

Джордан Уэйс

НАШИ НЕГЛАСНЫЕ ПРАВИЛА

Почему мы делаем то,
что делаем

ИЗДАТЕЛЬСТВО
«АСТ»

POSSONUM SEQUE SAM

Annotation

Джордан Уэйс — доктор медицинских наук и практикующий психиатр. Он общается с сотнями пациентов, изучая их модели поведения и чувства. Книга «Наши негласные правила» стала результатом его уникальной и успешной работы по выявлению причин наших поступков.

По мнению автора, все мы живем, руководствуясь определенным набором правил, регулирующих наше поведение. Некоторые правила вполне прозрачны и очевидны. Это наши сознательные убеждения. Другие же, наоборот, подсознательные — это и есть наши негласные правила. Именно они играют наибольшую роль в том процессе, который мы называем жизнью. Когда мы делаем что-то, что идет вразрез с нашими негласными правилами, мы испытываем стресс, чувство тревоги и эмоциональное истощение, не понимая причину.

Джордан Уэйс в доступной форме объясняет, как сделать так, чтобы наши правила работали в нашу пользу, а не против нас. Благодаря этому, мы сможем разрешить многие трудные жизненные ситуации, улучшить свои отношения с окружающими и повысить самооценку.

-
- [Как пользоваться этой книгой](#)
 - [Вступление](#)
 - [Глава 1. Деньги](#)
 - [Глава 2. Работа и карьера](#)
 - [Глава 3. Гендерные роли](#)
 - [Глава 4. Власть и контроль](#)
 - [Глава 5. Здоровье](#)
 - [Глава 6. Самовыражение](#)
 - [Глава 7. Дружба](#)
 - [Глава 8. Духовность](#)
 - [Глава 9. Секс](#)
 - [Глава 10. Любовь](#)
 - [Послесловие](#)
 - [Об авторе](#)

- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)
 - [22](#)
-

Как пользоваться этой книгой

Эта книга создавалась специально для того, чтобы помочь читателям выявить и понять все негласные правила — те внутренние правила, которыми мы руководствуемся — осознанно или подсознательно, — во всем, чем бы ни занимались и что бы ни делали, начиная от принятия решений, скажем, в вопросах здоровья, до любви и взаимоотношений. Книга *«Наши негласные правила»* разделена на десять глав, каждая из которых освещает одну конкретную сферу жизни. Вы можете читать все главы последовательно, а можете выборочно обратиться лишь к тем разделам, которые наиболее интересны лично вам. Например, глава 1 посвящена негласным правилам, существующим в сфере финансов; глава 2 — карьере.

В каждой из глав книги вы найдете по десять примеров — гипотетических ситуаций. Как только прочтаете об одной — вам нужно будет честно ответить, как повели бы себя лично вы, оказавшись в подобных обстоятельствах. Для упрощения выполнения этой задачи вам будет предложены три возможных варианта ответов, обозначенные как «А», «Б» и «В», один из которых вы для себя выберете. Здесь важно подчеркнуть: предложенные варианты ответов не представляют собой примеры наших негласных правил в действии. Скорее, они — указатели, направляющие на путь выявления того правила, которое чуть ниже будет подвергнуто тщательнейшему анализу.

Выбрав тот ответ, что в наибольшей степени отражает ваши истинные чувства, прочитайте прилагающееся к нему описание-анализ. За небольшим вступлением последуют два абзаца, посвященные истолкованию ответа «А», за ним — два абзаца, посвященные истолкованию ответа «Б», и оставшиеся два абзаца — ответу «В». Таким образом, вам необязательно читать весь текст, который состоит из анализа всех вариантов ответов; читайте лишь те абзацы, которые имеют отношение к выбранному вами варианту.

Обратите внимание: анализ каждого варианта содержит вопросы, разработанные специально для того, чтобы помочь каждому читателю лучше понять те негласные правила, что исходят от «адвоката

дьявола»^[1]. Они включены сюда не с тем, чтобы способствовать вашему самоосуждению или принудить вас изменить свое мнение. Это поможет вам установить, насколько ваше правило строгое, и подходит ли оно именно вам. Если вы почувствуете, что стали сомневаться в своем решении или начали отклоняться от изначально выбранного вами ответа, значит, вы затронули те области своей жизни, в которых наиболее вероятны конфликты.

Некоторые из приведенных в книге в качестве примеров гипотетических ситуаций могут показаться читателям очень реалистичными и даже совпасть с пережитым опытом. В то же самое время другие примеры могут потребовать приложить усилия и воображение. В любом случае, выбирая свой вариант ответа, каждому читателю желательно постараться быть максимально честными перед самим собой, своими верованиями и убеждениями. Пожалуйста, выбирайте тот ответ, который наилучшим образом отражает вас в настоящее время, даже если этот ответ и покажется вам недобрый, немудрый или бестактный. Цель — выявить те негласные правила, которым вы следуете. Будьте откровенны с собой, и тогда вы сможете не только их лучше понять, но и, при необходимости, модифицировать таким образом, чтобы сделать свою жизнь более счастливой.

Вступление

Мы, человеческие существа, нуждаемся в дисциплине и организованности и потому стремимся придерживаться правил, регулирующих все аспекты нашего поведения. Правила, которые мы познаем в самые первые годы своей жизни, касаются нашего выживания и поведения в семье. Затем появляются правила, применимые к дружбе, взаимоотношениям с однокашниками и коллегами, романтическим отношениям и браку. Плюс правила дорожного движения, спортивные правила, правила питания, правила этикета и общежития, политкорректность, вежливость и так далее. Всюду — правила, правила, правила! Только за первые годы своей жизни мы успеваем впитать их тысячи! Возможно, кто-то считает, что следование всем этим правилам позволяет держать все под контролем, поскольку, став взрослыми, большинство из нас уже знает о жизни все, что необходимо знать, и знает, как наилучшим образом добиться поставленных целей? Возможно. Возможно, это и логично, но, увы: все далеко не так просто, как может показаться на первый взгляд!

В чем секрет?

Почему столь велико количество людей ярких, ясно мыслящих, знакомых с правилами жизни и при этом испытывающих трудности, когда возникает необходимость сочетать работу и семью, регулировать взаимоотношения? Почему многие из нас так часто испытывают разочарование? Как это вообще возможно, чтобы мы в наш век просвещения, продвинутых методов лечения и бесчисленного количества книг из серии «Помоги себе сам» продолжали переживать стрессы и ощущать неудовлетворение от собственного существования, образа жизни и взаимоотношений?

Возможно, проблема скрывается в конфликте между установленными правилами и теми, которыми мы руководствуемся в своей жизни? Нам кажется, что мы знаем наши личные правила, потому что мы можем озвучить различные свои цели, предпочтения и

ценности. Но, как вы узнаете из этой книги, под покровом всех этих наших личных целей, предпочтений и ценностей таится более глубокая истина, охватывающая наши *негласные правила*. У каждого из нас есть собственный набор негласных правил, которые в той или иной степени — зачастую на подсознательном уровне — влияют на нас.

Негласные правила каждого отдельного человека могут не совпадать с правилами общества, не согласоваться с культурой, семейными убеждениями и верованиями. А когда реальная жизнь не находит гармонии с этими негласными правилами, как результат — возникают стрессы, озлобленность и разочарование. Что интересно, большинство людей никогда даже не пытаются распознавать, изучать и понимать эти негласные правила, чтобы, таким образом, разрешить конфликты, вызванные несоответствием их реальной жизни и требованием этих негласных правил.

Однако негласные правила непросты. Некоторые из них идут нам на пользу, другие, наоборот, вредят. И хотя к одним правилам мы не прислушиваемся, другим мы подсознательно позволяем доминировать и влиять на нас и наши повседневные жизни. Как вы понимаете, в самые первые годы нашей жизни мы принимаем многие установленные правила и делаем их частью своих негласных правил. Некоторые из них находятся в согласии с нашей природой, другие же идут с ней вразрез. У каждого из нас найдутся внутренние правила, противоречащие тому, что было бы для нас идеальным решением.

Таким образом, существуют негласные правила, которые мы формируем для себя после определенных пережитых опытов, но которые, как впоследствии выясняется, вредны для нас. Но также есть и полезные для нас правила, которые мы попросту игнорируем, поскольку им неудобно следовать. В результате наши жизни становятся еще более запутанными и суетными.

Позвольте мне привлечь ваше внимание к тому факту, что, хотя некоторые негласные правила формируются под влиянием культуры, религии и семьи, большую их часть мы формулируем под воздействием нашего собственного жизненного опыта, характера и желаний. Это наиболее сильные и важные для нас правила, поскольку создаются они изнутри и отвечают нашему истинному фундаментальному «Я». Если мы выявим эти основные правила, мы

сможем более осмысленно следовать тем негласным правилам, которые идут нам на пользу, и искоренить те, что вредят. В результате мы сделаем свои жизни более счастливыми и гармоничными — правильными. Итак, не пора ли уже вам перестать испытывать постоянные стрессы и разочарования?

Можно ли избавиться от хронического чувства тревоги?

Многим людям удастся ослабить чувство разочарования и постоянной тревоги благодаря выявлению и тщательному анализу тех негласных правил, которых они придерживаются в своей жизни, и твердому решению изменить что-то в жизни. Уделив немного своего драгоценного времени тому, чтобы прислушаться к самим себе и определить ваши негласные правила, вы ощутите в себе силы и обнаружите возможности контролировать свою жизнь, что *непрерывно* уменьшит ваше чувство тревоги. Определив то, что вы действительно думаете и видите — в противовес тому, что вы принимаете, чему следуете, что предполагаете и чем притворяетесь, вы сможете сделать свою жизнь более осмысленной, удовлетворяющей вас и продуктивной. Для начала вам нужно будет задать себе несколько важных вопросов, сформулированных таким образом, чтобы они были понятны вашему сердцу, выявить ваши истинные верования, убеждения и характерные модели поведения. Вот, собственно, то, чем мы и займемся с вами, то, чему посвящена эта книга.

Приведу несколько примеров, они помогут вам лучше меня понять. Возьмем — в качестве образца — такое негласное правило, которому многие из нас следуют, но которое не принимают на сознательном уровне: никогда не иметь дело с правдой о себе или своей семье, если она может оказаться для нас болезненной. Возможно, здесь вам придет в голову слово отрицание.

А вот другое, похожее и вредоносное негласное правило: все, что способно помочь нам забыть об эмоциональной боли, позволительно и даже необходимо. Из-за таких негласных правил некоторые родители отказываются отправлять своих детей в специальные учебные заведения, из-за таких правил многие люди продолжают переедать, злоупотреблять алкоголем и так далее и тому подобное, но что, если

вы теперь сможете пролить на них свет и рассмотреть? Тогда у вас появится прекрасная возможность осознать всю абсурдность и опасность следования подобным правилам! Только представьте, как могла бы измениться ваша жизнь, если бы вы поняли всю ничтожность этих негласных правил — осознали, наконец, сколько боли и страданий они приносят вам и тем, кого вы любите. Таким образом, некоторые негласные правила просто необходимо менять. И мы можем поработать над этим!

Представьте себе мужчину-американца, который строит свою жизнь и воспитывает своих детей, руководствуясь верой в основные американские ценности: равенство и свободу личности. С годами этот мужчина понимает, что верить в эти ценности легко, поскольку они никогда по-настоящему не подвергались сомнению. Однако однажды его дочь приводит в дом своего нового кавалера — представителя другой расы и культуры.

У этой пары идеальные взаимоотношения, и они объявляют о том, что решили в скором времени пожениться. Внезапно отец начинает злиться. Каждое утро он просыпается с головной болью и сильным напряжением в мышцах. Мужчина прекрасно понимает, что, если он выскажет свое неодобрение, он будет выглядеть ужасным расистом, поэтому он пытается скрыть все это незнакомое и чуждое ему прежде чувство напряжения и неловкости. Но в один прекрасный день он взрывается и отказывает поддержать союз молодых. Его личные негласные правила — о которых он никогда прежде не думал, ибо думать о них раньше ему было совершенно ни к чему, — проявились во всей красе, выбравшись на поверхность, когда он попытался предотвратить женитьбу дочери.

Если бы этот мужчина попытался проанализировать свои личные, глубоко в нем сокрытые негласные правила относительно равенства и свободы, он бы понял, что его точку зрения давно пора менять. Если бы он на все сто процентов был честен с самим собой, он бы не позволил тревоге и волнениям взять над ним верх и полностью поработить его, равно как и не взорвался бы от давно копившейся в нем злобы и мелочности. Вместо этого он бы работал над тем, чтобы изменить свои привычки и отношение к проблемам, которые идут вразрез с его установленными ценностями. А насколько легче ему было бы, если бы он прочитал книгу, которой располагаете вы, —

«*Наши негласные правила*» — прежде того, как произошла вся эта ситуация? Он был бы подготовлен!

Во-первых, отцу нужно было распознать и отбросить в сторону устаревшее правило, противоречащее идее равенства и свободы всех людей. Возможно, это его негласное правило сформировалось под влиянием культуры, или же он просто неуютно себя чувствует, сталкиваясь с какими бы то ни было изменениями либо с чем-то, дотоле ему незнакомым. Что бы там ни было на самом деле, распознав свое негласное правило и осознав его неуместность, этот мужчина получил бы свободу и возможность сформулировать для себя новое правило, например, такое: «Человека нельзя оценивать, осуждать, принимать или отвергать, основываясь только на его этнической принадлежности». Искоренение предрассудков и корректировка негласных правил — всегда беспроектны. Каждый раз, когда мы спрашиваем у себя, так ли нам нужно то или иное правило, касающееся человека или группы людей, мы меняем к лучшему не только себя, но и *мир*, в котором живем.

Однако не забывайте: существуют и очень хорошие негласные правила. Иногда они могут стать стимулом к какому-то полезному действию. Вспомните начало XX века: что происходило с женой и матерью, которая вдруг принимала решение направить все свои силы и умения на занятие бизнесом? Ее негласное правило подстегивало ее: «У тебя есть дарованный Богом талант. Так используй же его, чтобы сделать все от тебя зависящее!» Однако господствовавшее в то время негласное правило общества говорило обратное: «Если ты добропорядочная женщина, ты останешься домохозяйкой и не будешь совать свой нос в сугубо мужские дела». В результате очень многие женщины переживали внутренний конфликт и ощущали себя сбитыми с толку. Но, к счастью, нашлись женщины, сумевшие справиться с этой проблемой; они побороли все трудности и, следуя своим негласным правилам, смогли добиться успеха и в итоге — изменить общество, несмотря на все предрассудки и эмоциональную боль. Теперь же, на коллективном уровне, как нация, мы пересмотрели свои негласные правила относительно женщин и сошлись на том, что равенство между полами делает мир значительно лучше, остальное же попросту не имеет смысла.

Таким образом, вы видите, сколько пользы вам может принести определение ваших негласных правил и их корректировка в случае необходимости. Это поможет вам сделать вашу жизнь более продуктивной и радостной как для вас самих, ваших любимых и близких, так и для всего мира в целом. А эта книга станет вашим проводником на пути самопознания, подтолкнет вас вперед, когда вы застрянете на каком-то участке дороги, и подбодрит, когда вам понадобится дружеская поддержка.

В чем разница между правилами и законами?

Личное правило — есть положение, предписывающее вам, каким быть. Это положение определяет модели поведения, которым вы, как сами того ожидаете, должны следовать по жизни. Если вы не следуете правилу в данном контексте, вы навлекаете на себя некие негативные последствия. Эти последствия варьируются от легкого чувства раздражения до глубокого чувства неудачи. Личные правила могут подвергаться влиянию извне, например, влиянию религиозных требований или семейных ожиданий. Но, в общем и целом, вы сами приказываете себе подчиняться этим правилам. В конце концов, вы можете ощущать себя могущественным триумфатором, нарушив по собственной воле многие общественные табу, но при этом заплатите высокую цену на самом глубинном уровне, нарушив собственные правила: вы в полной мере сможете насладиться чувством вины, потерей самоуважения и злостью.

Закон отличается от правила. Модели поведения, которые вы ожидаете и требуете от самих себя, — это *правила*, а необходимые модели поведения, которые, очевидно, ожидаются от вас и требуются обществом, называются *законами*. Несоблюдение таких законов влечет за собой юридическую ответственность, то есть возможное наказание исходит не только от самого человека и не от членов его семьи. Также существуют культурные обычаи и традиции, имеющие силу законов, за нарушение которых в качестве наказания вас ждет чувство вины или даже исключение, что лишь подкрепляет существующие системы ценностей.

Самое важное тут то, что все негативные последствия нарушения федеральных, государственных или даже культурных законов исходят из внешних источников. В то же время наказание за несоблюдение личных правил исходит, главным образом, изнутри нас самих. Нарушая свои собственные правила, вы можете загнать себя за тюремную решетку гораздо раньше, чем это мог бы сделать какой-то закон. Нарушив однажды такое свое личное правило, вы даже можете раз и навсегда серьезно покарать себя, отказав себе в праве на дальнейшее счастье.

Ваши негласные правила обладают такой силой, что, нарушив одно из них, вы можете убедить себя в том, что вы больше не заслуживаете ни любви, ни благополучия, ни достатка, ни процветания, ни гармонии — ничего! Простое правило, типа: «Только слабый распускает нюни!» — способно внушить вам то, что проявлять эмоции — плохо, и как вывод — поэтому нужно любыми средствами их (эмоций) избегать. Ваши правила также могут заставить вас ценить деньги больше, чем любовь, законы или даже родину. Они могут внушить вам, что только образованные, состоятельные и красивые люди достойны всего самого лучшего из перечня предложений радостей жизни. Вот почему так важно оценить ваши негласные правила и изменить те из них, что делают вашу жизнь несчастной и ничтожной. И, кстати говоря, несправедливые или неподходящие законы также можно изменить, если достаточное количество людей прислушается к своим негласным правилам и начнет что-то делать, с целью добиться перемен на социальном, государственном и федеральном уровнях.

Также следует понять, что *негласные* правила важнее и значимее любых других существующих правил. Да, у нас существуют правила разных уровней. Есть правила, которые мы соблюдаем, следуя законам, правила, которые мы соблюдаем, основываясь на традициях, и так далее. Но мы следуем нашим негласным правилам только по своей собственной воле и инициативе. Они являют собой первостепенные силы, направляющие наше поведение и действия. Вот почему зачастую случается так, что алкоголик или наркоман скорее полностью уничтожит себя, чем признает правду о своем плачевном состоянии. Его негласное правило: «Избегай всего, что может причинить тебе боль» доминирует над более очевидным правилом: «Если ты не

можешь нормально функционировать, не употребив какую-то субстанцию, это значит, что ты попал в зависимость от нее. Ты болен, и тебе нужна помощь».

Вот еще несколько примеров, которые могут оказаться полезными.

Женщина; она снова и снова вступает в отношения с жестокими, нелюбящими ее мужчинами. Наверняка она действует, основываясь на своем личном правиле: «Любовь может приносить боль и страдания, но человеческий контакт и внимание того стоят», преобладающим над более общим правилом: «Ваши любовные отношения должны быть продуктивными, они должны делать вашу жизнь лучше, богаче и счастливее». И женщина терпит, и даже в какой-то степени ожидает неуважения в свой адрес, потому что ее негласное правило постоянно позволяет такое допущение.

Далее, представьте себе хорошего полицейского, которого каким-то образом вынуждают нарушить его собственный этический кодекс и преступить закон, после чего он подсознательно решает положить конец своим страданиям, «случайно» допустив ошибки, которые в результате приводят к его аресту. Полицейский на уровне подсознания жаждет наказать себя, потому что понимает, насколько это фундаментально неправильно — нарушать негласное правило, которое просто кричит ему: «Твоя чистота и непорочность важнее любой материальной выгоды!»

На начальном этапе этого путешествия вам может показаться сложным отличать общие правила, сформировавшиеся под влиянием законов или культурных доминант, от ваших негласных правил. Временами они могут казаться вам очень похожими, а иногда и вовсе идентичными. Но, обычно, негласных правил значительно больше, чем внешних правил и законов, они зависят от складывающихся обстоятельств.

Негласные правила как личные ограничения

Именно наши негласные правила в сочетании с природными способностями и культурной принадлежностью делают нас теми, кто мы есть. Например, у вас может быть врожденный талант к

профессиональной игре на фортепиано, но именно ваше негласное правило, касающееся ценности музыки и значения успеха, может стать для вас стимулом преуспеть в этом деле. Иногда само слово «правило» звучит для нас как набор каких-то ограничений, но это неверное понимание, поскольку данный термин ограничениям ни в коем случае не синонимичен. Помните, что правило — это не закон. Ваши правила дают вам направление и смысл вашей жизни. Они мотивируют, воодушевляют и поддерживают вас.

Ваши негласные правила не должны становиться для вас ограничениями. Скорее они должны указывать вам направление движения. Другими словами, мир, каким вы его видите, или каким, по вашему мнению, он должен быть, определяет ваш набор правил. Ваша личность обусловлена вашими же негласными правилами. Ваше «Я», каким вы его знаете, вмещает в себя набор негласных правил о том, какой должна быть жизнь. Таким образом, вам следует как можно больше узнать о ваших негласных правилах, чтобы убедиться в том, что вы выбрали именно то направление движения, которому хотели бы следовать.

Так что советую вам: постарайтесь изо всех сил и избавьтесь от всех негативных стереотипов, связанных с «правилами». Отнеситесь к вопросам, на которые, читая эту книгу, вы должны будете дать ответ, как к увлекательному путешествию, цель которого — познание самих себя. Вы попытаетесь вычлнить свое истинное «Я», а не то, что вы не можете или не должны делать. Помимо всего прочего, самопознание дарит нам свободу — свободу от ненужных тревог и волнений, разочарования и конфликтов.

Увы, не существует способа подготовиться ко всему, что может случиться на протяжении жизни. Вам приходится очень быстро принимать сложные решения, основываясь на ваших негласных правилах. Давайте предположим, что, зная большую часть ваших негласных правил, вы смогли бы избежать некоторых несчастливых для вас или даже пагубных опытов. Тогда получается, что знание ваших негласных правил может иметь гораздо большее значение, нежели вы когда-либо могли себе вообразить.

Гипотетические, интересные, даже удручающие и разочаровывающие сценарии действий могут помочь вам определить ваши негласные правила и, таким образом, лучше узнать самих себя.

На страницах этой книги вы найдете серии вопросов и анализ каждого возможного ответа, над которыми вам придется серьезно поразмыслить, если вы хотите обрести счастье и успешность в жизни. Эти вопросы разработаны специально для того, чтобы вы смогли определить, кто вы есть на самом деле, и что вы можете сделать, чтобы более полно прожить свою жизнь. Счастье достигается посредством принятия определенных решений, а решения вы принимаете, руководствуясь своими негласными правилами. Определив негласные правила, вынуждающие вас реагировать так или иначе, вы сможете стать значительно искреннее и добрее с самими собой. Все, что от вас сейчас требуется, — это немного времени, которое вы потратите на то, чтобы узнать себя чуточку лучше. Измените свою жизнь раз и навсегда, познав однажды свои негласные правила!

Глава 1. Деньги

Деньги обладают качествами, почти магическими. Подобно волшебной лампе Аладдина, они могут превратить нищего, безлошадного крестьянина в принца. Сколько людей на протяжении всей истории человечества отдавали свои жизни и забирали чужие только ради обогащения?

К сожалению, нас часто оценивают по количеству денег в наших кошельках. Поэтому так многие алчут их. В то же время деньги — источник огромного напряжения и неловкости в жизнях большого количество людей. Мне как психиатру ничего не остается, кроме как признать: большинство проблем, обычно описываемых как психологические, по своей сути являются проблемами чисто финансовыми. Например, супруга, всеми фибрами души жаждущая прервать ужасный брак, бездействует только потому, что думает: уйти — будет для нее слишком дорого. И не забывайте о постоянном давлении со стороны социума: детей нужно отправить учиться непременно в одну из самых престижных школ, дом купить — с, как минимум, тремя спальными комнатами. И так далее. Мы легко впадаем в одержимость финансовыми целями. Наша культура учит нас тому, что денег всегда недостаточно. Результат: дети едва знают своих родителей, а многие хорошие специалисты в различных областях страдают от вызванных хроническим чувством тревоги сердечных болезней. Стоят ли большие деньги нашего здоровья и непродолжительного счастья? Стоит ли финансовая безопасность будущего качества жизни в настоящем?

Мы иногда рассматриваем деньги как средство от всех болезней, но так ли это на самом деле? Возможно, вам кажется, что вы знаете все свои правила, касающиеся денег. Может быть, вы даже думаете, что знаете, каким образом финансы соотносятся со списком ваших приоритетов. Однако ответы на нижеприведенные вопросы извлекут на поверхность некоторые сложные проблемы, о которых вы, возможно, не думали прежде. Они помогут вам понять, как вы в действительности относитесь к деньгам и преимуществам, которые они дают.

Вопрос

Поздравляю! Вы только что выиграли в лотерею и теперь, в качестве приза, будете получать по пятьсот тысяч долларов ежегодно, в течение последующих двадцати лет. Больше никакой ненавистной работы за копейки! Теперь вы можете делать все, что пожелаете. До сих пор вы не планировали идти на вечер встречи выпускников того учебного заведения, в котором учились, но сейчас думаете посетить мероприятие. Наверняка, там будут и ваши старые друзья, и группка в прошлом популярных студентов, которые всегда отвергали и игнорировали вас. Расскажете ли вы своим однокурсникам о том, что так внезапно разбогатели?

А. Да, я расскажу, что стал богачом.

Б. Нет, я оденусь на встречу так, как одеваюсь всегда, и ни словом не обмолвлюсь о моем изменившемся финансовом положении.

В. Я оденусь дорого, но обсуждать ничего не стану: ни лотерею, ни свой внезапный выигрыш.

Что люди могут думать о вас в контексте вашего финансового положения? Следует ли им знать о вашем статусе? Есть ли вам дело до этого? Много, конечно, зависит от того, что *вы сами* о себе думаете. Ответ на этот вопрос даст вам возможность понять, является ли финансовый статус ключевым аспектом вашей личности.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Очень важно, чтобы люди знали: я — человек, финансово успешный.

Вам *необходимо*, чтобы вас воспринимали как успешного в финансовом плане человека. Нет ничего плохого в стремлении к тому, чтобы окружающие знали о вашем финансовом благополучии. Неправильно кичиться своим состоянием, но, если вы выбрали именно этот ответ, значит, у вас накопилось достаточное количество затаенных, тщательно сдерживаемых эмоций и чувств, связанных с признанием и одобрением. Вы чувствуете себя тем более достойным похвалы и восхищения со стороны окружающих, чем больше у вас денег.

Возможно, настало время более пристально взглянуть в ваше «Я», а не в ваш кошелек? Без сомнений, полностью отвлечься от финансовой стороны жизни сложно. Однако люди, чья самоидентификация и уверенность в себе в большей степени зависят от денег, обычно несчастны. Это не про вас? Ощущаете ли вы на себе постоянное давление финансовой конкуренции? Как вы считаете, стали бы вы казаться себе более умным и привлекательным, если бы вы вдруг получили большую сумму денег?

Это слишком большое давление, единственный способ освободиться от которого — изменить ваши модели поведения и отношение к финансам. Узнайте что-то новое о себе, а не о ваших банковских счетах. Узнайте то, что делает вас по-настоящему достойным, забавным, особенным. Развивайте в себе эти качества — и вы перестанете беспокоиться о том, чтобы кому-то что-то доказать, а вместо этого получите возможность щедро одаривать окружающих богатствами вашей души.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Делиться с посторонними людьми информацией о моем финансовом положении — неразумно.

Вы выбрали этот ответ, потому что живете в полном согласии со своим истинным «Я»? Если вы действительно пребываете в мире с тем, кем вы являетесь на самом деле, то внезапно упавшие на вас с Неба деньги вряд ли смогут вас значительно изменить. Вы уже достигли того уровня самопризнания, которому остальные могут только позавидовать. Вас следует похвалить за то, что вы сумели развить свою личность за счет самореализации, а не вследствие реализации того, что ожидали от вас другие люди.

Однако при выборе ответа «Б» вы могли руководствоваться и иными мотивами. Вы боитесь, что люди тут же начнут просить у вас денег взаймы? Или же станут вам завидовать? Вы опасаетесь того, что внезапно свалившееся на вас состояние поставит кого-то в неловкое положение? Если этот вопрос задел вас за живое, спросите у себя, боитесь ли вы денег и того, как они могут вас изменить? Боитесь ли вы испортиться, стать жуликоватым пустозвоном из-за этих, случайно обретенных, денег? Боитесь ли одиночества и изоляции? Деньги являют собой энергию, которая способна изменить вашу жизнь к

лучшему или к худшему, но направление этого изменения зависит только от вас. Если вы решили не распространяться о своем богатстве из-за чувства страха, признайте, что вы — скрытный товарищ.

Ваши негласные правила диктуют вам эту скрытность, в противном случае вы чувствуете себя уязвимым и ощущаете постоянную тревогу и беспокойство. Также обратите внимание на то, какую силу над вами имеют деньги. Если вы чувствуете, как по мере увеличения вашего банковского счета нарастает и ваше напряжение, знайте: пора поработать над вашими взглядами на жизнь.

Вы хотите спокойно и разумно относиться к деньгам? Не спешите менять позитивное видение на негативное, всецело предаваясь мыслям о том, что же теперь люди начнут требовать от вас. Найдите в себе силы на то, чтобы не прятаться от остальных, и просто будьте самим собой.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я хочу, чтобы люди мне завидовали.

Если вы выбрали ответ «В», ваше негласное правило демонстрирует, насколько значимо для вас понятие зависти. Вы стремитесь напустить на себя излишней важности, ничего никому не объясняя. Слушая «охи» и «ахи» окружающих, вы чувствуете себя богом. О да, всеобщее восхищение — штука неплохая. Но так ли важно, чтобы окружающие думали, будто в финансовом плане вы настолько от них отличаетесь? И если уж вам так хочется покрасоваться, почему бы честно не рассказать им, откуда свалилось на вас такое богатство?

Ваш ответ свидетельствует о том, что, возможно, вы чувствуете незаслуженность этих денег или стесняетесь того, что не заработали их сами, и потому предпочитаете претенциозно хранить молчание. Вы не желаете делиться всей своей историей с остальными людьми, желая, чтобы им были известны лишь парадные ее стороны.

Если вы продолжите следовать этому правилу, ваша жизнь так и останется полной притворства и напряжения. Ведь работа над созданием имиджа идеальности требует невероятного количества энергии. Вас загнал в тупик ваш образ жизни, раз вы стремитесь убедить самого себя в том, что ваша жизнь хороша, лишь когда ее считают такой другие.

Если вы до сих пор переживаете из-за того, что к вам плохо относились в прошлом, забудьте об этом. Вы с тех пор, не останавливаясь, росли и развивались. Если остальные не видели вас таким, каков вы есть сейчас, это их проблемы. Неужели для вас будет комплиментом то, как ваше загадочное богатство, продемонстрированное публике в виде дорогих аксессуаров, поразит ее?

Выбор этого ответа говорит: вы сконцентрированы на внешней стороне бытия и, возможно, чересчур переоцениваете значимость восхищения вами окружающих вас людей. Но самое главное сейчас, конечно, это то, чтобы вы полюбили себя сами. Став уверенными в себе и впуская в свою жизнь других людей, вы поймете, что процесс социализации может быть веселым и радостным для всех.

Вопрос

Вы находитесь на светской вечеринке, где все блистают нарядами и манерами. Вдруг к вам подходит какой-то неряха и начинает говорить о рынке ценных бумаг, эмоционально рассказывает о том, что скоро акции NASDAQ^[2] вырастут в цене, и настоятельно рекомендует вам прислушаться к его прогнозам. Выслушав это, вы вежливо извиняетесь и торопитесь отойти от навязчивого собеседника подальше, думая про себя: «Надо было одолжить этому парню пару баксов, чтобы он мог хотя бы добраться до дома». А через несколько дней с удивлением узнаете, что его предсказания сбылись: стоимость акций, о которых он говорил, взлетела до небес! Вы звоните организатору той вечеринки, чтобы узнать о своем неряшливом собеседнике, и узнаете: он — новоявленный миллиардер, за один день заработавший денег больше, чем вы за всю вашу жизнь. Принимая в расчет эту ситуацию, какое из нижеследующих утверждений о «богачах» кажется вам наиболее точным?

Варианты ответов

А. Богатые люди всегда выглядят либо состоятельными, либо эксцентричными.

Б. Богатые люди ничем не отличаются от остальных — ни манерами, ни внешностью.

В. Богатые люди знают, о чем говорят.

Вы считаете, что состоятельные люди особенные или уникальные? Правда ли, что благосостояние можно распознать по внешнему виду, поведению или тому, о чем человек говорит? Если вы богаты, значит ли это, что вы от природы мудры и умны?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

О наличии у человека денег можно судить по его внешнему виду и физическим данным, так как эти категории всегда очень взаимосвязаны.

Ответ «А» раскрывает ваше предвзятое отношение к обеспеченным и богатым людям, к их манере одеваться и держать себя в обществе. Вероятно, следуя такой логике, с вашей точки зрения, может быть логичным и предположение о том, что людям менее состоятельным также полагается выглядеть как-то особенно. Подумайте о сложностях этого подхода. Он требует постоянных суждений, основанных на простых наблюдениях. Можно ли по-настоящему узнать что-то о человеке по его внешности?

Испытываете ли вы необходимость в распределении людей по каким-то категориям с тем, чтобы как-то к ним относиться? Если вы выбрали ответ «А», то, скорее всего, так оно и есть. Да, в каких-то случаях это, действительно, может вам помочь, но более вероятно то, что вы попросту запутаетесь. Когда вы с удивлением узнали о том, что вышеупомянутый человек был (или стал) миллиардером, хотя и выглядел как бомж, вы тут же «подстроили» свое негласное правило под соответствие ситуации? Вы подумали: «Обычно богатые люди одеваются изысканно, но тот замызганный парень тоже оказался богачом. Тогда выходит, что богачи, порой, выглядят весьма эксцентрично». Если так, значит, вы слишком полагаетесь на стереотипы и утверждения общего характера. Вы смотрите на человека и видите лишь часть его, а не целое. Вы также строго относитесь и к самому себе, распределяя свои личные запросы по категориям, которые кажутся вам желаемыми.

Чтобы переписать это правило, постарайтесь не делать значительных обобщений, основываясь только лишь на первом своем впечатлении от внешнего вида какого-то человека.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не сужу о людях по тому, как они выглядят или как держат себя в обществе.

Вы молодец! Это потрясающее умение — видеть то, что скрыто под поверхностью. С таким видением мира вы сможете многому научиться в этой жизни. Вы не пребываете в плену иллюзий, стереотипов и широких обобщений. Если вы доверяете своим инстинктам и по-настоящему можете вырваться за пределы существующих стереотипов, тогда, вероятно, ваша жизнь приносит вам удовлетворение и радость.

Но иногда мы лжем даже самим себе. Из соображений установленных правил, мы притворяемся, будто не замечаем никаких различий между людьми. Но в то же время мы все видим. Возможно, у вас и нет особого «взгляда» на богатство, но давайте посмотрим, как обстоят дела в других областях вашей жизни. Полагаетесь ли вы на *какие бы то ни было* знаки, которые как-то могут вам помочь? Обращаете ли вы внимание на какие-то сигналы или признаки, которые могут оказаться вам полезными в некоторых ситуациях? Например, открытый новым идеям и взглядам, непредубежденный человек может спокойно разговаривать и много улыбаться. А лжец много и быстро говорит, и у него бегают глазки. Не позволяйте обсуждаемому правилу помешать вам распознать, кто является на самом деле успешным человеком, а кто — прощельгой и шарлатаном. Склонность не судить других не должна быть тождественной наивности. Всегда знайте, с кем имеете дело.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Состоятельные люди добились определенного успеха, а это значит, что они умны.

Если вы выбрали ответ «В», ваше негласное правило свидетельствует, что вы слишком верите в класс богатых людей. Действительно, состоятельных и финансово успешных людей часто считают чуть ли не мудрецами, даже в сферах, далеких от их профессиональной деятельности.

Станете ли вы доверять человеку больше только из-за его финансовой состоятельности? Не кажется ли вам, что богатые люди умнее или лучше вас? Будь вы богатым, это сделало бы вас умнее и

надежнее? Честно говоря, заработанные деньги не сделают вас ни умнее, ни мудрее, ни добрее. И, хотя эта истина проста и очевидна, многим из нас нужно постоянно о ней напоминать.

Некоторые люди могут разбогатеть совершенно случайно, просто потому, что им крупно повезло. У других же есть определенные ограниченные способности и интуиция, которые сослужили им добрую службу. Но существуют и такие люди, которые обладают настоящим талантом делать большие деньги.

Тщательно изучите свое негласное правило. Вы вполне можете недооценивать себя и других только из-за того, что основываете свою уверенность в людях лишь на размере их доходов. Попробуйте больше узнавать о характере человека. Владеет ли он соответствующим его деятельности словарным запасом, насколько свободно он чувствует себя в своей области? Кажется ли он уверенным в себе без излишнего высокомерия? Или же он чересчур нахальный и напористый?

Умение судить о человеке, основываясь на таких тонкостях, а не на том, как он одевается и ведет себя, существенно поможет вам в жизни. Помните: деньги и ум — категории разные.

Вопрос

Ваша мать тяжело больна, она нуждается в определенном лечении, которое может спасти ей жизнь, однако ее страховой полис не дает ей возможности пройти необходимую процедуру бесплатно. При этом ни на ее, ни на вашем банковском счете нет достаточной суммы для оплаты требуемого лечения. Более того: у вас нет ни друзей, ни знакомых, у которых вы могли бы одолжить денег. Однако у вас есть выход: вам выпадает возможность провезти небольшой сверток с чем-то нелегальным — но точно не с наркотиками — через границу Соединенных Штатов.

Если вы согласитесь — вам заплатят столько, что вы сможете оплатить и эту дорогостоящую медицинскую процедуру, и все последующее лечение. Но помните: если вас поймают — отправят под суд за контрабанду!

Что вы сделаете?

Варианты ответов

А. Я провезу этот сверток! Мне необходимо оплатить лечение моей матери.

Б. Я не стану заниматься ни контрабандой, ни чем-то иным незаконным ради денег, даже если на кону стоит здоровье моей матери.

В. Я не стану провозить этот сверток, но не потому, что это незаконно, просто я боюсь того, что может со мной произойти. Если меня поймают — все станет еще только хуже.

Сейчас вопрос заключается в том, стоит ли предпринимать нечто сомнительное в отчаянной финансовой ситуации? Насколько трезво вы можете оценивать возможные последствия, когда речь заходит о вашей семье и финансовых делах.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Финансовая этика для меня далеко не так важна, как моя семья.

Вы будете рисковать, нарушая свой обычный кодекс и даже жертвуя своей репутацией и положением, только во имя любви к членам вашей семьи. Вполне очевидно, что дела сердечные куда важнее для вас, нежели закон. Такое самопожертвование помогает вам чувствовать себя живым и нужным. Однако это также может привести к продолжительным и болезненным для вас конфликтным ситуациям. Сердечные привязанности могут быть превыше закона, но в реальности мы должны отвечать за свои поступки.

Если вы пользуетесь этим негласным правилом в своей повседневной жизни, посмотрите, как это сказывается на вас. Пребываете ли вы в согласии с самими собой, когда вам приходится платить высокую цену за то, что вы поддались велению сердца? Если да, то что преобладает: отрицательные моменты или положительные? Ответы на эти дополнительные вопросы помогут вам понять, действует ли это правило в вашей реальной жизни. Также подумайте о том, что негласное правило, кроющееся за выбранным ответом «А», часто может выходить из-под контроля. Естественно, для большинства из нас умирающая мать — достаточный повод к принятию отчаянных мер, но не *злоупотребляем* ли мы этим правилом?

Не пытаетесь ли вы рационально объяснить и оправдать темные делишки и противозаконное поведение в ситуациях, в которых не требуется срочно спасти чью-то жизнь, например, в вопросах высшего

образования, обучения в колледже или при покупке нового дома? Внимательнее приглядитесь к этому самообману. Легко убедить себя в том, что мы можем отклоняться от некоторых правил из-за благородной цели — желания помочь родным и близким. Однако эта скользкая дорожка может увести слишком далеко от истинных ценностей, что уже, в свою очередь, породит повышенное чувство тревоги.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Закон превыше всего, даже превыше потребностей моей семьи.

Если вы выбрали ответ «Б», это значит, что вы полностью полагаетесь на защиту существующих во внешнем мире законов. Вы цените порядок и справедливость, которые могут предложить законы, и вы не желаете становиться лицемерным притворщиком, нарушая их. Это похоже на вас? Если да, то вы бережно и честно обращаетесь с деньгами. Но задайте себе вопрос: возможно, это негласное правило больше приносит страданий, чем помогает? Есть ли какие-то обстоятельства, попав в которые, вы бы предпочли преступить закон ради блага дорогих вам людей? Украли бы вы кусок хлеба, чтобы накормить свою семью? Как далеко заведет вас это негласное правило?

Если вам кажется, что в следовании этому правилу вы доходили до крайностей, не проявляя ни малейшей гибкости — ни в финансовых, ни в каких-либо других вопросах — то, возможно, пришло время поработать над тем, чтобы стать более гибким? Вы непреклонны и нестигаемы? Вы настолько любите порядок, что предпочитаете хранить свою жизнь в маленьких аккуратных коробочках, а не жить в полную силу? Если вы позволили финансовым принципам и правилам поведения, навязанным извне, взять верх над вашими инстинктами, в результате чего вы ощущаете сожаление и разочарование, то в следующий раз, когда нужно будет проявить смелость, вы, возможно, захотите попытаться выбраться из своей коробочки.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

В первую очередь я несу финансовую ответственность перед самим собой. Если я подвергну себя опасности, и меня поймают, я уже никому не смогу принести никакой пользы.

Я не хочу сказать, что вы эгоистичны, раз выбрали ответ «В». Вы обладаете даром предвидения, который позволяет вам заглянуть за пределы текущего отчаянного положения финансовой нужды. Другими словами, вы предвидите возможные последствия и выбираете для себя наиболее безопасный путь. Но обратите свое внимание также и на то, что вы могли выбрать этот ответ в основном из-за страха.

Боязнь потенциального исхода событий играет немаловажную роль в вашей жизни. Возможно, именно это позволило вам чувствовать себя в безопасности всю вашу жизнь и помогло вам добиться успеха. В таком случае это негласное правило вам на пользу. Но, возможно, это правило, которое предостерегало вас всегда от принятия быстрых и импульсивных решений, также в результате оставляло вам чувство разочарования самими собой. Если так, то постарайтесь выработать для себя новое негласное правило, в котором не будет уже этих страхов перед самими собой. Привязанность к якобы стабильному «Я» может помешать вам в самореализации в жизни. Вполне вероятно, что рано или поздно настанет момент, когда вам придется вырваться из привычной рутины и рискнуть всем, что у вас есть, — в финансовом плане либо как-то иначе.

Присмотритесь внимательнее к своей жизни и решите для себя, что вам нужно: научиться рисковать или же продолжать рассматривать собственную безопасность как решающий фактор.

Вопрос

Будучи государственным служащим Министерства торговли, вы имеете доступ к большому количеству конфиденциальной информации. Вы довольны своей работой — должностными обязанностями, размером оклада и уверенностью в завтрашнем дне — и никогда не допускали ничего такого, что подвергло бы вас какому-либо риску.

Недавно один успешный инвестор сделал вам предложение, от которого сложно отказаться. Ему нужна кое-какая информация, к которой вы имеете свободный доступ. Взамен на эту информацию он предложит вам вознаграждение, равное вашему годовому жалованию! Конечно, вам придется нарушить соглашение о неразглашении конфиденциальной информации и поставить под угрозу всю свою

карьеру. Однако вы вполне уверены в том, что вас не поймают, а обещанное вознаграждение удвоит ваш годовой доход.

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я передам ему информацию. Было бы крайне глупо с моей стороны упустить такую отличную возможность улучшить свое финансовое состояние, к тому же никому никакого вреда от этого не будет.

Б. Я никогда не ввяжусь ни в какие темные делишки, особенно ради денег.

В. Я соглашусь продать информацию, но потом потрачу большую часть полученных денег на благотворительность.

Станете ли вы делать нечто сомнительное с точки зрения этики, ради того, чтобы заработать дополнительные деньги? Именно на этот вопрос вы и должны ответить, поразмыслив над данным сценарием. На какой риск вы готовы пойти, чтобы получить *дополнительные* деньги?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Мудрый человек никогда не упустит возможность улучшить свое финансовое положение, даже если для этого ему и потребуется совершить нечто неэтичное.

Если это ваше правило, то вы, безо всяких сомнений, оппортунист. На самом деле, это всегда хорошо. Никакого вреда, никаких сожалений, так ведь? Но как далеко вы можете зайти в своей гонке за деньгами? Как близко к грани, разделяющей закон и беззаконие, вы сможете подойти? Если ли у вас какие-то пределы и этические сдерживающие факторы? Если пределов нет, то вы, возможно, без зазрения совести начнете торговать ядовитой водой. Вы практически одержимы деньгами и идеей обогащения, а это может привести к тому, что остальные сферы вашей жизни попросту обесценятся в ваших глазах. Как вы считаете, позволительно ли запугивать кого-то ради последующей вашей финансовой выгоды? А как насчет лжи и выуживания денег у других обманным путем?

Кроме того, почему вы с такой готовностью решаете рискнуть своей безопасностью и благополучием? Чего вам не хватает в жизни: имущества, любви, уважения? Вас недооценивают, и поэтому вы решили сами заплатить себе столько, сколько вы, по вашему мнению, заслуживаете? Сколько вам нужно денег для того, чтобы удовлетворить ваше чувство собственной значимости? Ответы на эти вопросы помогут вам понять, всегда ли такая «погоня за золотом» в ваших интересах. Постарайтесь установить некоторые ограничения по применению этого своего негласного правила.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Не предавай доверия других людей ради своего финансового обогащения.

Это кажется честным и прямым. Если вы выбрали ответ «Б», у вас сильное внутренне чувство, помогающее вам различать, что есть правильно, а что — неправильно. Таким образом, вы менее подвержены соблазнам и искушениям. Но говорит ли это правило о вашей глубокой чистоте и непорочности или же скорее о страхе быть пойманными? И если вы живете, руководствуясь этим правилом, то какую службу оно вам сослужило? Чем больше вы узнаете о своих истинных намерениях, ценностях и решениях, тем яснее и понятнее станет для вас ваше негласное правило.

Если за выбором ответа В стоит ваша истинная чистота и непорочность, то правило работает. Для вас возможность далеко не так важна, как достоинство. Но если основным мотивирующим фактором для вас является страх — страх перед начальством или боязнь наказания — это может значить только одно: вы до сих пор не выработали свое *настоящее* негласное правило. Вы подстраиваетесь под другое правило, которое не рекомендует делать ничего, что навлекло бы на вас злость и жесткое осуждение со стороны окружающих. В последнем случае вам нужно осознать, что вы буквально закипаете от страха и хронического чувства тревоги. А от страха еще никому не было хорошо. Решения, которые вы принимаете перед лицом страха, обычно приводят к сожалениям, злости и тому подобным неприятным ощущениям. Если это вам знакомо, то постарайтесь поработать над своими страхами и предпринять

необходимые шаги к тому, чтобы трансформировать их в самостоятельные, полноценные и искренние решения.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Неэтичные поступки могут быть вполне оправданы, если совершаются ради блага других людей.

Вы чувствуете себя значительно лучше, если, получив легкие деньги, обогащаете не только себя, но и других? Если так, то вот ваше негласное правило позволяет вам допускать нарушение этических норм при условии, что результат будет полезен кому-то еще. Во имя человечества вы готовы несколько отклониться от своих моральных принципов. С одной стороны, выбор этого ответа говорит о вашей гибкости. Всем нам нужно научиться быть гибкими для того, чтобы переносить постоянные изменения, происходящие в обществе. С другой стороны, выбрав этот вариант ответа, вы, наверняка, готовы пересмотреть свои этические принципы с тем, чтобы они соответствовали каждой конкретной ситуации. Помните: только вы можете определить, насколько гибкими вы должны быть. Хотя обычно одобрительные восклицания в ваш адрес кажутся вам довольно милыми, скомпрометировав себя однажды, вы почувствуете, что такие одобрительные восклицания могут быть на удивление неприятными. Когда-то настанет момент, и вы уже больше не сможете оправдывать свои действия желанием достичь великого добра.

Присмотритесь к своей жизни, чтобы понять, работает ли правило, скрывающееся за ответом «В». Как долго и как часто вы готовы приносить пользу другим, будучи нечестным? Если вы будете искренним с собой, то наверняка вспомните такие моменты, когда сгорали от стыда, несмотря на свои благие намерения. Кроме того, вы действительно берете эти лишние деньги для того, чтобы поделиться добром с миром? Хорошие поступки обычно совершаются в добром расположении духа. А какое может быть добродушие на фоне обмана и предательства?

Вопрос

Несколько лет назад вы начали откладывать деньги на косметическую операцию. Все это время вы много работали сверхурочно и в результате накопили необходимую сумму. Теперь же

некто, чьим мнением вы дорожите, говорит, будто подобная операция — деньги на ветер, и что вам она вовсе не нужна, а накопленное можно потратить на что-то более полезное — для вас обоих.

Решитесь ли вы на операцию в таком случае?

Варианты ответов

А. Да. Я намереваюсь потратить деньги именно на то, на что планировал, будь то операция или что-либо иное.

Б. Нет, это было бы эгоистично с моей стороны — тратить деньги на удовлетворение исключительно моих желаний.

В. Нет, я не пойду на операцию. Но обязательно потрачу хотя бы часть денег на себя.

Какими правами вы располагаете относительно тех денег, что сами заработали?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я имею право тратить на себя то, что сам зарабатываю.

Если вы выбрали ответ «А», ваше негласное правило свидетельствует о вашей уверенности и решимости. Вас можно похвалить за то, что вы относитесь к себе с любовью и доверием. Этот выбор демонстрирует: вы сами контролируете свою жизнь и пользуетесь своим правом следовать личному жизненному плану. Если в прошлом вы по ошибке вели себя чересчур скромно, то считайте, теперь вы переросли это и добились определенных успехов.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А», разумно и полезно, если вы следуете ему искренне и честно. Однако нередко этим правилом злоупотребляют. Трудно порой найти золотую середину между желаниями — своим и тех, кого вы любите. Согласитесь, между собственными интересами и эгоизмом есть разница! Где вы проведете грань? Существуют ли у вас какие-то правила насчет того, чтобы делиться с другими людьми? Скорее всего, да. Но есть ведь и такие люди, чье жизненное кредо непоколебимо: «Сначала я!» — и оно для них как средство выживания, а с подобными привычками бороться сложно, порой — возможно!

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Неправильно ставить личные потребности выше потребностей других людей.

Этот вариант ответа говорит о том, что вы привыкли отодвигать личные интересы на второй план. Вы слишком строги с собой! И, наверняка, испытываете чувство вины всякий раз, когда делаете что-то для себя, а не ради всеобщего блага. Вы бескорыстны и самоотверженны; ваша душа радуется, когда вы имеете возможность поделиться с кем-то, что-то кому-то отдать и как-то кому-то помочь. Только в этом случае вы чувствуете удовлетворение и целостность. Но действительно ли так уж неправильно заявлять о своих личных потребностях и удовлетворять их в разумных пределах? Если ваше правило включает в себя только то, что вы должны отдавать, но не получать ничего взамен, возможно, настало время проявить хоть немного любви и к самому себе! Если подойти к делу разумно, то вполне можно позволить и себе насладиться какими-то излишествами и элементами роскоши, продолжая при этом вести ту же самую альтруистическую и вполне благодетельную жизнь.

Если вы выбрали именно этот ответ, все же подумайте: возможно, где глубоко-глубоко внутри вы все-таки чувствуете некую обиду и негодование? Если отдавать, исходя из чувства долга, а не руководствуясь искренним желанием, можно превратить свою жизнь в череду безмолвных недовольств и хронического чувства тревоги. Да и должны ли другие люди одобрять все, что вы делаете? Загляните внутрь себя: так ли вы нуждаетесь в этом одобрении.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я имею право пожинать плоды своих трудов, но я должен разделить этот урожай и с другими. Неправильно забирать все себе, не поделившись ни с кем.

Это негласное правило построено на компромиссе: оно свидетельствует о вашей ответственности и предполагает образ жизни, полный сочувствия и сострадания к другим. Но компромисс часто означает отказ от того, чего вы больше всего хотите сами, в обмен на то, что имеет для вас наименьшую ценность. Через какое-то время это может привести к разочарованию и раздражению. Такой ли вы хотите видеть свою жизнь?

Вы когда-нибудь получали пирог целиком или же всегда только кусочек? Когда же вы, наконец, решитесь и начнете движение к тому, чего вы, как вам кажется, заслуживаете?

Помните: пока другие учатся быть менее эгоистичными, вам нужно научиться проявлять больше интереса к самим себе — не лишайте других возможности усвоить важные для них уроки!

Вы можете без колебаний позволить себе некоторые излишества, если вы упорно и усердно для этого работали. Единственное, что вам надо, это просто быть внимательным и осторожным, чтобы не заикнуться на собственных желаниях, в частности, на желании богатства и роскоши, дабы стремление к ним не стало единственным смыслом вашего существования.

Таким образом, это негласное правило, бесспорно, являет собой идеальный подход к жизни, но его однозначно необходимо регулировать, когда речь заходит о том, ради обретения чего вы действительно долго и усердно трудились.

Вопрос

У вас хорошая стабильная работа, которая позволяет вам не только жить в достатке и вовремя оплачивать все счета, но и даже делать накопления на будущее. При этом у вас остаются средства на такие излишества, как новая машина или поездка в отпуск, о котором другие могут только мечтать. Однако самое главное достоинство вашей нынешней работы заключается в том, что у вас остается уйма свободного времени, которое вы можете провести со своими детьми.

Но на этой неделе вам позвонили из отдела кадров и предложили на выбор две новые вакансии. Первая предполагает оклад, в два раза больше теперешнего, но для работы вам потребуется перебраться в Африку и жить там, как минимум, год, в течение которого вы не сможете перевезти туда свою семью, однако после — пожалуйста. И оставаться в этой развивающейся стране вы сможете так долго, как пожелаете. Предлагаемая вам работа вполне безопасна, интересна, знакома вам и привычна. Условия для жизни — лучше не придумаешь.

Второе предложение — работа в течение года в одной из стран Южной Америки, неподалеку от того места, где армия повстанцев сражается с войсками правительства. Зарплата — в четыре раза больше теперешней, поскольку учитывается опасность вашего

нахождения там. Вы, конечно же, не сможете перевезти туда свою семью, но определенно вернетесь домой ровно через год. Эта должность гарантирует вам при необходимости очень хорошую страховку на случай потери дееспособности или смерти, а по возвращении вы будете зарабатывать в два раза больше того, что получаете сейчас. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я останусь на своей нынешней работе.

Б. Я отправлюсь работать в Африку.

В. Я соглашусь на работу в Южной Америке.

Сколько вы готовы пожертвовать сегодня ради того, чтобы в будущем вести максимально благополучный с материальной точки зрения образ жизни? Этот вопрос призывает вас установить ваши жизненные приоритеты: семья, безопасность, финансовая стабильность, роскошь. Вам необходимо определить ваш коэффициент риска/вознаграждения.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Время, проведенное с семьей, гораздо важнее денег или карьеры.

Если вас вполне удовлетворяют те скромные средства, которыми вы владеете, и обилие времени, которое можно провести с семьей, то излишний риск кажется вам глупостью. Выбор этого ответа тому подтверждение. Вы считаете, что лучше будет остаться дома — с меньшим количеством денег на руках, но зато с семьей. Это очень благородно с вашей стороны. Вас не влекут излишества. На самом деле, все выглядит так, будто вы предпочли наиболее простое решение. Впрочем, возможно, ваш выбор основывается на стремлении сохранить ваш теперешний образ жизни, а не на страхе. Ваше негласное правило говорит, что по своей натуре вы — человек не рискованный. Вы предпочитаете накатанную и стабильную колею, даже если перед вами открываются прекрасные возможности. Почему?

Иногда мы так хорошо скрываем отсутствие амбиций и смелости, что умудряемся одурачить даже самих себя. Изучите свои мотивирующие факторы, чтобы убедиться в том, что вы выбрали этот

ответ по причине действительной удовлетворенности безопасностью и качеством вашей нынешней жизни, а не из-за боязни перемен.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я готов пожертвовать чем-то в настоящем ради лучшего будущего.

Негласное правило, связанное с выбором этого ответа, показывает вашу заинтересованность в будущем: ваше правило демонстрирует вашу мотивированность, амбициозность, смелость и готовность к переменам. Будущие возможности — вот наиболее весомый аргумент для вас, нежели «настоящий момент». Но представьте, что члены вашей семьи сказали вам, что им больше ничего не нужно, и что того, что вы зарабатываете, вполне достаточно! Вы изменили бы свое решение? Как вы определите, где нужно провести черту между желанием двигаться вперед и потребностью вашей семьи в вас?

Совет прост: не забывайте о важности «настоящего момента». Нет ничего плохого в том, чтобы заботиться о будущем благополучии, принося в жертву что-то в настоящем. Но внимательное отношение к каждому моменту вашей жизни также имеет большое значение. Этот баланс — дело тонкое, но при желании найти золотую середину всегда возможно, чтобы в будущем избежать сожалений. Убедитесь, что вы на все сто процентов уверены в правильности своего решения, прежде чем сделаете то, что поставит крест на стабильности вашего настоящего.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я готов пойти на большой риск, чтобы заработать много денег.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В», говорит, что вы человек рискованный, в какой-то степени даже авантюрист. Вы действительно готовы рисковать своим здоровьем и жизнью ради денег и успеха? Почему? Вы пытаетесь получить что-то, чего вам не хватает? Возможно, какая-то часть вас хватается за эту возможность от того, что жизнь превратилась в рутину, а не из-за острой необходимости в деньгах? Вы сами определили себя как рискованного человека. Вы также поместили деньги и приключения на одно из первых мест списка ваших приоритетов. Хорошо, если это делает вас счастливым, но если вы уже следовали этому правилу в прошлом,

помогало ли оно вам почувствовать себя успешными и счастливыми? Если вам не удалось добиться успеха или, того хуже, если в процессе вы причинили боль себе и близким, возможно, настало время померить ваш пыл?

Поразмыслите над тем, почему вы хотите подвергнуть себя пусть краткосрочной, но все-таки опасности, ради достижения еще большего финансового благополучия? Нет ничего плохого в том, чтобы воспользоваться подвернувшейся вам возможностью, но таких возможностей в жизни может быть много, в том числе и возможность вести стабильную и безопасную жизнь в кругу вашей семьи. Подумайте, насколько важна и приоритетна для вас финансовая цель?

Вопрос

Однажды ночью вы пришли к банкомату, чтобы снять деньги, и вдруг в процессе выдачи вам запрошенной суммы машина ломается и начинает одаривать вас двадцатидолларовыми купюрами до тех пор, пока у вас на руках не оказывается две тысячи долларов наличными. Банк уже закрыт, и вы здесь один. В зале необычно темно. Вы думаете, могла ли скрытая камера запечатлеть всю эту ситуацию. Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я не оставлю эти деньги у себя, я верну их как можно скорее.

Б. Я возьму деньги. Это нормально, потому что банк ворочает миллиардами.

В. Я возьму себе деньги лишь в том случае, если я отчаянно в них нуждаюсь. В противном случае я верну их как можно скорее.

Если бы вам выпала возможность получить деньги, которые, что очевидно, вам не принадлежат, взяли бы вы их или нет? В каких случаях это допустимо? Является ли «нужда» критерием? Есть ли разница в том, забираете ли вы деньги у процветающего учреждения или же у какого-то конкретного человека? Насколько страх быть пойманным влияет на ваши правила? Эти сложные вопросы могли прийти вам в голову, пока вы выбирали один из предложенных ответов.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не беру деньги, которые мне не принадлежат.

Вот ваше негласное правило, подтверждаемое ответом «А». Вы обладаете обостренным чувством справедливости, вы чисты и непорочны. Вы не выберете легкий путь ради удобства, скорее станете придерживаться старых добрых моральных принципов. Но бывают ли такие моменты, когда допустима нечестность? Что если бы вы умирали с голоду, или у вас закончился бензин, и вы не могли добраться до дома? И применяете ли вы это правило ко всем возможным ситуациям, в том числе и к тем случаям, когда вы находите какие-то деньги на улице? Их вы можете взять себе? Почему это проще?

Поступать правильно — хорошо, но еще лучше поступать правильно, руководствуясь правильными на то причинами. Вы тайно желаете взять эти деньги, но боитесь, что вас поймают, если вы сделаете это? Если бы вы были абсолютно уверены в том, что вас ни при каких обстоятельствах не поймают, это бы что-то изменило? Есть ли у вас дополнительное правило о том, что нравственность и благодетель — сами по себе уже награда? Какие мысли приходят вам в голову, когда вы думаете о том, что вам принадлежит и что не принадлежит? Если вами движет страх быть наказанными, а не истинная честность, то вы все еще уязвимы, и судьба еще не раз приготовит для вас подобные соблазны.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я имею право взять деньги, которые случайно попали ко мне в руки и на которые больше никто не претендует.

Это негласное правило довольно прозрачно: вы решили, что если эти деньги просто лежат перед вами, то они ваши. И если деньги вдруг выпадут из бронированного автомобиля, вы тоже имеете право взять их? Откуда у вас это право? Как вы заслужили его? Тем, что долгие годы чувствовали себя обделенным и обманутым? Какое тут разумное объяснение? Вы считаете, что если богатые что-то теряют — это нормально, потому что «у них и так много денег!», да? Если вы искренне следуете этому правилу, знайте: стрелка вашего нравственного компаса значительно отклонилась от полюса честности.

Взять деньги, которые сами упали вам в руки, — большое искушение, но этот поступок будет характеризовать вас не с лучшей стороны. Вы говорите себе, что нуждаетесь в этих деньгах или заслуживаете большего? Подумайте о том, что образ мышления жертвы является постоянным источником саморазрушения, и вы никогда по-настоящему не достигните материального благополучия, до тех пор, пока будете считать, что нуждаетесь в деньгах и достойны большего. Решите для себя, помогает вам это негласное правило или наоборот?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я могу взять то, что мне не принадлежит, если в этом есть острая необходимость.

Выбор ответа «В» свидетельствует: вы принимаете решения в зависимости от складывающихся обстоятельств. Только вы можете определить, насколько отчаянно вы в чем-то нуждаетесь. Если вы молили Бога о чуде, то, возможно, это оно и есть. Вряд ли бы кто-то стал возражать против того, чтобы вы купили себе еду, лекарства или оплатили место, где можно было бы остановиться, но как насчет оплаты счетов за автомобиль или поездки к возлюбленной? Если вы следуете этому правилу, необходимо установить некоторые ограничения. Воровство ли это, если складывается ситуация, когда красть вроде и «не у кого»? Что для вас есть острая необходимость? Чего вы ожидаете от других людей, попавших в подобную ситуацию? Тщательно подумайте над тем, при каких обстоятельствах вы не станете возвращать полученные таким образом деньги.

Обычно, хотя и не всегда, есть и честные способы справиться с ситуацией острой нужды. Забрав деньги у других, будь то человек или какое-либо учреждение или организация, среднестатистический «хороший» человек будет ощущать неловкость, напряжение и чувство вины. Такой итог принесет вреда едва ли не больше, чем настоящий обман. Так что проясните для себя, в каких ситуациях можно несколько отойти от общих этических норм. Возможно, обстоятельства, при которых вам в руки случайно попадает пачка наличных, поначалу и могут показаться вам забавными, но, подумав о возможных последствиях, о чувстве страха и тревоги, вы вполне

можете решить, что честность — лучший путь даже в таких жизненных обстоятельствах.

Вопрос

Недавно вы унаследовали полмиллиона долларов от случайно обнаружившегося покойного дядюшки. До этой минуты у вас была стабильная работа и вполне благополучная жизнь, но до богатства и роскоши вам было далеко. Теперь вы можете выплатить все долги, отправить младшего ребенка учиться в самый лучший университет, и все равно после этого у вас останется достаточно денег для того, чтобы отлично проводить время, выйдя на пенсию. Но ваш шурин указывает вам на другую возможность. Он знает человека, гения в финансовых делах, и говорит, что тот сможет утроить полученное вами наследство в течение нескольких лет. Несомненно, дело рискованное, но этот человек очень успешный. Чтобы принять участие в сделке, вам нужно будет передать ему большую часть унаследованных вами денег. А это значит, что вы не сможете насладиться всеми благами прямо сейчас. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я с радостью рискну большей частью наследства, чтобы получить еще больше денег.

Б. Я буду пользоваться теми деньгами, которые имею сейчас, и наслаждаться жизнью в настоящем.

В. Я отложу деньги туда, где долгое время не смогу ими воспользоваться. Я придержу их на черный день.

Являются ли деньги конечной целью? Смысл жизни заключается в том, чтобы получить столько денег, сколько только возможно?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я почувствую удовлетворение лишь тогда, когда заработаю все деньги, которые только смогу заработать. Вот что скрывает в себе ваше негласное правило, связанное с этим ответом. Вам нужно все больше и больше — столько, сколько вы можете получить. Если это ваше правило, то у вас отличная компания. Получение максимальной выгоды, покупка самого большого дома, самой большой машины —

вообще всего самого большого — практически является американской традицией. Это негласное правило для рискованных людей, тех, кто любит раскручивать колесо фортуны. Вы, вероятно, цените возможность выше безопасности. Это говорит, что вы бесстрашный и отчаянный человек, который не боится поставить на кон большую сумму денег. Теперь просто убедитесь в том, что вы готовы к любому возможному исходу, в том числе к неудаче и полному фиаско. Постарайтесь взвесить все «за» и «против», прежде чем, как в омут с головой, кидаться в такую опасную авантюру.

Если вы унаследовали крупную сумму денег, зачем вам рисковать большей их частью? Деньги ради денег? Вы будете чувствовать себя лучше, если вместо миллиона долларов у вас будет три? Пощаще напоминайте себе о том, что это всего лишь деньги. Опасная тенденция: вы становитесь слегка одержимым идеей обогащения, хотите получить все больше и больше. Деньги могут вызвать у вас привыкание. Подумайте о своих истинных приоритетах, прежде чем решите последовать этому негласному правилу. Обратите внимание на то, что вы ставите возможность финансово благополучного будущего превыше счастья и стабильности в настоящем. Это те приоритеты, которые в полной мере удовлетворяют вас?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Если я получу в дар деньги, я буду наслаждаться благами, которые они мне могут дать, и не стану жаждать большего.

Если вы выбрали ответ «Б», ваше негласное правило показывает, что вы довольствуетесь своим состоянием, но не испытываете чрезмерной страсти к деньгам. Ваше негласное правило говорит о том, что вы умеете ценить каждый момент своего существования и берете от жизни все. Вам нравится проживать жизнь. Это правильное отношение, если подходить к нему разумно. Оцените, насколько вы способны принимать правильные решения, получая «легкие» деньги. Если вы бесцельно и беспечно транжирите их, то вам необходимо установить некоторые ограничения к правилу, дабы избежать подобного поведения в будущем. Чтобы ни о чем не сожалеть впоследствии. Возможно, вы захотите потратить лишь часть вновь обретенных денег, а остальную сумму положить в банк под проценты. Спонтанно потратив сразу все деньги, в будущем вы можете

почувствовать себя глупцами, и вам может быть стыдно за столь неразумное поведение.

Лихорадочная трата денег помогает избавиться от глубоко затаенного раздражения и разочарования и может быть хорошим тонизирующим, правда, ненадолго. Потакание своим прихотям может привести к тому, что вы утратите другие жизненные ценности, в частности, работу, которая до этого времени прекрасно соответствовала вашим установкам. Вы открыты жизни и жаждете ею наслаждаться. И это замечательно! Однако будьте внимательнее, составьте для себя план действий и не позволяйте деньгам вскружить вам голову.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Долгосрочная безопасность куда важнее мгновенного блага.

Выбор этого варианта ответа свидетельствует о таком вашем негласном правиле. Вы им заявляете о своем уважении к деньгам, равно как и страхе перед ними. Это правда, что внезапно обретенное состояние может изменить человека, причем далеко не всегда в лучшую сторону, но что плохого в том, чтобы насладиться некоторыми благами, которые могут дать вам ваши деньги, прямо сейчас? Что случится с вами? Почему вы не можете потратить часть на то, что вам сейчас нужно, а остальное отложить на будущее? Если вы выбрали этот вариант ответа, вероятно, у вас есть голова на плечах, и вы намерены избежать возможных трудностей будущего. Но вы живете в постоянном страхе, который может ослабить и истощить вас. Возможно, вам нужно позволить себе быть немного свободнее. Подарите себе несколько приятных мелочей в настоящем и посмотрите, какой это возымеет эффект на всю вашу жизнь в целом!

Если вы никогда не чувствуете себя достаточно защищенным, имея то, что у вас есть, видимо, у вас сознание бедняка. Выбрав этот вариант ответа, вы как бы говорите сами себе: я не могу доверять своим импульсам, когда мне предоставляется какая-то власть и более широкие возможности выбора!

Так вы и живете — в страхе перед своими инстинктами и в недоверии к своим желаниям? Знайте: если вы только захотите, вы сможете найти баланс между разумным накоплением и приятными тратами.

Вопрос

Ваша лучшая подруга детства неожиданно достигла невероятных успехов в бизнесе. Она заработала огромное количество денег в течение полугода и теперь решила отправиться в сумасбродное путешествие «Вокруг света за четыре месяца» (очень дорогостоящее). Она предложила вам составить ей компанию (все расходы она берет на себя).

Такая возможность выпадает раз в жизни! Но есть одна проблема: когда вы спросили у своего начальника, не отпустит ли он вас в отпуск, тот категорически отказал вам. И вот перед вами выбор: бросать работу, чтобы воспользоваться возможностью, которая выпадает раз в жизни, или предпочесть финансовую стабильность и защищенность (вы долго и усердно работали, чтобы добиться вашего теперешнего положения и оклада). Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я тут же уволюсь, в мгновение ока! А после — три коктейля кряду, и я буду вновь спокойна.

Б. Я откажусь от круиза и останусь в компании.

В. Я притворюсь больной, каким-то образом договорюсь насчет медицинской справки, которая оправдала бы мое отсутствие на работе, и после — отправлюсь в путешествие.

Хоть этот вопрос и напоминает предыдущий тем, что его цель — определить приоритет: веселье сегодня или стабильность завтра, но, вместе с тем, он предполагает и выбор между уникальной возможностью и привычной рутинной.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Удовольствие, развлечения и приключения для меня не менее, если не более, важны, чем финансовая защищенность.

Вот — негласное правило, полностью раскрывающее ваши приоритеты. Если вы готовы бросить работу — вы авантюрист, искатель приключений. Это ваш стиль. Вы наслаждаетесь жизнью сегодня, а завтра пусть позаботится о себе само. Некоторые могут подумать: глупо бросать хорошую работу, но к преклонному возрасту

вы желаете добиться значительно большего, нежели просто богатое портфолио. Вы мыслите свободно и не зависите от мнения других.

Если вы готовы столкнуться с последствиями такого своего выбора лицом к лицу, если вы спокойно и радостно переживете процесс поиска новой и, возможно, не такой идеальной работы в будущем — тогда вы знаете самого себя и то, что для вас важно. Вы не хотите, чтобы возможное будущее формировало ваши действия в настоящем. Но не забывайте и о том, что не стоит отказываться от предусмотрительности и осторожности! Хорошо обдумайте свое решение, прежде чем предпринимать нечто такое, что может кардинально изменить всю вашу жизнь. Ваша спонтанность может сыграть с вами злую шутку. Если это про вас — возможно, настало время несколько переформулировать ваше негласное правило? Не слишком ли вы беспечны и беззаботны? Может, пора вырасти, остаться на работе, пустить корни?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Долгосрочная защищенность куда важнее краткосрочного удовольствия.

Этот ответ показывает, что вы цените стабильность и защищенность выше импульсивного веселья. Вы очень практичны и не склонны к спонтанным действиям. Вы уже стали экспертом в вопросах отсроченного вознаграждения за труды в настоящем. Насколько отсроченным это вознаграждение станет на сей раз? Настоящие приключения начнутся, когда вы выйдете на пенсию? Вы когда-нибудь вообще позволяете своей импульсивной стороне проявляться? А что, если бы вы всю жизнь мечтали побывать в дальних странах, но понимали, что для вас это — нереально. И вот — представилась такая возможность! Неужели вы цените стабильность и защищенность настолько высоко, что все остальные сферы вашей жизни должны из-за этого страдать?

Если ваша цель — сбережения и планы на будущее, то вы совершенно отчетливо проявляете свою зрелость и ответственность. Но хотя зрелым быть и важно, существует и другая сторона жизни, которая может попросту пройти мимо вас. Бывали ли случаи, когда вы отказывались от отличных возможностей получить нечто большее, боясь потерять то, что имеете? И хотя, возможно, бросить работу —

это слишком, постарайтесь не упустить другие шансы, уготованные вам Судьбой.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я готов на обман и на мошенничество, ради того, чтобы не делать выбор и не упустить ничего!

Этот ответ демонстрирует то, что лежит на поверхности: вы готовы поступить нечестно, чтобы воспользоваться выпавшей вам возможностью. Вероятно, вы даже можете сделать вывод о своей незаменимости: вы настолько отличный работник, что вполне заслуживаете того, чтобы получить все сразу: и должность сохранить за собой, и в путешествие отправиться! Однако, будьте осторожны: это негласное правило может привести вас к разрушающему самообману. Вы пытаетесь получить все и сразу, но это своего рода жадность, которая ставит под угрозу ваше будущее.

Принимать важные решения всегда сложно, но никому не станет легче от того, что вы будете бесстыдно увиливать от этой необходимости. Поработайте над своими навыками принятия решений и выбора приоритетов. Затем определите один путь. В будущем это позволит вам меньше страдать, сохраняя природную чистоту и непорочность.

Вопрос

У вас двое замечательных детей, любимый супруг, который всегда и во всем вас поддерживает, стабильная работа, но... у вас нет особняка, вы не можете себе позволить путешествовать так часто, как хотелось бы. Впрочем, вы всегда вовремя оплачиваете ваши счета и даже можете позволить себе отложить что-то на черный день. Ваше положение далеко не отчаянное, но могло бы быть и получше. Лежа ночью в постели и размышляя о ваших финансовых и семейных делах, на какой из нижеследующих мыслей вы ловите себя все чаще?

Варианты ответов

А. Без свободных средств жизнь ужасна. Заурядность и посредственность неприемлемы.

Б. Мы не богаты, но живем в согласии. Этого мне вполне достаточно.

В. Лично меня такая жизнь вполне устраивает, но мне нужно больше зарабатывать ради детей.

Ложась ночью спать, мы часто размышляем о том, что ближе всего нашему сердцу. И если вы одержимы идеей денег, несмотря на то, что ваша жизнь и без того довольно неплоха, это значит, что финансовая сторона бытия стала вашей навязчивой идеей. Оставаясь наедине со своими мыслями, чувствуете ли вы злость или раздражение из-за того, чего у вас нет?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Отсутствие достаточного количества денег существенно осложняет жизнь.

Ваш выбор ответа «А» базируется на этом негласном правиле. Спросите у себя, не слишком ли вы одержимы деньгами. Не слишком ли большое значение вы придаете состоянию своего банковского счета? Ложась спать, напоминайте себе о приятных мелочах, коих в жизни много. Приложите максимум усилий к тому, чтобы научиться радоваться каждому моменту вашей жизни, и она станет гораздо более счастливой.

С другой стороны, никто не сможет правильно определить, какое количество денег может считаться удовлетворительным. Если вы желаете и заслуживаете большего, то, несомненно, должны это получить, но стремитесь к нему здраво — с интересом и оптимизмом, не сокрушаясь по поводу и без.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я ценю свою семью и друзей больше, чем высокие доходы.

Негласное правило, демонстрируемое ответом «Б», выглядит вполне разумным. Трудно поспорить с тем, что ставит общечеловеческие ценности выше финансовых расчетов. Ваши приоритеты ясны. Вы живете в согласии с «настоящим моментом», а это первоочередной знак, свидетельствующий об отличном умении принимать решения. Более того, вы не поддаетесь на провокации нашего культурного сообщества, одержимого идеей обогащения. Если этот ответ свидетельствует о вашем истинном негласном правиле, которым вы руководствуетесь в жизни, то вы сумели, вероятно,

добиться значительно больших успехов, нежели просто сведение «дебета с кредитом».

Чтобы понять, действительно ли вас удовлетворяет ваше текущее положение, определите, насколько искренне вы выбрали именно этот ответ. Вы действительно вполне удовлетворены текущим положением дел или же попросту приспособились к рутине? Что плохого в том, чтобы откладывать чуть больше денег или внести вклад в фонд какой-нибудь крупной некоммерческой организации? Вы боитесь подняться, выделившись из вашей социальной группы, или же разочаровались в попытках заработать больше? Определите, действительно ли это правило связано с согласием и удовлетворенностью жизнью, а не с тем, что вы смирились с меньшим, установив для себя некоторые ограничения относительно того, сколько энергии можно и нужно затрачивать на работу?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Дети должны жить лучше, чем жили мы, их родители.

Ответ «В» демонстрирует это, вышеприведенное негласное правило, которым вы руководствуетесь в жизни. Действительно, существуют два кардинально отличных друг от друга взгляда на проблему правильного отношения к детям. Один пропагандирует лозунг: «Позвольте детям делать то же, что делали их родители, пусть они идут по стопам старших членов своей семьи», другой — предполагает, что новое поколение должно занять более высокое положение в экономическом и социальном плане. Если вы выбрали ответ «В», то наверняка разделяете именно эту точку зрения, а потому готовы принести себя в жертву будущего своих потомков. Осознаете ли вы то, что вам придется пожертвовать временем и согласием в семье, чтобы лучше финансово обеспечить ваших детей? Какими правилами вы руководствуетесь для того, чтобы определить, все ли вы отдали, что могли, своим детям и не упустили ли чего, занимаясь собственной жизнью?

Если вы выбрали это правило, приложите усилия для того, чтобы обрести гармонию. У вас в арсенале есть лишь ограниченное количество времени и энергии, и вы имеете полное право на то, чтобы изучить свои собственные желания и способности, а не только быть финансово успешным семейным человеком. Определите, какие

правила регулируют то, что вы делаете ради других, не теряя при этом частички самого себя. Вас можно похвалить за ваше благородство и заботу о других людях, но также не забывайте и о том, что деньги — не единственное мерило успеха.

Резюме

Вы ответили на десять сложных вопросов о деньгах и жизни. Одержимы ли вы деньгами? Испытываете ли вы ощущение того, что подвели себя или свою семью из-за того, чего у вас нет? Надеюсь, эта глава помогла вам выявить некоторые финансовые вопросы, которые вызывают у вас беспокойство, и прийти к определенным умозаключениям на этот счет. Чем лучше вы узнаете самого себя, тем более здоровым будет ваше отношение к жизни. Помните: ваши негласные правила призваны помогать вам, а не мешать. Если они не приносят пользы, вы не сможете прожить жизнь настолько полно, насколько могли бы. Все просто.

Глава 2. Работа и карьера

Если и существует в этом мире нечто, характеризующее нас лучше всего, так это то, как мы зарабатываем себе на жизнь. Мы можем идентифицировать себя с определенной религией, нацией или политической партией, но то, чем мы зарабатываем на хлеб, несомненно, является одним из основных способов нашего самовыражения. Более того, когда начало положено, следующим важным вопросом для любого работника становится удовлетворение самим собой и своей работой. Помимо возможности самореализации и достойной заработной платы, многие из нас мечтают о том, чтобы их работа была еще и социально значимой. Ваш опыт работы является продолжением ваших личных верований и убеждений, а это гораздо больше, чем просто «способ заработать на хлеб». Есть ли у вас какие-то правила и требования, предъявляемые к той работе, которой вы занимаетесь? Уверены ли вы в том, что знаете их?

Когда мы смотрим со стороны на свою рабочую жизнь, мы собираем все воедино и называем это карьерой. Как брелоки на браслете, все ваши должности и работа, которую вы выполняли и выполняете, связаны в единое целое — карьеру. Люди, обладающие особыми способностями или талантами — будь они связаны с компьютерами или с бейсболом, — желают дальнейшего развития в своей профессиональной сфере. Без этого движения, даже если все остальное идет хорошо, люди могут чувствовать себя неудовлетворенными. Модели неизменно мечтают стать супермоделями, а бейсболисты — легендами. Какие правила подсказывают вам, когда следует остаться на одном месте, а когда — рискнуть и направить свои усилия в совершенно новое русло? Что для вас «достаточно», и что — «лучшее»?

Фрейд однажды сказал: «Любите тех, кто находится рядом с вами, и любите то, что вы делаете». Это охватывает большой кусок жизни. Ваша работа является неотъемлемой частью вашего существования. Посмотрите на нижеприведенные вопросы и ответьте на них, чтобы понять, есть ли у вас какие-то негласные правила, которые мешают вам любить то, чем вы занимаетесь.

Вопрос

Вы десять лет проработали в крупной международной корпорации. Вы очень довольны своим жалованием, гарантированной пенсией и теми невероятными успехами, которых добились, поднимаясь по корпоративной карьерной лестнице. Вам только что предложили повышение по службе, но — есть один неприятный нюанс. Корпорация хочет, чтобы вы отправились работать руководителем среднего звена в один из отдаленных уголков мира, где существуют ее отделения. В стране, куда вас собираются направить, старомодный образ жизни и нет тех благ цивилизации, к которым вы уже так привыкли. Допустим, главным местным деликатесом там считается колбаса из конины. Работа там займет у вас, как минимум, год или даже больше. С другой стороны, новая должность позволит вам подняться еще на одну ступень вверх по корпоративной карьерной лестнице и в будущем, по возвращении домой, даст большие привилегии. Вы обсуждаете эту возможность с супругой(ом), и она (он) неохотно соглашается на переезд, если только вы сами этого действительно пожелаете. И не только потому, что вы зарабатываете больше и, следовательно, имеете полное право принимать такие важные решения, но еще и из-за того, что она (он) всегда искренне радуется вашему продвижению по карьерной лестнице и гордится вами. В то же время вы знаете: переехав, вы не сможете уже так же общаться с остальными родственниками и друзьями, не говоря уже о том, что и вашей (ему) супруге(у) придется многим ради этого пожертвовать. Но решать вам. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я приму предложение и отправлюсь работать за границу ради продвижения по службе; мы с семьей справимся со всеми неудобствами и трудностями, которые возникнут у нас на пути.

Б. Я не соглашусь на эту должность. Моя личная жизнь для меня слишком важна, чтобы ставить ее под такой удар.

В. Я приму предложение и уеду в другую страну, но вернусь обратно, если мне там не понравится.

Со многими ли вы готовы смириться ради продвижения по службе? Какие неудобства вы готовы вытерпеть? По большому счету, это определяется тем, насколько важно для вас быть успешными.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Продвижение вверх по карьерной лестнице — это самое, возможно, важное для меня из всего, чем я занимаюсь.

Это негласное правило указывает на то, что успех — один из ваших приоритетов. Кажется, это понятие включает в себя и то, что в критические моменты вы ставите карьеру превыше вашей семьи. Это правда? Скрепя сердце вы подвергнете вашу семью кардинальным переменам только ради того, чтобы продвинуться по корпоративной карьерной лестнице. Никто вас сейчас не осуждает за это. Каждому человеку, который занимает высокий пост или серьезную, ответственную должность, приходится принимать сложные решения и находить компромиссы для того, чтобы достигать поставленных целей.

Однако настало время в очередной раз подумать над тем, чего вы на самом деле хотите от жизни. Что заставляет вас двигаться вперед: деньги, достижения или что-то еще? Что может доставить вам удовольствие и принести удовлетворение? Скажите честно, вы чувствуете, что деньги и личные достижения делают вас более хорошим и достойным человеком? Решительность и нацеленность на успех — качества, достойные восхищения, но они могут привести вас к тому, что вы перестанете осознавать не только потребности других людей, но и даже ваши собственные — более глубокие потребности. Будьте внимательны и осторожны, чтобы не лишиться в процессе погони за достижениями личной жизни, а то может так случиться, что однажды рядом не окажется никого, с кем вы могли бы разделить свой успех, и вы вдруг с отчаянием поймете, что растеряли всех по пути вверх.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Моя семья для меня важнее любого карьерного роста.

Это потому, что вас не слишком заботит то, какие блага может принести в вашу жизнь успех, или же из-за того, что вы искренне цените семейную близость и ставите ее превыше всего? Если вы склоняетесь к последнему варианту, это значит, что вы думаете и

заботитесь о тех, кого любите. Счастье для вас является собой совокупное счастье всей вашей семьи. Вероятнее всего, вы будете довольны и удовлетворены, если станете принимать решения, основываясь на любви, а не из жадности. Для вас ваша личная жизнь стоит на первом месте. Помните старую байку о каком-то человеке, на могильном камне которого родные и близкие оставили эпитафию: «Здесь покоится такой-то, который слишком мало времени проводил на работе»?

Чтобы убедиться в том, что вы на все сто процентов честны перед собой, еще раз пересмотрите мотивы, которыми вы руководствовались, выбирая этот ответ. Вас действительно, прежде всего, волнуют дела семейные, или вас все же преследует чувство того, что вы хотели бы преуспеть в жизни? Многие из нас «знают», что семья и друзья всегда должны быть на первом месте в списке приоритетов. Большинство из нас «чувствует», что дом там, где сердце. Однако все мы — простые люди, которыми также движут амбиции и, возможно, жажда власти. Вы стараетесь не замечать этих своих желаний, потому что они вас пугают? Вы боитесь риска? Ответы на эти вопросы помогут вам выявить и другие негласные мотивы, которые подвигли вас на выбор именно этого ответа.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я хочу продвинуться по служебной лестнице, но не собираюсь при этом жертвовать собой ради компании.

Это негласное правило является собой компромисс: если вам не нравится работа — вы имеете полное право ее бросить. Вы из тех людей, которые не делают того, что им по-настоящему не нравится. Тогда что же для вас значит карьера? И как быть с вашими обязательствами перед работодателем? Существуют ли таковые в принципе? Зачастую карьерный рост связан с нахождением вдали от дома и сложными условиями работы. Нет ничего плохого в надежном графике работы и приятном окружении — пусть все это будет у вас, если есть такая возможность. Но это правило также указывает и на то, что вам недостает драйва, мотивации и решимости пожертвовать чем-то ради того, чтобы взобраться на самую верхушку карьерной лестницы.

Выбирайте те варианты, которые не требуют больших жертв, и знайте: невозможно получить все. Также гордитесь тем, что вы свободно выбираете то, что вам больше нужно. Карьера не доминирует в вашей жизни. Вы достаточно уверены в себе для того, чтобы принимать самостоятельные решения, и вы никогда не станете жертвой никакого корпоративного давления.

Вопрос

Вы ценный сотрудник крупной нефтяной компании. В результате чего вы ведете такой образ жизни, которому многие бы позавидовали, и часто совершаете рабочие поездки практически по всему миру. Только что вы получили новое назначение. Вас вместе с группой специалистов по поиску месторождений нефти отправляют на Амазонку! Необходимые в самом начале предварительные работы по бурению скважин (не говоря уже о дальнейшем разрушении лесов в том случае, если будет обнаружена нефть), несомненно, тлетворно скажутся на состоянии окружающей среды. Группы защитников окружающей среды уже устраивают акции протеста против этой авантюры, и вы в данном случае полностью разделяете их взгляды. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я приму это предложение. Ставить профессиональный долг выше личных этических принципов — обязанность каждого работающего человека.

Б. Я откажусь от нового назначения, даже если это приведет к расторжению трудового договора. Для меня совесть важнее работы.

В. Я откажусь от нового назначения, но, если мне пригрозят расторжением трудового договора, я все-таки приму это предложение.

Этот вопрос призван определить, что для вас важнее: ваши этические принципы или верность компании и финансовая защищенность. Есть ли у вас обязательства перед кем-то или чем-то в этом мире? Не достаточно ли того, что вы выполняете свою работу и играете по правилам? Скольким мы должны пожертвовать во имя великого блага всего человечества?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Прежде всего, я имею обязательства перед своей компанией, а не перед своими собственными ценностями.

Если вы выбрали этот ответ, значит, вы ставите свои обязательства как работника превыше обязательств перед человечеством: отдельный человек меньше корпорации. Верность компании, как и любая другая верность, это качество, которое все мы ценим. Кто бы не хотел иметь преданного друга или работодателя? Но неужели верность важнее здоровья и безопасности тысяч других людей и окружающей среды? И может ли верность избавить вас от стресса? Наверняка мы можем знать только ответ на последний вопрос: нет, верность не поможет вам избавиться от стресса, вызванного тем, что вы предали свои собственные морально-этические принципы и весь мир в целом. Знайте: с этической точки зрения вы должны чувствовать себя комфортно на рабочем месте, в противном случае постоянный стресс сделает вашу работу просто невыносимой, причем не только внутренне, но и, возможно, внешне.

Пока вы размышляете над своим негласным правилом и над тем, не пора ли его изменить, чтобы жить в согласии со своим «Я», осознайте тот факт, что выбранный вами ответ не свидетельствует о заблуждениях или ослеплении идеализмом. Для вас, более всего прочего, важна ваша финансовая защищенность и финансовая защищенность членов вашей семьи. Вы человек обязательный и целеустремленный. Выбранный вами ответ показывает, что вы обладаете всеми этими хорошими качествами.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не стану заниматься работой, которая противоречит моим моральным принципам; этика превыше всего.

Это правило говорит о том, что вы верны своим принципам вне зависимости от возможных последствий. Вы идеалист. Более того, вы свято верите в то, что, если следовать велению своего сердца, все само собой рано или поздно образуется. Вы молодец! Вы знаете, что вам придется перенести гораздо более серьезные последствия, если вы предадите свои собственные моральные принципы. Вы считаете, что каждый отдельно взятый человек и его мир гораздо важнее мира корпоративного. Однако вы выбрали далеко не легкий путь.

Хотя принципы и важны, убедитесь, что вы принимаете свои решения не в ущерб близким вам людям, которые могут и не хотеть того же, чего хотите вы. Вероятным последствием такой вашей принципиальности может стать потеря основного дохода, после чего для вас, несомненно, наступят сложные времена. А если у вас есть семья, то и вашим близким придется пережить эти самые трудные времена вместе с вами. Имеете ли вы право заставлять других людей страдать из-за ваших принципов? А сможете ли вы не погасить свой ипотечный кредит или же подвергнуть риску заложенную банку собственность ради своих принципов? Эти важные вопросы помогут вам понять, насколько тверды вы в своем стремлении ставить моральные принципы превыше всего остального.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я буду стоять на своих принципах, пока меня не принудят их изменить.

За выбором этого варианта ответа кроется этакое «полуправило» — правило, верное лишь наполовину. Быть героем нелегко. Занять какую-то позицию и придерживаться ее — поступок смелого человека. У вас есть свои убеждения. Однако, решив под угрозой расторжения трудового договора остаться на работе, вы признаете, что существует реальность, способная вытеснить некоторые ваши взгляды и убеждения. По вашему мнению, отдельная личность и корпорация одинаково весомы.

Однако же вы определили свои принципы и начали меняться. Иногда случается так, что наш идеализм, вступая в ежедневные конфронтации с объективной реальностью, со временем сдает свои позиции. Если вы неохотно отдали предпочтение работе, постарайтесь смириться с тем, что вы сказали или сделали, и проще к тому относиться. Несомненно, будут еще случаи, когда вы сможете проверить свою совесть. Но проделайте также кое-какую работу и для себя. Сформулируйте правило, касающееся тех случаев, когда можно рискнуть благосостоянием ради своих принципов, и тогда вы будете во всеоружии, если именно такой момент настанет.

Вопрос

Вы с вашим лучшим другом — начинающие актеры, борющиеся за свое место под солнцем. Вы вместе учились в актерской школе, давным-давно дружите и многое пережили вместе. Вы всегда делитесь друг с другом объявлениями о подходящих вам вакансиях и информациях о различных кинопробах и прослушиваниях в театрах. Сегодня вы узнали о прослушивании на роль, на которую вы оба идеально подходите. Если бы вы смогли ее получить, это было бы для вас настоящим прорывом. Чем меньше актеров придут на эти пробы, тем больше у вас будет шансов. Ваш друг очень талантлив, он, несомненно, станет для вас серьезным конкурентом. Расскажите ли вы ему об этом прослушивании?

Варианты ответов

А. Я расскажу другу о прослушивании. Так будет правильно.

Б. Я ничего не расскажу другу о прослушивании. Мне нужно защищать собственные интересы.

В. Я мимоходом упомяну это прослушивание в самую последнюю минуту. Надеюсь, друг не сможет туда попасть, и мы сохраним нашу дружбу.

Этот вопрос касается честности. Короче говоря, могут ли друзья в каком-то смысле стать расходным материалом? Может ли ваш друг быть одновременно и соперником, которого необходимо устранить?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Дружба намного ценнее личного успеха.

Негласное правило, кроющееся за этим ответом, во главу угла ставит дружбу, а это сильное утверждение! Но давайте посмотрим правде в глаза: ваше правило может помешать вам добиться успеха в жизни. Как бы вы себя чувствовали, если бы ваш друг получил эту роль? Смогли бы вы гордиться успехом другого человека в ущерб своему собственному? Лучше бы вам заранее подготовиться к тому, что нужно будет гордиться, потому что альтернатива может быть отвратительной. Но вы в любом случае выйдете победителем из сложившейся ситуации, потому что в глубине души будете знать, что поступили правильно, именно так, как велел вам ваш внутренний

голос. Лучше не получить роль честно, чем получить ее обманным путем.

Сейчас это трудно представить, но когда-нибудь в будущем ваше правило может перестать приносить вам пользу. Временами вы можете немного злиться на себя из-за того, что вы слишком «хороший». Вас может раздражать то, что, как вам кажется, вы единственный из всех живущих людей, кто еще помнит о таких понятиях, как верность и преданность! Однако, если вы будете честны с самими собой, вы никогда не пожалеете о том, что поставили интересы друга превыше своих. Вы проявили все лучшие качества, которыми только может обладать человек, и должны потрясаяще себя чувствовать, будучи таким верным и преданным кому-то человеком.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Карьера важнее дружбы.

Что плохого в том, чтобы воспользоваться возможностью, которая вам выпадает? Нужно ли кому-то рассказывать об этой возможности? Разве вам не нужна «фора», особенно когда решается ваша судьба? Конечно, нужна! По крайней мере, это следует из вашего ответа. Ваше негласное правило предельно прозрачно. Ужасно, не правда ли? Но вы хотя бы честны и трезво смотрите на вещи. Вы предпочли заботу о ваших собственных потребностях и четко обозначили свои приоритеты. Возможно, эта ясность и поможет вам в будущем не страдать от чувства вины и обиды.

До настоящего момента эта стратегия была всегда эффективной? Это ваш обычный подход к жизни? Если бы вы получили роль, вы бы гордились собой или же стыдились бы того, что сжульничали, утаив от друга информацию о прослушивании? Только вы можете решить, что важнее для вас: карьера или дружба. Однако будьте готовы к тому, что ваши отношения с другими людьми не будут отличаться верностью, преданностью и искренностью, если вы будете и дальше следовать негласному правилу, связанному с этим вариантом ответа. Нельзя обладать тем, чем сам не можешь одарить. Если вы не хотите, чтобы ваша жизнь стала такой, поработайте над тем, чтобы изменить свое негласное правило.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Вообще я честный, но иногда успех требует небольшого обмана.

Вы желаете всего и сразу, хотите остаться хорошим(ей), но при этом иметь фору в соревновании. Вы хотите самого лучшего для себя, но при этом не хотите никого ранить в процессе. Вы пытаетесь усидеть на двух стульях. Если вы сразу же выбрали именно этот ответ, то вы наверняка в прошлом пытались стравливать соперников. И как? Ожидаете ли вы от своих друзей честности? Доверяете ли вы им? Если это ваш жизненный принцип, то у вас наверняка была масса неловких моментов, и вы заработали себе репутацию человека, который не всегда честен с окружающими.

Вы хотите стать более решительным, когда речь заходит о вашей карьере? Определите, что для вас важно. Сделайте это своим правилом и придерживайтесь его. Долго такую серединную позицию занимать у вас не получится. Однажды вы не сможете играть за обе команды сразу и обязательно потеряете что-то, что цените больше всего. Так что, если вы выбрали для себя ответ «В», пересмотрите свои приоритеты и сформулируйте для себя более строгое негласное правило.

Вопрос

Вы первоклассный, неизменно успешный крупный предприниматель. Некоторые и вовсе считают вас финансовым гением! Вы уже заработали миллионы и сейчас находитесь на грани заключения самой крупной сделки во всей вашей жизни. Это событие должно произойти в течение двух последующих недель. В эту сделку вы уже вложили уйму времени, денег, усилий. К сожалению, недавний медицинский осмотр, на который вы пошли из-за болей в груди, выявил у вас серьезное заболевание: ишемическую болезнь сердца. Врач сказал вам, что вы рискуете в любой момент схлопотать себе инфаркт, и настоятельно рекомендовал немедленно оставить работу! Вам нужно как можно скорее лечь в больницу на операцию. Но если вы бросите работу, кто-то другой приберет к рукам то, что вы так тщательно готовили для себя, и будет пожинать плоды ваших усилий. А эта сделка для вас — как дитя, рожденное в муках! Но, опять же, у вас уже есть миллионы на банковских счетах. Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я немедленно перестану работать и лягу в больницу на операцию. Жизнь для меня важнее работы.

Б. Я не брошу работу, пока эта сделка не будет, наконец, заключена. Мне сейчас не до операции. Ничто не мешает мне заниматься тем, что мне больше всего нравится.

В. Я никогда ничего не бросаю на полпути. Поэтому я закончу с этой последней сделкой, после чего буду уделять больше времени и внимания своему здоровью.

Вы одержимы своей карьерой? Она определяет то, кем вы являетесь на самом деле? На первый взгляд, это вопрос о том, что важнее: здоровье или работа, но если копнуть чуть глубже, он поможет установить, насколько работа интегрирована в вашу жизнь. Карьера — это часть жизни или же вся жизнь вообще?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я, прежде всего, человек и только потом — профессионал.

Если вы выбрали ответ «А», ваше негласное правило: здоровье — важнее заключения сделки. В будущем это может сослужить вам добрую службу. Ваша самоидентификация не ограничивается вашей работой, и вы видите жизнь во всей ее красе.

В теории этот ответ кажется вполне здравым выбором. Однако приготовьтесь столкнуться с определенными последствиями, когда ваши приоритеты изменятся. Иногда бывает довольно сложно распрощаться с чем-то, что долгое время было для вас источником гордости и удовлетворения. Вам придется проделать большую работу по исправлению ошибок, если у вас случится обострение болезни (или появятся какие-то другие проблемы). Так что пересмотрите свои приоритеты, чтобы найти какие-то занятия, которые помогли бы вам чувствовать себя хорошо и ощущать моральное удовлетворение, несмотря на отсутствие вашей привычной работы. Работа обычно заключается в том, чтобы делать что-то своими руками или же заниматься каким-либо производством. Было бы разумно подготовиться заранее к возможным внезапным переменам и найти для себя хобби, обзавестись какими-то интересами в жизни. Тогда вы будете готовы ко всему, что может случиться.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Без работы жизнь не имеет смысла; я, прежде всего, профессионал и только потом — человек.

Можете ли вы смотреть на жизнь не как на что-то, что вам нужно делать, а как на то, что можно пережить и ценить? В нашем обществе это обычное дело, когда мужчины не видят смысла своего существования без работы. Судите ли вы о себе, исходя из того, что вы произвели или чего добились? Кажется ли вам, что без работы жизнь уже неинтересна? Вполне вероятно, что так оно и есть, если вы выбрали этот ответ. Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б», ясно определяет карьеру как главную цель вашей жизни. Если работа была смыслом вашего существования на протяжении всей вашей взрослой жизни, будет довольно сложно найти что-то, что сможет ее заменить. Если это про вас, подумайте: что такого дает вам ваша работа, чему никак не найти замены?

Иногда мы идем на поводу у своих привычек, и это все, что мы знаем, до тех пор, пока не решимся избавиться от какой-то из них. Ваше негласное правило показывает: вне работы ваша жизнь скучна и вообще мало вас интересует. Ваш выбор говорит о недостатке любви и желания ценить то, что вы имеете на личном фронте. Пока еще не слишком поздно, подумайте над тем, какой смысл у вашей жизни сейчас, и каким он может стать, обогатив ваше существование, в будущем. Те же самые качества, которые помогли вам добиться успеха, теперь могут мешать вам прислушаться к совету врача. Видите, как вы ограничиваете себя, в какие рамки себя загоняете, когда превыше всех ценностей ставите свою профессию?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я должен закончить то, что начал, чтобы быть довольным собой.

Это негласное правило, связанное с желанием завершить начатое, определенным образом характеризует вас. Никто не сможет обвинить вас в нечестности. Но почему вы должны рисковать своей жизнью только ради того, чтобы быть довольным собой? Это ваша гордость вынуждает вас рисковать на работе? Если вы выбрали для себя это правило, возможно, вы и гордитесь своими достижениями, но при этом постоянно что-то сами себе доказываете. Зачем? Чтобы чувствовать

себя достойным человеком? Вам нужно проделать большую и нелегкую работу, прежде чем вы сможете жить в согласии с самими собой. Вам нужно больше узнать о себе, чтобы ваша самооценка не зависела более от заключения какой бы то ни было сделки.

Соберите воедино все ваши успехи за день (или за всю карьеру). Вопрос в том, стоят ли ваши последние усилия того, чтобы за них умирать? Теперь прекращение работы для вас все еще равносильно провалу? Подумайте, что помогает вам быть довольным собой, и решите, так ли нужна вам для этого еще одна сделка. Возможно, вы поймете, что в жизни есть много других важных вещей, помимо денег и престижа. Наверняка вы сможете направить эту свою неумемную энергию и мотивацию в новое русло и преуспеть в какой-то другой области.

Вопрос

У вас и у вашей(его) супруги(а) есть отличная работа, у вас обоих высокие карьерные цели, и ваша самооценка в большей мере строится на ваших профессиональных успехах. Недавно у вас родился первенец — девочка. У нее обнаружился редкий генетический недостаток, который проявляется в нарушении многих функций организма. Врач объяснил вам, что если бы вы или ваша супруга пожелали остаться дома на постоянной основе и каждый день заниматься с ребенком, то развитие ее языковых и моторных навыков происходило бы значительно быстрее, чем если бы ее отправили в специализированное медицинское учреждение. Вы, несомненно, можете оплатить самое лучшее лечение для своего ребенка, но также вполне можете позволить себе стать родителем на полную ставку. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я останусь дома и буду лично заботиться о своем ребенке.

Б. Я предпочитаю отправить своего ребенка в специализированное медицинское учреждение, чтобы мы с супругой(ом) могли продолжать строить свои карьеры.

В. Я предложу своей(ему) супруге(у) остаться дома с ребенком, потому что ей (ему) родительские обязанности даются гораздо лучше.

Вопрос прост. Что вы видите своей главной жизненной ролью: роль профессионала или же роль родителя? Теперь будьте предельно честными! Вопрос о том, кто больше подходит для того, чтобы заботиться о проблемном ребенке: вы или ваш(а) супруг(а), — также и о том, кто хочет или должен стать сиделкой, а кому — «обязательно нужно» работать. В каждом варианте ответа, очевидно, есть как свои плюсы, так и минусы.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Самая важная роль всей моей жизни — быть родителем, это гораздо значимее карьеры.

Если вы выбрали ответ «А», ответьте себе, как вы пришли этому решению? Что вас мотивирует — любовь или чувство вины? Вы считаете, что карьера супруги(а) важнее вашей? «Обязан(а)» ли вам чем-то ваш(а) супруг(а) за то, что вы приняли такое решение? Труднее всего ответить именно на эти деликатные вопросы. Для большинства из нас подобная ситуация станет смесью чувств долга и любви. И, конечно же, нет никаких причин, препятствующих тому, чтобы позднее что-то изменилось, и вы с супругом(ой) поменялись местами.

Если вы сразу же выбрали это правило, это значит, что вы осознаете потребности других людей и готовы действовать. Этим можно гордиться, и в большинстве случаев вы получите приятное вознаграждение за то, что делаете. Если вы все время делаете что-то ради других и никогда ради себя, то, возможно, вы чересчур уж благородны и с годами можете почувствовать себя обманутым. Вот что тут самое главное: если ваш ответ — «А», значит, выбирая такой путь для ребенка, вы выбираете его тем самым и для себя. Из этой ситуации каждый выходит победителем. Вы искренне желаете сделать родительский долг главной целью своей жизни. Если же при выборе ответа вы бы сказали, что выбираете только для ребенка, то не сомневайтесь: все ваши потребности так или иначе будут удовлетворены, и вы сможете наслаждаться ценностями других аспектов вашей жизни. Однако же в таком случае вы рискуете со временем начать испытывать раздражение и злость.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Прежде всего, я — карьерист(ка), и поэтому даже мои родительские обязанности в этой связи отходят на второй план.

Негласное правило совершенно ясно дает понять: своей определяющей ролью в жизни вы считаете карьеру. Требуется определенное мужество для того, чтобы выбрать этот ответ, потому что никто не желает вербально признать, что «карьера важнее ребенка». Но если это ваш стиль жизни, то так тому и быть. Ваша жизнь будет более счастливой и здоровой, если вы прислушаетесь к себе и продолжите строить свою карьеру. Среди представителей человеческой расы существует чрезвычайное многообразие индивидов, и далеко не каждый может быть хорошим и любящим родителем.

Не пытайтесь защищаться, если вы выбрали этот ответ. Вы, конечно же, можете быть таким любящим родителем, как и любой другой человек, но непрерывная круглосуточная забота о ребенке, который нуждается в особом уходе, возможно, кажется вам чересчур сложным занятием, отнимающим слишком много времени. Кабинеты врачей и психотерапевтов кишат людьми, родители которых могли бы принести им гораздо больше пользы, если бы в свое время отдали их на попечение настоящих специалистов. Здесь не может быть правильного или неправильного ответа. Однако, прежде чем двигаться дальше, убедитесь в том, что ваш выбор полностью вас устраивает. Вы же не хотите испортить свою будущую жизнь, игнорируя свой внутренний зов в настоящем. Просто удостоверьтесь, что вы действительно прислушиваетесь к своему истинному «Я».

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я плохо подхожу для постоянного и круглосуточного выполнения родительских обязанностей, но я считаю, что ребенок должен в любом случае остаться в семье.

Это идеальный вариант, если ваш(а) супруг(а) также согласен(а) с этим. Но все-таки ответьте на следующие вопросы. Если честно, что является вашей основной мотивацией? Вы боитесь взять на себя заботу об этом ребенке? Или вы хотите продолжить строить свою фантастическую карьеру? Или же вы искренне верите, что у вашей(го) супруги(а) лучше получится заботиться о таком ребенке, которому постоянно требуется особый уход? Вот тут-то и начинается

самоанализ. Чтобы это правило по-настоящему работало, нужно, чтобы оно основывалось на вашей искренней уверенности в том, что у вашей супруги эта работа получится действительно значительно лучше, чем у вас. В противном случае вы будете испытывать чувство вины и разочаруетесь в себе.

Не нужно иметь докторскую степень по социологии, чтобы догадаться, что в основном с детьми сидят женщины, а мужчины работают. И если вы женщина и решили, что сидеть дома должен ваш муж, вы демонстрируете такую модель поведения, которая казалась неприемлемой и практически невозможной всего несколько десятилетий назад. Ваше негласное правило демонстрирует следующее: чтобы по-настоящему быть собой, вам требуется самореализация и в других сферах, не только в родительстве (материнстве или отцовстве). Уважайте тот факт, что ваше негласное правило требует от вас чего-то нетрадиционного, ибо в противном случае вы будете злиться и раздражаться по пустякам, проявляя свои чувства и эмоции таким образом, что хорошо от этого не будет никому.

Вопрос

Вы получили три новых предложения работы. Во всех трех случаях предлагается одинаковый оклад, и все эти места расположены в пределах одного и того же города. Первое предложение — должность в корпоративном мире финансов. Здесь много возможностей дальнейшего карьерного роста, однако нет стабильности и защищенности: людей постоянно нанимают и увольняют. Второе предложение — работа на правительство в качестве госслужащего в надежной, безопасной и не напрягающей обстановке. Третья возможность — работа в негосударственной организации, занимающейся проблемами беженцев. Командировки крайне маловероятны. Вопрос лишь в ваших личных предпочтениях. Какое предложение работы вы примете?

Варианты ответов

А. Я выберу работу в корпорации. Я люблю рисковать.

Б. Я предпочту занять должность госслужащего. Мне нравится предсказуемость и защищенность.

В. Я буду работать в организации, которая занимается проблемами беженцев. Я хочу, чтобы моя работа была социально значимой.

Этот вопрос предполагает, что вы определите причину, по которой работаете. Помимо оплаты счетов и выживания, что является основной целью (если таковая, конечно, имеется) вашего пребывания на работе? Ваш выбор отражает совокупность всего, что вы узнали за то время, пока выросли, и того, что свойственно вашей природе.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я обожаю высокий риск и высокое вознаграждение.

Если ваш вариант ответа — «А», вероятнее всего, вы видите мир как джунгли, а себя — как тигра в нем. И значит, самое место для вас — это корпоративный мир. В настоящее время работа в корпорациях уже не дает такой стабильности и защищенности, как было в прежние времена. Весь процесс подъема и падения культуры компаний, занимающихся распространением своей продукции через Интернет, служит тому лишним подтверждением. Ваше негласное правило говорит о том, что вы любите риск и ожидаете, что за этот риск вас вознаградят.

Какая работа у вас сейчас? Она вас удовлетворяет? Конечно, существуют и другие виды работы (помимо корпоративной жизни), которые включают в себя высокий риск и высокое же вознаграждение, например, это касается работы в сфере искусства или же индивидуальной предпринимательской деятельности. Все эти варианты также предполагают нестабильность и незащищенность, неуверенность в том, будет ли у вас ваша работа и завтра, и в размере прибыли. Так что вы можете рассматривать и эти варианты. Так или иначе, вы достаточно изучили себя, чтобы понять, что вам нравится ощущать высокий темп жизни и строить карьеру, полную рисков. Если вам наскучило однообразие и стабильность, пора вырваться из этого порочного круга и дать волю своему истинному «Я». Наверняка вы считаете, что небольшой стресс скорее стимулирует, чем пугает. Если так, то вы выбрали правило, которое призывает вас найти работу, более соответствующую вашему вкусу. Но это правило, что очевидно, подходит далеко не каждому. Если вы слишком долго жили в таком стиле, это могло закончиться для вас хроническим чувством тревоги и

постоянным беспокойством, в этом случае более стабильная жизнь может привести в порядок вашу расшатанную нервную систему.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я люблю стабильность и защищенность, поэтому придерживаюсь того образа жизни, которому не свойствен риск, и, как следствие, соглашаюсь на более низкое вознаграждение.

Этот вариант ответа указывает на негласное правило тех, кому нравится чувствовать себя в безопасности. Приятно осознавать, что ваша работа будет у вас столько, сколько вы только пожелаете. В жизни, помимо работы, есть много других вещей. Возможно, вы получаете заряд энергии и прилив адреналина в других сферах вашей жизни, например, в общении с членами вашей семьи или в захватывающих путешествиях. Что касается материального вознаграждения, вы давно решили для себя, что вам нужно, чтобы денег было достаточно для жизни, и вы не терзаетесь желанием получать больше. Характеризуют ли вас эти утверждения? Приносит ли вам такой образ жизни счастье? Если да — вы крайне неуютно чувствуете себя в ситуациях, связанных с неуверенностью и неизвестностью, и предпочитаете тщательно планировать свое будущее.

Однако дело не сделано, пока вы не зададите себе еще несколько важных вопросов. Убедитесь в том, что вы выбрали стабильность осознанно и добровольно, а не из-за страха. Изучите свою мотивацию. Вы чувствуете себя счастливым, будучи защищенным, или же только этим чувством — защищенности — и исчерпывается ваше ощущение счастья? Поразмыслив над этими вопросами, вы сможете понять, подходит ли вам это негласное правило или оно вам вредит.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я предпочитаю использовать свою работу как средство помощи другим людям, а заработная плата меня мало волнует.

Негласное правило, связанное с выбором этого варианта ответа, говорит о том, что вы видите многогранный смысл в карьере и ощущаете искреннюю радость, помогая другим, а не заключая выгодные сделки. Вас больше интересует личное удовлетворение от того, что вы делаете, чем материальная сторона вопроса и финансовая

стабильность. Если это про вас, то вам нужно найти работу, которая приносит бы вам удовлетворение в этическом и общегуманистическом смыслах. Очень важно следовать этому желанию. В противном случае вы будете страдать, чувствуя, что пренебрегли своей истинной жизненной ролью, а это одна из самых худших вещей, которая может произойти с человеком в его жизни.

Вы долгое время делали то, что, по мнению других, для вас лучше, и пренебрегали своими собственными желаниями и стремлениями? Завтра утром, когда проснетесь, чтобы ехать на работу, задайте себе вопрос: «Почему я делаю это сегодня?» Если вы не сможете подобрать вразумительного ответа, вполне вероятно, что вам нужно изменить ваш профессиональный вид деятельности, чтобы придать вашей жизни больше смысла. С другой же стороны, вы можете удовлетворять потребностям лишь части своего «Я», трудясь во имя великого добра и всеобщего блага, при этом испытывая раздражение и разочарование из-за того, что вам приходится приносить в жертву это самое ваше «Я». Если это ваш случай, знайте: негласное правило, скрывающееся под этим вариантом ответа, вам не подходит. Его необходимо изменить как можно скорее.

Вопрос

В компании, где вы проработали последние семь лет своей жизни, открылось несколько вакансий на должность менеджера. Вы были уважаемым сотрудником, поэтому начальник решил вас повысить в должности и предложил вам самому(ой) выбрать одну из наиболее симпатичных вам должностей.

Первый вариант — работа в отделе продаж. На этой должности вам придется много работать сверхурочно и часто напрямую контактировать с клиентами. Хотя это работа довольно нервная, в качестве компенсации вы получите высокий оклад и быстрый карьерный рост.

Второе предложение — должность в отделе бухгалтерского учета, где вам целыми днями придется заниматься цифрами. Это самая стабильная работа из всего, что вам предлагают; стрессов здесь меньше всего. Оклад разумный, хотя и не такой высокий, как на двух других предлагаемых должностях, но со временем вы сможете

получить значительное повышение. Более того, вам не придется работать в сумасшедшем темпе.

И, наконец, третье предложение — работа в отделе креатива, где занимаются разработкой дизайна и графики. Эта деятельность не относится к разряду «нервных», без гонки, жалование вполне. Здесь можно проявить все свои творческие способности, целыми днями работая вместе с другими гениями. А если дело выгорит, то очень скоро можно пойти на повышение.

Итак, какую работу вы выберете?

Варианты ответов

А. Я выберу работу в отделе продаж.

Б. Я выберу работу в отделе бухгалтерского учета.

В. Я выберу работу в отделе креатива.

Какой вид деятельности вам больше по душе? У каждого человека есть свои предпочтения в области деятельности, и то, где он наиболее комфортно себя ощущает и может преуспеть, не зависит ни от генетики, ни от астрологии.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Тем больше мое удовлетворение от проделанной работы, чем выше жалование я за это получаю, даже если эта работа ну очень нервная; все плохое с легкостью забывается в день зарплаты.

Негласное правило, связанное с ответом А, свидетельствует о том, что вы не только не против стресса, он даже заводит вас. Вы стремитесь туда, где играют по-крупному, где на вашем пути возникнет множество трудностей. Вполне вероятно, вы личность типа А^[3]. Вы полностью отдаетесь работе и ожидаете не меньшей отдачи в ответ.

Позволяет ли вам ваша нынешняя должность наслаждаться высоким темпом современного сверхскоростного профессионального мира? Если нет, возможно, вам будет полезно поговорить с руководством. Нет ничего более раздражающего и угнетающего, чем невозможность использовать по назначению имеющуюся у вас энергию. Однако не забывайте: хоть давление и стресс могут мотивировать *поначалу*, в конечном счете это — крайне нездоровые

факторы. Если ваше негласное правило хронически перетекает в эмоциональное выгорание, то настало время сознательно его изменить. Вы можете начать с того, что поставите себе цель начать просто наслаждаться плодами своего труда, вместо того чтобы постоянно завешивать планку и гнать-гнать-гнать... кого? куда? зачем?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я чувствую себя защищенным и удовлетворенным, выполняя спокойную работу, связанную с точностью, с фактами, с числами.

Если вы выбрали этот ответ, ваше негласное правило раскрывает вашу страсть к цифрам и склонность следовать единожды и навсегда заведенному порядку. У вас дар работы с цифрами; вам нравится осознавать тот факт, что вы можете заниматься расчетами в относительно тихой и спокойной обстановке. Мотивирующим фактором для вас является тяга к стабильности, а не жажда заработать кучу денег. Вас привлекает спокойная, размеренная череда будней; вы избегаете конкуренции. Пока вы знаете, что нужно делать, и можете выполнять то, что от вас требуют, вы будете работать с улыбкой.

В условиях современности карьера для многих людей становится одновременно и семьей, и целой жизнью. Одержимость деньгами и стремление к достижению вершины карьерной лестницы неблагоприятно сказывается на большинстве работающих индивидов. Ваш подход позволяет вам довольствоваться и наслаждаться тем, что вы делаете, не становясь рабом своей профессии. Если ваша нынешняя должность не дает вам ощущения стабильности, возможно, настала пора что-то поменять в профессиональной жизни. Существует множество областей, где вы сможете работать с цифрами, — от бухучета до статистических исследований. Убедитесь в том, что ваше негласное правило не приведет к тому, что однажды вы горько пожалеете о бесцельно проведенном времени. Да, стабильность и защищенность — это хорошо, но временами наши сердца и умы призывают нас выйти за рамки обыденного, чтобы расширить свои горизонты. Уверены ли вы в том, что ваше решение вести спокойный и размеренный образ жизни согласуется с вашим видением своего будущего?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я могу получать удовлетворение от работы только в том случае, если у меня есть возможность делиться своими инновационными идеями с другими людьми, занимая при этом авторитетную и высоко оплачиваемую должность.

Если вы выбрали ответ «В», вам в срочном порядке требуется одна из лицензий Creative Commons^[4]. Ваше негласное правило свидетельствует: вы уверены в верности своих идей и гордитесь своими талантами и умениями. Вот почему вы остановили свой выбор именно на той должности, которая обещает не только раскрытие ваших творческих способностей, но и возможность их применения на практике, а также — законное признание, почет, лавры и главное — достойный уровень оплаты труда. Вы не против давления, возникающего из-за мук творчества.

Творческим людям талант дается не просто так — они должны разделить свой дар с миром. Если это возможно, позвольте себе творческую самореализацию на том профессиональном уровне, который вы в настоящее время занимаете. К сожалению, многие занятия в области творчества, например, такие как живопись, рисование или писательство, — крайне ненадежный источник дохода. Хотя есть индивиды, преуспевшие и здесь. Если в настоящее время вы занимаете должность, не позволяющую вам проявить себя в полной мере, ищите более подходящую. Если же вам повезло, и вы уже работаете в творческой среде и вполне этим довольны, значит, ваше негласное правило отлично работает!

Вопрос

В течение последних семи лет вы занимались разработкой особого медицинского оборудования и развитием этой отрасли в своей компании. Наконец, работа завершена, и оборудование можно представить на рынок. Во время встречи с высоким начальством ваш непосредственный руководитель заявляет, что это именно он — лично — проделал львиную часть работы, присвоив тем самым львиную долю успеха. Спустя несколько часов вы узнаете, что его ждет большая премия. Ваш руководитель просит вас не волноваться, уверяя, что в скором времени вас ждет серьезное продвижение по службе. А после вы совершенно случайно встречаете одного из вышестоящих начальников, который останавливается поговорить с вами и выражает

свое восхищение «вкладом» вашего непосредственного руководителя и ни слова не говорит о ваших достижениях и вашем вкладе в общее дело. Что вы ответите?

Варианты ответов

А. «Это я проделал всю работу! Меня обманули! Я требую признания!»! (Но, конечно же, все это вы выскажете в вежливой форме.)

Б. «Главное, что оборудование готово и уже доступно, ведь оно поможет стольким людям»!

В. «Да, у меня отличный руководитель, который хорошо ко мне относится».

Этот вопрос обращен к парочке других аспектов вашей личности, в частности, к тому, имеются ли у вас какие-то «политические» инстинкты. Знаете ли вы, как нужно играть в корпоративные игры, и волнует ли вас это вообще? Другой аспект касается того, что вам нужно для получения признания за свой вклад. Если вы проделали какую-то важную часть работы, например, изобрели очень полезное медицинское оборудование, достаточно ли вам будет творческого удовлетворения от осознания самого факта, или вам требуется, чтобы все тут же узнали о ваших заслугах? Вообще говоря, здесь не может быть единого правильного ответа, но вы можете выбрать наиболее верный конкретно для себя.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я никому не позволю ставить себе в заслугу то, чего добился я; для меня очень важно то, как видят меня другие люди.

Так ли это? А если из-за этого негласного правила под угрозой окажется ваша карьера? Бесспорно, вы сильны, самоуверенны и не желаете идти на компромиссы; вы ненавидите, когда вас используют. Если у вас настолько твердые убеждения, вам непременно нужно что-то с этим делать. Лучше выговориться, чем накапливать в себе злость и раздражение, поскольку в противном случае эта злость перейдет от вашего разума к телу, в результате чего хуже будет только вам. Поэтому правильнее будет все же озвучить то, что вас волнует.

А теперь сыграем в адвоката дьявола: не все ли вам равно, знает ли кто-то о том, что вы сделали? Готовы ли вы огорчить начальника и, тем самым, поставить под удар свою карьеру — только из принципа? Если ваши достижения дарят вам чувство личного удовлетворения, то почему вам так важно, чтобы и другие выразили вам свое признание? Разве отлично выполненная работа сама по себе не является наградой? Или когда-то в прошлом вы оказывались в ситуации, когда кто-то отказывался признавать ваши заслуги, вследствие чего вы чувствовали себя человеком второго сорта? Изучите свои мотивирующие факторы, чтобы понять, не создаете ли вы сами для себя ненужные стрессовые ситуации. Иногда лучше оставить все как есть. Хотя вы и имеете полное право получить заслуженное признание, подумайте над тем, насколько это для вас важно. Не позволяйте вашей гордости узурпировать другие важные ценности.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Хорошо сделанная работа приносит больше удовлетворения, чем признание; мне не так важно, как видят меня другие люди.

Это негласное правило скрывается за ответом «Б». Если вы выбрали этот вариант ответа, вероятно, сам процесс работы приносит вам больше радости и приятных эмоций, чем последующее вознаграждение. Если это так, вам не требуется слышать восторженное «ура!» в свою честь, дабы почувствовать удовлетворение от удачно проделанной работы. Хотя в теории это правило и звучит, загляните внутрь себя, чтобы узнать, работает ли оно в вашей реальной жизни. Возможно, вы попросту не испытываете острой необходимости в широкомасштабном признании своих заслуг. Если это ваш случай, то следование указанному негласному правилу для вас — норма. Но действительно ли вам нет дела до того, что кто-то нагло крадет ваши идеи и приписывает себе ваши заслуги?

Возможно, вы просто слишком практичны и боитесь раскачивать лодку. В таком случае, накапливающееся в вас раздражение, злость и негодование рано или поздно непременно выплеснутся наружу. Если вы недостаточно уверены в том, что это именно ваша заслуга, подумайте и скажите, не были ли вы чересчур скромны и неприятельны всю свою предыдущую жизнь? Найдите правило о

гордости своими достижениями и желании получать заслуженные награды.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я должен делать все необходимое для того, чтобы сохранить за собой это место и не потерять работу, даже если мне придется для этого позволить, чтобы мною пользовались.

Негласное правило, связанное с ответом «В», не из приятных. У вас есть шанс — здесь и сейчас — расставить все точки над «и», но вы упорно делаете вид, что все в порядке. Вы точно так же ведете себя и в других сферах вашей жизни? В каких случаях дипломатичность на деле скрывает страх говорить то, что вы думаете, и вообще быть самими собой? Нельзя наверняка сказать, в каких случаях лучше всего проявить осторожность и благоразумие, а в каких — громко отстаивать свои права. Но если вы изо дня в день стараетесь избегать даже необходимых конфронтаций, вы лишаете себя значительно большего, чем просто премии по итогам работы.

Это правило показывает, как, защищаясь и пытаясь всем угодить, вы можете навредить себе. Сейчас самое время пересмотреть ваши правила, касающиеся верности самому себе, а не верности другим людям. Лишь немногие могут следовать этому правилу, не испытывая в результате отвращения к себе — за проявленную слабость. Поработайте над тем, чтобы научиться отдавать должное самому себе и предоставлять себе определенную свободу действий.

Вопрос

В воскресенье вы, по приглашению коллеги по работе, приехали к нему на дачу «на шашлыки». Вдруг вы заметили, как во дворе он пытается поднять тяжелое бревно. Его лицо искажает гримаса боли, и он хватается за спину. Через несколько минут вы спрашиваете у него, как он себя чувствует. Он машет вам рукой и говорит: «Со мной все в порядке». На следующий день на работе вы видите, как он поднимает коробку, вскрикивает и падает на пол. Он сокрушается: «Я повредил себе спину, поднимая эту коробку!» На месте происшествия появляется руководитель. Коллега объясняет ему, что он только что повредил себе спину, и что вы были этому свидетелем. Пострадавший планирует получить компенсацию за травму и оплачиваемый

больничный. Начальник просит вас составить отчет о том, чему вы стали свидетелем. Что вы укажете в этом отчете?

Варианты ответов

А. Я подтверждаю, что действия коллеги были именно такими, как тот сообщил. И не стану упоминать о том, чему был свидетелем накануне.

Б. Я напишу о том, чему был свидетелем на работе, *и* о том, чему был свидетелем на даче коллеги накануне.

В. Я буду отрицать то, что вообще что-то видел. Напишу, что смотрел в другую сторону до тех пор, пока не услышал грохот упавшей коробки и упавшего тела.

Кому вы должны быть верны на рабочем месте, если такие люди вообще есть? Если бы вы не опасались последствий, куда бы вас завел ваш нравственный компас? Есть ли вам вообще какое-то дело до того, что происходит между другими сотрудниками и их непосредственными руководителями?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я, прежде всего, верен своему коллеге, а не компании.

Если вы в прямом смысле не работаете на самих себя, это значит, что у вас есть начальник. Работаете ли вы на Нью-йоркской фондовой бирже или в бакалейной лавке своих родителей, у вас всегда найдутся коллеги «вровень» и те, кто занимает более высокие должности. Вы решили поддержать своего коллегу, основываясь на принципе «или мы, или они»? Неужели вам совершенно нет дела до того, что он немного сжульничал, когда рассказывал о причине своей травмы? Считаете ли вы, что вполне нормально будет поддержать это легкое мошенничество, потому что «они» — ну, вы знаете, эти большие боссы — и так постоянно вами пользуются и эксплуатируют в своих интересах? Вы так разделяете этот мир — на «мы» и «они»? Это не слишком приятные вопросы, но они нацелены на то, чтобы вы определили мотивирующие факторы, которые подвигли вас выбрать ответ «А». Вы воспринимаете работу как союз с простым парнем против большого босса?

Возможно, вы ни разу еще не обжигались из-за этого правила. Быть может, в вашем случае оно прекрасно работает — вы лучше функционируете, когда можете охарактеризовать себя относительно других людей. Если вы возмущены тем, как поступил ваш коллега, и стыдитесь из-за этого, вы тем самым только навредите себе. Вы встали на скользкую дорожку, которая позволила вам скомпрометировать ваши моральные принципы ради верности определенной группе. Более того, вы постоянно будете недовольны собой, если подобное начнет повторяться. Подумайте, что значит для вас самоуважение, и спросите у себя, нормально это или нет — позволять другим пользоваться вами.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я, прежде всего, верен компании, в которой работаю, а не каким-то другим людям.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», на первое место выводит компанию. Если вы выбрали этот вариант потому, что превыше всего цените честность, то обозначенное правило сослужит вам добрую службу. Но есть и другая возможность. Вы встали на сторону руководства из-за того, что на их стороне правда, или же потому, что это в дальнейшем может принести вам какую-то выгоду? Вы выбрали этот вариант из страха, что ложь может испортить вашу репутацию и статус на работе? Случайно или намеренно, возможно, таким образом вы пытаетесь продвинуться по службе? Возможно, вы даже разозлились из-за того, что ваш коллега попытался использовать вас, и решили таким образом с ним расквитаться?

Если ваше решение основывалось на страхе или злости, поразмыслите хорошенько над своими наклонностями. Возможно, другое негласное правило подойдет вам больше. Любое решение, основанное на негативной мотивации, вероятнее всего приводит к негативным же результатам. С другой стороны, если вы просто хотите быть честным, удостоверьтесь в том, что ради этого вы готовы рискнуть своими хорошими отношениями с коллегой. Да, честность — лучшая политика, с этим не поспоришь, но подумайте, действительно ли вы хотите поставить коллегу в столь неловкое положение и впоследствии получить какой-то ответный удар? Готовы ли вы ко всему этому? Если да, то продолжайте и дальше придерживаться своих убеждений.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я не вмешиваюсь в то, что меня напрямую не касается.

Это негласное правило выглядит самым безопасным. Вероятно, вы предпочитаете оставаться в стороне и пытаетесь всегда избегать любых конфликтов. Этот ответ одновременно компрометирующий и успокаивающий. Это относится только к данной рабочей ситуации, или же это ваше правило по жизни? Вы обычно стараетесь не придерживаться ни одной из спорящих сторон? Вы до такой степени боитесь стать «плохишом» в глазах окружающих, что скорее будете лгать или все отрицать, чем честно расскажете, что вам в действительности известно? Могут ли ваши коллеги хоть иногда рассчитывать на вашу безусловную поддержку?

Хотя временами жизнь и кажется легче, когда вы ни во что не вмешиваетесь, но рабочий коллектив, подобно симфоническому оркестру или же спортивной команде, представляет собой независимую группу, судьба которой зачастую напрямую зависит от ее отдельных участников. Подумайте и скажите, помогало ли вам ваше негласное правило по жизни или же, скорее, вредило вам. Не ощущаете ли вы себя предателем? Возможно, позволив себе принимать более активное участие в жизни других, вы смогли бы сделать свое существование более счастливым и осмысленным. Да, иногда это негласное правило помогает избегать неприятностей, но в то же время оно не позволяет вам быть собой в полной мере. Или вам действительно нравится притворяться слепым?

Вопрос

В связи с недавним расширением компании в ваш офис был назначен новый менеджер. Этот тип начал каждый божий день придирается к качеству вашей работы. До того, как этот новый руководитель прибыл к вам в офис, вы считались вполне уважаемым и продуктивным сотрудником, теперь же вас постоянно унижают и отчитывают. Вы уже говорили напрямую с этим менеджером, обращались в кадровый отдел и даже пытались объяснить ситуацию президенту компании. Но нигде вы не смогли найти поддержку. Месяцы идут, а ваше напряжение нарастает, и ежедневные стрессы сделали свое дело. Вы начали страдать бессонницей, похудели и

мучаетесь от ужасных головных болей. Недавно вы даже стали посещать психотерапевта и принимать антидепрессанты, чтобы как-то справиться со всей этой ситуацией. Что вы будете делать дальше?

Варианты ответов

А. Я уволюсь, поскольку ничем не заслужил такого жестокого обращения.

Б. Я подам исковое заявление в суд относительно издевательств менеджера и буду сражаться за свою работу столько, сколько потребуется.

В. Я останусь на работе столько, сколько смогу выдержать.

У вас хорошая стабильная работа, которая вас полностью удовлетворяет, и вдруг приходит кто-то и рушит все хорошее, что у вас было. Будете ли вы сражаться за то, что имеете, или же опустите руки и сдадитесь? В какой момент вы возьмете в расчет и состояние своего здоровья? Думаете ли вы о финансовых последствиях увольнения? Как наилучшим образом вы можете помочь себе?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Мое здоровье и моя гордость куда важнее работы.

Действительно, порой, чтобы помочь себе, надо знать, когда лучше уйти. Один из наиболее важных уроков, которые нужно усвоить, о том, как бы вы хотели, чтобы к вам относились другие люди. Во многом то, как к вам относятся, на работе или где бы то ни было, зависит исключительно от того, как вы сами воспринимаете себя. Этот вариант ответа говорит о том, что вы понимаете свою внутреннюю ценность и значимость. Личная безопасность гораздо важнее защищенности на работе. Просто удостоверьтесь в том, что вы не станете рассматривать свой уход с этой работы как поражение.

Как вы думаете, уволившись, не дадите ли вы своему новому менеджеру именно то, чего он и добивался? Вы кипите от злости и негодования, понимая это? Вы позволите ему направить свою агрессию и издеательства против кого-то другого? Есть ли у вас какие-то обязательства перед вашими коллегами? Конечно, самоуважение — верный знак того, что самооценка у вас достаточно

высока, но есть ли у вас какое-то правило, способное помочь не только вам, но и другим (и торжеству справедливости в том числе)?

Рассмотрите все возможности прежде, чем окончательно решите вывести себя из этой конфликтной ситуации, чтобы убедиться в том, что выбрали наиболее здоровое решение.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я буду сражаться за то, что мое по праву, и это меня не пугает.

Вы скорее будете сражаться до победного конца, чем сдадитесь. Это негласное правило демонстрирует вашу стойкость, упорство, силу воли и мужество. Вы не пытаетесь убежать от конфликта, наоборот, при первой же возможности вы ныряете в самый его эпицентр. У вас обостренное чувство справедливости, и вы знаете себе цену. Это великолепно! Но, как обычно, давайте рассмотрим эту проблему со всех точек зрения.

Как далеко вы готовы зайти с этим негласным правилом? Вы будете продолжать сражаться, даже если почувствуете, что ваше физическое состояние значительно ухудшилось? Ради чего вы вообще сражаетесь — ради работы или только из принципа? Если вы уже столкнулись с серьезными последствиями стресса, возможно, разумнее будет уйти со сцены, оставив весь этот «бардак», и позволить кому-то другому иметь дело с наглым менеджером? Вы пытаетесь преподать этому типу урок? Где заканчиваются ваши обязательства перед всеобщей справедливостью и вашими коллегами и начинаются обязательства относительно вас самих? Подумайте об этом правиле и о том, насколько может быть приоритетнее какая-то работа или должность в сравнении с человеческим здоровьем. Решите для себя, насколько вам должно и может быть тяжело зарабатывать себе на жизнь, а также что при этом допустимо, а что — нет.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Мне нужна работа для того, чтобы мне было на что содержать себя и свою семью, поэтому я готов дойти до предела своих возможностей, лишь бы только не потерять источник к существованию.

Это негласное правило говорит, что физические и ментальные потребности вашего организма находятся далеко не на первом месте в

списке ваших приоритетов. Вам нужна эта работа. Вы сильный человек и сможете вынести оскорбления. У вас слишком много обязательств, и какой-то стресс просто не может выбить вас из колеи. Да, каждому приходится испытывать стресс. Так устроен мир. Человеку приходится чем-то жертвовать ради блага других, но где предел этому? Сейчас речь идет уже не о небольшом конфликте, а о серьезной терапии и медикаментозном вмешательстве! Вы будете ждать того дня, когда однажды уже просто не сможете подняться с кровати?

Если ваше негласное правило требует от вас терпеть унижения и жестокость, значит, вы очень не уверены в себе и в своих талантах, способностях и человеческом достоинстве вообще. Совершенно очевидно: вы недооцениваете себя как работника, равно как и человека. Поверьте в себя. Найдите другую возможность. Нет необходимости добровольно подвергать себя страданиям в этой жизни. Все в этом мире — вопрос нашего выбора. Остаться на такой работе и при таких обстоятельствах — это результат выбора, но не необходимость. Дайте себе немного свободы и поработайте над тем, чтобы изменить это разрушительное негласное правило.

Резюме

Работа отражает и влияет на многие наши глубинные ценности. Что, в конце концов, наиболее важно для вас? Сколько денег вам нужно для того, чтобы чувствовать себя счастливым? Насколько важны для вас престиж, признание окружающих, чувство удовлетворения, которое испытываешь, помогая другим людям? Невозможно чувствовать себя здоровым и счастливым, не испытывая морального удовлетворения от работы. Вы получаете то, чего заслуживаете? Есть ли у вас какое-то негласное правило, которое мешает вам заниматься тем, что вам по-настоящему нравится, что является вашим истинным призванием? Надеюсь, эта глава пролила свет на некоторые, неизученные вами возможности, которые помогут вам принимать наиболее здравые и разумные решения в профессиональном плане.

Глава 3. Гендерные роли

В 1950-е годы, когда я только еще рос, жизнь казалась проще. В те времена у каждого были свои установленные традиционные роли: матери сидели дома с детьми, а отцы работали. Моя мать могла бы пойти работать, если бы пожелала, но предполагалось, что отец будет зарабатывать достаточно для того, чтобы хватило на удовлетворение всех потребностей каждого члена семейства. В то время женщины были уверены, что им не придется работать, поскольку всю заботу о них возьмут на себя мужья, а мужчины — что их жены вполне довольны жизнью, занимаясь домом, детьми и семьей.

Сегодня, наверное, лишь самые наивные могут допустить подобную мысль. За последние десятилетия многим пришлось поменять свои представления о том, чем должны заниматься мужчины и чем должны заниматься женщины. А это никому не дается легко. Если вы меняете правила игры в самый ее разгар, одни игроки смогут принять их, другие же непременно начнут протестовать. Игра эта представляет собой, конечно, не узаконенные, но общепринятые, традиционные модели того, как мужчины должны обращаться с женщинами, а женщины — с мужчинами. Условия этой игры предполагают изначально существующие, традиционные, устоявшиеся правила, и у игроков тоже есть свои собственные — негласные правила, касающиеся того, как должны проходить свидания и ухаживания, вступление в брак и сама семейная жизнь, какими должны быть родители, и в чем заключаются их обязанности, работа, а также — гражданская свобода.

Наша половая принадлежность — часть нас. Мы можем переехать в другую страну, сменить вероисповедание или языковую среду, но половая принадлежность никуда от нас не денется. Она — самая сокровенная часть нашего естества, нашего «Я». Спросите мужчину, есть ли такие условия, при которых он согласился бы на ПМС^[5], и вы все поймете. А теперь выясняется: половая принадлежность не определяет социальных ролей. Хотя на протяжении тысячелетий именно так было!

Для того, чтобы мы могли прогрессировать и развиваться в современной культурной обстановке, нам необходимо выявить свои негласные правила, ограничивающие наше «Я». Приведенные ниже вопросы и варианты ответов на них помогут вам определить ваши негласные правила, связанные с половой принадлежностью.

Вопрос

Ваш новорожденный ребенок появился на свет с двумя наборами половых органов — то есть он гермафродит. Врачи сообщили вам, что один из наборов гениталий может быть удален хирургическим путем, и вы сами можете определить пол своего ребенка. Ваш(а) супруг(а) просит вас принять решение. Какой пол вы выберете для своего ребенка?

Варианты ответов

А. Я хочу, чтобы у меня был сын.

Б. Я хочу, чтобы у меня была дочка.

В. Это не имеет никакого значения, я брошу монетку.

Каким вы представляете себе «идеального ребенка» в жизни? Приходит ли вам тут же в голову какой-то определенный пол? Если вы быстро отдали предпочтение какому-то полу, вы наверняка предполагаете и набор каких-то конкретных черт характера и моделей поведения, привычных для представителей этого пола. Кроме того, вы имеете опыт взаимодействия с теми, кто наделен этими качествами.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я хочу ассоциировать себя с маскулинной энергией.

Вне зависимости от того, мужчина вы или женщина, выбрав этот ответ, вы отдали предпочтение своему желанию вновь ощутить задор и жажду приключений детства — поиграть в мяч, покататься на скейтборде, повозить по полу игрушечные машинки — вместе со своим сыном. Или, возможно, вами руководит желание глубже исследовать «мужскую» сторону жизни.

Выбор этого варианта ответа также может говорить и о том, что вас привлекает доминирующее поведение, обычно ассоциируемое с особями мужского пола. Поразительная природная сила дается

благодаря тестостерону, и вы, возможно, хотите получить доступ к этой силе и почувствовать ее на себе, воспитывая ребенка мужского пола. Вы можете руководствоваться стремлением получить шанс на продолжение своей фамилии или своего рода. Существует множество причин к тому, чтобы вы пребывали в убеждении, что ребенок-мальчик — это здорово! Думая об этом, вы можете заодно представить себе и особенные качества, которыми наделены представительницы женского пола. Именно сила обоих полов делает наш мир столь приятным местом для жизни. Также не забывайте: в настоящее время перед девочками открыто множество возможностей, которые традиционно представляясь ранее как сугубо мужские — от участия в спортивных командах до построения умопомрачительных карьер. Таким образом, некоторые качества, традиционно ассоциирующиеся у вас с мужской половиной человечества, в настоящее время уже характерны для представителей обоих полов.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я хочу ассоциировать себя с фемининной энергией.

Вне зависимости от вашей половой принадлежности вас могут привлекать нежность и забота — те качества, которыми, по всеобщему представлению, должны быть наделены от природы представительницы женского пола. Возможно, вам нравятся «девчачьи» вещи и занятия — игра в куклы, занятия кулинарией, косметика и так далее. Быть может, вам даже кажется, что девочки доставляют родителям меньше проблем, или же вы думаете, что в раннем возрасте они обычно бывают тихими и спокойными в отличие от мальчиков.

Возможно, для вас ребенок-девочка — это шанс заново прожить свою жизнь или возможность глубже познать «женскую» сторону жизни. Какими бы ни были ваши личные причины, вы наверняка уверены в том, что женская энергия наполнит вашу жизнь массой приятнейших моментов. Постарайтесь рассмотреть все причины того, почему именно вам кажется, будто ребенок-девочка — наилучший вариант. Не забывайте при этом и о положительных качествах противоположного пола. Возможно, вы просто никогда не задумывались ранее о плюсах маскулинной энергии — либо по причине того, что она вам совершенно незнакома, либо наоборот,

потому что вы изучили ее слишком хорошо. Признав силу *обоих* полов, вы сможете наполнить свою жизнь новыми положительными эмоциями, пониманием и благодарностью.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я не испытываю необходимости ассоциировать себя ни с маскулинной, ни с фемининной энергией; и к тому, и к другому я отношусь одинаково хорошо.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответом, свидетельствует: трудно отыскать большего эгалитариста^[6], чем вы! Если у вас будет сын, вы будете наслаждаться всеми его мужскими сторонами. Если же будет девочка — вы с радостью воспримите все ее женские качества. Вполне вероятно, что вы открытый и позитивный человек, в равной мере желающий как охватить все знакомое, так и изучить незнакомое. Такой подход говорит о вашем оптимистичном взгляде на жизнь, который должен сослужить вам добрую службу.

Конечно, если причина, по которой вы остановились на этом варианте ответа, не страх перед необходимостью делать выбор. Не стараетесь ли вы в своей жизни избегать принятия сложных решений в надежде, что все образуется само собой?

Некоторые испытывают страх перед принятием личных решений, способных изменить ход жизни других людей.

Если, выбрав этот вариант ответа, вы действительно не отдаете предпочтения ни одному из существующих полов, это отлично. Но если корни вашего решения уходят в страх и пассивность, это значит, что ваше негласное правило может помешать вам жить полноценно.

Вопрос

Вы — женщина. У вас первое свидание с мужчиной вашего возраста. Вы с ним сидите за столиком в кафе и наслаждаетесь обществом друг друга. Вдруг к вам подходит другой — незнакомый — мужчина и приглашает вас на танец. Вас не интересует незнакомец, и потому вы ему вежливо отказываете. Очевидно, что вашего кавалера такое вторжение в вашу беседу разгневало, и он бы не был с этим мужчиной так вежлив, как вы. Пятнадцать минут спустя тот же самый мужчина снова подходит к вашему столику и снова приглашает вас на танец. Вы отказываете ему. Ваш кавалер говорит ему, чтобы он вас

больше не беспокоил. Слово за слово, началась перебранка, и в мгновение ока от удара вашего спутника назойливый незнакомец оказывается без сознания на полу. Как вы считаете, правильно ли поступил ваш кавалер?

Варианты ответов

А. Да, мой кавалер поступил правильно: он заявил о своем присутствии и защитил меня.

Б. Нет, я сама могу за себя постоять.

В. Хотя намерения моего спутника были благими, насилия я не оправдываю.

Каковы ваши негласные правила о мужчине, который готов драться за свою женщину? Неважно, кажется ли это вам благородным или же, наоборот, примитивным, такой поступок многое расскажет о том, откуда вы пришли, и о том, куда придете. Мужчина, конечно же, готов драться — и не только за себя, но и за женщину; так он реагирует на навязанный ему извне страх быть замененным. Но вопрос: в наше время так ли нуждается женщина в защите, особенно от другого ухажера?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Агрессивное поведение нормально и естественно в гетеросексуальной среде.

Это негласное правило поддерживает стереотип о мужчине как защитнике, но неужели нет другого способа самоутвердиться? Насколько важной частью гетеросексуальной динамики является стремление самоутвердиться и пометить территорию? Если вы выбрали этот вариант ответа, значит, вы до сих пор придерживаетесь традиционных взглядов на роли женщины и мужчины. Вы нуждаетесь в защите самца.

Подтвердите, действительно ли вы готовы вести тот образ жизни, который предполагает выбранный вами ответ: если вы считаете, что агрессивное поведение приемлемо в гетеросексуальной среде, это значит, что вы готовы с ним мириться и в других ситуациях. Что будет, если вам позвонит друг противоположного пола? В этом случае агрессивная реакция вашего мужчины будет так же приемлема? А как

быть с возможными ситуациями, связанными с коллегами противоположного пола? Должен ли ваш мужчина вмешиваться и в эти отношения? Выбрав подобное правило, вы как бы заявляете о том, что женщина желает пребывать за сильной мужской спиной («за мужем как за каменной стеной»). Возможно, вы не готовы к равноправию в отношениях, хотя и жалуетесь на то, что именно таковых вам не хватает. Вы сможете больше давать и получать в ответ, когда любовь перестанет быть для вас соревновательным видом спорта.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Женщина сама может справиться со своими гетеросексуальными отношениями, не испытывая нужды в агрессивной мужской защите.

Выбор этого варианта ответа говорит, что женщина сама в состоянии справиться с решением своих межполовых вопросов общения без силового вмешательства со стороны. Это также говорит и том, что женщина ожидает, если не сказать требует уважительного к себе отношения со стороны мужчин, предполагающего признание ее свободы поступать, как она сама того пожелает.

Самоуверенность и напор — необходимые в современном мире личностные качества. Чем более мы уверены в себе — тем мы успешнее, тем нам лучше. Конечно, как и в любых других обобщениях, здесь есть свои исключения, но агрессия — в любом случае — допустима лишь как явление редкое явление и ни в коем случае не как культурная норма. Если вы выбрали для себя это негласное правило, значит вы — на пути к обретению равенства и счастья в ваших взаимоотношениях с противоположным полом.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я понимаю старомодные модели мужского поведения, включающие агрессию в гетеросексуальной среде, но не желаю быть их частью.

Это негласное правило указывает на то, что вы желаете оставить в прошлом отношение к жизни а-ля мачо, когда один самоутверждается за счет другого, хотя вас и не слишком воодушевляет современная гендерная динамика. Каковы ваши критерии определения «настоящего» мужчины? Определяется ли, с вашей точки зрения,

чувство мужского достоинства тем, как часто или, наоборот, редко ему приходится защищать свою «территорию». Неужели женщина не в силах постоять за себя, просто произнесла такую простую фразу, как: «Нет, спасибо», имея в виду именно то, что говорит? Ваше негласное указывает: вы в это верите; вы находитесь в переходном состоянии, пытаетесь принять новое положение женщины в современном обществе.

Если вы выбрали этот вариант ответа, вероятно, вы уже начали применять свои новые правила относительно роли полов в своей жизни, хотя еще и испытываете определенную привязанность к их традиционному распределению. Вы движетесь в своем собственном темпе, и это хорошо. Вместо того, чтобы рассматривать этот вопрос с гендерной точки зрения, вы отдали предпочтение общекультурным взглядам, и это уже неплохое начало. Но не увиливайте от необходимости сформулировать для себя более твердые правила, связанные с гендерными ролями. Это ваша жизнь и ваш мир, а потому не бойтесь высказать свое мнение о том, чего хочет женщина в вашем лице, и что ей в настоящее время нужно.

Вопрос

Вы достигли среднего возраста и вдруг заметили, как снизилось ваше сексуальное влечение. Более того, секс больше не доставляет вам былого удовольствия. Последний медицинский осмотр не выявил никаких проблем биологического характера, поэтому ваш врач посоветовал вам записаться на консультацию к специалисту в области сексуальных отношений. Конечно же, это должен быть специалист высокого уровня, достойный доверия, понимающий и проникательный. Как вы думаете, кто лучше справится с такой работой: мужчина или женщина?

Варианты ответов

А. Я думаю, женщина сможет лучше помочь.

Б. Я думаю, мужчина сможет лучше помочь.

В. Половая принадлежность консультанта не повлияет на мое решение, главное, чтобы это был проверенный специалист с хорошими рекомендациями.

Кто лучше поймет вас в те моменты, когда вы наиболее ранимы и уязвимы? Зачастую, когда мы ищем понимания, мы обращаемся за помощью к человеку своего пола, поскольку думаем, что он (она) сможет лучше войти в наше положение. Представители противоположного пола кажутся нам полезными, когда мы хотим услышать мнение «стороннего», выйти на открытый диалог или же понять тайны и маневры наших визави. Но у нас, вероятно, существуют и какие-то традиционные представления о том, что женщины, например, лучше умеют слушать — сочувственнее, а мужчины предлагают более реалистичные способы решения проблем. Что вы думаете по этому поводу?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Женщина с сочувствием отнесется к моим сексуальным проблемам и поможет мне вернуться к нормальному образу жизни.

Если ваш вариант ответа «А», значит, вы согласны с тем, что женщина лучше умеет проявлять сочувствие.

Если вы женщина, то, возможно, когда речь заходит о сексуальных проблемах, вы жаждете поддержки, которую вам могут дать представительницы вашего пола. Вы чувствуете себя комфортно в компании другой женщины и успокаиваетесь. Возможно, в этом случае вы не так сильно смущаетесь, признавая наличие определенных деликатных проблем и имея возможность использовать определенные слова и выражения или даже заплакать.

Если вы мужчина, то, вероятно, вас привлекают терпение, свойственное женщинам, и их умение активно слушать. Вы также можете полагать, что женщина просветит вас относительно другого пола.

Вам нужно чувствовать себя спокойно и безопасно в обществе специалиста по интимным отношениям. Если консультант-женщина поможет вам почувствовать себя защищенными, смело следуйте этому своему негласному правилу. Но помните: ваше решение должно основываться на положительной мотивации. Другими словами, отдавайте предпочтение женщине-консультанту лишь в том случае, если вам нравится атмосфера чувствительности, которую она может создать вокруг себя, а не из-за того, что вы испытываете страх или смущение перед консультантом мужского пола.

Если к этому вопросу подойти разумно, любой хорошо обученный специалист в состоянии вам помочь, вне зависимости от его половой принадлежности. Но если вы полностью исключаете возможность обращения к мужчине-специалисту, значит, вы сами себе ограничиваете ту сферу, откуда можете получить помощь. Очень трудно жить, испытывая недоверие к представителям одного из полов.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Когда речь заходит о половой дисфункции, я больше доверяю мужчине, который может исцелить меня и помочь.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, указывает, что на принятие вашего решения повлиял тот факт, что вас привлекают сила и уверенность мужского характера. В этом случае, если вы женщина, вероятно, у вас очень прогрессивные взгляды на жизнь! Вы избавились от существующего стереотипа о том, что мужчины бесчувственны и не умеют слушать. Вы настроены на успех и думаете, что мужской взгляд поможет вам увидеть те возможности, что ускользали из поля вашего зрения ранее.

Если же вы мужчина, вас наверняка успокаивает атмосфера братства. Вы хотите поговорить с кем-то, кто сможет понять ваши чувства и то, что вас по-настоящему беспокоит.

Выбирайте специалиста-мужчину в том случае, если это поможет вам успокоиться и начать путь к исцелению.

Помните: важно выбрать именно такого консультанта, с которым вы сможете быть максимально откровенным и открытым, не боясь осуждения и не испытывая смущения. Также подумайте и том, что, наверняка, существуют отличные консультанты среди представителей обоих полов, и каждый из них — вне зависимости от их половой принадлежности — в состоянии вам помочь. Хороший специалист смотрит на вас как на человека, которому в данный момент плохо, а не как на представителя того или иного пола. Такой консультант будет работать с вами на нейтральном и объективном уровне. Вы можете быть приятно удивлены, когда вам поможет полностью исцелиться специалист того пола, к представителям которого вы относились с предубеждением.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Обсуждая сексуальную динамику моих взаимоотношений, я буду чувствовать себя комфортно с представителем любого пола, если он — специалист, действительно способный мне помочь.

Это негласное правило тех, кто предпочитает рациональные пути решения проблем. Выбрав этот вариант ответа, вы продемонстрировали тот факт, что не ищете кого-то, кто смог бы понять вас по принципу схожести или открыть вам какие-то «секреты» противоположного пола. Вы хотите получить полезный совет надежного и опытного специалиста. И, вероятно, вы не особо страдаете из-за комплексов или гендерных стереотипов. С таким уверенным и рациональным подходом вы определенно добьетесь успехов в терапии.

Но давайте копнем глубже! Насколько вы были честны с самими собой, выбирая этот вариант ответа? Он кажется наиболее политкорректным из всех, но когда обсуждение подробностей вашей интимной жизни дойдет до дела, как вы почувствуете себя? Задайте себе вопрос: не пытаетесь ли вы просто увильнуть от принятия важного решения? Не так-то просто делиться подробностями своей интимной жизни даже в профессиональной атмосфере кабинета консультанта. Вы поможете себе, продумав заранее, какой именно специалист — представитель какого пола — позволит вам чувствовать себя комфортно в том случае, если вас захлестнут эмоции.

Вопрос

Вы — член Совета директоров крупной корпорации, занимающейся производством продуктов для поддержания мужского здоровья. На высших руководящих должностях в компании всего несколько женщин. Открылась вакансия на одну из топ-должностей, и вас попросили проголосовать за кандидата, который, по вашему мнению, наилучшим образом подойдет на данную позицию. Выбирать нужно между двумя специалистами одного уровня, возраста и профессиональной репутации с той лишь разницей, что один — мужчина, а другой — женщина. И никого из них вы лично не знаете.

Итак, за кого вы отдадите свой голос?

Варианты ответов

А. Я буду голосовать за женщину. Это справедливо и правильно, когда на руководящих должностях женщин столько же, сколько и мужчин.

Б. Я буду голосовать за мужчину. Компания занимается разработкой и выпуском мужской продукции, поэтому мужчина для такой работы подходит больше.

В. Я попрошу, чтобы кандидаты прошли тест, который помог бы мне их оценить. И, основываясь на полученных результатах, я буду принимать решение.

Этот вопрос касается восприятия справедливости и корпоративной мудрости. При равном положении вещей нужно ли отдавать предпочтение женщине в ситуации, при которой они — в меньшинстве? Ваше мнение может измениться из-за специфики данной работы. Разве нет таких занятий, в которых мужчина может добиться больших успехов потому, что он лучше понимает особенности своей — мужской психики? И неважно, насколько образованна и квалифицирована женщина, претендующая на ту же должность.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я приму активное участие в увеличении количества женщин-руководителей, вне зависимости от того, на представителей какого пола ориентирована их работа.

Это негласное правило открывает ваше истинное понимание гендерной динамики. Справедливость требует, чтобы женщины с такой же высокой квалификацией, как и у мужчин, обрели не только равные с ними возможности трудоустройства, но и, если получается, некоторую «фору». А если бы мужчина был чуточку более квалифицированным, значило бы это, что и в таком случае принцип справедливости требовал бы признания женщины?

Если бы вы набирали команду для состязания с другой командой и хотели бы заполучить самого лучшего игрока, вы бы все равно отдали предпочтение женщине? Есть ли какие-то сферы, в которых женщины по факту не разбираются так же хорошо, как мужчины, или же это устаревшее представление? Если ваш вариант ответа «А», вы абсолютно уверены в том, что женщина не может быть менее

квалифицированным сотрудником, чем мужчина, лишь потому, что она — женщина. Вы за равноправие полов. Однако, прежде чем двигаться дальше, руководствуясь этим негласным правилом, откровенно ответьте себе: возможны ли исключения? Будьте внимательны и осторожны, чтобы в итоге не оказалось, что вы практикуете обратную дискриминацию, недооценивая мужчин.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Мужчины знают себя гораздо лучше, чем их знают женщины, и это объективная реальность, которую необходимо принимать в расчет, занимаясь бизнесом для мужчин.

Негласное правило, скрывающееся за вариантом ответа «Б», демонстрирует, что вы все еще делите сферы деятельности на мужские и женские. Корректировка гендерных задач, в зависимости от ситуации, для вас не проблема. Нельзя сказать, что вы прилагаете массу усилий, чтобы добиться гендерного равноправия в обществе. Одной из универсальных истин — такой же базовой, как, например, закон притяжения, — является то, что мужчины знают и понимают себя лучше, чем их знают и понимают женщины.

Правдиво ли это утверждение? Вероятно, вы думаете, что оно правдиво, и подстраиваете свои гендерные представления таким образом, чтобы они соответствовали реальному распределению мужских и женских ролей, существующему в современном обществе, и, более того, этот факт вас вполне устраивает.

Если вы отдали предпочтение этому варианту ответа в данной конкретной ситуации — из-за специфики продукции, разработанной специально для мужчин, а не по причине того, что не считаете нужным принимать женщин на работу в принципе, вы довольно близки к идеальным представлениям о равенстве полов. Если же при этом вы найдете слишком много профессиональных вариантов применения этого правила, значит, вы все еще пребываете в плену устаревших убеждений и являетесь сторонником такого распределения социальных ролей, которое в современном обществе изживает себя.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я считаю, что мужчины и женщины имеют равные права на получение вакантной должности, вне зависимости от того, на

представителей какого пола ориентирована отрасль.

Это негласное правило свидетельствует: нельзя назначать женщин на какие-либо должности только из соображений политкорректности. Точно так же это значит, что женщина может справиться с любой работой — в том числе и с той, что ориентирована на мужчин, ничуть не хуже, чем сами мужчины. Если вы выбрали этот вариант ответа, значит, вы считаете, что мужчины и женщины одинаково хорошо разбираются в потребностях друг друга, по крайней мере, с точки зрения бизнеса, и могут иметь одинаково высокую квалификацию. Поэтому работу должен получить наиболее профессиональный кандидат.

Ваш выбор демонстрирует разумное и справедливое отношение к представителям обоих полов. Однако избегайте такого уравнивания, при котором стираются все различия, единственно благодаря которым наш мир и не стоит на месте. Что плохого в осознании того факта, что мужчины могут справиться с одной работой лучше, чем женщины, а женщины, в свою очередь, гораздо лучше, чем мужчины, могут справиться с другой? Неужели так обидно отдавать должное некоторым гендерным ролям? С вашей точки зрения, мужчины и женщины одинаково хорошо понимают друг друга в бизнесе? Почему в других сферах жизни все порой далеко от взаимопонимания? Разве в жизни, особенно в бизнесе, не существует никаких невидимых, но незыблемых и нерушимых барьеров, разделяющих мужчин и женщин? Не игнорируйте тот факт, что у представителей разных полов все-таки есть определенные различия, из-за которых, временами, создается такое впечатление, будто мы и вовсе родом с разных планет.

Вопрос

Вы находитесь на военной службе и в данный момент принимаете участие в серьезном и ответственном сражении. Ваша безопасность напрямую зависит от смелости и уровня подготовки ваших старших по званию товарищей. Одно неправильное решение может стать фатальным как для каждого сослуживца в отдельности, так и для всего отряда в целом. Ваш непосредственный командир — женщина; она приказывает предпринять определенные действия. А один из членов вашего отряда — мужчина с огромным опытом участия в боях — отказывается подчиниться ее приказу.

За кем последуете вы, учитывая, что ваш командир — тоже далеко не новичок; она прошла горнило сражений, и все ее награды, и должность — свидетельства ее опыта и профессионализма.

Варианты ответов

А. Я доверяю командиру и буду выполнять все ее приказы.

Б. Я не слишком уверен в командире. Думаю, будет лучше, если я прислушаюсь к мнению этого мужчины, члена нашего отряда.

В. Вообще я скорее доверяю в этом вопросе мнению мужчин, но во избежание военного трибунала буду делать то, что приказывает командир.

Вопрос заключается в том, кому следует доверять: женщине-командиру или же мужчине-рядовому. Поэтому вам предстоит принять решение: доверять ли командиру-женщине, занимающей традиционно мужской пост.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я подчинюсь командиру.

Этот вариант ответа свидетельствует о том, что вы уважаете своего командира и понимаете: половая принадлежность не является барьером для такой лидерской должности. В настоящее время некоторым людям сложно принять новый порядок вещей. Всем, кто вырос в 1960-х–1970-х годах (за редким исключением), трудно принять то, что женщин может интересовать война и что они способны в этом деле преуспеть. Но вы, вне зависимости от вашего возраста, вполне верите в то, что женщина способна отлично проявить себя в ситуации боя. Вы побороли стереотипы и видите в женщинах лидеров, равных мужчинам даже в таких, сугубо — традиционно — мужских сферах деятельности, как ведение военных действий.

Выбрав это негласное правило, вы также демонстрируете свою готовность принять женщин и на других лидерских позициях, в том числе в бизнесе или в правительстве. Если вы без предрассудков воспринимаете женщину на поле боя, то, возможно, вас не смутит и присутствие женщины в Совете директоров вашей компании. Вы, прежде всего, верите в разум и таланты представителей обоих полов, и вы, вероятно, создаете хорошую динамику гендерного развития в

современном мире. Вас не слишком заботит конкуренция между мужчинами и женщинами, и наверняка у вас вполне здоровые отношения с вашими коллегами.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я все еще не могу привыкнуть к тому, что в условиях современности женщины активно занимают традиционно мужские ниши, проявляя себя в экстремальных сферах.

Это негласное правило выражает практически полное отсутствие гендерной динамики. Ваш выбор говорит о том, что вы бы скорее доверились опытному мужчине, чем своему непосредственному командиру, вышестоящему по званию офицеру. А что, если бы ситуация была обратной? Что, если бы очень опытная женщина выразила несогласие с решением командира-мужчины? Есть ли для вас какая-то разница? Считаете ли вы, что женщинам вообще не место на войне? Ваш выбор этого варианта ответа демонстрирует тот факт, что вы с большим недоверием относитесь к женщинам, занимающим высокие должности, особенно когда речь заходит о традиционно мужских сферах деятельности.

Возможно, вас самого(ой) когда-то в прошлом коснулся подобный стереотип отношения в профессиональном или в личностном плане? Всегда ли вы ладили с начальством? Если вы сразу же решили последовать за мужчиной, это может значить, что вы будете испытывать сложности во взаимоотношениях с женщинами, занимающими высокие должности во *многих* областях. Подумайте над тем, является ли ваше восприятие женщины в ситуации боевых действий исключением из общего правила. Помогло ли вам в жизни такое отношение? Очень важно доверять женщинам, занимающим высокие посты, поскольку их число постоянно увеличивается. Если вы осознали, что испытываете раздражение, отторжение и недоверие к женщинам-начальникам, значит, вы обнаружили нечто, над чем вам придется серьезно поработать в течение ближайших нескольких лет. В современном мире равных возможностей такое отношение к женщине-командиру обрекает вас на изоляцию.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Все распоряжения своего непосредственного начальника я буду выполнять добросовестно, хотя и неохотно, если им окажется женщина.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, свидетельствует, что вы согласны пойти на риск — из уважения к авторитету и власти, вне зависимости от того, чей это авторитет — мужской или женский. Вы относитесь к представителям обоих полов одинаково, и при этом неважно, из чувства справедливости или из страха. Вы колеблетесь, ибо не вполне уверены в лидере женского пола, но в этом нет ничего страшного: подобный переход может оказаться трудным для вас, но вы хотя бы стараетесь.

Еще раз подумайте, почему вы остановились именно на этом варианте ответа: из-за страха перед наказанием или потому, что действительно потихоньку изживаете из себя гендерные стереотипы? Чтобы узнать, насколько вы готовы воспринимать мужчин и женщин на основе равноправия, спросите у себя, существуют ли для вас какие-то иные варианты напряженных ситуаций, в которых вы аналогичным образом подчинились бы приказам женщины. Если вы обнаружите, что, оказавшись в опасной для жизни ситуации, с наибольшим недоверием будете относиться к лидерам женского пола, подумайте: сказалось ли такое отношение на вашей карьере, как складываются у вас отношения с женщинами в принципе? Возможно, вам придется проделать сложную внутреннюю работу, прежде чем вы научитесь и сможете нормально функционировать в современном мире гендерного равенства.

Вопрос

Вы записали своего ребенка в детский сад и только что получили по почте конверт с письмом от администрации, содержащим всю необходимую дополнительную информацию. Изучая полученные документы, вы обратили внимание на тот факт, что в детском саду есть три воспитателя: две женщины и один мужчина. Вашего ребенка определили как раз в ту группу, где воспитателем будет этот мужчина. Вы не ожидали, что в принципе воспитателем может оказаться мужчина, хотя и слышали, что в последнее время количество учителей мужского пола увеличивается, в частности, в начальной школе. Как вы отнесетесь к полученной информации: спокойно согласитесь с

распределением или постараетесь перевести ребенка в группу, где воспитатель — женщина?

Варианты ответов

А. У меня нет предрассудков по поводу воспитателей-мужчин.

Б. Я приложу усилия к тому, чтобы моего ребенка перевели в группу к воспитательнице-женщине.

В. Воспитатель-мужчина вполне подойдет для сына, но дочку бы я перевел(а) в группу к воспитательнице-женщине.

Насколько сильно вы желаете и стремитесь к сохранению традиционного распределения гендерных ролей? Есть ли, с вашей точки зрения, какие-то сугубо женские виды деятельности, которые и должны оставаться таковыми?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Мужчины умеют и могут хорошо и ответственно выполнять работу, предполагающую уход и заботу о детях.

Если вы выбрали вариант ответа «А», ваше негласное правило адаптировалось к требованиям современности.

Как вам такой пример: когда-то давно, когда были изобретены печатные машинки, пользовались ими исключительно мужчины, поскольку считалось, что разобраться в правилах их эксплуатации для женщин — слишком сложно! Затем, мало-помалу, со временем все изменилось с точностью наоборот.

Есть ли у вас какие-то внутренние ограничения относительно того, какие виды работ «нормальны» для мужчин, а какие для женщин и наоборот? Есть ли вообще какое-то, с вашей точки зрения, занятие «слишком» женское, которое «ниже достоинства» любого мужчины?

Выбрав это правило, вы подписались под идеей, что для заполнения вакансий воспитателей детских садов половых ограничений быть не должно. Это правило также значит и то, что мужчина-воспитатель не станет «плохим» примером для вашего ребенка. Если это на самом деле ваше правило, вы позволите своему ребенку проявить максимум потенциала и индивидуальности, свойственной его личности. Поздравляю вас с этим прогрессивным выбором.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я считаю, что определенные виды деятельности должны оставаться сугубо женской прерогативой, в частности, сфера дошкольного воспитания и образования.

Это негласное правило свидетельствует о том, что вас вполне устраивают общественные традиции XI века: очевидно, вы считаете, что есть и сугубо мужские виды деятельности. Чем вас смущает мужчина-воспитатель детского сада? Вы действительно считаете, что мужчине ни в коем случае нельзя доверять детей? Если вы уверенно выбрали этот вариант ответа, значит, вы не готовы пока мириться с современной тенденцией к изменению гендерных ролей. Ваш критерий «приемлемого» основывается на принципе схожести. Если это на самом деле так, возможно, вы нередко принимаете неверные решения, чем создаете лишние конфликтные ситуации, доставляющие дискомфорт не только вам, но и окружающим.

Если вы заинтересованы в хороших отношениях с другими людьми и желаете, чтобы ваше потомство росло в здоровой атмосфере, возможно, настало время подумать и создать для себя более подходящие внутренние — негласные — правила. Старые барьеры в условиях современности рушатся, и вы, несомненно, попадете в «черную дыру» прошлого, затягивая в нее своих близких людей, когда изо всех сил стремитесь удерживаться за устаревшие стереотипы, связанные с гендерным распределением профессиональных сфер деятельности. Не все женщины должны и — главное — хотят и могут работать в школах, детских садах и магазинах, равно как не все мужчины должны, хотят и могут служить в армии, в полиции или в пожарных бригадах.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Воспитатели мужского пола вполне могут оказаться хорошим примером для мальчиков, но девочек должны воспитывать женщины.

Это негласное правило выражает ваше недоверие мужчинам в качестве примера, достойного подражания для девочек. Как воспитатель-мужчина или воспитатель-женщина может лучше или хуже подходить на эту роль? Какие желаемые для воспитателя качества вы видите в воспитателе мужского (женского) пола? Если это

действительно ваше негласное правило, значит, вы считаете, что определенные модели поведения, переданные мальчикам воспитателем-мужчиной, а девочкам — воспитательницей-женщиной, будут важны для детсадовцев и полезны для их дальнейшего развития. А посему наличие в детском саду воспитателя-мужчины — для мальчиков вы считаете вполне положительной тенденцией. Однако копнем, что называется, глубже: не являются ли ваши заботы о сыне (дочери) желанием залечить свои личные былые раны и решить свои нерешенные прежде проблемы?

Вы считаете, что воспитатель-мужчина не подходит для вашей дочери? Вы не доверяете мужчинам, находящимся рядом с девочками, и ставите под сомнение то, что они могут быть достаточно мягкими, заботливыми и порядочными? Вы не считаете, что мужчина в принципе способен положительно повлиять на ребенка женского пола и дать ей то ощущение тепла и заботы, которыми способна окружить девочку женщина? В таком случае у вас, вероятно, существуют определенные проблемы с гендерным барьером, раз вы считаете, что у мужчин своя сфера деятельности, а у женщин — своя. В современном мире такой тип мышления уже неконструктивен. Сегодня мужчины и женщины делят не только коридоры учреждений, в том числе и учебно-образовательных, но и ролевые модели поведения. Зачем нужно ставить вашу дочь в заведомо проигрышное положение, оставляя ее в мире исключительно «женского» воспитания? Ей в любом случае придется учиться взаимодействовать с авторитетными представителями мужского пола, и чем раньше она начнет это делать, тем проще и естественнее для нее будет проходить этот процесс.

Вопрос

В последнее время резко возрос интерес к женскому реслингу^[7]. Средства массовой информации пестрят рассказами об участницах таких боев, которых называют сильными, агрессивными, привлекательными и обычно финансово успешными профессионалами своего дела. Ваша восемнадцатилетняя дочь, недавно окончившая школу, говорит вам, что мечтает стать звездой реслинга. Она хочет, чтобы вы оплатили ее обучение, и вы вполне можете себе это позволить. Согласитесь ли вы оплатить обучение и, тем самым, поддержать свою дочь в ее стремлении?

Варианты ответов

А. Да, я оплачу обучение дочери и буду поддерживать ее выбор.

Б. Нет, я не стану оплачивать дочери обучение реслингу. Такая профессия не соответствует традициям нашей семьи.

В. Я соглашусь с правом моей дочери выбирать свой собственный путь, но не считаю себя обязанным оплачивать то, что, на мой взгляд, является оскорбительным для нашей семьи.

В какой степени вы принимаете и допускаете агрессивное женское поведение? Женский реслинг — большой бизнес, и его участницы, порой, так же популярны, как и рок-звезды. Некоторые люди относятся к реслингу противоречиво; многие отцы противятся выбору их детьми — и дочерьми, и сыновьями — такой профессии. А как вы отреагируете на вновь открывшиеся карьерные возможности для женщин?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я поддерживаю участие женщин в нетрадиционных для них видах деятельности — даже в тех, которые включают в себя физическую агрессию.

Негласное правило, кроющееся за этим ответом, демонстрирует: если вы готовы позволить своей дочери заняться таким видом борьбы, значит, вы определенно поддерживаете и всех остальных женщин, которые желают воспользоваться новыми возможностями, вне зависимости от физических и эмоциональных трудностей, с которыми им при этом придется столкнуться.

Если вы отдали предпочтение этому правилу, значит, вы самый понимающий и любящий родитель, о котором любой ребенок может только мечтать. Ваш выбор также говорит о том, что вы менее прочих склонны к осуждению. Чтобы узнать себя лучше, представьте себе какой-то вид деятельности, в котором бы вы точно не хотели присутствия своего ребенка. Хотя принимать детей такими, какие они есть, — без осуждения, безусловно, демократично, но при этом не забывайте: существует масса неэтичных, несправедливых и безвкусных занятий, и вы как родитель должны уметь отделять зерна

от плевел. Есть ли какие-то профессии, от выбора которых вы предостерегли бы свою дочь?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я считаю, что женщины не должны принимать участие в тех же самых видах деятельности, что и мужчины, потому ожидаю от своей дочери следования существующим традициям.

Негласное правило, связанное с этим ответом, говорит: в вашем понимании существуют приемлемые и неприемлемые для женщины модели поведения. Конечно, могут быть и другие причины, по которым вы не в восторге от идеи, что ваша дочь намеревается стать участницей постановочных боев. Возникает справедливый вопрос: хотели бы вы, чтобы и ваш сын придерживался тех же стандартов? Если бы вы поддержали в этой затее сына, но при этом не хотели бы того же самого для своей дочери, вам нужно поразмыслить над вашей политикой двойных стандартов. Какие ограничения вы вменяете женщинам в противовес мужчинам? Связано ли это с той агрессией, которая являет собой неотъемлемую часть реслинга, или же дело в позоре, который, как вам кажется, навлечет на вашу семью дочь, выбрав себе такое занятие? Каковы ваши побудительные мотивы: бескорыстные и самоотверженные или же эгоистичные?

Подумайте о своей жизни. Этот случай — исключение из правил, или же вы так и представляете себе распределение гендерных ролей? Если вы против того, чтобы ваша дочь занималась реслингом, исключительно потому, что это жестоко и агрессивно, подумайте о ее участии в автогонках или же службе в армии в качестве солдата. Ваше правило позволяет вам брать под личный контроль то, что вы считаете приемлемым для женщин, а что — нет. Признак ли это мудрости или тирании — покажет лишь то, как вы воспринимаете остальные творческие устремления своего ребенка — в штыки или же с готовностью оказать необходимую поддержку.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я уважаю право дочери на самовыражение, но не считаю нужным соглашаться или поддерживать конкретно этот ее выбор.

Это негласное правило демонстрирует следующее: вы признаете за дочерью право отдать предпочтение реслингу, но вы не собираетесь

подбадривать и воодушевлять ее на этом пути, равно как и спонсировать. Если вы признаете за ней право выбора, почему же тогда вы не хотите ее поддержать? Вы хотите, чтобы у нее ничего не вышло? Это своего рода проверка ее истинных желаний?

Если вы выбрали это правило, значит, вы способны отделять то, что вы считаете правильным, от того, что вы навязываете другим людям. У вас вполне зрелые взгляды на родительские обязанности, но, к сожалению, ваши мнения зачастую слишком эгоистичны. Просто подтвердите то, что вы хотите оставить свою дочь «без поддержки», отказавшись оказать ей материальную помощь. Не пытаетесь ли вы заложить смешанный посыл в свои слова, когда говорите: «Вперед, следуй за своей мечтой! Я же поддержу тебя лишь в том случае, если мне эта мечта понравится»? Если вы подписываетесь под этим вариантом, будьте последовательны и определите, насколько тверды ваши убеждения, когда речь заходит о гендерной динамике вообще. В то же время вас можно поздравить с тем, что вы достаточно честный и сильный человек, который не станет оказывать поддержку кому-либо только для того, чтобы получить одобрение.

Вопрос

Ваша сестра — очень успешная бизнес-леди. В прошлом году она без памяти влюбилась в мужчину, доходы которого едва ли составляют десятую часть ее среднего заработка. Но этот факт, кажется, совершенно не волнует вашу сестру. Она описывает своего кавалера как благородного и очень заботливого мужчину.

Он абсолютно доволен своей работой в качестве должностного лица, осуществляющего надзор за условно осужденными, занимается проблемами трудных подростков и вообще приносит пользу обществу. Вам кажется, что этот мужчина делает вашу сестру очень счастливой. Более того, она даже хочет выйти за него замуж. Вы пока еще не встречались с этим мужчиной, поэтому ничего плохого про него сказать не можете.

Как вы относитесь к тому факту, что уровень его доходов существенно ниже доходов вашей сестры?

Варианты ответов

А. Я думаю, что моя сестра обрекает себя на безрадостное будущее, связывая себя с мужчиной, который зарабатывает меньше, чем она.

Б. Я одобряю выбор моей сестры и не предвижу никаких особых проблем.

В. Мужчины, зарабатывающие значительно меньше своих жен, вызывают у меня недоверие и сомнения, более того, я не уважаю таких мужчин; но я оставлю свое мнение при себе, потому что моя сестра должна сама решать, что делать со своей жизнью.

Этот вопрос направлен на выявление связи между властью и гендерными ролями. Существует довольно распространенное утверждение о том, что деньги означают власть в отношениях. «Золотое» правило: у кого золото — тот и правит. Традиционно мужчины зарабатывают больше, чем женщины; женщин не рассматривают как основных кормилиц семьи. Конечно, сейчас многие женщины сами заработали себе состояния и могут выбирать мужчин, исходя из более романтических соображений, нежели достижение финансового благополучия.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Взаимоотношения складываются лучше, когда мужчина зарабатывает больше, а женщина — меньше.

Связанное с выбором этого варианта ответа негласное правило говорит: вы вполне комфортно сосуществуете со старыми критериями. Это мнение господствовало в обществе в течение долгого времени. Почему так? Потому что зарабатывать меньше женщины для мужчины равносильно кастрации? Действительно ли всем мужчинам или, по крайней мере, большинству необходимо зарабатывать больше денег, чем зарабатывают их партнерши, чтобы быть довольными самими собой?

Этот вариант ответа указывает на то, что вы до сих пор считаете, что мужчина должен зарабатывать больше, чем женщина. Проанализировав всю ситуацию, можете ли вы теперь порадоваться за сестру и принять ее выбор? Возможно, пришло время осознать, что женщины столь же конкурентоспособны и успешны на профессиональной арене, как и мужчины. Поэтому нет ничего

странного или удивительного в том, что женщина зарабатывает столько же или даже больше, чем ее супруг. Да, для того, чтобы привыкнуть к этой мысли, требуется определенное время, но вашу сестру этот факт совершенно не волнует, так почему же вы все никак не можете успокоиться?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Неважно, кто больше зарабатывает, если люди любят друг друга.

Связанное с этим ответом негласное правило говорит: успех или провал взаимоотношений не зависит от размера заработной платы. Здоровые гетеросексуальные любовные отношения подразумевают, что мужчина не будет против того, чтобы его жена зарабатывала больше денег, а женщина не будет бояться проявить себя с наилучшей стороны. Другими словами, вы считаете, что мужчина будет одинаково хорошо относиться к себе и к своей жене, даже если она будет зарабатывать в десять раз больше него. Ваше негласное правило основывается на ваших представлениях о том, каким должен быть мир, или на том, что вы видели своими глазами?

Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы согласны с тем, что как минимум некоторые люди достаточно зрелы для того, чтобы оценивать человека по его персональным качествам, а не по чистой стоимости его активов. Это идеальный подход — не позволять размеру заработной платы доминировать в сферах, в которых должны преобладать любовь и эмоции. Однако многие люди до сих пор не доросли до вашего прогрессивного отношения к проблеме полов. Не удивляйтесь, обнаружив, что очень многие мужчины до сих пор хотят зарабатывать больше своих жен, и что очень многие женщины чувствуют себя более уверенными и защищенными, когда главными добытчиками и кормильцами в их семьях являются мужчины. Трудно в момент разрушить то, что существовало в нашем обществе на протяжении многих сотен лет. Однако культура не стоит на месте, она развивается, и ваше негласное правило способствует этим переменам.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я не испытываю ни доверия, ни уважения к мужчине, который будет рядом с женщиной, зарабатывающей в разы больше, чем он, но

я оставляю свое мнение при себе.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, предполагает, что вам трудно поверить этому мужчине и не предположить, что он пытается улучшить свое материальное положение за счет вашей «наивной» сестры. Все знают, что ни один уважающий себя мужчина не позволит женщине полностью содержать себя! Поэтому его мотивы крайне подозрительны. Звучит знакомо? Но не пытаетесь ли вы тем самым сказать, что мужчина, не имеющий денег, вообще не может искренне полюбить женщину вне зависимости от ее финансового статуса? Вы действительно так считаете? Утверждение звучит довольно-таки абсурдно, если сформулировать его таким образом, не правда ли? Если вы выбрали это негласное правило, то вы, должно быть, боитесь не только за свою сестру, но и за себя. Вы, лично вы, сами хотите, чтобы вас содержал более состоятельный муж, чем вы? Помимо всевозможных ловких жиголо, часто ли вы испытывали разочарование в мужчинах, имеющих невысокий уровень доходов? Ваше обычное недоверие чаще приводит к тому, что вы составляете неправильные суждения о других людях, а не поддерживаете и оберегаете тех, кого любите. Вы считаете, что женщина, сделавшая себе имя и состояние, не может нуждаться в защите неискреннего неудачника. По-вашему, это причудливый пережиток какого-то другого века.

Однако есть и очень важная вторая часть вашего ответа: вы предпочитаете оставить свои подозрения и сомнения при себе. Это значит, что вы как минимум пытаетесь научиться контролировать свои предрассудки. Вы не внушаете другим недоверие к мужчинам, решившим связать свои жизни с более состоятельными женщинами. Ваш выбор этого варианта ответа говорит о том, что вы уважаете личные решения других и не считаете нужным навязывать кому-либо свое мнение о распределении гендерных ролей. Вы придерживаетесь правильного направления!

Вопрос

Вы член спортивного совета администрации общеобразовательной школы. Недавно в вашей школе возник вопрос, касающийся смешанных спортивных команд: нужно ли позволить спортсменкам женского пола играть за традиционно мужские

команды? Новая ученица попробовала свои силы, чтобы попасть в команду, состоящую только из игроков мужского пола, прошла все испытания и показала на удивление высокие результаты. У вас есть шанс своим голосом повлиять на эту ситуацию с точки зрения политики и справедливости. Как вы считаете, нужно ли позволить этой девушке стать членом мужской спортивной команды?

Варианты ответов

А. Да, талантливым спортсменкам женского пола нужно позволить участвовать в любых видах спорта — даже в контактных его разновидностях — наравне с талантливыми спортсменами мужского пола.

Б. Нет, в одной команде не должно быть представителей одновременно мужского и женского пола.

В. Смешанные команды — это хорошая идея для неконтактных видов спорта, но когда речь идет о контактных видах спорта, девушкам не место в команде.

Этот вопрос не о спортивном мастерстве, а скорее о справедливости. Всегда ли отношение к кому-то как к равному означает справедливость?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Женщинам нужно дать возможность соревноваться с мужчинами на физическом уровне так же, как они делают это на уровне интеллектуальном.

Это негласное правило показывает, насколько серьезно вы относитесь к проблеме равенства полов: вы считаете, что играть в женской команде унижительно для женщины? Если бы ребята из команды были категорически против новой участницы, вы все равно заставили бы их принять девушку? Будет ли это справедливо — заменить одного из парней команды спортсменкой женского пола? А что, если парень был бы недостаточно хорош для мужской команды, он смог бы стать членом команды, состоящей только из девушек? Подумайте над этими вопросами, чтобы убедиться в том, что это действительно ваше негласное правило. В принципе, вы за то, чтобы однополые команды вообще остались в прошлом.

Можем ли мы с излишним фанатизмом подходить к проблеме равноправия? Если вы выбрали ответ «А», это говорит о том, что вы считаете, не должно быть никаких ограничений, связанных только с половой принадлежностью. Просто удостоверьтесь в том, что вы достаточно последовательны. Иногда случается так, что правило работает только для некоторых женщин или же для нескольких ситуаций, а в остальных случаях применять его не имеет смысла. Подумайте, почему вы так хотите смешать представителей обоих полов во всех видах деятельности. Вас возмущают прежние ограничения, с которыми пришлось столкнуться женщинам? Нужно ли стирать границы до такой степени, чтобы ни у мужчин, ни у женщин уже не осталось никакого личного пространства?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

У представителей мужского и женского пола в каких-то областях должны оставаться сугубо однополые клубы.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, полностью противоречит вышеизложенному и постулирует: вы считаете, что даже самым выдающимся спортсменкам будет лучше, если они останутся в своих, женских, командах. Это из соображений безопасности? Справедливо ли мешать прекрасной спортсменке высокого уровня проявить весь свой потенциал, если она может сделать это только в мужской команде? Ваш выбор говорит о том, что, если разрешить девушке стать членом команды парней, может случиться что-то плохое. Понизится ли самооценка парней, если они будут состоять в одной команде с девушкой, у которой получается играть в их вид спорта гораздо лучше, чем у них самих? Нужно ли защищать их эго? Это ли вас в большей степени волнует?

Ваш выбор этого варианта ответа говорит: вас не слишком пугает мир, в котором сохранились определенные гендерные барьеры. По крайней мере, когда речь заходит о спорте, вы можете без проблем сказать: «Есть место для девушек и место для юношей». Вы с уважением относитесь к тому, что девушки показывают высокие физические результаты, что позволяет вывести девичьи команды на новый высокий уровень. Ваше спокойное отношение к этим специфическим гендерным правилам наверняка идет вам на пользу, поскольку оно практически исключает борьбу и огорчения. Однако

удостоверьтесь в том, что вы бы не изменили этому правилу даже в том случае, если бы ваша родная дочь до смерти захотела бы попасть в мужскую баскетбольную команду, что позволило бы ей получать стипендию. Если вы со всей возможной откровенностью сможете сказать, что даже в этом случае вы верите в однополые команды, тогда поздравляю: вы нашли свое негласное правило.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я воспринимаю женщин как равных соперниц, однако существуют некоторые ограничения.

Негласное правило, на котором основывается этот вариант ответа: вы пришли к компромиссу и согласились с тем, что девушки могут быть отличными спортсменками и должны принимать участие в смешанных командах наравне с юношами, но с определенными ограничениями. Вы категорически против участия девушек в контактных видах спорта? Или же смена экипировки и инвентаря могла бы изменить ваше мнение? Вы понимаете, почему некоторые представительницы прекрасного пола вообще хотят играть грубо? Разве не у каждого человека есть право до предела испытывать свои возможности?

Если вы выбрали это правило, значит, вы отрицательно относитесь к тому, чтобы женщины играли грубо. Вы все еще придерживаетесь старомодных взглядов на то, что могут и должны делать девушки. Но они уже становятся солдатами и офицерами полиции! Хотя и трудно освободиться от устаревших стереотипов, постарайтесь понять, что женщины в настоящее время уже делают больше, чем когда-либо, и различия между мужчинами и женщинами становятся все менее и менее заметными.

Вопрос

Ваша лучшая подруга, женщина, захлеб рассказывает вам об очень крупной сделке, которую она только что заключила. Вы очень рады за нее — до тех пор, пока она не объясняет, каким образом она смогла отвоевать клиента. Ваша подруга была в сексуальном наряде, безжалостно флиртвала и согласилась на встречу после ужина. Когда вы упрекаете подругу в том, что она вместо профессиональных навыков воспользовалась своими женскими хитростями, она заявляет,

что имела на это полное право: «Мужчины же все время заключают сделки на поле для гольфа или в сауне. Они вовсю пользуются духом братства. Так почему же я не могу воспользоваться своими хитростями»? Права ли она?

Варианты ответов

А. Да, женщина может и должна пользоваться любыми средствами, чтобы удержаться на плаву в мире мужчин.

Б. Нет, пользоваться сексуальной привлекательностью для того, чтобы заключить сделку, неправильно и унижительно для женщины.

В. Женщина может флиртовать и вести себя сексуально привлекательно, но если она по-настоящему займется сексом с клиентом, значит, она ничуть не лучше обычной проститутки.

Какое поведение будет правильным и подходящим для женщин, пытающихся составить достойную конкуренцию мужчинам в мире бизнеса? Имеют ли мужчины какие-то преимущества перед женщинами в бизнесе только из-за того, что они могут проделывать определенные вещи сообща? Должна ли в этом случае женщина пользоваться всеми возможными средствами, чтобы решить исход сделки в свою пользу? Какое правило говорит о том, что женщина должна все время быть «профессионалом», в то время как ее конкуренты-мужчины вместе выпивают и посещают стриптиз-клубы?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Женщина имеет право делать все, что пожелает, — если это не противоречит закону, — чтобы составить достойную конкуренцию мужчинам в профессиональном мире бизнеса.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, признает за женщиной право делать все от нее зависящее в определенных ситуациях: другими словами, в любви, на войне и в бизнесе все средства хороши. Суды уже признали тот факт, что членство в мужском клубе дает человеку определенное преимущество, и в судебном порядке принудили принимать в дотолу сугубо мужские клубы и представительниц женского пола. Но неужели же нет вообще никаких ограничений? Должна ли женщина танцевать с клиентом? А

как насчет поцелуев? Как насчет секса? Есть ли черта, которую она не должна переходить?

Пока будете решать, какие у этого правила могут быть ограничения, вспомните также и о том, что сделка — это, в конце концов, всего лишь сделка. Женщине все равно на следующее утро придется взглянуть на себя в зеркало. Так ли сладка победа, если женщина заслужила ее только благодаря своей сексуальной привлекательности? Опять же, все мы в какой-то степени пользуемся своим очарованием. Люди постоянно пытаются очаровать друг друга в залах заседания членов правления, широкими улыбками, красивой одеждой, приятными беседами, суть которых сводится к одному: «У меня есть все, что вам нужно, и я смогу о вас позаботиться». Вам нужно решить, где профессионал должен провести черту.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

В профессиональном мире женщина должна быть бесполой.

Ответ «Б» основывается на следующем негласном правиле: женщины не должны делать акцент на своей сексуальной привлекательности ради карьеры. В идеальном мире, где ценят по заслугам и по характеру, не будет необходимости носить сексуальную одежду. Но ограничивается ли это бизнесом, к счастью или несчастью? Не кажется ли вам, что женщины и мужчины могут постоянно пользоваться тем, что дает им их половая принадлежность, на подсознательном уровне? Может быть, это нельзя просто взять и выключить. Возможно, сексуальная сила настолько глубоко в нас укоренилась, что мы непроизвольно постоянно к ней прибегаем, особенно в те моменты, когда находимся в центре внимания.

Если вы выбрали этот вариант ответа, значит, вы считаете сексуальное напряжение любого рода категорически неприемлемым в деловых ситуациях. Если так и есть, то вы, я надеюсь, судите о людях только по их характеру и качеству производимых ими товаров или услуг. Если же это не так, значит, вы несколько лицемерны, не так ли?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Женщина может использовать свою природную привлекательность, но не должна оказывать физические услуги ради успеха в бизнесе.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, является собой компромисс. Итак, черта проведена, не так ли? Позволительны ли какие-либо прикосновения? Что вы на самом деле хотите сказать этим правилом? Можно дразнить, если вовремя остановиться? Любой флирт допустим, поскольку это всего лишь игра? Ничьи чувства не будут задеты, и нет никаких заразных болезней? Тогда игривости самое место в мире крупного бизнеса!

Если вы выбрали это правило, вы в каком-то смысле стараетесь быть практичным или принять то очевидное, что уже имеет место быть. Тогда какой совет вы дадите женщине, которая хочет составить достойную конкуренцию мужчинам, но не уверена, насколько далеко она должна зайти, чтобы добиться желаемого результата? И, наконец, что вы готовы сказать или сделать ради того, чтобы продать очередную партию каких-нибудь штукоринок? Ваше решение найти компромисс может показаться вполне реалистичным, но, чтобы в будущем избежать проблем, вам, возможно, нужно разработать более строгие правила относительно того, что позволительно и приемлемо в мире бизнеса.

Резюме

Некоторым мужчинам бывает трудно помыть посуду или перепеленать ребенка. В зависимости от вашего возраста и воспитания, гендерные изменения могут показаться вам позитивными, негативными или же и теми, и другими одновременно. Двести лет назад женщины были чьей-то собственностью, рабынями. Сто лет назад они потихоньку начали работать в урбанистическом мире, редко занимались спортом и пытались добиться для себя права голосовать. Пятьдесят лет назад женщины, по большей части, были домохозяйками. Каждое постепенное изменение встречало сильное сопротивление, то же самое происходит и сейчас. Мы как общество не можем добиться равноправия полов, так чтобы это устраивало каждого. Негласные правила, которыми пользуетесь вы и ваши друзья, формируют наши обычаи и традиции прямо сейчас. Чем больше общих правил будет у людей, тем больше традиций и законов появится. Но прежде чем критиковать решения общества, нам нужно постараться подвергнуть активной критике и свои личные решения.

Помогают ли вам в жизни ваши негласные правила о том, что должно быть «женским», а что — «мужским» занятием?

Глава 4. Власть и контроль

Испытываете ли вы кайф от «превышения служебных полномочий»? Нравится ли вам ощущать, что вы контролируете ситуацию? Или, возможно, вам не нравится принимать руководство на себя? Может быть, вы скорее позволите кому-то другому взять на себя контроль над происходящим, чем сделаете это сами? Или вы предпочитаете золотую середину, наслаждаясь властью в одних ситуациях и отказываясь от контроля — в других?

Вне зависимости от обстоятельств, крайне важно понять вашу потребность во власти и контроле (или же ваш страх). В конечном счете, это именно то, что заставляет вас выбрать определенный образ жизни, преуспевать или же терпеть неудачи в конкретных ситуациях, а также добиваться желаемого в жизни или же терять что-то важное.

Трудно отрицать тот факт, что временами власть и контроль могут быть подобны наркотикам. Если вы от природы агрессивны и мотивированы, власть может доставить вам просто несказанное удовольствие. Вы сможете легко добиваться желаемого, даже заставлять других людей делать то, чего вы от них хотите! Но однажды внезапно вы можете осознать, что злоупотребляете властью на профессиональном или личном уровне. Согласитесь, важно распознать в себе такую черту вовремя, чтобы в дальнейшем не причинять боль ни себе, ни другим.

Конечно, взять в свои руки бразды правления может оказаться и страшно! Если вы по жизни робкий и застенчивый человек, если вам недостает уверенности в себе, то власть и контроль могут доставить вам массу неприятных моментов! Вас может мучить хроническое чувство тревоги, и в итоге вы решите, что роль крупного игрока не стоит такого стресса. Распознав однажды те негласные правила, которые мешают вам стать тем, кем вы можете, вы могли частично побороть свою застенчивость. В конце концов, жить, постоянно сомневаясь в своих возможностях, это не жизнь, а сплошная каторга! Воспользуйтесь нижеследующими гипотетическими ситуациями, которые помогут вам исследовать особенности вашего отношения к власти и контролю. Возможно, вы узнаете о себе что-то новое и

ценное, что поможет вам полностью изменить ваше отношение к жизни.

Вопрос

Вы родитель-одиночка.

Вашему сыну только что исполнился двадцать один год; он заявляет, что хочет жениться на женщине, которая вам очень не нравится.

Еще недавно ваш сын готов был сделать ради вас что угодно, но сейчас он отказывается расставаться с этой женщиной. Несмотря ни на что, он упрямится и отказывается прислушаться к вашим увещаниям.

Вы всем сердцем хотите расстроить эту свадьбу и даже пригрозили ему не прийти на бракосочетание. Но и это не заставило вашего сына изменить свое решение.

На этом этапе единственным способом хоть как-то повлиять на сына остается исключить заблудшее дитя из завещания.

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я исключу сына из завещания, если он отказывается подчиниться мне.

Б. Я пригрожу исключить сына из завещания, но на самом деле никогда этого не сделаю.

В. Я никогда и ни при каких условиях не стану угрожать своему сыну и прибегать к такого рода манипуляциям.

Насколько сильно вы пытаетесь контролировать любимого вами человека, когда чувствуете, что он совершает ужасную ошибку? Желая быть хорошим родителем или другом, как далеко вы готовы зайти, пытаясь повлиять или манипулировать вашим любимым человеком, чтобы спасти его от ошибки?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я имею право контролировать поведение своих детей и непременно воспользуюсь своей властью, чтобы добиться подчинения.

Негласное правило, скрывающееся за этим ответом, говорит: вы чувствуете за собой естественное право контролировать и направлять поведение ваших детей, даже если они уже выросли. Вы считаете, что работа родителей заключается в том, чтобы предотвратить катастрофу, даже если для этого потребуется неприятие и неодобрение вместо сочувствия и понимания. Если вы выбрали это негласное правило, вы, очевидно, не испытываете ни малейших угрызений совести, когда пытаетесь навязать свое мнение, и ради этого вы не побрезгуете ничем, в том числе угрозами и шантажом.

Важно тщательно проанализировать вашу уверенность в том, что у вас есть какие-то определенные родительские права. Вы чувствуете, что имеете полное право вмешиваться в дела вашего ребенка, что многим может показаться неприемлемым, поскольку ваш ребенок уже вырос и стал полноценным взрослым человеком. Если данный случай является, скорее, исключением из правил, и вы выбрали такой ответ только из-за серьезности описанных обстоятельств, это может также значить и то, что вы являетесь хорошим родителем для своего ребенка и принимаете очень сложное для вас решение. Если же это ваша обычная привычка воздействовать и манипулировать всеми, кто находится рядом с вами, вы должны осознать тот факт, что вы пытаетесь насильно удержать тех, кто хотел бы оказаться вне сферы вашего влияния. Может оказаться так, что многие окружающие вас люди находятся рядом с вами не из любви и не по доброй воле, а только из-за ваших угроз и шантажа. Спросите у себя, о такой ли динамике развития отношений вы мечтаете. Желание контролировать решения ваших детей может быть лишь одной стороной монеты; не исключено, что эта тенденция распространяется и на ваши отношения с другими людьми. Поразмыслите над своими средствами общения и постарайтесь найти альтернативы. В любом случае лучше всего будет честно рассказать вашим близким о том, что вы на самом деле чувствуете. Но подумайте также и о том, чтобы подвести черту и научиться хотя бы время от времени проявлять сочувствие и понимание.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я имею право запугивать других, чтобы повлиять на ситуацию, но я не считаю правильным реальное претворение угроз в жизнь.

Негласное правило, скрывающееся за этим ответом, говорит о том, что ваша тактика контроля являет собой своего рода шоу: вы готовы угрожать, в надежде добиться желаемого результата. Но в то же время вы испытываете и чувство вины за то, что ведете себя таким образом. В конечном счете, вы попросту блефуете.

Вы хотите играть в такие игры с человеком, которого любите? Что случится, если ваш сын все-таки женится на этой «неподходящей женщине»? Как это повлияет на вашу жизнь? Почему он не может свободно принимать свои личные решения? Если вы выбрали это негласное правило, вы надеетесь запугать сына настолько, чтобы он подчинился вам?

Вполне очевидно, что вы отчаянно желаете проверить, насколько верен и предан вам ваш сын. Если он вам уступит и расстанется с женщиной, которую выбрал, о чем это будет говорить? Действительно ли он вас любит, или же он просто хочет подстраховаться на будущее, чтобы не остаться без ваших денег? Вам кажется, что таким образом вы сможете сделать ваши отношения более теплыми и доверительными? Или же это наоборот ухудшит существующее положение вещей? Подумайте о том, что вы можете добиться его согласия, но потерять его уважение. Если тактика запугивания стала вашей привычной моделью поведения, осознайте тот факт, что вы по жизни задира и агрессор. Пришло время задуматься о том, как вы строите отношения с другими людьми. Жизнь нам дана для того, чтобы мы учились, а не для того, чтобы пытались контролировать других людей. Возможно, ваше существование станет более счастливым, а взаимоотношения с людьми — более здоровыми и радостными, если вы поработаете над тем, чтобы изменить свой обычный подход к жизни.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я не считаю нужным прибегать к угрозам или манипулировать другими людьми, чтобы заставить их делать то, что я хочу.

Негласное правило, таящееся за выбором этого ответа, говорит, что вы не желаете контролировать других людей: если вы выбрали это негласное правило, вы признаете за другими людьми, даже за молодыми взрослыми, право принимать личные — пусть даже неправильные — решения. Иногда, чтобы помочь кому-то, кого вы

любите, нужно отказаться от всякого вида помощи вообще, а это труднее всего. Если ваши друзья и родственники знают, что вы сможете принять все их модели поведения, какими бы сомнительными они ни были, значит, у вас наверняка хорошие отношения, искренние и долговременные.

Не пытаясь взять под контроль ситуацию, вы создаете атмосферу здорового доверия и уверенности в отношениях с любимыми вами людьми. Не теряйте эту свою дипломатичность. Она сослужит вам добрую службу в отношениях не только с членами вашей семьи, но и с другими людьми. Чтобы уточнить всего одну вещь, скажите: вы не испытываете необходимости манипулировать другими людьми, потому что они и так всегда делают то, чего вы от них хотите, или из-за того, что вы чувствуете, что, попытавшись взять ситуацию под контроль, вы потеряете больше, чем получите? Убедитесь в том, что вы позволили своим близким развить здоровое умение принимать самостоятельные решения, и что они не принимают те же самые решения, которые приняли бы вы сами, только потому, что вы давным-давно их на это запрограммировали.

Вопрос

У вас любящий и ответственный супруг. Однако недавно он стал менее общительным и все больше времени проводит в Интернете, отказываясь объяснить вам, почему. Он лишь говорит: «Я взрослый человек и могу делать то, что пожелаю».

Недавно вы услышали о новой компьютерной программе, которая позволяет проследить электронную переписку человека и просмотреть, какие сайты он в последнее время посещал. Принимая в расчет ту обиду и смущение, которые вы испытываете, допуская мысли о слежке, решитесь ли вы воспользоваться этой программой, чтобы узнать, чем занимается в Интернете ваш супруг?

Варианты ответов

А. Я тайно воспользуюсь этой программой, чтобы узнать, с кем общался мой супруг, и буду пользоваться ею столько, сколько посчитаю нужным. Это мое право.

Б. Я воспользуюсь этой программой только для короткой проверки. Если там нет ничего предосудительного, я перестану совать

нос в его дела и буду уважать его право на частную жизнь.

В. Я никогда и ни при каких обстоятельствах не вторгнусь в частную жизнь моего партнера.

Как вы считаете, справедливо ли это, разумно ли — вторгаться в частную сферу вашего партнера с помощью достижений технического прогресса? Насколько далеко вы готовы зайти в своем желании властвовать и контролировать, чтобы защитить ваш самый главный интерес в жизни — ваш брак?

Что для вас важнее: узнать, что происходит на самом деле, или мучиться в неведении, сохраняя чистоту ваших отношений?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я имею полное право воспользоваться любыми доступными мне средствами, чтобы узнать, не делает ли мой возлюбленный чего-то, что может поставить под удар наши с ним отношения.

Негласное правило, связанное с ответом «А», говорит: вы предпочитаете все знать и готовы ради этого на все. Вы пытаетесь оправдать свое желание проследить за супругом мыслями, подобными этой: «Не лучше ли узнать, с кем общается мой супруг, до того, как возникнут настоящие проблемы? Что плохого в том, если я удостоверюсь, что там нет ничего предосудительного, это же как осмотр у зубного врача? Если нет дырок в зубах, можно спокойно жить дальше. Но если началось разрушение, то лучше подавить его в зародыше». Возможно, так оно и есть. Вы чувствуете, что имеете право совать свой нос в личную переписку своего партнера. Если вы выбрали это негласное правило, то, скорее всего, вы считаете, что ваше право знать обо всем, что делает ваш супруг, превышает его права на частную жизнь. Очевидно, вы бы не стали возражать, если бы кто-то устроил такую же проверку и вам? Или же стали бы?

Киберслежка — относительно новая вещь. А как вы относитесь к проверке звонков вашего партнера или же чтению адресованных ему писем? Есть ли какие-то ограничения, есть ли правила, это регулирующие? Если вы можете оправдать продолжительные подглядывания за частной перепиской вашего супруга, это говорит о том, что в ваших отношениях уже нет доверия. Очевидно, что вы боитесь чего-то или кого-то. Если недоверие является вашим обычным

состоянием, это значит, что вам нужно хорошенько пересмотреть свои взгляды на жизнь, иначе рано или поздно вы можете прийти к выводу, что ни с одним человеком не можете чувствовать себя в безопасности и полностью защищенным. Ваша тенденция визнавать нужную вам информацию окольными путями может выйти вам боком. А что, если ваш партнер узнает об этом? Более того, готовы ли вы к тому, что можете там обнаружить? Чтобы избежать дальнейших проблем, постарайтесь взглянуть на это с другой стороны: никто не наделял вас правом совать нос в частные дела других людей. Постарайтесь освободиться от этого нездорового желания — взять под контроль все. Лучше сделайте так, чтобы ваш супруг открылся вам сам.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Существуют некоторые обстоятельства, при которых я могу вторгнуться в частную жизнь любимого мною человека.

Этот вариант ответа наводит на негласное правило, связанное с некоторыми ограничениями и временными рамками: если вы напуганы — вы оправдываете использование доступных вам технологий для избавления от этих страхов, но, как только вы почувствуете, что все в порядке, — вы немедленно остановитесь. Так?

А что конкретно вы сделаете? Выбросите эту программу и больше никогда не станете проверять переписку своего супруга? Или же воспользуетесь ею снова, когда почувствуете, что вас в очередной раз гложет червь сомнения? Если вы выбрали это правило, значит, вы пытаетесь найти разумное объяснение утрате взаимного доверия. Вы говорите себе, что на самом деле не хотите шпионить за мужем, просто сейчас все «так сложилось». Вы действительно так считаете?

Что для вас значит это «краткосрочное» вторжение в частную жизнь? И сможете ли вы контролировать себя, чтобы ограничиться лишь короткой проверкой? Если это ваше негласное правило, не пытайтесь обманывать себя. Конечно, приятно думать, что вы можете контролировать свое желание злоупотребить властью, но так ли это на самом деле? Подумайте о том, что над вашими отношениями могут стуситься облака обмана и недоверия. Не старайтесь разрешить сложные жизненные ситуации попытками тайно взять под контроль тех, кого вы больше всего любите.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Ни при каких обстоятельствах нельзя оправдать вторжения в частную жизнь любимого человека.

Выбранный вами вариант ответа говорит о том, что вы сохраняете чувство собственного достоинства, самоуважение и уважение к частной жизни любимого человека, даже перед лицом страха и доступной вам власти. Вы видите, что поведение вашего партнера изменилось. У вас есть шанс выяснить нечто важное, но вы ничего не предпринимаете. В конце концов, ваша честность будет вознаграждена, и к вам будут относиться с таким же доверием и уважением.

Однако в ответ на такую сдержанность вы, вероятно, ожидаете честности. Если все ваши прямые попытки выяснить, что произошло, встречают решительный отпор, что вы будете делать, так и останетесь пассивно ожидать разрешения ситуации? Или же попытаетесь найти другие способы узнать правду? Зачастую желание перестраховаться бывает непреодолимым. Ведь в жизни столько неопределенности! Кто может стыдить человека за его желание внести в отношения ясность? Ваша способность противостоять власти, которую дают вам технологии, говорит о том, что вы доверяете своему партнеру и уважаете его право на частную жизнь. Частная жизнь предполагает, что человеку дается особое место, где он может смело выражать свои мысли и чувства.

Вопрос

На протяжении последних пяти лет вы работали швейцаром в шикарном многоквартирном доме в Нью-Йорке. Вы знаете всех жильцов, прекрасно представляете, кем они являются, и осведомлены о том, что происходит в их семьях. Один мужчина постоянно пытается вас унижить. Он ведет себя крайне грубо и негативно, не говоря уже о том, что он никогда не дает вам чаевых по праздникам, в отличие от остальных постояльцев. Недавно, когда жена этого мужчины была в отпуске, вы увидели его в компании неизвестной вам молодой особы. Он вел себя подозрительно и попытался как можно быстрее проскользнуть мимо вас. Теперь, когда его жена вернулась из отпуска, вы испытываете искушение рассказать ей об этом случае, возможно, только затем, чтобы как-то ему насолить. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я пригрожу ему тем, что все расскажу его жене, и посмотрю, что он будет делать дальше. Я хочу, чтобы он немного пострадал.

Б. Я все расскажу его жене. Его нужно наказать.

В. Я не воспользуюсь этим положением, чтобы навредить человеку, даже если мои чувства и задеты.

Каждому из нас, время от времени, становится известно нечто такое, что может поставить в неловкое положение другого человека. Личный моральный кодекс обычно не позволяет среднестатистическому человеку без особой на то причины вредить людям, используя порочащую их информацию. В той или иной степени мы все наблюдаем друг за другом. А что если один из наблюдаемых вами людей жестоко с вами обращается, будто вы — человек второго сорта? Не самое ли тогда время поквитаться?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я готов использовать свою власть, чтобы напугать и пригрозить человеку, который меня обидел.

Если вы выбрали ответ «А», вы не так сильно хотите навредить человеку, используя свое преимущество, скорее вам просто нравится ощущение власти, и вы любите играть с нею. У вас есть шанс заставить этого мужчину вертеться как уж на сковородке. Конечно, не исключено, что это может аукнуться и вам. Задетый вами жилец дома может попытаться добиться вашего увольнения, придравшись к какому-либо нарушению правил — реальному или вымышленному. Он также может шантажировать вас в ответ — причину найти не так сложно, как, порой, может показаться.

Вспомните старую поговорку: «Веселье и игры хороши лишь до тех пор, пока кто-то не поранится». Подумайте о возможных исходах этой игры во власть. Чего вы на самом деле хотите — отомстить, напугать, унижить? Вам выпала возможность отплатить человеку той же монетой, но не исправить то, что он уже натворил. Вы можете повести себя так же подло, как и он, а можете найти способ использовать сложившуюся ситуацию для того, чтобы сгладить

некоторые шероховатости и не стать одним из тех людей, которых вы так сильно не любите.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я имею право отомстить и напрямую наказать тех, кто меня обидел.

Согласны ли вы с утверждением: «Око за око, зуб за зуб»? Если да, то именно ему как нельзя лучше соответствует выбранный вами вариант ответа. Связанное с ним негласное правило демонстрирует следующее: вы хорошо подготовились к тому, чтобы создать конфликтную ситуацию, которая грозит вылиться в катастрофические последствия для вашего обидчика. Соразмерны ли последствия с той обидой, которую этот человек нанес вам? Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы готовы использовать имеющуюся у вас власть напрямую для того, чтобы причинить кому-либо вред. Часто ли вам удается воспользоваться имеющимся у вас преимуществом? Иногда наши злость и желание восстановить справедливость могут только усугубить и без того малоприятную ситуацию, заставив нас столкнуться с крайне негативными для нас последствиями. Ваше негласное правило демонстрирует присущие вам злость и импульсивность. Будьте осторожны с этими качествами.

Подумайте над тем, помогало ли вам это правило как-то улучшить качество вашей жизни и добиться желаемого. На это нужно обратить особое внимание. Нравится ли вам то, кем вы стали? Приятно ли заставлять плохого человека страдать? Если да, то как долго это приятное ощущение может длиться? И не забывайте о том, что, причиняя вред одному человеку, вы, тем самым, наверняка вредите и другим людям. Хотите ли вы этого? Поразмыслите над своей жизнью и скажите, нет ли другого, более здорового и разумного способа заставить обидевших вас людей попросить у вас прощения.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я не стану использовать свою власть для того, чтобы намеренно запугать или обидеть другого человека. Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, указывает не на ваше нежелание контролировать окружающих, а на ваше умение контролировать свою злость. Ваш ответ определенно достоин

восхищения. Вы побороли столь обычную для людей тенденцию мстить за нанесенные им обиды. Вполне вероятно, что вы всегда внимательны и осторожны, вследствие чего вам редко приходится сожалеть о содеянном.

Размышляя о возможных реакциях, постарайтесь заодно исследовать и свою мотивацию. Другими словами, ваш ответ говорит о благородстве духа или же о том, что вы попросту боитесь быть агрессивными? Можно ли этому мужчине и дальше издеваться над вами? Вы всегда позволяете другим людям потешаться над вами? Надеюсь, ваш ответ говорит о вашей зрелости и о том, что вы не чувствуете необходимости вести грязную игру. Но подумайте и о том, что вы можете попросту бояться. Если вы на самом деле хотели бы сдать этого парня со всеми потрохами жене, но боитесь последствий, которые может навлечь на вас этот поступок, тогда ваше бездействие может быть вполне разумным, хотя и не приносящим вам удовлетворения, решением. Вы можете кипеть от злости изнутри, что рано или поздно выльется наружу. Подумав, *почему* вы не хотите причинять вред этому отвратительному типу, вы больше узнаете о самом себе.

Вопрос

Вы офицер высокого ранга и довольно хорошо знаете своих подчиненных. Во внеслужебное время члены вашей дивизии часто встречаются, у вас царит дух товарищества. Честно говоря, вы давно положили глаз на супругу одного из нижестоящих по званию офицеров. Кроме нее вас никто не привлекает. Кроме того, вы знаете, что отношения вашего подчиненного с женой — на грани распада. Возможно, из-за этого объект вашего внимания так волнуется, когда разговаривает с вами, и отвечает взаимностью на ваши заигрывания! В вашей власти отправить этого нижестоящего по званию офицера на полгода служить в дальнюю локацию. Это могло бы ускорить их разрыв, и вы, по крайней мере, увеличили бы свои шансы завоевать благосклонность предмета своего вождения. Подпишите ли вы приказ о переводе?

Варианты ответов

А. Я не стану подписывать приказ о переводе. Если я буду вмешиваться в личную жизнь своих подчиненных, это будет значить, что я злоупотребляю своей властью и служебным положением.

Б. Я подпишу приказ о переводе лишь в том случае, если буду считать, что этот подчиненный недостаточно хорош для объекта моего внимания и вообще недостоин такого особенного человека.

В. Я подпишу приказ о переводе, если почувствую, что люблю или смогу полюбить вторую половину моего подчиненного, и что у нас могут сложиться хорошие взаимоотношения.

Этот вопрос стар, как Библия. На самом деле есть библейская история о том, как царь возжелал Вирсавию^[8], из-за чего отправил ее мужа на верную смерть. Желание и возможность воспользоваться имеющейся властью для того, чтобы добиться сексуального преимущества, представляют собой одну из старейших морально-этических дилемм.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не стану пользоваться своим служебным положением, чтобы улучшить свою личную жизнь.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А», демонстрирует, что вы умеете сдерживаться и контролировать себя, когда дело доходит до разграничения любви и работы. С вашим принципом трудно поспорить. Судя по высокой планке, заданной вашим ответом, вы так же ответственно относитесь и к другим возможностям достижения личных целей.

Теперь же возникает вопрос о мотивах, которыми вы руководствуетесь. Вы принимаете свои ответственные решения только из-за того, что боитесь, что кто-то сможет раскрыть ваши хитрости? Или же, наоборот, вы не пытаетесь напрямую вредить чьим-то взаимоотношениям, потому что уважаете любовные искания других людей? Надеюсь, вы приняли решение из здорового уважения к другим людям. Вы прекрасно понимаете, какой властью обладаете, но категорически не желаете злоупотреблять ею ради достижения личных целей. Если вы достигли такого высокого уровня личностного развития, то вы заслуживаете и повышения по службе!

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я воспользуюсь своим служебным положением в личных целях, если от этого выиграют и другие люди.

Ответ «Б» — оправдание тому, что вы решили воспользоваться преимуществом, которое дает вам ваша власть. Этот ответ представляет собой компромисс стандартов. Можете ли вы здраво судить о том, что будет лучшим для других взрослых, самостоятельных людей? Вы пользуетесь своим положением, чтобы потенциально разрушить взаимоотношения супругов. Справедливо ли и мудро ли так использовать вашу власть?

Единственный способ научиться пользоваться властью — это иметь власть. А единственный способ понять, насколько правильно вы использовали свою власть, — посмотреть, скольким жизням вы помогли и скольким навредили. Если вы злоупотребляли своей властью, то, вполне вероятно, рано или поздно вы обнаружите, что все ваши действия вернулись вам сторицей, заставив страдать и вас, и других людей. Не обманывайте сами себя, «изображая сострадание». Обычно, злоупотребив властью в личных интересах, мы чувствуем себя довольно-таки отвратительно.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Любовь настолько важна, что я могу пользоваться любой властью для того, чтобы ее обрести.

Негласное правило, связанное с ответом «В», указывает на то, что вы считаете для себя позволительным злоупотреблять властью, когда в дело вмешивается любовь. Поэты и певцы веками поют дифирамбы великому чуду и красоте любви. Понятие духовности базируется на потребности мира в любви, и если мы можем любить и быть любимыми, то это значит, что все у нас будет хорошо. Вы никогда не слышали, чтобы кто-то говорил: «Никогда не используй свою власть для того, чтобы получить любовь. Любовь должна прийти к тебе другим путем». Когда речь заходит о любви, кажется, что все остальные вещи отступают на задний план. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы верите в то, что любовь превыше всех остальных принципов.

Это действительно то, во что вы искренне верите, или же вы просто пытаетесь оправдать свои действия? Поймите, что вы

пользуетесь преимуществами, которые дает вам ваше служебное положение, для достижения личных целей. И это важно. Где вы проводите черту? Сможете ли вы оклеветать другого человека, чтобы защитить свою любовь? Сможете ли вы физически навредить или запугать других, чтобы помочь своей любви? Тогда, определенно, должны быть какие-то правила, регулирующие ваше желание заполучить или сохранить любовь. Внимательно приглядитесь к своим негласным правилам, чтобы понять, не путаете ли вы любовь с желанием контроля и превосходства. Если «любовь» вынуждает вас прибегать к использованию служебного положения для достижения личных целей, для того, чтобы сделать или сказать что-то горькое или обидное другим людям, то, возможно, вы попросту забыли о том, что же такое любовь на самом деле. Постарайтесь завоевать любовь, не злоупотребляя своим служебным положением. Бьюсь об заклад, вы почувствуете себя значительно лучше!

Вопрос

Вы — высокопоставленный администратор в центре трансплантации органов. Ваше положение обеспечивает вам полный доступ ко всем имеющимся спискам и записям. Последние полгода ваш маленький племянник страдает от печеночной недостаточности и отчаянно нуждается в срочной операции по трансплантации, от которой — буквально — зависит его жизнь. Ваш брат, отец этого ребенка, умоляет вас воспользоваться вашим положением и подкорректировать список ожидающих трансплантацию лиц таким образом, чтобы племянник оказался в нем первым. Никто из ваших коллег не знает семью вашего брата, поэтому крайне маловероятно, что изменения в списке вызовут у них какие-то подозрения. С одной стороны, несправедливо пренебрегать другими семьями, члены которых долгое время ожидали своей очереди в списке. Но с другой стороны, возможно, вы занимаете эту самую должность неспроста, а именно для того, чтобы иметь возможность помочь дорогому человеку. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Не колеблясь, помогу своему племяннику, поместив его имя в списке первым.

Б. Я не стану помещать имя племянника на первую строку списка, скажу брату, что вещи подобного рода проверить совершенно невозможно.

В. Я смогу оправдать только перемещение имени племянника всего на пару пунктов вверх, не более, чтобы успокоить и себя, и мою семью.

Насколько вы готовы воспользоваться доступной вам властью для того, чтобы спасти жизнь человеку, которого любите, вместо жизни какого-то незнакомца? Представьте, что у вас есть такая власть, и никто не догадался бы, если бы вы ею воспользовались.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я могу воспользоваться своим служебным положением для того, чтобы помочь семье, даже если это будет в ущерб другим людям.

Негласное правило указывает: вы живете, руководствуясь старинным изречением: «Кровь гуще воды». Вы ставите любовь семьи и ответственность перед родственниками превыше справедливости и честности. Никто не может судить, правильно или неправильно вы поступаете. Вы должны жить, основываясь на своем личном чувстве справедливости.

Чтобы узнать, насколько хорошо это правило функционирует в вашей жизни, подумайте, как ваша совесть отреагирует на такое решение. Как вы сможете жить дальше, зная, что пренебрегли одним из главных принципов вашей работы, поставили под угрозу жизнь другого человека, семья которого пребывает в таком же отчаянном положении, как и ваша? Если это негласное правило работает, то вы будете нормально себя чувствовать, пользуясь имеющейся в вашем распоряжении властью для того, чтобы манипулировать обстоятельствами ради ваших близких. Вы не будете страдать от чувства вины, сожалений или ненависти к себе, если подкорректируете список. Однако если правило не работает, ваше чувство внутреннего покоя и согласия содрогнется, и вы будете снова и снова мысленно возвращаться к прошлым событиям. Если это ваш случай, то это правило, скорее всего, в будущем заставит вас сильно переживать и страдать. Подумайте над тем, чтобы изменить его.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Нельзя использовать служебное положение с целью помочь родственникам в ущерб другим людям.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, свидетельствует: список останется в первоизданном виде несмотря на мольбы вашего брата. Потребностям своей семьи вы предпочли свою честность. И чтобы смягчить возможную вспышку гнева вашего брата, вы придумали себе оправдание: «Я просто ничего не мог с этим поделать». Ваш выбор говорит о том, что в своей профессии вы являетесь собой крайне принципиальную и справедливую личность. Но что до вашей безобидной лжи, придуманной для успокоения брата, это свидетельство того, что вы не на все сто процентов уверены в правильности своего решения. Какова вероятность того, что вы в будущем будете корить себя за это, особенно если ваш маленький племянник умрет?

Эгоистично ли это — помогать тем, кого любишь? Нужно ли идти против своей природы — ставить семью превыше всего остального? А что если вы из-за своих принципов станете изгоем в семье? Стоят ли они того? Эти вопросы служат для того, чтобы вы смогли удостовериться в правильности своего выбора. В любом случае вам придется пережить определенный дискомфорт. Но если вам кажется, что, следуя этому правилу, вы как будто разрываете себя на части, то лучше бы вам его пересмотреть.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я с большой осторожностью воспользуюсь своим служебным положением, чтобы помочь дорогому мне человеку, потому что меня замучает чувство вины, если я не сделаю совсем ничего.

Связанное с этим вариантом ответа негласное правило демонстрирует ваше стремление найти золотую середину. Вы что-то даете семье, при этом лишь слегка нарушая свою клятву быть объективным, честным и беспристрастным. Это кажется вполне разумным компромиссом. Это ваш обычный стиль жизни — давать всего понемногу каждому? Возможно, в политике или бизнесе такие компромиссы и могут работать, но в данном-то случае речь идет о жизни и смерти. Стоит ли сейчас пользоваться тем же самым правилом? Ваше желание найти компромисс — ценная черта. Из вас

бы наверняка вышел неплохой третейский судья. Но когда, пользуясь своим служебным положением, вы можете повлиять на жизни многих людей, это говорит о том, что в будущем вам предстоит столкнуться с серьезными последствиями своих действий. Если вы выбрали этот вариант ответа, знайте: вам придется лгать, изворачиваться и мошенничать в той или иной степени. Эта ваша «половинчатая стратегия» на деле может быть не такой простой, какой она вам показалась с самого начала. То, чего требует взаимосвязь власти и любви, разительно отличается от требований бизнеса и удовольствий. Удостоверьтесь в том, что ваше негласное правило соответствует ситуации.

Обратите внимание также и на то, что ваш ответ указывает на чувство вины. Ваш основной мотивирующий фактор — то *чувство вины*, которое вы будете испытывать, если каким-либо образом не подкорректируете список ожидающих. Вероятно, что в будущем вы страдали бы меньше, если бы основывали свои действия на истинной убежденности и соображениях безопасности вместо боязни чувства вины. Возможно, вы выбрали этот ответ из страха, а не из-за того, что он соответствует вашим принципам. Когда кризис будет позади, вы все еще будете согласны со своим решением?

Вопрос

Наконец, вас назначили руководителем среднего звена, и теперь вам приходится брать на себя гораздо больше ответственности, чем прежде. Вот почему для вас так важно, чтобы план одной особой презентации был готов к сегодняшнему обеду, однако, чтобы все закончить в срок, вам необходим один файл, который находится в столе вашей ассистентки. К сожалению, ваша ассистентка ушла на обеденный перерыв и вернется только через час. Поскольку вы намереваетесь закончить работу как можно раньше, вы решаете сами достать необходимый файл из ящика ее стола. Вы открываете ящик и видите в нем пакет марихуаны, лежащий поверх бумаг!

Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я конфискую марихуану, а когда сотрудница вернется, вызову ее в свой кабинет, прочитаю серьезную лекцию о вреде наркотиков и

уволю ее.

Б. Я оставляю марихуану на месте, но когда сотрудница вернется, я прочитаю ей серьезную лекцию о вреде наркотиков и попрошу немедленно вынести пакет из здания. Увольнять ее я не стану, но сделаю ей строгое предупреждение.

В. Я оставляю марихуану на месте и просто притворюсь, будто ничего не видел. Я никогда не упомяну об этом инциденте в разговоре с сотрудницей.

Хотя высокие должности, несомненно, и имеют свои определенные плюсы, но они также влекут за собой и большой груз ответственности. Иногда мы оказываемся в крайне неудобном положении, когда нам приходится отчитывать кого-то за неподобающее поведение или нарушение дисциплины. Некоторые из нас, не колеблясь, принимают командование на себя и строго следуют букве закона. Одни люди склонны проявлять мягкость, другие же спокойно могут отчитать провинившегося человека.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Занимая высокую должность, я беру на себя ответственность за своих подчиненных, поэтому я должен принимать строгие и даже агрессивные решения для поддержания порядка.

Если вы выбрали ответ «А», это говорит о том, что вы без проблем можете в полной мере пользоваться своей властью. Ваше негласное правило — серьезное отношение как к закону вообще, так и к своей работе. Власть для вас значит установление собственных правил, которым необходимо в точности следовать вне зависимости от обстоятельств. Ваш ответ говорит о том, что вы не слишком гибкий человек, что не плохо, но и не хорошо, поскольку только вы сами можете определить, насколько хорошо это работает в вашей жизни. Он также демонстрирует, с каким огромным уважением вы относитесь к справедливости и правосудию, и как стараетесь избежать возможных в будущем осложнений.

Ваше негласное правило позволяет вам быть сильным и деятельным лидером. Благодаря этому правилу вы можете удерживать имеющуюся у вас власть на профессиональной арене, и вполне вероятно, что вы так же успешно применяете это негласное правило и

в других сферах своей жизни, строго и по-деловому общаясь с семьей и друзьями. Как это правило работало в вашей жизни? Довольны ли вы тем типом взаимоотношений с людьми, который у вас сложился на работе и дома? Не чувствуете ли вы, что вам недостает умения прощать, и что по прошествии какого-то времени вы начинаете страдать от чувства сожаления? Или же ваше правило позволило вам максимально упростить вашу жизнь и окружить себя людьми, которые никогда не ставят под сомнение ваш авторитет? В худшем случае, выбор этого варианта ответа говорит о вашей одержимости властью, которая может привести вас к социальной изоляции и без причины ранить других, ни в чем не повинных людей. Однако же, в лучшем его случае, этот ответ показывает, что вы знаете, кто вы и что вам нужно для того, чтобы нормально и успешно функционировать в жизни.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Занимая высокую должность, я должен взвешивать свои возможности и склоняться к мягкости, чтобы дать равные шансы всем сторонам.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», свидетельствует о как бы встроенной в вас политике всепрощения: что касается нашего сценария, вы знаете, что хранение марихуаны незаконно, и что сотрудница из-за этого может навлечь на компанию крупные неприятности. Но ваша натура велит вам слегка отклониться от существующих на этот счет правил. Вы свободно чувствуете себя на своей высокой должности и считаете нужным корректировать существующие правила так, чтобы они больше соответствовали ситуации. Ответив на следующие вопросы, вы поймете, насколько хорошо это негласное правило работает в вашей жизни: позволяет ли вам эта позиция золотой середины быть довольным собой и своими способностями взаимодействовать с другими людьми, или же вы втайне испытываете обиду, раздражение или гнев?

Выбрав этот вариант ответа, вы как бы заявляете о том, что вас не терзает жажда власти и контроля. Вы свободно и спокойной ощущаете себя на столь высокой должности — о чем свидетельствуют серьезная лекция и вполне разумные требования, выдвинутые сотруднице, — но вы не считаете нужным до фанатизма следовать букве закона. Зная об этой своей особенности, вы должны выбирать такие должности,

которые позволяют проявлять мягкость и гибкость. Если, например, вы будете занимать крайне высокий пост, на котором в расчет берется каждое движение, ваша тенденция сводить все к компромиссам может принести вам и тем, кто зависит от вас, уйму неприятностей. Но в правильной и подходящей атмосфере вы сможете проявить себя как понимающего и сострадательного лидера.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Занимая высокую должность, я должен избегать конфликтных ситуаций, оставаясь нейтральным и непритязательным, несмотря на существующие правила и нормативные требования.

Если вы выбрали ответ «В», это говорит о том, что вы не слишком комфортно ощущаете себя в подобной должности, когда приходится иметь дело с таким объемом власти и контроля. Ваше негласное правило можно сформулировать следующим образом: правда заключается в том, что вас легко напугать, и высокие должности не приносят вам ни малейшего удовольствия. Груз ответственности и необходимость время от времени быть агрессивным, заставляет вас чувствовать себя крайне некомфортно. Говоря о вышеописанном сценарии, вы скорее устыдитесь того, что без разрешения влезли в ящик стола своей сотрудницы, будете испытывать чувство вины за то, что сделали, и пожелаете избежать открытой конфронтации. Если вы не осознавали этого раньше, смиритесь с этим сейчас: вам будет значительно лучше на тех должностях, на которых не требуется быть жестким и непреклонным лидером.

Власть и контроль для вас не столь соблазнительны, как для других, они не имеют для вас особого значения. У вас отсутствует природная жажда власти и тяга к высоким должностям. Оказавшись в таком положении, вы наверняка испытываете стресс и дискомфорт. Это правило, скорее всего, уходит своими корнями в суть вашей личности, и изменить его будет очень сложно. Однако если вы злитесь на себя из-за того, что вас так легко напугать, вы можете принять определенные меры для того, чтобы стать более уверенным и напористым. Для тех, кто боится лидерских позиций, существует масса семинаров и книг из серии «Помоги себе сам».

Вопрос

Вы — начинающий фотограф. У одного из ваших друзей намечается грандиозное мероприятие — свадьба. Вы сами предложили ему свои услуги за очень низкую цену, потому как просто хотели получить шанс проявить себя. Однако, когда вы добрались до места проведения свадьбы, вы вдруг поняли, что отец невесты — более чем состоятельный человек, и вы вполне могли бы рассчитывать на сумму в десять раз больше той, что запросили изначально. Церемония начнется через несколько часов, и, хотя хозяева и могут позволить себе вызвать любого другого фотографа даже в столь сжатые сроки, все же мероприятие окажется под угрозой срыва, если вы все-таки решитесь изменить стоимость своих услуг. Хозяева вечеринки пребывают в крайне невыгодном для себя положении и, вполне вероятно, пошли бы на компромисс. Вы размышляете над тем, чтобы повысить оплату за свою работу.

Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я не стану повышать цену, потому что я уже на нее согласился. Это будет честно. И справедливо.

Б. Я воспользуюсь ситуацией и постараюсь получить все, что только возможно. Нужно только захотеть, и все получится.

В. Я понимаю, что просчитался, так занизив стоимость своих услуг, поэтому сочиню какую-нибудь историю, чтобы получить хоть немного больше.

Власть является нам в разнообразнейших формах. Например, мы имеем такую власть, когда кто-то в нас отчаянно нуждается. В таком положении мы можем ставить условия, на которых и только на которых мы согласны оказать ту или иную услугу. В таком положении мы также можем эксплуатировать других людей.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Неправильно пользоваться своей властью, чтобы использовать окружающих исключительно в своих интересах.

Если вы выбрали этот вариант ответа, ваше негласное правило — со всей ответственностью подходить к своей власти. Вы легко могли бы получить гораздо больше денег от этого состоятельного человека,

и, возможно, он бы даже не возражал против этого. Из того, что вы о нем знаете, вы даже можете предположить, что он даже в таком случае считал бы это выгодной сделкой. Да и вообще он может подумать, что вы просто дурак, раз так продешевили. Но есть также и другая сторона: он может сделать так, что вы уже никогда больше в этом городе не сможете найти работу.

Ваш выбор этого ответа демонстрирует, что вы прекрасно понимаете: пользоваться имеющейся властью далеко не всегда бывает разумно, честно и этично. Вы даже можете думать, что реальную власть вы получите от проделанной работы и заработанной впоследствии репутации. Вы уже поняли, что доверие является своеобразной формой власти, и что, когда вам доверяют, вы можете в итоге получить даже больше — в виде новых возможностей, рекомендаций и так далее. Ваше негласное правило безопасно, и если вы не будете корить себя за бездействие спустя несколько недель после мероприятия, то это правило и в дальнейшем будет функционировать.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я имею право пользоваться своей властью в личных интересах, даже если эти интересы идут вразрез с интересами окружающих.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», свидетельствует: вы решили воспользоваться подвернувшейся вам возможностью, оказавшись в нужном месте и в нужное время. И вы не упустите свой шанс, извлечете максимум выгоды из сложившихся обстоятельств. Однако есть вероятность, что вы разозлите каких-то очень влиятельных людей в самом начале своей карьеры. Постарайтесь думать на несколько ходов вперед. Вы стали жертвой соблазна воспользоваться имеющейся у вас властью, что в итоге может выйти вам боком.

Более того, каковы ваши самые глубинные мотивы, побуждающие вас изменить цену? Дело только в деньгах или в желании почувствовать себя простым парнем, сумевшим в итоге сравнять счет с толстосумами? Ведь еще совсем недавно вы были полностью довольны изначально назначенной суммой оплаты. Что же так кардинально изменило ваше отношение? Нет ничего плохого в желании быть хорошим бизнесменом и получать все, что, как вам кажется, вы заслуживаете. Это чувство собственного достоинства.

Если в прошлом вы оказывались в подобной ситуации и смогли воспользоваться выпавшей вам возможностью, подумайте, вышло ли все в итоге именно так, как вы надеялись. Вас стали больше уважать, или же вы обзавелись новыми друзьями, сумев так вероломно воспользоваться своей властью? Если же такая ситуация складывается у вас впервые, подумайте, куда вас могут завести ваши действия, и насколько хорошо это негласное правило работает в вашей жизни.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Когда выпадает прекрасная возможность воспользоваться имеющейся властью, глупо этого не сделать!

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В», демонстрирует позицию компромисса: вас не сводит с ума ваша власть, но вам нравится извлекать из нее хотя бы небольшую, но все-таки выгоду. Поэтому вы собираетесь что-то придумать, какую-нибудь небольшую ложь о внезапно повысившейся цене на фотопленку или о срочно потребовавшемся вам помощнике, которому тоже нужно заплатить. Вы балансируете между чувством вины за то, что решились нарушить заключенную ранее договоренность, и уверенностью в том, что любой на вашем месте поступил бы так же, постаравшись воспользоваться ситуацией.

Вообще вы честный человек, который просто пытается воспользоваться своим положением, чтобы получить чуть больше. Но где границы? Где та черта, которую вы провели для себя, и как понять, что за ней начинается то, что уже не кажется правильным? Решение выжать хоть пару лишних долларов — это ваш выбор, и, возможно, в этом нет ничего плохого. Но это негласное правило может завести вас и в другие, более затруднительные положения, последствия которых могут быть очень серьезными. Как далеко вы позволите своему негласному правилу отвести себя от ваших границ честности? Вот что вам нужно сейчас выяснить.

Вопрос

Вы — директор по персоналу в крупной корпорации, располагающий полной свободой действий относительно выбора нанимаемых работников. Недавно к вам за помощью обратился ваш старый друг, который со школы ничем особенным не занимался, и

попросил вас устроить его на работу в вашу корпорацию. Ваш друг — далеко не самый ответственный человек, по крайней мере, в прошлом он вел себя крайне безответственно. Нельзя сказать, что он неквалифицированный, но он определенно один из наименее квалифицированных кандидатов, желающих занять обсуждаемую должность. Если вы возьмете в штат своего друга, отдел лишится какого-нибудь более способного сотрудника. Но опять же, вы размышляете: стоит ли дать этому парню шанс. Так как же вы поступите?

Варианты ответов

А. Я помогу старому другу, наняв его на работу. Для этого и нужны друзья.

Б. Я не стану нанимать его. Это будет глупейшим злоупотреблением моим служебным положением.

В. Я определенно помогу ему, устроив его на одну из низших должностей в моей компании, но я не смогу дать ему более значительную должность.

Насколько вы готовы воспользоваться имеющейся у вас властью для того, чтобы помочь другу? Власть часто позволяет добиться именно того, чего вы хотите, и именно так, как вы этого хотите. Более того, зачастую бывает приятно воспользоваться служебным положением для того, чтобы помочь семье или друзьям. Однако беспечное злоупотребление властью может сделать вас уязвимым. Вы несете ответственность за все свои провальные решения. Поэтому этот вопрос такой сложный.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я должен воспользоваться своей властью для того, чтобы помочь другу, даже если это и не будет оптимальным решением для компании.

Если вы выбрали ответ «А», ваше негласное правило, в конечном счете, демонстрирует следующее: вы считаете, что ваше служебное положение должно приносить пользу и вам, и тем, кто вам дорог, и потому не циклитесь на профессиональной честности. Часть вашего понимания власти включает в себя и ответственность за близких вам

людей, которым вы готовы помочь, воспользовавшись своим служебным положением. Вы чувствуете себя своего рода проводником между властью и вашими близкими, и вам очень нравится такое положение. Да, это благородно, но подумайте, действительно ли вы приносите пользу себе и тем, кого вы любите.

У вас доброе сердце, вы искренне хотите помочь другу. Но теперь скажите, готовы ли вы к возможным последствиям такого поступка — определения человека на должность, к которой он не может иметь никакого отношения? Вы скомпрометируете не только себя, но и своего друга, если вдруг что-то пойдет не так. Подумайте над тем, чтобы изменить ваше негласное правило таким образом, чтобы оно наилучшим образом отражало тонкий баланс между вашими привязанностями и практическим применением власти.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Мое служебное положение нужно мне только для достижения личного успеха, и я не должен транжирить имеющуюся у меня власть на всевозможных «фаворитов».

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, открывает следующее: вы не хотите попусту растрачивать то, что имеете. Вы понимаете, что не должны глупо пользоваться своим служебным положением, чтобы помочь тем, кто может в результате вас ослабить или сделать вас более уязвимым. В конце концов, именно вам придется нести ответственность за все возможные провалы своего старого приятеля, что может сильно навредить и вам, и вашей карьере. Не выбрав лучшего кандидата из возможных, вы можете также ослабить и свою власть, пошатнув свою репутацию.

На поверхности кажется, что ваши доводы вполне логичны, и, выбрав это правило, вы показали, что склоняетесь к закрытому — возможно, даже эгоистичному — отношению к жизни. Подтекст тут таков: вы заботитесь не об интересах своей компании и даже не о друге, который может попасть в неловкое положение. Беспокойтесь вы только за себя. Смогли бы вы вообще когда-либо воспользоваться своим служебным положением, не ожидая получить что-то в ответ? Другими словами, можете ли вы воспользоваться своей властью для того, чтобы помочь кому-то менее удачливому просто так, просто потому, что это хороший поступок? Если ваше негласное правило вас

удовлетворяет, и вы чувствуете себя вполне защищенным, то, несомненно, держитесь его. Но если вы испытываете дискомфорт от осознания того, что оно, прежде всего, фокусируется на самосохранении, а не каких-либо других положительных и менее эгоистичных моментах, то советую вам приложить максимум усилий для того, чтобы изменить это правило.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Большой плюс власти заключается именно в возможности помочь небезразличным мне людям, однако, не подставляя под удар ни себя, ни окружающих.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, свидетельствует о разумном и ответственном использовании власти, когда речь заходит о личных связях. Вы можете помочь своему другу, если он достаточно квалифицирован, хотя и не является лучшим кандидатом из возможных. Вы готовы воспользоваться своим служебным положением для того, чтобы совершить добрый поступок. Но до этого, прежде чем перейти черту, вы пытаетесь просчитать уровень риска и возможного вознаграждения за содеянное. И вы активно ищете компромисс, который сгладил бы все волнующие вас моменты.

Вы считаете, что можете найти гармоничный подход к власти и ее разумному использованию. Вы понимаете, что власть сама по себе, в вакууме — без возможности по желанию проявлять свою волю — не очень-то и ценна. Заботы же исключительно о персональном продвижении по службе, лишённые таких простых радостей, как попытки и возможность помочь близким, также не для вас. У вас есть удивительная способность видеть всю картину целиком, а это значит, что вы можете разумно пользоваться своим служебным положением, не ставя в процессе под удар ни себя, ни тех, за кого вы в ответе.

Вопрос

У вас диагностировали последнюю стадию серьезной болезни, и врачи сказали, что никакое другое лечение, кроме экспериментальной терапии очень токсичными лекарствами, вам не подойдет. Такое лечение являет собой крайне рискованное предприятие, и успех его хоть и вероятен, но не гарантирован. Вы не хотите страдать и не

хотите, чтобы ваша семья видела, как вы страдаете. Более того, вы не желаете проводить последние дни своей жизни в полукомадном состоянии, вы хотите насладиться каждой оставшейся вам минутой. Свои последние дни вы бы хотели максимально контролировать свою жизнь. Что вы сделаете, чтобы добиться этого максимального контроля?

Варианты ответов

А. Я покончу с жизнью, не дожидаясь того, когда страдания станут невыносимыми, а сам я утрачу дееспособность.

Б. Я приму свою судьбу и проживу столько, сколько мне отведено, глотая минимум болеутоляющих лекарств.

В. Я не смирюсь с этой «конечностью» и испробую все возможные методы лечения. Я буду бороться со смертью до последней своей минуты.

Конечная стадия заболевания — ситуация экстремальная, поэтому к данному вопросу не стоит подходить легкомысленно. Он разработан специально для того, чтобы понять, насколько отчаянно вы хотите контролировать свое существование. Также здесь открывается возможность узнать, насколько вы захотите взять под контроль и свою смерть в ситуации серьезной и мучительной болезни. Каким негласным правилом вы руководствуетесь, когда пытаетесь взять под контроль смерть?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Это моя жизнь, и я имею полное право покончить с ней в любой момент, когда только пожелаю.

Если вы выбрали этот вариант ответа, значит, вы желаете абсолютного контроля над жизнью и всеми своими опытами. Это правило говорит о том, что вы всегда и везде любите командовать парадом — открыто и громко. Какой ваш основной мотивирующий фактор — страх? Те, кто желают быть первой скрипкой в оркестре и стремятся как можно быстрее принимать решения, обычно поглощены страхом. Доставляло ли вам такое отношение к жизни какие-либо неприятности? Вы когда-нибудь пытались опробовать другой подход? Если вы всегда нуждались в самоконтроле, испытывали в нем

острейшую потребность, то, возможно, легкое послабление только пойдет вам на пользу. Иногда, позволив жизни течь своим чередом, мы дарим себе массу удивительно прекрасных и радостных моментов.

С другой стороны, если вы прочитали этот вопрос и только сейчас решили, что это ваш последний шанс взять под контроль свою жизнь, возможно, вы также осознали, что хотели бы быть более агрессивным в жизни. Никогда не поздно взять под контроль складывающиеся вокруг вас внешние обстоятельства. Не ждите, пока вас подкосит какая-нибудь неизлечимая болезнь, подумайте об этом уже сейчас. Представьте, что вы так же бесстрашны, как и в этой описанной гипотетической ситуации, но не умираете. Теперь насколько лучше вы сможете контролировать свою жизнь? Больше нечего бояться. Все снова под контролем. Но сконцентрируйтесь на том, чтобы найти более позитивные способы контроля, а не скороспелые и непродуманные решения.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не испытываю надобности контролировать все, что связано с моей смертью, и я приму необходимую помощь для облегчения боли, чтобы сделать свое существование более комфортным.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, свидетельствует: если и есть что-то, чего люди боятся больше смерти, то это страдания. Эти последние дни крайне тяжелы для человека. Вы хотите по максимуму прожить то, что вам осталось, и сохраняете контроль, постоянно оставаясь в какой-то степени настороже. Вы готовы принимать лекарства, но только в разумных количествах. Это выглядит вполне здравым компромиссом. Вы позволите жизни идти своим чередом, что говорит о том, что вы не одержимы идеей контроля.

Интересно, что в вашем случае контроль заключается в отсутствии попыток контролировать происходящее. Это ваш обычный подход к жизни — плыть по течению и принимать все, что творится вокруг? Это довольно мужественная и честная позиция. Однако злоупотребление этим правилом может привести к тому, что вы позволите себе, еще живому и вполне здоровому, попусту страдать от эмоциональной и физической боли даже в тех случаях, когда помощь более чем доступна. Возможно, тут дело в гордости, не позволяющей

вам принять эту помощь. Постарайтесь найти гармонию, которую предполагает ваш ответ.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я могу контролировать ситуацию, когда речь пойдет о моей жизни и смерти, и я верю в свои силы.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В», открывает оптимистический подход к делу контроля: если вы хотите чуда, надо просто в него поверить. Это может быть духовная вера или же вера в новые и альтернативные способы лечения того, что прежде считалось неизлечимым. Но когда вера становится формой отрицания и одержимостью идеей контроля? В конце концов, все мы не вечны. Если вы выбрали это негласное правило, это говорит о том, что вы еще не смирились с тем, что вы, как и все люди, смертны и пытаетесь взять это дело под свой контроль. Это не значит, что вы не должны испробовать все возможные и доступные способы лечения. Это значит лишь то, что вам нужно смириться с объективной реальностью своей конечности.

Довольно часто мы слышим истории о тех, кто смог прожить гораздо дольше того, что предсказали врачи. Если мы опустим руки и пассивно смиримся с предполагаемой судьбой, многие из нас просто не выдержат, хотя вполне смогли бы преодолеть все свои проблемы и недуги. Однако в этой главе мы сосредоточены на вопросах, связанных с контролем. Что ваш ответ говорит о вашей необходимости контролировать каждый аспект жизни? При разумном использовании ваше негласное правило дарит вам настойчивость и стойкость. Но бездумное его применение может вылиться в хроническое чувство сильной тревоги и нереалистичные экспектации. Подумайте над этим вопросом. Ожидаете ли вы того, что вы сможете в полной мере контролировать себя и свою жизнь? Когда-нибудь вы вообще решитесь позволить природе идти своим курсом, несмотря на свое изначальное сопротивление?

Вопрос

Вы — тренер одного очень талантливого и многообещающего спортсмена. Ваш протеже определенно на пути к тому, чтобы стать чемпионом мира в своем виде спорта. Но вы заметили, что в

последние несколько недель он ведет себя как-то рассеянно. Вы видели, как многие талантливые спортсмены разрушили свои возможные успешные карьеры из-за чрезмерной увлеченности романтическими отношениями или семейными проблемами. Пока вы являетесь тренером этого спортсмена, вы вправе контролировать количество его контактов с внешним миром. В результате вы могли получать за него письма, электронную почту и принимать телефонные звонки. Такое общение с внешним миром может его поддержать, даже воодушевить, но также может и расстроить, отвлечь от главной цели, привести в смятение. Если вы предоставите этому спортсмену право выбора, то он наверняка запросит свою почту, возможность принимать звонки, более того, заставит вас почувствовать, что вы обязаны позволить ему такого рода контакты. Если же вы возьмете инициативу в свои руки и будете контролировать все его взаимодействия с внешним миром до тех пор, пока не закончится чемпионат сезона, это наверняка благотворно скажется на всей профессиональной карьере этого спортсмена, равно как и на вашей. Подумайте о славе, спонсорской поддержке и больших деньгах...

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я объясню ему, что мог бы взять под контроль все его контакты с внешним миром ради его же блага, а затем предоставить ему право самому решать, какой вариант ему больше нравится.

Б. Я, конечно же, спрошу его мнение по данному вопросу, но, в конечном итоге, поступлю так, как сам считаю нужным.

В. Я вообще не буду его спрашивать. Я скажу ему, что я его тренер, и что я знаю, что для него лучше, а ему следует делать то, что я говорю.

Этот вопрос — о моральной стороне использования власти как средства контроля за жизнью других людей. По всей видимости, в данной ситуации вы намереваетесь сделать что-то хорошее, но вправе ли вы лишать другого человека определенных свобод? Даже на время. И даже ради его блага. В этом случае возникает вопрос о вашем эго.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не имею права контролировать личную жизнь другого человека, даже если это значит, что никто из нас не сможет извлечь выгоду из ситуации.

Ответ «А» построен на негласном правиле: вы позволите молодому, возможно, эмоциональному и незрелому человеку самому «командовать парадом». Вы считаете, что в данном случае важнее будет проявить уважение к его правам; вы цените человека и его свободную волю выше любого возможного успеха. Вы чувствуете, что помогать другим людям против их воли фундаментально неправильно, и что деньги или карьера не могут смягчить нанесенного вреда.

Ваш выбор этого варианта ответа говорит о том, что вас не слишком заботит проблема контроля. Наверняка вы также считаете, что люди должны совершать свои ошибки, и вам нет нужды защищать кого-то от него же самого! Есть ли какие-то обстоятельства, которыми вы могли бы оправдать использование какой-либо формы контроля? Допустим, отец этого спортсмена умер за несколько часов до очень важного матча. Расскажете ли вы ему о случившемся, если разница в пару часов может кардинально сказаться на том, как он выступит?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я уважаю мнение других людей, но в подобном случае возьму контроль и полное руководство ситуацией на себя.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, оспаривает предыдущее утверждение: вы не боитесь что-либо контролировать. На самом деле, вам, скорее всего, это даже нравится. Вам кажется, что вы лучше знаете, что и кому нужно. С одной стороны, вам неспроста дана такая власть, и ваше служебное положение может помочь в сложившейся ситуации. Но с другой стороны, это желание все контролировать может обернуться против вас самого. Например, ваш протеже может отказаться от ваших услуг, если посчитает, что вы недостаточно уважаете его желания. Если он скажет, что хочет получить всю корреспонденцию, которую ему когда-либо присылали, а вы солжете в ответ, будто ничего не видели, будет ли возможный будущий успех достаточным оправданием вашему решению?

Вы готовы многим рискнуть, чтобы помочь другому человеку. Часто ли вы ощущаете необходимость контролировать любимых или

близких вами людей и друзей, чтобы помешать им совершать ошибки? Возможно, у вас доброе сердце и благие намерения, но вы не можете долгое время защищать кого-то от суровой жизненной реальности. Личные ошибки каждого — это неотъемлемая часть процесса взросления. Убедитесь в том, что ваши благие намерения, в конечном счете, не препятствуют естественному процессу развития, который должен пережить каждый человек самостоятельно.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я чувствую себя вправе брать под личный контроль все, что сочту нужным, ради достижения конечного успеха.

Этот вариант ответа говорит о буквальной одержимости идеей контроля: если вы выбрали это негласное правило, вы просто жаждете превосходства и абсолютного авторитета. Принесла ли эта ваша манера все контролировать какую-либо пользу вашим коллегам, протеже или друзьям? Наверняка вы человек упрямый и, временами, чересчур властный. Запугиваете ли вы других людей? Боятся ли они рассказать вам о том, что они на самом деле чувствуют?

Хотя ваш подход и мог принести вам какую-то пользу, вполне вероятно, что на пути к успеху вы из-за него не единожды могли неосознанно обидеть многих людей. Довольны ли вы таким образом жизни? Если нет, вы можете поработать над своим негласным правилом, приложить усилия и научиться видеть ситуацию с разных точек зрения — не только с единственной — своей.

Резюме

Что вы решили относительно своих взглядов на власть и контроль? Узнали ли вы о себе что-то новое? Надеюсь, эта глава помогла вам открыть как деструктивные, так и конструктивные моменты вашей жизни. Если вы пришли к выводу, что, занимая ответственное положение, вы склоняетесь к властному и даже деспотичному поведению, подумайте над тем, что вполне можно поделиться с кем-то своей властью, тем самым ослабив груз ответственности. Если же вы заметили, что недостаточно проявили себя на данном поприще, можете постепенно и осознанно начать работать над тем, чтобы стать более активным, самоуверенным и в меру агрессивным. Всегда есть возможности, большие и маленькие,

сделать ваш подход к жизни более здоровым. Помните о том, что лучшая цель из всех доступных — это достижение гармонии. А когда речь заходит о власти и контроле, важнейшей целью и конечным результатом всегда будет самоуважение и уважение окружающих вас людей.

Глава 5. Здоровье

A votre santé... salud... l'chaim... to your health... за ваше здоровье! Мы всегда произносим тост за здоровье, потому что, действительно, разве что-то может быть важнее этого? Состояние нашего здоровья определяет качество нашей жизни. А жизнь — превыше всего: превыше денег, даже превыше любви. На что вы пойдете, чтобы оставаться живым и относительно здоровым? В конце концов, нужно прилагать усилия не только для того, чтобы просто выжить, но и для того, чтобы оставаться здоровым и энергичным в разумных пределах.

Существует широкая разновидность способов, которыми люди пользуются для поддержания и сохранения своего здоровья. Один мой коллега, веган^[9], считает свой образ жизни самым полезным для здоровья. Он живет, потребляя лишь «жалкую» часть того, что едим мы. Пьет только очищенную воду, никогда не ест макароны, рис, торты, мороженое, суши или что-то другое, что обычно доставляет гастрономическую радость нам! А вы согласились бы на такое питание ради спасения вашей жизни? Насколько вы дисциплинированы и мотивированы для того, чтобы выживать? Стали бы вы пробегать три, восемь или даже шестнадцать километров в день? Важнее всего распознать ваши негласные правила, связанные с поддержанием вашей физической структуры. Есть ли у вас обязательства перед самими собой — узнавать о самых современных методиках лечения, которые могут вам пригодиться в дальнейшем? Акупунктура, гомеопатия и хиропрактика в недавнее время обрели большую популярность. Слышали ли вы хоть что-нибудь о них? Какое из ваших негласных правил связано с использованием этих видов терапии?

Кроме того, существует и такое понятие, как психическое здоровье. Многие люди просто не осознают, как сильно наши эмоции влияют на организм. Существует множество всего, помимо диет и упражнений, что мы можем сделать для улучшения своего общего состояния здоровья. Что вы знаете об этом? И что из того, что знаете, вы практикуете? Занятия по медитации и технологии управления стрессами сейчас широко доступны. Пробовали ли вы что-то из этого? Как вы можете оставаться спокойным и сконцентрированным в нашем

сумасшедшем мире? Вы найдете ответы на все эти вопросы, прочитав приведенные ниже примеры жизненных ситуаций и определив для себя вероятную вашу реакцию в сходных обстоятельствах. Не удивляйтесь, если почувствуете острую необходимость срочно изменить какие-то свои негласные правила!

Вопрос

Вам пятьдесят лет. Вы состоите в браке. У вас двое детей-подростков. Недавно у вас диагностировали редкую форму рака. Ваш доктор считает, что ситуация безнадежна, и единственное, что он может вам предложить, это купирование болевого синдрома. Поэтому врач советует взять от оставшихся вам шести месяцев жизни все, что можно, и в полной мере насладиться последними отведенными вам днями. Однако вы — самостоятельно — навели кое-какие справки и узнали об альтернативном способе лечения, который практикуют швейцарские врачи. Этот способ дает надежду не только на ремиссию, но и на исцеление, хотя, конечно, никаких гарантий нет. Подобная терапия стоит больших денег. Ваша страховка не покрывает стоимости лечения, потому вам придется снять все свои сбережения с банковского счета. Вам даже придется продать дом, чтобы оплатить лечение. Более того, на несколько месяцев вам придется переехать в Швейцарию, и у вас не хватит денег для того, чтобы взять с собой и семью. Вашей жене (мужу) придется продолжать работать, а финансовое положение семьи значительно пошатнется. Если лечение пройдет неудачно, они получают скромное страховое вознаграждение — пятьдесят тысяч долларов, но даже эти деньги не позволят им вернуться к былому, привычному для них образу жизни, хотя, несомненно, значительно поправят их финансовое положение. Вам нужно решить, стоит ли возможный успех этого решения финансовой стабильности и защищенности вашей семьи.

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я не стану тратить деньги на непроверенные способы лечения, я просто смирюсь со своей судьбой.

Б. Я испробую все возможные способы лечения и потрачу любые деньги, лишь бы спасти свою жизнь.

В. Я поеду в Швейцарию *только* в том случае, если семья полностью одобрит это решение.

Некоторые из нас чувствуют себя жизнеспособнее других, когда речь идет о продлении жизни. Стоит ли рисковать всем ради небольшого шанса выздороветь, идя при этом на значительные жертвы?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Мое здоровье не настолько важно, как защищенность и безопасность моей семьи.

Если вы выбрали ответ «А», это говорит о том, что ваше негласное правило — смириться со своей участью и не рисковать финансовой защищенностью семьи ради неясной возможности выздороветь и немного продлить свое земное существование. Есть вещи и пострашнее смерти, например, чувство, что вы заставили супругу и детей страдать из-за вашего страха смерти. Если вы выбрали это правило, вы не ставите вопросы вашего здоровья выше интересов вашей семьи.

Этот ответ также говорит и том, что вы смирились с мыслью о кончине. А это — значительная часть вашего восприятия здоровья. Для вас здоровье — не только физическое понятие. Оно включает в себя и умение принимать здравые, с точки зрения всех, имеющих отношение к ситуации людей, решения. Также оно включает в себя здоровое духовное мировоззрение. Этот выбор говорит о вашем глубоком чувстве любви и, более того, о чувстве справедливости, которое у вас не отнимешь. Если вы так всегда и жили, в вас наверняка глубоко укоренилось чувство семейной общности, которое принесет вам мир и покой во времена нужды.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Моя жизнь гораздо важнее экономического и физического удобства моей семьи.

Негласное правило, служащее фундаментом для этого варианта ответа, демонстрирует: главным своим приоритетом вы считаете здоровье. Это необязательно говорит о том, что вы эгоистичны; возможно, вы считаете, что без вас ваша семья попросту пропадет.

Может быть, вы боитесь за них. Но если принять как неизменное тот факт, что каждый из нас должен и естественно имеет желание и готовность выжить перед лицом смерти, у всех нас есть какие-то свои ограничения. К примеру, мы, возможно, не станем воровать спасательный жилет у более слабого человека и не позволим ему, тем самым, умереть только ради спасения нашей жизни. Конечно, другие могут переступить черту и опуститься даже до каннибализма. Проблема, связанная с этим негласным правилом, заключается в том, что оно может являть собой просто несколько завуалированный нарциссизм.

Если вы считаете, что весь мир сосредоточен на вас, то вам может быть трудно понять эмоциональные потребности других людей. Подумайте, помог ли вам такой подход к жизни добиться той степени близости в отношениях, о которой вы мечтали? Более того, ваше негласное правило может привести к паническому страху болезней и смерти. Возможно, вам нужно поработать над тем, чтобы научиться воспринимать болезни и смерть спокойнее, как неотъемлемую часть обычного природного цикла. Также вы можете избавиться от своих страхов, начав читать специализированную литературу и посещая семинары на темы духовности, принятия и осознания.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я готов подвергнуть риску материальное благополучие семьи ради своего здоровья, но только исходя из потребностей и мнения членов моей семьи.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, являет собой золотую середину. Компромисс в обычных условиях зачастую бывает очень хорош, однако в данном вопросе все может быть не настолько радужно. Вы просто пытаетесь свалить все с больной головы на здоровую, лишь бы не принимать самостоятельных решений. Не так ли? Не слишком ли много вы просите от членов своей семьи? Уверены ли вы в том, что, в конце концов, они сделают все от них зависящее, чтобы помочь вам восстановить здоровье? Согласно военной традиции, нельзя оставлять своих на поле боя, даже если спасение раненых будет стоить чьей-то — вашей — жизни. Семейная верность не сильно от этого отличается.

Хотя это и разумно — спросить мнения вашей семьи о возможностях вашего лечения, однако несправедливо вынуждать близких вам людей на самом деле принимать столь важное для вас решение. Как ребенок может голосовать против возможности спасти жизнь своего родителя? Поэтому, если вам кажется, что этот ответ является собой наиболее демократичный и деликатный подход, забудьте об этом — это всего лишь иллюзия. Ваш ответ говорит о том, что вы боитесь взять на себя полную ответственность за вопросы, связанные с вашим здоровьем, и пытаетесь переложить этот груз ответственности на чьи-то другие плечи.

Вопрос

Все члены вашей семьи отличались завидным долголетием. Никто из ваших старших родственников никогда не страдал от болезней сердца. Однако не так давно ваш врач заявил вам, что есть большой риск того, что у вас в скором времени случится инфаркт. Он отнес этот риск к вашим вредным привычкам и посоветовал вам в срочном порядке сбросить вес, сесть на более здоровую диету и начать регулярно заниматься спортом. Также он порекомендовал вам найти менее напряженную работу с меньшим количеством факторов стресса. Вы же, несмотря на все это, чувствуете себя отлично. Да, вы, в связи с солидным возрастом, слегка снизили обороты, но, помимо этого, вам жаловаться не на что. Ну да, у вас есть небольшой животик, и что с того? Ваша работа хорошо оплачивается, и даже более — она вам чертовски нравится!

Каким рекомендациям врача вы последуете?

Варианты ответов

А. Я не чувствую себя больным, поэтому я не собираюсь следовать его инструкциям.

Б. Я внесу все необходимые изменения в свою жизнь, чтобы улучшить состояние своего здоровья.

В. Я согласен изменить привычный режим питания и свой сидячий образ жизни, но работу бросать не стану.

Ваш лечащий врач рекомендует вам полностью изменить ваш стиль жизни, что позволит вам прожить дольше. Насколько ваше

негласное правило позволяет вам последовать этому совету?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я сужу о состоянии своего здоровья по тому, как я себя чувствую, а не по каким-то лабораторным отчетам и тому, что так называемый «среднестатистический» человек должен делать.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, довольно прозрачно. Вы чувствуете себя хорошо, и это основной критерий, по которому вы определяете, как именно будете жить дальше. Если это ваше негласное правило, оно говорит о том, что вы полагаетесь только на себя и не слишком доверяете советам других людей. Вы полностью полагаетесь на свои чувства и инстинкты и позволяете им направлять вас по жизни, даже когда дело доходит до проблем со здоровьем. Но не обернется ли ваша чрезмерная уверенность в себе и в ваших внутренних силах против вас самих? Не самообман ли это? Не игнорируете ли вы позывы вашего организма только из-за того, что боитесь признать, что вы так же уязвимы и хрупки, как и все остальные люди?

Вам сложно поверить в то, что существующие правила жизни применимы также и к вам? Вы — индивидуалист. Вы верите только собственным инстинктам. Но если вы настолько цените свои инстинкты, вы должны быть готовы и к тому, что на вашей броне могут появиться трещины и царапины. Возможно, вы проживете долгую и насыщенную жизнь. Но есть вероятность и того, что вам придется заплатить за свою беспечность, и цена эта может быть равной самой жизни. Ваш нынешний подход к жизни, несомненно, рискованный. Подумайте над тем, чтобы научиться слушать не только себя, но и других людей, и уже на основе всего этого принимать разумные и обдуманые решения. И научитесь слушать не только головой, а, так сказать, всем телом, своим самым глубинным «Я». Если слушать только головой, можно спутать что-то важное со злостью, упрямством или высокомерием. Обратная сторона индивидуалиста — нежелание слушать других людей и учиться у них, даже если они гораздо более квалифицированы.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я полностью доверяю советам своего врача и буду в точности им следовать, чтобы как можно дольше прожить.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, демонстрирует: рекомендации вашего врача перевернули вашу жизнь с ног на голову. Теперь вам нужно внести значительные перемены в свой привычный образ жизни. Готовы ли вы полностью положиться на мнение профессионала, не обращая внимания на собственные инстинкты? Не станете ли вы скучать по всему тому, к чему успели привыкнуть? Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы всегда открыты и готовы выслушать советы других людей, что вполне здраво. Вы согласны следовать приказам и, кажется, совсем не одержимы желанием взять под контроль каждый аспект своего существования. Вы по-настоящему гибкая личность. А гибкость — возможно, ключевой фактор поддержания хорошего состояния здоровья.

Кажется, это негласное правило могло бы сослужить вам добрую службу, если бы не одна небольшая деталь. Позвольте себе иногда ставить под сомнение советы других людей и вносить какой-то личный вклад в дело поддержания состояния вашего здоровья. Не бойтесь принимать активное участие в заботе о своем здоровье и не забывайте прислушиваться к личным инстинктам. Подумайте о том, что столь значительные изменения в образе жизни могут привести к скуке и потере всякого смысла существования, что также может сократить вашу жизнь. Важно уметь прогнозировать ситуации и их возможные последствия, быть инициативными. Найдите какие-то стимулы в жизни, что-то, чего вы могли бы ждать с нетерпением. Вообще для хорошего здоровья также жизненно важно, что называется, «смотреть на вещи проще», не принимать все слишком близко к сердцу. Вы будете скучать по работе, которая вам на самом деле нравится. Если вы сможете заменить работу каким-то другим, не менее стимулирующим занятием, тогда вы сможете преуспеть в своем стремлении поправить здоровье.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я понимаю, что мне нужно заботиться о своем организме, но я отказываюсь ставить крест на всем, что я на самом деле люблю; я последую некоторым советам доктора, но, конечно, не всем.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, является собой как бы полуответ-полумеру на рекомендации лечащего врача. Вы осознали, что до настоящего момента недостаточно хорошо заботились о себе. Вы признаете это, но вы также намерены продолжать свою работу. Вы — волевой и упрямый человек, вы знаете себя и знаете, чего хотите от жизни. Признание факта необходимости перемен и при этом твердое желание продолжать делать то, что доставляет вам удовольствие, является собой хороший баланс умений давать и получать. Но это только на первый взгляд.

Есть и другая возможность. Сильные разумом люди склонны к самообману, и вашей величайшей слабостью может оказаться то, что вы отрицали и игнорировали предупреждающие сигналы, потому что попросту боялись бросить свою работу. Ваше эго слишком тесно повязано с вашей профессией? Вы отождествляете «карьеру» с «жизнью»? Если вы сможете разобраться с работой, снизив там уровень стресса и внося необходимые изменения, возможно, вам и не нужно будет немедленно и полностью прекращать профессиональную деятельность. Но если ваша работа действительно вам трудно дается, если она пагубно сказывается на вашем здоровье, тогда вам и вправду стоит прислушаться к совету человека, разбирающегося в медицине и желающего вам добра.

Вопрос

Вы всегда были недовольны своей внешностью и, в конце концов, решились на реконструктивную пластическую операцию. Новый образ наверняка повысит вам самооценку и добавит уверенности в себе, более того, у вас вполне может появиться шанс встретить свою вторую половинку. Но ваши врачи проинформировали вас о том, что из-за вашего диабета и врожденной геморрагической гемостазиопатии^[10] такая операция становится гораздо более опасной, чем обычно. Ваши друзья и родственники, хотя и понимают прекрасно ваши желания, отговаривают вас от этой операции. Они уверяют вас, что вы и так отлично выглядите. Принимая в расчет возможность серьезных осложнений, решитесь ли вы на эту процедуру?

Варианты ответов

A. Нет, внешность не *настолько* важна.

Б. Да, мне нужно чувствовать себя привлекательным, чтобы быть счастливым.

В. Да. Если я умру или серьезно заболею после операции, значит, на то воля Божья, и именно такая судьба была мне уготована.

С первого взгляда этот вопрос противопоставляет тщеславие здоровью. С другой же стороны, он заставляет задуматься о состоянии здоровья с точки зрения судьбы — счастливого случая, удачи, рока, кармы.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Мое здоровье куда важнее внешности, поэтому я не стану им рисковать.

Если вы выбрали этот ответ, ваше негласное правило: жизнь гораздо важнее вашего внешнего вида! Очевидно, вы придерживаетесь консервативных взглядов на вопросы жизни и здоровья. В каком-то смысле вы чувствуете себя подверженным влиянию внешних сил. Вы не считаете себя везунчиком и, скорее всего, думаете, что большая часть вашей жизни прошла неудачно. Но благодаря вашей предусмотрительности и осторожности вы наверняка не подставите себя под удар и, во избежание возможной трагедии, не станете рисковать своим здоровьем. Однако остается один очень важный вопрос: достаточно ли вы счастливы? Нежелание рисковать вполне понятно и объяснимо, но вы когда-нибудь вообще хоть как-то рискуете, чтобы получить от жизни хоть чуточку больше обычного?

Если вы в полной мере будете следовать негласному правилу, скрывающемуся за этим ответом, вы можете устать от жизни и разочароваться в ней. Это была ваша последняя возможность получить то, чего вы больше всего хотите, но в очередной раз что-то пошло не так. Конечно, вы должны избегать неоправданного риска, но в то же время вам нужно постараться найти другие способы компенсировать то, чего вы, к сожалению, лишены. Может, купить себе дорогую и красивую одежду, отправиться в выходные на дорогой спа-курорт или заказать парочку супермодных очков? Найдите возможные способы почувствовать себя полноценным человеком, не хороня все возможности на корню!

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я готов подвергнуть определенному риску свое здоровье, чтобы в итоге гораздо лучше выглядеть.

Негласное правило, связанное с этим ответом, показывает вашу твердость относительно уже принятых решений. Если вкратце, вы настолько озабочены своими косметическими проблемами, что ради красивой внешности готовы поставить на кон даже собственное здоровье. Если вы выбрали это негласное правило, вы человек рискованный. Возможно, так было не всегда, но вы каким-то образом пришли к такому выводу, что без определенной доли риска нельзя добиться в жизни того, чего хочешь. Может показаться, что вы тщеславны, но, в конечном счете, вы просто хотите хорошо выглядеть и нравиться себе. Это ваша жизнь, ваше решение. Просто удостоверьтесь в том, что вы правильно расставили приоритеты.

В продолжение анализа негласного правила, связанного с этим вариантом ответа, скажу, что где-то на уровне подсознания вы либо чувствуете, что никаких осложнений у вас быть не может, либо, что более вероятно, вам просто нет до этого дела. Только вы можете определить степень важности этой операции. Только вы знаете, каково это — жить в вашем нынешнем теле. Ваша уверенность достойна восхищения. Но подумайте, что есть и другие возможности, не столь радикальные, которые также могут вам подойти. Вы могли бы направить свою уверенность и в другие русла. Быть может, вы рискнете относиться к себе по-другому? Или рискнете полюбить себя таким, каков вы есть сейчас?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Моя внешность стоит определенной степени риска, и какими бы ни были результаты — будь что будет!

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, демонстрирует, что вы — фаталист. Вы намерены пройти через эту операцию и чувствуете, что, если вам суждено стать более привлекательным — ваша жизнь сложится для вас идеально. Как бы вы это ни называли: воля Бога, рок или судьба, — вы прожили уже достаточно долго для того, чтобы понять, что в мире много нелогичности и несправедливости. Из всего этого вы смогли сделать

лишь один разумный вывод: все события происходят не сами собой, а в череде причинно-следственной связи.

Это негласное правило может подарить вам смелость, которая пригодится для продвижения вперед. Вы сильны не только благодаря здоровому образу жизни, грамотным врачам и витаминам. Вы считаете себя частью великого плана. И, если вы по жизни оптимист, вы также верите и в то, что этот великий план позволит вам выжить в операции, стать более привлекательными и в итоге наслаждаться счастливейшими днями вашей жизни. Но также осознайте и тот факт, что ситуацию в данном случае контролируете не вы. Списываете ли вы все события и их последствия на судьбу? Можете ли вы четко разграничить понятия судьбы и личной ответственности? В конце концов, вы вообще можете решить, что сама Судьба сочла нужным подарить вам именно ваше истинное лицо, с которым вы появились на свет, и тело.

Вопрос

Вы — капитан спортивной команды в колледже, в котором учитесь. Ваши усилия и таланты позволили команде достичь того положения, в котором она пребывает по сей день. Более того, ваши товарищи по команде отчаянно нуждаются в вас для победы на чемпионате. Вы учитесь на последнем курсе, и, возможно, у вас больше не будет такого шанса выиграть столь важный турнир и стать национальным чемпионом. Но в недавней игре вы сильно травмировали свое колено. По этому поводу собрался целый консилиум врачей, и вам вынесли вердикт: существует высокая вероятность того, что, если вы будете много бегать, или вас собьет какой-то другой игрок, вы окончательно повредите колено и до конца жизни будете страдать от хронических болей. Ваши тренер и инструктор осведомлены о серьезности вашей травмы. Они уверены в том, что благодаря лекарствам и особой повязке вы сможете продержаться в последнем матче, не заработав себе хроническую травму. Вы не уверены, насколько искренни они в своих заботах о вас. Ведь чемпионат колледжа может благотворно сказаться и на их карьерах, прославив учебное заведение и их в частности. В конечном счете, решать вам. Если вы откажетесь играть, ваши товарищи по

команде как минимум разочаруются в вас. А вы любите этих ребят и не хотите их подвести.

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я буду играть — ради себя и своей команды.

Б. Я не стану играть, несмотря на радужные прогнозы и заверения тренера и инструктора в том, что все обойдется и будет хорошо.

В. Я выйду на поле только в том случае, если к концу игры команда будет проигрывать, но останется шанс вывести ее к победе.

Насколько это важно — быть чемпионом? Насколько вы готовы рисковать своим здоровьем ради команды?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я готов рисковать своим здоровьем ради победы, которая может быть только раз в жизни.

За этим вариантом ответа кроется негласное правило, раскрывающее силу ваших убеждений и обязательств. Победа для вас равносильна преимуществу, она возвышает вас в ваших же глазах, и ради этого чувства вы готовы рисковать своим здоровьем.

Если это правило хорошо работало на вас в прошлом, придерживайтесь его. Но действительно ли оно сослужило вам добрую службу? Постарайтесь увидеть картину целиком, прежде чем принимать необдуманные и скороспелые решения, основанные на вашем возбуждении. Неужели вам действительно нет дела до того, что вы можете получить серьезную хроническую травму и потом всю жизнь страдать от постоянных болей в колене? Вы чувствуете, что ваша жизнь имеет смысл, только когда выкладываетесь по полной; ради достижения своих целей вы забываете про риск и не думаете о возможных последствиях. Опять же, нет ничего плохого в таком образе жизни, просто убедитесь, что он вам подходит. В какой-то момент жизни все равно придется столкнуться с серьезными угрозами здоровью, если этого не случилось раньше. Это может произойти в любом возрасте, когда вы будете гораздо старше и захотите залезть на дерево вместе со своим внуком или сейчас. Если красота этого момента и последующие воспоминания о нем будут для вас

достаточным вознаграждением, тогда вперед! Но если вы скорее будете злиться на себя и сожалеть о содеянном, ваше негласное правило пользы вам не принесет.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Нельзя рисковать своим здоровьем ради единственного события.

Негласное правило, основанное на этом варианте ответа, указывает на то, что вы отдаете предпочтение общему виду картины в целом, а не какому-то ее одному, единственному моменту. Вы решили последовать «мудрому» совету тех, кто лично не заинтересован в ваших действиях? Вы взвешиваете все за и против, пытаетесь просчитать все возможные плюсы и минусы? В данном случае вы пришли к выводу, что возможные боли и слабость не окупятся той минутной радостью и трофеем, который вы даже не сможете забрать домой? Да, вы можете разочаровать кого-то, но вы имеете право позаботиться, в первую очередь, о себе — о своем здоровье — и не рисковать своим здоровьем ради победы команды.

Выбранный вами вариант ответа говорит о вашей практичности. Вы не склонны ни к чрезмерному риску, ни к любой другой чрезмерности вообще. Это не свидетельствует ни о вашей слабости, ни об отсутствии привязанности к товарищам по команде — несколько минут славы не сравнятся с долгими годами боли. Если же, несмотря ни на что, вас принудят играть или же пристыдят или начнут подначивать, в результате чего вы все-таки решитесь выйти на поле и получите в процессе игры серьезную травму, то после — вы долго будете мучиться от злости и чувства горечи и обиды по поводу произошедшего. Сладость победы на чемпионате будет омрачена этой горечью. На такой риск можно идти только с открытым сердцем и полной готовностью к возможным последствиям, поскольку в подобных ситуациях надо отдавать себе отчет в том, что все дело может закончиться не только повязками и медикаментами. Насколько сильна ваша вера в то, что вы действительно сможете справиться с этим суровым для вас испытанием, возможно, на всю оставшуюся жизнь, цена которому — единственная победа, да и та — с юности!

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Первым делом — здоровье, но я все-таки готов рискнуть, если в конце матча появится последняя надежда на победу. Этот вариант ответа основывается на желании отсидеться на скамейке запасных. Вы понимаете, что играть сейчас — для вас — слишком опасно, но чувствуете себя виноватым из-за того, что команда может без вас проиграть. Поэтому в случае острой необходимости — в конце игры — вы готовы выйти на поле. Если таково ваше негласное правило в действительности, значит, вы — человек нерешительный и до последнего надеетесь на то, что кто-то другой примет за вас важные решения.

На этот вопрос не может быть единственно правильного ответа. Но вы выбрали тот, который показался вам золотой серединой и не требует от вас принятия твердых решений. Возможно, так вы и живете. Вы часто перестраховываетесь в надежде на то, что все разрешится сами собой. Исследовать свою истинную природу и приоритеты, научиться принимать твердые решения, которые полностью вам подходят, так же важно, как и быть героем.

Вопрос

У вас на работе был ужасный день. Вы упустили клиентов, поссорились с начальником, а ваш незаменимый помощник уволился, потому что нашел себе работу получше. Затем, по дороге домой, вас кто-то подрезал на шоссе, и вы выехали на обочину, едва не попав в серьезную аварию. Когда вы, наконец, добрались до дома, вы чувствовали себя отвратительно, были очень расстроены и напряжены. Как вы освободитесь от всех этих неприятных чувств?

Варианты ответов

А. Каким-то образом я дам им выход: либо через физическую активность, либо поделившись наболевшим с друзьями и семьей.

Б. Я заглушу чувства едой, напитками или другими субстанциями.

В. Я на время уйду в себя.

Как вы реагируете на стресс? У каждого есть свои способы справиться с разочарованиями, конфликтами, раздражением и потерями. Существует множество вариантов, и вполне может так

статься, что вы используете далеко не лучший — не самый здоровый и успокаивающий — из возможных.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я могу освободиться от неприятных чувств, преобразовав их в движение, шум и слова — не испытывая при этом ни малейшего стыда.

Этот вариант ответа — результат действия негласного правила, которое позволяет вам выразить свои негативные эмоции и переживания. Вы избавляетесь от стресса, выбрасывая его обратно в мир. Вы не любите держать все в себе. Благодаря физическим упражнениям стресс выходит из вас вместе с потом, а в разговорах с другими людьми вы вербально от него освобождаетесь. Это здоровые способы избавления от накопившихся отрицательных эмоций. Вы уже сами могли не раз убедиться в том, что они действительно работают.

Если вы выбрали ответ «А», значит, вы научились заботиться о себе и проявляете к себе уважение, овладев искусством управления стрессами. Общаясь с друзьями, вы освобождаетесь от стресса, или на беговой дорожке — неважно. Главное, что вы поняли секрет управления стрессами, благодаря чему долгое время сможете оставаться на пике своей активности. Нельзя полностью избежать разочарований и раздражений в жизни, и, кажется, вы об этом знаете. Вы — на несколько шагов впереди других людей, позволяющих стрессу взять над ними верх.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я имею право быстро прийти в норму; чувствуя раздражение, возбуждение или тревогу, я пытаюсь отвлечь себя употреблением разного рода веществ, благодаря которым все становится более-менее сносным.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, демонстрирует практикуемый вами быстрый, но нездоровый способ решения проблемы. На самом деле, вы имеете полное право на нечто гораздо более здоровое и внушающее доверие, чем этот — самый быстрый — способ «решения» проблем. Вы говорите себе, что заслуживаете того, чтобы съесть или выпить нечто, дабы почувствовать себя лучше. Временное физическое удовлетворение

помогает вам в сложных жизненных ситуациях, которых бывает у вас немало. Вкусная еда, успокаивающие напитки и, возможно, даже какие-то другие субстанции, определенно, могут вознести ваш разум в другие миры, но, увы, лишь на короткое время. Вы встали на опасный путь.

Для большинства из нас нет ничего плохого в том, чтобы пропустить стаканчик алкогольного напитка или наесться жареной картошки с соусом, чтобы расслабиться после тяжелого рабочего дня. Проблема в том, что подобные действия, успокаивая и расслабляя, не дают облегчения. Как болеутоляющие таблетки, действие которых краткосрочно и которые маскируют проблему, не решая ее. Если же не давать выхода отрицательным эмоциям, постоянно «проглатывать» боль, проблемы начнут уходить глубже, внутрь, а с такой болью справиться сложнее, чем с той, что на поверхности. Подумайте о том, как можно модифицировать это негласное правило, чтобы оно могло в действительности как-то противостоять всем сокрытым неприятностям. Приятные излишества — это хорошо, но пользуйтесь ими разумно, как говорится, с чувством, с толком, с расстановкой, либо в тех случаях, когда все самое худшее уже позади, и вы по-настоящему готовы получить хоть какое-то вознаграждение за пережитые негативные моменты.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я должен справиться со стрессом сам, в полной тишине и одиночестве, просто подождать, пока этот самый стресс пройдет.

Ответ «В» базируется на негласном правиле, которое отдает приоритет молчанию и одиночеству. Ничего себе! Не слишком ли многого вы от себя ожидаете? Иногда, конечно, время и одиночество могут быть необходимыми условиями для избавления от стресса. Но не будьте слишком уверенным в том, что это всегда будет наилучшим решением из возможных. Помогало ли вам ваше правило в жизни? Пытались ли вы когда-нибудь поговорить с тем, кто умеет слушать? Не пробовали ли вы дать выход стрессу, пробежавшись вокруг дома или подобрав любимую мелодию на пианино? Найдите более активную альтернативу, и вы почувствуете, что стресс проходит гораздо быстрее.

Я не говорю, что обсуждение того, что с вами произошло, ментально облегчит все ваши страдания, а занятия на тренажерах

позволят избавиться от тревоги и перевозбуждения. Временами «уход в себя» бывает равносильным уклонению или даже отрицанию. Что вы делаете, когда остаетесь наедине с собой: пытаетесь найти новые способы решения проблемы стресса или же просто позволяете ему «поглотить» себя? Опасность таких уходов в себя заключается в том, что вы можете никогда не понять происходящего и потому не попытаться это как-то исправить. Таким образом, вы даже можете закопать проблему еще глубже, что определенно никакой пользы вам принести не может. Более того, стремление уйти в себя может быть знаком того, что вы ощущаете себя слишком хрупким или слабым и неспособным бороться со стрессом. Оглянитесь на свою жизнь: помогало ли вам это правило или, скорее, вредило?

Вопрос

С некоторых пор вас часто одолевает сильная слабость, вы страдаете от головных болей, а на коже у вас появились какие-то странные пятна. При этом вы все еще можете заниматься своими обычными делами, но с каждым днем это становится для вас все труднее. Вы с трудом справляетесь с тем, что раньше казалось вам легким. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я дождусь, пока пятна, головные боли и слабость пройдут сами собой.

Б. Я немедленно пойду к врачу. Вдруг это серьезно!

В. Я воспользуюсь альтернативной терапией и буду больше отдыхать. Я могу помочь себе сам, если поверю в это. Но если проблема окажется слишком серьезной, я обращусь за помощью к специалисту.

Этот вопрос о том, как вы обычно справляетесь с возможными проблемами со здоровьем. Большинство болезней, по статистике, излечиваются сами. Если подождать долго — все пройдет само собой, но серьезные проблемы — и это всем известно — так просто не решаются. В данном случае вы — буквально — боретесь за свою жизнь. Так что же вы делаете, когда видите или чувствуете какие-то изменения в своем организме?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не буду обращаться за медицинской помощью, пока не заболею настолько серьезно, что не смогу функционировать.

Если вы выбрали этот вариант ответа, вы слишком сильно надеетесь на свою природную жизнестойкость. Наверняка в прошлом вы уже сталкивались с определенными проблемами подобного рода, которые, в конечном счете, разрешались сами собой. Вы продолжаете верить статистике или какому-то другому — мистическому — закону? Помимо вашей уверенности в уготованной вам судьбе, это правило может также базироваться и на страхе или банальной лени.

Заболеть для вас — значит признать, что вы уязвимы и, в конечном счете, смертны. А вам не нравится быть смертным, ведь смертный — значит мертвый. Если вы — человек среднего возраста, это правило также может быть для вас своего рода способом избежать реалий старения. Если вы не обращаетесь к врачу, когда симптомы становятся серьезными, вы просто можете ненароком переступить черту, после которой обратного пути не будет, и пропустить, таким образом, тот самый пограничный момент, после которого вас уже нельзя будет вылечить. Если вы говорите себе, что лекарства слишком дорогие, докторов интересуют только деньги, и вообще лишь любители пожаловаться и слабовольные личности обращаются к врачам, это значит, что вы погрязли в отрицании. Вам нужно найти баланс между походами к врачу по любому чиху и попытками избежать чего-то действительно серьезного. Если вы не сможете преобразовать свое негласное правило в более умеренную точку зрения, это может привести вас к фатальной ошибке.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Имея дело с серьезными симптомами, я нуждаюсь в профессиональной помощи.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, демонстрирует вашу веру в медицину и готовность принять помощь специалиста. Обычно такой подход скорее приносит пользу, нежели вредит. Если вы выбрали этот вариант ответа, вы признаете возможность серьезного заболевания и свою уязвимость. Вы также видите, как изменяется ваше тело, и понимаете, что все мы —

существа смертные, которые, прежде чем умереть, как правило, болеют.

Обратная сторона обращений к доктору состоит в том, что вы живете в постоянном страхе получить плохие новости и слишком полагаетесь на мнение профессионалов. Возможно, обнаружив у себя даже самые незначительные симптомы, вы уже ожидаете катастрофы. А когда симптомы не такие серьезные, не пытаетесь ли вы, прежде всего, изменить свой образ жизни? Например, если у вас синдром хронической усталости, не пробовали ли вы начать побольше отдыхать и питаться более здоровой пищей? Не смешиваете ли вы медицинские проблемы с социальными? Вы можете помочь себе сами? Зачастую это бывает наилучшим выходом. Вы когда-нибудь пробовали это? Подумайте над тем, чего вы в действительности ожидаете от врачей. Если вы воспринимаете каждый симптом как серьезный и угрожающий вашей жизни, то другие проблемы, наверняка, часто остаются за пределами вашего внимания.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я обращаюсь за помощью к врачам только в крайнем случае, в деле исцеления я практически полностью полагаюсь на самого себя.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, демонстрирует вашу независимость и самостоятельность. Прежде чем обратиться к врачу за профессиональной помощью, вы пробуете на себе методы народной медицины. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы взяли на себя большую ответственность — диагностировать и лечить свои недуги самостоятельно. Это может быть тяжелой ношей. Обладаете ли вы необходимыми для этого знаниями? Также вы, наверняка, несколько скептически настроены относительно традиционной медицины и больше полагаетесь на альтернативные или холистические методы. Да, эти методы могут быть полезными, но, как правило, лишь в тех случаях, когда серьезные хронические заболевания уже были профессионально диагностированы. Если вы чувствуете, что в вашей жизни нет места традиционной западной медицине, то вы добровольно отказываетесь от одного из величайших благ цивилизованного мира и взваливаете на свои плечи непомерный груз ответственности, что с вашей стороны не слишком разумно. Конечно, интересоваться и заниматься

самоисцелением, имея представление обо всех терапевтических возможностях, хорошо, но и совет профессионального врача пойдет вам только на пользу.

Все мы, порой, проявляем недальновидность и слепоту в вопросах, связанных с нашим здоровьем. Вот почему даже врачам не советуют лечить самих себя и членов их семей. Большинство людей склонны отрицать саму возможность появления у них серьезного, угрожающего жизни заболевания. Если вы думаете, что все ваши проблемы со здоровьем связаны со стрессом и что все можно решить благодаря прочтению книжки из серии «Помоги себе сам», ваши усердия и энтузиазм могут закончиться для вас очень плачевно. Более умеренный подход к самолечению и избавление от такой сильной антипатии к современной медицине могут благотворно сказаться на состоянии вашего здоровья и продолжительности жизни.

Вопрос

Один хороший друг приглашает вас на вечеринку в очень богатый дом. Вы не знакомы с хозяевами лично, но знаете, что они занимают высокое социальное и экономическое положение. В ходе вечера вы можете обзавестись новыми деловыми контактами, поэтому вы более чем рады тому, что вас пригласили. Спустя какое-то время с начала мероприятия гости начали вытаскивать из карманов различные наркотики. Вы очень удивлены и чувствуете себя несколько неловко. Да, вы экспериментировали с наркотиками в юности, но с тех пор прошло много лет, и вы к ним с тех пор больше даже не прикасались. Вам предлагают попробовать что-то из этого обилия всевозможных препаратов, а определенные гости даже начинают давить на вас, чтобы вы «присоединились к всеобщему веселью». Вы прекрасно понимаете, что употребление наркотиков незаконно, более этого, вредно для здоровья. Другие гости говорят, что употребляют наркотики в разумных пределах, и продолжают веселиться. Кроме того, они заявляют, что каждый взрослый человек имеет право самостоятельно регулировать свои вкусы и желания. Один из гостей задает провокационный вопрос: «Допустим, употребление говядины объявили бы незаконным из-за того, что это вредно для организма и неправильно с этической точки зрения. Стали бы вы слепо следовать этому ограничению?»

Тщательно обдумав все аргументы, какое из нижеследующих утверждений вы выберете?

Варианты ответов

А. Если государство считает что-то вредным для нас, значит, в этом есть смысл. Мы должны следовать существующим законам и не употреблять то, что запрещено.

Б. Каждый взрослый человек имеет полное право употреблять все, что пожелает, без вмешательства в этот процесс кого бы то ни было.

В. Врачи и другие специалисты по здоровому образу жизни знают, что для нас лучше. Мы должны следовать их советам.

Кто принимает здравые решения? Вы? Государство? Здравоохранительные органы?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я доверяю мнению государства относительно того, как я должен распоряжаться своим здоровьем.

Выбор ответа «А» свидетельствует о том, что вы доверяете централизованной власти. Поэтому, если что-то противозаконно, вы не станете это употреблять. Вам кажется, что государство знает, что для вас лучше, и искренне блюдет ваши интересы. Возможно, вы также считаете, что большинству людей нельзя доверять распоряжаться их собственным здоровьем, и их нужно защитить от самих же себя. Вы боитесь, что без необходимого контроля люди попросту себя покалечат. Но где должны заканчиваться эти ограничения? Должно ли государство диктовать людям то, что они должны читать или смотреть?

Ваши убеждения относительно того, что лучше для населения, безусловно, искренни, однако вам недостает уверенности в себе и в других. Вы считаете, что люди склонны к саморазрушению, когда дело доходит до здоровья и привычек. Есть и положительный момент: вы испытываете уважение и доверие к государству. Но будьте осторожны с таким слепым следованием приказам свыше, когда речь заходит о вашем здоровье. Вам не хватает уверенности в своих способностях принимать ответственные решения относительно здоровья и образа

жизни; вы не можете доверять своим собственным суждениям, поэтому обращаетесь к Дяде Сэму^[11], который может узаконить ваши страхи и чувства. Почему вы не можете доверять себе? В конце концов, кто владеет вашим телом — вы или государство?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я имею право делать со своим телом все, что пожелаю, поэтому, в конечном счете, именно я решаю, что употреблять мне, а что — нет!

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б», свидетельствует: вы сами принимаете решения относительно своего здоровья. Вы считаете, что не должно быть установленных правил, регулирующих то, что человек делает с собой или для себя. Если вы следуете этому негласному правилу, вы, наверняка, чувствуете себя хозяином своей судьбы, относительно здоровья и других областей вашей жизни. По крайней мере, до тех пор, пока это никому не вредит. Это милое утверждение, однако, противоречит реальности, говорящей о том, что, хотя очень многие люди и заявляют о своем умении обращаться с тем или иным веществом — легальным или противозаконным — на деле оказывается, что у них это не очень-то получается. Вполне общеизвестный факт, что многие люди не могут сами без реальной поддержки и помощи бросить пить, курить или употреблять наркотики. Вы верите в абсолютную свободу, но неужели вы действительно верите в то, что каждый человек достаточно разумен и здравомыслящ для того, чтобы самостоятельно принимать правильные решения? Возникают ли у вас проблемы даже с ограниченным легальным контролем, таким как установление возраста, начиная с которого людям можно покупать и употреблять алкоголь?

Если вы действительно можете полностью себя контролировать, значит, это негласное правило будет нормально функционировать в вашей жизни. Но если вам кажется, что абсолютно любой человек может вести себя благоразумно, то вам, несомненно, придется пережить потери, боль и многие неприятные моменты в жизни из-за этого своего принципа. Иногда не так уж и плохо, что некоторые вещи регулируются законом или медицинским сообществом. Ваше недоверие к властям в отношении определенных аспектов, конечно,

понятно, но оно может привести вас к нездоровому идеализму, касающемуся некоторых веществ.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я доверяю профессиональным врачам и экспертам и потому готов следовать их разумным советам в вопросах того, что полезно здоровью, а что — нет.

Негласное правило, связанное с ответом «В»: вы не хотите, чтобы государство устанавливало правила, но готовы довериться предположительно беспристрастным ученым, которые определяют, что хорошо для вас и для остального населения. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы доверяете здравоохранительным органам. Выбрав это правило, вы попытались найти золотую середину между абсолютной свободой и навязанным сверху государственным урегулированием и законами. Вы готовы слушать и следовать некоторым советам профессиональных врачей, что говорит о вашем здоровом отношении к проблеме. Однако убедитесь, что вы можете принимать также и самостоятельные решения.

Никто не может знать наверняка, как наилучшим образом обеспечить безопасность, принимая во внимание при этом и стремление к абсолютной свободе. Но ответ «В» являет собой наиболее взвешенный и сбалансированный подход к обсуждаемой проблеме. Создается такое впечатление, что вы слушаете обе заинтересованные стороны и придерживаетесь наиболее разумного и аргументированного ответа. Ваш взвешенный подход к решению сложных проблем — ценная черта вашего характера, достойная уважения и восхищения; я лишь надеюсь, что точно так же вы относитесь и к другим аспектам своей жизни.

Вопрос

В возрасте «за сорок» у вас диагностировали серьезное заболевание. Вы состоите в браке. У вас есть маленький ребенок. На самом деле, вам жить бы еще да жить. Пока вы пытаетесь заставить себя поверить в то, что сможете справиться с этой болезнью, ваш(а) супруг(а) становится все более недоброжелательным(ой) и злится на вас, обвиняя в том, что вы заболели, разрушив тем самым все планы на дальнейшую жизнь вашей семьи. Вы надеетесь, что вам помогут

определенные новые методы лечения, но супруг(а) только насмехается над вами и, в особенности, из-за того, что вы решили опробовать на себе альтернативную медицину. Супруг(а) также ожидает, что вы будете продолжать работать, несмотря на синдром хронической усталости, повышенную утомляемость и слабость. А вы начинаете думать, что из-за своей болезни подводите семью. Из-за всего, что на вас навалилось, вы впали в состояние депрессии. Вы начали посещать также и психиатра, который после нескольких сеансов советует вам на время лечения расстаться с супругой. Он говорит, что у вас есть хорошие шансы на выздоровление, но, конечно же, не в таких сложных жизненных условиях. Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я уеду от супруга(и) только в порядке эксперимента, чтобы спасти свою жизнь.

Б. Я никогда не смогу оставить супруга(у), даже для того, чтобы поправить свое здоровье.

В. Если состояние мое будет продолжать ухудшаться, несмотря на все мои усилия поправиться, я неохотно, но все-таки уеду от супруги(а).

Готовы ли вы нарушить привычный ход жизни, чтобы поправить свое здоровье? Нуждается ли человек в поддержке других людей в процессе лечения или это — лишний бонус? Если такая поддержка отсутствует со стороны самого близкого вам человека, то разумно и справедливо ли будет оставить его ради спасения своей жизни? Такой вопрос задавался мне несколько раз: в одном случае дело касалось реальной ситуации, в другом — гипотетически. Многие люди считают, что в сложные для них времена их партнер встанет с ними, плечом к плечу, для того чтобы вместе противостоять болезни. Но так бывает далеко не всегда. Что бы вы стали делать, если бы вам нужна была энергия и удача для того, чтобы бороться с болезнью, а ваш партнер мешал бы вашему исцелению?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Прежде всего, я должен выжить, даже если ради этого мне нужно оставить супруга.

Если вы выбрали ответ «А», ваше негласное правило отдает приоритетное место именно выздоровлению. Вы понимаете, что из-за своей(его) супруги(а) чувствуете себя все хуже. И теперь вы должны сделать то, что должны.

Если вы следуете этому негласному правилу, значит, вы сильный, уважающий себя человек. Вы мобилизовали все свои силы и энергию и искренне намереваетесь выздороветь. Возможно, это новая для вас модель поведения, но в кризисах часто проявляются самые глубинные части наших «Я», причем в моменты, когда мы сами меньше всего этого ожидаем. Каким-то образом вы решили, что выздоровление для вас гораздо важнее сохранения привычной жизни дома, если уж речь зашла о выборе. Кроме того, ваш(а) супруг(а) не выполняет свое обещание безусловно любить вас «и в горе, и в радости, в болезни и в здравии». Вы понимаете, что между поддержкой близких и вашим состоянием здоровья есть безусловная взаимосвязь. Возможность успешного преодоления серьезной болезни зачастую зависит от позитивного мышления и негибкой решимости делать все, что требуется для исцеления. Если сделаете все необходимое, прогнозы вашего выздоровления могут стать гораздо более радужными.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Мои отношения с супругом(ой) являются самой важной частью моей жизни, они превыше любых сомнений относительно того, как они сказываются на моем физическом здоровье.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», не позволяет вам нарушить ваши супружеские обязательства. Из вас бы вышел отличный солдат, доверенное лицо политического деятеля или его супруг, потому что вы цените отношения и обязательства превыше любых своих личных потребностей. Эта черта характера достойна восхищения. Но могут ли быть какие-то исключения? Разве у вас нет права спасать свою жизнь? Ваша страстная преданность, безусловно, благородна, но из-за нее вы недостаточно уважаете и цените себя. А благородно ли это?

Более того, не повлияли ли на ваше решение существующие правила приличия и ваша изначальная договоренность? Вспомните былые времена, когда вы ставили верность превыше личных потребностей. Были ли вы довольны получившимся результатом? Вас

можно похвалить за вашу верность и преданность партнеру, но подумайте над тем, позволяете ли вы себе проявлять определенную гибкость в исключительных обстоятельствах? Иногда согнутая ива выживает в урагане, который с корнями выкорчевывал столетние массивные дубы. С вашей стороны не будет эгоистичным обратиться к личным нуждам и потребностям в сложные для вас времена, особенно если партнер вас при этом совершенно не поддерживает.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я решусь разорвать отношения ради восстановления своего здоровья только в крайнем случае.

Ответ «В» предполагает крайне размытое негласное правило: из соображений верности (или недоверия) вы предпочитаете выждать до тех пор, пока не останется ни малейших сомнений относительно того, что ваш(а) супруг(а) негативно влияет на состояние вашего здоровья. В вашей неумиряющей верности проблескивает искорка самосохранения. Если это негласное правило нормально функционирует в вашей жизни всегда, это говорит о том, что вы традиционно ставите потребности других людей превыше своих личных нужд. Вы обычно считаете, что ваши потребности должны быть удовлетворены в самую последнюю очередь. Если расставание с супругом(ой) — единственный реальный выход, то чего вы больше всего боитесь? Как узнать, когда пора уходить? Вам вообще понятен концепт удовлетворения ваших потребностей?

Для вас как для человека, неохотно отстаивающего свои интересы даже в самых ужасных жизненных обстоятельствах, может начаться совершенно новая эра самовыражения и уверенности в своей равноценной значимости, если вы только выберете описываемый способ спасения вашей жизни. Временами бывает страшно поступить правильно. Но когда мы делаем это, несмотря на страх, это уже признак мужества.

Вопрос

Вы — консультант по здоровому образу жизни. Вас назначили куратором шестидесятилетнего пациента, отказывающегося продолжать гемодиализ^[12], от которого в буквальном смысле зависит его жизнь. Помимо прогрессирующей почечной недостаточности, у

этого пациента наблюдается диабет, по причине которого он практически лишился зрения; также у вашего подопечного ампутирована одна нога, и, плюс ко всему, он страдает от хронических болей.

Единственный сын этого человека живет очень далеко, а местным племянницам и племянникам, кажется, нет до него дела. Поэтому-то он и решил не пытаться больше продлевать себе жизнь и прекратить всякое лечение. Выслушав всю его историю, что вы ему порекомендуете?

Варианты ответов

А. Пациенту нужно разрешить немедленно прекратить лечение.

Б. Этот мужчина — самоубийца, его нужно заставить продолжить лечение.

В. Пациента нужно убедить продолжить лечение и, если нужно будет, даже пристыдить за то, что он не лечится, но заставлять его лечиться против воли нельзя.

В ситуациях, когда проблемы со здоровьем становятся слишком серьезными, кто вправе решать, стоит ли жить дальше? Имеем ли мы право принимать такие решения, или за нас это должны делать специалисты? Важно ли жить просто для того, чтобы быть живым, или же жизнь ценится только вкупе со здоровьем и чем-то, ради чего стоит жить?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Нужно позволить индивидам без психических отклонений самим решать, когда им уже не стоит жить дальше.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, наделяет страдающее человеческое существо правом определять продолжительность своей жизни. Вы считаете, конечно, за редким исключением в лице действительно суицидальных индивидов с искаженными суждениями о жизни и смерти, что человек должен иметь право решать для себя сам, продолжать ли ему жить дальше или уйти, когда он это для себя определит. По крайней мере, это вполне разумно, когда состояние здоровья ухудшается на глазах, а будущее видится мрачным и болезненным. Если вы выбрали это негласное

правило, значит, вы рассматриваете здоровье и жизненную энергию как смысл бытия. Вы хотите жить только в том случае, если ваше здоровье в норме, позволяющей вам физически и психически наслаждаться каждым новым днем своего существования. Вы — самостоятельный человек, который боится страданий больше, чем самой смерти.

Если бы была возможность свести к минимуму весь дискомфорт, связанный с болезнью, при неизменности остальных составляющих, вы бы все еще продолжали считать, что нет смысла продолжать свое существование? Что вам нужно для уверенности в том, что жизнь стоит того, чтобы жить? Что смогло бы стать для вас достаточным поводом для продолжения существования: новый роман, интригующий вызов или человек, который отчаянно в вас нуждается? Ваш ответ говорит о том, что вы не доверяете природе и предпочли бы сами решать, когда стоит завершить свою жизнь. Подумайте над тем, как это негласное правило сказывается на вашем отношении к больным людям вообще. Видите ли вы вообще какую-то личностную ценность в тех, кто болен и одинок?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Только самоубийцы или больные на голову люди могут захотеть умереть прежде, чем природа возьмет свое.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, приравнивает решение приостановить свое лечение к суициду. Вы считаете, что жизнь драгоценна настолько, что никому и ни при каких обстоятельствах непозволительно раньше времени ее прекращать. Согласно вашим убеждениям, жить стоит, несмотря ни на что, вне зависимости от того, как человек себя при этом чувствует. Нужно ли каждого заставлять лечиться? В конце концов, естественно ли это вообще — лечить болезни?

Вы считаете жизнь настолько ценной, что ее необходимо холить, лелеять и поддерживать всегда и везде, при любых обстоятельствах. Это, безусловно, благородный идеал, но подумайте, бывают ли такие случаи, когда правильнее всего будет позволить жизни ускользнуть, не прощаясь? Подумайте, что боли и страдания могут быть настолько сильными, что милосерднее всего просто позволить человеку уйти. Несомненно, что вы беспокоитесь об этом пациенте и желаете ему

только добра, но скажите, предполагает ли ваше правило какую-либо гибкость, позволяющую найти исключения, когда чьи-то страдания в буквальном смысле невыносимы, а надежды на светлое будущее попросту нет?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Жизнь настолько драгоценна, что необходимо пустить в ход все возможные методы влияния и убеждения, прежде чем позволить кому-либо прекратить лечение, от которого его жизнь зависит в буквальном смысле.

Негласное правило, лежащее в основе этого варианта ответа, предлагает компромисс. Вы считаете, что, несмотря на все страдания и отсутствие надежды, этого человека нужно уговаривать продолжить лечение и помочь ему осознать истинную ценность жизни, хотя принуждать не станете. Если вы следуете этому негласному правилу, вы искренне верите в то, что жизнь — всегда наилучшее решение из возможных, однако вы, в конечном счете, не имеете права требовать от другого человека, чтобы он оставался в живых. Хотя ваша мотивация, как мне кажется, базируется, прежде всего, на соображениях любви и заботы, все же вы пытаетесь контролировать обсуждаемого пациента, равно как вы хотите контролировать и всех остальных. Если, в конечном счете, вы все равно позволите этому человеку самому решить свою судьбу, зачем же заставлять его страдать еще и из-за необходимости принять дополнительное решение навязываемого вами вопроса?

Когда люди в вашей жизни принимают сложные решения, с которыми вы не согласны, вы должны позволить им самим решать, что для них лучше, и поддерживать их, что бы они ни решили. Возможно, вы могли бы попробовать, несмотря ни на что, поддержать этого человека в самый сложный для него момент. Этот вопрос, конечно же, гипотетический, но он открывает вам глаза на модель поведения, к которой вы снова и снова прибегаете на протяжении всей вашей жизни. Вы склонны оценивать решения других людей с точки зрения ваших личных морально-этических представлений? Не кажется ли вам, что вы попросту суετε нос не в свое дело? Если так, то вы делаете это из соображений любви и открытости или же просто считаете, что вы всегда правы? Если ответы на эти вопросы доставляют вам

дискомфорт, значит, ваше негласное правило не приносит вам никакой пользы.

Вопрос

Вы — заместитель руководителя избирательного штаба сенатора, готовящегося к переизбранию. Заработавшись однажды допоздна, вы вдруг наткнулись на документы, которых не видели прежде. В найденных бумагах говорится о каких-то тайных денежных вливаниях в избирательную кампанию сенатора. Они исходят от одной из крупнейших химических компаний мира. Есть данные о том, что эта компания сбрасывает токсичные отходы в водоем, служащий основным местным источником пресной воды; также известно, что компании огласка ни к чему, ибо пойманным быть никто не желает. Вы понимаете, что компания, таким образом, просит защитить ее от экспертов, ведущих расследование. Следующие несколько дней вы занимались личным расследованием, в результате которого выяснили, что в том районе, где компания сбрасывала свои токсичные отходы, наблюдается всплеск заболеваний раком и врожденных пороков развития. Как вы поступите с этой важной информацией?

Варианты ответов

А. Я ничего не стану делать. Это не мое дело и не мое здоровье.

Б. Я пойду к сенатору и расскажу ему о том, что обнаружил. Ему решать, что делать дальше. Поведав ему обо всем, я сниму с себя всякую ответственность.

В. Я возьму дело в свои руки и донесу эту информацию до нужных людей. На кону жизни многих людей, и я просто не могу поступить иначе.

Насколько мы ответственны за здоровье других людей? Если вдруг мы узнаем об угрозе здоровью многих других людей, должны мы ли с морально-этической точки зрения как-то действовать?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Это не мое дело, и я не обязан вмешиваться в публичные дела, связанные со здоровьем.

Негласное правило, связанное с ответом «А», демонстрирует, что вы предпочитаете «умывать руки». Это правило, по сути, вторит старинной поговорке: «Моя хата с краю — ничего не знаю». Если вы выбрали этот вариант ответа, значит, вы не чувствуете своей связи с обществом незнакомых вам людей. Вы честно проживаете свою жизнь, работаете в поте лица и не имеете ни желаний, ни вдохновения заниматься спасением мира. Для вас здоровье — личное дело каждого.

В конце концов, почему именно вы должны бить тревогу? Да, действительно, нет таких законов или правил, которые бы обязывали вас вмешиваться в дела других людей. Однако даже бездействие влечет за собой определенные последствия. Начнем с того, что, если вы страдаете от чувства вины или сожаления, это говорит: ваше негласное правило функционирует в вашей жизни далеко не так, как вам хотелось бы и как оно должно. Во-вторых, исследования в области здравоохранения показывают: чем больше мы контактируем с другими отдельными людьми или группами, тем здоровее и счастливее становимся. Для нашего сердца и иммунной системы полезно, если мы будем чувствовать свою причастность к происходящему и стремиться внести свою лепту в дело спасения этого мира. Неважно, публичного здоровья дело касается или нет, но для улучшения вашего собственного здоровья забота о других людях может стать как раз тем, что, как говорится, доктор прописал.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я могу повлиять на улучшение состояния здоровья общества, проинформировав о сомнительной ситуации кого следует — пусть разбираются. Негласное правило, ассоциируемое с этим вариантом ответа, оспаривает предыдущее утверждение. Вы согласны вмешаться в дела, связанные со здоровьем ваших соседей, но только отчасти. Вы освободитесь от обязательств, проинформировав обо всем этом своего босса, и ваша совесть будет чиста. Если вы предпочли это негласное правило, значит, вы начали осознавать тот факт, что вы не отдельная личность в безликой толпе, а часть великого единого целого. Вы считаете, что все мы подвержены одним и тем же проблемам со здоровьем и несем ответственность за хорошее самочувствие и благополучие друг друга. Отличный первый шаг, но разве этого достаточно?

Что если информацию пропустят мимо ушей, и ничего сделано не будет? Чувствуете ли вы, что вы что-то должны своим соседям? Что есть здоровье одного в сравнении со здоровьем многих людей? Остановитесь на время и пересмотрите свое негласное правило. Если вы чувствуете, что поступили правильно, похвалите себя за приложенные усилия и надейтесь, что кто-то разберется со сложившейся ситуацией. Если ограниченность ваших действий вас все-таки беспокоит, возможно, вам следует выбрать для себя более агрессивное правило, допускающее большую степень вмешательства.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Когда появляется возможность помочь здоровью общества, я должен взять ответственность на себя и вмешаться в сложившуюся ситуацию.

Если вы выбрали ответ «В», ваше негласное правило свидетельствует о готовности взвалить на свои плечи такое сложное и рискованное задание. Вы — редкий гуманист — пример, достойный подражания. Ваше правило говорит о вашей смелости и мужестве. Оно требует много энергии, готовности рисковать и решительности. Ваш подход не для каждого. Многие просто не поймут, почему вы хотите взвалить на себя такую ношу. Большинство людей настолько привыкло сваливать проблемы с больной головы на здоровую, что ваше поведение может показаться им глупым и неоправданно рискованным. Это даже может привести к конфликтным ситуациям с вашими друзьями и членами семьи, если вдруг они не одобряют ваши действия.

Ваша убежденность благородна. Именно благодаря вам и таким, как вы, мир не стоит на месте, а меняется к лучшему. Но не пытаетесь ли вы взять на себя слишком много? Ответственность не предполагает того, чтобы только вы — единственный — всегда и за все несли ответственность. Определите свой предел допустимого и не стесняйтесь просить помощи, когда она вам будет необходима.

Резюме

С профессиональной точки зрения часть современного подхода к вопросам здравоохранения состоит в том, что человека рассматривают уже не как пассивного пациента, а, скорее, как самостоятельного и заинтересованного в процессе помощника, стремящегося к

самосовершенствованию. Например, сейчас от пациента ожидают, что он сам предпримет определенные шаги для снижения уровня холестерина в крови и артериального давления. Когда я работаю с людьми над формированием более здорового образа жизни, я обычно начинаю нашу беседу с вопроса: «Готовы ли вы сделать или сказать, что необходимо для вашего скорейшего выздоровления?» Раскрытие негласных правил, связанных со здоровьем, стало для большинства моих пациентов настоящим просветлением и большим шагом на пути к конечному исцелению. Надеюсь, отвечая на вопросы, предложенные в этой главе, вы были честны с собой и, как и мои пациенты, пережили моменты просветления. Освежите в памяти свои правила и выделите те, которые вы хотели бы изменить. Ваше обновленное путешествие к поистине здоровому образу жизни может начаться уже сегодня, прямо сейчас!

Глава 6. Самовыражение

Чего желает ваша душа? Есть ли у вас потаенные страсти? Если в эпоху нью эйдж^[13] и появилось что-то действительно новое, то явно не открытие каких-то древних, всеисцеляющих методов дальневосточных лекарей, не вера в ангелов и духов и даже не технологический прорыв, а наш интерес к самим себе. Достаточно новое убеждение, что мы имеем право наслаждаться собой и своей жизнью и самовыражаться так, как нашей душе угодно.

Если оглянуться назад и изучить нашу историю, можно увидеть, что мало кому удавалось по-настоящему выразить себя: ни рабам Вавилонского царства, ни древним римлянам, ни ирландским крестьянам в период английского господства. Отход от существующих традиций и проявление самостоятельности могли позволить себе только самые отважные. Те, кто не испытывал радости от того, что приходилось работать не покладая рук, чтобы влачить никчемное существования до самой могилы; это была не жизнь, а выживание. Но сейчас — все по-другому. Вы сами творите свою судьбу. Позволяют ли вам ваши негласные правила мыслить по-новому? Если они говорят вам не раскачивать лодку, чтобы никого ненароком не смутить или не разочаровать, то, возможно, вы упускаете что-то очень важное?

Есть ли что-то, что вы бы хотели увидеть, почувствовать, услышать — пережить в том или ином виде, — но даже и мечтать об этом не смеете? Не кажется ли вам, что вы погрязли в жизненных обстоятельствах, вынуждающих вас подстраиваться под свою семью, друзей, религию, культуру?

Самовыражение — это также и то, как вы выражаете себя эмоционально. Пытаетесь ли вы сдерживать чувства любви или злости, потому что вам кажется, что выражать их было бы неправильно? Вы говорите, что думаете, и думаете, что говорите? Когда вы ведете себя эгоистично, а когда самовыражаетесь? Есть ли черты или границы, которые вы не должны переступать? Изучите свои негласные правила, связанные с тем, как и когда вы можете самовыражаться. Возможно, тогда вы впервые по-настоящему поймете себя!

Вопрос

Каждую неделю вы ссоритесь со своей супругой по одному и тому же поводу: когда время подходит к выходным, вы хотите заняться тем, что вам больше всего нравится, — поиграть в гольф, сходить в кино... Вы много работаете в течение недели, и выходные — единственная возможность отдалиться вашим истинным страстям. Однако вам говорят, что нужно еще проделать уйму домашней работы. «Нужно быть ответственным, — отчитывает вас супруг(а), — ведь столько всего еще нужно сделать по дому». Как вы поступите в эти выходные: согласитесь помочь супругу(е) или же настаите на том, что имеете право и на свободное время?

Варианты ответов

А. Я буду помогать супругу(е) и откажусь от собственных интересов, чтобы сохранить мир в семье.

Б. Досуг важнее, потому что жизнь слишком коротка. Я буду делать то, что пожелаю, а домашними делами займусь, когда смогу или, если смогу.

В. Меня возмущает необходимость заниматься домашними делами, но супруг(а) отчасти прав(а). Поэтому я сначала немного времени потрачу на приятные занятия, а потом займусь выполнением домашних обязанностей.

Насколько хорошо вы осознаете свои потребности и выражаете желания? Остается ли у вас когда-нибудь время для себя, или вы постоянно удовлетворяете потребности других людей?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Отношения в семье для меня гораздо важнее моего досуга.

Это негласное правило говорит о том, что вы ставите домашние обязанности превыше своих интересов. Вы знаете, что доставляет вам удовольствие, но вы также знаете и то, что это может создать для вас проблемы, поэтому вы решаете провести свободное время не так, как хотелось бы, а так, как от вас требуют. Что вы чувствуете из-за этого тотального самопожертвования: вы злитесь, возмущаетесь или впадаете в состояние депрессии? Неужели мир в семье во всех

смыслах и при любых обстоятельствах важнее того, что вы больше всего цените?

Если вы выбрали это негласное правило, вас терзает обычная дилемма. Кажется, времени гораздо меньше, чем тех дел, которые нужно переделать, и его попросту на все не хватает. Ради сохранения хороших взаимоотношений, ради всеобщего блага вы жертвуете значительной частью своего «Я». Подумайте над тем, сможете ли вы долгое время чувствовать себя счастливыми, идя постоянно на такие компромиссы. Ваше негласное правило мешает вам проявить себя во всей своей полноте. Не нужно драться и кричать, но попытайтесь просто вслух оговорить свои потребности. Научитесь себя уважать и только потом пытайтесь найти компромисс между ежедневными обязанностями и личной свободой. Ваши отношения с близкими вам людьми станут только лучше, если вы будете добры к себе.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Мое свободное время важнее; вопросы взаимоотношений с супругом(ой) и домашние обязанности подождут!

За ответом «Б» кроется негласное правило — не отрицать потребности своего «Я». Вы высоко цените возможность самовыражения, вследствие чего отношениям отводите лишь второе место. Вы поняли, что самовыражение, будь то просто веселое времяпрепровождение или нечто более значимое, необходимо для того, чтобы вы себя нормально чувствовали. Но ставите ли вы для себя хоть какие-то ограничения?

Если вы выбрали этот вариант ответа, значит вы — своекорыстный, движимый личными интересами человек. Если вам хорошо с этим живет, то так тому и быть. Однако удостоверьтесь в том, что вы действительно счастливы, когда ставите свои желания и потребности в самовыражении превыше потребностей других людей. Иногда, чтобы ладить с людьми, с ними нужно соглашаться. Если вам вдруг покажется, что вы ведете себя чересчур эгоистично, и вы начнете страдать от чувства вины, можете попытаться научиться достигать этого самовыражения без заикливания на своих интересах, а учитывая мнение других людей. Где-то должен быть баланс.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Если быть реалистом, я не могу делать все, что пожелаю, но я могу постараться выразить себя по максимуму, учитывая сложившиеся обстоятельства.

Если вы выбрали ответ «В», ваше негласное правило говорит о вашем здоровом понимании концепта самовыражения. Вы в совершенстве овладели искусством компромисса; вы желаете добра другим и, в равной степени, себе. Этот выбор кажется зрелым, обдуманым и очень логичным. Но есть ли обратная сторона у такого подхода?

У этого плана недостатки появляются лишь в том случае, если вы не будете *по-настоящему* следовать ему. Вы действительно способны настоять на том, чтобы провести свое свободное время как пожелаете, вне зависимости от объема предстоящей вам работы? Легко ли вас пристыдить или манипулировать вами, чтобы вы изменили свое решение? Найдите баланс и придерживайтесь его, даже когда кажется, что список домашних дел — длиною в километр!

Вопрос

Вам нравится зарабатывать на жизнь участием в автомобильных гонках — вы обожаете скорость, приливы адреналина. На самом деле, вы чувствуете себя самим собой только на гоночной трассе. Но после двух серьезных аварий, в которые вы попадали, ваша семья всерьез забеспокоилась, они боятся за вас и просят оставить гонки. Несмотря на легкую степень артрита, вы чувствуете себя прекрасно, и вполне может пройти еще несколько лет, прежде чем вы по возрасту и состоянию здоровья должны будете уйти с профессиональной арены. Но вы легко смогли бы найти себе работу в похожей области и отлично зарабатывать себе на жизнь. Оставьте ли вы автогонки?

Варианты ответов

А. Это моя жизнь, и я сам решаю, как жить. Поэтому я продолжу заниматься тем, что мне нравится больше жизни.

Б. Я откажусь от своей страсти к автогонкам, чтобы моя семья могла быть за меня спокойна.

В. Я стану реже участвовать в гонках, но не откажусь от них полностью.

Мешают ли ваши родственники и друзья вашему самовыражению? Представьте, что только какое-то веселое, опасное и в то же время прибыльное занятие позволяет вам почувствовать себя по-настоящему живым и счастливым. Один великий канатоходец сказал: «Живым я себя чувствую только на натянутом на большой высоте канате, все остальное — лишь ожидание этого момента». Должны ли вы отказываться от чего-то, что дарит вам столько радости и делает вашу жизнь ярче и лучше?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не оставлю страсть всей моей жизни вне зависимости от того, кто и что по этому поводу думает или чувствует.

Негласное правило «А» говорит о вашем отказе снижать свое эмоциональное возбуждение. Ваше любимое занятие для вас важнее отношений с другими людьми и даже вопросов, связанных с вашим же здоровьем. Вы поистине счастливчик, раз что-то в жизни доставляет вам такое удовольствие и удовлетворение.

Вполне вероятно, что другие попросту не могут понять вашей страсти или у них нет в жизни ничего, что нравилось бы им настолько же, насколько вам нравится ваше занятие. Конечно, когда речь заходит о вашем счастье, не может быть правильных или неправильных ответов. Просто подумайте, отчего вы можете отказываться, не предлагая никаких компромиссов. Наши страсти приносят нам несказанное удовольствие, но довольно часто они доставляют нам и сильную боль и страдания. Определитесь, стоит ли ваша страсть тех рисков и опасности, из которых она, по сути, и состоит, и подумайте, не исключает ли эта одна форма самовыражения каких-то других форм, например, времени, проведенного в кругу семьи.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я откажусь от своей страсти, потому что спокойствие моих родных важнее всего на свете.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», постулирует: вы ставите других людей превыше своих интересов. Когда вас вынуждают принять решение, оказывается, что вашей величайшей страстью является ваша семья, а не автомобильные гонки (либо нечто

подобное). Однако это не означает того, что вы теперь должны выбрать только одну форму самовыражения.

Когда мы принимаем важные жизненные решения под давлением со стороны других людей, это может привести к скрытому чувству раздражения, которое рано или поздно вырвется наружу. Чтобы избежать сожаления в будущем, постарайтесь найти компромисс в настоящем. Возможно, вы могли бы осознанно выбрать для себя более безопасные трассы и больше внимания уделять мерам предосторожности и обеспечения безопасности. Если вы так сильно любите этот самый вид деятельности, не стоит окончательно отказываться от него. Должен быть способ получать удовольствие от этой конкретной области вашей жизни.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я могу ограничить свою страсть, но не отказаться от нее полностью.

Негласное правило, кроющееся за ответом «В», демонстрирует: вы видите почву для достижения компромисса. Возможно, дело в том, что вы любите свою семью и не можете быть по-настоящему счастливы, если несчастны они. Поэтому вы решили найти компромисс, а это разумный и здравый подход. У вас есть желание и готовность найти баланс, когда речь заходит о том, что вы больше всего любите в жизни.

Выбрав это правило, вы как бы заявляете о том, что вы все еще связаны с этим своим увлечением, которое другие могут просто не понять, более того, оно для вас как наркотик. Но вы также готовы меньше времени проводить за любимым занятием ради блага и спокойствия членов вашей семьи. Вы думаете и о себе, и о других людях, а это просто замечательно. Вы на правильном пути!

Вопрос

Ваша мать до сих пор очень вас критикует, хотя вам уже за сорок. У вас своя семья и успешный бизнес. Но почему-то ей этого недостаточно. Она постоянно сравнивает вас с вашим близнецом, который, по ее стандартам, «большого добился и вообще — гордость всей семьи». Иногда ее комментарии становятся совершенно невыносимыми. Сегодня ваша мать пришла к вам в гости и тут же начала критиковать вашу мебель и декор. Она ворчит: «Вкусы твоего

брата куда более изысканны! Тебя явно природа обделила!» Что вы ей на это ответите, если вообще станете отвечать?

Варианты ответов

А. Я не хочу ранить чувства матери и затевать ссору, поэтому я ни слова ей не скажу о том, что на самом деле чувствую.

Б. Я скажу маме, что она зашла чересчур далеко. Если она немедленно не перестанет меня критиковать, я прекращаю с ней всякие контакты.

В. Я попытаюсь выразить свою злость и боль в более спокойной манере. Возможно, если я честно и открыто расскажу маме о том, что чувствую, она, наконец, поймет, как сильно меня ранят ее слова.

Самовыражение включает в себя и выражение ваших самых глубоких чувств, даже если это и приносит боль. Во времена Фрейда вас бы не похвалили за то, что вы высказали своим родителям все, что на самом деле о них думаете. Сегодня же в профессиональной среде бытует такое мнение, что умение обсудить то, что на самом деле чувствуешь, есть признак отличного психического здоровья.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Будет неправильно, если я выражу матери свои настоящие чувства, и мои слова причинят ей боль.

Ответ «А» основывается на негласном правиле, которое не позволяет вам изменить динамику. Вы хотите уважать и чтить свою мать и знаете, что, даже если сможете сочетать честность с тактом и вежливостью, все равно вероятность того, что она обидится, слишком велика. Ваше негласное правило говорит о вашей чувствительности и умении сострадать людям, однако оно может навредить вам на самом глубинном уровне. Что если даже мама немного оскорбится и выйдет из себя? Возможно, вам как раз и нужна хорошая ссора, чтобы освежить затхлость ваших отношений! Неужели всегда лучше похоронить свои чувства, чем создать конфликтную ситуацию?

Важно определить, пользуетесь ли вы этим правилом со всеми вообще — родными, близкими или же только со своими родителями. Если это — ваша обычная модель поведения, то вскоре вы ощутите, если уже не ощутили, на себе ее последствия. Фундаментально

неправильно во всех смыслах этого слова пытаться все время сдерживать свои чувства. Если вы применяете это правило только к своей матери, то вас должна больше заботить возможность освежить и улучшить ваши, по сути, неестественные отношения, чем вероятность того, что вы после разговора отдалитесь друг от друга еще больше. Но, быть может, вы переоцениваете реакцию своей матери на ваше проявление вновь обретенного самоуважения. Повышение самооценки бесценно, и у вас есть полное право стремиться к этому. Вы ведь можете просто попросить свою мать перестать относиться к вам таким образом, не оскорбляя ее при этом. Если вам больно и обидно, почему бы не начать с малого и не освободиться хотя бы от небольшой частицы этой боли?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не обязан терпеть постоянную критику ни от своей матери, ни от кого бы то ни было вообще, и, чтобы заявить об этом, я готов пойти на крайние меры.

Негласное правило этого ответа являет собой достаточно агрессивный подход: вы достигли той точки кипения, когда вы готовы высказать матери все, что накопилось в вас за последние несколько десятилетий. Если начнете, будет уже сложно остановиться. Вы даже готовы выбросить ее из своей жизни, если она не будет вести себя так, как подобает. Если вы выбрали это негласное правило, подумайте о его возможной оборотной стороне. Если в полном объеме воспользоваться этим правилом, ситуация может сложиться как угодно, в результате вы можете получить отторжение и неприятие, услышать в ответ не менее неприятные слова, или же даже вы можете попросту наброситься друг на друга. Хотите ли вы зайти настолько далеко?

Пользуясь этим правилом, не забывайте о том, что выражение собственных чувств и поливание грязью «дражайшей мамочки» — вещи совершенно разные. Людям обычно приходится учиться тому, чтобы быть такими невнимательными к другим, безрассудными, эгоистичными и безразличными, и у вашей матушки, несомненно, был хороший учитель. Ваша решимость выразить свои чувства, сама по себе, есть исключительно здоровое проявление, но если вы сможете совладать со своими эмоциями и выразить их так, чтобы никого при

этом не обидеть, будет даже еще лучше и для вас самих, и для тех, кто находится рядом с вами.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я отвечу на критику в свой адрес тактично и вежливо.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, свидетельствует о том, что вы понимаете: сохраняя спокойствие и выражая свои чувства, не опускаясь до обвинений и оскорблений, можно добиться того, чтобы быть понятым. Когда вы можете чувствовать боль другого человека, то есть когда вы испытываете к этому человеку эмпатию, трудно намеренно желать ранить его. Если вы выбрали это негласное правило, вполне вероятно, что вы уже смогли овладеть искусством эмпатии и не желаете заставлять свою мать прочувствовать то, что из-за нее чувствуете вы. Поэтому вы предпочли тот подход, который являет собой вежливую просьбу прекратить вести себя подобным образом. Это разумное и здоровое негласное правило, поскольку оно позволяет вам избегать импульсивного и оскорбительного поведения.

Конечно, не каждый отреагирует на слова такого милого парня. Так что осознайте тот факт, что это правило не всегда приведет вас к тому, к чему вы изначально стремились. Если допускаемые этим негласным правилом модели поведения сослужили вам в прошлом добрую службу, значит, оно работает. Вы умеете избегать чувства вины и сожалений, вы никогда не занижаете свои стандарты и не теряете достоинство в гневе. Все это хорошо. Но если вы попросту привыкли скрывать свою обиду и негодование, то, возможно, настало время подкорректировать ваше правило так, чтобы оно отражало несколько более агрессивный подход. Также знайте, что проявление злости и гнева не есть грех. Если вас обижают и причиняют вам боль, вы имеете полное право требовать, чтобы ваш обидчик немедленно прекратил. И если при этом вы немного выйдете из себя, то знайте: нет ничего дурного в крепком словце или повышенном тоне.

Вопрос

Ваша нынешняя карьера развивается более чем успешно, и вы отлично зарабатываете себе на жизнь. У вас практичная, честная и надежная работа, но вы настолько хорошо ее выполняете, что она

перестала быть для вас своеобразным вызовом, что вам в ней так нравилось прежде. С недавних пор ваша творческая сторона начала давать о себе знать, и вы вспомнили о своей давнишней мечте стать шеф-поваром. Хотя за свою жизнь вы крайне мало времени провели на кухне, вы все же успели понять, насколько вам нравится изобретать новые блюда и принимать комплименты от тех, кто получил истинное удовольствие от ваших творений. Однажды, когда вы смотрели одно кулинарное шоу, вы увидели рекламный ролик, в котором говорилось о местной кулинарной школе. Там бы вы смогли научиться всему необходимому для того, чтобы стать шеф-поваром! Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Работа нужна для того, чтобы обеспечивать свое существования, а не для того, чтобы получать удовольствие. Я буду держаться за свою должность, обеспечивающую мне финансовую защищенность.

Б. Я как можно скорее избавлюсь от своей нынешней работы и запишусь на эти курсы.

В. Я пока останусь на своей нынешней работе; здесь я все знаю и со всем отлично справляюсь. Однако я возьму несколько кулинарных уроков, потому что по выходу на пенсию планирую посвятить себя своей страсти — кулинарии.

Можете ли вы изо дня в день делать одно и то же, к чему давно привыкли и от чего давно устали, исключительно потому, что за это хорошо платят? Что лучше: зарабатывать хорошие деньги на скучной работе, выражая себя только посредством хобби, или же рискнуть и найти способ совместить свое творческое начало с профессиональной деятельностью?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Работа — не место для проявления творческих способностей, а способ заработать на жизнь.

Если вы выбрали ответ «А», ваше негласное правило разделяет такие понятия, как «карьера» и «креативность». Вы считаете, что работа — эквивалент денег, а не способ развить те стороны вашего

«Я», которые вам нравятся больше всего, или свои истинные страсти. Если вы выбрали это правило, обернитесь назад и посмотрите на свою жизнь. Страдаете ли вы от чувства разочарования и фрустрации?^[14] Кто сказал вам, что работа должна требовать терпения и раздражать? Кто сказал, что разочарования и фрустрация — норма?

Если финансы позволяют, то почему бы не заняться тем, чем вам больше всего хочется? Возможно, удовлетворение от работы вы понимаете как возможность много зарабатывать и без излишних усилий для того, чтобы наилучшим образом поддержать свою семью. Если вы довольны своей нынешней профессией и просто нуждаетесь в небольшом разнообразии, то продолжайте следовать этому правилу. Однако если вы испытываете неудовлетворение, возможно, вы захотите поработать над тем, чтобы изменить свое негласное правило. Возможно, все ваши тревоги и беспокойства — именно из-за того, что вы не даете выход своей творческой стороне.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не должен скрепя сердце заниматься профессиональной деятельностью, которая меня душит, и вправе изменить эту область своей жизни так, чтобы работа соответствовала моим творческим позывам.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, требует самовыражения. Вы обнаружили, что работа — это не просто то место, где вы проводите треть своей жизни, но также и способ получения удовлетворения. Вас недавно осенило. Вы готовы к серьезным переменам в жизни и уже поняли, что стимуляция и интерес могут быть не менее важны, чем финансовая защищенность и комфорт.

Иногда нам просто необходимо выбраться из нашей зоны комфорта^[15], чтобы в полной мере использовать весь свой потенциал. Если вы выбрали это негласное правило, значит вы — человек рискованный, что может быть для вас очень хорошо. Теперь вам, прежде всего, нужно определить, всегда ли вы склоняетесь к принятию быстрых решений и импульсивности вместо тщательно обдуманных планов. Действительно ли вы готовы пройти через весь процесс обучения и начать все с нуля? Убедитесь, что это не просто ваша реакция на скуку, а действительно искреннее желание и потребность в самовыражении.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Самовыражение на работе немаловажно, но не настолько, чтобы рисковать комфортом и финансовой защищенностью настоящего.

Негласное правило, ассоциируемое с этим вариантом ответа, говорит, что вы осознаете ценность своей творческой стороны, однако не ставите ее превыше всего остального, чтобы полностью изменить свою жизнь. Вы знаете, что хотите перемен и даже нуждаетесь в них, но вы не готовы что-то резко менять в своей жизни прямо сейчас. Выбранный вами путь вполне безопасен и разумен. Если этот безопасный подход сослужил вам добрую службу, не заставив вас в итоге страдать от разочарования и раздражения, тогда придерживайтесь его и дальше. Но ответьте на один вопрос: сдержите ли вы обещание, данное самому себе, и *действительно* впоследствии займетесь тем, что вас на самом деле интересует?

Когда изначальная жажда перемен пройдет, сможете ли вы сохранить свой энтузиазм? Если вы выбрали это негласное правило, вы готовы откладывать удовольствие на потом. Если вы так ведете себя всю свою жизнь, подумайте, не пытаетесь ли вы обмануть сами себя. Конечно, прежде чем внести радикальные изменения в собственную жизнь, нужно не раз подумать, но, быть может, вам нужно больше внимания уделять открывающимся перед вами возможностям, чтобы очередной шанс проявить весь свой потенциал не проскользнул мимо вас.

Вопрос

Вы наслаждаетесь потрясающе вкусным ужином и замечательным обслуживанием в местном ресторанчике. Но спокойную атмосферу вечера портит сидящий за соседним столиком мужчина, который начинает громко ругать официанта. Разгневанный посетитель заявляет, что заказанный аперитив недостаточно быстро принесли на его столик. Он ведет себя до непристойности отвратительно, кричит и оскорбляет официанта. Как вы поведете себя, если в принципе решите отреагировать?

Варианты ответов

А. Это не моя проблема. Я не стану вмешиваться.

Б. Я лицом к лицу встречу с этим беспардонным посетителем и заступлюсь за официанта.

В. Я скажу разгневанному посетителю, что он нарушает покой находящихся рядом людей и мешает им наслаждаться ужином. Я настоятельно посоветую ему тихо и спокойно высказать все свои жалобы на официанта менеджеру ресторана.

Каковы ваши негласные правила относительно выражения на публике собственного мнения? Ваше вмешательство или его полное отсутствие является прямым отражением вашего уровня самовыражения. Кто никогда не хотел что-то сказать разъяренной матери, изо всех сил тащившей за руку своего малыша? Правда, большинство из нас просто проходят мимо. Ну, в отличие от вопящего на протяжении трех часов младенца, сидящего на соседнем с вашим сидении в самолете, с вышеописанной ситуацией вы вполне *можете* что-то сделать. Чему вас учили: не совать нос в чужие дела или же вмешиваться лично в такие ситуации, к которым бы сам дьявол не подошел на пушечный выстрел?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не испытываю необходимости и не имею права выразить свое мнение относительно вещей, которые не имеют ко мне прямого отношения.

Наверняка, если вы выбрали ответ «А», ваше негласное правило таково: «Это не моя проблема». Но действительно ли это правило работает на вас? Не просидите ли вы остаток вечера с чувством вины? Не будете ли вы чувствовать себя слабаком или неудачником из-за того, что ничего не сказали? Если у вас есть все эти побочные эффекты, значит, правило попросту не работает.

Более того, насколько широко вы применяете это правило? Есть ли такие обстоятельства, в которых вы бы высказали свое веское мнение или предложили бы защиту? Если бы кто-то в магазине воровал что-то прямо у вас на глазах, вы бы промолчали? Если бы ваш друг решил оставить собаку в жаркой машине, сказали бы вы ему хоть слово? Можно найти миллионы подобных сценариев. Внимательно изучите свое правило и определите, что является вашим

побуждающим мотивом: хорошие манеры и уважение частной жизни других людей или же попросту страх. Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно быть уверенным в том, что действуешь в соответствии со своими истинными ценностями.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Когда меня обижает человек или его поведение, у меня есть право выразить свое недовольство и несогласие.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», предлагает совершенно другой вариант развития событий. Вы определенно развили в себе чувство собственного «Я». Если вы выбрали это негласное правило, вы более уверены в себе, чем большинство других людей, и вполне можете рассматривать возможность своего вмешательства с точки зрения политики «что такое хорошо» и «что такое плохо». Конечно, вы также вполне можете впутаться в довольно скверную и опасную ситуацию.

Помогло ли вам в жизни это ваше правило? Ответ «да», если впоследствии вы чувствуете себя как бы очищенным и нужным. Ответ «нет», если вы чувствуете разочарование и злость из-за того, что ваши вербальные реакции зачастую приводят к перебранкам, ссорам и переходу на личности. Определите, не нужно ли вам немного подрегулировать это правило. Возможно, имеет смысл ввести определенные дополнительные параметры, например, вмешиваться только в том случае, если жертва совершенно беззащитна, или если вы думаете, что ситуация слишком серьезна. Может быть, это правило также говорит о том, что вы — любитель покомандовать, который испытывает острую необходимость всюду вмешаться. Хотя заступиться за невинного паренька вполне благородно, не забывайте также и о том, что не все могут придерживаться тех же самых нравственных принципов, что и вы, и что культурные и коллективные нормы могут настаивать на более тактичном и спокойном подходе.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я должен отреагировать, когда что-то оскорбительное происходит рядом со мной, но я должен оставаться настолько нейтральным, насколько это позволяет ситуация.

Негласное правило, кроющееся за этим вариантом ответов, указывает на золотую середину между попытками сбежать подальше от горящего дома и желанием пробраться в самый эпицентр пожара. Вы испытываете необходимость выразить свое недовольство, когда складывается раздражающая вас ситуация, но вы не хотите никого осуждать либо занимать чью-либо сторону. Необязательно, что вами движет чувство справедливости, желание защитить невинного или вернуть все на круги своя. Возможно, вы просто хотите спокойно провести остаток вечера, чего и остальным желаете. Если так, то вам лучше попытаться урезонить буйного посетителя менее публично.

Есть ли такие ситуации, в которых вы готовы занять чью-то сторону, вынести вердикт, сформулировать то или иное суждение? Могли бы сказать что-то большее, чем просто: «Здесь не место». Если так, то ваше негласное правило удерживает вас на безопасном расстоянии, пока ситуация не станет *слишком* оскорбительной. Но если вы не можете представить ситуацию, в которой вы бы прямо встали на защиту, по вашему мнению, невинного человека, последовав моральному зову, тогда, скорее всего, ваше негласное правило основывается на вашей боязни вмешательства. Что если бы этот посетитель физически набросился на официанта или начал бы отпускать грязные шуточки по поводу его этнической принадлежности? Вы бы и тогда посоветовали ему высказать свои претензии менеджеру ресторана? Проблема тут может заключаться в том, что вы, возможно, и чувствуете, что в данном случае необходима большая прямота, но слишком робки и стеснительны, чтобы сделать или сказать то, что считаете нужным в подобных ситуациях.

Вопрос

Однажды вечером вы случайно обнаружили у своего партнера обширную коллекцию фильмов для взрослых. Среди прочих вы нашли несколько записей о различных фетишах — таких, о которых прежде и слыхом не слыхивали! Вы предъявляете это своему партнеру, который объясняет, что это ему нравится и что все это — его личное дело. Вам же он предлагает «присоединиться», если вы пожелаете, но в то же время и совершенно ясно дает понять, что он в любом случае продолжит забавляться со своими записями.

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Существуют вещи, по определению, неправильные, и это — одна из них. Я не могу быть с человеком, который хочет смотреть видеофильмы такого рода.

Б. Мы с партнером совершенно разные люди, с разными интересами и потребностями. Партнеру нравится смотреть такие фильмы — пусть смотрит, но это не для меня.

В. Мне нравится то, что партнер готов разделить эту свою тайную страсть со мной. Я хочу попробовать посмотреть это вместе с ним.

Эта ситуация включает в себя очень важный аспект самовыражения: сексуальные привычки и вкусы. Вы ожидаете, чтобы ваш партнер полностью разделял с вами такие ваши привычки и вкусы? Смогли бы вы быть вместе с человеком, которому бы доставляли удовольствие вещи, выходящие за рамки нормальных, однако все еще вполне законные и не угрожающие жизни?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не могу принять партнера, который отклоняется от моего представления о нормальном сексуальном самовыражении.

Если вы выбрали этот вариант ответа, вы точно знаете, что правильно, а что нет, когда речь заходит о сексуальном самовыражении, и вы требуете, чтобы ваш партнер был в этом смысле полностью похож на вас. Вы не способны позволить своему партнеру иметь свои сексуальные привычки и вкусы, которые лично вы находите совершенно отвратительными. Удовлетворяют ли вас те ограничения, которые вы сами установили в своих отношениях? Так ли действительно важно иметь ту же манеру сексуального самовыражения, как и у вашего партнера?

Возможно, вы комфортно себя чувствуете, имея эти определенные ограничения, и на самом деле нуждаетесь в человеке, который смог бы их с вами полностью разделить. Если это ваш случай, то придерживайтесь и дальше своего негласного правила. Но, может быть, вы попросту унаследовали конкретные ценности и приняли, не подвергая ни малейшим сомнениям? Или, возможно, вы приняли навязанные вам определенные взгляды на сексуальность, но в глубине

души у вас из-за этого возникло состояние фрустрации, и вы чувствуете себя в чем-то обделенным. В этом случае ваше негласное правило может вызвать у вас чувство обиды и тревоги, что наверняка как-то проявится на поверхности и в других жизненных ситуациях. Кроме того, вы имеете право на собственные предпочтения, но должны ли вы принимать решения и за своего партнера? Не вдаваясь в детали каких-то конкретных типов сексуального поведения, подумайте, смогли бы вы оставаться вместе с человеком, чьи личные манеры сексуального самовыражения разительно отличаются от ваших. Ответ может помочь вам избежать деструктивных взаимоотношений.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я могу позволить своему партнеру иметь собственную манеру сексуального самовыражения, которую я не понимаю и не разделяю.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б», демонстрирует вашу неспособность понять пристрастия партнера, но в то же время не составляет проблемы, поскольку вы принимаете это. Складывается такое впечатление, что вы открыто и вполне благосклонно относитесь к непривычным и необычным для вас вещам. Вы живете сами и даете жить другим. Гибкость — признак здоровой психики. Вне зависимости от ваших собственных сексуальных предпочтений, отсутствие у вас ревности в отношении чего-то, не представляющего угрозы, говорит о том, что у вас здоровое чувство своего «Я» и собственного достоинства, что в свою очередь делает вас более надежным партнером в отношениях с человеком, которого вы любите. Но для некоторых людей тут кроется подвох.

Откуда исходит ваше негласное правило — от сердца или разума? Легко с рациональной точки зрения просто сказать себе, что ваш партнер может иметь любые сексуальные предпочтения, даже те, которые разительно отличаются от ваших собственных. Но делает ли это правило вас счастливыми? Не чувствуете ли вы в глубине души обиды или дискомфорта из-за того, что не можете разделить сексуальных вкусов своего партнера? Если вы считаете, что поступаете справедливо и зрело, но при этом чувствуете, что что-то здесь неправильно, значит, вам необходимо подкорректировать свое правило. Оно работает лишь в теории, но не на практике.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я должен принять участие в чем угодно, что сексуально удовлетворяет моего партнера.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, говорит о вашем сильном желании связать свою личную манеру сексуального самовыражения с манерой вашего партнера. Насколько далеко вам позволит зайти это правило, зависит от того, что именно вы подразумеваете под этим «чем угодно». Но как бы то ни было, вы позиционируете себя человеком, открытым всему новому. Вы также заявляете и о своей готовности разделить с партнером новый для вас аспект его жизни. Если вы выбрали это негласное правило, вы либо очень сильно влюблены, либо полностью готовы к любым экспериментам. Ваш выбор также говорит и о том, что вы хотите принимать участие во всем, чем занимается ваш партнер. Похвально, что вы позволяете своему партнеру исследовать такие горизонты самовыражения, но осознайте и тот факт, что вам вовсе не обязательно заниматься тем же самым, особенно против воли.

Существует немало песен о том, как лирические герои принимают неверные решения из-за того, что слишком сильно кого-то любят. Помните о том, что у вас есть полное право устанавливать личные ограничения; чтобы иметь здоровые взаимоотношения, совершенно не обязательно иметь полностью одинаковую с кем-то манеру сексуального самовыражения. Вполне нормальным будет, если вы откажетесь. Возможность попробовать что-то новое может быть лучшей частью нашей жизни, но вам не нужно заставлять себя, доставляя себе при этом немалый дискомфорт. «Нет, спасибо!» — будет таким же проявлением вашего самовыражения, как и: «Я с тобой!»

Вопрос

Вам говорят, что у вас есть возможность развить до совершенства один из трех талантов: умение играть в шахматы, игру на фортепиано или плавание. Обучение и тренировки займут в сумме пять лет, по два часа в день. Это будет очень нелегко, поэтому выбранное вами занятие должно вам по-настоящему нравиться. Допустим, перед вами стоит этот сложный выбор, и вы готовы принять решение. Что вы выберете?

Варианты ответов

А. Я выберу игру в шахматы.

В. Я выберу игру на фортепиано.

С. Я выберу плавание.

Этот вопрос поможет вам выявить ту сферу жизни, в которой вы бы хотели максимально себя проявить. Если вы еще этого не сделали, важно найти аспекты самовыражения, отличные от работы и семейной жизни.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я ценю умственные способности и хочу их максимально развить.

Ваше негласное правило говорит о том, что вы считаете: потраченное время и усилия стоят того, чтобы стать великим гроссмейстером. Если верить стереотипам, мир профессиональных шахматистов состоит исключительно из эксцентричных личностей и гениев. Это вас привлекает? Вы хотите быть интеллектуалом, которым все восхищаются? Если вы выбрали это негласное правило, вы либо мечтаете о завидных умственных способностях, либо уже вполне комфортно себя ощущаете в данной сфере.

Если вы раньше не использовали свои умственные способности в полную силу, то теперь вы этого страстно желаете. Люди недооценивают ваш разум или ваш интеллект? Когда вы станете гроссмейстером, уже никто в вас не усомнится! То, что вас привлекает высокий уровень мышления и стратегия, говорит о том, что вы человек разумный и вдумчивый. Если вы поняли, что эта сфера вашей жизни недостаточно развита, что вы будете делать, чтобы как-то расширить свои горизонты? Возможно, пришло время вырваться из плесени серых будней и заняться чем-то, что стимулировало бы ваш разум.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я ценю музыкальные способности и хочу, чтобы в моей жизни было больше места творчеству.

Если вы выбрали этот вариант ответа, значит, ваше негласное правило строится на уважении к исполнительским видам искусства. Вы хотели бы больше самовыражаться посредством ритма и движений. Более того, игра на фортепиано может принести пользу и в

социальном плане. Благодаря этому вы сможете создавать что-то красивое не только ради *своего* удовольствия, но и ради удовольствия людей, находящихся рядом с вами. Так что ваш ответ говорит также и о вашем желании стать источником развлечения для других.

Занимаетесь ли вы какими-либо видами исполнительского искусства для самовыражения? Если нет, то не стоит ждать, пока вы заново родитесь в виде музыкального гения. Вы можете заняться этим прямо сейчас, что принесет в вашу жизнь больше радости. Как бы вы ни играли — в одиночестве или на публике — силу, которую дарит музыкальный инструмент, переоценить невозможно. Конечно, фортепиано — не единственный возможный вариант. Подумайте о виолончели, флейте, кларнете или саксофоне — это первое, что приходит в голову. И пока вы решаете, предлагаю вам поразмыслить над еще одним вопросом: вы не выбрали формы самовыражения, связанные с развитием умственных способностей или физической силой и мускулами, потому что уже комфортно себя чувствуете в этих областях, или же из-за того, что попросту этого боитесь? Возможно, вам нравится быть в центре внимания и слушать аплодисменты довольной публики, но при этом вы не чувствуете себя так свободно и раскованно в ситуациях, связанных с концентрацией и давлением.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я ценю спортивные способности и хочу, чтобы в моей жизни было больше места физической активности.

Негласное правило, служащее основанием для этого варианта ответа, раскрывает следующее: в настоящее время вы, как никогда раньше, хотите позаботиться о физической составляющей вашего «Я». В реальности профессиональная спортивная подготовка занимает уйму времени, это очень сложное занятие, а возможности показать себя во всей красе если и появляются, то нескоро и нечасто. Но вы, несмотря ни на что, выбрали этот ответ. Вас привлекают изнуряющие задачи и пропитанные потом триумфы. Возможно, ваше негласное правило уже стало для вас побудительным мотивом к тому, чтобы вам всегда быть «в форме» и вести более здоровый образ жизни. Или, быть может, вы никогда не уделяли достаточного внимания этой части своей жизни, а теперь воодушевились.

Практикуете ли вы также и другие формы самовыражения: развиваете ли вы свой разум или интересуетесь искусством? Ответ «В» может говорить о том, что наиболее комфортно вы себя ощущаете в сфере физической культуры. Возможно, вы отвернулись от интеллектуального и артистического миров из-за того, что они вызывают в вас чувство тревоги и страх. Изучите свою мотивацию. Вы выбрали спорт, потому что уже достаточно о нем знаете и довольно успешно им занимаетесь? Если так, то ваш ответ говорит о вашем страхе и нежелании сходить с уже освоенного пути и о том, что есть вещи, недостаточно представленные в вашей жизни. Сделайте так, чтобы каждая часть вашего «Я»: разум, творческая душа и физическое тело — активизировалась. Заботьтесь обо всех своих сторонах для обретения оптимального здоровья и счастья.

Вопрос

После долгих лет поисков духовного смысла жизни вы, наконец, нашли религию, которая дарит вам комфорт, спокойствие и понимание. В ближайшем же времени вы намереваетесь обратиться в эту веру. Однако вашей семье совсем не нравится ваше новое духовное пристанище, и они категорически против вашего обращения. Они угрожают отречься от вас и ваших друзей, ограничить вас с социальной и финансовой точки зрения, если вы предадите традиционную религию своей семьи.

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я обращусь в новую веру. Вера — самая важная вещь в моей жизни. Никто не имеет права вмешиваться в то, что я считаю для себя правильным с духовной точки зрения.

Б. Я не стану обращаться в новую веру. Семья для меня важнее религиозного самовыражения.

В. Я обращусь в новую веру и буду ее практиковать, но своей семье об этом не скажу. Эта часть моей жизни должна оставаться только моей.

Сейчас мы сосредоточимся на одной из основных областей самовыражения — на вере и религии. В этой стране найдется не так

много вещей, которыми мы дорожим больше, чем свободой выражать эту критически важную сторону нашего «Я». В наше время, однако, не власти и не религиозные авторитеты могут помешать вам изменить свою религиозную принадлежность, а скорее члены вашей семьи.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Мои религиозные воззрения важнее отношения к ним членов моей семьи.

Ответ «А» говорит, что вы испытываете необходимость обращения к новой вере. Вы готовы рискнуть и стать изгоем в семье. Это серьезный шаг. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы смелы и мужественны, когда речь заходит о проявлении вашей духовности. Это значит, что духовность занимает первое и самое важное место в вашей жизни.

Ваше негласное правило очень благородно, но из-за него в вашей жизни может возникнуть множество проблем. Так что убедитесь в том, что ваши духовные практики достаточно важны для вас и стоят того, чтобы рисковать из-за них сложившимися в семейном кругу отношениями. Возможно, вы таким образом пытаетесь восстать против своей семьи и против того, как они к вам относились? Это единственная возможность стать независимым? Только вы можете знать, правильно ли то, что вы делаете, однако в любом случае это — ваша привилегия и ваше право выражать свои духовные убеждения подходящим для вас способом.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Одобрение семьи для меня важнее религиозного самовыражения.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б», предполагает, что вы нашли для себя нечто, дарующее вашему разуму и вашему духу покой, однако этого вам недостаточно. Вы считаете, что ваша вера должна значительно окрепнуть, прежде чем вы решитесь порвать из-за нее со своей семьей? Какую роль в вашем решении играют поддержка, убеждения и деньги? Насколько вы боитесь стать изгоем в семье?

Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы готовы пожертвовать тем, что дарит вам великую радость и умиротворение, ради одобрительного отношения членов вашей семьи. Вы когда-нибудь вообще восставали против своей семьи — неважно, по какому поводу?

Какова цена того, что вы строго следуете семейным правилам? Вы должны чувствовать себя счастливым из-за того, что смогли найти то, что привнесло в вашу жизнь смысл и радость. Единство семьи — прекрасная вещь, но если при этом вы будете страдать от депрессии и фрустрации, заниматься саморазрушением, это может быть знаком того, что вам необходимо пересмотреть свое правило и вернуться к тому, что приносит вам радость и покой.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я не могу позволить себе быть честным со своей семьей, когда речь идет о духовных чаяниях, поэтому я должен скрывать проявления своего религиозного самовыражения.

Негласное правило, на котором основывается этот вариант ответа, демонстрирует: вы пытаетесь воплотить в жизнь старинный обычай сокрытия от «вышестоящих органов» чьего бы то ни было вероисповедания. Ну, иногда это работает, но чаще — нет. Конечно, ваше желание получить от жизни по максимуму понятно. Более того, это говорит о том, как вы обеспокоены безопасностью членов вашей семьи, и как вы цените их желания и надежды. Но неужели вы считаете боязнь быть честным — здоровым проявлением?

Чего вы боитесь в первую очередь? Какой страх мешает вам в полной мере проявить свою религиозную принадлежность? Вы боитесь, что из-за этого к вам будут плохо относиться? Или вы боитесь ранить или разочаровать других людей? Если вы выбрали это негласное правило, вполне вероятно, что вы уже не первый раз пытаетесь скрыть что-то важное от членов своей семьи. Вы слишком многого требуете от себя и лишаете себя радости искреннего самовыражения. Подумайте над тем, что это правило являет собой компромисс, который может работать лишь недолгое время, и если ваша новая вера действительно стала смыслом вашей жизни, то однажды вам все же придется сделать выбор. Почему бы не разобраться с этим прямо сейчас?

Вопрос

Когда вы росли, ваш отец всегда говорил вам, что слезы — это признак слабости. Он вас наказывал всякий раз, когда вы плакали. Ваш отец считал, что даже на похоронах плакать неприлично! У вас было

несколько десятилетий на то, чтобы определить, хорошо это или плохо — сдерживать слезы. Что вы думаете по этому поводу сейчас?

Варианты ответов

А. Я все еще предпочитаю скрывать слезы. Плач является неконтролируемой эмоцией, а это признак слабости.

Б. Слезы — не признак слабости, а нормальное человеческое проявление эмоций. Плакать и выражать тем самым свои чувства — нормально.

В. Естественно — плакать на похоронах, но не каждый день и не в качестве реакции на какие-либо события.

Этот вопрос касается способности к самовыражению посредством эмоций. Одно дело — сказать, что вы чувствуете, и совсем другое — выразить то, что вы чувствуете, через слезы и горе. Обычно главное различие в способности давать выход эмоциям мы видим в половой принадлежности. Давно известно, что «мальчики не плачут», но так ли это действительно разумно — делать людей жесткими и бесчувственными?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Плач и другие эмоциональные проявления подобного рода — это признак слабости, а я предпочитаю контроль.

Если вы выбрали ответ «А», вы считаете, что эмоции делают вас уязвимым. Для кого вы должны сохранять лицо? Вы долго и упорно тренировались, стараясь не поддаваться воздействию боли, которой так много в нашей жизни. Сослужило ли такое отрицание вам добрую службу? Хорошо ли вы себя чувствуете, когда запираете свои эмоции на замок, не давая им выхода?

Вас научили или вы сами убедили себя в том, что плакать — это недостаток характера. Слезы говорят о том, как вам больно, и как вы нуждаетесь в поддержке и помощи. А вы наверняка думаете, что «нуждаться» — плохо. Это делает вас уязвимым, слишком близко подпускает к вам других людей. Похоже на вас? Нелегко дать волю слезам после того, как столько лет подряд вы их держали под замком. Чтобы убедить себя в необходимости изменений, спросите у себя, счастливы ли вы в своем теперешнем состоянии. Если вы чувствуете

себя отрешенным, неприступным и ограниченным, возможно, пришло время переосмыслить ваше правило и найти кого-то, в чьем присутствии вы могли бы позволить себе выплакаться.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я спокойно позволяю себе всплакнуть всякий раз, когда испытываю в этом необходимость.

Негласное правило, скрытое за этим вариантом ответа, демонстрирует, что вы можете использовать слезы во всем их многообразии. На самом деле, вы осознали ценность и искренность эмоций. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы интуитивно понимаете, насколько важно давать выход своим чувствам. Хотя другим ваша готовность открыто проявлять эмоции и может показаться слабостью, наверняка она сослужила вам добрую службу.

Однако со всем этим нетрудно и переборщить. Обратной стороной полной свободы выражения эмоций может быть тенденция, граничащая с одержимостью, переигрывать и чересчур эмоционально на все реагировать или даже неискренняя сентиментальность. Лучше всего постараться найти золотую середину — наличие самоконтроля при открытом самовыражении.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я могу позволить себе поплакать, но только перед лицом утраты.

Негласное правило, ассоциируемое с этим вариантом ответа, демонстрирует тот факт, что вы принимаете слезы как реакцию на сильную боль. Однако, несмотря на это, вы все еще не принимаете слезы как таковые — как проявление обычной ранимости и уязвимости — за исключением тех редких случаев, когда они действительно необходимы. Слезы уместны только в самые отчаянные времена, например, в случае утраты близкого вам человека. Но во время других происшествий вы держите свои проявления эмоционального самовыражения под тяжелым замком. Помогает ли вам это в жизни?

Поймите, что вам не нужно лишать себя возможности периодически давать выход эмоциям. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы испытываете дискомфорт, позволяя себе пережить

весь доступный вам арсенал эмоций. Вы озабочены тем, как вы выглядите со стороны, вашими социальными ролями. Но спонтанные проявления эмоций, например слез, делают нас удивительно человечными. Временами это даже хорошо — пускать все на самотек, не стараясь взять под личный тотальный контроль абсолютно все аспекты своего бытия и своей личности. Если вы никогда не плакали при просмотре фильмов, вы многое упустили в жизни.

Вопрос

Вас пригласили на очень престижную вечеринку, куда также приглашены и многие из тех людей, с которыми вы всегда хотели познакомиться. Если вас хорошо примут, вы сможете обзавестись новыми деловыми контактами.

Вечер в самом разгаре, и разговоры становятся все более оживленными и противоречивыми. Обсуждаются разнообразнейшие проблемы — от аборт и смертной казни до клонирования человека. Мнения большинства гостей полностью противоречат вашим. Вы очень хотите, чтобы эта публика приняла вас.

Как вы поведете себя в этой противоречивой и провокационной дискуссии?

Варианты ответов

А. Я скажу этим людям в точности то, что думаю. Если нам суждено стать друзьями, они с уважением отнесутся к моей честности.

Б. Я постараюсь говорить как можно меньше, чтобы из того, что я говорю, мало чего можно было понять о моих истинных взглядах на проблему. Я не хочу, чтобы они знали о том, что я на самом деле думаю, я не хочу упускать шанс быть принятым этим обществом.

В. Я соглашусь со всем, что говорят в компании. Я слишком хочу быть с этими людьми, чтобы рисковать, поэтому такой способ — для меня наилучший.

Готовы ли вы открыто выражать свои мысли и чувства, когда мнение группы кардинально отличается от вашего? Насколько вы готовы показать себя, когда несогласие может отрицательно сказаться на ваших шансах «быть принятыми обществом»? С другой же стороны, возможно, эти влиятельные люди будут вас больше уважать,

если вы не побоитесь высказать свое мнение. Может быть, они выше оценят независимое мышление, чем желание бездумно соглашаться со всем подряд ради личной выгоды.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я предпочитаю открыто выразить свое мнение и брать на себя ответственность за все возможные последствия. Это лучше, чем предавать самого себя.

Негласное правило, связанное с ответом «А», демонстрирует вашу бескомпромиссность. Вы испытываете отвращение к людям, которые бездумно соглашаются со всем подряд, лишь бы только с кем-то поладить. Если вашей целью является проникновение в этот желаемый круг влиятельных людей, то вы можете помешать себе, высказывая всем и каждому то, что вы на самом деле думаете. Но жизненный опыт или интуиция говорят вам о том, что вы скорее разочаруете их, чем самих себя.

Если вы выбрали это негласное правило, вы намерены дать всему миру знать о том, что вы за человек. Вы гордитесь своими убеждениями и, кажется, полностью уверены в их правильности и непогрешимости, что может быть очень хорошей чертой характера. Но с другой стороны, иногда люди, изо всех сил пытающиеся доказать всем свою независимость, на самом деле просто боятся потерять индивидуальность и стать в точности как все — средними. Надеюсь, вы твердо уверены в своих мнениях, а не просто пытаетесь привлечь к себе внимание общественности. Наверняка вы человек дерзкий и гордый, но помните о том, что вовсе не обязательно вступать в конфронтацию со всеми, кто с вами не согласен, и раздражать других людей.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Влиться в общество важнее, чем выразить свое мнение.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, демонстрирует, что у вас есть цель, которая затмевает собой все потребности и желания высказаться и проявить себя. Зачастую ваше правило приносит вам пользу — не говори ничего, и другие могут решить, что ты один из них, — но позволяет ли вам это правило развивать ваше истинное «Я»? Работает ли оно также и изнутри?

Вы являетесь сторонником мнения: «Осторожность — лучшая часть смелости». Возможно, вы также считаете, что никому на самом деле и не нужно знать то, что вы считаете своими личными убеждениями. Действительно, почему кто-то — особенно незнакомец — должен знать ваши самые сокровенные чувства? Но что, если вас поставят в затруднительное положение, когда вы уже не сможете сказать просто: «Без комментариев»? Это правило как бы держит вас в дверях, не позволяя полностью войти. Но, в конце концов, позволяет ли оно вам находиться там, где вы *на самом деле* хотите быть? Если такова ваша жизненная стратегия, рано или поздно она выйдет вам боком, создаст вам массу проблем и беспокойств. Возможно, вам нужно попробовать высказать свое мнение и посмотреть, что из этого выйдет.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Получить от других людей то, что мне требуется, для меня важнее возможности самовыражения.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, демонстрирует тот факт, что ваша цель — одобрение общества, в которое вы хотите влиться, а не искреннее самовыражение. Нет ничего плохого в желании быть принятым и в желании преуспеть. Но складывается впечатление, что вы готовы сказать что угодно, лишь бы влиться в группу. Вы когда-нибудь задумывались о том, кто вы есть на самом деле?

Когда вы открывали для себя свое истинное «Я», если такое вообще случалось? Каково это — говорить то, с чем на самом деле не согласен? Такое проявление неискренности характерно только для ситуаций, связанных с завязыванием новых контактов, или же вы всегда игнорируете свои чувства и говорите только то, чего требует ситуация? Если вы так ведете себя по жизни, это говорит о том, что ваше истинное «Я» погребено где-то в самой глубине вашего естества и не может выбраться наружу. Если вы часто пребываете в состоянии депрессии, мучаетесь из-за чувства хронической тревоги и недоверия, вам действительно нужно пересмотреть свое негласное правило и изменить его таким образом, чтобы оно больше соответствовало вашим взглядам на жизнь.

Резюме

Самовыражение — это то, кто вы есть на своей работе, в своей одежде, со своей музыкой, со своими политическими убеждениями, своими друзьями и своим свободным временем. Уже недостаточно просто иметь хорошую работу и теплые взаимоотношения; нас постоянно побуждают по-настоящему выразить свое «Я» и осуществить наши самые сокровенные мечты. Лучше всего для здоровья, психического и физического, быть именно теми, кем мы являемся на самом деле. Нам нужно постараться найти возможности выражения наших самых потаенных желаний и интересов. В конце концов, *это* и есть жизнь.

Глава 7. Дружба

«Друзья — хорошее лекарство» — девиз одной из калифорнийских коммунальных компаний. Как врач я не могу подобрать более правдивого утверждения. Дружба может подарить нам великую радость и бесценное чувство общности. Однако действие может быть и совершенно обратным. Всех нас, время от времени, обижают или разочаровывают друзья. Кроме того, мы и сами не раз в той или иной степени причиняли вред тем, с кем дружим. И чем ближе и дольше наши отношения, тем нам больнее и обиднее бывает в таких случаях.

Все мы думаем, что знаем, кто есть друг, и что он должен делать, но на самом ли деле мы это знаем? Вы хороший друг или «друг до первой беды»? Есть ли у вас на самом деле лучший друг? Вдохновляете ли вы своего друга на то, чтобы он был лучшим из лучших, или же вам приятнее видеть, как он падает, чтобы впоследствии помочь ему подняться? Смогли бы вы солгать или сжульничать ради друга? Стали бы вы ради друга драться, чтобы защитить его от возможного вреда? Какая разница между другом и товарищем? Знаете ли вы, кто на самом деле ваши друзья?

Дружба — это первые по важности отношения после семейных. Дружба появляется на много лет раньше наших первых романтических увлечений. Качество и глубина наших дружеских отношений зачастую отражают наши морально-этические принципы, как ни один другой аспект. Вы можете жить полной и счастливой жизнью, не имея романтических отношений, но без друга вы будете чувствовать себя невыносимо одиноко. Так давайте же обратимся к вашим негласным правилам, которые могут мешать вам обзавестись хорошими друзьями и сохранять уже имеющиеся дружеские отношения.

Вопрос

Вы с другом оба одиноки и находитесь в поисках своей второй половинки. На одном социальном мероприятии вам с другом приглянулся один и тот же человек. Личность довольно милая и симпатичная, и ваш друг, кажется, влюбился по уши, хотя вы всего

лишь проявили обычный интерес. В ходе вечера стало очевидно, что объект вашего внимания более заинтересован в вас, чем в вашем друге. Учитывая тот факт, что другу этот человек нравится гораздо больше, что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я сознательно занижу свои шансы и посоветую объекту нашего внимания повнимательнее присмотреться к моему другу.

Б. Я приберегу эту новую возможность для себя. Возможно, я пойму, что этот человек мне действительно небезразличен, и потом буду ненавидеть себя за то, что упустил свой шанс. Этот человек может оказаться моей второй половинкой!

В. Я не буду прилагать особых усилий в любом случае. Пусть природа возьмет свое.

Как вы ведете себя в ситуациях, когда вы с другом оказываетесь соперниками, претендующими на внимание и благосклонность одного и того же человека? В любви и на войне все средства хороши? Если что-то и может разрушить дружбу, так именно соперничество двух друзей из-за одного и того же романтического увлечения. В любом случае, одному достанется больше внимания. Стоит ли эта вспышка страсти, которая, возможно, не продлится и недели или месяца, риска потерять хорошего друга?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я с радостью посоветую человеку, который меня не особенно интересуется, обратить пристальное внимание на моего друга.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А», свидетельствует о том, что вы хотите, чтобы у вашего друга появилась вторая половинка, и вы готовы переключить интерес этого объекта внимания с себя — на своего друга. Вы не считаете нужным и разумным конкурировать с другом, который, очевидно, более заинтересован в нем, чем вы сами. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы цените дружбу выше любого потенциального романчика. Вы логичны и реалистичны в делах, связанных с романтическими отношениями. Более того, вы не испытываете необходимости повышать свою самооценку за счет внимания к вам

представителей противоположного пола. Это свидетельствует о вашем спокойствии и уверенности в себе.

Вы поняли, что дружба остается с вами на протяжении долгих лет, в то время как романы приходят и уходят? Ваш ответ говорит о том, что вы очень сильно уважаете дружбу, или же о том, что вы не менее сильно не верите в любовь? Вне зависимости от того, заботитесь ли вы о друге или же просто устали от флирта, ваше решение говорит о том, что вы готовы позволить другу насладиться новыми зарождающимися чувствами и надеждой. Конкуренция важна в спорте или в обучении, но для дружбы она часто бывает губительна. В конце концов, ваша практичность позволит вам иметь и то, и другое, и, вполне вероятно, вы будете более счастливым человеком.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Когда я кого-то сильно интересую, я готов поставить на кон дружбу, чтобы по максимуму воспользоваться возможностью, даже если изначально я не слишком увлечен.

Ответ «Б» построен на негласном правиле, свидетельствующем о том, что вы, даже не настолько заинтересовавшись объектом внимания, как ваш друг, но полагая, что он мог разглядеть в нем нечто, чего не заметили вы, постараетесь сохранить этот объект, что называется, про запас. Вы давно поняли, что со временем многое может измениться в отношениях, и считаете, что было бы глупо упустить хороший шанс обрести свою вторую половинку только из-за желания показаться «хорошим парнем». Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы изголодались по любви и, возможно, даже слишком. Ваша готовность связаться с человеком, который даже не слишком вам интересен только для того, чтобы у вас в жизни кто-то появился, говорит о пустоте, которую этот новый человек вряд ли сможет заполнить. В то же время вы не подумали о том, что вашему другу этот человек действительно нравится, и что он действительно хотел бы завязать романтические отношения. Какое-то содействие этому не могло бы вас удовлетворить?

Конечно, со временем многое может измениться, равно как и чувства, они часто крепнут по мере развития отношений, но вы даже не пытаетесь сосредоточить свое внимание на хорошем поступке, который вы могли бы совершить для своего друга. У вас, в каком-то

смысле, спортивное мышление, даже когда речь идет о завязывании романтических отношений: борись до последнего, чтобы победить. Какова ваша цель? Вы просто хотите добиться признания и внимания от человека, вне зависимости от того, интересуется он вас или нет? Если так, то подумайте, насколько больше энергии вы могли бы привнести в вашу первостепенную дружбу, если бы не тратили ее на второстепенное увлечение. Если любовь не вечна, и друзья приходят и уходят, то, быть может, вы всегда все делаете только для себя — и никогда при этом особенно не задумываетесь о других людях.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Поиски любви не должны быть осложнены идеалами дружбы, потому что лучше всего любовь развивается в атмосфере честности и доверия.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, говорит о том, что и вы, и ваш друг должны просто плыть по течению. Вы приняли решение и позволили себе смириться с судьбой, какой бы она ни была. Вы понимаете, что не можете сделать популярным кого-то, намеренно принизив себя. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы осознаете, что любовь — не игра, а жизненный опыт, который настигнет вас тогда, когда придет для этого время. Вы понимаете, что любовь нельзя инсценировать, подобно пьесе Шекспира. Хотя желание помочь другу и может говорить об альтруизме и отсутствии эгоизма, однако вы все же понимаете, что толку от этого мало. Да, возможно, отступить в сторону было бы благородно и любезно, но ведь это может и не помочь вашему другу. Может быть, это и банально, но, оставаясь искренним с самим собой, уважая свои друзей, мы можем по максимуму взять от жизни все, обретая любовь и сохранив при этом дружбу.

Часто нас влечет друг к другу по причинам, которые никак нельзя назвать рациональными. Возможно, в дальнейшем вы поймете, что у вас с этим новым человеком гораздо больше общего, чем вы поначалу решили. Если вы будете искренни в своих чувствах, и ничего у вас с объектом вашего внимания не выйдет, у вашего друга все равно останутся шансы пригласить на свидание понравившегося ему человека. А вы, таким образом, сможете сохранить дружбу и найти впоследствии человека, который полностью бы вам подходил.

Вопрос

Ваш друг далеко не так умен, как вы. Вы оба сдаете выпускные экзамены в колледже, и вашему другу жизненно необходимо их сдать, чтобы нормально окончить это учебное заведение. Он всегда ожидает, что вы поможете ему, в какую бы переделку он ни попал. А эта переделка кажется особенно серьезной, потому как у вас складывается впечатление, что он вообще не в силах понять изучаемый материал, даже несмотря на все приложенные к этому усилия. Вы старались изо всех сил, пытаясь подтянуть своего друга, чтобы он смог усвоить материал хотя бы на «тройку», но утром, в день экзамена, вы поняли, что нет ни малейших шансов на то, чтобы ваш приятель смог преодолеть это препятствие самостоятельно. В панике ваш друг просит вас помочь ему списать.

Насколько далеко вы готовы зайти, чтобы помочь ему?

Варианты ответов

А. Я не буду жульничать ни при каких обстоятельствах, даже чтобы помочь другу сдать экзамен.

Б. Я настоящий друг, а это значит, что я должен помочь своему другу сдать экзамен, даже если для этого потребуются жульничать.

В. Я только в самом крайнем случае дам другу списать, но если его поймают, он должен будет взять всю ответственность на себя и не вмешивать меня в эту ситуацию вовсе.

Дружба, несомненно, предполагает честность. Насколько вы готовы отклониться от своих морально-этических принципов, чтобы помочь хорошему другу?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не стану компрометировать себя и переступить через свои моральные принципы ради дружбы.

Негласное правило демонстрирует ваше убеждение в том, что помочь другу в этой ситуации было бы неправильным. Вы установили для себя определенные стандарты и собираетесь четко им следовать. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы ставите свою

чистоту и непорочность превыше дружбы. Это довольно сильное утверждение.

Теперь пришло время изучить вашу мотивацию. На чем больше базируется ваша мотивация: на чистоте и непорочности или же все-таки на страхе? Повлияла ли как-то на ваш выбор вероятность быть пойманными? Также подумайте о том, как вы будете реагировать на просьбы и стенания своего друга. Что если бы ваш друг начал вас умолять и сказал бы, что все уже не будет так, как прежде, если вы окончите колледж, а он — нет? Готовы ли вы потерять друга из-за такой проблемы? Если вы останетесь непреклонным в своих убеждениях, значит, вы человек высоких моральных устоев. К сожалению, возможно, вам придется за это жестоко поплатиться. Люди обычно ожидают, что их друзья безропотно согласятся принять участие в сомнительных авантюрах. Ваша способность придерживаться собственных правил перед лицом возможной критики и отторжения говорит о том, что вы уникальный человек. Возможно, вы также считаете, что человек, ожидающий, что вы измените своим личным стандартам, вовсе и не друг вам на самом деле. В таком случае потеря может быть неприятной, а разочарование — сильным, но вся ситуация будет не такой болезненной, какой могла бы быть при других обстоятельствах.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Дружба настолько важна для меня, что мне кажется разумным подвергнуть риску свою репутацию ради человека, который много и усердно работал и старался изо всех сил.

Негласное правило этого варианта ответа позволяет вам скомпрометировать себя, поставив под сомнение свою честность и нравственную чистоту. Вы ставите дружбу даже превыше ваших собственных моральных принципов. Вы можете разумно объяснить помощь другу, особенно если этот друг действительно очень старался. Какая разница, что последствия этого небольшого проступка могут быть непомерными?

Проблема в готовности сжульничать заставляет сразу задуматься о следующем вопросе: что если несколько лет спустя ваш друг попросит вас нарушить налоговый кодекс или какой-нибудь закон, чтобы спасти его от неприятностей? Как долго должны вы оберегать своего

приятеля от ответственности и последствий? Даже не драматизируя слишком по поводу результатов экзамена в колледже и не принимая в расчет тот факт, что вы готовитесь совершить должностное преступление, вспомните о том, что даже незначительные проступки влекут за собой серьезные последствия, о которых вы однажды можете горько пожалеть. Если вы когда-нибудь и решитесь таким образом нарушить существующие правила, лучше с самого начала продумать, насколько вы готовы себя скомпрометировать, и когда нужно остановиться, в противном случае вы можете оказаться в ситуации, которую уже нельзя будет контролировать.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я согласен в какой-то мере рискнуть ради своего друга, но только в том случае, если меня никоим образом нельзя будет связать с его действиями.

Если вы выбрали этот ответ, ваше негласное правило занимает срединную позицию. Другими словами, вы готовы стать пассивным партнером с ограниченной ответственностью, если при любом раскладе вы сможете сдать свой экзамен и справиться с программой. Какие у вас гарантии? А что если ваш друг, чтобы смягчить свое наказание, свалит вину за совершенное «преступление» на вас?

Если вы выбрали это негласное правило, значит вас, чтобы не обидеть, можно назвать *наивным*. Когда пахнет жареным, мошенники часто стараются выйти сухими из воды. Чувство беспокойства, которое вы испытываете к своему другу, легко может трансформироваться в гнев и обиду, когда он попытается спасти свою шкуру за ваш счет. Да, в теории ваш друг должен был бы признать, что это была полностью его идея, а вы бы успокаивали себя тем, что хотя бы попытались ему помочь. В каком-то смысле это благородный жест — помочь попавшему в беду другу. Но кое-что вы тут упускаете из виду: любой человек, предлагающий вам сжульничать, без труда солжет и в другой ситуации, когда только почувствует в этом необходимость. Вы действительно уверены в том, что ваша дружба так крепка и надежна, как вы думаете? В конечном счете, соучастие в столь сомнительных делах может быть далеко не лучшим способом помочь друзьям.

Вопрос

Вы только что увидели супруга своей лучшей подруги в ресторане, где он с кем-то ужинал, и атмосфера вам показалась слишком уютной и теплой. Они часто касались друг друга, и определенно это не было похоже на деловую встречу, скорее они просто весело проводили время. Ваша подруга может не знать об этом ужине, а возможно, и вовсе никогда о нем не узнает! Но кто может знать наверняка? Вы же хотите помочь ей и думаете, как лучше всего это сделать. Так как же вы поступите?

Варианты ответов

А. Я как можно скорее расскажу подруге обо всем, что видел.

Б. Я подойду к супругу моей подруги и прямо ему в лицо расскажу о том, что видел.

В. Это не мое дело, я не стану вмешиваться.

Как вы можете помочь подруге, которой изменяет ее муж — или, по крайней мере, *вам кажется*, что изменяет? Какие ограничения вы ставите для себя? Когда что-то, касающееся чужих отношений, становится «вашим» делом? И когда вы чувствуете необходимость вмешаться?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Лучше всего я могу помочь своей подруге, разоблачив того, кто причиняет ей боль.

Если вы выбрали этот ответ, ваше негласное правило демонстрирует, что вы чувствуете, что лучше всего сможете помочь подруге в ситуации с неверным мужем, самолично вмешавшись и рассказав ей обо всем, свидетелем чего вы были. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы склоняетесь к импульсивным поступкам и часто недостаточно хорошо обдумываете то, что собираетесь совершить, и не пытаетесь просчитать возможные последствия своих действий. Вы правы в своем желании помочь подруге. Вы чувствуете это и думаете, что у вас есть право вмешаться, поскольку вы уверены в своих морально-этических принципах. Но, возможно, вы сделали поспешные выводы.

Это негласное правило могло уже вызвать множество конфликтных ситуаций из-за ваших скорых и чересчур категоричных и

безапелляционных суждений. Да, вы наблюдаете романтическую интерлюдю, но вы не можете знать всей истории. Ваше стремление помочь подруге и защитить ее от возможной эмоциональной боли похвально, но не забывайте о том, что раньше гонца, принесшего плохую весть, убивали, и не удивляйтесь, если в результате своих действий вы не укрепите свои отношения, а скорее просто потеряете хорошую подругу. Тщательнее обдумывайте все возможности, прежде чем прыгать в воду.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Когда я почувствую, что любовные отношения моей подруги под угрозой, я напрямую поговорю с ее супругом, чтобы разобраться в ситуации и решить проблему.

Ответ «Б» строится на негласном правиле, которое свидетельствует о том, что вы активно, но в то же время осторожно оберегаете свою подругу. Вы не любите недопонимание и путаницу, поэтому не ходите вокруг да около. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы человек решительный и прямолинейный, временами даже чересчур. Вы считаете, что тотальная честность и неотступное преследование обидчика подруги по горячим следам будут лучшим решением образовавшихся проблем в отношениях. На поверхности может показаться, что ваш подход являет собой хорошую политику — честную и предупредительную. Но что, если, вызвав на разговор этого, на вид блудного мужа, вы узнаете только часть всей правды? Как вы поступите тогда? Допустим, он скажет вам, что должен был как-то успокоить старого друга, пережившего ужасную потерю? Примите ли вы такое объяснение? Доложите ли вы об этом своей подруге? И вообще ваша ли это обязанность — сглаживать острые углы в семейных отношениях вашей подруги?

Ответ «Б» кажется самой ясной и искренней реакцией, однако, возможно, вам будет трудно решить, как поступить с той информацией, которую вы получите в ходе разговора с потенциальным обидчиком. Это может поставить вас в трудное положение, и вы почувствуете на себе гораздо больший груз ответственности за счастье вашей подруги, чем вы вообще хотели. Подумайте дважды, прежде чем идти напролом, чтобы защитить близкого вам человека. Помогает ли вам в жизни ваше негласное правило? Довольны ли вы последствиями

своих действий, или же вы скорее чувствовали себя по уши в грязи и обиженными? Только вы можете определить, работает ли это правило в вашей жизни.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

В мои обязанности не входит защита подруги от каких бы то ни было проблем романтического характера, с которыми она может столкнуться.

Это негласное правило ответа свидетельствует: вы — сторонник политики невмешательства. Другими словами, вы считаете, что лучше держаться в стороне и не вмешиваться в отношения ваших друзей с их возлюбленными. Если бы вас напрямую спросили, то вы бы, возможно, и рассказали. Но по собственной инициативе становиться гонцом, принесшим дурную весть, вы не желаете, это не ваш стиль. Вы знаете, что за такое вас не погладят по головке, а зачастую это только усугубляет и без того непростую ситуацию. Наверняка, вы предпочитаете, чтобы и другие не совали свой нос в вашу жизнь.

Есть ли вообще *хоть какие-то* обстоятельства, при которых вы бы сказали что-то своей подруге или же ее супругу? Конечно, хорошо избежать репутации «птицы Говорун». Однако это зависит от множества факторов, и ваше правило должно позволять вам определенную гибкость в различных ситуациях. Худшим правилом была бы безапелляционность и полнейшее нежелание что-либо когда-либо делать, чтобы помочь дражайшей подруге.

Вопрос

Вы заметили, что в последнее время ваша хорошая подруга больше не занимается личной гигиеной. Она переживает нелегкие времена и, кажется, совершенно перестала следить за собой. У нее несвежее дыхание, и от тела пахнет так, будто она давно не мылась. Другие люди обсуждают ее за ее спиной, но ваша подруга, судя по всему, совершенно не замечает проблемы. Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я обращусь к ней напрямую и мягко объясню ей суть проблемы. Я не был бы другом, если бы не смог быть с ней абсолютно честным.

Б. Я ничего ей не скажу. Я принимаю друзей такими, какие они есть, со всеми их недостатками и несовершенствами.

В. Я постараюсь мягко ей намекнуть, но не буду ставить ее в неловкое положение, напрямую рассказывая о проблеме.

Этот вопрос отличается от предыдущего, хотя тоже касается того, как наилучшим образом мы можем помочь другу. В данном случае ваша подруга либо страдает от какого-то физического или нервного срыва, либо решила дойти до крайностей в «естественности». Дошло до того, что она стала объектом для насмешек. Вы можете смириться с переменами, но должны ли вы терпеть что-то, что, насколько вы знаете, фундаментально неправильно и вредно для здоровья?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Моя подруга страдает, и я должен вмешаться и по возможности помочь ей.

Если вы выбрали этот вариант ответа, значит, вы готовы взять быка за рога: вы предпочли самый прямой подход к решению проблемы. Для вас дружба — это более чем просто товарищеские отношения, нечто большее, чем просто совместное времяпрепровождение. Вы понимаете дружбу как обязанность помогать друзьям так же, как вы помогали бы любимым членам своей семьи. Ваш первый шаг — рассказать подруге о том, что вы видите, и объяснить ей, что другие люди думают о ее поведении.

Волнует ли вас то, что вы можете ее обидеть? Готовы ли вы к негативной реакции, к тому, что она будет защищаться? Абсолютно! Вас это волнует? Подозреваю, что не слишком. Самая сложная вещь для друга — «вторжение». Это может быть просто ужасно, но временами необходимо спасать кого-то от самого же себя. Существует много уровней взаимоотношений: товарищи, приятели, кореша. И есть верные и преданные друзья, которые с нами и в горе, и в радости, готовые помочь нам и поддержать нас в трудную минуту. Ваше негласное правило помещает вас именно в эту, последнюю, категорию. Вы хороший и смелый друг. Просто говорите с ней помягче!

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Лучше всего я смогу проявить заботу о своих друзьях, принимая их такими, какие они есть, вне зависимости от обстоятельств.

Ответ «Б» наводит на негласное правило, свидетельствующее о том, что вы считаете: настоящие друзья никогда не критикуют и не осуждают друг друга. Одним из признаков дружбы на самом деле является тот факт, что мы принимаем определенные вещи, характерные для наших друзей, даже если они нам при этом совершенно не нравятся. Вообще говоря, у каждого из нас найдется парочка друзей с поистине раздражающими привычками. Хотя, конечно, постоянная критика не пойдет на пользу дружбе, но вам все-таки нужно найти золотую середину в восприятии других людей. Что касается этого сценария, то, проигнорировав сложившуюся с вашей подругой ситуацию, вы также проигнорируете и возможные серьезные проблемы с ее здоровьем.

Кроме того, вы уверены, что ваш выбор основывается на абсолютном принятии, или же какая-то часть вашего «Я» просто не хочет вмешиваться в эту ситуацию? Вы бы действительно смогли позволить своей подруге буквально разрушить себя только потому, что вы исповедуете некритическое отношение к людям? Если вы ничего не скажете, то кто тогда скажет? Конечно, вам нужно поаплодировать за то, что вы научились безусловно любить человека, не обращая внимания на его недостатки, но подумайте, как вы будете себя чувствовать, если она серьезно навредит себе, а вы будете знать, что могли бы помешать этому, но ничего не сделали? Если проблема в недостатке смелости, переосмыслите свое негласное правило, измените его так, чтобы оно позволяло вам открыто говорить правду.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

В мои обязанности не входит корректировка поведения подруги, но я попытаюсь ей помочь, мягко намекнув на то, что с ней что-то явно не так.

Ответ «В» говорит, что вы боитесь создать малейший дискомфорт в ваших дружеских отношениях. Вы хотите быть дипломатичным, чтобы не ранить чувства других людей, однако вы также пытаетесь донести до подруги информацию о том, что, по вашему мнению, совершенно неправильно. Давайте признаем это: вы боитесь прямых конфронтаций и испытываете трудности с сильными эмоциональными

реакциями. Вы стараетесь избегать ситуаций, в которых могут вырваться наружу серьезные проблемы или же глубоко потаенные чувства. Вы хотите, чтобы ваши дружеские отношения, равно как и вся ваша жизнь, проистекали идеально гладко, несмотря на то, что всегда и во всем бывают острые углы. Вы боитесь, что вас подвергнут критике или отвергнут, если вы прямо скажете, в чем состоит проблема? Почему обязательно нужно вести себя с подругой настолько деликатно?

Вы до сих пор не определили для себя разницу между другом и товарищем. Когда вы задумаетесь о правах и обязанностях друзей, вы увидите, что и тут, как и в любых других серьезных отношениях, может быть масса неприятных моментов, особенно когда речь заходит о правде. Жизнь будет доставлять вам больше удовольствия, а отношения обретут новый смысл, когда вы, наконец, поймете, что именно делает друга другом.

Вопрос

Вы заметили, что ваш старинный друг уже довольно длительное время сильно кашляет. При этом он краснеет от напряжения и временами, кажется, начинает задыхаться. Вы также обратили внимание на то, что ему стало трудно подниматься по лестнице. Складывается впечатление, что ему становится все хуже и хуже. Когда вы посоветовали другу сходить к врачу, он попытался отшутиться и сказал, чтобы вы не беспокоились. Затем, когда вы начали настаивать, он разозлился и заявил, что сам может о себе позаботиться. Что вы будете делать в такой ситуации?

Варианты ответов

А. Я буду продолжать настаивать на том, чтобы он обратился к врачу, даже если это и будет его злить.

Б. Я оставлю его в покое. Я уже попытался помочь, а он меня не послушал. Я же на самом деле не несу за него ответственности.

В. Я заручусь поддержкой других людей и лично отведу его к врачу. Я готов сам заплатить, если в этом проблема!

Этот вопрос о том, в чем заключается роль друга, и о том, насколько мы обязаны помогать своим друзьям, даже если они

противятся нашим просьбам и увещаниям. Когда индивид знает, что что-то не так, но отказывается посмотреть в лицо фактам, мы называем это отрицанием. Две главные проблемы, которые люди обычно отказываются признать и потому отрицают, связаны со злоупотреблением наркотиками либо другими веществами или с серьезным заболеванием. По статистике, мужчины скорее будут выжидать до последнего, пока уже станет слишком поздно, и факт, что с их здоровьем происходит что-то нехорошее, будет очевиден. В таких случаях трудно определить, где провести черту между необходимой помощью и вторжением в частную жизнь. Это зависит от того, считаете ли вы своего друга просто товарищем или же он для вас, скорее, как член семьи.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я буду «капать ему на мозги», доставать его, умасливать, вообще говорить что угодно, лишь бы только мой друг согласился обратиться к доктору.

Если вы выбрали ответ «А», ваше негласное правило побуждает вас продолжать давить на друга. Вы не боитесь того, что он может накричать на вас. Вы чувствуете необходимость любой ценой помочь своему другу, жизни которого может грозить серьезная опасность. Не нужно быть врачом, чтобы понять, что у него могут быть проблемы с сердцем или с легкими. Но все равно, несмотря на все, что было сделано, единственное, что, как вам кажется, вам остается, это продолжать умолять его и капать ему на мозги. Вы чувствуете себя обязанным давить на него, но не предпринимать никаких дальнейших действий.

Вы — определенно верный друг, но тот факт, что вы можете быть агрессивным только на словах, говорит о том, что вы, возможно, до сих пор отказываетесь слишком сильно вмешиваться в жизнь своих друзей. Возможно, вы с уважением относитесь к определенным границам, которые не должны переступать даже друзья, или вы можете считать, что взрослые люди не должны настолько сильно давить друг на друга. В любом случае вам кажется, что важнее все еще нравиться другу, чем спасти его жизнь. Вы хотите быть хорошим парнем, оставаясь в стороне, искренне воодушевлять и советовать, но дальше этого не заходить. Помогало ли вам в жизни это правило? Или вы сожалеете о

том, что не сделали для своих дорогих друзей чего-то большего? Вы определенно не бросаете своих друзей в беде, но при этом держитесь от них на безопасном расстоянии. Наберитесь смелости и научитесь действовать более решительно.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не могу и не стану пытаться помочь кому-то, кто даже не пытается помочь себе сам.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б», предлагает другой вариант. Вы четко определили границы, которые нельзя пересекать в отношениях с друзьями. Более того, вы заключили, что взрослые люди сами знают, что лучше для их тела и разума. Это также может означать то, что вы прикладывали определенные усилия в прошлом, но они не увенчались успехом, и вы больше не хотите взваливать на свою совесть такой груз ответственности. Ваш ответ показывает то, что вы в какой-то степени боитесь быть отверженным, возможно, из-за конфликтной ситуации, возникшей на этой почве в прошлом. Довольны ли вы тем, что поддались этому страху, или же изнутри вас терзает чувство тревоги?

Если вы выбрали этот вариант ответа из-за того, что на самом деле не любите огорчать своих друзей и, тем самым, провоцировать их на конфликты, то, возможно, вы чересчур чувствительны. Да, ваш друг послал вас на фиг и потребовал, чтобы вы оставили его в покое! Он зол, но ведь не на вас он на самом деле злится. Только вы можете определить, сколько усилий достаточно приложить в такой ситуации и когда пора умыть руки и дальше не вмешиваться. Став чуть более толстокожим, вы, возможно, будете меньше переживать в будущем.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я пойду против воли моего друга и помогу ему, несмотря на его нежелание.

Негласное правило, связанное с ответом «В», свидетельствует: вы настолько сильно заботитесь о друге, что готовы помочь ему, даже если он совсем и не хочет вашей помощи. Разве у него нет права совершить собственную ошибку и заболеть, если ему того хочется? Ваш ответ говорит о том, что перед лицом серьезных препятствий вы берете ситуацию под личный контроль и навязываете людям свою

волю. Это потому, что вы любите командовать, или же из-за того, что вы вне себя от волнения? Худшее ваше качество — вы бываете чересчур властным и настолько правильным, что это попросту раздражает людей. С другой стороны, хорошо то, что вы прирожденный лидер, который знает, как и когда нужно поступить правильно.

Вам нравится поправлять людей и наводить порядок в вещах. Но какими бы благими ни были ваши побуждения, нельзя исправить всех. Однако маловероятно, что вы прекратите, потому что такова ваша природа. Поскольку вы не успокоитесь, если хотя бы не попытаетесь затащить друга к врачу, вам придется это сделать. В довершение ко всему вы готовы взять на себя все расходы. Важно помнить, однако, и о том, что, хотя и кажется, что вы делаете это ради своего друга, в большей степени вы стараетесь ради самого себя, потому что знаете, что не сможете жить спокойно до тех пор, пока не почувствуете, что сделали все, что могли.

Вопрос

Вы с вашим лучшим другом, оба — мужчины, вместе со своими супругами выбрали поужинать в ресторан. Дамы вышли припудрить носы, а когда они вернулись, вы заметили, что ваша жена чем-то расстроена. Вы спрашиваете, что случилось, а она говорит, что расскажет позже. По возвращении домой она делится с вами тем, в чем призналась ей другая женщина: оказывается, ваш друг жестоко обращается с ней и даже поколачивает. Вы знаете эту пару уже какое-то время и никогда ни о чем подобном даже не подозревали. Ваша жена также говорит вам, что поклялась держать это в тайне, и что если это дойдет до вашего друга, он может отыгаться на своей жене. Она напугана и не хочет ничего говорить или делать. Вы ошеломлены, но чувствуете, что не можете просто проигнорировать то, что только что узнали. Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я ничего не скажу. Это не наше дело, а наши друзья — приятные люди. Мы должны сохранить те отношения, которые были у нас до этого момента.

Б. Как семейная пара мы больше не должны общаться ни с одним из них.

В. Моя жена должна продолжать дружить с женой друга и тем самым попытаться как-то ей помочь. Я буду поддерживать их со стороны и стараться, чтобы все было по возможности нормально.

Друзья, которых, как нам кажется, мы знаем, временами оказываются совершенно другими людьми. Узнав новую неприятную информацию, сможете ли вы все еще оставаться друзьями с такими людьми? Обязаны ли вы как-то исправлять ошибки в жизни своих друзей? Должны ли вы вмешиваться в семейные отношения ваших хороших друзей — особенно когда вы в хороших отношениях и с мужем, и с женой? Ваше ли это дело?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не обязан знать обо всем, что делают и чем занимаются мои друзья, также я не обязан полностью оправдывать или соглашаться с их действиями; я вообще не должен вмешиваться в их личные взаимоотношения, чтобы и дальше иметь возможность наслаждаться их обществом.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, позволяет вам оставаться в стороне от неприятной ситуации ради сохранения привычных вам отношений. Если бы вы не узнали о том, что ваш друг бьет свою жену, он бы так и оставался вашим старым другом. А теперь — на самом ли деле — эта пара так и останется для вас такой же приятной, как была прежде? У них есть небольшой секрет, в который вы не должны совать свой нос. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы больший акцент делаете на увеселительной ценности людей, чем на их характерах или морально-этических принципах. Это для вас и значит — быть настоящим другом?

Возможно, вы видели или пережили столько боли, что теперь развили в себе отрицание в качестве оптимальной жизненной стратегии. Или, быть может, вы пытались вмешаться в проблемы своих друзей в прошлом и сильно на этом обожглись. Оставаясь в стороне от проблемы семейного насилия в этой паре, вы, конечно, сохраните существующую норму отношений, но неужели же это совершенно вас не беспокоит, хотя бы чуточку? Ваше желание сохранить дружбу

вполне здоровое. Жена вашего друга, в частности, особенно отчаянно нуждается в нормальных взаимоотношениях, это даже не обсуждается. Многих людей такая ситуация может привести в ужас, и они начнут всячески избегать эту пару. Сохранение видимости нормальной жизни, которое позволит несчастной женщине хоть иногда давать выход своей фрустрации, определенно — веский аргумент. И, возможно, продолжение отношений подарит ей немного радости и даст хотя бы временное облегчение и отдых от того, что наверняка является для нее ужасно тяжелой ситуацией. Но удостоверьтесь также и в том, что вы не будете корить себя впоследствии за то, что больше ничего не сделали и не попытались даже что-то изменить. Решив оставить все как есть, вы в каком-то смысле принимаете жестокое поведение своего друга. Конечно, вы не обязаны наставлять людей на путь истинный, что могли бы попытаться сделать другие, но подумайте, неужели эта пара в ваших глазах совсем не изменилась? Можете ли вы сделать хоть *что-то*, не нарушая обещания, данного жене, например, сказать своему другу, что его супруга выглядит какой-то подавленной или обиженной? Возможно, вы могли бы как бы невзначай рассказать другу о том, как дорога вам и вашей супруге его жена. Небольшой «доверительный разговор» мог бы что-то изменить.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Если поведение какого-то человека меня по-настоящему обижает, я не могу оставаться его другом или общаться с ним.

Это негласное правило требует от вас разрыва отношений с парой, которую вы считали своими друзьями, окончательно, бесповоротно и моментально. Ваш друг, к вашему удивлению и, возможно, ужасу, жестоко обращается со своей женой. Вы не можете это принять. Если вы выбрали это негласное правило, значит, ваши высокие моральные принципы не позволяют вам общаться с личностями, нарушающими все возможные нормы приличия. Да, это выглядит вполне разумно: его поведение вас оскорбляет, и вы отказываетесь иметь с ним дело. Но как быть с его женой?

Если кто-то и нуждается в старых добрых друзьях, так это она. Почему она должна страдать из-за того, что вы не хотите иметь ничего общего с этой отвратительной ситуацией? Вы боитесь каким-то образом вмешаться? Вы печетесь только о своих интересах, но делает

ли это вас счастливым? Если вас так сильно волнует, что правильно, а что — неправильно, возможно, вы могли бы что-то сделать, чтобы помочь ей. Как вы будете себя чувствовать, зная, что вы могли что-то сделать, но не сделали? Существуют законы, запрещающие такие вещи, потому не кажется ли вам, что вы закрываете глаза на преступление, пуская проблему на самотек, только из-за того, что не хотите вмешаться и помочь? Ответ «Б» — пример самого легкого выхода. Вопрос в том, позволяет ли вам это негласное правило вообще помогать друзьям, которые отчаянно в вас нуждаются, или все-таки нет?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я не брошу друга в беде, но выберу наименее конфликтный способ из возможных.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В», представляет для вас своего рода безопасную золотую середину. Залечь на дно и оказывать поддержку со стороны кажется в данном случае вполне разумным решением. Вы будете продолжать оберегать даму, не делая из этого шоу, и сможете незаметно оказывать ей помощь — через свою жену. Если вы выбрали это негласное правило, значит вы — идеалист, верный своим убеждениям и готовый отстаивать свои ценности, не будучи при этом импульсивным реакционистом. Вы проглотите обиду и злость и будете продолжать дружелюбно себя вести с жестоким другом ради блага его жены. Надеюсь, эта ситуация безмолвного принятия не продлится слишком долго, и все еще можно будет исправить. Что, если жена найдет в себе силы и мужество, чтобы уйти? Тогда вы прекратите отношения со своим другом? На чем базируется ваша мотивация: на желании помочь жене друга или же на боязни создать конфликтную ситуацию с самим другом?

Конечно, здесь есть подводные камни. Вы можете разозлиться на себя из-за того, что не действовали более активно. В какой-то степени вы можете почувствовать необходимость держаться от своего друга подальше. Но сейчас вы пытаетесь подавить свои чувства горечи и злости, чтобы не подвести доверившуюся вашей супруге женщину, что может навлечь на нее нежелательные последствия. Сослужило ли это правило вам добрую службу? Часто ли вы идете на такие компромиссы, пытаясь найти безопасную золотую середину?

Подумайте о том времени, когда вы предпочли занять такую безмолвную и менее рискованную позицию. Что вы чувствуете благодаря этому правилу: удовлетворение от жизни или же, скорее, тревогу и беспокойство? Ответ на этот вопрос поможет вам понять, насколько хорошо вам подходит выбранное вами негласное правило.

Вопрос

Вы с другом участвуете в благотворительном турнире по гольфу. Вы замечаете, что ваш друг жульничает: он перенес мячик из-за дерева в более удобную позицию для удара. Однако он не знает, что вы его заметили. Из-за общего напряжения и большого количества зрителей вы решаете отложить разговор о том, что вы видели, на потом, когда турнир уже будет завершен. Проходит несколько часов, и вы узнаете, что очки подсчитаны. Ваш друг становится победителем, обыграв на один удар участника, занявшего второе место. Теперь он унесет с собой главный приз этого вечера! Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Меня оскорбляет тот факт, что мой друг жульничает, и я поговорю с ним сразу же после того, как закончится раунд.

Б. Я ничего не скажу своему другу. Хотя, конечно, я уже буду меньше его уважать, в конечном счете, именно ему с этим жить.

В. Нет ничего особенного в том, чтобы сжульничать в гольфе, — все так поступают. Мы же все — любители и играем ради удовольствия. Насколько я знаю, другие тоже жульничают.

Какой уровень честности и нравственности вы ожидаете увидеть в своих друзьях? Какой-то определенный и неизменный, или же вы умеете быть гибкими и всепрощающими в отношениях с друзьями? Друг — это особая категория людей. Мы часто позволяем друзьям говорить и делать то, что ни за что бы не позволили сказать или сделать незнакомым людям. Как далеко может зайти это особое отношение, и есть ли вообще какие-то границы?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не должен делать никаких исключений и позволять жульничать человеку только из-за того, что он — мой друг.

Негласное правило этого ответа свидетельствует о том, что и друзья должны соответствовать определенным стандартам. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы требуете высокого уровня честности от других людей. Вы живете, руководствуясь определенными моральными принципами, и не желаете от них отступать. С одной стороны, вы — человек высокоморальный и честный, но временами вы бываете чересчур жестки и требовательны, что может не нравиться другим людям. Может ли человек немного сжульничать и оставаться после этого вашим другом, или же вы немедленно прекратите с ним всяческие отношения?

Существуют различные виды жульничества — от активного нарушения правил до пассивного попустительства. Не пытайтесь бороться с мошенничеством, просто взгляните на свое негласное правило и подумайте, позволяет ли оно вам проявлять определенную гибкость в отношении того, что вы ожидаете от своих друзей. Возможно, вы вполне комфортно себя чувствуете, заставляя своих друзей придерживаться каких-то конкретных правил. Но если вы когда-либо сожалели или переживали из-за того, что никогда не отклонялись от правил ради своих друзей, тогда, возможно, вам пора поразмыслить над своим чувством справедливости, особенно в отношении друзей.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Мои друзья, как и все остальные люди, должны сами для себя решать, что правильно, а что — нет.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, позволяет взрослым людям самим решать, что и как делать. Вы готовы позволить своему другу получить главный приз, несмотря на то, что он его не заслужил. Вы уверены, что в конце концов он научится принимать правильные решения методом проб и ошибок? Или карма у него такая? Если вы выбрали это негласное правило, значит, у вас какое-то путаное и амбивалентное отношение к тому, что правильно и что неправильно. С одной стороны, вы раздражены и обижены. Но с другой стороны, вы считаете, что нет смысла быть честным. У вас также наверняка есть проблемы с конфронтациями, и вы выбираете для себя наиболее легкий выход из возможных: «Это не мое дело». Хотя очевидно, что это ваше дело, причем на многих уровнях. Подумайте хотя бы обо всех

участниках турнира, которые так и останутся обманутыми из-за вашей политики невмешательства.

Вам может казаться, что вы принадлежите к категории открытых и благородных людей, раз вы позволяете своим друзьям и всем остальным принимать свои самостоятельные решения. Но вы, тем самым, подводите сразу многих — других — людей. Возможно, ваш друг выработал такую манеру поведения и отношение только потому, что ни у кого не находилось времени и энергии, чтобы объяснить ему, что такое честность и что для ее соблюдения требуется. Более того, если вы позволяете другим людям самостоятельно проворачивать нечестные делишки, а потом злитесь на них из-за этого и испытываете возмущение, тогда, возможно, вы захотите переосмыслить свое негласное правило, чтобы понять, помогало ли оно вам и вашим друзьям в жизни или скорее мешало.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Бывают ситуации, в которых допустимо небольшое жульничество, особенно если это касается моих друзей.

Этот вариант ответа выводит на поверхность негласное правило, которое допускает исключения и отклонения от обычных существующих стандартов. Так что нет ничего плохого в небольшом жульничестве, но как быть с серьезным мошенничеством? Как вы определяете разницу, и где проводите черту? Если вы выбрали это негласное правило, возможно, вы выработали в себе вседозволяющее отношение к непорядочности, равно как приобрели способность к самообману. Вы не ожидаете слишком много ни от кого, включая ваших друзей. Вы уверены, что это правило работает на вас? Комфортно ли вам от мысли, что ваши друзья не должны соответствовать определенным стандартам? В конце концов, разве такое отношение не дает им массу возможностей обманывать и предавать тех, кто их любит и уважает?

Если вы действительно убеждены в том, что жульничество широко распространено и допустимо, особенно среди ваших друзей, вы также можете ожидать, что когда-нибудь в будущем вас самих искусно облапошат. Не считая честность приоритетно важным качеством, вы можете кончить тем, что окажетесь в кругу людей, которые даже не понимают самого концепта дружбы. Применяя свое

негласное правило в отношении небольшого жульничества, помните: это может стать вредной привычкой, с которой будет очень трудно бороться. Будьте внимательны и осторожны, определяя рамки приемлемого как для себя, так и остальных людей.

Вопрос

Вашу подругу обвинили в использовании служебного положения для присвоения чужой собственности. В течение недели она скрывалась от властей и только что позвонила вам. Ваша подруга заявляет, что она невиновна. Она нуждается в вашей помощи в сборе информации, кроме того, ей нужны деньги и время, чтобы доказать свою невиновность. Вы знаете, что помощь и укрывание разыскиваемого полицией беглеца расценивается как преступление и карается по закону.

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я верю своей подруге и сделаю все возможное, чтобы помочь ей. Я готов пойти на определенный риск ради того, чтобы выручить ее.

Б. Я сдам подругу властям. Я считаю, что справедливость должна восторжествовать, и это самый разумный и безопасный выход из сложившейся ситуации.

В. Я не выдам подругу, но и не стану ей помогать. На самом деле, я попрошу ее не вмешивать меня в ее проблемы.

Насколько вы доверяете своим друзьям. и как далеко вы готовы зайти с этим доверием? Возможно, вы думаете, что это зависит от того, кем является ваша подруга, каково вменяемое ей в вину преступление, и вашей относительной уязвимости перед легальными последствиями. Говоря вообще, как вы считаете, *должны* ли друзья защищать друг друга от закона?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я сделаю все необходимое и подвергну себя большому риску ради того, чтобы помочь настоящему другу.

Выбрав этот вариант ответа, вы наверняка искренне считаете, что должны помочь другу. По вашему мнению, большой риск является

хорошей проверкой дружбы. Вы чувствуете себя обязанным быть хорошим и верным другом вне зависимости от выдвигаемых обвинений. Возможно, вы настолько уверены в своих инстинктах и решениях, что просто *знаете*, что ни один из *ваших* друзей не может совершить преступление. С другой стороны, может быть, у вас и есть какие-то сомнения относительно невинности вашей подруги, но вы все равно хотите помочь ей выбраться из этой переделки. В любом случае вы считаете себя обязанным стоять горой за тех, кто вам небезразличен, вне зависимости от складывающихся обстоятельств. Ваш ответ также говорит и о том, что вы по своей природе человек верный и преданный, что делает вас сильным союзником, равно как и решительным врагом.

Ваша абсолютная преданность подруге достойна восхищения. У каждого должен быть такой же верный друг, как вы! Но не нужно ли тут провести черту? Если ваша подруга действительно виновна, то, помогая ей, вы ставите под угрозу свои моральные принципы и истинные ценности. Ваш выбор ответа показал, что вы — человек упрямый и решительно намереваетесь всячески помогать тем, кого любите, однако он также говорит и о том, что вы слишком много от себя требуете. Вы можете оставаться другом, и не ставя под удар свою репутацию, свою жизнь и свои ценности. Вполне нормально, если вы скажете подруге, что любите ее и всегда будете с ней, но при этом не будете помогать ей в том, что может на деле оказаться криминалом.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Лучше всего я смогу помочь другу, заставив его придерживаться общих для всех законных стандартов.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б», свидетельствует о том, что вы верите: закон существует для того, чтобы искать и непременно находить справедливость. Вы чувствуете, что лучше всего поможете подруге, позволив властям ее поймать. Если вы выбрали это негласное правило, значит, у вас довольно жесткие морально-этические принципы, которые в равной мере могут быть здоровыми и вредоносными. Вы ставите очевидные ограничения на дружбу. Вы предпочитаете простой и понятный мир черного и белого сомнительным и вводящим в заблуждение оттенкам серого? Наверняка вы считаете, что вашей подруге будет лучше, если она вернется в лоно

закона. Возможно, так оно и есть, но, как все мы знаем, далеко *не всегда* оно так. Иногда хороших парней и девчонок по ошибке обвиняют в преступлениях, которых они не совершали. Иногда случается так, что вещи выходят из-под контроля, и это может случиться с кем угодно и когда угодно.

Кроме того, это негласное правило может функционировать параллельно с другим правилом, не позволяющим вам рисковать собой. Почему вы выбрали этот ответ? Возможно, прежде всего, вы заботитесь о своей свободе? В идеальном мире нам бы не пришлось сильно рисковать ради друзей. Они бы всегда были приятными собеседниками, вместе с которыми интересно проводить время. Но дружба похожа на семейные отношения, а это не то же самое, что товарищи или приятели. Разве мы не стоим горой за членов своей семьи, вне зависимости от сложившихся обстоятельств? Нужно ли к хорошим друзьям относиться по-другому?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Мои друзья должны сами отвечать за свои поступки, и я не стану помогать им бежать от правосудия.

Ответ «В» позволяет вам избежать вмешательства в это дело. Вы явно не хотите ввязываться в истории, подобные этой, даже если речь идет о вашей лучшей подруге. Но хотя бы адвоката-то вы ей найдете? Если вы выбрали это негласное правило, ваше жизненное кредо: «Не суй нос в чужие дела». Вы считаете, что сможете прожить жизнь, избегая принятия сложных решений и не вмешиваясь ни во что, когда ситуации складываются не лучшим образом. Вы наверняка именно так прожили большую часть своей жизни и надеетесь, что вам никогда не придется рисковать чем-то важным и ценным, не говоря уже о друзьях. Но насколько это реалистично?

А что если бы не было никакого риска? Это бы что-то изменило? Если это ничего не меняет, значит, вы выбрали этот ответ не из-за того, что боитесь за себя, а потому, что попросту не хотите ни во что вмешиваться. Вы предпочитаете жить спокойной и безопасной жизнью, где-то посередине двух крайностей, никогда не приближаясь к ним близко. Если такая позиция делает вас счастливым, что ж, держитесь ее, потому что так вам будет лучше. Но если вам скучно, вы чувствуете себя одиноким и изолированным, тогда ваше негласное

правило, базирующееся на принципе: «Моя хата с краю, ничего не знаю», не приносит вам никакой пользы.

Вопрос

Ваш старый друг в течение нескольких дней должен где-то найти крупную сумму денег. У него проблема с азартными играми, и, хотя он получает профессиональную помощь, пытаясь избавиться от своей зависимости, время от времени он все-таки влезает в крупные долги. Когда такое случилось в прошлый раз, он попросил у вас несколько тысяч долларов и до сих пор полностью не вернул их вам. Теперь же ему требуется большая сумма. Если он не выплатит ее, неизвестно, что с ним может случиться. Вы всегда относились к этому другу как к брату, и раньше вы без проблем одалживали ему деньги, но недавно вы расплатились по всем своим медицинским счетам, и теперь у вас просто нет свободных средств.

Поможете ли вы своему другу выбраться из долговой ямы на этот раз?

Варианты ответов

А. Я помогу другу выплатить этот долг, даже если из-за этого мне придется на ближайшие несколько месяцев затянуть пояс.

Б. Я не стану давать деньги другу, чтобы он смог выплатить свой долг. Прежде всего, я должен заботиться о себе. А мне деньги сейчас нужны ничуть не меньше, если не больше.

В. Я не стану больше одалживать ему деньги, но не потому, что не хочу или не могу. Просто я уже сыт по горло этой проблемой.

Должны ли мы идти на какие-то жертвы ради наших лучших друзей? А что если жертва, на которую мы должны пойти, нужна не для того, чтобы помочь другу в решении любовных дел, проблем со здоровьем или на работе, а для того, чтобы вытащить его из неприятностей, которые он сам себе постоянно и создает? И когда даже самый лучший и преданный друг не только имеет право, может, но и должен сказать: «Все! С меня — хватит!»?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я помогу своему хорошему другу, который во мне нуждается, вне зависимости от того, на какие жертвы мне для этого придется пойти.

Если вы выбрали ответ «А», значит, вы в очередной раз решили отодвинуть свои интересы на задний план, потому что не можете оставить друга в беде. Вы умеете дружить так близко, что друзья становятся вам братьями. В этом смысле вы — редкий экземпляр. Более того, вы — страстная личность. Это одновременно и ваша сильная сторона, и ваша слабая — вы чересчур верный человек.

Иногда мы отдаем своему брату все, а иногда, ради его же блага, от нас требуется проявить жесткость, даже если это и причиняет нам боль. Сейчас перед вами дилемма, потому что, если вы не оплатите долги друга, последствия могут быть слишком серьезными, если не сказать трагическими. С другой стороны, мы не можем позволить даже тем, кого любим, продолжать заниматься саморазрушением, не думая о последствиях. Возможно, это в последний раз, и друг, наконец, усвоит урок? А если нет? Станете ли вы снова обманывать себя и помогать ему в будущем? Вы — человек преданный и обязательный, в этом вас упрекнуть нельзя, но иногда, как бы мы ни старались, мы не можем спасти тех, кого больше всего любим, даже несмотря на все деньги и время, которые готовы за это отдать.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я буду поддерживать своего хорошего друга лишь до тех пор, пока моя собственная безопасность не окажется под угрозой.

Негласное правило ответа «Б» звучит следующим образом: вы помогали ему в прошлом. Он все еще должен вам денег, и теперь пришло время убедиться в том, что этот дорогой, но проблемный друг не будет больше ставить под угрозу ваш образ жизни. Вы по натуре практичный человек и понимаете разницу между эгоизмом и самозащитой. В этот раз ни эмоциональные аргументы, ни чувство вины не заставят вас изменить решение.

Ваш ответ говорит о том, что в вас накопились злость и сожаления. Вы жертвовали собой много раз, прежде чем наконец решились отдать приоритетное положение самому себе. Используйте этот опыт самоанализа в будущем. Избегайте таких событий в своей жизни, после которых вы будете чувствовать, что недостаточно

внимания и уважения уделяли себе и своим собственным потребностям. Такое решение лучше принимать, основываясь на сочувственном мышлении, чем из-за нехватки финансов.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я не позволю своему дорогому другу продолжать заниматься саморазрушением, даже если это будет болезненно для нас обоих.

Негласное правило, кроющееся за ответом «В», оспаривает предыдущее положение. Дело не в деньгах, а в здоровье вашего друга. Азартные игры стали для многих людей вредной привычкой, зависимостью, подобной наркотической, и вы, конечно, считаете, что ваш друг болен и нуждается в помощи. Если вы выбрали это негласное правило, у вас есть какие-то познания о последствиях саморазрушающих привычек, и вы хотите предотвратить возможную трагедию. Вы сильно привязаны к этому человеку и беспокоитесь за него, и вам, конечно, больно смотреть на то, что он делает с собой и своей жизнью, ничего не предпринимая. Вы твердо уверены: если снова дадите ему денег и позволите избежать последствий, это ему только навредит. Вами движут праведные порывы.

Но как быть с вашим другом? Он сейчас находится в крайне незавидном и даже опасном положении. Это действительно единственный способ преподать ему урок? Нет ли места компромиссу? Может быть, вы в последний раз выручите его, и все? Такое негласное правило обычно появляется методом проб и ошибок. Это один из подходов к проблеме «больных» или небезупречных друзей, которые полагаются на вас в самых трудных жизненных ситуациях. Баланс найти нелегко, но складывается такое впечатление, что вы сделали все от вас зависящее. Вы много помогали своему другу, но вы также знаете, когда нужно остановиться. Во-первых, вы достаточно уважаете себя, раз прислушиваетесь к своим инстинктам. Во-вторых, вы действительно помогаете своему другу. Он на скользкой дорожке, и ему нужно лицом к лицу встретиться с фактами. Хотя, возможно, вы и пытаетесь спрятать слезы, жалея своего друга, но все-таки вы чувствуете, что приняли правильное решение. Нам всем нужно научиться проводить черту. Это неотъемлемая часть жизни и неотъемлемая часть дружбы.

Вопрос

Вы — менеджер непрофессиональной спортивной команды. Вас обязали подобрать для этой команды игроков. Смысл, конечно, в том, чтобы выбрать лучших из лучших, ведь команда должна выиграть чемпионат лиги! Многие спортсмены желают занять место в вашей команде, и вакантные места пока есть. Один ваш друг — хороший, но не самый лучший — очень стремится попасть в вашу команду. Вы знаете, что он недостаточно хорош для команды и не заслуживает того, чтобы стать ее членом, однако в вашей власти принять его. Решение только за вами. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Дружба важнее профессионального мастерства. Я дам ему место в команде.

Б. Прежде всего, я должен думать о своих обязанностях менеджера. Я не дам место в команде своему другу в ущерб другому, более талантливому и успешному игроку.

В. Я хотел бы дать другу шанс, но я не могу подвергать риску команду, поэтому я скажу ему, что решения принимаю не я; мне нельзя создавать ситуации, которые могут вызвать конфликт интересов.

Что важнее: победа вашей команды или же хорошие товарищеские отношения с вашим другом? Должны ли мы давать своим друзьям особые возможности, даже если их спортивные способности и ограничены?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я использую свои преимущества и положение, чтобы помочь своим друзьям, потому что именно для этого и нужны друзья.

Ответ «А» говорит о том, что вы превыше всего ставите верность своим друзьям. Вы цените дружбу превыше честности руководителя. Конечно, победа — это еще не все. На самом деле, гораздо важнее, чтобы ваши друзья вас любили и были счастливы, а не то, что кучке незнакомцев покажется, что вы поступаете несправедливо.

В каком-то смысле вы не слишком серьезно относитесь к своим лидерским обязанностям. Подумайте: так бывает всегда или только тогда, когда речь заходит об играх? Наняли бы вы своего друга на

работу, даже если бы он был куда менее квалифицированным работником, чем другие кандидаты? Возможно, руководство не для вас, и вам нужно отдать право принимать решения другим, более компетентным в этом деле людям. Нет ничего плохого в том, что вы человек, руководствующийся своими чувствами, но если вы не умеете отставлять свои личные чувства в сторону, может так стать, что другим людям придется из-за этого заниматься грязной работой. Ваш выбор может вызвать разногласия в команде, и, если друг окажется не слишком умелым игроком, ваш авторитет будет подорван. И вам придется что-то с этим делать. Однако здесь не может быть правильных или неправильных действий. Если вы действительно очень заботитесь о своем друге и установили для себя определенные стандарты дружбы, которые ни в коем случае нельзя нарушать, то, конечно, вам нужно следовать своему негласному правилу и брать на себя полную ответственность за то, к чему это все приведет.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Занимая лидерскую позицию в ситуации, в которой принимают участие многие, я, прежде всего, должен быть верен большей группе, а не своему другу.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б», ставит обязанности лидера выше дружбы. Вы — капитан и должны действовать в интересах команды. Ваш друг тут терпит неудачу. Если это ваше негласное правило, значит, вы цените честность и ответственность. Вы несентиментальны и понимаете, что задетые чувства вашего друга — всего лишь часть вашей работы. Если вы еще не занимаете руководящей должности, знайте: вы для нее отлично подходите, поскольку умеете принимать сложные решения, перед чем очень многие пасуют. Благодаря вашим способностям вы как справедливый и беспристрастный лидер получите адекватную отдачу. Вы будете нравиться группе, а вам нравится нравиться, это для вас очень важно.

Надеюсь, ваш друг вас знает и не станет принимать ваше решение слишком близко к сердцу. Вы определили для себя приоритеты и теперь, чтобы лучше себя чувствовать, должны их придерживаться. Ваш ответ также говорит о вашем сильном желании победить. В этом смысле, возможно, есть какая-то уязвимость и незащищенность,

потому что вы слишком заботитесь о том, как вас воспринимают другие люди. Вы хотите удовлетворить максимально возможное количество людей и проявить себя при этом с наилучшей стороны. Вы видите своего друга как слабость или обязательство, и победа для вас гораздо важнее улыбок вашего приятеля. Ваше негласное правило может сослужить вам добрую службу, если вы занимаете лидерские позиции, однако для этого вам нужно научиться относиться с эмпатией к людям, чувства которых вы невольно задели.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я солгу своему другу, чтобы не ранить его чувства, если не придумаю никакой альтернативы.

Негласное правило, связанное с ответом «В», предлагает компромисс и, честно говоря, не указывает на брезгливость ложью с тем, чтобы выпутаться из сложившегося положения. Если бы с практической или рациональной точки зрения можно было взять друга в команду, вы бы его взяли, но люди рассчитывают на то, что вы примите правильное решение. Вы чувствуете, что лучше соврать, чем ранить чувства друга, сказав ему суровую правду: «Ты просто недостаточно хорош». Вы изо всех сил стараетесь поступить правильно, чтобы не навредить никому, включая себя. Вы избегаете открытой конфронтации и, порой, боитесь брать на себя ответственность за то, что должно быть сделано. Вы говорите себе, что так будет лучше для всех, но на самом деле так лучше только для вас.

Мотивы ваши часто бывают правильными. И временами вам действительно удастся найти определенный баланс, однако ваши действия все равно обратятся против вас, когда правда выйдет наружу. Вас выставят наглым лжецом, и вы будете чувствовать себя полным идиотом. Зачем же добровольно занимать такую позицию? Зачем позволять себе расстраиваться и чувствовать себя разбитым? Все мы временами говорим невинную ложь, но если уж вы и лжете, то делайте это аккуратно, без фанатизма и только в самом крайнем случае, когда другого выхода просто нет. В противном случае вы будете страдать от чувства вины и хронической тревоги. Нелегко быть гонимом, приносящим дурные вести. Возможно, ваш друг и разозлится на вас и затаит на вас обиду. Но так ли это страшно, если вы действительно настоящие друзья?

Резюме

В этой главе мы предложили вам рассмотреть типичные жизненные ситуации, которые проверяют на прочность и определяют истинное значение дружбы. Ваши негласные правила во многом зависят от качества ваших дружеских отношений. Если вы довольны тем, что имеете, это настоящее благословение. А если вы осознаете, что не получаете той любви и степени близости, которой хотели бы, тогда вам есть над чем поработать в ближайшие годы. Лишь немногие жизненные аспекты могут приносить нам такое же удовлетворение и удовольствие, как здоровые и теплые дружеские отношения.

Глава 8. Духовность

Почти у каждого человека есть своя точка зрения относительно духовной составляющей бытия, источника мироздания, рождения, смерти и загробной жизни. Что это такое? Для чего мы все здесь? Есть ли Бог? И как мы можем знать это наверняка? А как сильно человечество мечтает выйти за пределы земного, чтобы обрести бессмертие! Мы хотим жить вечно! Что, если мы смогли бы прожить двести лет вместо среднестатистических семидесяти? Только представьте, сколько всего мы смогли бы за это время сделать и узнать! Но будет ли нам этого достаточно? Будет ли вообще нам когда-нибудь чего-нибудь достаточно? В конце концов, нам все равно придется столкнуться с неизбежным и неизведанным. И поскольку никто еще оттуда не возвращался, нам остается лишь одно: держаться за то, что у нас есть сейчас, — за эту жизнь.

Для наших человеческих разумов это неизведанное кажется концом всего. Но что, если окажется, что это совсем не так? Изменится ли от этого что-то? Как быть с утверждением: «Что посеешь — то пожнешь», с кармой? Может ли то, что вы делаете сегодня, доставить вам неприятности или вознаградить вас в будущем? Если бы вы наверняка знали, что ваши настоящие действия имеют определенное влияние на ваше духовное будущее, стали бы вы принимать сейчас другие решения?

На протяжении многих веков люди уходили в пустыни и забирались на самые вершины гор, пытаясь найти то, что таится за пределами физического мира. И им пришли в голову довольно забавные идеи. Многие мистики, например, с большой долей уверенности заявляли, что и после смерти мы сможем продолжить свое существование в качестве разумных существ. Все религии в той или иной степени описывают загробную жизнь. Разница между истинными верующими и подавляющим большинством людей заключается лишь в том, что большинство только надеется, а истинные верующие имеют высокую степень уверенности.

Хотя большинство из нас и не ударяется в отшельничество, нас все же терзают вопросы духовного характера. И то, как мы

справляемся с этими вопросами, во многом формирует наше ежедневное существование. Ваши негласные духовные правила относительно того, как функционирует Вселенная, либо дарят вам великий душевный покой, либо приносят чувство хронической тревоги и беспокойства. Давайте же рассмотрим некоторые из этих правил и узнаем, как можно сделать так, чтобы духовность наполняла смыслом наши жизни.

Вопрос

Вам семьдесят лет. Недавно у вас диагностировали последнюю стадию рака легких. Ваша жена и двое взрослых детей живы и здоровы. Материальное положение вашей семьи стабильное.

Вам бы жить да жить, но из-за этой болезни ваши дни сочтены — в вашем распоряжении остался год, один последний год жизни.

Собирая информацию о возможных решениях проблемы, вы узнали о криогенике — науке о замораживании живых организмов для их дальнейшего сохранения. Вас могли бы заморозить в момент смерти в надежде на то, что в будущем появится лекарство, которое сможет вернуть вас к жизни. Согласитесь ли вы с тем, чтобы вас заморозили?

Варианты ответов

А. Да, я обращусь к криогенике. Я знаю только эту жизнь и хочу пожить еще.

Б. Нет; я верю в жизнь после смерти и не нуждаюсь в такой заморозке. Я буду продолжать жить в какой-то другой форме где-то еще.

В. Меня не интересует криогеника. Я не уверен в существовании загробной жизни. Но я понимаю, что все мы смертны, и принимаю свою судьбу такой, какова она есть.

Будучи человеческими существами, мы не только готовимся к завтрашнему дню, но и думаем о том, что случится с нами после смерти. На чем строится ваше негласное правило: на вере в загробную жизнь или же на уверенности в том, что земное существование — это все, что у нас есть?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Единственная жизнь, которую я знаю и которой доверяю, это та, что есть у меня сейчас. Поэтому я сделаю все от меня зависящее, чтобы избежать смерти.

Негласное правило этого ответа свидетельствует, что вы отказываетесь полагаться на непроверенные данные о существовании жизни после смерти. У вас нет ни твердой уверенности в потусторонней жизни, ни веры в духовный мир. Проще говоря, вы верите в то, что, когда человек физически мертв, исчезает все его сознание, и его жизнь заканчивается полностью. Вы привязаны к физическому миру и не слишком доверяете смутным представлениям и интуитивным объяснениям. Все они исходят из одного и того же невидимого и ненадежного места, которое люди называют «миром духовного» или «Богом». Вас наверняка можно охарактеризовать как разумного и логичного человека. Такой подход может сослужить вам добрую службу в определенных сферах жизни, например, в бизнесе, однако не делает ли он вашу эмоциональную и духовную жизнь бедной и банальной?

Временами нам приходится полагаться на то, чего нельзя ни увидеть, ни почувствовать. Например, мы часто надеемся на свои инстинкты, когда выбираем друзей или решаем, стоит ли доверять незнакомцу. Если на время забыть о научных взглядах на жизнь, что ваше *истинное* «Я» говорит о духовности и загробной жизни? И что ваш отказ предположить вероятность жизни после смерти говорит вам о вас самих? Ограниченный ли вы человек? Вы смотрите на вещи только под одним углом? Вы пытаетесь все контролировать и никогда не пускать на самотек? Нет ничего плохого в обращении к криогенике, но перед тем, как сделать это, постарайтесь более тщательно изучить этот мир с точки зрения своей интуиции. Возможно, вам откроется какая-то духовная перспектива, которая вас удовлетворит и уменьшит вас безумный страх смерти, который стал причиной вашего хронического чувства тревоги. Никогда нельзя знать наверняка. С новым духовным мировоззрением вы можете так вознестись, как никогда даже и не мечтали!

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не испытываю необходимости сохранять свое мертвое тело, поскольку я знаю, что мой дух каким-то образом, покинув его, будет продолжать жить дальше.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б», демонстрирует: вы уверены в существовании высшего — духовного — мира и согласны умереть своей естественной смертью. Выбор этого варианта ответа говорит о том, что вы открыты тому, что нельзя увидеть и к чему нельзя прикоснуться. Вы принимаете то, что знаете, благодаря своей интуиции. Активная вера значительно улучшила вашу жизнь, что позволяет вам заглянуть за пределы коробки, которую принято называть «логикой». Если вы сможете найти гармонию между интуитивным и доказуемым, вы сможете оставаться таким же уравновешенным и удовлетворенным, испытывать минимум беспокойства по поводу будущего и по достоинству ценить каждый момент настоящего.

Изучите свою систему верований на предмет достоверности, чтобы убедиться в том, что это негласное правило вам подходит. *Действительно* ли ваше негласное правило основывается на вере? Вы открыли для себя духовность и поняли, что вам уготовано продолжение существования и после смерти? Если так, то ваше правило приносит вам лишь пользу. Однако некоторые выбирают это правило из-за того, что *хотели бы*, чтобы так и было. Они еще не смирились со смертью и не пришли ни к каким серьезным выводам относительно загробной жизни, но из-за отрицания смерти они рационально подходят к выбору и останавливаются именно на этом варианте, поскольку он являет собой наименее болезненное убеждение. В этом случае данное негласное правило эффективным не будет, поскольку основывается на попытке заставить себя поверить в то, что существуют и другие миры, помимо нашего, физического.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Смерть — есть естественная и неотъемлемая часть жизни; в конечном счете неважно, во что мы верим, потому что это никак не повлияет на то, где мы окажемся по окончании своего земного существования.

Негласное правило, служащее основанием для этого варианта ответа, демонстрирует: вы принимаете неотвратимый конец земного

бытия и не собираетесь продлевать его искусственным путем. Ваш подход говорит о том, что вы не страдаете из-за страха смерти, равно как вы не одержимы идеей взять под личный контроль все аспекты своей жизни. Также вы осознаете и тот факт, что вам недостает необходимой веры и убежденности, чтобы как-то заботиться о том, каким может оказаться ваш конечный пункт назначения. Если вы выбрали это негласное правило, значит вы — реалист, приземленная личность, которая редко дает волю своим фантазиям. Вы не особо полагаетесь на ангелов-хранителей, но воспринимаете мир природы таким, какой он есть. Вы смирились с цикличностью рождений и смертей всего живого, что нас окружает.

За вашим отношением может крыться глубокое духовное понимание. Вы считаете слишком самонадеянными тех, кто считает, будто знает то, чего знать никак нельзя. Вместо этого ваша форма духовности определяет вас как крошечное существо в огромной Вселенной. Цикличность жизней и смертей говорит вам о том, что есть какой-то Высший План, Система, Метод, что это не просто какая-то случайность или безумие, однако вы не смеете даже задуматься о том, кто за этим всем может стоять. Вы — пылинка на ветру и довольствуетесь этим. Если это кажется вам знакомым, то ваше негласное правило, бесспорно, работает на вас. Однако если вы испытываете какую-то злость, отчаяние или депрессивные состояния при мысли о неминуемой смерти, значит, вы не полностью согласны со своим правилом. Есть неразрешенные страхи, которые вы отчаянно пытаетесь спрятать за уверенным и беспечным ответом. Если вы придерживаетесь этой позиции, возможно, вы поймете, что, уделив больше времени духовной стороне своего бытия, вы смогли бы прийти к более удовлетворяющим вас умозаключениям.

Вопрос

Свобода вероисповедания — одна из наиболее ценных свобод человека. Однако есть определенные духовные ритуалы, считающиеся нелегальными, с точки зрения государственных законов. К примеру, лофофору Уильямса (пейотль) — галлюциногенный кактус — разрешается использовать только определенным племенам коренных американцев и только во время духовных ритуалов. Всем же остальным людям, вне зависимости от целей и чистоты намерений,

запрещается употреблять это вещество. А растафариане^[16], например, считают марихуану священной, но им запрещено ее курить в Соединенных Штатах. Использование психотропных, затуманивающих разум и сознание веществ практикуется в различных религиях с незапамятных времен, и это общеизвестно по всему миру. Как вы думаете, если в какой-то религии для определенных ритуалов используются одурманивающие психотропные вещества, то нужно ли позволить людям пробовать это, если они того пожелают?

Варианты ответов

А. Однозначно! Свобода вероисповедания касается любых догм и ритуалов, которые только ни пожелает ваша душа, конечно, если серьезного вреда от этого никому не будет.

Б. Нет. Если группа людей решает создать такую религию, приверженцы которой смогут употреблять наркотики, значит, это не настоящая религия и вообще — не религия, а сами понимаете что!

В. Ритуалы и церемонии служат исключительно для развлечения последователей. Организованная религия, официальная или неофициальная, встает на пути настоящего духовного искания и являет собой исключительно пустейшую трату времени. Все эти сомнительные практики давно пора объявить вне закона.

Дает ли религия хороший повод для использования субстанций, признанных опасными и вредоносными? Существуют ли отдельные наборы правил: один — для духовной стороны бытия, другой — для мирской жизни?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Люди должны иметь возможность делать все, что, по их мнению, может приблизить их к Богу.

Если вы выбрали ответ «А», значит, вы считаете, что религия со всеми ее духовными практиками действительно выделяет человека из легальной сферы существующих правил. Вам очень важно позволить людям искать свои пути к Богу всеми доступными способами. Вы считаете, что духовные искания могут облагородить и просветлить людей, вы хотите всячески этому способствовать. Вы понимаете, что не каждому человеку подходят обычные религиозные практики, и это

часть того, что делает наш мир столь прекрасным местом для жизни. Вы принимаете такой подход к религии и наверняка не имеете особых предрассудков относительно других жизненных аспектов.

Ваш выбор этого варианта ответа говорит о вашем недовольстве ограничениями, которые устанавливает государство. Государство слишком часто вмешивается в жизни своих граждан, забывая о принципе: «Живи сам и дай жить другим»; такое вмешательство допустимо, если оно являет собой узаконенное беспокойство о безопасности народа. Звучит довольно разумно, но не попытаются ли некоторые люди воспользоваться этой лазейкой в своих сугубо эгоистических интересах? Не кажется ли вам, что если государство позволит людям курить марихуану как часть их религиозных практик, то это может стать равносильным открытому приглашению использовать наркотики и без привязки к какой-либо религии? Может ли наркотическое опьянение быть основной частью внушающей доверие религии? Как вы отнеслись бы к священнику «под кайфом»? И где гарантия, что такой священник не станет заодно и наркодилером — «по совместительству»? А что, если бы люди захотели вернуть многие другие, ныне запрещенные практики, например, предполагающие серьезные жертвоприношения? Поддержали бы вы эту идею? Есть ли какие-то ограничения в том, что вы считаете религией? Хотя ваше негласное правило — по своей сути правильное, если оно поощряет искренние духовные искания, но, рассуждая логически, нужно признать: определенные практики все-таки должны оставаться если не под запретом, то хотя бы под строгим контролем государства.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

В любой религии должны быть свои стандарты и принципы; она не может являть собой простую подборку случайных верований или желаний, смешанных воедино, ради чьих-то личных пристрастий и целей.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», ставит определенные ограничения на духовные практики. Вы не можете принять религию, одной из фундаментальных практик которой является употребление запрещенных законом наркотиков. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы достаточно

безапелляционны и догматичны относительно того, что считаете «правильными» религиозными убеждениями, и подвергаете сомнению и осуждению привычки и обряды остальных. Если вы абсолютно уверены в том, что есть религия, вы наверняка также имеете твердые убеждения относительно того, как люди должны жить. Вам кажется, что вы знаете, как должны выглядеть разумные ритуалы и обряды, но так ли это на самом деле? Некоторым людям *ваши* обряды могут показаться обидными или оскорбительными. Например, если вы исповедуете христианство, подумайте, насколько диким может показаться обычай съесть просвиру, символизирующую реальное тело человекобога, тем, кто не имеет представления об этом религиозном течении. А если вы приверженец иудаизма, то обрезание у мальчиков крайней плоти полового члена наверняка никогда не казалось вам оскорбительным ритуалом, потому что вы знаете: это — древнейший обычай, но представителю иной культуры он вполне может показаться варварским.

Шаманы и коренные целители на протяжении многих веков используют психотропные одурманивающие вещества, но при этом не утратили своей культуры в этом галлюциногенном безумии. Коренные американцы, кажется, проявляют большую сдержанность и ответственность в использовании психоделических наркотиков. Почему же тогда вы боитесь, что незнакомые вам религиозные практики будут опасными? Конечно, не стоит выбирать такой путь для себя, если вы считаете его неправильным, но, осуждая других, вы можете непроизвольно разозлиться или расстроиться. Возможно, вам не хватает *веры*. Хотя, безусловно, некоторые злоупотребляют свободой, называя свои практики «религией», история свидетельствует о том, что мудрость и благоразумие все же побеждают, и выживают только те проверенные временем практики, которые отвечают духовным потребностям людей.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Организованные религии препятствуют настоящим духовным практикам.

Ответ «В» говорит о том, что мы должны выкинуть из головы саму идею религии и заниматься духовными исканиями самостоятельно. Вы считаете, что ни организованные религии, ни

государство не имеют права судить о том, что является законным духовным опытом, а что — нет. Если вы выбрали это правило, вы бунтарь во многих аспектах бытия, и религия — лишь один из них. Вы считаете, что религии со всеми их бесконечными правилами и обычаями дают людям ложное представление о том, что они якобы переживают истинный духовный опыт. Это приводит нас к важному вопросу: как в таком случае отличить духовный опыт от религиозного? Что такое духовный опыт? Ваши представления о Боге и духовности, очевидно, расходятся со стандартной религией. Вы хотите пережить какой-то чистый божественный опыт, не участвуя ни в каких церемониях или ритуалах. Но как этого достичь? И можно ли сказать, что правильное для вас будет также правильным и для остальных людей?

Люди по-разному находят свой путь: кто-то — через курение марихуаны, кто-то — через медитации, а кто-то клянчит деньги на улицах Бомбея, что, несомненно, может разительно отличаться от того, к чему привыкли вы. Что именно делает ваш духовный опыт чистым?

У вас накопилась ненужная злость в отношении традиций? Если вам подходит полное отсутствие священников и ритуалов, конечно, продолжайте следовать этому правилу! Но помните также и о том, что многие люди на протяжении веков искали и обретали духовную пищу именно в групповых религиях, что наблюдается и по сей день, несмотря на все церемонии и ритуалы. Неважно, в формальной религии с помпезными церемониями или в чтении мантр на грязном полу — в любом случае — каждый человек пытается найти смысл своего существования и узнать, откуда и зачем мы пришли в этот мир. Осуждение практик других людей приведет только к стрессу и неоправданной злости.

Вопрос

После того, как ваш близкий друг погиб в автокатастрофе, он начал являться вам во сне. Он просит вас не беспокоиться и говорит, что он сейчас находится в прекрасном месте. Более того, он описывает несчастный случай в таких подробностях, о которых вы прежде и не слышали, направляя вас к важному доказательству, которое до сих пор не было найдено. В этих снах ваш друг также передает вам послания

от других ваших, ныне покойных, друзей: «Джо передает тебе привет» или «Все хотят, чтобы ты знал, что с ними все в порядке».

Верите ли вы в то, что такое общение с вашим погибшим другом может быть реальным?

Варианты ответов

А. Да. Во сне возможно общение между духовными уровнями. Я собираюсь заняться поисками этого доказательства.

Б. Нет. Сны — это всего лишь сны, у них нет спиритуалистического значения. Я не собираюсь разыскивать эту «новую информацию».

В. Сны являются отражением моего подсознания, но у них нет особого значения. Сон использует моего друга в качестве средства, с помощью которого я могу заглянуть внутрь себя и найти информацию, таящуюся в глубине моего подсознания. Какая-то часть меня знает эту информацию, просто я пока не могу получить к ней доступ.

Возможно ли общение между разными измерениями? Верите ли вы своим снам?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Души действительно существуют на особых духовных уровнях и могут с нами общаться.

Негласное правило, кроющееся за этим вариантом ответа, позволяет вам поверить в то, что в мире есть гораздо больше того, что мы можем увидеть своими глазами. По сути, вы верите в то, что ваш друг все еще «жив», и в то, что вы можете получить достоверную информацию в особом состоянии разума, которое создается сном. Вы определенно принимаете идею о бессмертии души, равно как и ее способность устанавливать контакт с земным уровнем.

Но вернемся снова к вопросам от адвоката Дьявола: если души способны на то, во что вы верите, почему с вами установили связь именно и только *сейчас*? Возможно ли, что пережитое вами горе каким-то образом повлияло на ваше восприятие? Если вы абсолютно честны, скажите, не пытаетесь ли вы принять желаемое за действительное? Вы хотите, чтобы ваш друг сказал вам, что с ним все в порядке. Да, наряду с приветствиями ваш сон включает в себя

определенные достоверные факты. Но может быть, эта информация уже известна вам на уровне подсознания, а сны о вашем друге просто помогают вам извлечь эту информацию на поверхность? Или это доказательство того, что ваш друг до сих пор существует? Обратитесь внутрь себя и найдите ответы, которые вас наиболее успокоят. Важнее всего то, что вы испытываете чувство завершения, и вам кажется, будто вы облегчили свой эмоциональный груз.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Сны являют собой всего лишь продукт нашего беспокойного разума.

Негласное правило этого варианта ответа не позволяет вам придать значения ночному «визиту»: вы считаете, что сны состоят из чувств и идей, имеющих отношение к повседневной жизни, но не могут содержать какую-то значимую духовную информацию или быть средством общения с другими измерениями. Если вы выбрали это негласное правило, вы верите в то, что духи — если они вообще существуют — остаются в своем особом духовном мире и никогда не пересекают его границ. Это убеждение основано на логике, оно совпадает с мнением многих людей о том, как устроен этот мир.

Однако ваше нежелание искать эту новую информацию говорит о том, что вы боитесь обнаружить, что нечто большее, чем то, к чему вы привыкли, действительно может существовать. В этом смысле вы отказываетесь покидать зону комфорта. Почему бы не последовать тому, что говорит вам во сне друг? Если информация окажется важной и точной, вы сможете по-новому взглянуть на Вселенную в целом и значительно расширить свое мировоззрение. Разве это так уж плохо? Если же информация будет бесполезной, вы в любом случае ничего не теряете. И если до этого времени вы не верили в то, что души могут жить и после смерти — не говоря уже о том, чтобы разговаривать с нами из загробного мира, — то что будет, если вы измените свое представление и станете более восприимчивым к спиритуалистическим и метафизическим вопросам? Вы сейчас можете покачать головой и сказать, что все это — лишь плод бесформенного мышления людей эпохи нью эйдж, которые просто слишком боятся смерти. Прежде чем вы окончательно спишите со счетов этот сон,

подумайте: наверняка в нем есть нечто позитивное — то, о чем вам все-таки очень хотелось бы узнать.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Сны имеют психологическое значение и являются собой ключи к подсознательным знаниям и чувствам.

Негласное правило этого варианта ответа придает значение снам, не привязывая их к божественным коммуникациям. Вы рассматриваете сны как источник информации о том, что творится в глубинах вашего разума. Вы открыты изучению своего персонального разума, но отказываетесь признать возможность существования разума более великого. Возможно, вы не боитесь копаться в глубинах своего «Я», потому что «Я» не имеет связи с душой. Вообще говоря, у вас некое смутное понимание того, что находится за пределами физического, но по-настоящему знаете вы только настоящее свое земное существование, и только оно вас, по большому счету, и волнует. Такое объяснение сослужило вам добрую службу, расставив по полочкам все в вашем собственном мире, что позволило вам быть довольно либеральным и открытым новым идеям.

Этот выбор кажется правильным, если не принимать в расчет тот факт, что вы изо всех сил стараетесь сохранить видимость рациональных исследований психики. Вы знаете, что никогда не сумеете докопаться до самых глубин своего разума и узнать его пределы, вне зависимости от того, как глубоко вы копаете, так почему бы не предположить, что человеческий разум является продолжением великого Разума, который делится с вами информацией? Из-за своего стремления объяснять все с научной и рациональной точки зрения вы можете упустить шанс прикоснуться к одной из величайших тайн Вселенной.

Вопрос

Вы — один из представителей духовенства общины. Ваша обязанность — роль духовного советника, готового внимательно и добродушно выслушать человека и предложить ему полезный совет, всегда сохраняя при этом конфиденциальность. Но один человек только что признался вам в убийстве и, более того, сообщил, что собирается совершить еще одно. Согласно вашему кодексу, вы не имеете права

рассказывать об этом полиции либо кому бы то ни было вообще. Очевидно, что, если вы ничего не скажете, может умереть еще один человек.

Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Все, что я могу, это посоветовать тому человеку не совершать еще одно убийство. Я не могу нарушить клятву о сохранении тайны исповеди.

Б. Я предупрежу полицию, рассказав о том, что знаю. Я должен спасти жизнь человека, и я знаю, что Бог хотел бы, чтобы я поступил именно так.

В. Я предупрежу полицию о готовящемся убийстве, но ничего не скажу о совершенном преступлении.

Что происходит, когда религиозные принципы вступают в конфликт с правосудием и безопасностью?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Мои морально-этические принципы Божьего человека не позволяют нарушить тайну исповеди, даже для того, чтобы спасти жизнь человека.

Ответ «А» превыше всего остального ставит религиозные клятвы. Если вы выбрали этот ответ, значит, у вас сильная совесть и четкое, если не жесткое, понимание того, что правильно, а что — нет. Вы преданны тем, кому служите, а также тем, с кем имеете личные отношения. В наше время постоянно меняющихся ценностей вы являетесь собой подобие скалы, на которую любой может положиться. Обществу нужны такие люди, как вы, поскольку вы остаетесь верным и преданным другом несмотря ни на что.

К сожалению, ваша строгая и, временами, чересчур негибкая система ценностей может в итоге попросту загнать вас в угол. Несмотря на уверенность в своих обязанностях как духовного лидера и друга, вы можете погрузиться в сомнения и начать конфликтовать с собственным разумом, если столкнетесь с моральной дилеммой, созданной настолько же строгими принципами. Вы должны понять, насколько хорошо негласное правило, сформулированное на ранней

стадии вашего жизненного пути, работает на вас и на других сейчас. Подумайте, быть может, Бог действительно предпочел бы спасение человеческой жизни соблюдению старых традиций.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Мои морально-этические принципы, несмотря на данную мной клятву, прежде всего основаны на ценности человеческой жизни.

Ответ «Б» позволяет вам формировать свои действия в соответствии с конкретными обстоятельствами. Вы считаете, что конфиденциальность далеко не так важна, как спасение жизни. Если вы сразу же выбрали это негласное правило, значит, ваша система ценностей постоянно пребывает в процессе изменения. Если же вы застопорились на этом вопросе и долго над ним размышляли, в результате чего все-таки выбрали этот ответ, значит, вами в большей степени движут чувство вины и страх наказания. Но как бы то ни было, вы все же пришли к тому выводу, что вы лучше послужите людям и Богу, подстраивая свои действия под каждую конкретную ситуацию. Это говорит о том, что вы — человек гибкий и готовый к компромиссам, что, в общем, является вполне здоровой чертой характера.

Сомнительно, чтобы кто-то упрекнул вас в вашем выборе, но подумайте, насколько свободными стали ваши взгляды? Только ли убийство способно заставить вас изменить вашим морально-этическим принципам, или и другие преступления и мелкие проступки тоже? Например, выдали ли бы вы человека, занимающегося сексуальным насилием? А как насчет врача-наркомана, работающего с пациентами и совершившего множество медицинских ошибок, едва не ставших фатальными. Одна из задач священника — позволить кому-то открыто высказываться, не боясь при этом наказания. Проверьте себя, подобрав в уме другие гипотетические ситуации, чтобы понять, работает ли ваше правило.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Моя религиозная клятва позволяет мне спасти жизнь, но не вмешиваться в то, что уже сделано.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В», являет собой своего рода компромисс некоторых — не всех — духовных

обязательств. Допустимо попытаться предотвратить что, что еще не произошло, но вы не обязаны заботиться об интересах правосудия. Если вы выбрали это негласное правило, оно демонстрирует ваши жесткие морально-этические принципы, но временами, в зависимости от обстоятельств, вы готовы делать исключения. Очевидно, вы переживаете внутренний конфликт из-за того, что, предотвратив одно преступление, вы все же умалчиваете о другом, уже совершенном.

В вашем идеальном мире члены конгрегации должны сами во всем признаться после проведенной с ними хорошей беседы. Но если преступник не сознается в том, что совершил, разве нет у вас никаких обязательств перед обществом? Вы понимаете, что необходимо проявить определенную гибкость, и это вполне здоровое решение. Но как только такие изменения начнут происходить, вам придется пересмотреть и все остальные свои границы вообще. Достаточно ли одного Божьего наказания, или же преступник должен быть наказан за то, что совершил, также и по земным законам? Ответ на этот вопрос вы не найдете в работах философов или теологов, поскольку только вы можете определить, какие принципы и негласные правила подходят вам наилучшим образом.

Вопрос

Вы смотрите телевизор и, переключая каналы, случайно натываетесь на телепередачу, в которой обсуждается возможность существования и действия темных сил. Одна пара рассказывает о том, как ее постоянно атакуют какие-то злые силы. Супруги считают, что кто-то призвал дьявола, чтобы истязать их. Мужчина и женщина описывают, как внезапно они оба стали слабыми и больными и начали источать гнилостный запах. Их дом также подвергается влиянию: предметы сами по себе падают с полок, и происходят совершенно бессмысленные вещи. Напуганные люди уверены в том, что против них использовали черную магию.

Верите ли вы в то, что за всем этим может стоять дьявол или какие-то злые силы?

Варианты ответов

А. Да. На них направлена темная сила, противоположная светлой силе Бога, — энергия Сатаны, которая причиняет им вред, равно как и

может причинить вред любому из нас.

Б. Нет. Я не верю ни в добрые, ни в злые силы. Всему, что мы видим, есть рациональное объяснение. Жизнь неподвластна фокусам или контролю каких-то сверхъестественных сил.

В. Я не верю в злые силы, но я верю в силу добра. Плохое случается, когда нет доброты.

Занимаясь изучением духовности, мы должны разобраться и с возможностью существования зла.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Существует и Зло, и Силы Тьмы, которые могут повлиять на любого из нас.

Если вы верите во вземные силы, которые могут целенаправленно действовать против нас, значит, вы выбрали ответ «А». Ваше негласное правило признает наличие силы, противоположной Божьей, как бы она ни называлась. Вы верите в то, что эта сила способна причинить нам вред, поэтому относитесь к ней с должным уважением и опаской. Когда вы смотрите на мир, вы видите работу, сделанную и Богом, и Сатаной. Возможно, вы также верите в то, что люди могут призвать темные силы или зло для того, чтобы напрямую причинить вред другим индивидам.

Ваше понимание зла и того, почему оно существует, много говорит о ваших метафизических и религиозных убеждениях. И мудрецы, и полные дураки верят и в Тьму, и в Свет; разница лишь в том — как они это интерпретируют. Темные силы можно рассматривать как часть нашей природы. У каждого из нас есть темная сторона, что вполне естественно и не делает нас злодеями, а всего лишь обычными людьми. На самом деле, мы сами вольны выбирать темноту или свет, и некоторые верят в то, что мы можем научиться использовать свою силу как для причинения вреда другим людям, так и на благо. Если, принимая в расчет все возможности, вы все еще уверены в том, что существуют и какие-то внешние злые силы, значит, ваше негласное правило отлично работает, если, конечно, вы сможете придерживаться этого убеждения, не впадая в параноидальные состояния постоянного страха. С другой стороны, если вы некомфортно себя ощущаете из-за того, что предполагаете наличие

всех этих темных сил, существующих вокруг вас, и испытываете из-за этого чувство хронической тревоги, это говорит о том, что вам нужно поработать над собой и изменить свои взгляды на жизнь.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Мир сам по себе не добрый и не злой, а эту серию последовательных событий можно объяснить с точки зрения науки.

Негласное правило этого варианта ответа оспаривает предыдущее утверждение. Жизнь по своему устройству аморальна — она не хорошая и не плохая. Никто не заставляет нас творить добро или зло; у нас есть только мы, человеческая раса, и только себя мы можем проклинать или восхвалять за содеянное. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы неисправимый рационалист. Все, что происходит, по сути, нейтрально, разница лишь в интерпретации. В вашей вселенной обсуждаемая пара страдает от воздействия определенных физических и психологических законов. Если мы не понимаем этого сегодня — пойдем завтра.

Люди, которые отрицают существование внешних сил, решительно настроены на то, чтобы любой ценой контролировать происходящее в их жизнях. Если для объяснения событий используются эти «силы», то как же при этом можно сохранять контроль? Тогда бы все мы зависели от воли чего-то невидимого и необъяснимого. Вы отказываетесь признавать себя настолько уязвимым? Плюс такого мышления заключается в том, что индивиды берут на себя полную ответственность за свое поведение; такие люди обычно бывают свободны от предрассудков и суеверий. Минус же такого мышления в том, что без добра нет и зла, а следовательно, нет и морального компаса. Как вы определяете, чего больше в вашем поведении — вреда или пользы? Как ваша совесть понимает, что правильно, а что нет, если вы не допускаете существования таких вещей, как Добро или Зло, Бог или Сатана, Тьма или Свет?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Не существует никаких Сил Тьмы, потому что Добро — единственная и Истинная Сила Вселенной, но присутствует она далеко не везде.

Этот ответ, кажется, сводит к минимуму возможность зла как такового. На самом деле не существует зла, но бывают места или люди, которые из-за недостатка любви могут стать тем, что мы называем «злом» или начать творить это «зло». Если вы выбрали вариант ответа «В», значит, ваше негласное правило рассматривает безусловную любовь как путь к личностному росту. Вы не видите мир темным или светлым, скорее он для вас по-настоящему добрый или недостаточно добрый. Люди, склонные отрицать существование зла, иногда кажутся простаками, нежелающими принимать неприятности и страдания этого мира. Однако они не просто наивны или чересчур оптимистичны. Они верят, что наилучшим образом можно помочь описанной паре, направив на них и на их дом энергию любви. И это неплохая реакция.

С одной стороны, верить только в лучшее прекрасно. Безусловная любовь, не допускающая существования зла, в теории является потрясающей идеей: направь на кого-то свою любовь, и все будет хорошо. Если любовь действительно является ответом на все, то, возможно, не Сатану и не Зло нам нужно бояться, а апатии, алчности и эгоизма, тлетворно сказывающихся на человечестве и составляющих то самое зло, с которым нам приходится сталкиваться в реальной жизни. Если таковы ваши убеждения, и вы ими вполне довольны, значит, вы нашли ответ на вековой вопрос о Добре и Зле. Но удостоверьтесь в том, что вы выбрали этот вариант ответа не потому, что всеми силами стремитесь избежать всего мистического и непонятного — из-за своего страха перед неизведанным.

Вопрос

Во время летней деревенской ярмарки вы случайно натываетесь на палатку экстрасенса и решаете немного позабавиться. Седовласая женщина смотрит на вашу ладонь и начинает рассказывать достоверные сведения о вашем прошлом. Кажется, она знает о вашем разводе, об операции, которую вы перенесли, о смерти вашей матери, — вообще обо всем. Как удивительно! Вы всегда считали экстрасенсов и гадалок мистификаторами и шарлатанами, теперь же вы уже не так в этом уверены. Затем женщина предупреждает вас о том, что в определенный день в вашем доме произойдет несчастный случай. Если вы с партнером в это время будете находиться там, то вы оба

погибнете. Если же вас в это время не будет в доме, то опасность минует, и вы останетесь целыми и невредимыми. Точнее она ничего сказать не может. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я не выйду из дома в этот день. Только легковверные и запуганные люди слушают экстрасенсов.

Б. Меня не будет дома в названный ею день. Экстрасенса послали мне свыше для того, чтобы спасти мою жизнь.

В. Я сделаю свое расписание более гибким, чтобы в этот день в любой момент по первому же требованию можно было покинуть дом.

Могут ли одаренные люди предсказывать ужасные события? И если так, должны ли мы избегать смерти?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Нет предсказуемого будущего, мы сами его себе творим.

Если вы считаете, что все предсказания являют собой исключительно вымыслы, домыслы и предположения, значит, вы следуете негласному правилу, скрывающемуся за этим вариантом ответа. Люди обращаются к экстрасенсам потому, что те позволяют им почувствовать, будто таким образом они могут лучше контролировать свою жизнь? Вы — человек практичный, хорошо подготовленный и готовый взять на себя ответственность за свою жизнь. На вас можно положиться. Вы не придумываете себе оправданий и не приемлете их. Вы сами творец своей удачи и не испытываете необходимости заранее узнавать числа, которые выигрывают в лотерее. Все это хорошо, кроме одного: вы склонны отрицать факт — предсказания могут сбываться! Бесчисленное множество людей предсказывали что-то, что впоследствии сбывалось. Впрочем, также общеизвестно и другое: многие предсказания не сбываются, а экстрасенсы нередко оказываются «липовыми». Но неужели же все предсказатели — шарлатаны (или везунчики, которым помогает сделать верный прогноз случай)?

Возможность предсказания будущего разрушает ваши представления о мире. Если будущее можно увидеть, значит, оно должно существовать. А если оно существует, то где именно и как его

можно узнать и увидеть? Значит, существует какой-то невидимый мир, в котором можно разглядеть то, что еще не произошло, но может произойти? Значит, есть люди, способные заглянуть в этот мир? Вот тут-то и становится страшно, если вы придерживаетесь этого негласного правила. Теперь начинает казаться, что для вас, как и для всех, уготована какая-то «участь» или «судьба». Вызывает ли эта мысль у вас чувство паники и потери контроля? Подумайте над тем, что ваше негласное правило может базироваться на вашей одержимости идеей контроля, а не на ваших истинных убеждениях.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Предсказание будущего не просто возможно — это дар, ниспосланный избранным для того, чтобы спасти человечество.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», предполагает сильную веру в пророчества и предсказания. Согласно вашим духовным убеждениям, многие предсказания будущего сбываются, и разумный человек с уважением относится к тому, что кто-то может узнать и увидеть будущее. Вы вполне допускаете существование спиритуалистического уровня. Вероятно, вы регулярно получаете предсказания из различных источников: например, обращаетесь к астрологии, картам Таро, хиромантии и другим формам «экстрасенсорного видения».

Ваша проблема в том, что вы с трудом отделяете зерна от плевел. Наверняка далеко не все предсказанные вам события сбывались. На самом деле, они, чаще всего, наверное, и не сбывались. Кроме того, вы могли не раз получать крайне противоречивые толкования гаданий, однако, несмотря ни на что, вы в них верите. Люди, следующие этому негласному правилу, часто доходят до крайностей и отказываются принимать серьезные решения и идти на какой бы то ни было риск, не проконсультировавшись перед этим с каким-либо экстрасенсом или любым другим источником предсказаний. Чем больше вы доверяете другим направлять вас, тем меньше сил у вас остается. Вы теряете уверенность в собственной интуиции и мудрости. Если что-то и нужно было сделать в нашу эпоху нью эйдж, так это научить людей брать на себя ответственность за свои действия, меньше винить других и больше верить в свою личную внутреннюю направляющую силу и мудрость. Верите ли вы в себя?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Возможно, кто-то и видит будущее, поэтому я полагаю, что к советам таких людей, как минимум, можно прислушаться.

Негласное правило, скрывающееся за этим вариантом ответа, предполагает возможность получать достоверные предсказания, однако не говорит о том, что вы будете всецело доверять им. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы полагаетесь на интуицию даже больше, чем сами предполагаете. Большинство ваших друзей и коллег не верят в такие вещи, но у вас есть другая сторона — ваша духовная/метафизическая сторона. Вы знаете, что жизнь не исчерпывается материальной стороной бытия, что в ней есть много — гораздо больше, чем можно представить. — того, что ни потрогать, ни увидеть невозможно. Сейчас вы испытываете внутренний конфликт, потому что считаете себя человеком рациональным и реалистичным, однако же вы не исключаете возможности того, что некто из этой нематериальной области может пытаться о чем-то вас предупредить или от чего-то предостеречь.

Иногда провидцы оказываются правыми, но чаще ошибаются. Поэтому вы идете на компромисс и выбираете безопасную золотую середину. Если вы комфортно себя чувствуете, будучи открытым двум возможностям, значит, ваше негласное правило работает. Вы не заиклены на контроле, вам не нужны все ответы, и вы не предаётесь панике. Однако, совершая следующий шаг, полагайтесь, прежде всего, на свою интуицию, а не на слова экстрасенса. Какие меры предосторожности вы считаете необходимыми в данном случае?

Вопрос

На протяжении всей истории человечества, в частности — за последние две тысячи лет, было бесчисленное количество войн между нациями. Зачастую движущей силой развязанной войны становились религиозные конфликты. Даже сегодня основные — крупнейшие религии мира — находятся в открытой конфронтации с одной или несколькими другими религиями. Традиционно каждая сторона верит в то, что Бог или Истина на их стороне, и зачастую это доходит до таких крайностей, что люди готовы пожертвовать своей жизнью,

ожидая получить за это божественное вознаграждение. Как вы считаете, занимает ли Бог чью-то сторону?

Варианты ответов

А. Бог на стороне тех, кто пропагандирует равенство и покой.

Б. Бог, если Он существует, нейтрален и не поддерживает ни одну из сторон в войне.

В. Бог зол на обе стороны и наверняка всех их каким-то образом накажет.

Существует ли, по вашему мнению, абсолютная Истина, единственный правильный путь?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Бог на стороне тех, кто выступает за свободу и равенство всех людей на Земле.

Согласно вашим убеждениям, Бог оценивает верования, существующие в различных культурах, и затем соглашается с одними из них или парочкой. На самом деле, Бог наверняка поддерживает *нашу* интерпретацию духовных законов. Вы считаете, что во время войны Бог должен каким-то образом предоставить нам руку помощи, какое-то преимущество? Каковы признаки того, что Бог отдает предпочтение одной из стран или групп? Победа возможна только в том случае, если люди занимают «правильную» позицию? Как бы иронично это ни было, но и другая сторона чувствует, что получает поддержку свыше.

Вы считаете, что какие-то определенные другие культуры или религии в союзе со злом, с Сатаной? Прощает ли Бог смерти невинных, если на самом деле мы этого не хотели? Чисты ли руки хоть у кого-то? Приятно думать, что Бог за нами наблюдает и помогает хорошим парням одержать победу над злом. Проблема такого мышления заключается в том, что оно игнорирует веру представителей другой стороны в их Бога и дарит нам чувство превосходства над другими, что в каком-то смысле противоречит нашим самым сокровенным ценностям, в частности, идее равенства. Конечно, мы не можем знать наверняка, что думает Бог, но, надеюсь, он, как минимум,

дарит нам мудрость и желание стараться изо всех сил во благо всего человечества.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Бог не подвержен человеческим эмоциям и привязанностям, Он не занимает ни одну из сторон.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, демонстрирует, что Бог являет собой нейтральную силу. Вы считаете, что человечество должно решать проблемы, которое оно само себе и создает. Очевидно, если вы человек неверующий, для вас вообще не существует божественного вмешательства. Но если в вашей жизни все же есть место Богу, то Он для вас выступает в качестве стороннего наблюдателя. Он есть, но отказывается вмешиваться в жалкие земные конфликты? Почему? Неужели, в конечном счете, нет абсолютно правильного и абсолютно неправильного? Нет ли лучшего способа обращаться с человечеством, более праведного пути? Существуют ли более благочестивые нации?

Если вы подписываетесь под негласным правилом этого ответа, не кажется ли вам, что в каком-то смысле Богу попросту все равно? Или, возможно, мы явились на Землю, чтобы усвоить один-единственный урок: «Научись ладить с людьми и самостоятельно решать свои проблемы». Но, опять же, мы не можем знать наверняка, что там на самом деле думает Бог, если мы даже с собственными негласными правилами никак не можем разобраться. Хотя нейтралитет и кажется вполне безопасной позицией, это правило также предполагает и то, что Бог может оставаться пассивным и в других земных проблемах. Действительно ли вам комфортно с таким пониманием концепта Бога?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Бог не нейтрален во время войн, Он злится на представителей обеих сторон за то, что они ослушались Его.

Это негласное правило предполагает существование злого Бога и, возможно, трагическую небезупречность человеческой расы. Бог в ярости из-за всех этих бесконечных и бессмысленных убийств, которые, как Он видит, происходят ежедневно. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы — высокоморальный и даже, возможно, в каком-то смысле недостаточно реалистичный человек. Вы также

уверены в том, что не бывает праведных или приемлемых убийств, что убийство есть убийство, несмотря ни на что. Вы чувствуете, что человечество не справилось с поставленной задачей и не смогло жить, руководствуясь священными законами, и что Бог не видит больше ни одного «хорошего парня».

Ваш выбор ответа «В» говорит о вашем пессимистическом духовном мировоззрении. Вы наверняка страдаете от чувства вины и страха, обусловленных действием этого вашего негласного правила. Вы утратили чувство правильного и неправильного и больше не верите в возможность чего-то хорошего. Если мы отвернемся и не будем ничего делать, зная, что в мире совершаются такие аморальные вещи, как убийства или порабощение людей, не будет ли это неправильно? Не бывает оправданных войн? Нет хороших парней? Можете ли вы прожить нормальную здоровую жизнь с такими взглядами? Ваше неприятие войны понятно и вполне здраво, но из-за такого восприятия злого Бога вы наверняка будете жить в постоянном страхе.

Вопрос

Недавно у вас началась «полоса неудач». За короткое время вы потеряли работу, сломали ногу, ваш лучший друг переехал на постоянное место жительства в другой город или страну, и, в довершение всего, кто-то взломал вашу машину. Кажется, хуже не бывает!

Как вы интерпретируете такой поворот событий?

Варианты ответов

А. Должно быть, это кармический урок. Когда происходит столько всего сразу, и ни в чем нет моей вины, значит, я расплачиваюсь за ошибки, которые совершил в прошлом.

Б. Жизнь — это страдание, которое предположительно должно благотворно сказаться на нашей душе. Такова воля Бога, и ничего с этим поделать нельзя.

В. Это всего лишь виражи Судьбы. Другого объяснения нет.

Верите ли вы в мировое воздаяние и/или в добродетельную силу страданий?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Когда с хорошим человеком случаются плохие вещи — это карма, урок в форме расплаты за былые грехи и ошибки.

Вы следуете негласному правилу ответа «А», если считаете, что есть определенная цена, которую мы должны заплатить за свои прошлые решения и поступки, вне зависимости от того, в прошлых жизнях они были совершены или на протяжении прошлых лет. Иначе говоря, вы верите принципу: «Что посеешь — то пожнешь», считая его законом Вселенной, существующим для того, чтобы наши прошлые плохие поступки настигали нас в настоящем. Наряду с этим убеждением у вас существует и ряд других, основываясь на которых, вы принимали все ответственные решения в своей жизни. Если вы действительно считаете, что на протяжении *этой* своей жизни вы не совершили ничего предосудительного, что могло бы вызвать такую череду неприятных событий, значит, вы также рассматриваете и возможность реинкарнации.

Карма заключается в сравнении счета с давно прошедшими днями. Веря в воздаяние за былые проступки, вы, с одной стороны, пытаетесь взять на себя ответственность, не обвиняя других, но принимая свое настоящее положение как часть Великого Космического Плана. С другой же стороны, когда вы с головой погружаетесь в эти духовные и метафизические верования, вы становитесь беспомощным и должны стоически принимать свою судьбу. Вы должны быть очень внимательным, чтобы не приписывать каждую свою неприятность плохой карме, как будто вы ничего не можете сделать со своими настоящими жизненными опытами и пассивно страдаете из-за событий многовековой давности. Такой тип мышления ослабит вашу инициативу и станет оправданием того, что вы избегаете значительных перемен в жизни.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Страдания являют собой естественную и неотъемлемую часть человеческого существования, поэтому я ожидаю, что, рано или поздно, они настигнут и меня.

Негласное правило этого варианта ответа свидетельствует о том, что вы находите определенную ценность даже в неудачах: так Бог наставлял святых, а теперь учит и нас — быть скромными и

безропотными и с сочувствием относиться к другим людям. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы считаете возможные страдания частью своего человеческого развития. В этом смысле вы подсознательно ожидаете сложных жизненных задач, с решением которых вам нужно справиться во имя Великого Добра. Так вы смотрите на все трудности в своей жизни. Описанные события вы рассматриваете как проверку, ниспосланную вам свыше, для того, чтобы узнать, чего вы стоите. Тут нет места жалобам, поскольку частью этого испытания является то, что вы должны достойно смириться со своей судьбой.

Но действительно ли каждая неприятность является проверкой? Нет ли случайностей или совпадений? Как вы на самом деле можете узнать, что то или иное событие является частью вашего космического плана? Все ли зависит от воли Бога, или же и другие люди имеют отношение к тому, что происходит с вами и вокруг вас? Проблема ваших фаталистических взглядов на жизнь заключается в том, что вы можете попросту опустить руки и не пытаться ничего сделать, чтобы исправить то, что пошло не так. К чему беспокоиться и затевать судебную тяжбу или же искать новую работу? Возможно, вы этого заслуживаете. А какой следующий урок? Стать бездомным и остаться вообще без гроша в кармане? Возможно, вам не суждено найти новую работу до тех пор, пока вы не опуститесь на самое дно. Если вы принимаете возможность страдания ради собственного блага, тогда это может привести вас к совершенно абсурдному пониманию того, что нужно делать, а чего делать нельзя. Никто не может знать наверняка, почему с хорошими людьми происходят неприятные вещи. Определенным плюсом в трудностях и страданиях является то, что они могут научить вас быть более чувствительными и больше ценить жизнь. Но, полагаясь на страдания и принимая их за волю Бога, вы можете упустить другие важные жизненные уроки и не помочь себе, несмотря на то, что вполне могли бы это сделать.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Неприятности — всего лишь случайности, и нет в них никакого космического смысла.

Возможно, вы верите в то, что события просто происходят, ни от чего не завися. Если так, значит, вы выбираете ответ «В» с его

негласным правилом: плохие или хорошие события происходят сами по себе, не следуя никаким определенным методам. Некоторым людям больше везет, чем другим, и такова жизнь. Если вы выбрали это негласное правило, значит вы — реалист и самостоятельный человек. Вы стараетесь изо всех сил и ожидаете лучшего, но понимаете, что худшее, несмотря ни на что, имеет место быть. Например, увольнение с работы произошло по воле вполне конкретного человека — вашего босса. Равно как и вор, забравшийся в вашу машину, не был посланником Бога или возмездием за дела времен Людовика XIV; просто ваша машина оказалась легкой добычей. Вы называете это случаем.

Плюсом этого негласного правила является то, что в любой момент все может измениться к лучшему. Удача может следовать за неудачей так же, как день сменяет ночь. Нет никаких уроков, которые нужно усвоить, или кармических долгов, которые необходимо оплатить. Если вы будете усердно трудиться и отвлечетесь от этих мыслей, то, возможно, в итоге вы и получите удовлетворение от жизни. Это гораздо проще, чем искать скрытый смысл в каждом парковочном талоне. Единственный реальный минус такого подхода заключается в том, что вы никогда даже и не пытались понять причин, кроющихся за чередой неудач. Без всеобъемлющей философии трудно соединить все точки и увидеть картину целиком. На самом деле, если все происходит само по себе, просто так, то точно так же могут происходить и события, основанные на негласных правилах, которым вы следуете, но которые не удосужились изучить.

Вопрос

Вы с другом решили посетить молебен, который проводится на стадионе. В качестве главного действующего лица там выступает один знаменитый евангелист. На стадионе вы увидели буквально тысячи неистово молящихся людей. Со сцены читают Библию, но по большей части звучат просто молитвы. Ваш друг, страдающий серьезным артритом, ходит исключительно с тростью. Он всегда был глубоко религиозным человеком и в настоящее время остро нуждается в направленном лечении, однако считает, что молитвы тысяч людей помогут ему исцелиться. У вас тоже есть проблемы со здоровьем: в частности — эмфизема легких^[17] и сильные мигрени. Спустя

несколько часов после начала службы ваш друг заявляет, что чувствует себя гораздо лучше и даже может идти без своей трости. Он рад, но не удивлен. Он говорит, что это — доказательство того, что если есть вера, то никакие лекарства не нужны — только Бог. Вы же не чувствуете никаких изменений, и в течение следующих нескольких дней также ничего не происходит. Как вы понимаете произошедшее с вами и с вашим другом?

Варианты ответов

А. Молитва может исцелить, если вы сильно в это верите. Большинству из нас не хватает такой безоговорочной веры, поэтому исцеления происходят не так часто, как могли бы.

Б. Молитва приносит какую-то пользу, но нельзя полагаться на нее полностью. Все-таки нужно больше доверять западной медицине.

В. Молитва позволяет истово верующим почувствовать себя лучше, но она не дает продолжительного эффекта и в итоге не слишком влияет на исход болезни. Люди думают, что им станет лучше, и им действительно становится лучше, но ненадолго.

Полагаетесь ли вы на молитву как на источник исцеления или, по крайней мере, верите ли, что такое вообще возможно?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Молитва является эффективным методом исцеления, если вы достаточно сильно верите в Бога.

Если вы выбрали ответ «А», вы верите в силу молитвы, поэтому ваше негласное правило звучит следующим образом: молитва работает, что не раз подтверждалось, однако работает она только для тех, кто достаточно сильно верит и доверяет Господу Богу. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы человек религиозный, ощущающий себя поистине уязвимым. Вам не хватило веры, так как бы вы могли исцелиться? На самом деле, вы чувствуете, что недостойны того, чтобы исцелиться. Вы также судите себя и других на основе довольно строгой системы хороших поступков и страшных грехов. В результате вы то и дело приходите к выводу, что ни вы, ни остальные люди, по сути, недостойны. За всем этим кроется множество сомнений и вопросов о Боге и Его отношении к человеку.

Вы отчаянно желаете верить более искренно, чем вы верите сейчас, но у вас это не получается.

Ваша вера вместо ожидаемого покоя разума наградила вас хроническим чувством тревоги и постоянными беспокойствами. Если божественное вмешательство служит доказательством вашей веры, то что тогда доказывает бездействие или отсутствие изменений в состоянии здоровья? Как узнать, что это не сам Бог ниспослал вам эти страдания как часть Своего великого плана вне зависимости от того, насколько истово вы верите и молитесь? Ваше правило говорит о том, что вы чувствуете себя неудачником, что также проецируется и на других людей. Подумайте над тем, чтобы изменить свое негласное правило таким образом, чтобы оно дарило вам спокойствие и удовлетворение. В противном случае вы будете продолжать страдать и слишком жестко судить о себе и о других людях.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Молитва может быть полезным дополнением к традиционной медицине, но нельзя полагаться на нее как на лекарство от всех болезней.

Негласное правило этого варианта ответа предполагает, что иногда молитва работает — для некоторых людей, но рассчитывать на чудо, вне зависимости от того, насколько сильно веришь в Бога, глупо. Вы считаете себя открытым, практичным, религиозным или высокодуховным человеком. Вы хотите верить в молитву, но у вас это не получается. Сначала вы испробуете все доступные традиционные методы лечения, не дожидаясь, пока начнет действовать молитва. Вы могли видеть или слышать о каких-то примерах эффективности молитвы.

Ваше практичное отношение, очевидно, вполне функционально: если молитва действует, вы воспользуетесь ею как дополнительным лекарством. Однако же вы забываете о том, что для того, чтобы молитва могла действовать в качестве эффективного лечения, она должна быть искренней, и необходимо по-настоящему ее принимать. Молитва — не очередное лекарство, инъекция которого быстро утолит боль. Чтобы молитва подействовала, необходимы активная вера и открытое сердце, чего вам в настоящее время недостает, но вы определенно можете над этим поработать. Верите ли вы на самом

деле? Или только притворяетесь? Покопайтесь в своей душе, чтобы выяснить, есть ли у вас на самом деле хоть крупица истинной веры? Таким образом, если вы по-настоящему хотите, чтобы молитва действительно работала, и не надеетесь на то, что она просто будет случайным дополнением к лечению, то вам, возможно, придется проделать гораздо больше работы, чем вы когда-либо думали, чтобы понять, каковы ваши истинные духовные чувства. И начать можно прямо сегодня.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Молитва — не более чем эффект плацебо ^[18] или самогипноз.

Негласное правило этого ответа расценивает молитву как обман разума: согласно вашим убеждениям, молитва действует подобно сахарной пилюльке — плацебо — за счет силы внушения. Вы не считаете, что Бог принимает какое-либо активное участие в жизни людей, и, возможно, вообще сомневаетесь в Его существовании. Если же вы, несмотря на это, являетесь последователем какой-то религии, то ради чего? Ради участия в церемониях и ритуалах? Из-за общества? А может быть, просто для вида? Молиться какому-то невидимому Богу для того, чтобы поправиться, честно говоря, кажется вам довольно глупой затеей. Вы всегда можете разумно объяснить то, что любое исцеление, произошедшее в результате действия молитвы, по сути, является либо самовнушением, либо спонтанным выздоровлением. Вы просчитали все варианты.

Спросите у себя, является ли исцеление на религиозной почве единственной вещью, в которую вы вряд ли сможете поверить. Возможно, и холистические методы лечения кажутся вам шарлатанством и глупостью. На самом деле, скорее всего, вы отвергнете любые новые научные или социальные открытия, которые будут идти вразрез с вашим мировосприятием. Вы — неисправимый скептик. Поэтому можно заключить, что, если вы заболите, и кто-то станет за вас молиться, это будет полнейшей глупостью. Что ж, постарайтесь быть *абсолютно* искренним с собой. Не смахнете ли вы пыль со своего молитвенника, если врач скажет: «Больше никак вам помочь нельзя»? Если вы можете признаться в этом хотя бы себе, то почему бы не попытаться пересмотреть свое негласное правило,

заставляющее вас подавлять свое естественное желание прикоснуться к духовному?

Вопрос

Вы сидите на диване, один в своей гостиной, и вдруг у вас начинает кружиться голова. Вскоре вы теряете сознание. Далее вы начинаете осознавать, что парите в воздухе, поднимаясь к потолку, и чувствуете себя идеально: никаких страданий, никаких волнений. Вы замечаете, что парите над своим телом. Вы можете взглянуть вниз и увидеть себя, неуклюже сползшего с дивана. Вы продолжаете парить, все больше отдаляясь от своего тела, двигаясь в сторону яркого света. По мере того, как вы поднимаетесь все выше и выше, вас наполняет чувство потрясающего покоя и умиротворения. Затем вдруг с грохотом вы возвращаетесь в свое тело, сидящее на диване.

Как вы думаете, что с вами произошло?

Варианты ответов

А. У меня было настоящее околосмертное переживание^[19]. Жизнь после смерти существует!

Б. Это был всего лишь сон. Просто фантазия, в реальность которой многие хотели бы верить.

В. Мой опыт является признаком того, что у меня есть потенциал, о котором я прежде и не догадывался, но это определенно не доказательство существования загробной жизни.

Если бы у вас был такой «внеземной» опыт, посчитали бы вы его правдой или же обычным сном?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Наши духовные «Я» могут отделяться от физических тел, что является доказательством того, что существует жизнь и после смерти, в которую мы вступаем с невредимым и работоспособным разумом.

Негласное правило, кроющееся за ответом «А», строится на искренней вере в подобные духовные опыты. Признавая реальность такого околосмертного переживания, вы, тем самым, признаете и существование жизни после смерти. Свой опыт отделения от тела,

когда вы парили в воздухе, направляясь в мир духов, вы можете объяснить только так: все это было для того, чтобы вы вернулись на землю с этим новым знанием. Из уважения к вашей точке зрения давайте тщательнее изучим такое понимание. Действительно ли этот опыт служит доказательством того, что жизнь после смерти существует? Некоторые люди, пережившие остановку сердца, также рассказывают о каком-то «свете», но никто не может сказать, что происходит, когда оказываешься за ним. Возможно ли, что увиденный вами свет был тем самым светом, о котором вы слышали или читали? Действительно ли вы хотите, чтобы этот свет там был?

Если у вас действительно был внетелесный опыт^[20], изменится ли от этого что-то в вашей жизни в настоящем? Стали бы больше рисковать, будучи уверенным в своем будущем существовании? Если вы действительно искренне верите в то, что отделившийся от земного тела разумный дух может лететь навстречу своему создателю, тогда можно ожидать кардинальных изменений в вашем отношении к жизни и смерти. Но если же мысль об околосмертных переживаниях вызывает у вас чувство тревоги и некоего смущения, значит, ваше негласное правило не отражает ваших самых искренних убеждений. Определенно, вы хотите верить в существование другого мира за пределами нашего, земного, и наверняка вам бы пошел на пользу разговор с человеком, имеющим большее представление о мире духов, что могло бы пролить вам свет на этот конкретный ваш опыт.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Нет никаких доказательств того, что наши духовные «Я» могут отделяться от физических тел и, в конечном счете, возвращаться обратно; все это лишь продукт нашего разума.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», являет собой рациональную и безопасную точку зрения. То, что наши души могут покидать тела и потом снова в них возвращаться, всего лишь сон, который снится многим людям. Конечно, легче всего принять такой опыт за сон. Но почему вы вообще сразу приходите к выводу, что это вам просто приснилось? Почему сама возможность того, что тело и дух являются отдельными сущностями, кажется вам невозможной? Вы читали или слышали истории людей, которые пережили клиническую смерть, после чего вернулись к жизни; они рассказывают о том, как

видели свои тела, паря при этом где-то в воздухе. Такое встречается во всех культурах, с детьми и взрослыми. Какие из ваших нынешних религиозных убеждений заставляют вас категорически отвергать возможность подобных вещей? Вы не верите в них из-за того, что это не имеет научных доказательств? Чувствуете ли вы себя счастливым из-за того, что до такой степени отдаете предпочтение рационализму, что попросту не можете открыть свой разум другим возможностям?

Если вы выбрали это негласное правило, возможно, вы ужасно боитесь выйти за столь привычные и безопасные пределы своей настоящей системы верований и убеждений. Ваше негласное правило не позволяет вам даже предположить возможность того, что ваши тело и дух делимы. Вы не успокоитесь и не обретете внутренний покой до тех пор, пока не разрешите для себя фундаментальные вопросы, на которые ваш «сон» пытается открыть вам глаза. Ваш опыт и вопросы, на которые он вас навел, приведут к тому, что вы непременно узнаете что-то новое. Если вы считаете себя агностиком или атеистом, подумайте, каковы ваши истинные убеждения на этот счет!

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

У меня есть потенциал исследовать другие формы сознания и коснуться высших уровней бытия.

Наконец, негласное правило ответа «В», несомненно, придает немалое значение вашему опыту, однако связывает его не с Богом или каким-то Высшим духом, а с самим человеком. Вам приятно думать, что у нас как у отдельных духовных существ есть потенциал, о котором мы даже не подозревали. Но вы не пытаетесь выйти за эти рамки и исследовать другие возможные связи этого опыта с жизнью после смерти или с Богом.

Ваше негласное правило показывает, что вы любознательный и открытый всему новому человек. Если вы уже смогли поверить в то, что жизнь гораздо больше того, что мы можем увидеть на поверхности, то зачем же на этом останавливаться? Если вы готовы согласиться с тем, что существуют и другие уровни бытия, то почему бы вам не пойти еще дальше? В чем смысл таких уровней? Вы не осмеливаетесь задаться религиозными вопросами? Возможно, именно поэтому вы пытаетесь умерить такой внетелесный опыт, заявляя, что он служит доказательством человеческого потенциала и силы. Вы

бойтесь ответственности, если допустите мысль о том, что Бог или какая-то высшая сила могут принимать участие в вашей жизни? Конечно, если вас удовлетворяет такое ваше понимание, придерживайтесь его; если так, то ваше негласное правило подарило вам гармонию и согласие. Но велики шансы того, что ваш сверхъестественный опыт заставит вас задуматься над более глобальными вопросами о духовности, и если так и случится, не позволяйте страху встать на пути признания не только высшего сознания, но также и высшей взаимосвязи.

Резюме

Вы поразмыслили над некоторыми сложными вопросами духовного характера и завершили сложный процесс глубокого исследования своего «Я». Если в определенных ситуациях вы склонялись сразу к двум ответам вместо одного, это не значит, что вы бесхарактерный или слабовольный человек. Большинство из нас до сих пор находятся в процессе духовных исканий, и длиться это может всю жизнь. Тот факт, что вы пытаетесь обрести согласие с такими «сложными проблемами», уже достоин восхищения. После прочтения этой главы важнее всего понять пользу, которую приносит нам открытый всему новому разум, умеющий смотреть на жизнь со всех возможных точек зрения.

Глава 9. Секс

Секс — это осязание. Если вы «сексуальны», возможно, другие люди хотели бы к вам прикоснуться? Согласитесь, это прикосновения особого рода, когда один человек кладет свою руку на руку другого человека — с определенным намерением? Осязание стимулирует физическую часть нашего «Я», которая, в каком-то смысле, дремлет. Очнувшись от оцепенения, мы кричим: «Не останавливайся, пока я не закончу!»

Еще в пубертатном периоде мы понимаем, насколько важно чувствовать на себе прикосновения. Когда нас кто-то желает и касается, мы практически моментально обретаем связь с этим человеком. Мы уже не одиноки, не заброшены, не забыты и определенно нужны. Удовольствие, получаемое от того, что нас желают и касаются, делает нас живыми! Это своего рода признание. Но что же — конкретно — есть секс? Это форма осязания, которая приводит к серии уникальных ощущений, способных (или не способных) сливаться в одно гигантское ощущение — кульминацию. Сила такого осязания настолько велика, что люди готовы горы свернуть, лишь бы пережить его. Они готовы рискнуть жизнью и здоровьем, репутацией и состоянием ради этого магического чувства, которое мы называем сексом.

И у вас должен быть секс, не так ли? Должен ли каждый человек быть сексуально привлекательным? Если да, то почему? Почему мы покупаем вещи, которые позволяют нам почувствовать себя сексуальными: нижнее белье, духи и одеколоны? Может ли эта одержимость быть одним из способов трансформировать наш повседневный опыт во что-то экстраординарное? Или же вы не считаете секс приоритетно важным? Может ли хорошая беседа доставить вам такое же удовольствие, как секс? Что бы вы предпочли: отличного друга и средний секс или же отличный секс и среднего друга? Знаете ли вы свои негласные правила, касающиеся секса и сексуальности? Давайте остановимся на некоторых возможных негласных правилах, чтобы удостовериться в том, что вы получаете от секса именно то, что на самом деле желаете получить.

Вопрос

Недавно вы расстались с человеком, с которым у вас были довольно продолжительные отношения. После этого прошло совсем немного времени, и вы решили сыграть роль «одинокой и доступной», чтобы просто развеяться. Вы собрали компанию друзей и отправились в модный ночной клуб. Среди посетителей этого клуба много звезд, о чем всем прекрасно известно, поэтому вы не были особо шокированы, увидев на танцполе своего любимого киноактера. Однако вас шокирует другое: в конце вечера этот самый киноактер предлагает угостить вас каким-нибудь напитком. Спустя полчаса вы уже танцуете с ним, тесно прижавшись друг к другу, а после — эта икона кинематографа приглашает вас в свой гостиничный номер, где вы наверняка провели бы с ним страстную ночь. У вас появилась возможность заняться сексом с объектом своих фантазий! Вполне вероятно, что это будет секс на одну ночь. Вы и не предполагаете возможности долгосрочных любовных отношений.

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я пойду к нему в номер и воспользуюсь шансом, который выпадает раз в жизни.

Б. Я вежливо откажусь и попрощаюсь. Этот человек предлагает заняться сексом без любви, а это значит, что мы просто будем использовать друг друга.

В. Я пойду с ним в номер и немного подурачусь, но я сомневаюсь, что смогу зайти «слишком далеко». Мне достаточно просто побыть с ним рядом в одной комнате.

Когда речь заходит о сексе, вы когда-нибудь можете позволить себе просто поразвлекаться, или же секс всегда связан для вас с глубоким эмоциональным вмешательством?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Если у меня появится возможность заняться сексом с кем-то, кого я всегда желал, я ни за что не упущу свой шанс.

Негласное правило ответа «А» демонстрирует стремление к страстному поведению и возбуждающему времяпрепровождению. Ваша мечта сбылась, и вы не уверены, куда вас это может завести. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вам нравится воспринимать секс как приключение, по крайней мере иногда. Желание затмевает собой мысли об обязательствах, эмоциональной составляющей и, возможно, но необязательно, даже интересы собственной безопасности. Такой свободе духа другие могли бы позавидовать. Вы раскованы и смелы. Но такая беспечность может, порой, создавать немаленькие проблемы. Принимаете ли вы какие-то меры предосторожности, чтобы защитить себя, или же просто кидаетесь в омут с головой? Сожалеете ли вы после того, как приняли импульсивное решение, основанное на учащенном биении вашего сердца и всплеске гормонов? Другими словами, помогает ли вам в жизни ваше негласное правило?

Если вы обычно стараетесь не упускать возможность получить сексуальное наслаждение — *полное* сексуальное наслаждение — с людьми, ничего для вас не значащими, и при этом не испытываете впоследствии никаких сожалений, значит, ваше негласное правило работает на вас. Просто постарайтесь найти менее очевидные причины, толкающие вас на такой риск, как секс с человеком, о котором вы практически ничего не знаете. Дело действительно в удовлетворении собственных желаний или же в скуке, желании отомстить или в том, что вы слишком пьяны, чтобы принимать более здравые решения? Не пытаетесь ли вы отомстить кому-то, кто давным-давно вас бросил, или же секс на одну ночь в принципе может вас удовлетворить? Ответив на эти вопросы, вы узнаете, нужно ли вам менять правило, которое на первое место в списке ваших приоритетов ставит минутное удовольствие.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не занимаюсь сексом с людьми, которых не знаю, вне зависимости от того, насколько они привлекательны или знамениты.

У вас твердые убеждения в высшей цели секса, если вы выбрали этот вариант ответа. Соответственно, ваше негласное правило демонстрирует ваши высокие морально-этические принципы, и они для вас — важнее ваших сиюминутных порывов и желаний. Вы

воспринимаете отношения серьезно. Возможно, вас так воспитали, раз вы считаете, что секс без любви или вне брака фундаментально неправилен. А если это неправильно, тогда будете ли вы страдать от неприятных чувств, пытаясь заставить себя сделать что-то, что противоречит одному из ваших основных правил? На чем основано ваше решение отказаться от возможного сексуального приключения: на религиозных убеждениях или на страхе? Что является главным побудительным мотивом, мешающим вам насладиться ночью страсти с объектом ваших фантазий?

Выбрав ответ «Б», вы демонстрируете свое решительное нежелание быть использованным(ой). Часто ли вам кажется, что другой человек получает от секса больше удовольствия, чем вы? Возможно, проблема не в том, что необязательный секс неправилен, а скорее в том, что вы не получаете от него того, чего хотите, даже когда пользуетесь предоставленной возможностью. Важно определить менее очевидные мотивы, побудившие вас выбрать этот ответ.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Если меня влечет к кому-то особенному, я буду прикасаться к этому человеку, но я не уверена в том, что стоит — вот так, прямо, сразу — вступать с ним в сексуальные отношения.

Негласное правило, кроющееся за ответом «В», позволяет вам получать удовольствие, не отдаваясь полностью во власть сексуальным порывам. Вы хотите определенного контакта, но не готовы к полноценным половым отношениям. Итак, вы, колеблясь, все-таки решаете согласиться продолжить вечер; возможно, вы и переживаете из-за того, что кинозвезда может разозлиться на то, что раздражили его (ее), но вы готовы пойти на риск. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы переживаете внутренний конфликт относительно секса: с одной стороны, вы и хотели бы получить удовольствие, но с другой стороны, вам было бы стыдно и неловко, если бы вы поддались порыву. Какая-то часть вашего «Я» представляет вас свободным духом, готовым пережить великое сексуальное приключение. Но когда наступает критический момент, вы не можете поддаться импульсам, потому что где-то в глубине тихий внутренний голосок говорит вам, что нельзя получать удовольствие только ради удовольствия.

Подумайте об этом. Перед вами шанс, который выпадает всего раз в жизни, у вас нет никаких обязательств, но вы фейерверку страсти предпочитаете какие-то жалкие *объятия*. Что заставляет вас сказать «нет»: ваши чувства или частица чьей-то другой совести? Надеюсь, все-таки первый вариант. Если же вы действительно подчиняетесь чьим-то правилам, то, возможно, настоящее ваше негласное правило звучит совсем иначе. Кажется, что вы не решаетесь сделать то, чего желаете, а это может вызвать другую проблему, достойную отдельного обсуждения, которая способна помешать вам жить полной жизнью. Помимо вышесказанного, ваше воздержание может оказаться для вас и очень полезным. Возможно, вы таким образом предохраняетесь от заболеваний, передающихся половым путем, беременности и возможных будущих страданий. Если это — ваш случай, значит, ваше негласное правило, несомненно, работает на вас. Вы не лишаете себя всего удовольствия, просто в разумных пределах себя в этом ограничиваете.

Вопрос

Вашего возлюбленного пригласили на мальчишник вместе с группой друзей. Вы знаете этих друзей довольно хорошо и считаете их шайкой необузданных дикарей. Вы несколько не сомневаетесь в том, что на вечеринке будут присутствовать стриптизерши, и наверняка будет секс. Насколько вы знаете, ваш возлюбленный еще не дал свое согласие на то, чтобы посетить это мероприятие. У вас еще есть время что-то сделать или сказать, если эта ситуация вам не нравится. Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я не позволю своему партнеру идти на эту вечеринку.

Б. Я ничего не скажу. Я позволю своему партнеру самому принять решение.

В. Я объясню ему, что эта ситуация мне не нравится, и попрошу его не ходить на этот мальчишник.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не позволю своему партнеру посещать мероприятия, на которых слишком велика вероятность совершения половых актов.

Насколько вы хотели бы контролировать сексуальные желания своего партнера? Если вы чувствуете, что у вас есть право быть единственным его сексуальным интересом, значит, вы выбираете ответ «А» и связанное с ним негласное правило. Даже если и предположить, что у вас есть такая власть, разве ваш партнер недостаточно зрел для того, чтобы самостоятельно принимать подобные решения? Подумайте о том, что вы всегда стараетесь все контролировать и не слишком доверяете другим людям, даже тем, кого знаете достаточно хорошо. Можно было бы протестовать, если бы вы наверняка знали, что ваш партнер собирается посетить эту вечеринку и изменить вам там, но когда вы просто так окончательно и бесповоротно запрещаете, не имея на то особых причин, это говорит о серьезной нехватке доверия и других, не менее серьезных проблемах в ваших отношениях. Если вы знаете, что вашему возлюбленному настолько нельзя доверять, то зачем вам вообще нужен этот человек?

Для вас верность в отношениях не ограничивается только верностью в сексе. Это также верность в сексуальных желаниях, единичность сексуального окружения и, возможно, фигурально выражаясь, своего рода шоры на глазах в отношении остального мира. Очевидно, что вы боитесь, но чего именно? Вы боитесь, что ваш возлюбленный станет заниматься сексом на стороне, потому что ваша совместная интимная жизнь его не удовлетворяет? Изменял ли вам этот человек раньше? И если вы запретите ему идти на эту вечеринку, помните: этот запрет не помешает случиться подобному в следующий раз, когда появится такая возможность. Даже если забыть о сексе по обоюдному согласию, есть же еще и секс за деньги, а это настолько широко распространено, что может произойти где угодно и когда угодно. Ваша потребность в контроле и доминировании говорит о том, что вы боитесь того, что что-то может выйти из-под вашего контроля. Вместо того, чтобы запрещать своему возлюбленному идти на это мероприятие, вы бы лучше подумали, как можно укрепить вашу сексуальную жизнь и слегка ослабить поводья, пока вы окончательно не загубили ваши отношения. Попытки полностью контролировать ситуации сексуального характера другого человека никому на пользу не идут. Ваше негласное правило скорее наградит вас хроническим чувством тревоги и озлобленностью вместо желаемой уверенности и спокойствия.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я доверяю своему возлюбленному и верю в то, что он не станет рисковать нашими отношениями из-за случайного секса, и я не испытываю необходимости озвучивать свое мнение относительно сексуальных дел, к которым лично я не имею никакого отношения.

Ответ «Б» строится на негласном правиле, которое свидетельствует: вы позволяете своему возлюбленному самому решать, как лучше поступить в этой ситуации. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы способны строить отношения на принципе доверия. Вы взрослый человек и прекрасно понимаете, что не имеете права контролировать сексуальные решения других людей. Конечно, у вас есть свое мнение, но вы решили не озвучивать его вовсе. Но почему вы не можете озвучить это мнение так, чтобы оно не звучало как угроза? Кажется, что вечеринка эта будет дикой и безумной. Сможет ли ваш партнер воздержаться перед лицом соблазна? Если бы ваш возлюбленный поучаствовал в каком-нибудь конкурсе или танце вместе со стиптизершами, что бы это значило для вас? Разозлились бы вы на своего партнера, если бы он все же согласился принять участие в чем-то подобном?

Ваше решение не предпринимать внешних попыток целиком и полностью завладеть сексуальной жизнью своего партнера достойно восхищения. Но нет причин, мешающих вам мягко и спокойно рассказать своему партнеру о том, что вас на самом деле беспокоит. Возможно, ваш возлюбленный шокирован тем, что у вас нет своего мнения относительно данного вопроса. Может быть, он хотел бы знать, какие ограничения вы считаете в данном случае вполне здоровыми. Если вас действительно ничего не беспокоит, значит, ваше негласное правило отлично на вас работает. Но если вы чего-то боитесь или в глубине души чем-то огорчены, но при этом держите эти чувства при себе, потому что считаете, что у вас нет права высказывать собственное мнение относительно данной проблемы, возможно, ваше негласное правило в итоге обернется против вас. Не бойтесь озвучивать свое мнение относительно того, чего вы ожидаете и на что надеетесь, когда речь заходит о вашей сексуальной жизни. Однако делайте это так, как подобает зрелому человеку, уважающему других людей.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Когда я чувствую, что моим отношениям может угрожать какая-то ситуация сексуального характера, я честно и открыто расскажу о своих переживаниях и ожиданиях.

Негласное правило этого варианта ответа является собой здоровый и открытый подход к решению вопросов сексуального характера. Кажется, что вечеринка будет убойной, и вы испытываете необходимость рассказать своему партнеру о ваших опасениях. Если это ваше негласное правило, значит, вы переживаете начало искренних взаимоотношений. Это только начало, потому что первым шагом является честность, а то, что вы сделаете потом, может полностью все изменить. Вашего возлюбленного пригласили принять участие в традиционном ритуале проводов жениха, но вы имеете полное право волноваться и делиться своими чувствами. Возможно, вы выберете вежливую просьбу: «Мне было бы гораздо лучше и спокойнее, если бы ты не пошел». Честность и искренность — это хорошо, однако избегайте откровенных попыток манипулировать своим избранником, типа широко распространенной: «Если ты меня любишь, ты этого не сделаешь».

Когда вы просите своего возлюбленного не ходить на мальчишник или, по крайней мере, держать себя в руках и не поддаваться соблазнам, если он все-таки решит туда пойти, какой посыл вы стремитесь до него донести? Вы боитесь, что ваши отношения не выдержат проверки этой вечеринкой? Наибольший страх в отношениях двоих людей рождает мысль о том, что партнера нельзя по-настоящему полностью контролировать, и что он может совершить нечто, способное разрушить все, что между этими двумя людьми есть. Если ваша честность сопровождается честным ожиданием того, что ваш партнер, в итоге, поступит правильно, значит, вам удалось найти идеальный баланс. Взамен вы либо узнаете, что вашему партнеру можно доверять, либо, что не менее продуктивно, поймете, что этот человек вам не подходит, и, тем самым, уберете себя от возможных проблем в будущем. Усилия, которые вы прилагаете для того, чтобы поступать максимально зрело, поистине заслуживают аплодисментов!

Вопрос

У вас только начали завязываться романтические отношения с другом, и вы пытаетесь установить основные правила, касающиеся секса. Вы оба знаете о том, что у вас у обоих не так давно были близкие отношения с другими людьми, но вы не слишком заострили внимание на своем прошлом и не говорили о том, чего ожидаете от будущего. Вас сейчас полностью устраивают ваши отношения, и вы хотели бы, чтобы они продолжились. Но прямо сейчас вы больше заинтересованы в том, чтобы заключить удобное для каждого из вас соглашение, касающееся сексуальных практик. Какое из нижеприведенных утверждений наиболее совпадает с вашими представлениями об идеальной для вас ситуации?

Варианты ответов

А. Мы начнем строить сексуальные отношения, но при этом продолжим встречаться и с другими людьми.

Б. Мы станем друг для друга единственными и исключительными любовниками и будем развивать наши интимные отношения.

В. Мы договоримся строить исключительные партнерские отношения, но если подвернется какая-то другая, по-настоящему отличная возможность — с другим человеком — я позволю себе ею воспользоваться.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я оставляю за собой право быть сексуально активным и не ограничивать себя в этом вопросе отношениями с единственным партнером, по крайней мере, до тех пор, пока верность не покажется мне оправданной.

Когда вы начинаете строить новые сексуальные отношения, насколько исключительными вы хотите их видеть? Негласное правило, кроющееся за ответом «А», свидетельствует о том, что вы допускаете для себя возможность завязывания новых сексуальных отношений, сохраняя при этом уже существующие. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы испытываете трудности с созданием действительно близких и доверительных отношений со своим партнером. Возможно, вы боитесь полностью положиться на кого-то одного, поскольку это может сделать вас уязвимыми. Или, может быть, вам когда-то причинили сильную боль, и теперь вы всячески

пытаетесь избежать подобной боли. Подумайте над причинами, заставившими вас выбрать это правило, даже если это и покажется вам не слишком приятным занятием. Поняв, почему именно вы следуете этому правилу, вы сможете модифицировать его так, как только пожелаете.

Когда новые любовные отношения только начинаются, это становится своего рода переходным периодом между множеством партнеров и обязательствами. По мере взросления людям становится трудно поддерживать действительно близкие отношения с более чем одним партнером. Когда вы поймете, что вы, наконец, готовы к моногамии? Конечно, многое зависит от вашей истории. Для некоторых такое время не настает никогда, и они так и проживают свою жизнь, не имея ни перед кем особых обязательств. Если вы вполне довольны и удовлетворены тем, что у вас одновременно есть несколько любовных партнеров, что ж, значит, ваше негласное правило отлично функционирует. Надеюсь, однако, что в какой-то момент вы все же *сможете* взять на себя обязательства быть верным какому-то одному партнеру, поскольку это — единственный способ добиться того уровня близости и интимности, о котором мечтает большинство людей. Если вы считаете, что одного человека вам всегда будет мало, то пришло время пересмотреть ваше правило и разобраться, почему вы всегда стремитесь остаться открытым для всех возможностей.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Когда я нахожу кого-то, кто мне по-настоящему небезразличен, я хочу и ожидаю верности в наших отношениях.

Негласное правило, связанное с ответом «Б», с самого начала отдает предпочтение моногамии. Вы уже решили, что этот человек особенный, и что он заслуживает вашей моногамной привязанности. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы готовы сразу взять на себя определенные обязательства, и, кажется, вы хорошо изучили свой разум и сердце. Отдавая предпочтение только одному партнеру, вы также принимаете меры предосторожности, снижающие риск заболеваний, передающихся половым путем, и повышающие шансы на обретение настоящей близости и интимности в отношениях. Это ваш идеал — быстро устанавливая тесную связь с каким-то человеком.

Теперь же ответьте на следующий вопрос: готовы ли ваши отношения к таким обязательствам и верности?

Естественно, вы можете стремиться к таким исключительным отношениям, чего не скажешь о многих других людях. Ваш партнер также желает моногамных отношений? Если вы в ближайшем же времени не склоните своего партнера к верности, то вашим отношениям конец? Иногда люди не разделяют эмоционального пространства друг друга. Если вы хотите моногамии и верности, а ваш партнер этого не хочет, сможете ли вы спокойно с этим жить, не чувствуя при этом, что вас предают? И вообще готовы ли вы к сексу? Очевидно, что вы слишком серьезно к нему относитесь. Если это так, значит, вам нужно быть абсолютно уверенными в отношениях, прежде чем полностью отдаваться сексуальной динамике. Помните о том, что нежелание и неумение быть верным столь же опасно, как и чрезмерная и слишком скорая готовность до гроба хранить верность одному сексуальному партнеру. С одной стороны, ваше раннее решение заявить о своих серьезных намерениях в отношении вновь обретенного партнера кажется вполне зрелым и желаемым, но с другой стороны, оно может оказаться чересчур поспешным и преждевременным и сделать ваши отношения излишне напряженными.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я буду верным одному человеку до тех пор, пока не встречу кого-то лучше.

Негласное правило, кроющееся за ответом «В», демонстрирует тот факт, что, хотя вам и не безразличен человек, с которым вы сейчас встречаетесь, вы не тешите себя иллюзиями по поводу того, что это — ваш окончательный и бесповоротный выбор; вы не готовы провести с этим человеком остаток своей жизни. Вы желаете своего партнера и предпочитаете моногамные отношения, но при этом оставляете для себя лазейку к отступлению. Когда речь заходит о реализме, вы, пожалуй, один из самых практичных людей. Некоторые, возможно, назвали бы вас циничным. Вы всегда исследуете горизонты, помня о том, что в любой момент может появиться человек, который окажется даже лучше вашего нынешнего партнера. Это можно назвать «увеличением капиталовложения из-за конкуренции на рынке». А

всегда ли вы стремитесь привлечь к своему товару покупателей с более высокими доходами?

Поразмыслите над своим негласным правилом. Сделало ли оно вас счастливыми? Привело ли оно к зрелым и здоровым взаимоотношениям? Трудно построить по-настоящему близкие отношения, когда вы постоянно держите ухо востро в надежде не упустить новые возможности. Конечно, никто и не говорит, что вы должны оставаться с человеком, отношения с которым не приносят вам счастья и не имеют будущего, но все-таки люди — не фонд взаимопомощи, позволяющий увеличивать капиталовложения в надежде получить более высокие дивиденды. Ваш подход к этим новым отношениям довольно пессимистичен, поскольку вы уже наполовину ожидаете найти кого-то получше. Вам нужно проанализировать свое поведение, чтобы понять, насколько вы справедливы к себе, равно как и ко всем вашим любовникам. Возможно, со всеми этими людьми все в порядке, просто вы сами не знаете, чего хотите. Если это — ваш случай, то подумайте: обязательно ли хранить сексуальную верность какому-то человеку, если вы не уверены, что он именно тот, с которым вы хотели бы себя связать. Это избавит вас от возможного страха перед искренней верностью одному сексуальному партнеру.

Вопрос

Вы со своим партнером в очередной раз ссоритесь на почве секса. Повод следующий: у одного из вас подходящее настроение, и есть сексуальное желание — другой не хочет секса и сетует на то, что физическая составляющая ваших отношений превалирует над эмоциональной. Вы понимаете, что вам обоим нужно исследовать связь между сексом и любовью.

Как, по вашему мнению, соотносятся секс и любовь?

Варианты ответов

А. Любовь имеет отношение к сексу, однако является собой значительно более глубокое чувство.

Б. Отличный секс является неотъемлемой частью настоящей любви, эти вещи равнозначны и неразделимы.

В. Любовь и секс — вещи разные. Вы можете любить кого-то, но при этом у вас не будет отличного секса, равно как у вас может быть просто потрясающий секс с кем-то, на кого вам совершенно наплевать.

Если вы с вашим партнером сексуально несовместимы, вы непременно начнете задаваться вопросами о любви и сексе. Далеко не так легко определить связь между этими двумя понятиями, но с тем, что не слишком выходит у нас, вполне справляются наши негласные правила.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Любовь гораздо глубже физического удовольствия, но секс является важным проявлением такой любви.

Вы узнали, что любовь может существовать и без секса, и что она сама по себе уже является удовольствием. Но, несмотря на это, секс остается способом выражения этой любви своему партнеру. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы знаете, что большая любовь всегда превосходит отличный секс. Очевидно, вы романтик, которого поэтические слова и сумасбродные поступки ради любви возбуждают так же сильно, как и страстные объятия. Возможно, вы обзавелись этим правилом, когда любили кого-то, с кем нельзя было начать отношения, или кто, быть может, не разделял ваших чувств. В таком случае, вы могли получать удовольствие от простых разговоров или безмолвных взглядов. Или, наоборот, возможно, у вас сейчас настолько богатые любовные отношения, что какой-то один акт — в данном случае секс — не идет ни в какое сравнение со всей полнотой ваших чувств. Но все же вы понимаете: секс является ключевым моментом в донесении своей любви до партнера.

Вы обладаете потрясающим пониманием любви и секса, вряд ли кто-то захотел бы, чтобы вы думали иначе. Ваше правило подразумевает вашу убежденность в том, что вы можете сильно любить человека, не имея с ним при этом сильной страстной взаимосвязи, другие же критерии наполняют ваши отношения любовью и романтикой и делают их похожими на сексуальный фейерверк. Ваше реалистичное правило делает вас гибким, что позволяет вам найти необходимый баланс и должно сделать из вас надежного и любящего партнера, но только лишь в том случае, если и

ваш партнер будет разделять вашу точку зрения. Однако у вас могут возникнуть проблемы, если ваш партнер больше привязан к физической стороне отношений, чем вы. Можете ли вы целиком и полностью посвятить себя занятию любовью, или оно всегда является для вас лишь частью чего-то большего? Может ли ваша заинтересованность в глубоком чувстве любви как первичной цели отношений сделать так, чтобы ваш партнер реже становился инициатором спонтанного секса как удовольствия? Поговорите со своим партнером о том, как вы понимаете любовь и секс, и постарайтесь найти компромисс, при котором вы смогли бы разделять страстные и чувственные переживания, которых вы оба так жаждете.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Настоящая любовь включает в себя отличный секс; эти понятия равнозначны и неделимы.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б», ставит отличный секс в один ряд с сильной любовью. Вы можете по-настоящему полюбить человека лишь в том случае, если секс с ним так же хорош. Значит ли это, что если секс недостаточно хорош, то вы не влюблены? Если вы выбрали это негласное правило, значит, ваше сердце наиболее открыто, когда вы изнемогаете от страсти. Вам необходимо сильное возбуждение, чтобы вы поняли, что это именно любовь. Вы всегда определяли любовь по пробуждающейся в вас страсти.

Возможно, вам везло, и вы на протяжении десятков лет наслаждались необузданной страстью наряду с добротой и самоотдачей, которые предполагает любовь. Также возможно, что у вас никогда не было отношений, продлившихся дольше, чем секс. Когда страсть проходит, кажется, что и любовь ушла за ней следом. Как часто вам нужно менять партнеров? Если ваш партнер не хочет секса в то время, когда вы его хотите, значит ли это, что он вас больше не любит? Ваш упор на то, что настоящая любовь и отличный секс являются синонимами, в конечном счете, станет для вас ограничением. Возможно, это окажется для вас новостью, но необузданная страсть новой любви может исчезнуть через несколько лет — если не через несколько месяцев — но при этом то, что другие называют «любовью», в отношениях сохраняется. Да, возможно, такие люди

просто идут на компромисс, или просто слишком привыкли к отношениям, чтобы что-то менять, но также велика вероятность и того, что они полагают любовью нечто большее, нежели просто совместимость в постели. Не пытайтесь оценивать свое личное негласное правило, подумайте: если вы переставали любить человека, когда пропала ваша страсть, то, возможно, вы упускали нечто большее, что может подарить настоящая любовь. Вы не замечаете тех радостей и наслаждений сердца, которые исходят из другого, не столь привязанного к физической стороне понимания любви.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Отличный секс не является доказательством любви.

Негласное правило этого ответа свидетельствует о том, что вы переживали и романтические любовные отношения, и просто хороший секс, и поняли, что эти вещи на самом деле не связаны между собой: хороший секс может быть достаточно убедительным, поскольку дарит непередаваемые по силе эмоции, но эмоции эти, порой, оказываются проходящими.

Вы не одиноки в своих взглядах. На самом деле, идея взаимосвязи любви и секса появилась относительно недавно. Не так много лет назад женщин учили терпеть секс, а мужчины обращались к женщинам «легкого поведения», когда хотели получить настоящее удовольствие. Плохие девочки дарили наслаждение, хорошие девочки — семью. В настоящее время мы надеемся достичь более разумного баланса. Хотя ваше негласное правило и может быть вполне реальным, что доказывает ваш личный жизненный опыт, все же существует возможность того, что секс и любовь тесно переплетены между собой. Секс может быть гораздо приятнее, когда он приправлен настоящей любовной связью. Откройте себя навстречу таким отношениям, которые позволяют объединить отличный секс и глубокое чувство любви одновременно. Не бойтесь и ожидайте всего желаемого. Ведь вы вполне можете это получить!

Вопрос

Ваш партнер, с которым вы собираетесь провести остаток своей жизни, хочет поэкспериментировать с какими-то новыми сексуальными техниками, чтобы освежить вашу интимную жизнь.

Хотя вы и по-настоящему любите друг друга, вы оба понимаете, что определенное количество рутины и скуки заняло свое место в ваших отношениях. В прошлых своих отношениях вы никогда не давали согласия на участие в нетрадиционных сексуальных практиках. Бывшие партнеры предлагали вам попробовать что-то необычное в спальне, но вы всегда отказывались. Но, опять же, вы никогда их по-настоящему не любили. Сейчас же человек, которого вы очень любите и с которым собираетесь и дальше строить отношения, предлагает вам попробовать нечто подобное. Готовы ли вы изменить свой список того, что «можно и нельзя»?

Варианты ответов

А. Да. Ради человека, которого люблю, я готов попробовать что-то новое, от чего прежде всегда отказывался.

Б. Нет, странные сексуальные практики — для извращенцев, и определено не для меня. У меня есть моральные принципы, и я буду их придерживаться.

В. Хотя я и люблю моего партнера, я не считаю, что будет лучше, если я буду чувствовать себя неудобно. Дело не в морали и нравственности, а в ощущениях, поэтому я попытаюсь попробовать, но если из-за этого почувствую себя неловко, или мне будет стыдно, я немедленно прекращу.

Готовы ли вы изменить свои сексуальные практики, чтобы придать остроты вашей интимной жизни? Или же вы считаете, что все, что отличается от традиционных занятий сексом, является отклонением от нормы?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Любые сексуальные практики между двумя взрослыми людьми при условии обоюдного согласия вполне нормальны, особенно когда тем самым пытаешься доставить удовольствие своему любимому человеку.

Вы довольно открытый и рисковый человек, если вы выбрали ответ «А» и сопровождающее его негласное правило. Согласно вашему правилу, нетрадиционным сексуальным практикам может быть место в исключительных любовных отношениях. Вы хотите сохранить свои

отношения на уровне, поэтому готовы зайти так далеко, как не заходили никогда прежде. Кажется, вы понимаете, насколько драгоценна любовь, и решили, что она стоит того, чтобы расширить свои горизонты ради поддержания искры страсти.

Появился ли у вас в голове новый набор ограничений, или же вы готовы попробовать все, что ни предложил бы ваш партнер? Зачастую наши сексуальные интересы и практики ограничиваются нашими прошлыми опытами, и пока кто-то буквально за руку не потащит нас дальше и не покажет что-то новое, мы так и держимся за то, что считаем приемлемым. Сейчас пришло время проявить немного гибкости и осознать тот факт, что многие ваши ограничения, по сути, являются просто заранее сложившимися предубеждениями. Такие предубеждения можно сломать, если иметь достаточно мотивации и энтузиазма. Но как далеко вы готовы зайти, чтобы удовлетворить своего партнера? Не собираетесь ли вы отказаться от всех своих морально-этических принципов и личных предпочтений, чтобы просто сделать кого-то счастливым? Вам еще нужно будет найти баланс между желанием удовлетворить другого человека и вашим личным удовлетворением. Если вы действительно можете открыться чему-то настолько личному, это наверняка сблизит вас с вашим партнером и поможет освежить и сохранить ваши отношения.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Существуют такие сексуальные практики, которые являются поистине аморальными и отвратительными, и в которых я бы ни за что не стал участвовать — даже ради любимого человека.

Негласное правило, кроющееся за ответом «Б», не позволяет вам экспериментировать и исследовать новые способы получения сексуального наслаждения. У вас есть набор моральных ценностей, имеющих отношение к сексу, и вы намерены строго его придерживаться. В нашем сценарии мы не уточняли, что вам, возможно, придется делать, но вы уже решили для себя, что ни за что не покинете свою зону комфорта. У вас жесткие моральные принципы, которые нельзя нарушать, поскольку в этом случае вас будет мучить чувство вины и стыда. Возможно, на вас сильно повлияли семья, культура или религия. Трудно выйти из-под влияния этих институтов и при этом нормально себя чувствовать и быть полностью довольным

собой. У вас есть свои убеждения, но надо также подумать и о ваших отношениях. Ваш партнер хочет чего-то большего, и ему будет трудно принять и простить ваш отказ рискнуть.

Если есть хоть какая-то возможность открыться — пусть даже совсем чуть-чуть — и при этом комфортно себя чувствовать, то это в значительной степени благотворно скажется на ваших отношениях. Ваш партнер страдает от фрустрации, и если ваши отношения действительно такие здоровые, как вы надеетесь, то вы наверняка захотите освободить его от этой фрустрации. В данной ситуации вы находитесь в безопасной обстановке с надежным и верным партнером. Что вы потеряете, если немного отклонитесь от того, что привыкли считать традиционным? Не мешает ли вам ваше негласное правило открыть свою новую прекрасную сторону человеку, которым вы дорожите больше всего?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я готов на эксперименты в сексе, но я не хочу испытывать стыд и смущение и не позволю себя эксплуатировать только ради того, чтобы кто-то — пусть даже любимый мною человек — получал удовольствие.

Негласное правило этого ответа свидетельствует о том, что вы слышите желания своего партнера и в определенной степени пытаетесь их удовлетворить. Если вы выбрали это негласное правило, возможно, вас уже когда-то использовали или вами манипулировали другие люди, что до сих пор вас злит и возмущает. Вы боитесь того, что вас могут одурачить, или того, что вы будете мучиться от чувства стыда из-за того, что сделали. Эксплуатация проявляется, когда один человек пользуется другим ради удовлетворения своих личных эгоистичных целей. Но в данном случае этим человеком является ваш партнер. Если вы его действительно любите, то почему же ваши сексуальные эксперименты могут оказаться постыдными?

Мы не уточняли, в какие новые игры вам, возможно, придется сыграть, однако вы уже подозреваете что-то неладное и начинаете защищаться. Ваш ответ говорит о том, что вы в принципе готовы попробовать совместные эксперименты с человеком, которого любите. Но доверяете ли вы своему партнеру? Вы вообще кому-нибудь по-настоящему доверяете? Вы оставили для себя лазейку, которая

позволит вам не чувствовать себя загнанным в угол или уязвимым. Вам кто-то уже причинял подобную боль, и теперь вы испытываете необходимость постоянно контролировать ситуацию, говоря себе при этом: «Я могу в любой момент остановиться»? Если бы вы смогли сломать этот барьер и подойти к сексуальным экспериментам с более позитивным настроем, то вы могли бы повысить свою самооценку и научиться больше доверять людям. Подумайте о том, что иногда происходит и что-то позитивное, и что, почти наверняка, вы получите хорошее вознаграждение за то, что совершили. Если же вы почувствуете какой-то дискомфорт во время этих «экспериментов», подумайте, почему вы чувствуете себя именно так. Это физический дискомфорт или воздействие вашего негласного правила? Открыто поговорите с партнером о своих чувствах и попытайтесь прийти к какому-либо компромиссу.

Вопрос

Вы собираетесь вступить в брак и сейчас посещаете предсвадебный консультационный курс. Курс этот ведет женщина, которая сама замужем и, кажется, знает все о современных проблемах, связанных с браком. Во время последней встречи она делает акцент на том, что сексуальное влечение партнеров зачастую отличается. Вероятность того, что оба партнера будут испытывать одинаково сильные желание и удовольствие, ничтожно мала. Она также концентрирует ваше внимание на том факте, что количество половых актов не говорит ничего об уровне получаемого от них удовольствия. Вполне можно получать среднее удовольствие от частого секса, или же иметь редкие сексуальные контакты, которые являются поистине незабываемыми и потрясающими. Она просит вас поразмыслить над тем, что она сказала. Какое из нижеследующих утверждений наилучшим образом отражает вашу реакцию?

Варианты ответов

А. Пусть у меня лучше будет нечастый и потрясающий секс, чем частый и посредственный.

Б. Пусть у меня лучше будет посредственный секс и частый, чем потрясающий, да редкий.

В. Если мы достаточно близки с моим партнером, я не зацикливаюсь ни на количестве, ни на качестве секса — главное, что этот секс — с ним.

Насколько важно, чтобы секс был *потрясающим*?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Потрясающий секс, случающийся время от времени, способствует более здоровым отношениям, чем секс частый, но посредственный.

Негласное правило этого варианта ответа свидетельствует о том, что вы предпочитаете количеству качество. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы жаждете сильных и насыщенных жизненных переживаний, даже если их не так много, и происходят они не так часто, как хотелось бы. Секс — всего лишь одна из тех вещей, ради которых, по вашему мнению, стоит жить. Возможно, вы относитесь к той категории людей, которые весь год копят деньги на то, чтобы потом провести отличные каникулы на сумасшедшем лыжном курорте или же совершить скоростной спуск по порогам реки Колорадо. Антиципация^[21] уже стоит того, чтобы ждать. У вас также хватает терпения, чтобы спокойно ждать приближения потрясающего опыта фантастической сексуальной жизни, и вы не возражаете против дополнительного времени на его необходимую подготовку и развитие. Если это правило вас полностью удовлетворяет, не меняйте его. Только удостоверьтесь в том, что вы выбрали себе партнера, который смотрит на секс точно так же, как и вы.

Ваша способность получать насыщенное незабываемое удовольствие также свидетельствует о том, что вы умеете временами выходить за рамки и терять контроль. Удивительно, что вы хотите, чтобы секс был диким и необузданным каждый раз, когда это только возможно. Но не стоит недооценивать силу регулярного, пусть даже и скучного секса в определенные периоды времени. Возможно, вы или ваш партнер будете переживать особенные периоды, во время которых будете больше нуждаться в прикосновениях и внимании. Секс не всегда должен быть потрясающим, он всего лишь желателен для поддержания атмосферы близости и выхода эмоций. Если вы настраиваете себя на то, что секс каждый долгожданный раз должен

быть поистине феноменальным, тогда вам каждый раз приходится буквально творить чудеса. А это ужасно давит как на вас самих, так и на вашего партнера, не оставляя места для простых и успокаивающих моментов сексуального характера, которые нужны, чтобы вы могли чувствовать себя парой.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Частый и посредственный секс продуктивнее редкого и потрясающего.

Негласное правило, служащее основанием для этого ответа, свидетельствует о том, что вы предпочитаете количество качеству. Правда, мы не уточняли, о каком количестве идет речь, но вам претит даже сама мысль остаться без секса. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы комфортнее себя чувствуете, когда все вокруг знакомо и предсказуемо. Терпение не является величайшей вашей добродетелью, и вы скорее отдадите предпочтение регулярным и зачастую скучным выходам эмоций, чем будете дожидаться великих взрывов. Это не хуже и не лучше стремления к периодическим случайным мирсотрясениям. Но лучше всего при этом иметь партнера, который разделяет эти ваши представления, в противном же случае вы можете страдать от разочарования и фрустрации.

Ваш ответ также говорит и о том, что вы вряд ли являетесь сторонником риска, острых ощущений и искателем приключений. Однако вы последовательный человек, на которого можно положиться. Нельзя сказать, что вы меньше любите получать удовольствие, чем другие люди, просто не готовы жертвовать контролируемой привычкой ради возможности достигнуть когда-то пика наслаждения. Это как шоколад и ваниль — дело вкуса каждого. Просто осознайте тот факт, что вы чересчур полагаетесь на половой акт как таковой. Если вы не будете регулярно получать свою порцию секса, вы станете раздражительным и ворчливым. Будьте внимательны и осторожны, чтобы не начать отождествлять любовь с сексом и обвинять партнера в том, что он вас больше не любит, только из-за того, что в данный момент у него нет сексуального желания.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Прикосновение, близость и сама возможность быть рядом с человеком, которого я люблю, гораздо важнее для меня арифметики любви, выраженной в подсчете количества половых актов и уровня получаемого в них сексуального удовольствия.

Это негласное правило отводит сексу второстепенную роль, выводя на первый план старую добрую привязанность и любовь. Когда человек вам подходит, появляется магия даже в простых прикосновениях. Это именно то, что вы цените превыше всего. Вы более чувственны, чем сексуальны. От простого поглаживания локтя вы можете получить не меньшее наслаждение, чем от прикосновения к вашим эрогенным зонам. Вы чувствуете себя более защищенным благодаря спокойным и нежным прикосновениям. Вы, бесспорно, любите обниматься. Это не говорит о том, что вы не получаете или не можете получить удовольствия от страстного занятия любовью, просто это не ваш приоритет.

Вы внимательны, терпеливы и нежны по своей природе, и если ваше негласное правило учитывает эти ваши черты, значит, все у вас есть и будет хорошо. Если вы попытаетесь измениться, вы утратите эту самую ценную часть своего «Я». Если у вашего партнера будет то же понимание секса, что и у вас, вы сможете вместе проводить долгие уютные вечера, потягивая вино или перед DVD — в теплых объятиях друг друга.

Вопрос

У вас стабильные отношения с прекрасным человеком противоположного пола. На самом деле, вы уже даже начали задумываться о свадьбе. Вы не живете вместе, но у вас есть ключи от квартир друг друга. Однажды вечером вы сидите в квартире своего партнера и ждете его возвращения. Вдруг вы слышите щелчок автоответчика. К вашему полнейшему изумлению человек такой же половой принадлежности, что и ваш партнер, оставляет длинное сообщение, суть которого сводится к следующему: «Я знаю, что мы не общались с тобой уже несколько лет, но наши отношения — самое лучшее, что было со мной в этой жизни, ты моя единственная настоящая любовь. Не могли бы мы с тобой как-нибудь возобновить наши отношения?» Ваш партнер не рассказывал вам о прошлых своих

сексуальных опытах, и вы определенно ничего не знали о его бисексуальных или гомосексуальных наклонностях.

Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я прямо скажу своему партнеру о том, что узнал. Если он сможет убедить меня в своей гетеросексуальности, мы сможем продолжить наши отношения.

Б. Я немедленно уйду. Прошлые опыты моего партнера кажутся мне оскорбительными, и я уже не смогу нормально воспринимать его сексуальность.

В. Я ничего не скажу. Мой партнер имеет полное право на любое прошлое, так же, как и у меня есть право на свое прошлое.

Совершенно очевидно, что наш мир не ограничивается любовными историями из серии «мальчик плюс девочка». Гомосексуальные отношения, включая даже однополые браки, в настоящее время широко распространены и во многом приемлемы. И никто не застрахован от того, что, будучи гетеросексуалом, выберет себе партнера, который либо в настоящее время испытывает гомосексуальные чувства, либо экспериментировал с гомосексуальными отношениями в прошлом. Если бы вы получили такую информацию, как бы вы отреагировали?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я смирюсь с прошлыми гомосексуальными наклонностями своего партнера, если смогу поверить в то, что в настоящее время его гетеросексуальные желания доминантны и сильны.

Негласное правило ответа «А» свидетельствует о том, что, даже зная о гомосексуальном прошлом своего партнера, вы готовы продолжать с ним свои гетеросексуальные любовные отношения. Вас не слишком пугает его сексуальная ориентация, отличная от вашей. Вы также верите в то, что сексуальная ориентация человека может время от времени меняться. Ваше негласное правило позволяет вам жить без излишних предрассудков, не осуждая людей за то, что было в их сексуальной жизни в прошлом. Однако чтобы жить в согласии с этим

правилом, вам нужно полностью доверять своему партнеру, его честности и желаниям.

Гомосексуальная активность имеет широкий спектр проявлений исключительного предпочтения представителей своего пола до случайных гомосексуальных актов, совершенных людьми, у которых доминируют гетеросексуальные наклонности. Как вы узнаете, к какой части спектра относится ваш партнер? Поговорите об этом. Очевидно, что если в вашем партнере борются одновременно гетеро- и гомосексуальные желания, то вы вряд ли сможете жить спокойно и чувствовать себя защищенным. Кроме того, возможно, вы просто не сможете удовлетворять сексуальные потребности друг друга. С другой стороны, вполне возможно также и то, что ваш партнер полностью доволен вашими отношениями, хочет их сохранить и может сделать вас счастливым. Как бы то ни было, ваш подход к этой ситуации вполне здравый. Вы не стремитесь закопать поглубже свои страхи и не совершаете необдуманных шагов, вы предпочитаете поработать над ситуацией, чтобы извлечь из нее максимум пользы. Ваша мотивация и желание сохранить хорошие отношения говорит о том, что вы можете быть прекрасным партнером. Не пытайтесь слишком многого требовать от себя и от других людей. Не поддавайтесь предрассудкам.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Гомосексуальность противоречит нашей человеческой природе, не хочу иметь ничего общего с теми, кто это практикует.

Негласное правило ответа «Б» относит гомосексуальность к категории девиантных практик. Вы находите гомосексуальные акты фундаментально неправильными и даже оскорбительными для себя. Более того, вы не считаете, что сексуальная ориентация может со временем меняться, для вас это постоянная характеристика. Как объясняется выше, в анализе предыдущего ответа, существует широкий спектр проявления гомосексуальной активности: от преобладающе гомосексуального поведения до редких экспериментов. Вовсе не обязательно, что гомосексуальные акты делают человека гомосексуалистом. Ваш партнер может быть на девяносто пять процентов гетеросексуалистом, испытывавшим случайное желание к представителю своего же пола. Но вас наверняка это не успокоит, и вы все равно отдалитесь от этого человека.

Вы знаете себя. Если вы не можете наслаждаться отношениями с человеком из-за его прошлых гомосексуальных тенденций, то лучше и не пытаться продолжать эти отношения. Закончится все тем, что вы оба только разозлитесь, будете страдать от чувства обиды и страха. Такая динамика мешает здоровым любовным отношениям из-за отсутствия доверия и комфорта. Но, возможно, ваш ответ говорит о каких-то ваших прошлых любовных отношениях, из-за которых у вас сформировалось такое предубеждение против гомосексуалистов как таковых. Подумайте, вы так реагируете из-за сексуальных предпочтений своего партнера или же из-за того, что испытываете нездоровый страх перед гомосексуальностью вообще? Если вы предполагаете последний вариант, значит, вам нужно поработать над этим своим страхом. Зачем осуждать образ жизни гомосексуалистов и бисексуалов, если, в конечном счете, хуже от этого становится только вам?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я не имею права расспрашивать своего партнера о его сексуальном прошлом или переживать из-за его, возможно, отличной от моей, сексуальной ориентации.

Негласное правило этого варианта ответа свидетельствует о том, что вы пытаетесь избежать предрассудков и не обращать внимание на прошлое: что было — то прошло. Ваши открытость, незакомплексованность и фундаментальное доверие достойны восхищения. Но ваш ответ также указывает и на некую пассивность, если не сказать отрицание, что, конечно, нехорошо. Почему вы считаете, что у вас *нет* права обсуждать сексуальное прошлое со своим партнером? Вы боитесь того, что может всплыть наружу? Для здоровых отношений — как гетеро-, так и гомосексуальных, — принципиально важно обсуждать такие вещи, как прошлые опыты, желания, волнения и потребности обоих партнеров. Если ваши отношения действительно здоровые, значит, вы сможете поднять этот вопрос и не станете притворяться, будто ничего и не слышали вовсе.

Ваше негласное правило позволяет вам построить вместе со своим партнером что-то новое и прекрасное. Вы не считаете нужным полностью избавиться от всех отголосков прошлого, вам кажется, что достаточно их просто игнорировать. С другой же стороны, будьте

готовы к тому, что ваше негласное правило — рано или поздно — затребует от вас массу энергии. Будьте реалистом: очень трудно забыть о том, что вы слышали, и сохранить уверенность в своем партнере. Так почему бы не выбрать более честный и открытый путь? Вы просто пытаетесь избежать того, что доставляет вам дискомфорт? Если информация уже стала вам известна, то ее нельзя просто стереть. Велика вероятность того, что она вновь и вновь будет всплывать у вас в памяти. Старайтесь работать на предупреждение, не бойтесь спокойно и без осуждения поговорить со своим партнером о том, что вас беспокоит — прямо *сейчас*, ведь это отличный способ избежать конфликтов и хронического чувства тревоги в будущем.

Вопрос

Ваша юная племянница встречается с парнем, и они испытывают друг к другу сильные чувства. Она слишком стесняется поговорить о сексе со своими родителями и считает, что вы будете более честны и объективны. Она просит вас объяснить ей, когда молодая женщина становится готовой к тому, чтобы начать половую жизнь.

Что вы ей скажете?

Варианты ответов

А. Прежде, чем начинать половую жизнь, необходимо сперва выйти замуж или хотя бы состоять в серьезных и стабильных отношениях.

Б. Если партнеры любят друг друга, заботятся друг о друге и знают, что секс для них обоих станет чем-то особенным, тогда, наверно, они готовы к тому, чтобы перейти к сексуальным отношениям.

В. Нужно сперва стать физически более зрелыми людьми, отвечающими за свое поведение, изучить всю необходимую информацию, касающуюся болезней, передающихся половым путем, и вопросов контрацепции. После этого, возможно, женщина готова начать половую жизнь.

Что вы думаете о добрачном сексе, особенно когда речь заходит о нашем молодом поколении?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Девушка может вести половую жизнь, когда выйдет замуж.

Если вы склонны считать показателем брак, то вы наверняка следуете негласному правилу о том, что секс возможен лишь после «штампа в паспорте». Вы хотите, чтобы ваша племянница была уверена в том, что ею не воспользуются ради минутного удовольствия, а потом бросят без надежды на продолжение отношений. У вас старомодные и безопасные ценности, оберегающие девушек от сексуально озабоченных парней. Или, возможно, вы видите секс как священный акт двоих людей, готовых прожить друг с другом в браке целую жизнь.

Нет сомнений: чем моложе девушка — тем меньше мудрости и опыта у нее есть для принятия правильных решений. Возможно, вашей племяннице еще очень рано вступать в интимные отношения. И если так, то ваше негласное правило будет для нее лучшим советом. Но что, если у нее *уже сейчас* есть зрелые отношения с молодым человеком? Почему же тогда она должна ждать до замужества? Достаточно ли одних поцелуев? И как насчет петтинга^[22], как далеко это должно зайти, прежде чем она пересечет черту? Допустим, она не хочет связывать себя законными отношениями до того, как окончит колледж или школу? И что вас больше всего беспокоит в том, что девушка так рано вступает в половую жизнь? После этого «приличные» мужчины не станут обращать на нее внимание? Ваша система ценностей была преобладающей несколько десятилетий назад и в каком-то смысле вполне успешно функционировала. Но в настоящее время все больше и больше молодых женщин рано вступают в половую жизнь, поэтому так важно обеспечить их всей необходимой для этого информацией. В идеальном мире люди бы вступали в половые отношения только с любящими и заботливыми партнерами, отношения с которыми в итоге привели бы к свадьбе. Возможно, ваша племянница сможет воспользоваться советом, который вы ей дадите. Но если она не сможет ему последовать, вы должны понять, что современные молодые женщины не имеют ничего общего с зависимыми мамзелями прошлых лет. Они вольны принимать собственные решения, так же как и мужчины. А больше всего они нуждаются в достоверной информации и воодушевлении, которое поможет им в поисках тех самых партнеров для здоровых и счастливых любовных отношений.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Девушка может согласиться на половую жизнь с партнером только после того, как обретет с ним стабильность в отношениях и будет уверена, что хочет с ним секса.

Негласное правило, связанное с этим вариантом ответа, демонстрирует: вы не требуете ни штампа в паспорт, ни кольца на палец, но стремитесь быть с человеком, которому действительно небезразличны (и предлагаете ту же самую модель своей племяннице) и к которому — вы уверены — поговорка «поматросил и бросил» не имеет отношения. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы делаете основной акцент на серьезности и глубине отношений. Может ли девушка иметь такие отношения в четырнадцать лет? А в шестнадцать? Дает ли ей тот факт, что она состоит в подобных отношениях, мудрости и умения принимать зрелые решения? Может ли она быть незрелой и инфантильной и при этом иметь любящего и заботливого парня? Есть ли еще какие-то критерии, которые бы вы добавили к списку причин, позволяющих заниматься сексом?

Допустим, ваша племянница состоит в таких надежных и серьезных отношениях с молодым человеком, занимается с ним сексом и выясняет, что это далеко не так приятно, как она надеялась. Это настоящее разочарование. Как вы думаете, что в данном случае упущено из виду? Как она должна получить свое сексуальное образование: от своего парня, из книг, видеофильмов, молодежного кино или от человека, с кем можно было бы об этом поговорить? Хотя, конечно, лучше, чтобы первый сексуальный опыт был получен с любящим и заботливым партнером, а не где-нибудь на вечеринке в полубессознательном состоянии. Если вы хотите уберечь племянницу от неудачных опытов и проблем, подумайте также и о том, что она, прежде всего, сама должна быть к этому готова, а одного любящего и заботливого парня мало, хотя, несомненно, он и являет собой необходимый, но не первостепенно важный элемент в этом, бесспорно, лучшем из миров.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Молодая женщина будет готова к сексу, когда выйдет из пубертатного возраста, обретет эмоциональную стабильность и

получит всю необходимую информацию по данному вопросу.

Негласное правило ответа «В» демонстрирует вашу позицию: ответственность превалирует над любовью. Это ни в коем случае не преуменьшает значение и силу любви, просто в юном возрасте любовь часто путают с влечением и страстным желанием. Неопытное сердце часто принимает сексуальное возбуждение за любовь. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы считаете, что сексуальная активность требует зрелости и ответственности, равно как и эмоциональных предпосылок. Вы ожидаете от своей племянницы, что она возьмет на себя хотя бы часть ответственности за свой сексуальный опыт. У вас проактивная и здоровая идея в сравнении с тем, что многие так и продолжают видеть женщин беспомощными жертвами неразборчивых парней.

Никто не может знать наверняка, когда человек готов к своему первому сексуальному опыту. Однако ваш подход кажется довольно разумным. Вы понимаете секс не только как обмен чувствами и эмоциями, но также и как большую ответственность. После разговора с вами, возможно, вашей племяннице хватит понимания и мудрости, чтобы сделать свою половую жизнь безопасной, приятной и осмысленной.

Вопрос

Вы бороздите Интернет в поисках определенной информации, нужной вам для работы. Когда вы переходите по одной из предложенных поисковиком ссылок, вы с удивлением для себя оказываетесь на порносайте. Перед вашими глазами неожиданно появились откровенные графические картинки сексуального содержания! Материал, который вы искали, ни в коем разе не имеет отношения к порнографии, возможно, какое-то ключевое слово из вашего запроса было неверно истолковано и привело вас на этот сайт.

Какой будет ваша реакция?

Варианты ответов

А. Я в ужасе и немедленно покину этот сайт.

Б. В течение нескольких минут я полазаю по сайту, но я знаю, что буду испытывать при этом дискомфорт, смущение и даже стыд.

В. Я думаю, что это отличный и стимулирующий сайт. Я собираюсь по максимуму воспользоваться этой счастливой находкой и получить удовольствие.

В нашем обществе порнография доступна по первому же щелчку мышки или нажатию кнопки пульта дистанционного управления. Из-за того, что порнография так легко доступна любому взрослому человеку — зачастую доходит даже до того, что она совершенно неожиданно выскакивает перед глазами, хотя вы ищете совершенно другое, — каждому из нас необходимо принять решение о нашем уровне комфорта.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Порнография оскорбительна с моральной точки зрения и деструктивна.

Если вы выбрали этот ответ, ваше негласное правило категорически отвергает и ни в каком виде не принимает порнографию. Что повлияло на развитие у вас такой точки зрения? Религиозное или культурное происхождение? Уважение женщин? Ваши морально-этические принципы, которые вы выработали на основе своего личного жизненного опыта? Поразмыслив над источником, вы сможете лучше понять, почему считаете именно так, а не как-то иначе.

Если вы на все сто процентов честны с собой, то нет нужды что-либо менять. Ваше негласное правило предвосхищает ваше огорчение при виде порнографических изображений и велит вам держаться от них подальше. Можно сказать, что негласное правило оптимально функционирует, когда оно приносит в вашу жизнь спокойствие и удовлетворение. Если вам комфортно избегание подобных сайтов порнографического содержания, тогда, конечно, сразу закрывайте страницы и не смотрите на них. Конечно же, если вы злитесь на себя или страдаете от фрустрации из-за следования такому правилу, значит, оно не может нормально функционировать в вашей жизни. В таком случае вам лучше его пересмотреть и изменить.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я нахожу порнографию возбуждающей, но мои представления о том, что приемлемо с социальной и духовной точек зрения, мешают мне в полной мере получить удовольствие от ее просмотра.

Если вы выбрали ответ «Б», значит, у вас смешанное мнение о порнографии. Вы достаточно честны, чтобы признать, что порнографические картинки пробуждают в вас сексуальные желания. Однако вы ассоциируете порнографию с исключительно отрицательными концептами, такими как безнравственность и сексуальные девиации. В результате, после того, как вы проводите определенное время за рассматриванием подобных изображений, вы начинаете мучиться от чувства стыда, которое полностью затмевает собой полученное вами в процессе удовольствие. Возможно, вас воспитывали с мыслью о том, что любая порнография, по сути, является оскорбительной с моральной точки зрения и деструктивной — с духовной. И хотя вы, будучи человеком взрослым, можете прийти к собственным выводам относительно того, что вас интересует, вы все-таки находитесь под влиянием ранее полученных уроков и предупреждений.

В конечном счете, ваше негласное правило и может работать на вас. Возможно, вы могли бы позволить себе слегка поглазеть на такие картинки, после чего немедленно покинуть сайт, чтобы не увязнуть в этой порнографии по самые уши. Если вы считаете, что легко можете погрязнуть в этом деле, что в итоге приведет к тому, что вы разозлитесь на самого себя, то просто прислушайтесь к своему негласному правилу. Однако если вы страдаете от фрустрации и смущения из-за своего «подглядывающего» подхода, подумайте над тем, чтобы ужесточить свое правило, чтобы оно позволило вам занять более определенную позицию в данном вопросе. Ваше чувство стыда может быть признаком того, что порнография вам вредна, а ваше любопытство, возможно, говорит о том, что вы готовы открыться новым сексуальным правилам.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Порнография нужна для личного развлечения, и она вполне приемлема с этической точки зрения.

Негласное правило, ассоциируемое с ответом «В», позволяет вам изучать и наслаждаться картинками порнографического содержания.

Если бы порнография не казалась вам привлекательной и полезной, вы бы не стали тратить столько времени на изучение этого сайта. Чтобы лучше себя понять, подумайте, *почему* вы решили провести столько времени, рассматривая эти изображения.

Вы просто пытаетесь немного развлечься таким образом? Если вы вполне довольны тем, что можете получить доступ к любым картинкам порнографического характера, значит, правило действует. Вы можете получать удовольствие, не испытывая впоследствии ни чувства вины, ни отвращения к себе, что определенно является признаком того, что вы уверены в своих суждениях и ценностях. Но если вы ищете такие картинки из-за того, что испытываете сексуальную фрустрацию или даже зависимость к тому удовольствию, которое они вам могут дать, значит, вам следует тщательно исследовать связанные с этими проблемами другие сферы вашей жизни. Возможно, этими порнографическими картинками вы пытаетесь заполнить пустоту, вызванную недостатком внимания. Если после просмотра подобного сексуального материала вы будете чувствовать еще большую фрустрацию, злость или раздражение, значит, пришло время переосмыслить ваше негласное правило, связанное с порнографией.

Вопрос

Ваш(а) супруг(а) пострадал(а) при ужасном пожаре, в результате чего попал(а) в больницу с серьезными ожогами (более восьмидесяти процентов тела). В течение десяти месяцев он(а) пролежал(а) в больнице, где получал(а) необходимое лечение, и в скором времени его (ее) отправят еще на год в реабилитационный центр. Вы навещаете супруга(у) при каждой возможности и делаете все, от вас зависящее, для поддержания более-менее здоровых отношений. Но когда вы остаетесь дома, вы страдаете от одиночества и сексуальной фрустрации. Вы знаете, что пройдет еще как минимум двенадцать месяцев, прежде чем вы сможете снова разделить постель с супругом(ой), но и тогда все уже будет совсем по-другому. Вы обсуждаете эту проблему со своим надежным другом, который предлагает вам обратиться в пользующееся хорошей репутацией агентство эскорт-услуг и дает вам номер телефона одного из них.

Какова ваша реакция?

Варианты ответов

А. Я сразу же отвергну это предложение и не возьму карточку с номером телефона.

Б. Я возьму номер телефона, но никогда им не воспользуюсь.

В. Я позвоню по этому номеру как можно скорее.

Проституция — многовековой бизнес. В данной ситуации основным мотивирующим фактором является не сексуальное желание, а скорее отчаяние и одиночество. Можете ли вы вообразить какую-либо ситуацию, в которой секс за деньги мог бы показаться вам вполне приемлемым решением?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Проституция как бизнес не имеет оправдания ни при каких условиях и ни в каких ситуациях.

Ваше негласное правило демонстрирует вашу убежденность в том, что проституция и обращение к услугам жриц любви — не для вас. И даже «крайние обстоятельства» не оправдают подобный поступок. Однако в данном сценарии нет риска подцепить заразу, а конфиденциальность гарантируется, поскольку агентство вам рекомендует проверенный и надежный друг. Ваши морально-этические принципы не просто не допускают секс за деньги, но даже не позволяют вам задумываться об этом. Вы, скорее, останетесь верны супругу(е), чем попытаетесь освободиться от фрустрации и чувства одиночества посредством услуг нанятой любовницы. Другими словами, вы сексуально активны только с одним партнером — с тем, с которым строите отношения.

Если ваше негласное правило вам подходит, тогда вы будете довольны и почувствуете даже определенную силу, приняв решение дать своего рода обет безбрачия. Вы выбрали не самый легкий путь, но вы уверены, что справитесь. В прошлом вы уже поняли, что не стоит предавать свои личные морально-этические ценности ради минутного удовольствия. Поэтому теперь вы предпочитаете оставаться в своей зоне комфорта. Но чтобы удостовериться, что ваше негласное правило не приносит вам вреда, проверьте свою мотивацию. Если вы решили отказаться от услуг проститутки, боясь испортить свою репутацию, а

не по причине преданности супругу(е), и не желаете ставить под удар ваши отношения — значит, вы не до конца искренни с собой. Вы будете страдать от внутренних конфликтов и чувства тревоги, даже если на поверхности это никак и не проявится.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

В некоторых, из ряда вон выходящих ситуациях обращение к услугам проституток вполне допустимо, если не сказать необходимо, однако лично я связываться с этим не желаю.

Негласное правило ответа «Б» свидетельствует о том, что у вас довольно гибкое мнение относительно проституции. Вас не оскорбляет мысль о том, что в принципе можно вызвать проститутку для получения минутного сексуального удовольствия, по крайней мере, когда к услугам жриц любви обращаются только в самом крайнем и безысходном случае. Однако для вас это — не выход. Вы прекрасно осознаете свое одиночество в сексуальном плане и не питаете на этот счет никаких иллюзий. Для вас секс является важным связующим звеном между по-настоящему любящими друг друга людьми, и в идеале вы хотели бы заниматься им только со своим(ей) супругом(ой). Но вы также рассматриваете секс и как одну из самых основных физических потребностей организма, из-за чего, при определенных обстоятельствах, он может быть отделен от понятия любви. На самом деле, вы считаете, что иногда лучше дать выход своей сексуальной напряженности, обратившись к услугам жрицы любви, чем хранить обет безбрачия из-за стыда или чувства вины.

Вы считаете себя достаточно сильным и способным избежать того, чтобы оказаться в подобной ситуации. Однако обратите внимание на то, что карточку с номером телефона вы все же *берете*. Зачем? Где-то в глубине души вы допускаете возможность того, что однажды настанет момент, когда вам придется прибегнуть к этому способу? Складывается такое впечатление, что вы не испытываете беспокойства, вполне естественного в тех случаях, когда требуется дать конкретный и безапелляционный ответ. Если вы действительно вполне довольны тем, что отказались от услуг проституток, но при этом всегда учитываете возможность обращения к ним в будущем, значит, вы нашли для себя оптимально комфортный способ справиться с трудным жизненным периодом. Если же ваше негласное правило наполнило

вашу жизнь огорчениями и сожалением — либо из-за того, что вы вообще допускаете такую возможность, либо из-за того, что не можете позволить себе ею воспользоваться, — значит, это негласное правило не приносит вам никакой пользы. Несмотря на то, что вы изо всех сил пытаетесь найти золотую середину, она совершенно вам не подходит, и вам нужно найти более твердые убеждения, какими бы они ни оказались.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

При определенных обстоятельствах нет ничего постыдного или зазорного в сексе за деньги.

Выбор ответа «В» свидетельствует о том, что вы считаете определенные формы проституции допустимыми и даже полезными. Вы понимаете проституцию как узаконенную услугу — по крайней мере, в некоторых случаях. Более того, вы считаете секс одной из основных физических потребностей человека, которая не всегда имеет отношение к эмоциональной любви. Согласно вашим убеждениям, нет ничего плохого в удовлетворении этой потребности посредством проведения своего рода коммерческой сделки, по вашему мнению, это лучше, чем доводить свою фрустрацию до состояния полной одержимости или отчаяния.

Если ваши морально-этические принципы позволяют вам нанять проститутку и не испытывать впоследствии ни чувства вины, ни стыда, значит, ваше негласное правило согласуется с самыми глубинными вашими потребностями и убеждениями. Правда, велика вероятность того, что в отчаянных ситуациях вы придерживаетесь одного негласного правила, а когда все идет хорошо — совсем другого. Просто удостоверьтесь, что вы достаточно обдумали этот вопрос и не будете впоследствии корить себя за совершенное предательство, когда сексуальная фрустрация уже не будет никак влиять на ваши мысли и поступки. Изучите свои негласные правила и убедитесь в том, что применять их можно как в тяжелые времена, так и в лучшие, потому только в этом случае они будут приносить вам максимальную пользу.

Резюме

Секс и сексуальность повсюду. Кажется, все так и кричит: «Посмотри на меня! Люби меня! Желай меня! Не мысли своей жизни

без меня!» Подойдите к обычной кассе любого супермаркета и взгляните на стойку с прессой: дюжины журналов, в которых — советы, как одеваться и вести себя, чтобы производить сексуальное впечатление, пользоваться им и гармонизировать свою сексуальную жизнь. Надеюсь, эта глава помогла вам выявить *ваши* ответы, и теперь вы не испытываете давления со стороны чужих идей и мнений. Возможно, ваши сексуальные аппетиты невелики. И это отлично! Просто найдите подходящего для себя партнера. Или, быть может, вы предпочитаете старомодный секс без всякой искорки и прочей атрибутики эротизма? И это тоже замечательно! Конечно, вы можете любить и эксперименты. Как бы то ни было, вы должны научиться открыто говорить о своих желаниях и потребностях, чтобы получать от жизни максимальное удовлетворение и удовольствие. Секс может вселять энергию, быть волнующим, целительным и освобождающим от многих проблем, если заниматься им правильно и с подходящим человеком. Если секс так важен в нашей жизни, то почему бы не попытаться выявить негласные правила, с ним связанные, чтобы в полной мере наслаждаться этим аспектом нашего бытия!

Глава 10. Любовь

Существует ли тема, чаще любви воспеваемая в искусстве? Какой художник, поэт или писатель не освещал ее моментов? Правда заключается в том, что каждый — думающий и чувствующий человек — уже априори является экспертом в области любви. Вы не жили, если не испытали сладости и горести разочарований любви. Вы можете не уметь выразить свою любовь словами, но при этом прекрасно знаете, что чувствуете, и вполне можете устанавливать для себя определенные негласные правила, регулирующие эти самые чувства.

Мы сейчас говорим о романтической любви — любви, порожденной страстью. Романтическая любовь может вознести нас на небеса или низвергнуть в пучину. Мы можем бесконечно спорить о том, что же такое идеальная или истинная любовь, но можно ли вообще знать наверняка, что или кто нам подходит лучше всего? Мы должны сами изучать себя, чтобы понять, чего мы хотим и что считаем правильным. Ах, если б можно было взмахнуть волшебной палочкой и сразу же найти свою вторую половинку! Но, увы, не так все это легко. В мире слишком много лягушек и слишком мало принцев и принцесс!

Всем известно, что поиски этой одной единственной, той самой, любовной связи являются делом трудным и небыстрым. Один партнер может не разделять энтузиазма и чувств другого партнера, что приводит к конфликту, либо с биохимическими процессами в организме все в порядке, но есть несовпадения в других аспектах, что также заканчивается конфликтной ситуацией. Существуют тысячи книг, семинаров и сайтов, созданных специально для того, чтобы научить нас добиваться успеха в любовных делах. Помимо этого, к нашим услугам — целая армия консультантов, психологов и психотерапевтов, готовых обсудить с нами наши любовные проблемы на профессиональном уровне в конфиденциальной обстановке кабинета. Однако проблема в том, что любовь не ограничивается одной только биохимией, в чем большинство из нас уже имело возможность убедиться. Настоящая любовь, определенно, должна включать в себя и близкие дружеские отношения, и общность идей, и желание вместе справляться с тяготами жизни. Спутать приятные

чувства с любовью нетрудно. Вы когда-нибудь принимали желание за любовь? Или, наоборот, замечали искры страсти любовных отношений? Нашли ли вы свою настоящую любовь? Как далеко вы готовы зайти, чтобы защитить свою любовь? Что делает вас наиболее ранимым? Несете ли вы ответственность за свои успехи или неудачи в любовных делах? Ответы на определенные вопросы помогут вам понять все ваши сильные и слабые стороны. Подумайте над тем, как вы узнаете любовь, и почему временами на деле она оказывается совсем не тем, что вы ожидали.

Вопрос

Во время продолжительной деловой поездки вы познакомились с неким человеком и полюбили друг друга. Однако есть проблема: дома вас уже ждет ваша вторая половина. По возвращении домой вы понимаете, что все еще любите того человека, с которым познакомились в командировке. Можно ли любить двоих людей сразу?

Вы бы хотели сохранить отношения с обоими, тем более что велика вероятность того, что вы снова поедете по делам фирмы в тот же самый город, где познакомились со своей новой любовью. Это значит, что вы вполне могли бы поддерживать с ним связь.

Как вы разрешите для себя эту нелегкую ситуацию?

Варианты ответов

А. Мне нужно будет выбрать одного из двух партнеров и придерживаться принятого решения.

Б. Я буду продолжать и те, и другие отношения так долго, как только возможно.

В. Хотя и можно влюбиться сразу в двоих, отношения все же строятся на общей истории и обязательствах. Я должен быть верен своему давнему партнеру, поэтому я не буду поддерживать связь с этой своей новой вспышкой страсти.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Невозможно одинаково сильно любить одновременно двоих людей. Одно чувство всегда будет сильнее и глубже.

Исключительна ли настоящая любовь? Можно ли по-настоящему любить сразу нескольких человек? Негласное правило ответа «А»

категорически отвергает такую возможность. По наблюдениям, или основываясь на личном опыте, вы узнали, что не может быть абсолютно равных по силе чувств одновременных отношений: только одни отношения являют собой настоящую любовь, другие же, существующие параллельно, всего лишь страстное увлечение или попытка отвлечься. Вы знаете, что влечение и даже сексуальная страсть еще не говорят о глубоком чувстве любви. Для вас существует всего одна любовь, один партнер, и никаких других претендентов на этот трон быть не может. Наверняка ваше негласное правило отлично работает в вашей жизни, позволяя вам строить крепкие и здоровые отношения с человеком, которого вы любите.

Ваш выбор ответа «А» также говорит о том, что вы чрезвычайно практичны. Интуитивно вы догадываетесь, что, если пытаться сохранить и одни отношения, и другие, закончится все это настоящей катастрофой. Это правило помогает вам устоять перед обманом. И если вы — такой романтический прагматик или прагматичный романтик, то вы не станете сильно переживать из-за сложившейся ситуации или стремиться к сохранению новых отношений. Вы выберете свою истинную любовь, прежде чем появятся сомнения и обиды.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Любить двоих людей сразу не только возможно, но и желательно, поскольку таким образом можно одновременно удовлетворить гораздо больше своих потребностей.

Негласное правило, на котором основывается ответ «Б», свидетельствует: для вас — чем больше, тем лучше. Одного партнера вам определено мало. Каждый человек по-своему уникален. В этих двоих людях вы хотите найти то удовлетворение, о котором всегда мечтали. Если это ваша философия, значит, вы никогда не получали настоящего удовлетворения от отношений. Вы проводите уйму времени, курсируя между двумя «чувствами любви», в надежде на то, что ваши бесконечные попытки, наконец, увенчаются успехом. Нет ничего плохого в вашем желании удовлетворить свои потребности. Вас можно похвалить за то, что вы не сидите на месте и стремитесь взять от жизни все, что хотите. Но с другой стороны, зачем так себя изводить? Только глупец может верить в то, что можно бесконечно

поддерживать две «настоящих любви». Вы либо раните кого-то из своих партнеров, либо доведете себя до эмоционального истощения из-за хронического чувства тревоги и беспокойства.

Может быть, вам нужно попытаться получить то, что вы хотите, от каких-то одних отношений? Подумайте о том, что вы кого-то сильно раните, что этот человек будет чувствовать себя преданным и обманутым. Возможно, это негласное правило в какой-то степени и работает на вас, но все же оно разрушает представление о здоровой и настоящей любви.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я могу поддерживать только одни любовные отношения, и общая история для меня гораздо важнее минутного увлечения и приключения.

Негласное правило этого варианта ответа свидетельствует о том, что вы считаете для себя возможным любить двоих людей одновременно, и что какое-то время это чувство вам кажется приятным и романтическим, однако долго такое положение дел длиться не может. Вы знаете, что в скором времени реальность вас настигнет, и вам придется принимать решение, чтобы сделать выбор в пользу одного из ваших партнеров. Поэтому вы стараетесь избежать этого неловкого момента и решаете сохранить свои изначальные отношения. Для вас важной частью настоящей любви является совместный общий опыт и продолжительность отношений. Вы также цените безопасность, стабильность и надежность.

А теперь давайте проверим ваш ответ на предмет ваших искренних желаний. Не потому ли вы отдаете предпочтение своим длительным отношениям, что вам кажется, будто вы чем-то обязаны этому своему партнеру? С другой стороны, возможно, в этом человеке вы больше уверены и думаете, что он всегда будет готов помочь вам и поддержать. Нет ничего плохого в том, чтобы сохранить давно существующие у вас отношения и обязательства. Это хорошо. Но только задайте себе вопрос, правильными ли причинами вы руководствуетесь, принимая это решение? В идеале вы должны принять это решение по собственному желанию, а не потому, что чувствуете себя обязанным сделать это. Если ваше негласное правило действительно работает, оно не только убережет вас от неприятностей,

но также подарит вам истинное удовольствие и удовлетворение от жизни. Если же вы на самом деле хотели бы остаться с другим человеком, но боитесь это сделать, то в результате вы можете начать сожалеть о том, что не воспользовались возможностью и оставили человека, который был вам так дорог.

Вопрос

После многочисленных неприятных ссор со своим партнером и безуспешных попыток найти общий язык вы, наконец, решили уйти от него, несмотря на то, что прожили вместе с ним десять лет. Вам потребовалось много сил и решимости, чтобы пойти на столь радикальный шаг, потому что все эти годы вы были исключительно верны и преданы друг другу. Через неделю после вашего ухода вам звонит ваш совершенно отчаявшийся бывший партнер и угрожает совершить самоубийство, если вы немедленно не вернетесь.

Вернетесь ли вы, хотя бы на время, пока разум этого человека не прояснится?

Варианты ответов

А. Очевидно, этот человек ужасно в меня влюблен. Из любви и верности я вернусь и постараюсь помочь, чем смогу.

Б. Я определенно не обязан возвращаться и не позволю этому, уже бывшему, партнеру манипулировать собой. Я полностью изолирую себя от этой ситуации.

В. Я не вернусь. Не хочу возобновлять эти нездоровые отношения, но я чувствую себя обязанным привлечь к этой ситуации каких-то друзей или специалистов.

Какие обязательства мы имеем перед теми, кого раньше любили, если такие обязательства у нас вообще есть? Какое отношение к этим обязательствам имеет совместная история?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

После долгой любовной истории я обязан помочь и как-то позаботиться о человеке, который действительно во мне нуждается.

Если вы выбрали ответ «А», ваше негласное правило позволяет прошлому в большой степени контролировать ваше настоящее. Вам

определенно до сих пор не совсем безразличен ваш бывший партнер, и вы готовы ему помочь. Но ваша забота исходит скорее из чувства вины, чем из любви. Вы испытываете трудности с установкой границ. У каждого из нас есть свои границы, — по крайней мере, они должны быть, — которые позволяют нам действовать искренне и бескорыстно, не чувствуя при этом, что на эти действия нас толкает кто-то или что-то извне. Если к вам может заявиться некто, считающий себя вправе сделать это в любое время суток, и наполнить своим присутствием вашу комнату или вашу жизнь, когда вы больше всего хотели бы побыть в одиночестве, тогда у вас определенно существуют проблемы с сохранением личных границ.

Вернуться к бывшему возлюбленному в трудный для него период, чтобы побыть с ним какое-то время, жест, конечно же, благородный. Но ваш бывший партнер откровенно игнорирует ваше решение жить отдельно и, соответственно, не уважает ваши границы, которые вы установили для себя, чтобы вырваться из сложившейся ситуации. Иногда лучше всего мы можем помочь человеку, оставив его в покое, позволив самому о себе позаботиться, не пытаясь решать за него все его проблемы. И если после расставания что-либо и случилось бы с вашим экс-партнером, это уже сфера не вашей ответственности. Взрослые люди должны сами отвечать за свои действия.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Если я решил, что отношениям пришел конец, я не позволю своему бывшему партнеру собой манипулировать, чтобы каким-то образом заставить меня вернуться — ни при каких обстоятельствах.

Негласное правило, связанное с этим ответом, свидетельствует о том, что в данной ситуации вы предпочли бы просто умыть руки и ни во что не вмешиваться. Вы полностью разорвали отношения и намереваетесь так все и оставить. Есть ли у вас вообще какие-то обязательства перед этим человеком? Если вы выбрали это негласное правило, значит, у вас строгие и четкие границы. Наверняка вы и в других ситуациях не менее решительны, и когда вы говорите «нет», вы именно это и имеете в виду.

Однако все же подумайте: если вы настолько уверены в себе, своих силах и правильности своих решений, то вы должны быть в состоянии помочь этому человеку, хотя бы немного, потому что в

противном случае вы вряд ли сможете спокойно пребывать в своей зоне комфорта. Почему вы не можете попросить ваших общих друзей, чтобы они поддержали его? Если бы с этим человеком что-то случилось, как бы вы себя чувствовали? Помимо обвинений в свой адрес, не стало бы вам грустно от того, что он совершил попытку самоубийства или, что гораздо хуже, действительно убил бы себя? Очевидно, вам нужно было расстаться; вы достаточно натерпелись, и шантаж и угрозы самоубийством — далеко не лучший способ возобновить отношения. Но нет ничего плохого в том, чтобы призвать на помощь общих друзей или членов семьи, чтобы спокойно себя чувствовать, зная, что из сострадания вы предприняли попытку хоть как-то помочь своему бывшему партнеру.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я обязан помочь страдающему человеку, которого любил, но не собираюсь чересчур вмешиваться в этот процесс.

Негласное правило этого варианта ответа являет собой здоровый баланс между желанием остаться в стороне и попыткой бросить спасательный трос нуждающемуся в помощи человеку. Вы сочувствуете своему бывшему партнеру, который не может двигаться дальше, но вы не позволите ему собой манипулировать и не станете к нему возвращаться. Вы руководствуетесь одновременно и состраданием, и здравым смыслом, а это лучшее из возможных сочетаний. Установленные вами границы позволяют вам сохранять эмпатию без жалости. У вас адекватная самооценка, которая должна помочь вам определить необходимую степень вмешательства также и в другие ситуации, которые проверяют на прочность установленные вами границы. Ваше чувство собственного достоинства не позволит вам оказаться в положении, в котором вы будете чувствовать себя облапошенным.

Ваше негласное правило подарит вашему разуму покой. Вы нашли уникальный баланс между заботой о себе и заботой о других людях. У вас открытое сердце, и вы не впадаете в панику, равно как и не испытываете чрезмерной и ненужной жалости. Если хотите поступить правильно, значит, нужно как-то помочь человеку; вопрос лишь в том, как это сделать, и как долго это должно продолжаться. Конечно, в

данном случае не может и речи идти о возвращении. Это не обсуждается.

Должны ли вы вместе со своим бывшим партнером посещать сеансы психотерапии? Скорее всего, нет. Но и угрозы самоубийством — не дело. Если он продолжит угрожать или предпринимать попытки, знайте: вы сделали все, что было разумно в этой ситуации. Чистая совесть, основанная на эмпатии, позволит вам спокойно жить вдали от этого человека. Вы поступили правильно по правильной же причине.

Вопрос

Вы долгое время были одиноки и, наконец, встретили потрясающего человека. Впервые за многие годы вы влюбились мгновенно, и чувство это кажется вам самым настоящим. Когда вы уже объяснились друг другу в любви, начали всплывать интересные детали. Вы выяснили, что этот человек только что прошел программу реабилитации для наркоманов и алкоголиков. Хотя этот человек и кажется вам вашей второй половиной, вы прекрасно понимаете, что от подобных зависимостей исцелиться очень трудно. Вы также осознаете и тот факт, что вам придется вместе с ним бороться против его ужасных привычек.

Станете ли вы продолжать эти отношения?

Варианты ответов

А. Да. Я с радостью останусь и сыграю свою важную роль в процессе выздоровления этого человека.

Б. Нет. Я понимаю, как это сложно, и не хочу вмешиваться.

В. Я дам этому человеку шанс, и, если он оступится, уйду.

Достаточно ли одной любви, чтобы преодолеть проблемы со здоровьем и побороть потенциально деструктивные модели поведения, или теперь вам кажется, что так считать может только незрелый подросток? Действительно ли вы хотите посещать встречи анонимных алкоголиков и наркоманов и различные собрания групп поддержки, чтобы только сохранить эти отношения? Разумно ли начинать строить отношения с человеком, у которого впереди еще долгий путь к окончательному исцелению?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я окажу необходимую помощь и поддержку, чтобы сохранить свои любовные отношения, даже если для этого мне придется решать сложные проблемы всю оставшуюся жизнь.

Негласное правило, кроющееся за ответом «А», говорит о вашем убеждении, что любовь — это сострадание, помощь и поддержка с самого начала отношений.

Вы знаете, как это трудно — найти свою любовь, и у вас достаточно сил и решимости, чтобы не потерять то, что вы недавно обрели. Ваше идеалистическое и полное надежд отношение к проблеме может кого-то очень осчастливить. Но в полной ли мере вы отдаете себе отчет в том, что вы собираетесь сделать, и понимаете ли, насколько сложным может оказаться этот путь исцеления от зависимости? Уверены ли вы, что сможете предоставить вашему новому возлюбленному то, что ему сейчас необходимо: внимание, стабильность и верность? Или же вы просто импульсивны и чересчур романтичны для того, чтобы открыто взглянуть правде в глаза?

Вы можете не осознавать того, что трезвость — всего лишь начало. Хотя ваша решимость определенно достойна восхищения, знайте: одной любовью нельзя решить все проблемы другого человека. Вы не сможете сами дать человеку столько любви, чтобы он прекратил, благодаря этому, принимать наркотики или пить. Если ваш подход действительно *настолько* идеалистичен (другими словами, если у вас комплекс спасителя), велика вероятность того, что вам будет причинена боль.

С другой стороны, если вы по-настоящему готовы принять участие во всем, что может входить в состав процесса выздоровления, включая срывы, то, возможно, вам и удастся добиться определенных успехов. Нет ничего плохого в том, чтобы любить человека, имеющего проблемы, и помогать ему решать их, но смотрите правде в глаза! Освободитесь от иллюзий о том, что сила любви способна преодолеть любые проблемы, и тогда ваше негласное правило, как минимум, подарит вам мотивацию и энергию для дальнейшей борьбы.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не стану даже пытаться спасти любовные отношения с человеком, у которого есть такие серьезные проблемы, как

наркотическая или алкогольная зависимость; это может не только разрушить наши отношения, но и серьезно испортить мою жизнь.

Если вы выбрали это негласное правило, вы знаете, как трудно бывает сохранить любовь, и не желаете иметь никаких дополнительных проблем. Это безопасный и определенно понятный подход. Никто не осудит вас за то, что вы боитесь, но неужели вы действительно думаете, что никто не смог бы справиться с такой проблемой? Вы не верите в то, что люди могут меняться? Не думаете ли вы, что ваша любовь может придать сил и стать чем-то совершенно невыразимым для человека, у которого никогда не было никого, похожего на вас? Да, зависимость побороть сложно, но люди постоянно этим занимаются. Программы работают, и люди меняются.

Теперь давайте сыграем в адвоката дьявола, и если и после этого ваше негласное правило будет велеть вам держаться подальше от человека, страдающего от зависимостей, значит, так тому и быть. Возможно, вы в курсе, что на данном этапе своей жизни не сможете выстоять в этой битве. Может быть, у вас сохранились болезненные воспоминания, которые не позволяют вам здраво взглянуть на ситуацию. Вы когда-нибудь открывали душу кому-то, кто мог в нее только плюнуть? Кроме того, человеку, страдающему от зависимости, необходимо пройти долгий путь восстановления, прежде чем он будет готов к серьезным отношениям. Возможно, ваша новая любовь сейчас только в самом начале этого пути и попросту не сможет строить здоровые отношения прямо сейчас. Кроме того, вам надо заботиться о себе, что и велит вам сделать ваше негласное правило. Только вы можете знать, на что вы способны, и с чем вы сможете справиться. Просто удостоверьтесь в том, что ваше негласное правило не заставит вас впоследствии страдать, сожалея о том, что вы не рискнули даже попробовать.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Ради любви я готов завязать отношения с человеком, страдающим от таких серьезных проблем, как алкогольная и наркотическая зависимость, я могу дать шанс этим отношениям, однако установлю ограничения на тот случай, если ситуация станет слишком сложной.

Негласное правило этого варианта ответа свидетельствует о вашем убеждении: любовь достойна того, чтобы за нее бороться, но у всего есть свои пределы, особенно перед лицом серьезной проблемы.

Вы слишком долго искали свою любовь и готовы дать шанс возлюбленному. Если вы выбрали это негласное правило, значит, у вас довольно реалистичное понимание любви: любовь может принести боль и страдания, равно как и великую радость, за которую стоит бороться. Вы не склонны к чрезмерному осуждению и верите в то, что люди могут меняться. На самом деле, велика вероятность того, что вы достаточно хорошо осведомлены о проблеме зависимости и способах лечения, потому что ваш ответ говорит о вполне разумном подходе к данной ситуации.

Зависимость не является чертой характера, однако в данной проблеме совершенно ясно просматривается биологический компонент. Даже если ваш любимый человек будет делать все от него зависящее, если будет стараться изо всех сил, все равно время от времени будут наступать очень сложные времена, требующие особенного терпения и понимания. Если вы готовы принять человека таким, какой он есть, сейчас, не пытайтесь просчитать заранее, сколько ошибок он может совершить в будущем, значит, у ваших отношений есть хороший шанс. Возможно, лучше всего судить об успехе отношений по тому, сколько в них честности и близости. Люди, страдающие от зависимостей, как и все остальные, должны любить и чувствовать себя любимыми. С вашей стороны было бы разумно дать любимому человеку возможность насладиться стабильностью и теплотой, помочь ему повысить свою самооценку. Самое же важное в данной ситуации — чтобы вы могли позволить себе уйти, если почувствуете, что ваши отношения скорее вредны, чем полезны, для вас самих или вашего партнера.

Вопрос

Ваш любимый человек хочет, чтобы вы поехали вместе с ним к его родителям, живущим за пределами штата. Это был бы ваш второй визит за многие годы. В прошлый раз вы ужасно провели время с семьей вашего партнера, поэтому сейчас предпочли бы остаться дома. Поэтому вы вежливо объясняете, что не хотите ехать, однако искренне советуете своему партнеру не менять планов и отправляться туда в

одиночку. Тогда ваш партнер говорит вам: «Если бы ты меня действительно любил, ты бы оказал мне эту маленькую услугу».

Какова ваша предполагаемая реакция?

Варианты ответов

А. Я не могу поверить в то, что мой партнер опустился до эмоционального шантажа, чтобы уговорить меня поехать! Я определенно откажусь от поездки и не буду скрывать своей злости по поводу сложившейся ситуации.

Б. Мой партнер в какой-то степени прав. По большому счету, поездка к родителям — такая мелочь. Я поеду.

В. Я понимаю, насколько это важно для моего партнера. Поэтому, если партнер пообещает прекратить попытки манипулировать мною и будет со мной честен, я наверняка соглашусь с ним поехать к его родителям еще раз.

Трудно ли вам проехать несколько лишних километров ради любимого человека? Должны ли партнеры идти на компромисс?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Я не позволю любимому человеку использовать против меня эмоциональный шантаж, я буду делать только то, что хочу.

Если вы выбрали ответ «А», вы считаете, что ваш партнер не должен ожидать компромисса. Вы настроены решительно и хотите сохранить независимость в ваших любовных отношениях. Вы считаете, что если вас один раз принудят сделать что-то, что вы делать не хотите, то потом и вовсе на шею могут сесть. Ваша способность выражать свои желания — определенно позитивная черта. Однако, с другой стороны, то, что вас просят сделать, это такая мелочь, что ваша злость совсем не к месту, и кажется, что вы не принимаете в расчет искреннее желание своего партнера.

Здоровые любовные отношения предполагают способность идти на компромиссы. Трудно преуспеть в любви, если вы так непоколебимы. Конечно, есть вещи, которые требуют исключительно твердой позиции: нельзя идти на компромисс с собственной совестью, с морально-этическими принципами, убеждениями и инстинктами. Но ради спокойствия вашего партнера вполне можно провести пару часов

с людьми, которые вам не слишком нравятся, покормить собаку или сэкономить немного денег, неужели это так страшно? Ваше негласное правило может привести вас к конфликтной ситуации из-за того, что оно не предусматривает ни малейшей гибкости. Возможно, лучше всего в данной ситуации показана откровенная беседа, в которой вы с партнером могли бы открыто поговорить о том, чего ожидаете друг от друга, чтобы в будущем больше не возникало неприятных сюрпризов. Подумайте, действительно ли так сильны ваши чувства, если вы не готовы пойти на уступки, когда вас просит об этом любимый человек. Конечно, нельзя позволять себя шантажировать, но и вам, и вашему партнеру необходимы здоровые отношения, в которых есть место самопожертвованию ради *общего* блага.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Временами любить человека значит делать то, что он просит, даже если это и трудно, только потому, что вы любите этого человека.

Вы считаете, что настоящая любовь всегда включает в себя определенную долю самопожертвования, если склоняетесь к этому варианту ответа и связанному с ним негласному правилу. Вы готовы пойти на компромисс и согласиться сделать то, что кажется мелочью. Вы знаете, что для сохранения здоровых любовных отношений порой приходится делать и то, от чего вы, мягко говоря, не в восторге. Ваша щедрая, уступчивая и миролюбивая природа достойна восхищения. И если вы действительно довольны тем, как это правило функционирует в вашей жизни, придерживайтесь его и дальше. Но не страдаете ли вы от невыраженного словами возмущения? Если так, то со временем может стать, что дела будут обстоять намного хуже. Почему вы соглашаетесь делать то, что просит ваш партнер: из-за того, что любите его, или же потому, что просто боитесь ссоры? Способствуете ли вы тенденции вашего партнера контролировать вас? Не нужно ли вам где-то провести черту? Вам нужно определить, что является вашим побудительным мотивом: любовь или все-таки страх, потому что это решает все. Если вы боитесь потерять человека и поэтому делаете то, что он просит, исключительно ради сохранения отношений с ним, значит, вашим отношениям определенно недостает необходимого равноправия и любви. В конце концов, вы разозлитесь

на своего партнера и будете мучиться чувством стыда из-за того, что часто шли против своего желания.

Конечно, чтобы разобраться в том, конструктивно или деструктивно это правило, нужно изучить природу вашего партнера. Если этот человек так же, как и вы, готов идти на компромиссы, если он по жизни уступчив и миролюбив, тогда нет ничего плохого в том, чтобы уступить и согласиться выполнить его просьбу, по крайней мере, в этот раз. Но если ваш партнер хронически не уважает ваши чувства и постоянно пытается манипулировать вами, используя эмоциональный шантаж, у вас есть полное право сказать: «Все, с меня хватит!»

Нет ничего плохого в том, чтобы вы пересмотрели эту просьбу, — вам следует четко понимать, насколько это важно для вашего партнера. Приятно делать людей счастливыми, оставаясь при этом независимым и получая то же самое в ответ.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я немного уступлю, если и мой партнер пойдет на уступки.

Если вы выбрали ответ «В», значит, вам близок бартерный подход. Вы считаете, что в отношениях что-то не то, если любовники постоянно должны доказывать свою любовь. Вы всегда можете ответить на просьбы другого человека: «А если бы ты меня по-настоящему любил, ты бы не просил меня этого делать». Чтобы решить проблему, вы ищите разумный компромисс. Если ваш любимый человек перестанет пытаться манипулировать вами, вы проявите определенную гибкость. Ваш подход отлично сработает в некоторых, если не во многих, случаях, и, таким образом, у вас обоих появится возможность поработать над своим упрямством, что, безусловно, благотворно скажется на каждом из вас.

Вы понимаете, что настоящие любовные отношения базируются на свободной воле; как только решения перестают быть свободными, любовь начинает испаряться. Но вы также достаточно умны для того, чтобы понять, что попытки манипулировать вами, по сути, во многих случаях являются криком о помощи. Ваш партнер осознает, что нет возможности удовлетворить его нужды традиционным путем, то есть просто попросив, поэтому и прибегает к этим незрелым и отчаянным мерам. Он делает это потому, что обижен и расстроен, а не потому, что

подл и мелочен по натуре. Ваши усилия сохранить самоуважение, идя при этом на определенные жертвы ради любимого человека, достойны восхищения. Просто постарайтесь не жертвовать своим интеллектом и здравомыслием, отдавая предпочтение такому бартерному подходу. Если ваш партнер слишком часто пытается вами манипулировать, значит, вам необходимо с ним об этом серьезно поговорить.

Вопрос

В течение последних трех лет вы состояли в любовных отношениях с одним мужчиной. Вы даже планировали вот-вот расписаться. Все казалось идеальным. Но потом, примерно месяц назад, ваш жених попал в ужасную автокатастрофу, после чего его парализовало ниже пояса. Он в здравом уме, сможет продолжать работать там же, где и работал, и, кажется, вполне приспособился к слишком резкой и неожиданной смене обстоятельств. Однако есть одно кардинальное изменение, которое вас больше всего волнует, — у него совершенно пропало сексуальное желание. Он может в полной мере пользоваться верхней половиной своего тела, но при этом совершенно ничего не ощущает ниже пояса. Учитывая, что до этого момента у вас была просто фееричная сексуальная жизнь, и вы очень рассчитывали, что она продлится и после свадьбы, изменятся ли ваши чувства к партнеру? Что вы теперь думаете о свадьбе?

Варианты ответов

А. Мои чувства не изменились. Я люблю его так же сильно, как и раньше, и планирую выйти за него замуж, как только он поправится. Мы должны приспособиться ко всем изменениям, что произошли и произойдут в нашей жизни.

Б. Все изменилось. Думаю, я все еще его люблю, но я не смогу сейчас выйти за него замуж. Я не собираюсь проводить остаток жизни с инвалидом-паралитиком.

В. Я в замешательстве. Мне определенно нужно время, чтобы подумать, как жить дальше.

Хоть мы и не хотим этого признавать, но у любви есть пределы. Вы можете искренне любить человека, но при этом осознавать, что вы не сможете смириться с его привычками или проблемами, особенно

если для этого вам придется всю жизнь чем-то жертвовать. В одном из предыдущих вопросов мы разбирались, можете ли вы любить человека, страдающего наркозависимостью. Теперь же давайте поговорим о людях с физическими ограничениями, в частности, с теми, что не позволяют им вести полноценную половую жизнь.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Личность и душа человека гораздо важнее его физических возможностей, потрясающий секс в настоящих любовных отношениях всегда отходит на второй план.

Негласное правило этого варианта ответа отводит приоритетное значение соглашению, заключенному до аварии, и не позволяет вам передумать в нынешней ситуации и отступить. Ваше понимание любви значительно шире возможности сексуально удовлетворять друг друга. Секс является лишь частью вашего концепта любви, причем далеко не самой главной его частью. Кроме того, сейчас существуют вполне надежные технологии, позволяющие забеременеть и родить здорового малыша. Поэтому вы вполне готовы смириться с физической ограниченностью своего партнера. Вы способны любить людей такими, какие они есть, а не за то, что они могут вам физически дать. Вы — уникальный человек, постигший один из основных жизненных уроков.

Вероятно, вы готовы к кардинальной смене образа жизни, которая не вызовет у вас ни жалоб, ни раздражения. Нет сомнений в том, что ради любви вы способны пойти на большие жертвы. Но если это негласное правило действительно работает, значит, ваше решение сохранить эти любовные отношения подарит вам удовлетворение и покой. Ваш ответ говорит о том, что вы смелый, чуждый условностям человек, который спокойно воспринимает жизненные трудности и готов их преодолевать. Просто дважды подумайте над своим решением, чтобы удостовериться в том, что оно основано на искреннем желании и верности, а не на чувстве вины или долга. Если верно первое, а не последнее, значит, вы обладаете редкой, прекрасной способностью самоотверженно любить.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Моя любовь к человеку строится на моем представлении о том, кем он является, и на том, что я от него ожидаю, если это меняется, меняется и моя любовь.

Негласное правило этого варианта ответа велит вам согласиться с тем, что практичность и личные желания временами могут перевесить любовные обязательства. Вы преданы физически здоровому человеку, который может сделать все, что вы пожелаете, включая секс, но теперь этот человек изменился. Ваш ответ демонстрирует, что ваши любовные отношения зависят от определенных условий, при соблюдении которых вы можете поддерживать эти самые здоровые отношения. Вы знаете о своих пределах и желаниях и не хотите заставить себя мириться с ситуациями, которые на них тлетворно влияют.

На самом деле вы имеете право жить той жизнью, о которой всегда мечтали. Было бы глупо пытаться убедить себя в том, что ваш жених остался таким же, каким был раньше. Но чтобы убедиться в том, что это негласное правило вам подходит, задайте себе один вопрос: если бы ситуация была обратной, вас бы тоже должны были бросить? Смысл этого вопроса не в том, чтобы вызвать у вас чувство вины или заставить вас изменить решение, а в том, чтобы исследовать ваше отношение к любви как к таковой, что фундаментально важно. Какие изменения вы готовы терпеть, прежде чем решите, что больше не любите человека? В этом сценарии упор делается на кардинальных изменениях, полностью меняющих жизнь, но что, если бы ваш возлюбленный набрал пяток лишних килограммов, облысел или начал прихрамывать? На ваше решение повлияла только масштабность изменений, или же вы отказываетесь смириться с любыми возможными отклонениями от того, что вы считаете для себя идеальными любовными отношениями?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я верю в безусловную любовь, но может наступить такой момент, когда условия изменятся настолько, что вполне можно будет уйти.

Негласное правило, связанное с ответом «В», позволяет вам усомниться в своих обязательствах и при определенных обстоятельствах покинуть человека, с которыми у вас долгое время

были серьезные любовные отношения. Вы довольно честны. Вы хотите сохранить свои любовные отношения, но при этом также знаете и то, что у вас есть личные ограничения и собственные желания и мечты. Вы пока не знаете только того, что именно вы готовы терпеть.

Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы до сих пор пытаетесь понять, что же для вас значит настоящая зрелая любовь. У многих из нас на выяснение того, что же такое есть любовь, уходит целая жизнь, поэтому не нужно чувствовать себя ущемлено в попытке найти какой-то ответ на этот вопрос моментально. Возможно, вы, как и многие другие, выстроили свое понимание любви на сексуальной привлекательности, общих интересах, радужных планах на будущее и относительно хорошем состоянии здоровья обоих партнеров. Но, может быть, все эти разговоры о «вторых половинках» и «магической связи» теряют всякий смысл, когда происходят серьезные изменения в организме человека, даже если душа и разум при этом остаются неизменными. Ваш ответ предполагает гибкость, которая вам сейчас так нужна.

Вопрос

Вы недавно влюбились в человека, который очень сильно от вас отличается: он исповедует другую религию, имеет другое этническое происхождение, принадлежит другой возрастной группе. Друзья и члены вашей семьи выражают беспокойство по поводу того, что такое отсутствие чего-то общего может в итоге привести к серьезным проблемам, с которыми вам придется столкнуться в будущем. Однако вы знаете: сейчас вы с этим человеком относитесь друг к другу с большим взаимным уважением и любовью. Более того, у вас с ним похожие характеры и образ мышления.

Что вы будете делать?

Варианты ответов

А. Я должен быть реалистом и разорвать эти отношения. Одной любви недостаточно для преодоления всех различий.

Б. Я буду наслаждаться нашими отношениями. Если мы будем верны друг другу, мы сможем справиться со всеми трудностями.

В. Все зависит от того, насколько мой партнер готов измениться. Если мой партнер готов внести определенные изменения в свою

жизнь, чтобы вписаться в мою религию, культуру и так далее, то тогда наши отношения могут увенчаться успехом.

Нет сомнений в том, что на протяжении всей мировой истории любви и верности многим парам приходилось преодолевать многие значительные различия. Но это вовсе не говорит о том, что наши негласные правила должны поощрять и всячески поддерживать подобные отношения с самого их начала. Некоторые из нас более консервативны, предусмотрительны и даже пессимистичны, чем другие. Как вы рассматриваете отношения, которые начинаются с такого количества различий?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Одной любви недостаточно для преодоления таких значительных различий, как религиозная и этническая принадлежность, а также возраст, лучше всего строить отношения с человеком, похожим на меня.

Если вы выбрали ответ «А», ваше негласное правило основывается на том мнении, что сильные различия вероятнее всего разрушат отношения. Ваше правило опирается на статистические данные. Любовь подвергается влиянию вероятностей и усредненностей. Вам кажется, что вы можете учиться на ошибках других людей. Если вы выбрали это негласное правило, вы рассматриваете любовь как логическое решение, принятое двумя разумными людьми. Чем меньше различий, чем больше у отношений шансов на успех.

Ваше понимание любви похоже на хороший бизнес-план. Романтические представления о том, что любовь может проложить мост между двумя мирами, кажутся вам наивными и глупыми. Вам спокойнее в среде консервативных норм. Если ваше негласное правило работает на вас, значит, вы никогда ни о чем не сожалели и довольны своими решениями разорвать отношения, включавшие в себя значительные различия в религиозной принадлежности, традициях или возрастных группах в прошлом. Если же ваше правило не приносит вам пользы, то вы наверняка испытываете чувство вины, злитесь на себя и жалеете о том, чего лишили себя из соображений

безопасности. В конце концов, вы можете винить общество, семью или своих друзей, но решение все равно остается только за вами.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Если два человека любят друг друга, они могут преодолеть практически любые различия.

Негласное правило, кроющееся за ответом «Б», свидетельствует о вашем оптимизме: вы верите, что успех отношений зависит от природы и качества любви. Другими словами, вы — тот самый «безнадежный романтик», решения которого не основываются на чьих-то любовных историях или логике, а базируются на вашей искренней вере в то, что любовь может справиться со всеми трудностями. Более того, ваш ответ демонстрирует, что вы судите людей не по их классовой или этнической принадлежности, а по их характеру. Для вас любовь — не социальная структура, а духовная связь.

Ваше негласное правило делает вас терпимым и гибким в любовных делах. Конечно, как и всегда, нужно убедиться в том, что это правило вам подходит. Вы когда-нибудь испытывали сильные чувства к людям, которые сильно от вас отличаются? Эти различия обогатили вашу жизнь или же скорее навредили вам? Если, поразмыслив над своим правилом, вы все равно склоняетесь к этому варианту ответа, значит, вам повезло, и вы смогли найти для себя идеально подходящее негласное правило.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Если человек готов подстроиться под меня и пойти на определенные компромиссы, значит, у наших отношений есть шанс на успех.

Негласное правило этого варианта ответа свидетельствует о вашей вере в компромиссы и изменения. Вы практичны и романтичны одновременно. Вы знаете, что серьезные различия в традициях или возрасте могут разрушить любовь, однако вы также считаете, что гибкость может помочь двоим людям построить нормальные здоровые любовные отношения. Вы достаточно реалистично смотрите на мир и, вероятно, считаете, что если кто-то по-настоящему вас любит, то он готов будет сделать все, что потребуются, чтобы вас осчастливить.

Если при этом и вы готовы совершить подобные действия, пойти на компромисс и принести в свою жизнь определенные изменения, то ваше негласное правило пойдет вам только на пользу. Если вы готовы что-то принимать и что-то менять, чего ожидаете и от своего партнера, значит, у вас вполне здоровое видение любовных отношений, что им только во благо. Вы любите давать и получать то же самое в ответ. Ваш партнер открывает перед вами новые перспективы и возможности, что позволит вам узнать жизнь с новой для вас стороны. Ваша любовь является своего рода порталом в новый мир. Однако подумайте над тем, какие реакции на самом деле вызовут у вас все эти изменения и компромиссы. Не злит ли вас это? Не пытаетесь ли вы этому противиться? Ответы помогут вам понять, насколько эффективно функционирует ваше негласное правило.

Вопрос

Вы связаны серьезными отношениями с неким человеком и еще ни разу не усомнились ни в своих, ни в его чувствах. На самом деле, вы недавно начали жить вместе и даже планируете пожениться. Но кое-что уже стало вызывать у вас беспокойство и чувство неловкости. Ваш партнер все чаще и чаще звонит вам на работу. Недавно попросил вас не выключать пейджер, чтобы вас всегда можно было найти. Кроме того, ваш партнер попросил вас не встречаться больше с вашими старыми друзьями противоположного пола, потому что «мы и так слишком мало времени проводим вместе». Когда вы подняли эту тему, ваш партнер признался, что немного вас ревнует и считает это естественным — вы так привлекательны, что это беспокоит его. Вы объясняете, что волноваться не о чем, но он продолжает вести себя по-прежнему.

Как вы поступите?

Варианты ответов

А. Я объясню, что такое поведение неприемлемо, и предложу не торопиться в наших отношениях.

Б. Я подозреваю, что все эти усилия являются признаком того, что мой партнер действительно меня любит. Я смирюсь со всеми неудобствами, чтобы он мог чувствовать себя спокойно.

В. Я не хочу быть под каблуком у своего партнера, но я все еще думаю, что мы можем быть счастливы вместе. Лучше всего справиться с этой ситуацией я могу, согласившись пойти на какие-то уступки, после чего продолжу заниматься тем, что мне нравится. Когда мой партнер поймет, что бояться нечего, он не будет так сильно ревновать и пытаться меня контролировать.

Можете ли вы поддерживать отношения, в которых фундаментально не хватает доверия? Вы понимаете и принимаете ревность, или вас от нее коробит?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Без доверия нет любви.

Вы определенно не терпите недоверие и ревность, если выбрали этот вариант ответа. Вы — человек независимый, который испытывает необходимость в сохранении личного пространства и старых друзей. В этом нет ничего плохого. Однако если вы свяжете свою жизнь с человеком, который хочет иметь отношение к *каждому* аспекту вашей жизни, вы постоянно будете чувствовать себя разочарованным и загнанным в угол. Важно уделить особое внимание этому негласному правилу, поскольку оно поможет вам построить такие долгосрочные любовные отношения, которые будут приносить вам только пользу.

Ваш ответ говорит о том, что вы не готовы жертвовать своими ценностями. Если такой подход сделал вас счастливым, значит, вы верны своему истинному внутреннему «Я». Вы знаете, чего хотите, и не собираетесь сидеть на месте или позволять себя контролировать. Вы молодец! Но подумайте над тем, насколько такое жесткое решение оправдано. Станете ли вы что-то обсуждать со своим партнером, прежде чем порвете с ним отношения? Некоторые люди от природы робки и не уверены в себе, других же такими сделали пережитые боль, обиды и страх. Если вы любите этого человека, то, возможно, вам стоит попытаться прийти к какому-то компромиссу или провести с ним несколько серьезных бесед на тему доверия. Конечно, вы никогда не должны отказываться от старых друзей или свободы мысли, но вы можете убедить своего партнера в том, что вы всегда доступны в экстренных ситуациях и готовы приехать к нему в любой момент, когда он будет в вас остро нуждаться. Отношение вашего партнера

нельзя назвать здоровым, но если все остальные его качества вас устраивают, то почему бы не приложить немного усилий для того, чтобы попытаться как-то наладить ваше общение, прежде чем вы окончательно решите от него уйти.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Вполне естественно, когда в отношениях двоих партнеров есть немного ревности, это нормальная и обычная составляющая любви.

Негласное правило, служащее основанием для ответа «Б», свидетельствует о том, что вы находите лишние доверия действия вашего партнера вполне приемлемыми. Тут же, конечно, всплывает вопрос: *немного* ревности — это сколько? Значит ли это, что вы должны бросить своих друзей, изменить жизнь и срываться с работы по первому же требованию? Вы терпеливы и готовы смириться с определенными неудобствами, возможно, из-за того, что вы и сами в какой-то степени испытываете ревность и недоверие. Вы сочувствуете своему партнеру и готовы пойти на уступки. Это исключительные качества, но если ими злоупотреблять, это может причинить вам сильную боль, и в итоге вы попросту потеряете себя, свое «Я».

Да, в отношениях двоих людей может быть какая-то неуверенность. Однако в данном сценарии над вами пытается доминировать чересчур требовательный партнер. Вам это кажется допустимым? Может ли наступить такой момент, когда вы не выдержите и скажете: «Все, с меня хватит!»? Усилия вашего гипотетического партнера социально вас изолировать и постоянно концентрировать на себе ваше внимание определенно нездоровые. Не бойтесь сохранить самоуважение и здоровую степень независимости.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Лучше всего справиться с неуверенным партнером я могу, прибегая к всевозможным обманным уловкам и хитростям.

Негласное правило этого варианта ответа отдает предпочтение обману. В конце концов, то, чего мы не знаем, не может причинить нам боль, правильно? Вы считаете подобные просьбы своего партнера неприемлемыми, но все равно думаете, что сможете сохранить ваши отношения. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы достаточно уверены в своих действиях и цените свой талант

манипулировать другими людьми. Вам нравится думать, что вы можете справиться с чем угодно, нарушая правила, ради пользы каждой вовлеченной стороны. Вы — человек, который всем нравится, вы умеете делать так, чтобы люди вам верили.

Вполне понятно, что вы не хотите, чтобы вам названивали целыми днями. Но только подумайте, сколько энергии от вас потребует обман. Вы действительно искренне верите в то, что можно построить здоровые любовные отношения на обмане? Если ваш партнер каким-то образом все-таки узнает правду, вы уже не сможете восстановить доверие, которого и так не хватает. Возможно, вы и понимаете, что это заведомо проигрышная партия, однако в любом случае хотите попробовать. Если вы чувствуете, что должны поступить именно так, что ж — вперед! Но если вероятность того, что в будущем вы будете страдать, велика, то, возможно, лучше всего будет просто объяснить своему партнеру, что вы не можете жить в постоянном недоверии и ревности. Если ваш партнер и после этого не сбавит обороты, не лучше ли будет отступить?

Вопрос

В течение шести месяцев вы встречаетесь с одним человеком. Вы полностью доверяете друг другу, отлично проводите время вместе. Более того, ваш партнер из того же окружения, что и вы. У вас одинаковые системы ценностей. Вы следуете одним и тем же культурным традициям. Все кажется просто идеальным, за исключением того, что ваш партнер все больше и больше вас критикует. Поначалу он цеплялся к мелочам: к цвету вашей машины или тому, как вы варите кофе. Но все это усугубилось, и теперь вы выслушиваете бесконечные жалобы по поводу вашего дома, вашей внешности, вашей карьеры и даже того, какое вино лучше пить. Вся это критика, очевидно, «для вашей же пользы», но эти комментарии вас огорчают и делают вас менее уверенным в себе. Вы уже не раз говорили своему партнеру о том, что его постоянная критика вас обижает, но это ни к чему не привело.

Что вы будете делать с этим критичным, но в то же время прекрасным человеком?

Варианты ответов

А. Если отношения хорошие, я стерплю критику. Я просто буду пропускать ее мимо ушей.

Б. Я немедленно разорву отношения с этим человеком. Моя чаша терпения переполнена, и я не собираюсь жертвовать своей самооценкой.

В. Я вежливо объясню, что не являюсь сломанной вещью, которую надо чинить, и если ничего не изменится — уйду.

Как вы относитесь к критике со стороны любимого человека? А если эта критика безосновательна и постоянна?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Любовные отношения предполагают определенные трудности и неоправданную критику, на которую нужно просто закрывать глаза.

Выбор ответа «А» говорит о том, что вы готовы проглотить эту критику, чтобы сохранить мир и покой в отношениях. Вы подходите к любви со щитом наготове, ожидая, что в вас полетят сотни стрел, и принимая это. Возможно, вы нашли способ десенсибилизировать себя. Согласны ли вы с этим негласным правилом, или в глубине души в вас кипит злость и негодование?

Чтобы узнать, насколько это негласное правило работает в вашей жизни, надо посмотреть на вашу самооценку. Повлияли ли ремарки вашего партнера на то, как вы относитесь к себе? Верите ли вы подобным комментариям? Вы — открытый и добродушный человек, вам нравится делать акцент на положительных качествах вашего партнера. Но не забывайте о том, что нужно защищать и себя. Вы готовы проглотить всю эту критику, чтобы продолжаться нравиться своему партнеру, потому что вы считаете, что критические замечания приемлемы и неизбежны в любых отношениях. Однако со временем это может привести к тому, что ваша самооценка упадет. Это похоже на вас? Если ваше негласное правило позволяет вам любить человека вопреки его критичной натуре, то вы, по крайней мере, должны определить для себя, сколько времени вы готовы терпеть, прежде чем поймете, что терпение ваше лопнуло, а самооценка упала ниже уровня плитуса.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Я не позволю партнеру необоснованно меня критиковать только для того, чтобы сохранить наши отношения.

Негласное правило этого варианта ответа свидетельствует о том, что вы с уважением относитесь ко всем положительным качествам своего партнера, однако также знаете, насколько деструктивной может быть постоянная критика. Поэтому вы довольно быстро установили границы того, что считаете приемлемым и неприемлемым. Складывается впечатление, что у вас хорошо развитое чувство собственного достоинства, и вы не можете позволить кому-то постоянно попрекать себя по пустякам, даже если этот кто-то — ваш любимый. Это либо врожденное ваше качество, либо приобретенное и с годами усиленное кем-то. Сталкивались ли вы с подобным отношением прежде? Заставляли ли какие-то другие отношения вас почувствовать, что другой человек пытается вас принизить?

Если вы инстинктивно знаете, что такие отношения до добра не доведут и только навредят вам, то, конечно, следуйте своему негласному правилу и бегите от подобных отношений. Но если вам кажется, что вы часто пытаетесь «дезертировать», не предприняв никаких усилий, чтобы исправить ситуацию, то, возможно, вы захотите еще раз обсудить все со своим партнером, прежде чем окончательно решитесь уйти. Только вы можете знать наверняка, насколько вы чувствительны, и как влияет на вас то, что вы слышите в свой адрес. Возможно, ваш партнер вырос в атмосфере постоянной критики и просто не понимает, что его слова могут причинять вам такую боль. Много, конечно, зависит и от того, насколько ваш партнер готов поработать над своей проблемой, чтобы стать более заботливым и небезразличным. Кроме того, это также зависит и от того, насколько вы сами готовы работать над создавшейся проблемой, прежде чем назвать ее нерешаемой.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Я должен дать своему партнеру возможность измениться, прежде чем приму окончательное решение.

Негласное правило, связанное с ответом «В», свидетельствует о том, что вы терпимый и предусмотрительный человек. Ваш ответ свидетельствует о том, что вы долгое время работали над этими отношениями, поэтому не хотите разрушить все в одночасье. Вы

узнали, что временами сближение пугает людей. Поэтому вы приписываете критичность своего партнера его неуверенности в себе, страхам, желанию во всем добиться совершенства и тому подобному. У вас чувствительная душа, и вы готовы дать своему партнеру шанс все исправить. Вполне вероятно, что ваш гипотетический партнер ужасно боится такой близости и пытается скрыть свой страх под чередой критических замечаний. Но также возможно, что он просто высокомерный и недоброжелательный по своей природе человек. Вы когда-нибудь принимали решение уйти, когда вас доводили до точки кипения?

Есть особая категория людей, которые любят поучать других, хотя никакого права на это совершенно не имеют. Определите для себя, какую долю критики вы готовы терпеть, и сколько усилий потратите на своего партнера. Если он не изменится, несмотря на все ваше понимание и поддержку, то, возможно, вам следует поискать другого человека, который сможет оценить по достоинству и вас, и ваши старания.

Вопрос

Вы влюбились в выдающегося во всех смыслах человека. По вашим стандартам, он гораздо привлекательнее вас, более успешен финансово, и его значительно больше ценят на работе. Несмотря на все это, ваш партнер добр и внимателен и, кажется, по-настоящему вас любит. Даже члены вашей семьи и друзья постоянно делают акцент на том, как вам повезло. Они говорят: «Твой партнер мог бы выбрать кого угодно. Тебе крупно повезло, что он остановил свой выбор на тебе!»

Что вы думаете по поводу будущего ваших отношений?

Варианты ответов

А. Буду наслаждаться нашими отношениями, пока есть такая возможность, потому что долго это не продлится.

Б. Наши различия не имеют никакого значения. Наша любовь будет длиться вечно.

В. Я не собираюсь переживать из-за будущего или строить какие-то предположения. Я буду просто наслаждаться настоящим.

Бывает ли «лучшая половина» в любовных отношениях? Если так, то как справиться с тем, что вы не так хороши, как ваш партнер, сохраняя при этом оптимистичный настрой?

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Любовь длится лишь тогда, когда люди равны во всех отношениях.

Вы не верите в успех отношений двоих людей, внешние данные и материальное положение которых разительно отличаются. Ваше негласное правило свидетельствует о том, что вам не нравится, когда вам говорят: «Тебе крупно повезло!» — потому что вы при этом начинаете чувствовать, что ваш партнер, возможно, под действием каких-то неестественных сил совершил ошибку, которую в любой момент может захотеть исправить. Хотя вы стремитесь наслаждаться настоящим моментом общения с этим человеком, вы не считаете себя достаточно ценным экземпляром, отношения с которым ваш партнер захочет сохранить надолго. Ваше чувство собственного достоинства практически полностью основывается на том, что вы имеете и что умеете делать.

Если человек много зарабатывает или имеет более престижную работу, значит ли это, что он имеет больше прав на то, чтобы строить отношения с кем-то красивым и успешным? Вы действительно верите в то, что любовь настолько логична и последовательна? Как вы думаете, что в вас, прежде всего, показалось привлекательным для вашего партнера? Есть же у вас какие-то достоинства! У неудачников обычно не получается построить нормальные любовные отношения. Прислушайтесь к своему истинному внутреннему «Я» и цените то, что имеете. Не стоит примыкать к поверхностному мнению неудачников. Если ваше негласное правило заставляет вас жить в постоянном страхе и несколько неадекватно себя вести, то лучше бы вам его изменить, пока не поздно. Поверьте в свою значимость и поймите, что у нее нет ограничений, и никто не имеет права говорить вам, что делать.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Настоящая любовь затмевает все различия в качествах, которыми обладают индивиды.

Негласное правило этого варианта ответа свидетельствует о том, что вы считаете: любовь может справиться со всем! Либо вследствие личного положительного опыта, либо благодаря рассказам других людей вы поверили в безграничную и огромную силу любви. Вы считаете, что любовь сравнивает партнеров, и становится уже неважно, насколько отличными друг от друга люди были изначально. Любовь — потрясающее уравнивающее устройство. Вы на самом деле довольно романтичны. Ваше негласное правило во многом идеалистично, особенно если учитывать то, что современный мир становится все более и более материалистичным. Но не стоит забывать и о силе оптимизма: если верить во что-то хорошее, то часто так и бывает. Ваше здоровое отношение к этой проблеме, как минимум, даст вашей любви отличный шанс выжить, несмотря ни на что. Вы вполне можете утратить нос циникам, которые понимают любовь как сделку, заключенную между двумя похожими компаниями.

Одно дело — самому верить в то, что эти различия не имеют особого значения, и совсем другое — чтобы и ваш партнер разделял ваши взгляды и хотел того же, что и вы. Если даже после долгих размышлений вы все равно будете считать, что любовь может победить все неравенства, значит, вы определенно выбрали подходящее для вас негласное правило. Но если вы придете к выводу, что ваш оптимизм является всего лишь попыткой скрыть страхи и слезы, то лучше вам пересмотреть свое мнение.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Не пытайтесь предвосхитить проблемы; живите и любите сегодняшним днем, а о будущем подумаете, когда оно наступит.

Это негласное правило предполагает следующее: нам часто говорят, что нужно проживать каждый день так, как будто он последний, тогда мы сможем получить от жизни все, что она может нам дать. Все мы тратим гораздо больше времени, чем нужно, на размышления и беспокойства о будущем. Но если вы выбрали этот ответ, значит, вы активно пытаетесь бороться с чувством тревоги и цените каждый новый день своей жизни. Вы пытаетесь жить полной жизнью в настоящем. Умение ценить каждый момент ценно. Оно поможет вам получать максимум от каждого вашего пережитого опыта. Однако ответьте еще на один вопрос.

Под поверхностью вашего ответа скрывается ваше смирение с мыслью о том, что ваша «удача» в любой момент может от вас отвернуться. Возможно, ваш партнер решит, что *может* найти себе кого-то получше. А это уже не похоже на две счастливых половинки, которые нашли друг друга и не хотят отпускать. В какой-то степени вы открыты сомнениям. Возможно, вы захотите поработать над этими сомнениями и научиться оптимистично смотреть в будущее, вместо того чтобы просто игнорировать его.

Вопрос

Вы со своей невестой обсуждаете, как будете жить дальше. Вы уже обговорили вопросы, связанные с деньгами, родственниками и домашними обязанностями. Кажется, что вы достигли соглашения и взаимопонимания в большинстве вещей. Затем ваша возлюбленная заявляет, что она была независимой большую часть своей взрослой жизни, и что у нее есть много друзей и знакомых обоих полов. Она говорит, что неважно, насколько сильно один человек любит другого, как много у них общих интересов и прочего, все равно один человек никак не может удовлетворить всех потребностей своего партнера. Ваша возлюбленная обещает хранить вам верность, однако настаивает на возможности удовлетворять свои эмоциональные и интеллектуальные потребности с помощью других людей. Насколько может или должен один супруг удовлетворять потребности другого?

Варианты ответов

А. Брачные отношения — главные в жизни. Но для достижения личного удовлетворения определенно нужны и другие люди. Хорошо, когда у каждого из супругов есть свои личные друзья, с которыми он может провести время.

Б. Супруги и расширенная семья — самое важное, человек не должен требовать большего.

В. Партнеры должны быть, прежде всего, лучшими друзьями. У них, конечно, могут быть и другие друзья, но исключительно общие.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «А»:

Один человек не может удовлетворить всех потребностей другого, вне зависимости от того, насколько сильно он его любит.

Если вы выбрали этот ответ, значит, вы не верите в то, что один человек может подарить вам полное удовлетворение от жизни. Вам необходима стимуляция и разнообразие, и только один человек не может вам всего этого дать. Вам нравится идея особых друзей для особых интересов, и вы развили свой собственный, практичный подход к любви. Это негласное правило может оказаться очень эффективным, но лишь в том случае, если оба партнера согласны. Такой подход предполагает большую независимость, что может сделать время, проведенное вместе, поистине интересным и незабываемым. Также здесь речь идет и о доверии, без которого невозможно построить здоровых отношений.

Но также велика вероятность того, что вы выбрали этот ответ потому, что разочаровались или устали от своего партнера. Вашему партнеру не хватает чего-то, что вы так отчаянно желаете найти в других людях? Есть какая-то дыра в отношениях, когда дело доходит до разговоров о книгах, текущих событиях или обсуждения того, что произошло на работе? Вашему партнеру недостает эмоциональной глубины или интеллекта? Любые зрелые отношения предполагают наличие личных друзей. Просто убедитесь в том, что вами движет не разочарование и неудовлетворенность.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «Б»:

Все потребности человека должны удовлетворять его супруг и семья.

Негласное правило этого варианта ответа превыше всего ставит чувство ответственности перед семьей. Вы считаете, что если однажды вы связали себя узами брака или партнерства, то должны получать все необходимое от людей, входящих в этот круг. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы довольно-таки традиционны во взглядах. Значит ли это, что у вас не должно быть личных друзей? Или нужно их как-то ограничить? Почему вы считаете, что можете удовлетворить все потребности своего партнера?

Если вы любите рыбалку, а ваш партнер увлекается коллекционированием антиквариата, значит ли это, что вы должны отказаться от своих хобби из-за различия интересов? Вы боитесь того, что время, проведенное порознь, может привести к тому, что вы в итоге потеряете любимого человека? Уверены ли вы в своих текущих

любовных отношениях? Для многих пар их семьи являются всем необходимым для получения удовольствия от жизни, и о большем они даже не помышляют. Но так бывает не всегда. И если партнеры доверяют друг другу, то нет ничего плохого в сохранении нескольких личных друзей. Но если ваше негласное правило предполагает, что все ваши контакты должны быть только внутри семьи, а не с людьми, находящимися за пределами этого круга, то не бойтесь открыто рассказать об этом своему партнеру: это поможет вам избежать многих неприятностей и разногласий в будущем. Также подумайте и о том, как тяжело придется вашему партнеру и членам вашей семьи, если вы ожидаете, что они будут и должны удовлетворять все ваши потребности и желания.

Негласное правило, скрывающееся за ответом «В»:

Настоящие любовные отношения предполагают, что люди должны делиться всем, в том числе и друзьями.

Негласное правило этого варианта ответа демонстрирует, что вы слишком много ожидаете от ваших отношений. Вам нравится мысль о внесемейных занятиях и совместном времяпрепровождении с друзьями, но вы хотели бы делать это вместе с партнером. Если вы выбрали это негласное правило, значит, вы хотите, чтобы ваш партнер был бы для вас еще и лучшим другом, и приятелем. И в этом нет ничего плохого. На самом деле, многие бы сказали, что это идеально! Кажется, вы считаете, что можете удовлетворить если не все, то большинство потребностей своего партнера, и наоборот.

Есть пары, которые все делят, проводят много времени вместе и все делают сообща, но при этом не устают от общества друг друга. Обычно такие отношения у пар бывают еще до свадьбы, и со временем они только крепнут. Вы готовы попробовать все, что любит ваш партнер, чтобы полностью его удовлетворить, и это определенно ваш плюс. Если одних людей восхитит ваше желание быть частью всего, что связано с вашим партнером, то другим больше по душе идея о проведении времени порознь и сохранении какого-то личного пространства. Что плохого в том, чтобы позволить любимому человеку заниматься тем, что ему нравится, в одиночку, при этом занимаясь тем, что нравится вам? Частью потребностей вашего партнера может быть время, проведенное с другими людьми, какой-то перерыв. Любовь —

это особое эмоциональное состояние, для поддержания которого вовсе необязательно проводить вместе какое-то фиксированное количество времени или разделять все интересы друг друга. Поскольку у всех у нас разное понимание любви, вам нужно обговорить с партнером то, что вы оба ожидаете от вашего совместного времяпрепровождения, и что конкретно вообще вы предполагаете делать вместе.

Резюме

Вы преодолели длинный и серьезный путь, целью которого было определение того, что любовь значит конкретно для вас. Вы столкнулись с некоторыми, возможно, очень сложными вопросами и наверняка вспомнили что-то болезненное из своих прошлых опытов. Также, думаю, вы пережили и несколько приятных моментов, согласно кивали и улыбались, читая примеры описания определенных ситуаций. А такие примеры, вызывающие согласные кивки, улыбки и теплые воспоминания, являются лучшим свидетельством этой части наших любовных отношений. Теперь, когда вы узнали себя гораздо лучше, вы можете предпринять попытки к созданию теплых, искренних, жизнеутверждающих и страстных отношений, о которых всегда мечтали. Если такие отношения у вас уже есть, делайте все возможное, чтобы их сохранить!

Послесловие

Прежде чем вы открыли эту книгу, вам, возможно, казалось, что у вас не так много негласных правил, регулирующих ваше поведение. Теперь же, наверняка, вы с большим удивлением обнаружили, как же на самом деле много у вас этих правил! Негласные правила есть у каждого человека; они нужны нам, и если мы не будем знать, какими принципами руководствуемся в своих ежедневных поступках, то будем постоянно наступать на одни и те же грабли, не понимая, где и в чем допустили ошибку.

Возможно, вы читали эту книгу сами, не расспрашивая никого о том, что они думают по тому или иному поводу, или о том, какой ответ выбрали бы они. Если же вы, как и большинство нормальных людей, все-таки любопытны, то вы наверняка задавали вопросы другим, возможно, просто для того, чтобы узнать, что эти люди думают об обычных жизненных ситуациях. Если так и было, наверное, вы основывали свои ответы на том, что от вас ожидают, а не на том, что действительно думаете вы сами по тому или иному поводу. Конечно, лучше было бы, если бы вы с большей искренностью и открытостью отвечали на поставленные вопросы. В групповых ситуациях есть тенденция соглашаться с мнением большинства, а не выступать со смелой реакцией, типа: «Что бы вы сделали?» Если вы читали эту книгу вместе с кем-то, чтобы по максимуму ею воспользоваться, то, пожалуйста, поразмышляйте еще раз над приведенными здесь ситуациями и поставленными вопросами (или хотя бы над теми, на которые вы не слишком искренне отвечали). Найдите те ответы, которые наиболее соответствуют вашим негласным правилам. Вы должны достичь такого состояния, когда сможете сказать себе: «Вот так на самом деле я и думаю, и мне плевать на то, что об этом скажут другие». Это хорошее начало.

Также было бы неплохо, если бы вы снова просмотрели все предлагаемые в книге вопросы и сделали бы какие-то заметки относительно ваших негласных правил.

Например, что вы узнали о своих правилах, имеющих отношение к деньгам, после проработки главы 1 «Деньги»? Вы более ненасытны,

чем думали? Или же вы довольны тем, что имеете? Пока вы думаете о своих негласных правилах, связанных с деньгами, определите, насколько важна для вас финансовая защищенность. Например, вы можете прийти к выводу, что веселье и приключения — всего лишь область ненужной траты денег, угрожающая вашему текущему финансовому положению. Запишите свои правила, и если после этого они покажутся вам подходящими, отлично! Помните: если что-то идет не так — как правило, всегда есть возможность это исправить.

Деньги — это хорошо, и значительно лучше, когда они у нас есть, только вот достаются они, как правило, трудом. Что вы узнали о своих негласных правилах, связанных с карьерой, после проработки *главы 2 «Работа и карьера»*? Как, к примеру, вы сочетаете работу и отдых? Для чего вы работаете? Возьмите блокнотик и запишите туда свое правило. Подумайте, откуда это правило у вас взялось — от папы, от мамы? Насколько можно доверять источнику? Делает ли ваше правило вас счастливым? Или же оно порождает в вас чувство тревоги, приводит к конфликтам?

Если правила относительно денег и работы более-менее стабильны, то негласные правила, касающиеся роли мужчин и женщин в обществе, из года в год претерпевают изменения. Если вы мужчина, вы можете переосмыслить какие-то свои старые правила. Если вы женщина, вы можете захотеть просветить представителей противоположного пола о том, каких правил придерживаются они. Не ждите, что люди сами интуитивно поймут свои негласные правила просто при просмотре спортивного канала или в процессе полировки серебряной ложки. Какую роль вы отдаете мужчине в романтических отношениях? Можете ли вы строить отношения с мужчиной, который зарабатывает гораздо меньше, чем вы, но при этом любит вас всем сердцем? Хотите ли вы, чтобы вас уважали и обожали? Какие стереотипы до сих пор влияют на ваше поведение? Узнав свои негласные правила о гендерных ролях, описываемые в *главе 3 «Гендерные роли»*, вы наверняка сможете лучше понять себя, наверстать упущенное время или, наоборот, понять, что традиционные взгляды вам более близки.

Глава 4 «Власть и контроль» поможет вам изучить вопросы, связанные с властью и контролем. В процессе проработки этой главы вы могли прийти к выводу, что вам совсем и не нужна власть, или же,

наоборот, что вы хотите все и всегда контролировать. А каковы ваши негласные правила, и насколько они вам подходят?

Сколько раз вы слышали шутки, подобные этой: «Если бы я знал, что столько проживу, я бы лучше о себе заботился»? На самом деле эта шутка являет собой одну очень большую ложь — факт остается фактом: большинство людей отказываются верить в то, что они рано или поздно умрут, до тех пор, пока не станут старыми и немощными, или же пока с ними не случится какое-то несчастье. Насколько важно для вас оставаться живым — и не просто живым, но и здоровым? Проработав главу 5 «Здоровье», вы поймете, на что готовы пойти ради сохранения и поддержания своего хорошего самочувствия и общего состояния здоровья. Подумайте о том, насколько полезны (или нет) для вас ваши негласные правила.

Кто вы? Когда в следующий раз встретите кого-то на вечеринке, задайте ему этот вопрос. В ответ ваш собеседник лишь удивленно вскинет вверх брови, но это, определенно, заставит его задуматься: что он из себя представляет, для чего он живет на этом свете? Ваша способность к самовыражению — неотъемлемая часть счастливой и здоровой жизни. Об этом вы наверняка узнали, проработав главу 6 «Самовыражение».

«Делай, что должен, и будь что будет!» — вот в чем смысл. Плачьте, когда вам грустно. Смейтесь, когда смешно. Не сдерживайте себя. Здоровый и довольный своей жизнью человек скажет: «Я — это я, и горжусь этим!» Узнайте свои негласные правила. Если они работают на вас, то вам уже не придется обращаться ни к психотерапевтам, ни к антидепрессантам.

Задумывались ли вы когда-либо о том, какой была бы ваша жизнь без дружбы? Наверняка еще в детском саду вы узнали: чтобы подружиться с кем-то, надо уметь дружить. А друг ли вы? Понимаете ли вы, что значит быть другом? Смогли бы вы подвергнуть себя опасности ради человека, который вам небезразличен? Могли бы вы помочь своему другу сжульничать? Все эти принципы и многие другие составляют ваши негласные правила, касающиеся дружбы. Так что, если хотите быть хорошим другом, изучите свои негласные правила и определите, насколько полезны они для вас и ваших друзей. Что вы узнали о себе, проработав главу 7 «Дружба»?

Темой *главы 8 «Духовность»* стали негласные правила, касающиеся проблем духовности. Даже последователи одной и той же религии могут иметь разные представления о боге, загробной жизни, душе и других духовных ценностях. Неважно, как много времени вы проводите за размышлениями о духовной стороне бытия, все равно у вас есть негласные правила, регулирующие эту сферу вашей жизни. И только вы можете определить, насколько подходят они вам или нет, и изменить их, чтобы в полной мере наслаждаться своим существованием.

Если о смерти и потусторонних мирах говорить не принято, то о сексе определенно сейчас говорят все больше и больше, и именно этот вопрос стал темой *главы 9 «Секс»*.

Более сорока лет назад произошла сексуальная революция. Возможно, она началась с «Биттлз» или с мини-юбок — неважно, главное — она полностью изменила мир вокруг нас. Точно так же изменились и наши негласные правила о сексе. Стали ли вы свободнее в сексуальном плане, чем были раньше? Можете ли вы отдаться на волю своих сексуальных фантазий? Какие негласные правила регулируют эту сферу вашей жизни? И, что гораздо важнее, делают ли эти негласные правила вас счастливыми? Если ваши правила работают, отлично! Если нет, то кто мешает вам устроить свою собственную сексуальную революцию?

Любовь для многих из нас является самой приятной и дорогой стороной жизни или, по крайней мере, должна быть таковой. Цель проработки *главы 10 «Любовь»* — выявление ваших негласных правил, связанных с этим прекрасным чувством. Считаете ли вы, что секс является неотъемлемой частью романтических отношений? Или это только приятный бонус? Насколько вы готовы доверять человеку, которого любите? Готовы ли вы жертвовать собой ради любви? Надеюсь, эта глава помогла вам найти ответы на эти вопросы и понять, насколько ваши негласные правила эффективны, поскольку только в этом случае вы сможете в полной мере насладиться той радостью, которую нам дарят любовь и романтические отношения.

Если вы открыли эту книгу, думая, что она снабдит вас легкими ответами на сложные вопросы, касающиеся всех вышеперечисленных проблем, то вы наверняка уже успели убедиться в обратном. Надеюсь,

эта книга помогла вам получить ответы в форме негласных правил, которыми вы руководствуетесь в тех или иных жизненных ситуациях. Определите их. Изучите их. Следуйте им, если они работают на вас, или измените их, если они вам вредят. Поймите их, и ваша жизнь станет более спокойной и счастливой.

Об авторе

Доктор Джордан Уэйс — выпускник чикагского медицинского института (штат Иллинойс). В начале своей карьеры он преподавал в Калифорнийском медицинском центре в Ирвине (штат Калифорния).

Будучи практикующим психиатром с более чем двадцатилетним стажем работы, Джордан Уэйс — уважаемый в широких кругах специалист в области психиатрии, автор статей на тему эмоциональных реакций человека. В настоящее время доктор Уэйс проживает в южной части штата Калифорния и работает в Ирвинском центре психоэнергетики.

notes

Примечания

1

Адвокат дьявола — термин изначально относился к каноническим юристам Римско-католической церкви, которые выступали против канонизации или беатификации (причисления к лику блаженных) какого-либо человека. Аллегорически — человек, защищающий неправо́е дело или неправильное положение, провокатор, критикан. — *Здесь и далее примеч. пер.*

NASDAQ (сокр. от англ. National Association of Securities Dealers Automated Quotation — Автоматизированные котировки Национальной ассоциации дилеров по ценным бумагам) — американский внебиржевой рынок, специализирующийся на акциях высокотехнологичных компаний (занимающихся производством электроники, программного обеспечения и тому подобного).

В рамках исследования поведенческой теории личности М. Фридманом и Р. Роземнаном был проведен анализ поведения обширного контингента лиц умственного труда (научные работники, инженеры, администраторы и так далее), занятых управленческой деятельностью. Ими выделены два основных типа личности: А (личности, подверженные стрессу) и В (устойчивые к стрессу личности). Представители типа А характеризуются ярко очерченным поведенческим синдромом, определяющим стиль их жизни. У них чаще наблюдается выраженная склонность к конкуренции, стремление к достижению цели, агрессивность, нетерпеливость, беспокойство, гиперактивность, экспрессивная речь, постоянное напряжение лицевой мускулатуры, чувство постоянной нехватки времени и повышенной активности, трудоголизм. Представителей этого типа часто называют стрессоманами, у них наблюдается склонность к сердечно-сосудистым заболеваниям. Представители типа В, наоборот, обычно спокойны, расслаблены, покладисты и добродушны, им чуждо чувство тревожного ожидания и цейтнота. Часто личностей этого типа характеризуют как апатичных и отстраненных. Также существуют личности смешанного, АВ, типа, чьи отличительные черты выявить пока не удастся.

Лицензии Creative Commons — несколько лицензий по авторским правам, выпущенных 16 декабря 2002 года американской некоммерческой корпорацией Creative Commons, которая способствует лингвистической и правовой адаптации основных лицензий Creative Commons (сейчас их шесть) к местному законодательству во всем мире. Лицензии упорядочены в основном от имеющих больше ограничений к менее ограничивающим право пользования. В отличие от других подобных лицензий, лицензии Creative Commons гораздо более удобны для фотографий, рисунков, коротких текстов и тому подобного, так как они не требуют распространения вместе с произведением сопроводительного текста с условиями лицензии, достаточно буквенного кода из базовых элементов.

ПМС — предменструальный синдром.

Эгалитарист — сторонник эгалитаризма, то есть концепции, предполагающей создание общества с равными возможностями по управлению и доступу к материальным благам всем его членам. Противоположность элитаризму. В социологии семьи эгалитаризм признает за супругами равные права в самореализации.

Реслинг (рестлинг) — театрализованная постановочная борьба, где победитель каждого матча predetermined заранее. Профессиональный реслинг широко распространился как вид зрелища, особенно в Северной Америке и Японии.

Вирсавия — согласно Библии, вдова Урии Хеттеянина, жена царя Давида и мать царя Соломона.

Веганы — строгие вегетарианцы, исключаящие из своего рациона все продукты животного происхождения, включая мясо, рыбу, яйца, молоко и молочные продукты. Как правило, веганы при этом не используют также мех и кожу животных, шелк, шерсть, а также выступают против убийства животных ради опытов и развлечений.

Геморрагические гемостазиопатии представляют собой обширную группу наследственных или приобретенных заболеваний системы гемостаза различной этиологии, при которых наблюдается повышенная склонность к кровоточивости.

Дядя Сэм — персонифицированный образ Соединенных Штатов Америки. Дядю Сэма зачастую изображают высоким пожилым человеком с тонкими решительными чертами лица, со старомодной бородкой, в цилиндре цветов американского флага, в синем фраке и полосатых панталонах. Образ Дяди Сэма традиционно ассоциируется с Соединенными Штатами и, в особенности, с правительством США. Когда в быту говорят: «Дяде Сэму нужно...» или «Дядя Сэм хочет...» — то часто стремятся создать ироничный или комический образ американского правительства, обладающего вполне человеческими потребностями и желаниями. Впрочем, образ Дяди иногда употребляется и для иллюстрации «совести нации», подобно российскому образу Родины-матери.

Гемодиализ — метод внепочечного очищения крови при острой и хронической почечной недостаточности.

Нью эйдж — общее название совокупности различных мистических течений и движений, в основном оккультного, эзотерического и синкретического характера, сформировавшихся в XX веке. Также называемый движением «Новой Эры», «Эрой Водолея» и «Новым Веком».

Фрустрация — психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей.

Зона комфорта — согласно существующей теории, поведенческое состояние, при котором человек пребывает в нейтральном относительно чувства тревоги состоянии, при этом оперирует ограниченным набором моделей поведения ради достижения и поддержания стабильного уровня жизни, зачастую полностью исключаящего всякий риск.

Растафариане — последователи растафарианства, религиозно-политической доктрины африканских суждений.

Эмфизема легких — заболевание дыхательных путей, характеризующееся патологическим расширением воздушных пространств конечных бронхиол, которое сопровождается деструктивными изменениями альвеолярных стенок; одна из частых форм хронических неспецифических заболеваний легких.

Плацебо — физиологически инертное вещество, используемое в качестве лекарственного средства, положительный лечебный эффект которого связан с бессознательным психологическим ожиданием пациента. Кроме того, термином «эффект плацебо» называют само явление немедикаментозного воздействия, не только препарата, а, например, облучения (иногда используют разные «мигающие» аппараты, «лазеротерапию» и др.). В качестве вещества для плацебо часто используют лактозу. Степень проявления плацебо-эффекта зависит от внушаемости человека и внешних обстоятельств «лечения», например, от размера и яркого цвета таблетки, степени доверия врачу, авторитета клиники.

Околосмертное переживание — общее название широкого диапазона личных переживаний людей в момент их клинической смерти. Этот опыт включает многие феномены. Например, чувство отделения от тела или парения, перемещения, чрезвычайного страха или безопасности и умиротворения, теплоты, чувства абсолютного растворения. Многие отмечают присутствие света, который некоторые люди интерпретируют как божество или духовное присутствие. Многие считают такой не поддающийся объяснению духовный опыт признаком перехода в загробную жизнь.

Внетелесный опыт (ВТО) — измененное состояние сознания, при котором человек испытывает ощущение покидания собственного тела. ВТО является предметом изучения неакадемического направления науки. Этот эффект сопровождается небывалой реалистичностью, из-за чего большинство людей склонны рассматривать ВТО как мистическое переживание. Достоверных подтверждений существования данного явления нет.

Антиципация — предвосхищение, предугадывание, представление о предмете или событии, возникающее до акта их восприятия, ожидание наступления события. Представление о результате того или иного процесса, возникающее до его реального достижения и служащее средством обратной связи при построении действия.

Петтинг — форма половой жизни, предполагающая получение сексуального удовлетворения возбуждением эрогенных зон без соприкосновения гениталий. Содержание петтинга составляют поцелуи, объятия, поглаживания, взаимное трение гениталий через одежду и так далее. Эта форма занимает промежуточное положение между мастурбацией и настоящим половым сношением.