственное поведение. И самое главное, вытерпеть боль признания собственных ошибок. Но прежде, чем мы с вами перейдем к анализу собственного поведения, я хотела бы остановиться на формировании моделей взаимоотношений с вашим мужем. Я его не знаю, никогда не видела и поэтому опишу разные типы, а вы уж выберете свой.

Чаще всего женщины, недовольные супружеством, рассказывают мне про своего мужа ну, точь в точь, как Евгений Онегин говорил о себе Татьяне:

Я, сколько ни любил бы
вас, Привыкнув,
разлюблю тотчас; Начнете

плакать: ваши слезы Не
тронут сердца моего, А
будут лишь бесить его.
Судите ж вы, какие розы
Нам заготовит Гименей И,
может быть, на много
дней! Что может быть на
свете хуже Семьи, где
бедная жена Грустит о
недостойном муже И днем
и вечером одна; Где
скучный муж, ей цену зная

(Судьбу, однако ж
проклиная), Всегда
нахмурен, молчалив,
Сердит и холодно-
ревнив.

В доме напряженная обстановка, война и немцы. Угодить мужу трудно, ему не нравится правительство, погода, соседи, собственные дети и, конечно же, больше всего ему не повезло с женой. Но вы не собираетесь с ним разводиться. Может, вы привыкли к нему, а может, вы привыкли к тем деньгам, которые он приносит, а может, к своему статусу замужней дамы. Мы не будем это обсуждать. Главное, что вы сделали выбор и решили, что такой муж лучше, чем отсутствие мужа, как такового. Но находиться в атмосфере постоянного раздражения нелегко, у вас не выдерживают нервы, вы сердитесь и плачете злыми слезами. Но как изменить ситуацию, вы не знаете. Для оздоровления семейной атмосферы вам нужно поучиться быть оптимисткой. Тяжеловесный пессимизм мужа, его вечное брюзжание нужно стремиться уравновешивать собственным оптимизмом и жизнелюбием. В такой ситуации вам ничего другого не остается, как стать жизнерадостной. И это очень хорошо. Можно поблагодарить судьбу за то, что вы попали в такие условия, где «выращивание» радостного, солнечного восприятия мира стало жизненно необходимым. Обстоятельства являются катализатором нашего формирования. Пессимизм мужа послужит катализатором формирования вашего оптимизма. Вы вынуждены будете перерасти себя. Скажите мужу за это спасибо. У вас не будет возможности хныкать и жаловаться, нишу нытика в вашей семье занял муж. А вам осталась только роль весельчака. С чем вас и поздравляю.

Но если ваш муж не просто брюзга и нытик, а тиран и агрессор, то в этом случае вряд ли помогут психологические изыски. Я пишу эту главу, а передо мной вчерашняя «Комсомолка» с письмом-откровением певицы Валерии «Я расскажу всю правду о разводе с мужем». Письмо предваряется комментарием редакции: несколько месяцев назад в светской жизни столицы разразилась сенсация - певица Валерия разводится со своим мужем и продюсером Александром Шульгиным. Сенсация была тем более громкой, что семья Шульгиных считалась образцово-показательной. Лишь немногие посвященные знали, что на лаковой картинке с мамой, папой и тремя детьми не все так красиво, как кажется на первый взгляд. Валерия пишет: «Я молчала десять лет, но больше молчать не собираюсь». Вот это «молчание ягнят» чрезвычайно характерно для всех униженных и оскорбленных. Почему же женщины, испытывающие физическое, психическое и обязательно сопровождающее их сексуальное насилие, молчат, не жалуются? А кому пожалуешься? Время парткомов и профкомов прошло, и слава Богу, милиция, если вмешивается в ткань семейных отношений, то очень грубо. После такого вмешательства только развод. А к разводу зачастую такие женщины не готовы. По самым разным причинам. Самая распространенная из них - надежда, которая в данном случае, простите за резкость, мать дураков. «Я приняла свою семейную жизнь, как крест, и несла его, стараясь не падать духом, верила, что своей терпимостью и любовью смогу хоть как-то изменить Сашу». Это цитата из письма Валерии. Но так могут сказать большинство «битых» жен. Ведь не сразу же муж начинает драться! «Дрессировка» происходит постепенно. Маленькими дозами жену приучают пить яд унижения. И даже вначале после «яда» дают «сладкое» - раскаяние и просьбы о прощении с клятвами, что больше этого не повторится. Жаловаться на мужа-деспота подругам и знакомым тоже не всегда хочется. Потому что вместо сочувствия можешь иногда получить злорадство. Мужья-тираны, агрессоры часто успешны в профессиональной деятельности. Да и в компании - это просто душака. Если пожаловаться родным и они войдут в ваше положение, то будут буквально требовать: срочно разведись!

Мой жизненный опыт и консультативная практика убедили меня в том, что перевоспитание такого мужа невозможно. Против лома нет приема... Окромя другого лома (народная мудрость). Даже если фамилия вашего мужа не Hooligan, а Иванов, то все равно договориться с хулиганом вам не удастся. Я не настраиваю вас

на развод. Ваше решение должно быть зрелым и взвешенным. Но, обсуждая сама с собой свои проблемы, вспомните слова Валерии о детях: «Только теперь, живя вдали от отца, они перестали чувствовать страх и гнет, ни разу я не слышала просьб вернуться к папе.»

Следующий мужчина, которого я вам хочу представить, может иметь внешне совершенно славянский облик, но ментальность его с Востока. Совсем не обязательно его зовут Анатолием, что в переводе с греческого - восточный. У него может быть совсем другое имя, абсолютно западное, например, Альберт. Представление о семейной жизни у такого современного петербуржца, как калька с жизни какого-нибудь Гарун-аль-Рашида. Основной постулат религии такой семьи - что позволено Юпитеру, не позволено быку. В этой семье женщина должна знать свое место. Место у нее не под лавкой, а бывает что и на троне. Муж может относиться к ней очень хорошо, любить ее и баловать. Но жена при этом должна понимать, что она собственность мужа. И ее поведение определяется жесткими правилами. В семье будет мир и лад, если жена не выйдет из роли. Каковы же ролевые предписания для таких жен? Она должна быть

хороша собой, ухожена, покладиста и не интеллектуальна. Умные разговоры для мужчин. Для мужчин же и вся жизнь вне дома. Как правило, такие мужья категорически против того, чтобы жена работала. Восточный расклад предполагает в карточной колоде и наличие трефовой дамы. Проще говоря, любовницы. Если женщину устраивает такая жизнь, то подобные браки очень устойчивы. Изменяя жене, муж никогда не изменит семье и надежды, страстно любимых им любовниц, редко сбываются. Но проблемы возникают тогда, когда жену перестает удовлетворять роль игрушки-побрякушки и она пытается как-то выбраться из этой, невыносимо тесной для нее, роли. Возможно ли это? Что может подсказать мне практика? Мне кажется, что сейчас у сорокалетних мужчин гиперкомпенсация их комплекса Homo soveticus. Уж очень они и их отцы были прижаты женами, зарабатывая 130 р. в месяц и получая рубль на обед и сигареты. И вот пришло время, когда мышка может стать главнее кошки. Гиперкомпенсация предполагает, что мужчина, чтобы почувствовать себя мужчиной, должен стать супер-мужчиной. Выравнивание, гармонизация отношений в восточном варианте процесс сложный. И, если инициатива исходит только от жены, практически не возможный. Вам нужно это понимать, чтобы знать на каком свете вы находитесь. И каковы ваши реальные возможности по изменению ситуации. Еще раз повторяю, если вы возьметесь за это дело одна, то шансы у вас невелики. Грустно об этом писать, но это так. Но, если вы примите правила игры, и будете снисходительно относиться к шалостям мужа, то вас ждет долгая, благополучная, благопристойная восточная жизнь, И, в конце концов, набравшись мудрости, вы сможете сказать про очередную пассию мужа (как в старом анекдоте): «А наша-то самая хорошенькая».

Иногда к сорока годам отношения между супругами настолько запущены, что основное чувство, которое они испытывают в отношении друг друга, - это раздражение. Можно ли восстановить эти разрушенные отношения? Могу сразу сказать, можно, но долго и трудно, как и лечить все запущенное. А если вторая половина еще и не хочет ничего лечить-менять, то что же делать? Ну, во-первых, не разыгрывать роль Золушки, которая все время хотела мачехе угодить. Как вы помните, ей это не удалось. Почему? Потому что она в качестве дочери никакая не нужна была мачехе. Ни добрая, ни хорошая, ни красивая ни... Никакая. Мачеха хотела только одного, чтобы в ее доме Золушки не было вообще. И если вместо мачехи представить мужа, а вместо Золушки жену, то вы получите сказку наяву. Правда, это не та сказка, которую хотелось бы сделать явью. Пожалуй, раньше, такой тип семей, которые я для себя определила как «Золушка», был редкостью. А сейчас среди сорокалетних жен появилось множество ненужных своему мужу «Золушек». Объясняется это прозаически, а отнюдь не сказочно. Но, очень одинаково. Такое впечатление, что мужчины прочитали сценарий и живут и действуют в соответствии с режиссерским замыслом. Я уже предлагала вашему вниманию подробный сценарий, поэтому теперь коротко изложу ход событий. Семья создавалась до перестройки. И в доперестроечные времена муж и жена зарабатывали одинаково или почти одинаково, иногда кто-то чуть больше, либо муж, либо жена. Но вот грянула перестройка и мужчина сумел удачно вписаться в этот «базар». Стал много зарабатывать и по обоюдному и, еще тогда совместному решению, жена переходила в домохозяйки. Шло время, муж все глубже уходил в бизнес, все чаще в ночные клубы и казино, все дальше от семьи. Уплывал и прибывался к другим берегам. А на тех берегах такие райские кущи и столько соблазнов, что мало кто мог устоять. Деньги делали мужа другим человеком. А жена? А жена оставалась прежней. У мужа возникало впечатление, что они с женой разошлись во времени. Он стал совсем другим и новым, а жена осталась прежней, и потому часто казалась старой. И муж решал, что жена неподходящая ему пара. В этой ситуации практически чтобы не делала женщина, как бы она не пыталась вернуть мужа, это было невозможно. Он уходил, уплывал от нее все дальше и дальше. А она оставалась на берегу с детьми и прежними представлениями о семье и браке, любви и дружбе, которые мужу уже казались тесными. Эти отстраненные, но не оставленные жены нещадно страдают. Муж для них, как солнечный зайчик, вроде он здесь, но неуловим. Практически все женщины

при этом выбирают один стиль поведения: слезы, упреки, напоминания о том, что она для него сделала, что отдала свою молодость, взывание к совести и т.д. и т.п. Все это вызывает раздражение и озлобление. И, не звучавший ранее мат, приобретает статус привычной лексики. А от мата один шаг до кулаков.

Что же делать бедной женщине? Рекомендации психолога. Осознать ситуацию. Просчитать свои возможности воздействия на мужа. Как правило, они не велики. А значит, выход у вас один: начать жить своей жизнью. И помнить, что вашему мужу, как и мачехе, чрезвычайно желательно, чтобы вас в его жизни было как можно меньше. Он хочет большой межличностной дистанции. Дайте ему это, отстранитесь сами. В моей практике бывали случаи, когда такое отстранение ошарашивало мужа. Женщина, которую он считал не способную ни на что, вдруг с успехом включалась в бизнес, с блеском водила машину, обзаводилась друзьями, партнерами и поклонниками, и переставала нуждаться в муже. Некоторых мужей это задевало и возвращало в лоно семьи, но уже на других условиях.

Социальные изменения привели к «классовому расслоению» не только в обществе в целом, но и в частности в семье. Так же как и муж, успешной в бизнесе может быть и жена. Только я не точно сказала. В одних семьях мужья успешны, а в других жены. Вот что интересно, сейчас появилась особая группа мужчин при успешных женах. Я, конечно, говорю о тех мужьях, которые создают проблемы. Это мужья-прилипалы, депрессивные лодыри и «свободные художники».

Сначала о прилипалах. Отвязаться от него очень сложно, ведь он ничего плохого не делает, очень любит свою жену и хочет быть все время с ней вместе. Если я скажу, что он ежечасно звонит ей на работу, то это будет преувеличением, но раза 3-4 позвонит обязательно. Любит посещать жену на работе, сопровождать, когда она едет по делам и вообще, желает знать обо всем, что она делает. К делам ее относится, как к своим, вникает в каждую мелочь, конечно же, советует и сердится из-за неудач. Своих друзей, занятий и даже толковой работы у него нет. Зато его очень заботит профессиональный рост и карьера жены. На первый взгляд, что здесь плохого? Внимательный любящий муж. Назойливо внимательный и удушающе любящий. «Удушающе» - термин не мой, так мне сказала одна клиентка. Другие использовали иные слова, но смысл был тот же. Никак не освободиться от липкой паутины назойливой любви. И прогнать его вроде бы не за что. Делом толком не занимается, но ведь на все у него есть «веские» и «объективные» причины. Что же делать? Если вы не хотите разводиться, то вам придется медленно, но неуклонно отучать мужа от себя так же, как вы приучали ребенка оставаться в садике без мамы. Не торопитесь, но будьте непреклонны. Иначе он вас в своих объятиях задушит.

Депрессивный лодырь будет давить на жалость. Такого лодыря лучше меня описали Ильф и Петров в «Золотом теленке» и дали ему имя Васисуалий Лоханкин. Есть имена, как приговор.

«Свободный художник» может жить не только за счет жены, но и за счет мужа сестры. Творческие личности такие возвышенные, непрактические, презирующие быт иногда очень ловко умеют устраиваться, усаживаясь на шею своих близких, не ощущая при этом неудобств.

Завершая этот абзац, я хочу сказать: не разводите паразитов. С этими ребятами, которым уже под сорок надо вести себя жестко и твердо, не давая шансов на халяву.

Создает проблемы в семье и муж - полная противоположность только что описанным. Если первых от жены не отодрать, и они от нее зависимы, то эти слишком свободолюбивы. Чрезвычайно колоритны «женатые холостяки». Как это, как это? - спросите вы, - человек либо холост, либо женат. Разве можно совместить несовместимое? При особой изворотливости ума вполне. Мужчина женится, но мужем при этом не становится. Рождение ребенка не делает его отцом. Он - такой вечный холостяк, часто весельчак и гулена. Он считает свое поведение совершенно нормальным и искренне обижается на замечания жены: «Что ж я и на мальчишник не могу сходить, с друзьями встретиться? Я же тебе не изменяю.» Это верно, вам он не изменяет, он изменяет семье, потому что не захотел изменить свой холостяцкий образ жизни. Приятно, что такие мужья долгие годы относятся к своей жене как к любовнице. Но очень неприятно, что к своему собственному ребенку они относятся, как к ребенку любимой женщины. Я часто вижу такие семьи на улице. Мама идет посередине, держит за руку ребенка, отвечает на его вопросы, поддерживает с ним разговор. С другой стороны, немного на отлете, шагает муж. Он редко разговаривает даже с женой, совсем не обращается к ребенку и явно скучает. Понятное дело, на родительские собрания в школу он не ходит. И основное чувство, которое вызывает у него сын или дочь - это легкое раздражение. Как незначительная помеха в его жизни. В подростковом возрасте ребенок принимает правила общения, отдаляется от отца, не воспринимает его как родного человека, а только как мужа своей матери.

В своей предыдущей книге (мне неловко ссылаться на свой «нетленный» труд), но я писала, как строить отношения с таким «женатым холостяком». Рекомендации по вовлечению супруга в семейную жизнь остаются те же, только исполнение «этой партии» будет значительно труднее.

Я не питаю даже слабой надежды, что сумела хотя бы вкратце обозначить, мужчин - проблемных мужей. Свою задачу я вижу в другом. Если в семье что-то не ладится, необходимо задуматься, проанализировать причины и наметить способы своего поведения, которые смогут поправить ситуацию. Я уже говорила, что, как правило, большинство людей считает, что все проблемы создает партнер. Поэтому выход необыкновенно прост: если партнер изменится, то все станет замечательно. Думаю, что предыдущий текст как бы подтверждает это. Но только как бы. На самом деле отношения, ваши взаимоотношения, «складывали» вы вдвоем и соответственно ответственность ваша взаимна. Хочу уберечь вас и от искушения, прочитав описания, ткнуть их мужу под нос со словами: «Вот видишь, что пишут психологи. И как с тобой таким жить?».

И чтобы сохранить «равновесие в природе» и удовлетворить наше врожденное чувство справедливости, вкратце я остановлюсь на тех ролях жен, которые успешно делают семью несчастной.

Самая яркая и популярная роль - это роль *старухи* из «Сказки о рыбаке и рыбке» Александра Сергеевича Пушкина. Хоть Пушкин и назвал свою сказку сказкой о рыбаке и рыбке, на самом деле - она,

конечно, о старухе. У мужчины, как у старика может возникнуть вредная иллюзия, что наконец-то душенька жены будет довольна. Но ничуть не бывало. Что-то всегда будет манить на горизонте. Финал, к сожалению, будет как в сказке. Не вообще «как в сказке», а именно как в этой сказке. Вместо семьи такую женщину ждет разбитое корыто. Вы скажете: «Надо же, какая вы злая. Никакой в вас нет женской солидарности». Я не буду спорить, я не хочу быть солидарна с женщинами такого типа.

Тяжело мужчине и с женщиной, про которую А.П.Чехов сказал: «Женщина, что чемодан без ручки. И нести тяжело, и бросить жалко.» Ни занять, ни развлечь себя она не умеет. Вроде бы она хочет работать, но не знает кем. Вроде бы она хочет учиться, но не знает где. Ее не устраивает роль домохозяйки, но никакой другой роли она выучить не может. Она скучает дома, но и на отдыхе с ней не весело. Так уж она устроила себя, что ни работать, ни отдыхать самостоятельно не умеет. Молодая, здоровая «коза-дереза» на вопрос: как дела? сразу же принимается причитать: бежала через мосточек,хватила воды глоточек... и далее по тексту.

Бывает, что мужчине «крупно повезет» и он встретит жену - «спортсменку», которая семейную жизнь воспринимает только как тараканьи бега или крысиную гонку. Муж вечно будет в тонусе, у него создастся впечатление, что он постоянно на беговой дорожке, либо на ринге. Жена будет соревноваться, бороться и пытаться победить в любых мелочах и в крупных делах. Ей жизненно важно быть умнее мужа, правее, лучшее. Она всегда лучше его разбирается в политике, в борщах и сонетах, в воспитании детей и в искусстве рассказать случай из жизни. Главная ее цель - это победа над ним. Даже когда он сдастся на милость победителя, и заранее будет согласен со всем - она, на всякий случай, все равно будет начеку. И в этом случае муж, чтобы узнать уважают ли его, задает этот сакраментальный вопрос, там, где ему, сообразившие на троих, всегда ответят: да. Такие жены пекут алкоголиков как блины.

Еще один вариант супруги - «амазонки». Мужчина женщине нужен для того, чтобы появился ребенок. А для того, чтобы ребенок появился в законном браке, нужен муж. После рождения ребенка муж отходит в тень, а мать с ребенком (очень часто вместе с бабушкой) образуют замкнутую самодостаточную систему. А муж оказывается третьим лишним. И до появления ребенка между супругами особой душевной близости не было, а уж после... Но и расставаться с мужем жена не намерена. Его дискриминируют, как черного на плантациях, у него мало прав, но много обязанностей. И если что-то случается (например, дождь пошел), то понятно кто виноват. Бесперспективная роль «козла отпущения» для супруга уготована. Но при этом о разводе мечтать он права не имеет. Потому:

- что женщине нужна полная семья и отец ребенку;
- что приличной женщине нужен статус замужней, потому, что если она не замужем, о ней плохо подумают;
- что должен быть добытчик средств к существованию;
- и, наконец, должен же быть кто-то рядом, на кого можно переложить вину за неудавшуюся жизнь, за плохое настроение, за дождливую погоду и т.д. ...

Чрезвычайно привлекательна для некоторых женщин роль *Пигмалиона*, который «лепит» мужа, не покладая рук. Все как в песне: я тебя слепила из того, что было, только вот счастливого конца «а потом что было, то и полюбила» ему так и не дожидаться в этой жизни. Потому, что нет предела совершенству. Причем, воспитание ведется строго антипедагогическими методами. Первое - сравнение мужа с другими, причем, всегда не в его пользу. Ему постоянно напоминают, что он не так сидит, не так стоит, что вот муж подруги гораздо лучше умеет зарабатывать, развлекать гостей, забивать гвозди. Второе. В качестве стимула используется только отрицательное подкрепление: негативная оценка, которая дается как в прямой, так и в завуалированной форме. А какие женщины в этом специалисты, знает каждый мужчина. Женщина может не сказать прямо: ты - дурак. Она выберет другую форму унижения, например, «где тебе понять...», «ну наконец-то додумался...», «любой другой бы на твоём месте...». Иногда женщины

используют не только выразительные слова, но и выразительные взгляды и жесты. Жена может только посмотреть, покачать головой, поджав губы, тяжело вздохнуть и, как у Зощенко, «но я при этом ничего не сказала». Но любой человек почувствует, что его в это время помножили на ноль. В гостях жена может усиленно расхваливать кого-то при муже, при этом причитая, «ну, а мой то...». И опять всем ясно, что ей крупно в жизни не повезло. Мужчина прочитывает подтекст высказывания или вздоха женщины, но ответить часто бывает не в силах. Потому что опыта общения с подобными манипуляторами у мужчин, которые воспитывались в мальчишеской среде, нет. Иезуитские приемы и укусы исподтишка не свойственны мальчишкам. С детства они привыкли выяснять отношения напрямую, не заводя рака за камень. Негативная оценка всегда разрушает личность и отношения, а в крайнем варианте приводит к нервному срыву или психическому заболеванию. Американские психиатры в семьях шизофреников отметили особый прием общения, который назвали двойной капкан или двойной захват. Указания даются таким образом: стой там, иди сюда. Самый распространенный вариант: жена требует, чтобы муж хорошо

зарабатывал и при этом был всегда под рукой, развлекал, занимался воспитанием детей. Надо сказать, что усилия мужчины восстановить справедливость в этом случае - тщетны.

Изменения, произошедшие в нашем обществе, затронули и семью. Появился высший свет, модные тусовки, обозначились на карте Багамы и Бермуды и появился особый род жен - *светская женщина*. Для таких жен дети и мужья, в лучшем случае, ее придворное окружение, а она, конечно, царица. Ее вообще не занимают проблемы духовной близости в семье, откуда и как берутся деньги. Такая женщина способна перенести многое, даже побои и унижение детей, но разлука со своим мерседесом для нее непереносима.

Казалось бы, что как динозавры вымер тип жены, определение которому я утащила у А.П.Чехова. И Чехов тоже считал, что он описывает *«последнюю могиканшу»*, но прошло сто лет, а тип этот жив и до сих пор. Может не в такой гротесково-утрированной форме, как у Чехова, но взаимоотношения тиранической супруги и зашуганного мужа по сути своей остались теми же.

Я с наслаждением предоставляю вам чеховское описание могиканши. «Дверь наконец отворилась, и в комнату вошла дама лет сорока, высокая, полная, рассыпчатая, в шелковом голубом платье. На ее краснощеком весноватом лице было написано столько тупой важности, что я сразу как-то почувствовал, почему ее так не любит Докукин». Докукин (для тех, кто забыл этот рассказ) - брат могиканши. А вот как выглядит типичный муж могиканши: «Вслед за полной дамой семенил маленький, худенький человечек в пестром сюртучке, в широких панталонах и бархатной жилетке, - узкоплечий, бритый, с красным носиком. В его одежде, движениях, носике, во всей его нескладной фигуре сквозило что-то рабски приниженное, пришибленное...» Может быть сейчас другие ценности и современные могиканши не так дорожат фамилией, как урожденная Докукина, которая угрожала мужу: «Ежели б не фамилия, так ты у меня давно бы на кухне сгнил, ежели желаешь знать!» Но стиль общения наших современниц иногда удивительно похож, как будто списан с образца: «Бедный Досифей Андреич (муж могиканши) слушал, молчал и только пожимался, не знаю, отчего - от страха или срама. И за обедом не оставляла его в покое строгая супруга. Она не спускала с него глаз и следила за каждым его движением.

Посоли себе суп! Не так ложку держишь! Отодвинь от себя салатник, а то рукавом зацепишь! Не мигай глазами!

А он торопливо ел и ежился под ее взглядом, как кролик под взглядом удава».

Мужья последних могиканш вызывают острое чувство сострадания. Но не торопитесь сочувствовать и сострадать. Может, он вполне доволен своей судьбой, как и Досифей Андреич и на ваши страстные слова в его защиту он ответит так же, как Досифей ответил брату могиканши Докукину: «По уходе ее Докукин схватил себя за волосы и заходил по комнате.

Ну, да и несчастный же ты, братец, человек! - сказал он Досифею, тяжело переводя дух. - Я час посидел с ней - замучился; Какого же тебе-то с ней дни и ночи... ах! Мученик ты, мученик несчастный! Младенец ты вифлеемский, Иродом убиенный!

Досифей замигал глазками и проговорил:

Строги они это действительно-с, но должен я за них денно и ночью Бога молить, потому -кроме благоденствий и любви я от них ничего не вижу.

Пропавший человек! - махнул рукой Докукин. - А когда-то речи в собраниях говорил, новую сеялку изобретал! Заездила ведьма человека!»

Как-то моя соседка рассказала забавную сценку, которую она наблюдала на рынке (готовый анекдот). Перед ней шла супружеская пара. Впереди, как каравелла, плыла дородная женщина, а за ней плелся перегруженный пакетами и авоськами муж. Она, не оборачиваясь, бросила ему на ходу: «Ну, кажется, купили все! Теперь только рыбу кошке и домой!» Муж, понимая, что про него, как всегда несправедливо забыли, забубнил ей в спину: «И мне сосисок, и мне сосисок...»

Если мы встречаемся с подобными отношениями супругов, то жена у нас, как правило, вызывает неприязнь, а муж — сочувствие. И как Докукин у Чехова мы готовы воскликнуть: заездила ведьма человека. Но я недаром привела вам сценку

из этого рассказа. Гениальный писатель тонко подметил удовлетворенность Досифея Андреича своим положением и своей женой. Если он кем-то и не доволен, так это собой. Неприятные супружеские пары, где жена говорит в присутствии мужа о нем в третьем лице, может резко оборвать его: «Ну, что ты как баба», - довольно устойчивы и по-своему счастливы. Как ни странно, но если кто и испытывает смутное недовольство положением вещей, так это жены. В сумраке ночи им, конечно, хочется, чтобы рядом был настоящий мужчина, который не позволял бы себя унижать. А мужья по большей части довольны. Они нашли свою нишу. Понятное дело, что, когда сидишь внизу под юбкой, то тебя время от времени больно лягают, но зато там тепло и безопасно и не заставляют решения принимать.

Вообще-то эту главу я хотела начать с эффектной, ошеломляющей фразы: в Санкт-Петербурге в настоящее время из 100 браков 85 распадаются. Но 15 остаются! Вот то, что сохранилось - это и есть,

наверное, настоящие семьи, в которых супруги прошли вместе испытания годами совместной жизни и не дрогнули, а наоборот их отношения стали крепкими, а супруги близкими друг другу.

Под эти слова я закрываю глаза и вижу белое облако, а на нем чету Маниловых, которые пьют чай в беседке. Какая сладкая картина! Пусть бы облака были на небе, а счастливые семьи (хотя бы 15 из 100) жили на земле. Но, к сожалению, проза жизни, будь она неладна, вечно вмешается, как маменька Миши Бальзамина. И прощай мечты.

Счастливые семьи, много ли их? Вот ведь парадокс: чем больше семье лет, чем старше она, тем меньше среди «старшесемейников» счастливых. Посмотришь на молодые пары, - целуются, воркуют как голубки, друг на друга не налюбуются. А сорокалетние? Те и парами-то редко куда ходят или ездят. Если только по необходимости. Когда в гости по одному приходиться неудобно. А так, чтобы просто погулять, по аристократическому нашему Петербургу пошататься - это большая редкость. Приглядитесь на улице и в метро, если не лень посчитайте - каков процент сорокалетних праздно гуляющих, а не шныряющих по магазинам и рыночкам, не едущих в театр или в гости? Где они, супруги, которые наслаждаются обществом друг друга, которые вдвоем не скучают и не стремятся разбавить свое двойное одиночество друзьями, театрами и детьми? Среди сорокалетних редко встречаются супруги, которых можно назвать парой, которые не имели бы друг от друга заначек, секретов, не боялись бы предстать перед любящими очами во всей наготе своих слабостей и поражений.

Среди сорокалетних я мало видела таких семей. А, - скажете вы, - у вас контингент такой. К вам счастливые не ходят. Ну, почему же, иногда и счастливые приходят. Те, которые еще и умные. Умный человек он всегда к специалисту обратится. Потому как доверяет своему уму и интуиции, но при этом и опытом человеческим не пренебрегает. Конечно, в своей семейной жизни мы все первопроходцы, невозможно идти по чьим-то следам, но... Но все-таки стоит обращать внимание на знаки, оставленные другими. Чтоб в яму не угодить. Опираясь на свой стаж практической работы и жизненные наблюдения, могу с уверенностью сказать, что супруги в сорок пять справляющие серебряную свадьбу, редко в сорок бывают счастливы. Гораздо гармоничнее живут пары в середине жизни вторично женатые или замужние. Так что ж значит разводиться? Это мы всегда успеем. Может для начала попробовать возродиться? Возродить любовь, разрядить конфликт. Это все возможно, если мы «зарядимся» желанием и энергией позитивных изменений.

Но прежде, чем покроем лаком узоры наших отношений, давайте соскрежем всю накопившуюся грязь и пыль, почистим наши супружеские узы.

Взаимоотношения в семье между супругами к сорока годам стабилизируются, закрепляются, устаканиваются. И начинают напоминать пьесу с известным сценарием и четко очерченными ролями. Кажется, что это очень хорошо, что ты знаешь свою роль назубок. Но ведь роль ограничивает твою свободу. Вынуждает тебя и твоих партнеров говорить и делать то, что прописано в сценарии. И нет уже близкого, доверительного общения, а остается одна игра. Многие такие семейные игры описаны американским психологом Эриком Берном. Я поделюсь своими наблюдениями. Я, как чукча, что вижу, о том и пою.

Тесно в семье и несвободно, где сценарий напоминает сказку Шварца «Золушка». Мы много уже об этом говорили, скажу лишь, что роль Золушки может играть как муж, так и жена. Иногда, что особенно ужасно, в эту роль запикивают ребенка.

В постсоветском пространстве оказались семьи, которые сформировались по модели советских и, простите за выражение, «совковых» отношений. В те времена у нас отсутствовало феминистское движение просто за ненадобностью. Номинально в семье был патриархат, но фактически матриархат. У кого деньги, у того и власть. А деньги часто отдавались «хозяйке». В крепкий хозяйский кулачок. И в этом же кулачке была и власть. В то время скорее мужчины должны были бороться за равноправие. Но это социологические проблемы, а, следовательно, близкая, но не совсем моя епархия.

Пришли другие времена, изменились нравы. Среди своих знакомых вы наверняка найдете супружеские пары, в которых материальное обеспечение целиком и полностью возложено на мужчину. И вот тут как ни крути (а мы и не будем крутить), приходится согласиться с классиками марксизма-ленинизма в том, что бытие определяет сознание. Мужчина, у которого есть кожаная куртка, мобильник и хотя бы «Жигули» чувствует себя мужчиной. И моими клиентками в большинстве своем являются жены из того самого среднего класса, о возникновении которого долго говорили демократы и который появился сам по себе. Как правило, замужние женщины возраста элегантности не работают или работают «не для заработка». Дети уже подросли и не требуют, а иногда и категорически не желают, постоянного ухода и надзора. А привычка к надзору осталась. И жены «обеспеченных русских» всю свою нерастрченную энергию и свободную от созидательных мыслей голову занимают проблемами, что сейчас делает муж и как узнать, верен он или нет. Не занятое ничем воображение рисует такие картины... Ко мне такие дамы

приходят только с одним вопросом, - помогите понять, изменяет мне муж или нет? И как его уличить. Надо сказать, что оторвать их от увлекательного детективного расследования очень трудно. Правда, зачем они это делают и сами толком не знают. Потому что многие из них за годы, обеспеченной мужем жизни, потеряли всякую способность позаботиться о себе сами.

И потому много в среде сорокалетних «фасадных» семей, о которых я уже писала. В этой семье живут «для других», чтобы перед людьми было не стыдно. Не заботятся об устройстве своего дома и дома души, а украшают «фасад» своей семьи. Скучно в таких семьях и неудобно. Супруги вместе день провести не могут, так душевно далеки друг от друга и так друг другу неинтересны. Прилагать огромные силы для восстановления близости с супругом жене зачастую не хочется, но и развод для нее - катастрофа! А потому и находится она в вечном дозоре, как бы не появилась змея-разлучница.

Сейчас детективный жанр в моде не только на телеэкране и на книжных развалах. Детективы проникли и в наши семьи. Мне теперь чаще всего приходится выступать в роли Шерлока Холмса. Я ведь обслуживающий персонал и желание клиента для меня закон. А клиентка желает, по тщательно собранным уликам, воссоздать картину «преступления». Если муж изменяет, то, как вычислить и уничтожить соперницу. Конечно, я пытаюсь объяснить, что уничтожить всех соперниц никому не по силам. Поэтому гораздо разумнее, похлопотать о любви к себе. Эти мои разговоры — разговоры в пользу бедных. Мои доморожденные детективы не слышат моих призывов. Как мне сказала одна из них: «Нечего заниматься глупостями, за счастье нужно бороться!» Борьбу за счастье они понимают одинаково: строгий контроль, слежка за мужем. Так как у многих из них средств достаточно, то процесс оснащается достижениями цивилизации. Частный детектив, распечатка телефонных переговоров мужа, определение абонента по номеру телефона, даже мобильного.

Я думаю, что я уже достаточно потратила бумаги и слов, описывая неудавшиеся браки и семьи, в которых от семьи осталась только скорлупка. Пора и честь знать. Поэтому перехожу к позитиву. Есть ли счастливые семьи и с кого же нам брать пример?

Хорошо бы и сейчас обратиться к литературным источникам и испытать из этих источников свежести чистых отношений и сладости взаимной любви. Но если мы с вами перелопатим (простите за вульгаризм) нашу русскую и зарубежную классику и современную литературу, если просмотрим километры киноленты, то вряд ли найдем пример семейной жизни достойный подражания. Только у Гоголя, в «Старосветских помещиках», супруги относились друг к другу с трогательной нежностью. Это все, что мне удалось вспомнить. Авторам неинтересно и скучно описывать благополучную жизнь счастливых людей. А как же коллизии, конфликты, катарсисы? Разве зрителям и читателям интересны будут милые отношения милых людей? Поэтому, как только фильм про семью, то обязательно про измену. Если выяснение отношений, то только через истерику. Господи, да что же это такое! Да еще и сексологи подливают масла в огонь, убеждая нас, что если супруги не ссорятся и не дерутся, то у них непременно проблемы в сексуальных отношениях. Я уже сто раз говорила об этом и боюсь вам надоест - да, вначале «милые бранятся, только тешатся». Со временем же боль обид начинает перекрывать сладость примирения. Но в сорок лет вы вряд ли в начале пути. Что делать, если отношения с мужем не такие, как хотелось бы? Можно ли склеить разбитую чашку? Это, смотря, как она разбилась. Если на мелкие кусочки, то даже склеенная она вряд ли порадует ваш глаз, но послужить еще сможет. И если так сложились обстоятельства, что на другую «чашку» вам надеяться не приходится, то... То, вам решать. Если на ваших семейных отношениях только трещина или трещинка, то не следует ее, простите за выражение, колупать. Давайте будем учиться сглаживать те обострения, которые возникают.

В начале процесса подумаем, что (или правильнее, кого?) представляет из себя мужчина в возрасте сорока. Что он переживает, какие у него проблемы. Если мы сумеем это понять, то у нас появится шанс, и серьезный шанс, удовлетворить его

потребности. И опять я слышу: что ж мне под него подстраиваться? Ну, зачем так грубо. Давайте будем адаптироваться.

В сорок лет мужчина так же, как и женщина переживает кризис середины жизни, экзистенциальный кризис. Переживает тот же кризис, только сильнее и больнее. Потому что он самец. Не в ругательном, а в биологическом смысле этого слова. А в биологическом смысле природой перед самцом поставлена задача - ареал рассеивания семени должен быть как можно более велик. А в сорок человек, как мы уже говорили, выходит на финишную прямую. Человек образованный знает, что средняя продолжительность жизни мужчины в России так невелика, что мне даже не хочется эту цифру писать. Что-то в жизни не успел, что-то совсем не так делал. Но есть прекрасная возможность - начать жизнь заново. Возможность эта реальна, гораздо, несравнимо реальнее, чем у женщины. Так не хочется стареть, тем более, что душой-то ты молод! А поэтому и общаться тебе хочется с теми, с кем ты чувствуешь себя ровесником. Все без исключения мужчины, которые приходили ко мне на консультацию (40 лет и старше)

«признавались» мне в том, что они чувствуют себя намного младше своих лет и предпочитают общаться с молодежью. Например, с друзьями своего сына.

Зачем нам нужно это знать? А чтобы правильно себя вести. Ведь бывает, что женщина (жена) как нарочно делает все, чтобы оттолкнуть от себя супруга. Как? Да очень просто. Например, начинает без конца жаловаться на свое здоровье, - а это напоминание о возрасте. Или перестает следить за собой, - и это напоминание о возрасте. Но кроме косвенных признаков старения, жена может напрямую говорить о том, что нам уже ничего не нужно, лишь бы дети... Мужчина изо всех последних сил старается не думать, не вспоминать о том сколько ему лет. Он ведь еще так молод душой! У него же как у всех людей на свете иллюзия, что он только один такой в мире - своего возраста не ощущает. Господи, ну хоть бы один человек мне сказал: мне 45 лет и я чувствую себя на свои сорок пять! Все как великую тайну доверяют мне свое душевное и телесное несоответствие. Мне 45, это я выгляжу на 60, а душой-то я молода (или молод). Итак, завершая этот абзац, хочу предостеречь вас милые женщины: не следует ни прямо, ни косвенно напоминать мужу о возрасте.

В кризисе сорока мужчине хочется обновления, омоложения. Это омоложение часто производится за счет партнерши. Молодая жена - проводник в молодость, в новую жизнь. Кто-то из знаменитых Михалковых, не помню кто именно, сказал, что у богатого мужчины нет возраста. Я подумала и согласилась с этим высказыванием. Природа не очень справедлива к женщине. С возрастом женщина утрачивает многие свои преимущества, а мужчина, наоборот, «нагуливает вес». Я имею в виду социальный вес. В настоящее время браки с разницей в возрасте 15-20 лет заурядное явление. То, что для женщин эксклюзив (примеров немного - Пугачева, Иванова, кто еще?), для мужчин норма и даже мода. У приятеля крутая тачка и вторая жена младше дочки, а чем я хуже?

Чем вы можете защитить свою семью от этого ветра перемен? Прежде всего, нам с вами нужно понять, что объяснять что-то мужу, раскрывать ему глаза - дело бесперспективное. Когда нельзя, но очень хочется, то можно! А тем более вы лицо заинтересованное, поэтому он вряд ли поверит в искренность ваших слов. Так что же, ничего нельзя сделать? Давайте не будем загадывать результат. Будем предпринимать усилия по сохранению семьи, не просчитывая заранее плату за усилия. Как только человек задается вопросом: а вдруг у меня ничего не получится? Ничего не получится наверняка. Потому что такая позиция предполагает наличие видимых достижений. А если их пока нет, то человек делает вывод - зря старался. Поэтому, мы с вами вообще не будем думать о результате, мы просто будем делать свое дело. Дело по обновлению семейных отношений, обновлению семьи. А раз начинаем сначала, то начнем с себя. И в первую очередь со своего внешнего облика. Не важно, какое сейчас время года, но для вас должна наступить весна. Из вашего гардероба должны исчезнуть серые унылые вещи, а поселиться там должны вещи яркие, красочные и молодежные. Стиль ваш будет определяться предпочтениями мужа. Ко мне на прием пришла женщина приблизительно лет 40 (наш возраст) в черных брюках (не брючках, брюках), в сером свитерочке. Костюм начисто скрывал женские прелести. Почему я остановилась на описании ее внешнего облика. Потому что в разговоре выяснилось, что муж ей несколько раз настоятельно предлагал носить коротенькие юбочки и яркие кофточки с расстегнутой верхней пуговкой. Но умная, прелестная женщина говорит, что в брюках ей удобнее. Вполне вероятно, что вы в своих удобных брюках останетесь одна, а муж уйдет к женщине, которая ради привлекательности может потерпеть «неудобства» короткой юбочки.

Недурно было бы вам, мадам, и изменить прическу и цвет волос. Как бы вы хороши ни были в своем старом обличье, но человек привыкает, «глаз замыливается» и хочется чего-то новенького. Конечно, изменение внешнего облика это не панацея от измен, но существенный витамин, освежающий семейные узы. Все женщины знают, что мужчина любит глазами, но как-то забывают эту азбучную истину, что ли?

Но, создав из себя усладу для мужских глаз, не следует игнорировать мужские уши. Боль накопленных взаимных обид делает общение обоюдоострым.

Любовники, друзья с годами превращались сначала в оппонентов кухонных конфликтов, затем переходили в ранг противников, а к сорока годам некоторые супруги становились врагами. Если оппонент реагирует только на ваше высказывание, то противник уже не принимает вашу идеологию целиком. А вот если вы умудрились стать врагами, то реакция идет уже на самого человека. Враг не бывает прав никогда. И одно его появление вызывает раздражение. Мне приходится слышать от женщин жалобы на мужа, которого раздражает в жене все. Правда и жены этим грешат. Что же делать, если ваши отношения с мужем не самые лучшие? Сейчас я буду писать не о летальных случаях, когда раздражение уже зашкаливает, а рассмотрю варианты, когда еще можно что-то поправить. Вот здесь уместно напомнить о мужских ушах. Для мужчины дом - его крепость. Дома он должен чувствовать себя в безопасности. Часто мужчине нужно в доме только одно; чтобы его не кантовали (как будто он хрусталь какой-то). Отдохнуть для мужчины - это расслабиться.

Выяснение отношений - это катастрофа, хуже катастрофы. Как лесничий из сказки «Золушка», он готов убежать в лес сразиться с бешеным медведем, чтобы отдохнуть от семейных дел.

Поэтому, если ваши отношения сложные, острые, то именно вам надо их смягчить. Оставьте пока привычку критиковать, язвить. Даже, до поры до времени, выяснять отношения. Дайте отдохнуть натруженным ушам мужа. Мне рассказывали женщины, которые следовали этой рекомендации, что результат превосходил все их ожидания. Не сразу, но по прошествии некоторого времени, муж начинал приходить домой пораньше и даже дарил жене подарки. Эффективность позиции отказа от истерик и змеиного яда в каждом слове, необычайно высока. Но эта эффективность достигается огромными энергетическими затратами, длительным душевным трудом.

Не знаю как для вас, а для меня самое привлекательное в человеке - это его жизнерадостность. И если бы я была мужчиной, то выбрала бы себе лучше веселую толстуху, нежели меланхоличную красавицу. Ужасно не люблю кислятину. Если вы, как я родились со склонностью к депрессии, могу предложить опробованный на себе способ. По воспоминаниям моей двоюродной сестры Машки, которая старше меня на три года, в детстве я могла начать плакать в 9 утра и затянуть это приятное дело часов до четырех. Когда я подросла, я поняла, что так жить нельзя. И я надела маску жизнерадостности. Через несколько лет она приросла к моему лицу, и теперь я слышу за человека очень жизнерадостного. За это, как говорят журналисты, меня приглашают на радио и телевидение.

Но если ваши отношения с мужем хорошие и вам не о чем беспокоиться, все-таки в этом возрасте нужно подставить сильному мужчине свое слабое плечо. Чтобы он легче, а главное конструктивнее, прошел кризис сорока, вы должны использовать в общении с ним симпатичный прием: поддеть и поддержать. Ваша ирония должна быть доброй, но обязательно доброта должна быть ироничной. Я уже много писала о том, как женщина может помочь в становлении мужчины и на разных возрастных этапах эта помощь немножко разная. Ирония в двадцать может сильно ранить, в тридцать она должна быть строго дозирована, но в сорок вы можете поддразнивать мужа сколько вам угодно. А главное, что это ему угодно. Это будет работать на него. Не забудьте при этом о поддержке. Ваша вера в его способности, силы, умения в этот кризисный период также важна, как его вера в себя.

Глава 8. Одинокая женщина желает познакомиться?

Но если все-таки вам не удалось к сорока годам создать или сохранить семью, то скорее всего, вам этого в жизни не очень и хотелось. И вы сейчас, как говорят, одинокая женщина. А одинокие женщины делятся на две категории: тех, кто желает познакомиться и тех, которые сыты этими знакомствами по горло.

Слишком часто, чтобы считать это нормальным, сорокалетние женщины, которые в этом возрасте оказались вне брака начинают ощущать себя вне общества. Возникает ощущение собственной ущербности. Особенно остро отсутствие партнера переживается в сорок лет. И в тридцать и в пятьдесят - легче. Для этого есть объективные причины, но останавливаться на них нам не имеет смысла, нам ведь не это важно. Каждой из нас хочется чувствовать себя счастливой, а не выяснять причины, почему это счастье сейчас невозможно. Глава эта для тех, кто все-таки был бы не прочь, а может быть и страстно желает обрести любовь, супружество, семью. Я недаром перечислила эти категории. Я думаю, вам следует разобраться, чего же вы хотите - любви, законности супружества или семью с детьми от предыдущих браков и общей доченькой или сыном. Почему в этом нужно разобраться? А потому что, не поняв себя, вы будете постоянно себе противоречить и, в конце концов, терпение вашего партнера может истощиться. Чтобы был понятен текст, в детских книжках используют зрительную наглядность, т.е. картинки. Ну а для взрослых тетя, мы нарисуем картинку словами.

Алла вышла замуж в самом брачном возрасте, в 24 года. Не по расчету, а по разумению. Но без большой любви. Брак получился удачным и стабильным, но при

этом обыденным и скучноватым. В 38 муж познакомил Аллу со своим компаньоном Иваном Андреевичем, Ваней, Ванечкой. Эта была судьба, это была любовь с первого взгляда. Иван Андреевич тоже был женат, и ребенок его был чуть постарше, чем ребенок Аллы. По счастливому стечению обстоятельств Алла для Ивана была тоже первой любовью. Целый год они пугались своего чувства и друг друга, прилагали все усилия, чтобы не остаться наедине. Но любовь не проходила. Деваться было некуда, пришлось объясниться. Как люди честные и порядочные, они поставили в известность своих близких. Алла прямо и жестко, Иван завуалировано и растекаясь мыслью по древу. Муж Аллы сразу ушел из дома, а Иван снял квартиру и сказал законной жене, что поживет пока один, обдумывая ситуацию. Но отношения с семьей поддерживал, много времени и внимания уделял ребенку, не считал возможным отдаляться от родственников и друзей, которые, по его словам, ему ничего плохого не сделали. Да и с женой ему хотелось сохранить добрые дружеские отношения. Аллу все это

задевало и у нее создавалось впечатление, что Иван ей не принадлежит. Он сохранил все свои прежние деловые и дружеские связи, а так как Ивана и его бывшую жену, Аллу и ее бывшего мужа, общих родственников и друзей объединял их бизнес, то ситуация стала развиваться по сценарию Анны Карениной. Удивительно повторяя ситуации, описанные Львом Толстым, «свет» отверг Аллу, но с удовольствием продолжал принимать Ивана. А может быть ситуация сложилась бы по-другому, не будь у Аллы столь ярко выраженного синдрома Анны Карениной. Прожив благополучную семейную жизнь, Алла, как и Анна Каренина, истосковалась по острым ощущениям и страданиям. И теперь она «оттягивалась» по полной программе. Говорила мне при Иване, что все знакомые ее презирают. Постоянные слезы, страдания и упоение от роли мученицы. Все это разнообразит жизнь, но все хорошо в меру. Какое терпение должен иметь мужчина, чтобы каждый вечер уговаривать и успокаивать. А потом, ведь чтобы выйти на определенный накал страстей, страдания должны увеличиваться. Потому что человек привыкает. Как мне сказал один из «Вронских»: «Вначале это меня мучило, а потом, знаете, одеревенел». Так и Иван начал привыкать к страданиям и стенаниям своей любимой. Прошло пять лет. Вы не поверите, но ситуация не разрешилась. А кто был заинтересован в ее разрешении? Алла, как и Анна Каренина - нет. Иван все больше сомневался в правильности своего выбора. Он мне говорил, что когда жил без любви с бывшей женой, дискомфорта не испытывал. А сейчас есть любовь, но сопровождается она постоянным дискомфортом. С возрастом, как известно, мы все больше ценим прозу комфорта и все меньше нас влечет поэзия испытаний.

Значит так. Читаем внимательно. Если вы хотите романов, нет проблем. В этом случае вы обойдетесь без моих рекомендаций. Обращаюсь я к тем женщинам, которые хотят стать женами.

Если вас свела судьба с женатым человеком, и вы полюбили друг друга и серьезно, сознательно, т.е. осознавая все трудности, которые вас ждут, решились быть вместе, то обдумайте мои советы.

Отношение к вам мужчины может создать у вас иллюзию, что он уйдет из семьи. Я хочу подчеркнуть, что мужчине придется порвать не с женой, а с семьей. Соперница ваша не жена, а семья. В понятие семьи мужчина включает жену, детей, своих родителей и своих родственников, родственников жены и общих друзей. Если он уходит из семьи, то часто нарушаются отношения со всеми остальными. Это очень трудно. Как мне сказал один человек: «Это мой мир, я долго его создавал, и я не хочу его разрушать». Если вы согласны быть просто любимой и не трогать его мир, он будет с вами. Но если вы потребуете, чтобы он порвал старые связи, то у него создастся впечатление, что вы можете поглотить его.

Сколько я не разговаривала с женщинами на приемах, практически все уповали на любовь. Если он меня любит... Любит, любит. Редкий мужчина будет поддерживать длительные отношения с женщиной;!", которая не вызывает у него никаких чувств. Но любовь к вам не означает уничтожение или даже уменьшение любви к семье в самом широком сицилийском смысле этого слова. Поэтому не стройте иллюзий!

Мужчину сорока лет может толкнуть в ваши объятия не столько любовь к вам, сколько отсутствие любви к себе. В связи с кризисом сорока, он вынужден искать подтверждение своей мужской состоятельности. В сорок может появиться неуверенность в себе, потому что сексуальные отношения с женой перестали вдохновлять. Как мне сказал один мужчина: «Оргазм-то у меня есть, а вот полета нет». А ему, как водяному из к/ф «Буратино», летать охота. Но даже если с вами он испытывает чувство полета, то это не значит, что он захочет навсегда оторваться от «родной земли». Потому что в сорок он не дурак и знает, что пройдет некоторое время и ваши отношения тоже «заземлятся».

Я не веду статистики, но в памяти моего «биокомпьютера» хранятся многочисленные истории сорокалетних, свободных от замужества женщин, которые на протяжении нескольких лет безуспешно пытались построить отношения с женатым мужчиной. Для женщины главное в жизни - любовь и для них это решающий фактор в определении судьбы. Что же движет мужчиной? В первую очередь долг. В социальном предписании настоящий мужчина - это тот,

кто сумел пренебречь чувствами во имя долга. Хочу предупредить вас: чем возвышеннее ваша любовь, тем меньше у нее шансов перейти в прозу жизни.

Грустно, но ваши шансы определяются не вашими достоинствами, а недостатками прежней семьи. Чтобы начать новую жизнь, человек должен быть готов уйти из «старой». Как говорил Лелик в «Бриллиантовой руке»: «Клиент готов!» Без готовности «клиента» ничего не получится. Еще в начале семидесятых годов мне один мудрый мужчина, навсегда эмигрирующий в Америку, говорил: «Уезжать надо не туда, где хорошо, а оттуда, где уже невыносимо плохо».

Я не знаю вашей ситуации, но в любом случае вам могут пригодиться некоторые рекомендации по «укоренению» вашего любимого в статусе вашего мужа.

Для мужчины дом - это тыл. Кажется что, повторяя это, я уже язык до основания сносила. А толку - чуть. Для многих женщин дом так и остался семейным фронтом. Учитывая эту «базовую» мужскую потребность, сделайте ваш дом уютным, тихим и ласковым.

Человек, с которым вы собираетесь строить свою жизнь - уже сформировавшаяся личность со своими приоритетами и представлениями о жизни. Их надо понимать, уважать и учитывать. На практике я встречаюсь с обратным. Покажу на конкретном примере. Константин терпеть не мог дач и приусадебных участков. И когда 10 лет назад в его ведомстве распределяли садовые участки, его бывшая жена заставила-таки его приобрести этот участок. Он через силу ездил туда год, но потом, все же, выдержав грандиозный скандал с женой, продал его. Его вторая жена Надя - моя клиентка. У Нади есть садовый участок, который по причине отсутствия мужских рук пришел в запустение. И когда в ее доме появился Константин, она решила, что теперь с дачей дело в шляпе. Потому что у Константина золотые руки. Он все умеет делать по дому. Но... Но хобби у него - работа. Да, он может сделать все своими руками. Но получает он большее удовольствие от работы головой. Он любит разрабатывать новые проекты, а не грядки, возвращать идеи, а не огурцы, дарить приятелям не кабачки, а проекты. Иллюзия Нади, что во имя любви к ней Константин изменит себе, не оправдалась. И не могла оправдаться. Как бы мужчина ни любил вас, основу своей личности - своей работу, увлечения он будет беречь. И правильно сделает. Потому что иначе он сломается.

Сломать ваши отношения может и ваша привычка к бурным сценам. В конфетно-букетный период мужчина согласен за вами ухаживать, успокаивать вас, уговаривать. Но о семейной жизни у сорокалетнего мужчины другие представления. Тем более, что наверняка в прежней семье он хватил этого через край. И, обжегшись на молоке, теперь дует на воду. Поэтому слезы, упреки и жалобы - строго дозировано.

И последнее, самое важное. Мужчина в доме должен быть хозяином. Даже если он пришел в ваш дом. Это самое важное и самое трудное. Для многих женщин самое трудное. Как правило, женщины хотят, чтобы мужчина жил по их правилам и законам. А надо жить «по понятиям». Как понимает другой человек вашу совместную жизнь, какой он готов ее принять, какие у него представления о счастье. О вашем совместном, семейном счастье.

Глава 9. Что за зверь такой - тинэйджер? (Ко-о-роче, как стать классными родителями.)

В семье сорокалетних супругов, как правило, дети уже не совсем дети, а те самые подростки, отроки, тинейджеры, которые доставляют родителям много хлопот. Этот возрастной период недаром считается трудным и родителями, и специалистами, и самими детьми. Французские психологи считают, что подростковый и трудный - это тавтология.

Ребенок меняется. До этого был понятным и послушным, - жалуются родители, - а сейчас с ним что-то происходит и мне до него не достучаться. Любимое объяснение: сглазили. Сам-то он хороший, а вот друзья плохо влияют. Изменения в ребенке часто вызывают у родителей раздражение. Раздражение, как следствие непонимания и невозможности повлиять на ситуацию. На мой взгляд, раздражение часто спровоцировано и неумением потерпеть. На что в основном жалуются родители? Дерзит, грубит, родители для него не авторитет. Врет, ворует деньги. Стал апатичным, вялым, ничем не интересуется. Не хочет учиться. Сидит целыми днями, уставившись в стену. Безобразно ведет себя в школе. Все время борется за свои права, но не хочет знать своих обязанностей. Частая смена настроений. Девочки недовольны своей внешностью, ростом, весом, носом... И как рефрен слышу от всех родителей: знаете как с ним (ней) трудно!

Вам трудно с ним (ней). А ему трудно с самим собой. Почувствовали разницу? Что делать? Все-таки лучше, если вы обратитесь в этот период к психологу. Говорят, что лучшее - враг хорошего. Согласна, если у вас все хорошо, то можно не стремиться к лучшему. Но если хорошо не всегда и не очень, или очень не хорошо всегда, тогда желательно бы попасть к подростковому психологу на патронаж. Вас психолог некоторое время подстрахует, придуманные страхи

разгонит, с реальными проблемами поможет справиться, потом ребенок встанет на крыло и в путь. А я в своей книге хочу оказать вам некоторую поддержку в этот непростой для родителей период.

Возраст приблизительно с 12 до 16 лет в жизни человека, - это период гормональной перестройки, когда переживает потрясение нейро-эндокринная система и изменение весь организм. Гормональный взрыв, выброс гормонов, порождает эмоции большого накала, иногда не имеющие к объективным обстоятельствам никакого отношения. Ребенку внутри плохо, например, большой выброс адреналина. И дочь или сын начинает «нарываться на неприятности». Дерзит, грубит... Зачем? Такое поведение имеет не только причину, но и цель. На подсознательном уровне у ребенка есть способ избавления от излишков адреналина, - это слезы. И он ищет повод для того, чтобы заплакать. Ваши слова именно повод, а причина здесь физиология. Как одна славная девчуха 14-ти лет рыдала без всяких видимых причин, сидя на крыльчке на даче, и говорила мне, глядя умными, умоляющими глазами: «Я не понимаю, что со мной».

Поэтому первейшая обязанность нас, взрослых, объяснить подростку, что с ним происходит. И реабилитировать его в его собственных глазах. Это обязательно нужно делать, иначе человек потеряет

доверие к себе, веру в то, что он сможет с собой справиться. Вот из этого периода тянутся сомнения, неуверенность: «Я понимаю, но ничего не могу с собой поделать». Конкретно, что можно сказать ребенку, чтобы оправдать его в собственных глазах: *«Да, сейчас тебе трудно справиться с собой, и я не буду на тебя сердиться, но ты знай, что это временно. Пройдет этот острый период, и ты научишься владеть своими чувствами. Но для того, чтобы скорее этому научиться, ты вполне можешь и сейчас прикладывать определенные усилия. И помни, - кто владеет собой, тот владеет миром».*

Для того чтобы иметь возможность объяснить другому, нужно сначала самой разобраться. Поэтому хорошая мамаша - это образованная мамаша. Отложите на время телефонную трубку и почитайте специальную литературу о физиологии и психологии подростка.

Представляя, что происходит в душе подростка, вы сможете определить цели вашего воздействия и методы его. Почти все родители, с которыми мне приходилось общаться, а это интеллигентные и прогрессивные люди, видели, к сожалению, свою задачу в основном, как образовательную. Они считали, что если смогут собрать большой багаж знаний ребенку, запихать в его мозг, как в чемодан, как можно больше, то он в своем путешествии по жизни будет всем необходимым обеспечен. Сколько бы мы не слышали про то, что нужно человеку давать удочку, а не рыбу, все равно родительскому сердцу спокойнее, когда у их чада не удочка, а готовая рыбка. Ее тоже нужно уметь потреблять и она в жизни пригодится. Но без удочки, человек пропал. Удочки, рыба, все аллегории, аллегории. Давайте порусски, чтобы проще было.

Основная задача родителей, - помочь ребенку сформировать чувство собственного достоинства. Сейчас чаще говорят о самооценке. Мне не очень нравится этот термин из-за корня слова - цена. Самооценка, - это импорт. А вот наше родное, это достоинство. Достоинство это любовь и уважение к себе вкупе с любовью и уважением к людям, елкам и муравьям. Достоинство это основа в будущем самодостаточности. Как же вырастить это достоинство в человеке? Подростки очень внушаемы. Связано это с ослаблением психической деятельности в связи с большой нагрузкой на нейро-эндокринную систему. Поэтому родителям нужно осторожно обращаться со словами. Юмор, направленный на ребенка, может оставить в его душе глубокий неизгладимый след. Я неоднократно слышала этому подтверждение, разговаривая с женщинами 50-60-ти лет. Из практики я теперь уже знаю, что как думает о себе девочка в 14-15 лет, так она свою внешность будет оценивать в шестьдесят. Моя подружка была красивее Натальи Гундаревой. У нее миндалевидные глаза и такие длинные, загнутые вверх ресницы, что она никогда не могла их красить; они просто закрывали брови. Идеальный овал лица, точеный нос, ровные белые зубы, красиво очерченные губы. В детстве она хорошо пела, читала со сцены Дворца культуры стихи и даже выступала на радио. Ее мама, чтобы дочка не «слишком много о себе думала», постоянно выискивала и напоминала ей о ее недостатках. Когда Люда одевалась на школьный вечер, мама смотрела на нее, закрывала лицо ладонями, качала головой и приговаривала: «Ой, Люда, ой Люда». И моя подружка начала себя стыдиться. До сих пор она ходит по улице, как такса, носом в землю. И то, что она родилась красавицей теперь уже не имеет никакого значения. Я никогда не была такой как Люда, мне не чем похвастаться. Поэтому, когда мне в юности стали говорить, что я красива, я тихо удивлялась и решила спросить у мамы: «Мама, разве я красивая?» Ответ мамы так ошеломил и изумил меня, что это изумление проникло в каждую клеточку моего организма, и я помню эту сцену до сих пор. Мама сказала мне: «Нет, детка, ты некрасивая, ты просто держись, как красивая». И я тогда подумала: «Так держать!»

Помня о внушаемости подростка, постарайтесь изъять из обращения критические замечания, унижающие человеческое достоинство. А как же воспитывать, спросите вы? Своим примером, поощрением и наказанием.

Только не путайте наказание с мезью. «Ах, ты мать не слушаешься? Вот я тебе...» В наказании не должно присутствовать и злорадство. Наказание - не проявление вашей власти, а проявление вашего долга. Родительского долга. Долга перед ребенком, перед государством и людьми. Если родители не наказывают

ребенка, он не усваивает границы дозволенного и может перешагнуть их, и тогда его накажет государство. В семье ребенок также должен усвоить и неотвратимость наказания. Чтобы наказание было развивающим, оно должно отвечать следующим требованиям. Подросток очень чувствителен к несправедливости, поэтому наказание должно быть эквивалентно проступку. Как образно выразился один американский психолог: если ваш ребенок совершил проступок на доллар, то наказание не должно быть десятидолларовым. Обязательно объяснить уважаемому вами человеку, вашему ребенку, почему и за что вы его наказываете. И никогда не забывайте перед наказанием сказать ребенку, как сильно вы его любите. Для вас наказывать его - это тяжелый труд, и вы при этом тоже очень страдаете. На самом деле вам легче было бы закрыть глаза на его проступок и сохранить мир в семье. Но долг обязывает вас.

Помните, что необходимо выдержать наказание до конца, хотя хочется скорее помириться. Это пойдет на пользу ребенку.

Содержание наказания - лишение. Временное лишение каких-то благ: любимых развлечений, красивых вещей, вкусной еды... В подростковом возрасте недопустимы физические наказания и наказания унижением. Наказание должно предусматривать позитив. В наказание может входить, как составная часть, возмездие за совершенный проступок, но основная составляющая - это пути исправления ситуации.

И наказание, и прощение невозможно без веры в ребенка, в его силы, в его способности справиться с собой. Уже неоднократно говорилось, что любовь, - это «вдыхание», «вдувание» веры человека в себя.

В подростковом периоде отрок должен поверить в свои силы. Успешный человек — это человек ориентированный на успех. Давайте воспользуемся внушаемостью подростка и, используя суггестивные методы, будем программировать его на успех. Я хочу предложить вам некоторые формулы:

Я горжусь тобой. Ты попал в такую сложную ситуацию, а держишься молодцом. У тебя все получится. Помнишь, как маленький ты боялся темноты, а потом преодолел страх. И сейчас ты сумеешь его преодолеть.

Ты растешь у меня философом, умеешь принять проигрыш и не раскиснуть.

Ты растешь у меня политиком, умеешь держать удар.

Успешный человек - это не тот, кто не падает, а тот, кто умеет подниматься. Здесь важнее всего ваш личный пример. Покажите ребенку, что к ошибкам нужно относиться с благодарностью, как к самым лучшим и эффективным учителям.

Развитие - это преодоление себя. С самого раннего детства ребенок должен получать подкрепление в виде удовольствия от преодоления. Преодоление себя. Человек преодолевает ни горы и пустыни, ни моря и океаны, он преодолевает себя. Что толкает человека на это? Гормональное подкрепление. Выброс гормонов удовольствия, гормонов счастья. В наших силах помочь детскому организму выработать эти гормоны. Стимуляторами могут служить слова, поглаживания, объятия, заражение вашими эмоциями восхищения и даже сладкое.

Живите с ребенком его настоящим, это очень важно. Традиционно детство у нас воспринимается только как подготовка к будущей жизни. Таким образом, создается сценарий «спящей царевны». Все самое важное и настоящее будет потом, а сейчас я не живу, а пишу черновик. Неосознанная жизнь. Как ежик бредет в тумане, где-то впереди свет, вот туман кончится и начнется светлая, счастливая жизнь. Хочу напомнить вам, что мы владеем только настоящим. Вот сейчас, сию минуту я могу что-то сделать. Ни изменить прошлое, ни переместиться в будущее человек не в силах. Но, решая проблемы настоящего, я влияю на будущее. И ощущение себя счастливой в настоящем, согласно законам психики, будет подбирать из прошлого светлые воспоминания.

Механизмом гармоничного развития является здоровый разумный эгоизм. Мы уже говорили об этом, вкратце повторю. Здоровый эгоизм предполагает осознание своих нужд и поиски путей самостоятельного удовлетворения их. Если нужды не удовлетворены, то он нуждающийся. Нуждающийся человек давать не способен. Если не научиться самостоятельно удовлетворять свои потребности, значит, будешь учиться «виснуть» на других.

Разумный эгоизм. Декларация разумного эгоизма - так как я живу среди людей, то для того, чтобы мне было хорошо, ко мне должны хорошо относиться окружающие меня люди. Поэтому в моих эгоистических интересах быть доброй, щедрой, честной и т.д. Если ребенок сумеет усвоить принципы здорового, разумного эгоизма, то мы сможем с ним освоить и принцип гуманного эгоизма. Гуманный эгоизм человека - основа гармонии мира. Его декларация - я занимаю в этом мире определенное место, у меня есть личностное пространство. Если я буду проводить экспансию, теснить других, искажая их личностное пространство, я нарушу гармонию мира. Если я проявлю излишний альтруизм, позволю другим внедриться и ужать мое личностное пространство, то этим я тоже нарушу гармонию мира. Проще говоря, для подростка, как и для каждого человека, собственные

интересы должны быть на первом плане, но реализация их не должна проводиться за счет других.

Завершить эту главу я хочу украинской пословицей^ Будэ у мамы, будэ и у доньки. Я не буду комментировать эту мудрую пословицу, я надеюсь, что вы сами все поймете.

Заключение.

Весь мир театр, а люди в нем актеры сказал Шекспир, а сейчас это банальность. Мы все как-никак психологически образованы, а может просто дошли своим умом, что каждую минуту мы находимся в какой-то роли. Бежим по улице - в роли пешехода, садимся в транспорт - играем роль пассажира, в магазине мы в роли покупателя и т.д. Иногда мы умышленно играем роль. Например, роль добросовестного работника, любящей невестки, а иногда и любящей жены. Но чаще мы живем этой ролью. Бывает, так в нее вживаемся, что расстаться с ней не можем. Так добросовестно играем роль матери, что

когда ребенок вырастает, нам никак не верится, что он может без нашей подсказки жениться, разводиться, выбирать друзей, работу. Пускай он попробует сделать иначе?!

К сорока годам женщина все свои роли осваивает полностью. При этом часто роль глаза замыливает и уши затыкает, правда рот остается открытым. Не видит и не слышит женщина, что мужу с ней скучно. Скучно и на кухне, скучно и в постели. Что у мужа уже давно как у зайца глаза раскосыми стали и на сторону смотрят. Застряла женщина в своей роли. А если муж уходит, она обижается: «Как же так, ведь он обещал меня любить». Он обещал тебя, какую любить? Веселую, кокетливую, хорошенькую. А ты, какой стала? Выбрав для дома «творческие» роли поварихи, уборщицы и надсмотрщика, ты и душу ребенка не видишь, полную проблем и смятений. Накормить, постирать, поворчать. Это ты делать можешь. А вот послушать, да в глаза заглянуть, посочувствовать, да защитить - этого нет в твоей роли.

Все роли женщины в 40 лет приобретают новый «окрас». Потому как к 40 годам начинают в ней сильнее звучать мужские гормоны, так как продукция женских уменьшается. Давно еще древние заметили, что после сорока реализует женщина свою мужскую сущность.

Начало гормональной перестройки сопровождается психо-эмоциональным кризисом. Кризисом середины жизни. Женщина 40 лет понимает, что старость не за горами и что все в жизни уже было. Полноценной, активной женской жизни осталось немного, появляется комплекс «закрывающейся двери».

И здесь перед каждой из нас три дороги: направо пойдешь... Вторую и такую желанную молодость найдешь. Женщина борется с возрастом. Иногда остается моложавой, а иногда, к сожалению, становится молодящейся. Бантики, детский говорок, жеманное кокетство - делает ли это моложе?

Налево пойдешь... Налево идут те, кто решил, что возраст - это хороший предлог для того, чтобы одеваться по принципу «бывает и хуже», что гладить часто юбку, смысла не имеет - «отвисится». Такие женщины на прием к гинекологу приходят в шапках. Потому что волосы давно не стрижены и не мыты. Но дома в шапке не походишь. А значит невымытые, сальные волосы для мужа, полинявший халат да рваные тапки для домашних, и нижнее белье - основная статья экономии - для себя. А любят ли себя такие женщины? Вопрос в данном случае риторический.

Прямо пойдешь... Поймешь, что все проходит, но и все обновляется. Жизнь продолжается. Но только она становится более осмысленной, мудрой, глубокой. 40 лет - старость юности, как сказал Виктор Гюго.

В сорок лет женщина вдруг отчетливо понимает, что она не только смертна, но и смерть кажется совсем не за горами. В этом возрасте нередки ипохондрические настроения. Болезни воспринимаются часто мрачно. И мне приходится слышать от женщин этого возраста высказывания типа «мне бы хоть до 60-ти дожить, ребенка поднять». Ни разу в своей практике не встретила женщину 40 лет предполагающую, что она проживет до 80-ти. Судя по высказываниям, женщины сорока лет и не хотят жить так долго, потому что долгая жизнь - это долгая старость. А старости они боятся пуще смерти. И стараются убежать от нее всеми возможными способами. И в первую очередь стараются о старости не думать. В этом возрасте ярко проявляется потребность быть кому-то нужной и возможность на кого-то опереться. И как назло именно в этом возрасте возникает ощущение, что муж чужой, что у детей своя жизнь и у подружек портится характер. В общем - кризис.

Но бывает этот возраст и стартовой площадкой. Некоторые женщины вырываются из домашнего плена, решительно берутся за карьеру. Мужские гормоны начинают звучать громче, уходит девичья застенчивость и женщина чувствует свое равенство, а иногда и превосходство над мужчинами.

В общем, перед каждой из нас разные дороги.

Если я вызвала у вас симпатии, как попутчица, то я хочу позвать в страну

самодостаточности. Где внутренний мир станет для вас важнее внешнего, где связи не будут вас тяготить, и где вы обретете свободу уверенного в себе человека.