

Виктория Анатольевна Ардзинба
Мифы о женском счастье, или Как сказку сделать былью



*«Виктория Ардзинба. Мифы о женском счастье, или Как сказку сделать былью»: БХВ-Петербург;
Санкт-Петербург; 2012
ISBN 978-5-9775-0872-8*

Аннотация

Эта книга посвящена сказкотерапевтической коррекции самых распространенных психологических проблем современных женщин. Автор дает упражнения и практические рекомендации для самостоятельной психокоррекционной работы читательниц.

Виктория Ардзинба
Мифы о женском счастье, или Как сказку сделать былью

Книга посвящается маме и сестре Маргарите.

Я благодарна своему мужу Петру, сыну Данилу, сестре Маргарите, а также своим друзьям: Акимовой Ольге, Александровой Наталии, Егоровой Светлане и Метельковой Елене за помощь и

искреннюю поддержку во время написания книги.

© Ардзинба В. А., 2012

© «БХВ-Петербург», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть

О книге от ее первого читателя

Книга по сказкотерапии, в которой идет речь о женщинах и их жизненных трудностях и о том, как с этими трудностями справиться, – явление почти уникальное. И специалистам следует обратить на нее внимание. Однако она пригодится не только профессиональным психологам. Эту книгу следует прочитать каждой женщине, которая ищет себя. Впрочем, и тем, что не ищут, тоже нужно обязательно прочитать. Может быть, им захочется встретиться с собой настоящей. Да и мужчинам было бы полезно познакомиться с этой книгой, хотя бы для того, чтобы заново открыть для себя своих любимых женщин.

Книга Виктории Ардзинба творит чудеса – потому что она рассказывает о женщинах, их судьбах, заблуждениях и прозрениях через сказку. Тут мы имеем замечательный и редкий случай, когда автор-сказкотерапевт умеет не только эффективно работать с людьми, но и писать об этом – ярко, образно и метафорично.

Вачков И. В.,

доктор психологических наук, профессор, президент международного сообщества сказкотерапевтов

Вступление

Жили-были царь с царицей, и была у них дочка, хорошенькая прехорошенькая. Маленькая принцесса воспитывалась в любви и заботе и с каждым днем становилась все краше. Молва о ее красоте и кротком нраве разнеслась по всему королевству и даже за его пределы. Царь с царицей не могли нарадоваться на свою дочь, а она им отвечала любовью и уважением.

Шли годы, царевна росла-росла и превратилась в прекрасную девушку. Как-то села она у окна, волосы расчесала, складочки на сарафанчике расправила, сидит, смотрит на дорогу. В это время мимо замка проезжал прекрасный юноша на белом коне и как увидел в окне красу-девицу, так сразу и обомлел, влюбился с первого взгляда. Подъехал он к ней поближе и молвил: «О, прекрасная дева, ты сразила меня своей красотой! Будь моей женой!» Царевне тоже очень понравился юноша и поэтому она сразу согласилась. Царь с царицей как узнали об этой новости, сразу обрадовались за дочку и устроили пир на весь мир... И жили они долго и счастливо, и умерли в один день.

Вот такая вот сказочная модель идеальной жизни... И многим из нас хочется, чтобы такая сказка стала былью. А всего-то и надо – быть хорошей девочкой, которая, со временем, за свое прилежание будет вознаграждена встречей с возлюбленным, и все смогут сказать: «...и жили они долго и счастливо, и умерли в один день». Главное – вовремя приготовиться, ожидая заветный приз: причесаться, приодеться и усесться в максимально обозреваемом месте.

Все мы в детстве (или, по крайней мере, большинство из нас) любили слушать сказки. Проследивая истории разных сказочных персонажей, порой представляли себя на их месте. И вот мы уже не Маши, Кати, Димы, Сережи, а Царевны-лягушки, Золушки, Рыцари и Прекрасные принцы, проходящие испытания, которые подбрасывает нам жизнь. Иначе говоря, мы начинаем идентифицировать себя с полюбившимися сказочными персонажами: действовать, как они, говорить, как они, разыгрывая с помощью игрушек вовсе не игрушечные, не шуточные страсти.

Вырастая, мы сохраняем эти образы в своем подсознании и проецируем детские представления на все аспекты нашего поведения. И такие модели поведения играют важную роль в построении отношений с другими людьми, в достижении жизненных целей, в способах разрешения конфликтов, проблем и кризисных ситуаций. Ведь недаром говорится: «Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок!» Сказка учит, а мы, как прилежные ученики, с ее помощью пытаемся осознать такие глобальные понятия, как добро и зло, актуализируя в сознании представления о правильной, идеальной модели поведения.

Учиться у такого «учителя» легко и интересно, ведь мир сказок достаточно прост и понятен: «хорошие» герои всегда добрые, великодушные, сильные и красивые, им сопутствует удача. «Плохие» герои – злые и коварные, и при этом всегда плохо заканчивают, ибо добро всегда побеждает зло, которое получает «по заслугам».

Герой в сказке сталкивается с определенными проблемами, которые ему приходится решать, при этом он может терпеть поражение, учиться на своих ошибках и потом все-таки побеждать. Читатель, воспринимая определенные модели поведения сказочных героев, может использовать их в повседневной жизни, решая свои, пусть и не сказочные, проблемы. Иными словами, сказка – это некий образец поведения в жизненной ситуации, отражение реальной жизни, но в метафорическом смысле.

Итак, подражая своим любимым сказочным героям, мы идентифицируемся с ними, причем не с «прописанными» сказочными персонажами, а с субъективным представлением о них. Это происходит потому, что в сказках образ как бы «размыт» и дает возможность самому читателю дофантазировать его. Или потому, что одни и те же герои могут встречаться в различных сказках, расширяя тем самым представление о себе (например, Иван Царевич и Василиса Премудрая встречаются сразу в нескольких русских народных сказках).

Таким образом, у читателя формируется свой, индивидуальный, образ сказочного персонажа на основе различных сюжетов, с которым он может себя идентифицировать. Например, образ Василисы Премудрой у одних ассоциируется с умной, рассудительной красавицей, способной помочь в любой сложной ситуации, а у других – с занудной, самоуверенной гордячкой. Или образ Ивана Царевича – кто-то считает его самодовольным и глупым «везунчиком», а для кого-то он является настоящим героем и мужчиной с большой буквы.

Еще одна причина различного восприятия одного и того же сказочного персонажа – это обыгрывание его с помощью мультипликации, кинофильма, спектакля. На выбор зрителю предоставляется различное режиссерское видение сказочных героев, порой использующее определенные стереотипы. Например, сказка «Золушка». Это одна из сказок, множество раз экранизированная и интерпретированная на разные лады. А сценарий Евгения Львовича Шварца к одноименному фильму позволил посмотреть на героев с другой стороны. И вот уже Мачеха, не просто злая и сварливая женщина, желающая погубить бедную Золушку, а поистине деловая женщина с необузданной энергией и диктаторскими замашками, «работающая, как лошадь» ради благополучия своей семьи, добивающаяся, чтобы дочерей записали «в бархатную книгу первых красавиц двора». Благодаря ее хлопотам в церкви вся семья сидит «на

придворных скамейках, а в театре – на директорских табуреточках», солдаты отдадут им честь, и придворный повар присылает дичь в подарок.

Е. Л. Шварц придал Мачехе вполне реалистические черты, поэтому «его» Мачеха разительно отличается от других, и зритель воспринимает ее такой, какой ее представляет автор, дорисовки образа уже не происходит. Но, как правило, в сказке персонажи прописаны нечетко, как бы штрихами, с акцентом только на тех его чертах, которые помогают понять читателю добрый он или злой, или, как мы любим определять: «хороший он или плохой».

И тогда, исходя из субъективного представления о сказочных персонажах, мы пытаемся как бы «расширить» образ, приписывая героям различные свойства и черты характера, о которых в сказках вовсе не упоминалось. Например, героиня русских сказок – Аленушка, кому-то она представляется мудрой, решительной, скромной и изобретательной, а кто-то считает ее грустной, пассивной, послушной и даже болезненной. И то, как мы представляем себе героя, с которым чаще всего себя идентифицируем, и влияет на наше поведение в социуме, на то, как мы стараемся разрешить сложные для нас ситуации, на способы достижения различных целей, то есть на наш дальнейший жизненный сценарий.

Но почему мы выбираем одних сказочных героев и отвергаем других? По всей видимости, качества, которыми, как мы считаем, обладает тот или иной сказочный персонаж, получают в нашей душе некий отклик, резонанс, и нам, конечно же, хочется обрести качества любимого героя. Мы желаем походить на него, потому что он добивается в сказке всего, что захочет, проходит самые трудные испытания и выпутывается даже из самых, казалось бы, безвыходных ситуаций. При этом такому герою всегда помогают, и в конце сказки он обязательно получает вознаграждение.

Помимо любимых героев, у нас есть и нелюбимые. Почему нелюбимые? Да потому, что они раздражают, пугают, вызывают протест или указывают на наши недостатки, которые мы старательно пытаемся скрыть. В конце сказки их, как правило, наказывают, и они остаются ни с чем. Наказанными мы быть не хотим. Уж лучше взять в жены Елену Прекрасную и получить полцарства в придачу, чем быть растерзанным серым волком (как, например, в сказке «Иван Царевич и серый волк»). Нам хочется походить на успешных, великодушных, сильных героев, но никак не на гнусных, слабых и трусливых. И поэтому сказки мы чаще выбираем с «хорошим концом», позитивные, жизнеутверждающие, укрепляющие нашу веру в «светлое будущее». В немилость же попадают пугающие сказки с «грустным концом», без привычного нам: «...и жили они долго и счастливо». Как правило, нелюбимыми становятся авторские сказки. Например, сказки Ханса Кристиана Андерсена: «Соловей», «Девочка со спичками», «Русалочка», сказка А. Погорельского «Черная курица, или Подземные жители» или русская народная сказка «Колобок» (хотя многие и признают, что герой поплатился за свое непослушание, но все же конец его был слишком печален).

Ведь хочется верить в то, что если ты хороший/хорошая, то жизнь тебя должна вознаградить за страдания, как учит нас основная масса сказок, а не превращать в пену морскую и не забирать на небеса в столь юном возрасте, как в сказках «Девочка со спичками» и «Русалочка». Даже если ты наделал много ошибок, но потом исправился и стал хорошим мальчиком (история Алеши в сказке «Черная курица, или Подземные жители»), то и ситуация должна измениться с негативной на позитивную, а тут: «плач женщин и детей...» и «прощай навеки!»

Вот такая вот ломка стереотипов, и никаких сделок с Творцом: если будешь хорошей/хорошим – получишь прекрасного принца на белом коне/принцессу и полцарства в придачу. И только осознание стереотипов, непосредственно влияющих на нашу жизнь, помогает осознать свою индивидуальность, давая возможность самостоятельно планировать

свою жизнь.

Глава 1 «Кабы я была царицей...»

Детские мечты

- Ты в детстве о ком мечтала?
- О принце на белом коне.
- А о ком больше?

О чем мы мечтаем в детстве? О волшебных помощниках, прекрасных замках, сказочных доспехах и головокружительных приключениях... да, и, конечно же, о принце! О принце на белом коне! Ох, уж этот набивший оскомину принц на белом коне... А сколько требований к нему предъявляется?! Он должен быть красивым, мужественным, умным, галантным, состоятельным и... с конем, причем с белым.

Сколько ж должно пройти времени, чтобы найти этого пресловутого Принца, да еще с таким конем? А если учесть, что настоящий белый конь – редкость в природе, и если найдешь такого, то, скорее всего, – это будет не белый, а серый, поседевший скакун. Выходит, придется подождать, пока конь состарится? Это ж сколько времени должно пройти? А тут еще последователи мистической секты христиан со своими ритуалами. Практикуя оскопление во имя служения Богу, они называли такой обряд «сесть на белого коня». Оскопленный принц? Это уж вообще ни в какие ворота не лезет!

Может, пусть тогда Иван-дурак или Емеля, и бог с ней, с печкой? Только все равно терзают сомнения: Ивана вечно кто-то напутствовал, сам-то он ни одного нормального решения принять не мог, каждый раз в истории попадал, а Емелю, вообще, от печки было не оторвать, как будто он ходить разучился. Щука-помощница, вечно, как мама малого дитя, исполняла все его желания.

Вот ведь, никто не хочет выходить замуж за инфантильного дохляка, живущего на иждивении у родителей да на пособие по безработице. Но как же тогда быть, ведь мечты должны сбываться?! Не расклеивать же объявления:

18 лет – Ищу прекрасного принца на белом коне!

30 лет – Ищу принца! Можно без коня...

40 лет – Ищу коня! Масть значения не имеет...

Вот как бы только не получить в ответ послание:

Меняю белого коня на любое другое средство передвижения. Достали!

Принц.

Видимо, не хватает принцев на всех желающих.

Шутки шутками, но еще раз повторю: мечты должны сбываться! Иначе они превращаются в несбыточные, а там и до неврозов с психозами недалеко. Да, поиски жениха требуют недюжинного здоровья, а здоровье надо беречь. Если уж в добром здравии жениха найти сложно, то болезненная невеста уж точно никому не будет нужна.

В чем тогда загвоздка? Что мешает мечтам сбываться? Может, все дело не в самой мечте, а в том, как мы ее формулируем и что влияет на саму формулировку? Отчасти на наши желания влияет социум, окружение, в котором мы находимся, – родительские наставления и запреты,

реклама и пропаганда, мнение друзей и знакомых (да и незнакомых тоже). Кроме того, в обществе существует масса определенных стереотипов, которых нам волей-неволей приходится придерживаться, чтобы «не выпасть из обоймы». Иначе ты – белая ворона, изгой, лузер (чтоб всем было понятно).

Вот, например, считается в обществе, что девушка должна обязательно выйти замуж и родить ребенка, а мужчине необходимо построить дом, посадить дерево и вырастить этого самого ребенка. Так что извольте выполнять. А уж масс-медиа вам в этом поможет: обязательно распишет, какими должны быть избранник или избранница, какой породы дерево необходимо посадить, как выстроить дом и, наконец, как лучше воспитать ребенка. Мы, основываясь на стереотипах, «выстраиваем» эти образы внутри себя, создавая идеальную модель собственного мира. Вынашивая подобные мечты, с нетерпением ждем их реализации.

По сути, мы хотим, чтобы наши мечты сбылись в точности так, как мы этого желаем, без всяких там импровизаций и допусков. Только так, как нам намечталось, строго по списку. Вот и получается, например, мечтала девочка стать принцессой, а когда выросла и поняла, что живет совсем не в монаршей стране, а даже наоборот, и что принцев на всех не хватает (пусть и без коней!), ей начинает казаться, что детская мечта не сбылась, а жизнь лишилась всякого смысла, и вовсе это не сказка, а просто серая реальность какая-то. И совсем не замечает она, что ее избранник, хоть и не «голубых кровей», но весьма галантен и воспитан и готов носить ее на руках и сдувать пылинки. И не видит она, что он считает ее даже не принцессой, а королевой, любит всем сердцем и желает сделать самой счастливой на свете. Ведь такое у него предназначение: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью!» Но девушке-то мечталось совсем не так, не в таком контексте!

Или, например, мальчик в детстве решил стать президентом страны (ну, вот бывает и такое, угораздило его об этом помечтать!). А когда вырастает, то понимает, что место президента занято. И хотя он уже давно не мальчик и является президентом собственного фонда, имея миллиардный капитал, но все равно по-детски обидно. И вот, как считать, сбылась детская мечта или нет? Вот она, сила стереотипов и условностей. Тут бы радоваться, что так все удачно сложилось, прям как мечталось, ведь ключевое слово в детской мечте было – президент. Ан нет, как говорится: «Так, да не так!»

Как бы там ни было, но мечты все-таки сбываются, про это даже у Пушкина (а стоит заметить, что Пушкин для русского человека – непререкаемый авторитет) в замечательной «Сказке о царе Салтане» написано:

Кабы я была царица, –
Говорит одна девица, –
То на весь крещеный мир
Приготовила б я пир.

Кабы я была царица, –
Говорит ее сестрица, –
То на весь бы мир одна
Наткала я полотна.

Кабы я была царица, –
Третья молвила сестрица, –
Я б для батюшки-царя
Родила богатыря.

И тут, в самый подходящий момент входит Царь и исполняет все желания – как говорится: «Всем сестрам по серьгам». Тут бы и поставить точку – такая замечательная история получилась! – и просто жить дальше и радоваться. Но нет! «*В кухне злится повариха, плачет у станка ткачиха – и завидуют оне Государевой жене*». А все почему? Неправильно было сформулировано желание. Неясен ключевой запрос. Чего же на самом деле хотелось этим женщинам? Кормить и обслуживать царя или на правах его законной супруги стать полновластной хозяйкой во дворце? Необходимо четко разобраться, что является главным в желаемом, а что – второстепенным, а потом спокойно должным образом сформулировать запрос. В большинстве случаев мы хотим всего и сразу. Это напоминает крик души героини пьесы Н. Эрдмана «Самоубийца»: «*Сеня был – шляпки не было, шляпа стала – Сени нет. Господи! Почему же ты сразу всего не даешь?*»

Чтобы достигнуть желаемого и потом всю жизнь не проливать слезы о несбывшихся надеждах, необходимо четко понять, чего мы хотим на самом деле? Какого результата стремимся достигнуть? Иными словами, что нам даст статус принцессы и президента или должность поварихи и ткачихи?

Упражнение «Моя детская мечта»

Сядьте поудобнее, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Ваше дыхание спокойное, расслабленное. Мысли постепенно сбавляют свой бег, а потом и вовсе исчезают. Вас окутывает тишина и спокойствие.

Из этого состояния позвольте себе «окунуться» в свою детскую мечту. Что вы видите? Кто окружает вас в этот момент? Что вы ощущаете? Какие чувства испытываете? Вспомните, чего именно вам хотелось в детстве, о чем мечталось? Что дает вам эта мечта? Представьте, что ваша мечта осуществилась. Прислушайтесь к своему состоянию. Какие появились ощущения? Что-то изменилось в вас? Изменилось ли ваше окружение? Комфортно ли вам? Побудьте некоторое время в этом состоянии.

Постепенно «вернитесь» в реальность, откройте глаза. Не делайте резких движений. Можете потянуться и сесть так, как вам удобно. А теперь ответьте себе на вопросы: «Что сбылось из задуманного, а что нет? Что нужно сделать, чтобы ваше состояние приблизилось к состоянию из детской мечты?»

Запишите полученные результаты на листе бумаги. Время от времени вы можете заглядывать в свои записи, отмечая пройденные этапы на пути достижения цели.

Герои, которых мы выбираем

Как-то на консультацию ко мне пришел молодой человек (26 лет). Назовем его Сергей. В тот момент он жил с родителями и не работал. Сергей – симпатичный, обаятельный, остроумный юноша, при этом у него никак не складывались серьезные отношения с девушками, а имея высшее образование, он все никак не мог устроиться на работу. Вот такие два запроса на консультацию – желание познакомиться с приятной девушкой и устроиться на хорошую работу.

Чтобы помочь решить эти проблемы, я решила использовать в работе методы сказкотерапии. Этот метод наиболее экологичный, дающий возможность, не испытывая сильного напряжения, обнаружить скрытые блоки и зажимы, мешающие реализации жизненных целей. А так как Сергей – юноша достаточно начитанный, обладающий даром

хорошего рассказчика, он быстро включился в работу.

Сергей выбирал различных сказочных героев, определенным образом прописанных в сказках, но наделял их субъективными характеристиками. Подробное описание качеств и черт сказочных героев позволило раскрыть суть его проблемы, а также помочь в дальнейшем в ней разобраться.

Среди любимых сказочных героев Сергей назвал Иванушку-дурачка и Незнайку. Этих героев он наделил такими качествами, как легкость, беззаботность, везение. Когда же я задала вопрос: *«На кого из сказочных персонажей вам бы хотелось, что бы был похож ваш сын?»*, – Сергей ответил: *«На Емелю»*. Свой ответ он прокомментировал так: *«Хочу, чтобы ему все в жизни легко давалось! Емеле все время помогают, у него есть волшебная Щука, которая всегда приходит ему на выручку и с легкостью выполняет все его желания»*.

Далее я предложила Сергею выбрать себе любое сказочное имя, и его выбор пал на Пончика (волшебный человечек из сказки о Незнайке). Сергей объяснил это так: *«У меня такая же комплекция, и я тоже люблю сладкое»*. При этом в последующей беседе выяснилось, что он хотел бы обладать физическими данными князя Гвидона, потому что *«этот герой сильный, статный, подтянутый»*. К тому же Сергей добавил: *«Кстати, Гвидону всегда помогала Царевна Лебедь. Она же его полюбила!»* Правда, он упустил известный факт, что Гвидон сначала спас царевну от гибели, убив злого волшебника в образе коршуна, напавшего на нее. В благодарность девушка стала ему помогать, используя свои волшебные силы.

Обратив внимание на то, что Сергей всегда отмечает силу помощников, поддерживающих выбранных им героев, я решила уточнить, кто из сказочных персонажей мог бы помочь ему в сложной ситуации. Молодой человек, не задумываясь, ответил: *«Баба-яга. В сказках она всегда помогает главному герою. Видимо, доля у нее такая – помогать, хотя персонаж этот в сказках считается злым, отрицательным»*.

Казалось бы, разные герои из разных сказок, но Сергей, описывая их, всегда подчеркивал такие общие черты, как легкость, беззаботность и получение помощи со стороны, без прикладывания каких-либо усилий. По его мнению, герои с легкостью шли по сказочному пути, потому что волшебные помощники им всячески помогали и оберегали от невзгод. Так и в реальной жизни, Сергей всегда считал, что ему необходимо помогать, потому что один он не в состоянии решить навалившиеся проблемы. Родные и друзья всегда старались помочь молодому человеку, поддерживая его в трудные моменты. Постепенно подобное положение вещей вошло у Сергея в привычку, и он всякий раз испытывал разочарование и досаду, если близкие, по тем или иным причинам, отказывали ему в помощи.

Проанализировав сочиненные сказки, в которых действовали выбранные персонажи, и результаты, полученные во время консультаций, можно было с уверенностью констатировать, что Сергей, обладая высоким интеллектом, не может его продуктивно использовать в повседневной жизни (окончил институт, но не работает). Хочет жить так, чтобы ему все легко давалось (здесь явно прослеживается подсознательная идентификация с Емелей), но при этом не хочет прилагать никаких усилий (желание иметь таких сказочных помощников, как Щука, Царевна Лебедь, Баба-яга).

Становится ясно, почему Сергей находится в состоянии внутреннего конфликта: с одной стороны – проявляется желание ощущать себя взрослым и самостоятельным, с другой – он ощущает потребность жить с родителями, хотя есть возможность жить отдельно, в собственной квартире. Ему кажется, что, отделившись, съехав от родителей, он лишится поддержки и опоры, а в собственные силы он поверить никак не может.

В числе главных качеств, связывающих всех выбранных героев, Сергей выделил эпикурейство – потребность получать, прежде всего, личные удовольствия и чувственные

наслаждения. Это полностью отражает его натуру – тонко чувствующий, болезненно воспринимающий любые негативные эмоции, он стремится к легкости и позитивным ощущениям. На одной из консультаций я задала вопрос: «*Кто из сказочных персонажей добился того же, что и вы в жизни?*», – Сергей с улыбкой ответил: «*Винни Пух, Пончик и Незнайка*». Похоже, что такой ответ его развеселил. Молодой человек не просто «держится» за этих героев, но даже бравирует, что косвенно указывает на его инфантильность и нежелание взрослеть.

Очень интересен выбор женских персонажей – Сергей отметил одновременно Бабу-ягу и Елену Прекрасную. Я попросила рассказать об этих персонажах поподробнее. В их описании явно прослеживалось двойственное отношение к женщинам. Сергею хочется, чтобы о нем заботились, всячески ему помогали и поддерживали, но при этом к избраннице предъявляются высокие требования – она должна быть красива, умна, заботлива и жертвенна (фактически – безупречна). Становится также понятно, почему Сергею сложно найти девушку своей мечты.

Итак, в результате анализа ситуации с помощью методов сказкотерапии заявленные проблемы прояснились: с одной стороны, проявление таких качеств, как детскость и открытость, легкость и беззаботность, с другой стороны – желание получать что-либо без особых усилий, просто так, имея доброго и всемогущего помощника. Даже место работы ему подыскивают родные, в то время как он просто пассивно выбирает из предлагаемых вариантов. Ну, как тут не вспомнить Емелю на печи и Щуку-помощницу?!

В личных отношениях также прослеживается некоторая двойственность. Сергей стремится найти любимого человека, заботящегося о нем и жертвующего всем ради него, но при этом сам он не желает взрослеть, брать на себя обязанности взрослого мужчины.

В данном случае молодому человеку необходимо научиться самому принимать решения, взвешивать все «за» и «против», анализировать последствия выбранного пути. И, самое главное, понять, чего же на самом деле хочет он сам, а не его родные и близкие. Умение делать собственный выбор и готовность нести за это ответственность – шаг серьезный, но необходимый на этапе взросления. Ведь именно взрослый человек способен ощутить свободу и независимость, а это именно те качества, к которым стремится ребенок.

Работа со сказочными персонажами, рассмотрение собственных проблем через метафору помогают их осознать и, возможно, разрешить. Нам бывает трудно беспристрастно взглянуть на сложившуюся жизненную ситуацию. Порой ее сложно не то, что разрешить, но даже озвучить. Вот тут на помощь приходит метафора, помогая взглянуть на ситуацию как бы со стороны, структурируя полученную информацию, подводя к ее разрешению.

Упражнение «Достижение цели»

Сядьте, переведите дух, сбалансируйте дыхание.

Определите максимально точно, чего вы хотите добиться.

Проанализируйте последствия, которые могут произойти после достижения задуманного.

Представьте сказочного героя, который в состоянии добиться такого результата.

Мысленно детально прорисуйте картинку того, как этот герой будет добиваться намеченной цели.

Ощутите себя в роли этого героя.

Представьте, что цель достигнута. Какие ощущения и эмоции у вас появились?

Постарайтесь максимально реалистично представить эту ситуацию.

Создавайте детальные образы.

Оформите достигнутую цель в виде краткого позитивного утверждения.

Мысленно переведите сказочный образ в ваше реальное «Я». Сфокусируйтесь на цели и через несколько мгновений «отпустите» полученную картинку, как воздушный шарик.

Действуйте! У вас достаточно сил и энергии, чтобы выполнить задуманное.

Иногда можно услышать: *«Это только в сказках все хорошо кончается! Да и вообще, в сказку верят только дети»*. Да, дети воспринимают происходящее в сказке буквально, «как на самом деле», и все персонажи у них живые и настоящие. В детском мире, как и в сказочном, все предельно ясно и просто: есть хорошие и плохие, «наши и не наши», добро и зло, и добро обязательно побеждает. И только взрослый человек вносит в жизнь сложности, запутывая, казалось бы, простые ситуации, делая проблемы «неразрешимыми», а мечты «несбыточными».

Нам необходимо научиться быть открытыми и восприимчивыми, как дети, но в то же время ощущать себя сильным и свободным на пути достижения целей. Взрослея, мы должны помнить о том, что где-то глубоко внутри нас живет ребенок, помогающий нам верить в сказочные чудеса. Без этого ощущения жизнь становится слишком серьезной и пресной. *«Улыбайтесь, господа!»*, как говорил известный сказочный персонаж – барон Мюнхгаузен.

«Уж замуж невтерпех!»

Желание найти спутника жизни, обрести семью – частый запрос на психологических консультациях. Молодая девушка, имея хорошую работу, собственную квартиру, обладая привлекательной внешностью, никак не могла, по ее словам, познакомиться с хорошим парнем. Нет, она не была одинока, но те, кто ее окружали, совсем не годились на роль мужа, и с ними совсем не хотелось заводить семью. Ирина (назовем ее так) была девушкой не просто привлекательной, но еще и обладала легким нравом и замечательным чувством юмора. На первый взгляд было непонятно, почему, обладая всеми перечисленными качествами, она все еще была не замужем.

На помощь в нашей работе вновь пришла сказка. Ирине было предложено ответить на вопрос: *«Кто из сказочных персонажей добился того же в жизни, что и вы?»*, – и она назвала Маленькую Разбойницу из сказки «Снежная королева». Эту героиню она наделила такими качествами, как хитрость, озорство, оптимизм, самостоятельность, бесхозяйственность, обидчивость, тревожность и безответственность. Девушка вдруг улыбнулась: *«Кажется, я свой портрет рисую!»*

Во время беседы выяснилось, что Ирина позиционирует себя как активную, сильную, самоуверенную личность, но не считает себя способной контролировать жизненные события и их развитие, полагая, что все зависит от случая или от действий других людей. В житейских проблемах она все еще целиком и полностью полагалась на мнение мамы, боясь сделать что-то неправильно, допустить ошибку.

Если мы вспомним сказку, то увидим, что Маленькая Разбойница, действительно, была сильной и самоуверенной, активной и озорной. Но как бы она ни командовала своей матерью-разбойницей, как бы ни была предоставлена самой себе, все же она жила под материнской опекой, а не самостоятельной жизнью, и была всего лишь девочкой. Маленькая Разбойница может развлекаться, имея даже собственный зверинец, но все же она живет в разбойничьем замке своей матери, находясь в статусе дочери, кстати, «избалованной и упрямой». Это еще не взрослая и самодостаточная личность, способная самостоятельно противостоять жизненным коллизиям (в отличие от другого персонажа из этой сказки – Герды).

Возвращаясь к первоначальному запросу, можно с уверенностью сказать, что для того,

чтобы создать свою семью, нужно уйти из-под материнской опеки, по сути – стать взрослой, взять ответственность за свою жизнь на себя. А это именно то, что девушка никак не решается сделать.

Ирина выбрала себе волшебного помощника – Фею из сказки «Золушка», и это еще раз подтверждает потребность получать помощь от всемогущей женщины-наставницы, в данном случае – от матери. Отвечая на вопрос: *«Чьими физическими данными хотела бы обладать?»*, – Ирина назвала Герду из сказки «Снежная королева». Она отметила ее сильный характер, самоотверженность и твердость духа в достижении цели, добавив: *«У этой девушки не только сильный дух, но и крепкое здоровье! Подумать только, эта малышка направилась на Северный полюс в легкой шубке и шапочке. У нее даже рукавичек не было – Маленькая Разбойница забрала. И ведь Герда не просто не заболела, но даже не чихнула!»*

Анализируя полученные результаты, можно сделать вывод о некоторой инфантильности Ирины, ее нежелании взрослеть. Становится понятно, почему она не может создать собственную семью – это просто невозможно сделать в данном статусе «маленькой девочки».

Часто такие девушки, ища опору в жизни, выходят замуж не за сверстников, а за мужчин гораздо старше себя. Это объясняется тем, что им до сих пор нужен «родитель», который будет всячески их поддерживать и направлять в жизни. С одной стороны – они физически сформировались, соответствуя своему биологическому возрасту, но с другой – они остались маленькими девочками с психологической точки зрения, нуждающимися в помощи и опеке. Вот почему подобные девушки ищут мужа-отца, а юноши – жену-мать. И эта проблема не решится сама собой до тех пор, пока не придет осознание того, что им страшно принимать жизненно важные решения и брать ответственность на себя.

Многие из нас мечтают о том времени, когда жизнь станет понятной и спокойной, исчезнут проблемы, решения будут приходить сами собой, и тогда в душе воцарится гармония. Кажется, что именно тогда жизнь станет совершенной. Но, как говорится: «покой нам только снится!» Да и жизнь без проблем превращается из полноводной реки в застойное болото. Оказывается, что проблемы – это неотъемлемая часть нашего существования. А их решение – составляющая часть самосовершенствования. Поэтому не нужно пугаться появляющихся на горизонте проблем, стоит постараться понять, в чем их суть. Задайте себе вопросы: «Что эта проблема транслирует мне? На какие действия побуждает? Для чего она мне дана в этот момент жизни?» Осознав это, можно использовать появляющиеся проблемы как указатели на своем жизненном пути. Ведь ничто не происходит случайно, всему есть свое объяснение и на все есть определенные причины. Может быть, в этот момент жизнь призывает вас приостановить свой бег, прислушаться к себе, почувствовать, что происходит. И только потом принять важное решение.

Упражнение «Как проблему превратить в позитивное достижение»

Составьте список проблем, которые вам необходимо решить.

Проранжируйте их по степени важности.

Выберите одну актуальную проблему (со всем надо разбираться постепенно).

Представьте эту проблему как можно более детально и объективно.

Что нужно сделать, чтобы проблема перестала существовать или, по крайней мере, не мешала бы вам жить?

Распишите действия поэтапно.

С чего необходимо начать? Что нужно сделать в первую очередь?

Определите приблизительные сроки поэтапного решения проблемы.

Завершая каждый этап, не забывайте себя похвалить и подбодрить. Вы – молодец!

Постепенно двигаясь по тернистому пути, вы все же приближаетесь к цели.

Вы успешно разрешили проблему. Теперь вы можете это отпраздновать. Выделите этот день на календаре красным фломастером и дайте ему название. Например, «день победы над страхом».

Даже, если у вас не сразу все получится, не ругайте себя. Отнеситесь к себе с терпением и пониманием, ведь вы такая, какая вы есть! Вы уже встали на этот путь, поддержите себя и... просто сделайте первый шаг, ибо «дорогу осилит идущий!» Далее все будет еще интереснее! Не надо бояться будущего, желая предугадать, что там за поворотом. Жизнь интересна тем, что никогда до конца не знаешь, что нам уготовано впереди.

Порой все же так хочется «подстелить соломку», обезопасить себя, смягчить предполагаемые удары судьбы. В желании «приподнять завесу будущего» мы отправляемся к гадалкам и прорицателям. У нас же столько вопросов накопилось: как сложится жизнь, выйду ли замуж, будут ли у меня дети, обрету ли богатство? Так хочется узнать все заранее, успокоить свой тревожный мозг. Можно ли что-то узнать о своем будущем, не прибегая к помощи ясновидящих? Да, немного приоткрыть завесу возможно! И в этом нет никакой мистики. Просто наша настоящая жизнь – это результат наших же действий в прошлом, продукт нашего сознания.

Иначе говоря, задумываясь о будущем, мы, мечтая, строим планы, намечаем цели и просчитываем пути их достижения. И если мы рассмотрим наши сегодняшние достижения, то поймем, что это результат наших прошлых событий. Следовательно, именно из сегодняшнего дня мы творим свое будущее. Все, с чем мы столкнемся завтра, результат наших действий сегодня. Так что творите свое будущее, оно в ваших руках! Как сказал известный психолог Абрахам Маслоу: *«Будущее человека заключено в нем самом, оно живет в нем в это самое мгновение»*. Хотите выйти замуж, родить ребенка или разбогатеть, обратите свой взор на себя. Посмотрите, чего вы достигли на сегодняшний день и что еще можете сделать для достижения желаемого. При этом мыслите позитивно. Не говорите, чего вы не хотите или от чего хотите избавиться, говорите о том, что хотите приобрести и чего достичь.

Много раз мы слышали фразу о том, что мысль материальна, но не всегда задумывались о глубине этого высказывания. Но, тем не менее, «мы – это результат наших мыслей». Может быть, это странно звучит, но, думаю, притча «Волшебное дерево» поможет это осознать: *«Однажды путник, бредущий по дороге, уставший и измотанный палящим солнцем, решил отдохнуть в тени раскидистого дерева. Присев отдохнуть, он даже не мог предположить, что дерево окажется волшебным. Это дерево могло исполнять любые желания. Путнику хотелось есть, и он подумал о том, что хорошо бы здесь появился стол с разными яствами... И, вдруг, появился стол! Наевшись, путнику захотелось выпить прохладного вина, и как только он об этом подумал, перед ним появился кувшин с вином. Путник насторожился и решил, что здесь происходит какое-то странное волшебство. «Может, это колдуют какие-то страшные силы?» – мелькнула у путника испуганная мысль. Тотчас он увидел странных и страшных существ. «Какие они страшные! Сейчас они меня съедят!» – подумал путник... И его съели».*

В сказочной вариации свои акцентуации¹

¹ Акцентуации личности – особенности характера (личности) в пределах клинической нормы.

Если спросить разных людей, за что они любят сказку, то и ответы будут разные: кто-то – за невероятные приключения, кто-то – за волшебство и за то, что они хорошо заканчиваются, кому-то нравится романтический сюжет. У каждого из нас сказка особым образом отзывается в душе, будоража определенные эмоции. Но было бы неправильно приписывать схожие качества людям, любящим, например, сказку «Белоснежка» или «Золушка», поскольку очень важно субъективное восприятие и трактовка сюжета.

Слушая или читая сказки, мы по-разному воспринимаем их: на чем-то акцентируем свое внимание, а что-то не замечаем и пропускаем, некоторые сюжеты нас привлекают, а некоторые вызывают протест, да и трактуем мы их порой по-своему. На это стоит обращать внимание, так как подобным образом выявляются наши определенные проблемы, личностные особенности.

Одна моя клиентка, Светлана, выбрала для пересказа сказку «Дюймовочка». Я сразу обратила внимание на выбор сказки, в которой женщина очень хотела ребенка, и когда желание исполнилось, стала воспитывать ее одна. Светлана тоже росла без отца. Мама очень ждала появления на свет дочери. Светлана вспоминала, что жила в атмосфере любви и заботы. На психологическую консультацию девушка пришла потому, что у нее не складывались отношения с мужчинами, и она очень хотела понять, почему так происходит.

Вот такую сказку она рассказала:

Жила-была женщина, и не было у нее детей. Ей очень хотелось иметь ребеночка, и она молилась об этом. Как-то утром женщина проснулась, а на подоконнике сидит маленькая девочка ростом с дюйм. Вот и назвала она малышку – Дюймовочка. Девочка была хорошенькая прехорошенькая. Женщина окружила ее теплом и заботой, устроила ей маленькую спаленку на подоконнике. Шло время, и вот как-то ночью поднялся ветер, и маленькую Дюймовочку сдуло на листочке в реку. Там Дюймовочку увидела Жаба и забрала ее с собой в жены для своего сына. А сын у Жабы был увалень, некрасивый и толстый. Ленивый обжора. Жаба приносила девочке на обед комариков, и та их, подчиняясь, ела. Дюймовочке сын Жабы не понравился, было страшно оставаться с ними, и она решила уплыть. Мимо как раз пролетал Майский Жук. Малышка его увидела, поняв, что это и есть ее спасение, зацепилась за него и полетела неведомо куда. Лишь бы от жаб подальше, с тем, кто мог избавить ее от сиюминутного несчастья.

Принес Жук Дюймовочку на дерево. Так вот и сидела она на веточке. Чем ее кормили – не помню. По сути, она осталась с Жуком из-за куса хлеба, ей некуда было деваться, но он ей не нравился, и Дюймовочка все-таки решила сбежать. Она слезла с дерева. Оглянулась вокруг, и ей стало страшно. Малышка сидела под деревом, было холодно, ведь наступала осень. Мимо пробежала Старая Крыса. Смотрит, сидит девочка хорошенькая прехорошенькая, которой деваться некуда. И эта злыдня решила забрать Дюймовочку с собой и выдать замуж за богатого слепого Крота. А прокормить малышку нетрудно – достаточно одного зернышка в день. Крыса была корыстная и все рассказывала, что у Крота красивая шуба, полны закрома, теплый уютный дом, но под землей. (Но этот брак – сплошной мезальянс! – Неравный брак.) Дюймовочка стала жить у Крысы, помогала ей по хозяйству, и та водила ее в гости к Кроту.

Иногда, когда Дюймовочка освобождалась от работы, она украдкой уходила на белый свет посмотреть да на солнышко поглядеть. Приближалась зима, дни становились холоднее. Однажды Дюймовочка услышала, как на улице стонет умирающая Ласточка. Девочка затащила ее в подземный ход, накрыла мхом и сухими листиками и стала за ней ухаживать, кормить. Ласточка была больна и не могла улететь в теплые края.

Настала зима, Дюймовочка ходила в гости к Кроту и все готовилась к свадьбе. Крот не мог оценить ее красоту, потому что он был слепой. Бедная девочка очень страдала без солнца, но она была покорная и готова была смириться со своей участью. Так прошла зима, наступила весна. Ласточка поправилась и с первыми лучами солнца выбралась наружу и улетела.

Шли дни... К свадьбе было все готово. Дюймовочка решила последний раз выйти посмотреть на солнце, так как знала, что Крот после свадьбы никуда ее не выпустит. Вдруг она услышала знакомый щебет – это благодарная Ласточка, улетающая, решила попрощаться. И тут Дюймовочка взмолилась, чтобы Ласточка забрала ее с собой в теплые края, решив покинуть навсегда кротовую нору. Сев на спину к Ласточке, Дюймовочка улетела на юг, туда, где всегда светит солнце и цветут прекрасные цветы. Прилетев, Ласточка стала вить гнездо, а Дюймовочку посадила рядышком на красивый цветок. Дюймовочка сама была, как цветок. Это был настоящий дом для нее, райское место. (И ведь ни разу не вспомнила девочка о маме, о родительском доме!) Вокруг летали прелестные эльфы и стрекозы с прозрачными крылышками. Среди них был Прекрасный Принц, который увидел волшебную Дюймовочку и очень удивился, что у нее нет крылышек. Он подарил ей пару прекрасных крыльев, и они полетели вместе, кружась над цветочками, попивая их сладкий нектар. Прекрасный Принц предложил Дюймовочке выйти за него замуж. Она согласилась, и жили они долго и счастливо...

Закончив свой рассказ, Светлана сказала, что не читала и не слушала эту сказку с самого детства и сейчас, рассказывая ее, вспомнила, какие образы навевались раньше, в детском возрасте. Самыми яркими из них были: Крот в богатой шубе, толстый Жаб и прекрасные, переливающиеся на солнце, крылышки эльфов. Действия и поступки Дюймовочки Светлана объяснила так: *«Дюймовочка плыла по течению, куда ее несло, искала выход из положения, а не искала жениха. Она шла с теми, кто ей попадался, не задумываясь о симпатиях»*.

Говоря о своей жизни и об отношении к мужчинам, Светлана призналась, что часто ее знакомили с теми, кто ей не нравился, или с теми, кто «подворачивался», и тогда приходилось сначала «наступить себе на горло», а потом, не выдерживая, все-таки прерывать знакомство.

– Почти, как Дюймовочка! – воскликнула Светлана.

Каково же было ее удивление, когда при чтении текста Андерсена обнаружилось, что Дюймовочка не сама уходила от неугодных женихов: Жук сам отказался от нее, прислушавшись к мнению сородичей, спустил на землю, а от толстого Жаба ее увезли рыбки, пожалевшие несчастную девочку.

Пересказывая сказку, Светлана назвала Жука единственным спасением, зацепившись за него, Дюймовочка улетела «неведомо куда, лишь бы от жаб подальше». Но в сказке Жук сам схватил Дюймовочку и унес к себе на дерево, в то время как она спокойно плыла по реке, уцепившись ремешком за мотылька. *«Красивый белый мотылек все время порхал вокруг нее и наконец уселся на самый листок. Уж очень ему понравилась Дюймовочка!»*

Светлана задумалась: *«А ведь я действительно не всегда замечаю мужчин, которые „вьются“ вокруг меня! Да, мотылек, может, и хорош, но какой-то он эфемерный, слабый»*.

Интересен тот факт, что персонажа, приютившего Дюймовочку и к которому она сама пришла, Светлана назвала злой крысой. В сказке это была всего лишь полевая мышь: *«Ах ты, бедняжка! – сказала полевая мышь (она была, в сущности, добрая старуха) – Ступай сюда, погрейся да поешь со мною!»* Светлана призналась, что это не случайно – в сложных жизненных ситуациях она чаще видит негативные стороны и ждет какого-нибудь подвоха.

Рассказывая о Дюймовочке и своем отношении к ней, девушка как-то оговорилась и

назвала ее Золушкой. Заметив это, объяснила, что, скорее всего, назвала Дюймовочку Золушкой из-за того, что главное качество обеих героинь – покорность.

Светлана – молодая, уверенная в себе женщина, но когда речь заходит о мужчинах и жизни в одиночестве, считает, что жить одной очень тяжело, причем именно финансово, а вот сильных мужчин найти сложно, практически невозможно. Вот и приходится «довольствоваться малым», порой против своей воли и желания. Как это переключается с мыслями Дюймовочки, которая оставалась жить с нелюбимыми «из-за куска хлеба» (именно так звучало в пересказе).

Разбирая сказку, Светлана не преминула назвать Дюймовочку неблагодарной: «и про маму-то она забыла, и про родной дом». Хотя вспомнила, что в детстве ее не волновал вопрос, почему Дюймовочка не ищет родительский дом и не возвращается к маме. А потом добавила: «В сущности, жаба и полевая мышь ее кормили, любили по-своему, а она не оценила, сбежала от них, даже не попрощавшись. Может быть, малышка понимала, что просто так ее никто и никуда не отпустит?»

Метод пересказа сказок помогает найти скрытые проблемы и дает возможность проработать их. Интересен факт, что мужчины, как правило, сказки помнят плохо. Пытаясь пересказать сказочный сюжет, они ощущают неловкость (как сами потом признаются), считая, что сказки – дело несерьезное и нормальному мужику ненужное. Сказка «Дюймовочка» – не исключение, сюжет вспоминается тяжело, единственное, что большинство помнит – это то, что сказка про маленькую девочку, причем маленькую не по возрасту, а по размеру.

Вот как пересказал эту историю один мой клиент, мужчина:

Жила-была на свете девочка. Звали ее Дюймовочка. Ростом она была невелика, потому ее так и называли. Дюймовочка была симпатичной девушкой, любила гулять, веселиться с друзьями, со всякими там букашками-таракашками. Однажды, когда она гуляла на полянке, ее заметил принц. Он подлетел к ней (у него были крылышки, как у стрекозы) и сказал, что он поражен ее красотой и хочет, чтобы она полетела с ним в его королевство. Дюймовочка согласилась. Принц забрал ее с собой и жили они долго и счастливо, как и положено в сказках.

Вот такая вот сказочка! И никаких тебе жизненных исканий, никаких проблем выбора. Как говорится: «пришел, увидел, победил!» Показательно, что в сказке неизвестно, откуда взялась Дюймовочка, рассказчику это не важно. Важно, какая она – симпатичная и общительная. Естественно, принц забирает ее к себе и напоследок бросает нам обещание, что жить они будут долго и счастливо.

Используя сказку «Дюймовочка» на своих сеансах, я поняла, что на основе анализа рассказанной истории можно проследить определенную типологию мужчин. Примечательно, что, стараясь вспомнить сказку, мужчины, как правило, вычленили одного сказочного персонажа и плохо помнили сюжетную линию других мужских героев. Это можно объяснить подсознательным вытеснением конкурента в стремлении завоевать главную героиню.

Так, в основном, если в рассказе на первый план выступает Крот, желающий заполучить хозяйку в доме – работящую и покладистую, которому не важны внешние качества Дюймовочки, то мужчина предъявляет схожие требования к своей избраннице: она должна быть идеальной работницей, способной обслуживать его в быту так, чтобы ему было комфортно. Такой же обстоятельный и зажиточный, как Крот в сказке, он нуждается именно в хозяйке дома, и ему не так важна ее внешняя привлекательность. Такие мужчины ценят уют и комфорт в доме, у них вся жизнь размеренна и спокойна.

Те же мужчины, которые развивали сюжет вокруг семейки Жабы, в жизни оказывались

либо «маменькими сынками», либо неприхотливыми в быту и сами особенно не стремились сделать жизнь лучше, так как их все устраивало. Они во всем полагаются на мнение мамы или вообще не предъявляют никаких требований, лишь бы их оставили в покое и дали возможность наслаждаться жизнью в своем небольшом мирке.

Жук – эстет и выбирает красавицу, чтобы блистать в обществе. Он любит веселые вечеринки и ему важно мнение окружающих. Такой мужчина старается выглядеть безупречно (в современном мире даже придуман термин для таких мужчин – метросексуал) и такие же высокие требования он предъявляет своей избраннице.

Возникает естественный вопрос: «А нормальные, пусть не идеальные, но обычные „без заворотов“ мужчины как трактуют этот сказочный сюжет?» На этот вопрос ответить сложно, так как, скорее всего, таковые не нуждаются в психологических консультациях.

Сравнивая восприятие сказки «Дюймовочка» мужчинами и женщинами, можно сказать, что женщина ищет свое счастье, делая ставку на того или иного избранника, а мужчина хочет осчастливить свою избранницу. Только вот, что в его представлении значит «осчастливить женщину»? Для кого-то – это достаток и комфорт, для кого-то – удовлетворение сиюминутных потребностей, а кому-то необходим вечный праздник и веселье.

В своей психологической практике я не раз встречалась с трактовкой образа Дюймовочки. И каждый раз появлялись новые нюансы и совершенно неожиданные характеристики. Дело в том, что каждый вкладывает в сказочный образ что-то свое, то, что отозвалось в глубине души, тронуло, срезонировало. Это и есть субъективное представление о сказочных персонажах – то, что мы «отметили», прочитав авторский текст.

Например, образ Золушки. Одни представляют ее кроткой и застенчивой, вспоминая старый кинофильм «Золушка» с участием актрисы Жеймо, воплотившей на экране образ трудолюбивой скромницы. Другие видят в ней карьеристку и приспособленку, которая с помощью Феи-крестной добилась замужества с принцем. А у некоторых она ассоциируется с героиней Джулии Робертс из кинофильма «Красотка». Различные экранизации сделали свое дело, предложив выбор наиболее импонирующей нам версии.

Хотя и при отсутствии разнообразия интерпретаций возможно различное восприятие одного и того же героя. Например, образ Елены Прекрасной у одних ассоциируется с мудрой, красивой, самодостаточной женщиной, а у других – с непрактичной бездельницей. Или образ Бабы-яги: кто-то считает ее злой, коварной и жадной старухой, а кто-то – шустрой, жизнерадостной и озорной бабулей.

Итак, формируя собственный сказочный образ, прослеживая его путь, мы как бы примеряем на себя ситуацию, проецируя ее на свой жизненный сценарий. Используя сказочную модель поведения, нам кажется, что мы, борясь с трудностями и невзгодами, обязательно получим свой приз. А как же иначе? Мы же поступаем так же... Одно «но»! Сказочный герой никогда не знает, что его испытывают, и, только действуя правильно, он неожиданно получает вознаграждение. Его сказочный путь и способ его прохождения – это веление сердца, а не сделка с проблемной ситуацией: «вот я накормлю голодного старца, и он отблагодарит меня волшебным путеводным клубочком, помогающим добраться до цели».

Ситуация со сделкой хорошо проиллюстрирована в сказке «Морозко». Злая мачеха послала Настеньку в лес в лютую стужу. Причем не просто отправила, а заставила родного отца дочку в лес отвезти. Тот противиться не стал, видно, боялся жены пуще неволи: «...*делать нечего, бабы не переспоришь*», оставил несчастную под елью и был таков. Настенька повстречалась в лесу с Морозко, который щедро наградил девушку за то, что она достойно прошла все испытания. Вот тогда-то старуха и смекнула – чтобы получить богатство, надо родную доченьку тоже в лес отправить. И вот, вроде, все они с мачехой сделали так же, как с

Настенькой. Ну, разве, что потеплее Марфушу одели-обули и провизией снабдили. Однако «Марфушенька-душенька» по натуре была девушкой недоброй, черствой к чужим чаяньям и, к тому же, ленивой. Результат оказался плачевным: *«Старикову дочь женихи возьмут, а старухиной дочери в мешке косточки везут»*.

Читая любимые сказки, мы часто запоминаем только результат. И вот уже нам кажется, что Золушке просто повезло, потому что в крестных у нее была сама Фея! Именно Фея-крестная преподнесла Золушке принца на «блюдечке с голубой каемочкой». Так, да не так! Ей действительно бы повезло, если бы Фея сразу избавила ее от такой тяжелой жизни, мановением волшебной палочки перенесла ее в царские покои. Почему-то мы забываем, что Золушка безропотно все свои годы была в прислугах в собственной семье. Это при живом-то отце, который не мог ее защитить от нападков злой мачехи. Пока сводные сестры купались в роскоши и неге, Золушка спокойно выполняла всю черную работу по дому. Да и на бал она хотела поехать из любопытства, «посмотреть одним глазком», как умеют веселиться люди, а не для того, чтобы принца «заарканить». Конечно, она и сама, несмотря на жизненные тяготы, не унывала, но ей было интересно познать другую жизнь, другие возможности празднования и веселья. Золушка более ни на что не претендовала, в отличие от своих сестер, собирающихся на бал из-за корыстного интереса – заполнить в женихи самого принца.

Желая получить такой же результат, как у Золушки (беззаботная жизнь во дворце с принцем), мы действуем, как ее сестры – стремимся урвать приз, не прикладывая никаких усилий. Но, чтобы чего-то достичь в этой жизни, все-таки необходимо потрудиться. Причем не так: «вот помою посуду, в квартире приберусь, и будет мне счастье». Это все та же сделка. Золушка выполняла всю предписанную ей работу не из-за того, что на горизонте маячило удачное замужество. Она просто приняла свою судьбу, делая все легко и по возможности с улыбкой. Сама жизнь приносила ей радость, и принц полюбил ее за открытость и доброту, а не потому, что на ней было красивое платье и хрустальные туфельки. На балу было много красивых девушек, в том числе и дочери мачехи, но выбрал-то он Золушку!

Если кому-то кажется, что все блага должны валиться с неба или появляться по мановению волшебной палочки – это заблуждение. Особо неверующие могут проделать такой опыт: выйдите из дома, встаньте на открытой местности так, чтобы ничто и никто вас не заслоняли, вытяните вперед руки ладонями вверх, закройте глаза и постоит так в течение минуты. Через минуту откройте глаза и посмотрите – появилось ли что-нибудь в ваших руках? Если ладони остались пусты через минуту, то и дальше вам вряд ли что-нибудь будет сыпаться с неба. Это невозможно хотя бы потому, что таким образом мы лишимся радости приобретения. Казалось бы, как было бы просто – вышел на улицу, вытянул руки ладонями вверх и получил желаемое. Сказка! Только вот, когда все дается легко и просто – это развращает, делает нас ленивыми, лишая возможности самосовершенствоваться и праздновать победу. Получается, что ни к чему стремиться не нужно, и можно получить все без усилий – только протяни руку.

Можно привести в пример некоторых детей миллионеров, которые только проматывают наследство, мучаясь от скуки и отсутствия какого-либо смысла в жизни. Со стороны нам кажется, что их жизнь легка и беззаботна, но, как говорится, «богатые тоже плачут». Только тот, кто живет насыщенной жизнью, приумножая и привнося что-то свое в полученное по наследству, по-настоящему счастлив. Он, действительно, становится не только материально, но и духовно богат.

Упражнение «Мои достижения»

Сядьте поудобнее, закройте глаза, постарайтесь расслабиться. Ваше дыхание

спокойное, расслабленное.

Теперь представьте, чего бы вы хотели достичь в данный момент. Почувствуйте себя уже достигшим желаемого. Посмотрите, где вы находитесь, что вас окружает. Какие чувства вы испытываете в этот момент? Побудьте в этом состоянии некоторое время.

Постепенно вернитесь из мира ваших достижений, откройте глаза, не делайте резких движений. Если хочется, можно потянуться. А теперь возьмите ручку и лист бумаги и напишите, чего вы хотите достичь. Далее ниже напишите, что, по вашему мнению, надо для этого сделать. Прочитайте написанное. Что у вас получилось? Если вы написали, что для достижения своей мечты вам необходима волшебная палочка или, по крайней мере, Фея-крестная, то ваш путь лежит прямоком на киностудию. Начинайте снимать фильм «Золушка-22», оставив за собой роль главной героини. А иначе никак!

Ко мне на консультацию пришла девушка Мария. Она была недовольна своей жизнью. Рассказывая о себе, она все время жаловалась, что ей не помогают, что она чего-то недополучила в детстве. Сравнивая себя со своими подругами, Мария говорила о том, как легко и просто складывается жизнь ее подруг, а ей все приходится добывать с «потом и кровью». Чуть не плача, она все твердила, почему жизнь так несправедлива к ней.

Наша большая ошибка состоит в том, что мы всегда пытаемся себя сравнивать с другими – свою внешность, семейную жизнь, благосостояние, собственных детей. Чаще всего эти сравнения бывают не в нашу пользу. Вообще, сравнение – дело неблагодарное. Всегда найдется тот, кто лучше нас, красивее, богаче. Вариант сравнивать себя с теми, кто хуже нас, быстро надоедает и постепенно перестает нас успокаивать. Это происходит потому, что опять-таки находится тот, у кого «травка зеленее». Порой мы начинаем себя сравнивать с вымышленными людьми. В этом нам помогают глянецовые журналы, кино и телевидение. С огромных плакатов на нас смотрят красивые мужчины и женщины. С телевизионных экранов нам рассказывают об успешных и богатых. Мы видим в кино счастливые, дружные семьи. Насмотревшись вдоволь на идиллические картины мира, мы начинаем их одушевлять, а потом и сравнивать с собой и со своей жизнью. Конечно, в кино демонстрируют и несчастливые браки, проблемную жизнь и нищету, но, как правило, в фильмах все заканчивается хэппи эндом. Счастливый конец истории дает нам возможность надеяться, что и в нашей жизни все сложится наилучшим образом. Когда-нибудь. Мы надеемся и верим, но хоть надежда и умирает последней, расстраиваемся из-за невозможности жить благополучной жизнью.

Еще один момент, говорящий не в пользу сравнения, – это то, что мы сравниваем лишь поверхностную жизнь своих знакомых. Это естественно, ведь «изнанка» всегда скрыта от посторонних глаз, и мы никогда не знаем, чем им приходится жертвовать ради такой жизни. Моя клиентка Мария, сравнивая себя с подругами, да и просто со знакомыми людьми, зачастую не понимает, как на самом деле обстоят у них дела. Она видит только внешнюю сторону, которую старательно пытаются преподнести в лучшем свете. Это еще вопрос, согласилась бы Мария иметь все то, что так привлекает ее у подруг, но со всеми, как говорится, вытекающими последствиями. Например, чтобы получить отдельную квартиру в Москве, ухаживать три года за парализованной бабушкой. Учиться за границей, зная, что в этом ей помог мамин любовник. Терпеть запои отца, работающего на высокооплачиваемой должности и подобным образом снимающего стресс. Или работать в ночную смену в супермаркете, скрывая это от институтских подружек.

Дело в том, что не бывает жизни без проблем. Просто бывают завуалированные проблемы, скрытые от посторонних глаз. Получая что-либо в жизни, мы не можем выбрать

только положительные моменты и исключать негативные. Жизнь многообразна в своем проявлении, и, не ощутив печаль, несчастье, мы не можем сполна почувствовать себя счастливыми. Отсутствие трудностей на пути достижения цели лишает нас радости победы. В этом и есть полнота жизни.

Нацеленность на результат часто мешает увидеть, чем мы жертвуем ради его достижения. Иначе говоря, мало кто из нас анализирует последствия своих намерений. Хороший тому пример – сказка «Аленький цветочек». Богатый купец, уезжая за новым товаром, спрашивает своих трех дочерей, что им привезти из дальних стран. Старшая дочь просит привезти ей золотой венец с самоцветными камнями, средняя – волшебное зеркальце, отражающее только ее красоту. Младшая же дочь – аленький цветочек. Вот тут-то все и закрутилось! Казалось бы – цветочек, а какие последствия! Два подарка для старших дочерей отец сразу нашел, а вот, чтобы отыскать аленький цветочек пришлось потрудиться, полмира объездить. В результате отыскался он на острове, на котором жило Чудище. Как только отец сорвал цветок, тут же Чудище его к ответу и призвало. Должен был купец, простившись с дочерьми (ничто человеческое Чудищу все же было не чуждо), поселиться на веки вечные у него на острове.

Конечно, младшая дочь, заказывая такой необычный подарок, не могла предположить, к каким последствиям это приведет. Добрая и любящая, она жертвует собой ради батюшки. Справедливо считая, раз она эту кашу заварила, так и расхлебывать ее самой придется. Все мы помним, что сила любви превращает Чудище в прекрасного принца, и купеческая дочь становится принцессой, получив не только богатство, но и титул в придачу. Можно вновь сказать, что повезло, что стечение обстоятельств привело к счастливому концу, что выбора у несчастной девушки не было, так как она отца из-за необдуманного поступка спасала. Только вот у С. Т. Аксакова в сказке сказано, что Чудище то на свой остров одиннадцать девушек хитростью заманивало, но ни одна не смогла полюбить его, как полюбила купеческая дочь. Предыдущие кандидатки в принцессы напрочь отказались связать с ним свою жизнь. Даже старшие сестры, узнав, в какой роскоши живет младшая сестра, решили обманом оставить ее дома, позавидовав ее богатству. Им проще было лишиться ее всего, чем, например, соперничать с сестрой, добываясь любви Чудища, пусть даже из-за корыстных интересов. Никто добровольно не захотел с ним жить, кроме младшей дочери купца. Она, когда просила у батюшки в подарок аленький цветочек, не стремилась выйти замуж и даже представить себе не могла, чем обернется ее просьба. Когда вскрывается вся правда, и она узнает, что отец должен вернуться на остров, девушка, не задумываясь, принимает решение. Ее поступок – это желание защитить отца, пожертвовав собой.

Тема жертвенности часто встречается в сказках. Например, в сказке «Снежная королева» Герда спасает названного брата, при этом она готова пожертвовать своей жизнью. В сказке «Русалочка» главная героиня готова превратиться в пену морскую ради любимого человека. Золушка готова пожертвовать собственным семейным счастьем ради спасения своего отца, которого злая мачеха обещает сжить со света. Элиза из сказки «Дикие лебеди» безропотно идет на казнь ради спасения заколдованных братьев, превращенных в лебедей. По сюжету она должна сплести одиннадцати братьям рубахи из крапивы, чтобы они вновь смогли превратиться в людей. И без того непростая задача усложняется тем, что в процессе работы Элиза должна хранить молчание. Когда же ее объявляют колдуньей, она не может оправдаться, потому что первое произнесенное ею слово навек погубит ее братьев. Даже когда ее везут на костер, она не выпускает зеленую нить из рук, торопясь довязать последнюю рубашку. И в этот момент она думает не о своей смерти, а том, что может не успеть спасти своих братьев.

Вот она – безусловная любовь, чувство, ради которого героиня готова принести собственную жизнь в жертву! Но сказка, на то и сказка, чтобы завершать даже жуткие истории

счастливым концом. В тот момент, когда палач схватил Элизу, она успела набросить сплетенные рубашки на своих братьев. Это прекрасная иллюстрация того, что именно женщина способна пожертвовать собой ради любимого человека, не важно, жених ли это, родители, братья, сестры или дети. Может быть, это чувство изначально было заложено в женщине самой природой для того, чтобы она могла спасти свое потомство, пусть даже ценой собственной жизни.

Тем не менее, возвращаясь к сказочному сюжету об аленьком цветочке, можно сказать, что открытая и добрая душа девушки способна на сострадание не только к отцу, она способна полюбить, не обращая внимания на внешнюю оболочку. Девушка смогла полюбить, почувствовав любовь, теплоту и заботу Чудища.

Тема необъяснимой любви к заколдованному принцу хорошо обыгрывается в анекдоте по сказке «Аленький цветочек»: *«Собрался как-то купец за новым товаром. Призвал к себе трех дочерей и спрашивает, что им привезти. Старшая попросила золотой венец, надев который, она станет краше прежнего. Средняя попросила волшебное зеркальце, глядя в которое, она всегда оставалась бы молодой и красивой. А младшая, Настенька, тихо молвила:*

– Привези мне, батюшка, Чудище страшное для плотских утех.

– В своем ли ты уме, дочка?! – вскричал разгневанный купец.

– Хорошо, пойдем сложным путем, – ответила Настенька. – Привези мне аленький цветочек».

Не зная, как понять и, тем более, охарактеризовать подобное чувство, можно просто отшутиться, объяснив поведение Настеньки некоторым отклонением от нормы или неким извращением. Ну, что поделать, так мы устроены: то, что не можем объяснить, – поднимаем на смех.

Совершая те или иные поступки, мы должны действовать не по расхожему клише, руководствуясь мнением окружающих, а по велению сердца. Надо просто идти по жизненному пути, не ожидая призов и наград, навстречу испытаниям, уготованным судьбой. Дорога может быть не всегда ровной и прямой, порой нас ожидают такие крутые повороты, резкие спуски и подъемы, что екает сердце и кружится голова. Это естественно, потому что жизненный путь – не прогулка по парковой аллее, где приятно спокойно бродить: все так знакомо и не вызывает беспокойства. Путешествие по дороге жизни, хоть и не простое, но захватывающее и интересное само по себе. Только как же все-таки хочется, пройдя испытания, получить вознаграждение, пусть маленькое, но вознаграждение! В подобном желании получать от жизни приятные сюрпризы наши хитрости выглядят такими наивными, что мы становимся похожи на девочку из рассказа Хармса, которая съела конфетку, заплакала, а сама одним глазом подсматривает, не появилась ли еще одна конфета.

«Полюбила парня, да не угадала»

Я его слепила из того, что было,
А потом, что было,
то и полюбила!

С. Коржуков

Мечтая о своем избраннике, раздумывая о том, каким мы хотим его видеть, порой мы грезим наяву или даже видим его во сне. И потом, желая встретить его как можно быстрее,

примериваясь к новым знакомым, проецируем на них полученный образ. Если какие-то качества, пусть даже не все, вдруг совпадают, у нас тут же екает в груди, и нам начинает казаться, что это действительно наш избранник. Тот единственный, которого мы ждали всю свою жизнь. Искренне надеясь, что новый избранник и есть наша вторая половинка, мы некоторое время пребываем в сладостном блаженстве, вовсе не обращая внимания на те его черты, которые совсем не соответствуют нашим представлениям. В такой период это получается достаточно просто. Дело в том, что, желая понравиться друг другу, оба партнера надевают на себя удобные маски. И все идет легко и беззаботно, маски общаются друг с другом, выдавая только позитивные эмоции и подавляя негативные. Создается иллюзия идеальных отношений. Но проходит время, заканчивается «конфетно-букетный период». Маски постепенно сползают, задавленные негативные эмоции вырываются наружу и вдруг оказывается, что это не совсем то, что мы искали, или, как пела Алена Апина в своей песенке: *«Полюбила парня, да не угадала. Вовсе не такого я во сне видала»*. Вглядываясь, как мы считали, в свою вторую половинку, с удивлением обнаруживаем перед собой чужого, непонятного нам человека. Поведение его меняется: цветов становится все меньше и меньше, ласковые слова становятся все банальнее. И в один прекрасный день, окидывая его придирчивым взором, мы вдруг понимаем, что перед нами не рыцарь нашей мечты, а какое-то бессердечное чудовище. Боже, он еще и косолапит! Как же я его в свет то выводить буду и подругам демонстрировать? Что же со всем этим делать? Отступить мы не привыкли, да и в одиночестве прозябать совсем не хочется. И тогда мы решаемся своего молодого человека «исправить», подогнать под собственный идеал. Процесс лепки может затянуться на неопределенное время, так как молодые люди имеют свойство сопротивляться. Но мы лепим, безмятежно напевая себе под нос: *«Это лишь минутка, как слеза упала. Я же не сказала, что любовь пропала. Я его слепила из того, что было, а потом, что было, то и полюбила»*.

Некоторое время мы носимся со своим творением, убеждая себя и его в великих чувствах. Но проходит еще некоторое время, и мы начинаем чувствовать какую-то опустошенность. То, что прежде казалось любовью, превратилось в банальную рутину. И вот уже все чаще звучат претензии друг другу, маленькие придирки превращаются в большую ссору. Наступает момент, когда не получается найти общий язык и партнеры не пытаются понять друг друга, и тут, как поется все в той же песенке: *«Узелок завяжется, узелок развяжется...»* Любовь заканчивается, половинки рассыпаются, так и не соединившись в целое, и бывшие возлюбленные расходятся в разные стороны.

Краски мира тускнеют. Музыка любви перестает звучать в твоей душе. Тяжелым грузом наваливается горечь расставания. В такие моменты кажется, что жизнь потеряла всякий смысл и больше невозможно будет полюбить. Накал чувств перед расставанием превзошел практически все допустимые пределы, нервы были напряжены до изнеможения. И вдруг наступила пустота. Пустота и безразличие к происходящему вокруг. Жизнь теряет всякий смысл. Внутри остается ощущение, что таких сильных чувств, такой любви больше испытать невозможно. Все кончено! Но проходит время, а, как известно, оно лечит, и израненная душа возрождается вновь, как птица Феникс из горстки пепла. Действительно, сколько же можно страдать и мучиться в одиночестве! Начинает казаться, что та любовь была не настоящей, и мы вновь пускаемся на поиски новых чувств, тех самых, настоящих. И все повторяется вновь и вновь, все идет по кругу, словно вы вскочили на кружасьую карусель и никак не можете ее остановить.

Как же избежать прошлых разочарований? Возможно ли учиться на собственных ошибках и как их не повторить вновь? Для начала надо проанализировать сложившуюся ситуацию, понять, что делалось не так. Потом вспомнить, в какой момент захотелось «надеть маску»,

пытаясь понравиться еще больше. Какие свои качества вы хотели скрыть в этот момент, что пытались подавить? Если удалось это выяснить, подумайте, нужно ли избавляться от них, действительно ли они мешают вам или просто в обществе «так не принято» себя вести?

Подчас социум предписывает нам определенные стереотипы поведения, которым необходимо следовать якобы для достижения счастливой жизни. Но, как часто оказывается, подобные стереотипы не только не помогают, но даже мешают ощутить счастье и испытать настоящую любовь. Особенно жесткие и в то же время странные правила предписываются девушкам. Например, не звонить первой после знакомства с молодым человеком. Не проявлять негативных эмоций, так как это не прилично. Не открываться первой в своих чувствах – слова любви, по непонятной причине, должен произнести мужчина. Не делать первый шаг после ссоры, уповая на «женскую гордость». По сути, с самого начала отношений девушка должна отойти на второй план, держа при себе свои эмоции, и проявлять их она может лишь исключительно в предписанные для этого моменты.

Подобные советы пагубным образом действуют на взаимоотношения. Нам даже в кино показывают, когда можно проявлять эмоции и, самое главное, какими они должны быть: радоваться и визжать, бегая по комнате, после того, как парень наконец-то позвонил, или, прибежав домой после первого поцелуя, кружиться от счастья (опять же – за закрытыми дверями), тихо всплакнуть на груди у мужчины после сцены примирения, запрыгать от счастья, захлопав в ладоши, когда тебе делают предложение (нет, не рационализаторское, а руки и сердца), потом полагается поцеловать жениха, кокетливо приподняв ножку.

Вместо того, чтобы помочь в раскрытии чувств, научить доверительным отношениям, нам предлагается «натянуть маски» и разыгрывать свои роли по заданному сценарию. Это ведь так удобно и, главное, совсем не чувствуешь боли, так как все эмоции притупляются. Да, верно, боли не чувствуешь, но и любви не ощущаешь. Как можно впустить в сердце любовь, если оно наглухо закрыто? Хотите красок в жизни и полноты чувств – будьте открыты, доверяйте жизни, не бойтесь проявлять разные эмоции. То, что мы порой испытываем боль и разочарование, не должно пугать. Закрываясь от мира, стремясь избавиться от негативных эмоций и дозируя положительные, мы обкрадываем свою жизнь, лишаем себя полноты чувств.

Чтобы избежать хождения по кругу и ненужных повторяющихся негативных последствий, необходимо понять, чего вы сами хотите в этой жизни и чего ждете от своего будущего избранника. Какие качества вас привлекают, а что в отношениях отталкивает? Возьмите лист бумаги и подробно все опишите. При этом вы должны понимать, что идеальных людей не бывает (и вы не исключение!) и в каждом человеке помимо положительных присутствуют и отрицательные стороны. Напишите ниже, на том же листе бумаге, с чем, с какими чертами будущего избранника вы готовы мириться. После выполнения этого упражнения можно провести визуализацию.

Визуализация «Мой избранник»

Сядьте поудобнее. Постарайтесь расслабиться. Постепенно ваше дыхание становится размеренным, мысли замедляются. Вы ощущаете спокойствие и умиротворение.

Визуализируйте желаемый образ возлюбленного. Каким он вам видится? Постарайтесь детализировать получившийся образ. Сфокусируйтесь на полученной картинке.

Теперь вспомните те качества, которыми вы хотите наделить полученный образ. Посмотрите, «ложатся» ли они на получившийся образ. Хочется ли что-то изменить?

Представьте себя рядом с вашим избранником. Прислушайтесь к своим

ощущениям. Что вы чувствуете? Комфортно ли вам?

Мысленно оглянитесь вокруг. Что вас окружает, какая обстановка? Есть ли рядом с вами еще кто-нибудь? Как вы себя чувствуете в таком окружении? Хочется ли что-то исправить или «дорисовать»? Если получившаяся картинка вас полностью устраивает, побудьте немного с этим ощущением.

А теперь отпустите получившийся образ, словно воздушный шарик. Постепенно вы возвращаетесь в реальный мир, медленно откройте глаза, не делайте резких движений. Можете просто немного посидеть в тишине. Визуализация закончена.

Итак, вы выпустили «в жизнь» свое намерение. Больше не надо фиксироваться на своем желании, иначе это создаст напряжение, а любое напряжение мешает реализации задуманного. Живите и наслаждайтесь жизнью и, самое главное, доверяйте ей!

Несколько лет назад на пороге психологического кабинета появился молодой человек. Факт этот сам по себе примечательный. Занимаясь психологической практикой, я постепенно пришла к выводу, что мужчины гораздо реже женщин обращаются за помощью к психологу. Объяснение простое: мужчина считает это проявлением слабости, а поскольку он не имеет права (как ему внушается в обществе) проявлять свою слабость, то, естественно, за помощью он старается не обращаться.

Так вот, Евгений, назовем его так, молодой человек, перешагнувший не только порог моего кабинета, но и своего тридцатилетия, пришел разобраться, почему так скоропостижно развалился его брак. Женился он по страстной любви. Невеста, по его словам, была необычайно красива: прекрасная внешность, фигура, а уж ноги – действительно «от ушей». Про это «от ушей» Евгений не уставал повторять, всякий раз восхищаясь этим фактом. У меня даже появился образ, как он крутится вокруг молодой жены с сантиметром, а потом всем с гордостью демонстрирует параметры.

Он рассказывал, как завоевывал девушку, какая она была своенравная, как «необъезженная лошадь» (ну, да, а он, соответственно, ковбой!), и это, естественно, возбуждало, будоражило чувства. Наконец, сердце девушки смягчилось, и она приняла предложение. После свадьбы и прекрасного медового месяца, по словам Евгения, вся острота чувств как-то стала сходить на нет. То ли «ковбой» устал, то ли «кобылка» присмирела. Посыпались взаимные упреки и обвинения. Никак не удавалось найти общий язык. Ко всему прочему, оказалось, что интересы у супругов разные. Молодая жена все еще жаждала ходить на вечеринки, ей нравилось ловить на себе восхищенные взгляды окружающих (Евгений уже не испытывал от этого гордости, а просто ревновал), заниматься бытом ей вовсе не хотелось, да и ублажать супруга она не торопилась. Евгений после свадьбы мечтал о спокойной семейной жизни, об уюте и комфорте. Периодически ему хотелось ходить в гости к своим друзьям, демонстрируя, какая у него замечательная жена. Путешествовать к морю, предаваясь любви и неге. Со временем можно было бы подумать о детях... Но у молодой жены было иное представление о совместной жизни: ей хотелось праздника, удовольствий, новых нарядов. Евгений считал, что у него просто вытягивают деньги. Он вызывал жену на долгие доверительные разговоры, но никакого эффекта. В один прекрасный день она просто собрала свои вещи и уехала к маме, бросив на прощание: «нам нужно развестись».

Мы анализировали сложившуюся ситуацию с Евгением. Молодой человек пытался разобраться в своих чувствах и в том, какая же ему нужна избранница. По складу характера, по темпераменту, по жизненным запросам ему нужна была девушка, способная привнести в его жизнь теплоту и уют, с которой он мог бы беседовать по душам, делиться самым сокровенным. В ответ он готов был заботиться о ней, дарить ей свою любовь и ласку. Но по определенным

причинам Евгений тяготел к так называемым «красивым стервам». Они вносили в его жизнь свежую струю, определенный адреналин, рядом с такими женщинами он чувствовал себя успешным, но жить на вулкане постоянно он не мог.

После нескольких сеансов Евгений пропал и вновь появился только через год. Практически сразу объявил, что вновь собирается жениться. Как только он начал рассказывать о своей новой невесте и об их отношениях, у меня появилось стойкое ощущение дежавю. Евгений возражал, говорил, что сейчас все по-другому и это действительно настоящие взаимные чувства. И что на консультацию-то он пришел, только чтобы поделиться радостью, показав, какую внутреннюю работу он провел и чего достиг. Я пожелала Евгению семейного счастья и гармоничных отношений.

После той знаменательной встречи прошло несколько лет. Как-то, совершенно случайно, я встретила Евгения в кафе, куда он зашел в свой обеденный перерыв. Мы разговорились. Рассматривая собеседника, я обратила внимание на его уставший вид и какой-то потухший взгляд. Хотелось думать, что это из-за переутомления на работе, а не из-за семейных неурядиц. Евгений рассказал, что у него растет дочь. Даже показал мне ее фотографию, которая у него всегда с собой. На какой-то миг в его глазах блеснула искра, губы расплылись в улыбке.

«А жена... Ну, что жена? – он грустно ухмыльнулся. – Порой мне кажется, что мы совершенно чужие друг другу. Живем каждый в своем мире. Разводиться я не собираюсь, научен горьким опытом. Да и дочка у нас растет. Как я их брошу?»

Время пролетело незаметно, и Евгений заторопился на работу. Прощаясь, мы пожелали друг другу удачи. После этого разговора мне опять вспомнилась метафора о нескончаемом кружении карусели.

Как часто мы, не осознавая своей проблемы, наступаем на одни и те же грабли. Как говорится: «Если жизнь не учит не наступать на грабли, научитесь хотя бы уклоняться от их ударов!» Сколько же надо получить синяков и шишек, чтобы понять, что необходимо остановиться. Просто остановиться, обратив свой взор внутрь себя, в самую глубину. Какой урок мы проходим снова и снова? Что за жизненный экзамен мы никак не можем пересдать? Задавая себе такие вопросы, мы делаем первый шаг к осознанию.

Порой нам кажется, что мы «выучили урок» и теперь никогда не повторим прежних ошибок. В такой момент нас может качнуть из одной крайности в другую. Казалось бы, бег по кругу закончился, что же может еще произойти? Какие еще подводные камни мы можем встретить на своем пути?

Как-то я консультировала одну молодую женщину. Ольга пришла за поддержкой, у нее был сложный период развода. Брак дал трещину из-за того, что муж стал пить и не просто пить, а уходить в запой. Ольга долго боролась за мужа: беседовала с ним, выливая водку в унитаз, обращалась к врачам-наркологам, покупала билеты в театры и кино, чтобы как-то «отвадить» мужа от бутылки. Ситуация усугублялась тем, что в семье подрастал маленький сын. Сначала Ольга боялась развода, не знала, как одна будет воспитывать сына, да и мужа было жалко бросать, потому что знала – без нее он совсем сопьется и пропадет. Все это могло тянуться долго и нудно, как обычно бывает в семьях алкоголиков. Пока однажды муж не поднял на нее руку. Удар был сильный, так что Ольге рассекло губу. Вся эта отвратительная картина произошла на глазах у сына. Малыш настолько испугался, что начал заикаться. Этого уже Ольга перенести не могла. От этого удара мужа она как будто бы проснулась. Наверное, она бы могла стерпеть многое, но только не в ущерб сыну. Вдруг пришло понимание того, что сложившаяся в семье ситуация травмирует ребенка. Она подала на развод, обратилась за помощью к психологу. Реабилитация требовалась им обоим – и ей, и сыну.

«Понимаете, раньше у нас все так хорошо было, – откровенничает Ольга, – муж был

очень веселым и открытым человеком, хорошим рассказчиком. У нас было много друзей. Собирались вместе, пели под гитару. Вроде никто не напивался. В театры ходили, на выставки. У мужа карьера пошла в гору, деньги появились. Даже не помню, в какой момент все под откос пошло».

Начался длительный период реабилитации. Нужно было время, чтобы жизнь Ольги и ее сынишки вошла в привычное русло. Потом был перерыв, и когда Ольга вновь переступила порог психологического центра, я увидела перед собой совершенно другую женщину. Она как-то подтянулась, выпрямилась, голос стал увереннее и громче. Только вот глаза все еще были грустные. Ольга рассказала о своих переменах в жизни, о сынишке, который готовился пойти в первый класс: *«Слава богу, он больше не заикается! Подрос, такой рассудительный стал».* Слушая рассказ, я чувствовала, что Олю все еще что-то тревожит.

– *Ну, а как складывается личная жизнь?* – решила я прояснить ситуацию.

– *Да что там может быть интересного?* – отозвалась Ольга. – *Дом да работа. Сына воспитываю. Вроде, все спокойно, а по вечерам такое одиночество накатывает! Уложу Сережку спать, а сама слоняюсь по комнате, как будто зверь раненый, из угла в угол.*

– *Вы – молодая женщина и, если захотите, вполне можете еще раз выйти замуж.*

– *Да, возможно. Только вот не хочу опять обжечься.*

– *Оля, а какого мужчину вы представляете рядом с собой? Какого мужа вы бы хотели?*

– *Господи, да мне ничего особенного и не надо. Главное, чтобы не пил и к Сережке хорошо относился.*

Мы поработали с Ольгой методом визуализации. Она старалась представить «мужчину своей мечты», но главным лейтмотивом у нее звучало, что новый избранник должен быть добрым и непьющим: *«хватит, намучалась я с этим шалопаем-пьяницей!»*

Как часто бывает, клиенты, отработав определенную проблему, могут пропасть на некоторое время из поля зрения, завершив сеансы. Так произошло и с Олей. Вновь мы встретились через несколько лет, когда она решила сменить работу и хотела по этому поводу проконсультироваться с психологом. Конечно, на встрече поделилась приятными изменениями, которые произошли в ее личной жизни. Ольга вышла замуж.

«Моя жизнь за эти годы очень изменилась, – откровенничает девушка, – я встретила достойного человека. Он очень меня любит, с сыном общий язык нашел. В этом возрасте мальчики так нуждаются в мужском воспитании! Я ведь раньше все время в напряжении была, как бы Сережка, повзрослев, пить не начал, наследственность-то плохая. А теперь вот расслабилась немного, Алексей, муж, совсем не пьет. Представляете? Даже по праздникам! Может на Новый год глоток шампанского сделать, и все. Так что, думаю, хороший пример для Сережки».

Ольга замолкает ненадолго, а потом, чуть тише добавляет: *«Знаете, Алексей – „домашний“ человек, не любит все эти дружеские посиделки, походы в театры, кино – это не для него. Зато мы с подружками ходим, и он совсем не ревнует. Когда попросишь, всегда по дому помогает. Иногда мне кажется, что в наших отношениях чего-то не хватает, но всякий раз гоню от себя эти мысли. Как говорится, от добра добра не ищут!»*

В Ольгином рассказе, при всем видимом благополучии, чувствуется какая-то печаль. Она много говорила об отношении мужа к ней и сыну, но ни разу не сказала о своих чувствах. Ситуация кардинально изменилась, «маятник» качнулся в другую сторону, и Ольга попала из одной крайности в другую. Да, она получила то, что хотела – единственным главным ее желанием было связать жизнь с добрым и непьющим человеком. Она бежала из прошлой жизни, забыв о себе, о собственных чувствах и потребностях.

Прося у жизни малое («пусть хотя бы не пьет!»), мы и получаем это самое малое. В

подобной ситуации недостаточно «спрыгнуть с карусели» и умчаться со всех ног куда глаза глядят. Необходимо найти в себе силы остановиться и оглянуться назад. Что мы оставили позади? От чего бежим, не разбирая дороги? И только потом, переведя дух, задать себе еще один, главный, вопрос: «Куда мы бежим? Кого хотим встретить на своем пути?» Чтобы не бросаться из одних отношений в другие, всякий раз оставляя рубцы на своем сердце, необходимо понять, подходите ли вы друг другу, представляете себе вашу совместную жизнь, видите ли будущее со своим избранником. Иногда ответить на подобные вопросы помогают специальные визуализации.

Визуализация «Мы вместе»

Сядьте поудобнее. Постарайтесь расслабиться. Постепенно ваше дыхание становится размеренным, мысли замедляются. Вы ощущаете спокойствие и умиротворение.

Представьте своего возлюбленного. Вот вы стоите вместе, рядом с ним. Какие чувства вас охватывают? Рассмотрите картинку подробнее: где вы находитесь, что вас окружает?

Представьте, как вы знакомите своего нового возлюбленного со своими друзьями. Как это происходит? С кем в первую очередь вам хочется его познакомить? Вы вместе в компании друзей. Комфортно вам там со своим молодым человеком?

А теперь вы представляете его своей семье. Представьте, как проходит знакомство. Как принимают его ваши родители? Как проходит общение? Картинка снова меняется, и вот вы попадаете на семейное торжество. Уместно ли оказаться там со своим возлюбленным? Постарайтесь представить образы более детально.

Снова меняется картина, и вот вы уже вместе празднуете Новый год. С кем вы находитесь в этот праздник? Комфортно ли вам там вместе?

Представьте, что прошло пять лет. Какими вы видите себя в недалеком будущем? Живете ли вы вместе? Есть ли у вас дети? Как вы ведете домашнее хозяйство? Можете ли вы представить своего возлюбленного за работой? Воспитывающим детей?

Время бежит стремительно. Вот вы уже убеленные сединами. Вы вместе. Вы прошли рука об руку всю жизнь. Что вы испытываете сейчас, какие чувства?

Картинка плавно теряет резкость, затуманивается и растворяется. Постепенно вы возвращаетесь назад, в настоящее время. Медленно, не делая резких движений, откройте глаза. Посидите некоторое время в спокойном состоянии. Визуализация окончена.

Теперь вы можете ответить на вопрос: «представляете ли вы совместное будущее со своим избранником»? Мысленно путешествуя в будущее, услышали ли вы там заветные сказочные слова: «И жили они долго и счастливо...»?

Глава 2

«Но кони все скачут и скачут, а избы горят и горят...»

Идет эта баба к обедне
Пред всею семьей впереди:
Сидит, как на стуле, двухлетний

Ребенок у ней на груди...

Н. А. Некрасов

В обществе сложилось четкое мнение о том, какой должна быть женщина. Предъявляемые к ней требования поражают своим многообразием и противоречивостью, ей предписывается быть: нежной и заботливой, сильной и решительной, хозяйственной и кроткой, терпеливой и выносливой. При этом в определенные моменты ей необходимо перестроиться и стать страстной, сексуальной и желанной, но в то же время – сдержанной и нетребовательной. Она должна быть способна вовремя поддержать мужчину, успокоить и убаюкать. Так и слышится некрасовское: «И голод, и холод выносит, всегда терпелива, ровна...»

Резюмируя все эти требования, можно сделать вывод, что «настоящая» женщина должна быть заботливой матерью и любящей женой, прекрасной хозяйкой и успешной бизнес-леди, искусной любовницей и интересной собеседницей, «тихой гаванью» и «вулканом страстей». Но тут важно предупредить мужчин – главное, чтобы все эти женщины никогда не узнали о существовании друг друга. Иначе непонятно, как все эти ипостаси может совместить в себе один человек? Не ровен час, в самый ответственный момент в суматохе перепутаешь передник с подвязкой для чулок – это ж какой конфуз получится!

А каким должен быть мужчина? Мужчина должен быть... хм, да он просто ДОЛЖЕН БЫТЬ! Ибо наличие мужчины (не важно, какого!), так называемого спутника жизни – показатель «нормальности» женщины. Нет мужчины – появляется некоторая ущербность. Ситуация усугубляется тем, что «на десять девчонок, по статистике, девять ребят», и тогда появляется конкурентная борьба за «спутника жизни», который может позволить себе выжидать, наблюдая в сторонке за разворачивающимися баталиями.

Если женщине «посчастливилось» в ходе таких сражений выйти замуж, то волей-неволей нужно уметь соответствовать роли, предписанной жене. Высказывая недовольство своим положением в семье, можно нарваться на глухое непонимание: «А зачем я тогда женился?» – удивленно восклицает обиженный супруг.

Да, действительно, зачем? Не проще было бы нанять домработницу, повара, гувернантку, мажордома, в конце концов? В выборе спутниц жизни мужчины иногда напоминают не определившихся в своих пристрастиях автолюбителей – берут миниатюрный «Смарт», а потом пытаются загрузить его, как «Камаз», по самые борта. Навесив столько требований на женщину, мужчины значительно упростили себе жизнь – меньше финансовых затрат и головной боли по поводу содержания спецперсонала, и множество рычагов, на которые можно надавить в случае «неповиновения». Тут некоторые мужчины могут возразить, что на иных жен затраты значительно превышают оплату спецперсонала. Как тут возразить? Да, можем, когда захотим! Завышенные требования в «эксплуатации» предполагают высокий уровень «обслуживания». Жаль, что это всего лишь исключение из правил (если мы сейчас не про чувства, а про «голый» расчет говорим).

Виной всему – заниженная женская самооценка или банальная мужская несостоятельность. Супружеская жизнь требует от обоих партнеров не только любви и взаимопонимания, но и разумного распределения обязанностей. Совместная жизнь предполагает не только разделение зон ответственности, но и заботу друг о друге. Не стоит забывать о чувствах! И если уж мужчина – «добытчик», а женщина – «хранительница очага», почему же тогда «добытое» мужчиной приходится выманивать всеми правдами и неправдами?

Женщина, плохо выполняющая домашнюю работу (с точки зрения супруга) или не желающая что-либо делать по дому (по разным на то причинам), сразу переходит в ранг

плохой, нерадивой хозяйки, заслуживающей порицания. Такое положение дел часто вызывает чувство вины у женщин (стараниями окружения ввиду сложившегося стереотипного мнения), которое может привести к психосоматическим заболеваниям. Ведь мечты о замужестве были совсем другими, ожидания не оправдались, и остается одно разочарование: как говорится, вот тебе, бабушка, и Юрьев день!

Если же мужчина не может должным образом обеспечить свою семью, то он вызывает жалость и сострадание, и порой причину в сложившихся обстоятельствах пытаются найти в женщине – мол, слишком завышенные у нее требования и большие желания.

Со временем женщина учится приспособливаться к семейной жизни, понимая, что нужно благоверному. Она старается быть разной, делая сто дел одновременно, подстраиваясь под изменяющиеся условия, словно девка-семиделка из сказки. Думаю, многим знакома картина, когда жена одновременно готовит, убирает, проверяет уроки у ребенка. При этом она напоминает мужу о дне рождения его собственной матери и о званом ужине с друзьями, отвечает на звонок подруги, не забывая о том, что еще нужно покормить кота и выгулять собаку. Что еще? Ах, да! Испанская страсть! Надо же поддерживать «огонь любви», а то, не ровен час, муж уйдет на поиски новой возлюбленной. Хотя, что ее искать-то? Вон, сколько вокруг одиноких женщин, готовых взять под крыло, накормить и обогреть, только бы не чувствовать эту щемящую боль одиночества в груди, не ощущать себя «неполноценной» и какой-то «недоделанной».

Стремление выйти замуж, обрести семью, родить ребенка можно объяснить инстинктом продолжения рода. И общество хорошо «играет» на этих струнах, говоря о том, что это главное предназначение женщины. Забери все это у женщины и что тогда останется? Получается, что она лишается смысла жизни, да и сама ее жизнь становится какой-то неполноценной. И эта «неполноценность» напрямую зависит от воли мужчины – выберет он ее в жены или нет. Так ведь можно всю жизнь прождать, оставаясь в статусе «подруги» или «любовницы». Женщины, несогласные с подобным положением дел, пытаются «взять ситуацию в свои руки», придумывают различные ухищрения, всячески форсируя события, чтобы довести мужчину до заветного «венца».

На консультацию пришла девушка со странным на первый взгляд запросом. Она (назовем ее Ирина) хотела разобраться, «настоящая» ли она женщина или нет. Дело все в том, что, переступив порог своего тридцатилетия, она все еще была не замужем, не имела детей, но при этом даже не ощущала в этом потребности. Подруги ее давно обзавелись семьями, а Ирина периодически встречалась с молодыми людьми, но создавать с ними семью совсем не хотела. У Ирины хорошая работа, но строить карьеру, добираясь до самых вершин, – это, по ее словам, не ее «конек» и ей не интересно. Ее вполне устраивает сегодняшняя жизнь. Она общительная и веселая.

«Порой мне бывает неуютно на „парных“ вечеринках, куда мои подруги приходят с мужьями, но бросаться на первого встречного ради замужества я не хочу, – откровенничает Ира, – тут еще родители открытым текстом говорят, что нормальные женщины давно замужем и имеют детей. На работе, в нашем отделе, замужние дамы намекают, что мои биологические часы тикают, и время уже работает не на меня».

Сейчас Ирина старается адекватно оценивать ситуацию, не желая верить в миф о «неполноценности», не бросается на первого встречного, но раз она пришла на консультацию, значит, общественное мнение сделало свое дело, заронило зерно сомнения, и, если эту ситуацию не отработать, оно даст свои всходы. Ведь в обществе так силен стереотип женщины – «попрыгуньи-стрекозы», которая живет сегодняшним днем, не хочет взваливать на себя бремя забот, в результате чего жизнь ее неминуемо катится под откос: *«Попрыгунья-стрекоза лето*

красное пропела; оглянуться не успела, как зима катит в глаза». Негоже девушке веселиться и получать удовольствие, надо быть дальновидной и практичной, чтобы вовремя «ухватить» себе практичного муравья – постоянно транслируется окружающими. Подобное ветреное поведение не одобряется, вокруг такой «стрекозы» образуется вакуум, а со временем появляется страх. Страх одиночества. И ощущение, что «все прошло: с зимой холодной» и наступила ледяная тоска.

Человек экзистенциально одинок: он приходит в этот мир один и покидает его один. Вероятно, одиночество навеивает нам мысли о конечности бытия, о смерти как таковой. Поэтому так мучительно оставаться один на один с собой, а фактически – один на один со смертью. Когда нам очень страшно, хочется ощутить чье-то присутствие, почувствовать, что ты не один в пространстве – это придает нам сил и уверенности. Поэтому так хочется, чтобы кто-то был рядом в час испытания, а в идеале семейной жизни заложено не только «жили долго и счастливо», но и «умерли в один день».

Женщины – слабый пол

Определенный стереотип распределения ролей в семейной жизни предполагает сильного мужчину, хозяина, такого доминантного самца и слабую, покорную женщину, хозяйку-хлопотунью. Такое распределение ролей обусловлено тем, что вся деятельность мужчины заключена вне дома, а круг женских обязанностей очерчен внутри него и направлен на «поддержание огня» домашнего очага. Если же супруги каким-то образом меняются ролями – общество начинает осуждать и высмеивать такую семью, называя мужчину подкаблучником, а женщину – авторитарной стервой.

Эта насмешка чувствуется и в сказках, например: «Морозко», «Крошечка-Хаврошечка», «Золушка», «Сказка о рыбаке и рыбке». Со стороны может показаться, что в этих сказках жена, имеющая власть над мужем, счастлива. Он выполняет все ее прихоти и желания. Создается иллюзия того, что ей комфортно жить с «подкаблучником». Но в тех же сказках мы видим, что, как не угождают им мужья, они все равно остаются недовольны, раздражаясь и злясь: *«Еще пуще старуха бранится: „Дурачина ты, простофиля!“*»

Мужчина-подкаблучник изображается тихим, молчаливым, излишне робким, то есть не проявляющим своих сильных сторон, своей мужественности. Властная жена все время его «пинает» и погоняет, провоцируя, чтобы он проявил себя как «настоящий» мужик. Иногда горе-супруг пытается возразить жене, но ее суровый взгляд и поза «руки в боки» пресекают эти жалкие попытки: «Молчу, молчу!» – тут же восклицает он и несется выполнять приказание. Не получая желаемого результата, она бесится и еще больше насаждает на него. Ни о какой любви уже не может быть и речи, семейное «гнездышко» начинает напоминать поле брани.

Итак, в сказках мачехи изображаются властными, безжалостными и к тому же коварными. Они насильственно насаждают свои порядки в доме (в подобных сюжетах прослеживается скрытый матриархат). И это при явном домострое в обществе! В чем была причина такого «перевертыша»? Поскольку жизнь женщины была ограничена в рамках семьи, то и изменение статуса (например, замужество) меняло ее положение с бесправного на хозяйку дома. В таком статусе женщина, чутко улавливающая все нюансы характера мужчины и чувствующая в себе силу и необузданную энергию, могла действительно стать полновластной хозяйкой в доме, буквально «подмяв» под себя мужчину.

Так кто же на самом деле хозяин в доме? В сказке С. М. Маршака «Старуха, дверь закрой!» замечательно показано, как борются между собой супруги за лидерство в доме и что из этого получается. Перед праздничным днем старуха, как и полагается радивой хозяйке,

принялась «варить, тушить и печь», то есть была увлечена хозяйскими хлопотами. Ничего не говорится о том, чем занимался в это время старик, но ему вдруг стало холодно, и он попросил жену закрыть дверь. Что могла ответить на это поглощенная готовкой женщина? *«Мне только дверь и закрывать, другого дела нет!»* – прозвучало в ответ. Муж, не желая сдаваться, затеял препирательства, а потом предложил игру «молчанку» – кто первый скажет слово, тот и пойдет закрывать дверь. По всей видимости, оба супруга были упертыми и потому молчали весь вечер, не желая проигрывать. Жена ради спора бросила готовку. Так вот они и сидели в тишине, темноте и холоде, пока в дом не забрались вору. Спросив, *«кто в домике живет?»*, и не получив ответа, они взяли все, что могли, вплоть до пирогов и прочих яств, приготовленных на праздник.

Старик со старухой так увлеклись борьбой и так стремились победить любой ценой, что не обращали внимания на реальную угрозу – грабеж в их собственном доме. Они не осознавали, что наносится урон не только их материальному благополучию, но и гармоничным семейным отношениям. Первой очнулась старуха, которая, по всей видимости, не смогла стерпеть критики ее кулинарных талантов. Когда вору, уходя, стали обсуждать, какой *«сырой у них пирог»*, старуха не выдержала и закричала: *«Нет! Пирог мой не сырой!»* Спор был проигран, и старик победоносно произнес: *«Старуха, дверь закрой!»*

Лишившись всего, старик все-таки доказал, что может выиграть спор, не видя, как бессмысленная борьба может разрушить семейную жизнь. Сражаясь за позицию «кто в доме хозяин», многие думают, что подобное лидерство – суть счастья. Только вот что же еще должно случиться, чтобы мы увидели всю бессмысленность и опасность войны полов?

Русская поговорка гласит: «Мужчина – голова, женщина – шея: куда шея повернет, туда голова и смотрит». Мужчина принимает решение, но женщина может грамотно «развернуть» ситуацию, сознательно отходя в сторону, на «второй план», как бы невзначай указывая нужное ей направление, предоставляя мужчине брать ответственность на себя. Это очень важно – вовремя отойти в сторону, так как в этот момент мужчина получает возможность проявить свои лучшие качества. Через некоторое время мужчина вдруг начинает понимать, что попал на крючок томного взгляда, ласковой улыбки и вкрадчивого голоса, но, как говорится, шея уже повернулась в нужном направлении.

Как же это происходит? Движимый охотничьим инстинктом в достижении цели, стремящийся к ней изо всех сил, словно конь в шорах, мужчина перестает видеть и реагировать на окружающие события. Вот тут-то и приходит на помощь женщина, которая, видя многообразие решений, выбирает наиболее подходящее и разворачивает «голову» в нужном направлении. Это в идеале. Тут хорошо бы еще вспомнить курс анатомии. Тогда становится ясно, что шея просто так, сама по себе, поворачиваться не может. Нужен импульс, посылаемый из головного мозга, расположенного в той самой голове. Сразу возникает вопрос: кто кого и, самое главное, куда разворачивает? Если двух любящих людей все время описывают, как единый организм, то и действовать им необходимо сообща, как единому организму. И если «дурная голова ногам покоя не дает», что уж говорить о других частях тела, зависящих от этой «дурной головы»?

При всем «единстве и борьбе противоположностей», стремясь к гармонии в семейных отношениях, женщина все-таки уравнивает мужчину. Но если голова становится слишком тяжелой (умище-то куда девать?!), то шея, в конце концов, не сможет сохранить равновесие. Наступает момент, когда удержать эту самую голову не способна даже самая накачанная шея культуристки. Причин на то достаточно. Равновесие может нарушаться прямо противоположными требованиями, предъявляемыми к женщине, например: она должна быть слабой и в то же время сильной.

Рядом со слабой женщиной проще выглядеть сильным, но когда этой самой «силы» не хватает, сразу приходится оглядываться на женщину – спасай мол! И тогда на передний план выходит та, которая способна вынести все тяготы жизни: «в беде – не сробеет, – спасет». Величаво и спокойно, без лишней суеты, выполняет все то, что не смог сделать мужчина. Выбора у нее в этот момент нет, ибо если не она, то кто же? Но, как только трудный этап позади, женщине нужно уйти в тень, пропустив на авансцену мужчину, уже распушившего перья для эффектной поступи гоголем.

В «Сказке о Нур-ад-Дине и Мариам-кушачнице» из знаменитого свода сказок «Тысяча и одна ночь» это замечательно описывается. Мариам сражается за свою свободу и защищает возлюбленного. Когда же девушка просит Нур-ад-Дина помочь ей в схватке, тот отвечает шуточным стихотворением, подтверждающим его трусость. Мариам особо и не удивляется такому откровению, и ей больше ничего не остается, как предложить юноше спрятаться у нее за спиной. Однако Нур-ад-Дин, спасающийся практически под женской юбкой, высказывает твердость в суждении о том, как должна одеваться возлюбленная – даже спасаясь от преследования, необходимо войти в город только в изаре (женских шароварах) и покрывале. Эта самая «твердость» приводит к плачевным последствиям – из-за поисков «нужной» одежды девушку похищают бандиты и Нур-ад-Дину приходится выволакивать ее из плена, все время попадая в неприятности, и иногда становится непонятно, кто кого спасает на самом деле. Примечательно также, что, когда влюбленные пересказывают свои злоключения халифу, тот восклицает: *«Сколь много приходится терпеть мужам!»* И что мы, женщины, можем на это ответить?

В извечной игре «прятки-догонялки» женщина старается действовать наравне с мужчиной. Рассматривая сказочные образы, сравнивая мужские и женские персонажи, можно увидеть, что женщина проходит не меньше испытаний на своем пути. Например, Иван Царевич идет за Царевной Лягушкой за тридевять земель, но и Марьюшка пускается на поиски своего суженого – Финиста – ясна сокола – в тридесятое царство. Девушку даже не смущает предупреждение: *«прежде три пары бабмаков железных истопчешь, три посоха чугунных изломаешь, три хлеба каменных изгложешь»*. Идет, не задумываясь, не боясь трудностей и лишений. Ведь это еще с детства заложено – спасать, несмотря ни на что. Можно вспомнить Герду и Аленушку, спасающих своих братцев в столь юном возрасте, что порой удивляешься, как у них сил и мужества хватило на подобные испытания. Настенька из сказки «Аленький цветочек» жертвует своей свободой ради жизни своего батюшки. Это проявление безусловной любви – они любят, ничего не требуя взамен, и готовы пожертвовать собственной жизнью ради такой любви. Эти чувства проявляются не только к жениху, но и к отцам и братьям.

Иной раз женщина может сказать: «Что же делать? Таков мой крест!» – и несет этот груз, подрывая силы и здоровье. Можно сколько угодно говорить о том, что мужчины хорошо и комфортно устроились, но во многом женщины сами допускают такое положение вещей, поддерживая миф о покорности и женской слабости, изматывая себя до изнеможения. Нагружая себя подобным образом, женщина не только калечит собственную жизнь, но и мешает развитию и самореализации мужчины. Ему нет нужды проявлять стойкость, силу и выдержку, когда за него это делает «слабый пол». Порой банальная невостремленность мешает раскрыть потенциал, обнаружить ресурс. Для того чтобы мужчина проявил свою силу, женщине вовсе не обязательно быть слабой, достаточно в определенный момент отойти в сторону, освободив ему поле для деятельности.

Я слушаю историю жизни клиентки, обратившейся за психологической консультацией. Галина – тихая, скромная женщина средних лет. Замужем, имеет троих детей – двух дочерей и младшего сына. Чтобы прокормить такую большую семью, Галина работает на двух работах.

Пришла на консультацию в надежде «нормализовать» атмосферу в доме.

«Понимаете, Андрей, мой муж, человек очень эмоциональный. Если что не устраивает – моментально взрывается. Вот и не может подолгу задержаться ни на одной работе, – рассказывает Галина, как бы извиняющимся тоном. – Я понимаю, что у него характер тяжелый, стараюсь его не раздражать, особенно, когда у него трудные моменты в жизни бывают, многое прощаю. Просто иногда нет сил терпеть все эти нападки. Но, что делать – это мой крест, несу, как могу. Подруги уже сколько раз уговаривали развестись, но я не могу Андрея бросить – он же без меня пропадет».

Галина, будучи основным кормильцем в семье, не может потратить ни копейки без ведома и согласия мужа. Она привыкла считать, что муж – глава и ему надо подчиняться. У детей с отцом отношения, по большому счету, не складываются. Они его побаиваются, и когда «папа не в духе», стараются меньше попадаться на глаза. Последнее время из-за отсутствия работы он часто пребывает в плохом настроении, «отыгрываясь» на домашних. Младший сын, первоклассник, страдает энурезом.

«Муж считает, что это у него не болезнь, просто я неправильно воспитываю ребенка. Андрей хочет сделать из сына „настоящего мужика“ и достаточно жестко с ним общается. Иногда, как прикрикнет, сын аж вздрагивает. Ну, а что я могу сделать? Один раз попыталась возразить, что мы не в армии и перед ним сын, а не солдат, но только все испортила. Муж такой скандал устроил! Теперь стараюсь не вмешиваться в мужское воспитание. С девочками муж поспокойнее, но все равно в строгости их держит. Говорит, чтобы „не распустились“.

Так вот, если, по совету подруг, я разведусь, как же дети без мужского воспитания окажутся? Да и не подниму я их всех троих. А муж у меня не пьет и не гуляет и не всегда без работы сидит, так что особых претензий-то и предъявить нельзя. Ну, гаркнет, бывало, но руку на меня никогда не поднимал», – Галина смотрит на меня вопросительным взглядом.

По ее сумбурному рассказу становится понятно, какие смешанные чувства она испытывает. Она старается изо всех сил быть хорошей женой и матерью, но в ответ не получает никакой поддержки и благодарности. Ее любовь превратилась в «крест», который надо нести, несмотря ни на что, а сама она превратилась в жертву. Она не только не может противостоять своему домашнему тирану, но даже не в состоянии защитить от него своих детей. Энурез, которым страдает ее младший сын – это тревожный сигнал. Конечно, относительно этого заболевания существует масса теорий и гипотез, но исключать психологический фактор, тем не менее, не стоит. Сын боится отца и не чувствует поддержки со стороны матери. Галина же «не вмешивается в мужское воспитание», не осознавая, какие плоды может принести подобная «муштра». Дочерей, по ее же словам, муж не третирует (и на том спасибо!), но как быть с семейными сценариями? Какой пример модели семьи видят перед собой дети? Галина не задумывается о том, что девочки, повзрослев, подсознательно могут искать себе в мужья подобных деспотов. Думая, что сохраняет семью ради детей, Галина «закладывает» в них негативный пример взаимоотношения в семье, где отец – тиран, а мать – жертва. Не следует также забывать, что жертва «уходит» из жизни, как правило, первой. Да и на двух работах легко подорвать свое здоровье. Тогда уж точно некому будет «поднимать» ее детей.

Потакая мужу и считая, что «несет свой крест», она развращает его вседозволенностью и отсутствием отпора. Муж, не реализовавший себя в работе, начинает «отыгрываться» на семье, вымещая всю свою досаду и злость на слабых, то есть на тех, кто не может ему противостоять.

Галина, работая на двух работах, принося основной доход в семью, тем не менее, не может представить, как можно вырастить одной троих детей. Может быть, «прокормить» их станет гораздо проще, когда не будет такого нахлебника? Да и «семейная атмосфера»,

налаживать которую она пришла, станет более спокойной и здоровой? В данной ситуации Галине нужно посмотреть со стороны на свою жизнь и жизнь своих детей и ответить себе на один-единственный вопрос: «Достойны она и ее дети такой жизни?»

Мужчины, подобные Андрею, всегда хорошо чувствуют ту двойственность требований, предъявляемых женщинам, и умело этим пользуются. С одной стороны, им нужна хорошая хозяйка в доме – трудолюбивая и безропотная, покоряющаяся его силе и воле, но с другой стороны – им необходима поддержка и опора из-за невозможности реализоваться в социуме. Легко вымещая собственное бессилие на тех, кто ввиду определенных факторов (воспитания, темперамента, слабости душевных сил) не может дать им достойный отпор, они вскармливают свою распущенность. Именно про таких сказано в пословице: «Молодец среди овец, а на молодца – и сам овца».

Легко принижать слабого, демонстрируя свое превосходство. Причем представить это можно так, будто это делается ради его же блага. Но навязывать свою волю – вовсе не означает заботиться о ком-либо. Забота – это бескорыстное проявление нежности и участия. Так неужели для того, чтобы побудить к этому мужчину, надо стать слабой, зависимой и покорной? Иногда общественное мнение предписывает женщине быть таковой для того, чтобы мужчине было легче проявлять свои чувства. Но тогда это говорит, скорее, о слабости мужчины, а не женщины, и уж никак не о его силе и бескорыстии.

Женщина не должна заниматься карьерой

Миф о том, что женщина не должна работать и уж тем более строить свою карьеру, существует потому, что мужчины не терпят конкуренции. Разграничивая сферы деятельности, мужское население чутко охраняет свои границы. За каждую пядь территории ведутся ожесточенные бои. Дело осложняется еще и тем, что важно не только сохранить позиции, но и расширить сферы влияния, не уронив при этом своего достоинства в прямом и переносном смысле. Выходя из дома, женщина попадает в мир мужчин, ее начинают рассматривать как конкурента и стремятся «вытеснить» с суверенной территории. Общество предписывает женщине исключительно вторые роли, вменяя ей в обязанности поддерживать мужчину, создавая благоприятные условия для его успешного продвижения по карьерной лестнице. Даже появился такой афоризм: «Женщине карьера дается труднее, потому что у нее нет жены, которая толкала бы ее вперед».

Так что же делать женщинам, чувствующим в себе массу нерастроченной энергии и огромный потенциал, желающим не ограничивать себя исключительно домашним хозяйством? Как уже говорилось, обмен в семье гендерными функциями общество также не приветствует, хотя в сказках, например, рассказывается о так называемых «богатыршах», променявших тихий домашний уют на активную социальную жизнь. Помимо обязательной для сказочной героини красоты, «богатырши» обладают недюжинной силой, что в патриархальном обществе – нонсенс и является исключительно мужской прерогативой. Причем, в отличие от мужских сказочных героев, «богатыршам» редко кто помогает, и счастье они добывают своей силой и умением. Даже если в сказке ничего не рассказывается об их детстве, трудно представить этих девушек такими покорными и безропотными, как, например, Крошечка-Хаврошечка или Настенька.

Герои-мужчины в таких сюжетах, напротив, изображаются слабыми и нерешительными. Они как нельзя лучше подходят сильным и уверенным «богатыршам», дополняя их. Марья Моревна, например, встретив Ивана Царевича, сразу взяла инициативу в свои руки и «после двух брачных ночей», влюбившись в него, решила выйти за него замуж. Обретя семейное счастье, она все-таки не собирается засиживаться дома и вскоре уходит в поход. Покидая

молодого супруга, Марья Моревна приказывает Ивану: *«Везде ходи, за всем присматривай...»*, то есть оставляет мужа на хозяйстве, решив помахать шашкой на поле брани.

Не обходится в сказках и без конкурентной борьбы за свое «женское счастье». В «Сказке о молодильных яблоках и живой воде» богатырша Синеглазка даже угрожает отцу жениха: *«Царь, отдай царевича! Не отдашь – все царство потопчу, пожгу, тебя в полон возьму»*. Сопrotивляться бесполезно, потому что даже во сне сила той девицы чувствуется: *«Синеглазка спит, как сильный речной порог шумит»*. Она готова «вырвать» свое «женское счастье» в ратном бою. И тут по-другому никак! Если уж мужчина не способен бороться за свою любовь (гуляет и пьет с «голью кабацкой»), то женщине в такой ситуации приходится ее буквально отвоевывать.

Такие женщины-богатырши в сказках, как правило, активные, самостоятельные и изобретательные. Интересен момент: когда во время сражения Синеглазки и Ивана богатырша одерживает победу (справедливости ради надо сказать, что Иван Царевич тоже описывается «силы недюжинной»), царевич делает предложение, от которого она не в силах отказаться: *«Не губи ты меня, девица Синеглазка, лучше возьми за белые руки, подними со сырой земли, поцелуй в уста сахарные»*. И ведь слушает она Ивана! За руки берет да в уста целует. Как будто всю жизнь ждала такого предложения.

Перед женщиной возникает сложная дилемма: с одной стороны, хочется быть самостоятельной и независимой, с другой – совершенно не хочется конкурировать с мужчинами, используя их методы. Как же найти ту самую «золотую середину», чтобы, как говорится, «и волки сыты, и овцы целы»? Дело в том, что в каждом из нас есть и мужское, и женское начало, то есть в каждом человеке присутствуют и мужские, и женские «тональности» личности. Ошибка многих женщин кроется в том, что, борясь за равные права в обществе, они стараются походить на мужчин, а это неминуемо ведет к бессмысленной конкурентной борьбе. Чтобы этого избежать, женщине, выходящей в социум для выстраивания собственной карьеры, действовать надо не из мужского, а из женского начала. Если женщина способна оставаться таковой и «вне дома», мужчины перестают видеть в ней конкурента и всячески начинают ей помогать. Если же женщина выберет другой путь, руководствуясь «мужским» сознанием, – она обрекает себя на постоянную борьбу. Тогда вряд ли что-то изменится в сложившейся за годы ситуации, и она, как писал Н. Коржавин в «Вариациях из Некрасова»: *«...снова, как в тот незапамятный год – коня на скаку остановит, в горящую избу войдет»*.

Эмансипированные женщины

Когда в обществе на протяжении многих столетий происходит явное разделение сфер жизни по половым признакам и один пол ставят «выше» другого, подавляя и ущемляя в правах тех, кто «ниже», в конце концов, появляется момент, когда эти самые «низы не хотят жить по-старому» и им становится неважно, могут или нет «верхи» продолжать жить так, как жили. Веками подавляя женщин в своих правах, мужчины добились того, что женщины, стремясь восстановить справедливость, стали бороться за освобождение – сначала из-под отцовской власти (так появилась эмансипация как явление еще в Древнем Риме), а потом и из-под власти своих мужей. Ведь девушка, выходя замуж, как бы переходила «из рук в руки», то есть, вырвавшись, как ей казалось, из-под опеки отца, она тут же попадала в собственность мужа. В конце концов, терпеть подобное положение вещей стало невозможно, и началась борьба за равноправие полов во всех сферах жизни общества. Так появился феминизм (от латинского *femina* – «женщина») – женское движение, борющееся против дискриминации и требующее уравнивания прав с мужчинами. Первая волна феминизма прокатилась по Северной Америке

еще в конце XVIII века в период войны за Независимость. Одной из родоначальниц этого движения стала Эбигейл Адамс – супруга второго президента США Джона Адамса.

Мужская часть населения вовсе не хотела сдавать свои позиции, стараясь задавить женскую эмансипацию еще в зародыше, и долгие годы замужняя американка не могла, например, подписывать контракты от своего имени, владеть собственностью и даже распоряжаться собственной зарплатой.

Мощная волна женского движения, тем не менее, докатилась и до Франции, охваченной в тот момент революционными настроениями. В 1789 году, во время Великой Французской революции, в свет выходит «Декларация прав человека и гражданина», в которой с первых же строчек провозглашается равноправие: «Все люди рождаются свободными и равными в правах». Тут можно было бы вздохнуть с облегчением: «Наконец-то!» Но... рано радуется, товарищи женщины! Дело в том, что подобная фраза в «Декларации» вступала в противоречие со специальным декретом, который как раз-таки урезал женщин в правах. Оплошность необходимо было исправить, и в свет выходит целый ряд актов, разъясняющих гражданам, кто не входит в категорию «свободных и равных». Как вы уже успели догадаться, женщины в эту категорию не вошли.

Такой отказ вызвал бурю негодования среди французских женщин, и, как следствие, – началось движение в защиту политических прав женщин, пробудив к жизни такое общественное явление, как феминизм. Возглавила французских феминисток одна из родоначальниц течения – Олимпия де Гуж, французская писательница и журналистка. Она предложила составить «Декларацию прав женщин», потребовав лишить всех мужчин привилегий перед женщинами. За эти «вольные» мысли и призывы к равноправию Олимпия де Гуж расплатилась собственной жизнью – в 1793 году по ложному доносу ее отправили на гильотину. Феминистская волна постепенно стала сходиться на нет.

Однако старания Олимпии были не напрасны – во Франции упразднили право первородства и мужского преимущества; дети, независимо от пола, стали равны в правах наследования, законодательно был установлен развод. Правда, развестись можно было, только уличив одного из супругов в неверности. Если «неверной» оказывалась жена, то обиженный муж запросто мог отправить ее за решетку и получить развод. В случаях, когда ярость мужа захлестывала его настолько, что он убивал обманувшую его жену, закон был полностью на его стороне – «несчастливого» рогоносца прощали. Если же муж, при живой жене, приводил в дом еще одну женщину, на него налагался штраф, и в этом случае отвергнутая жена могла получить развод. Но женщине все еще предписывалось подчиняться мужу: он определял ее место жительства после развода и имел больше прав на детей.

Аналогичная ситуация складывалась и в Англии, где одной из основоположниц движения за права женщин была Мэри Уоллстонкрафт – первый теоретик феминистского движения у себя на родине. Причину подавленного положения женщины в обществе она видела в невозможности получить достойное образование и отсутствии самореализации. Мэри Уоллстонкрафт считала, что единственную зависимость женщина может ощущать только от Господа Бога.

Вторая волна феминизма заметно начала набирать обороты уже во второй половине XIX века. Представители движения для достижения своих целей требовали проведения социально-экономических и юридических реформ. Женщины стали говорить о социальном праве – праве на образование и труд. Уже говорилось о внутренней и внешней свободе женщин. И эти настроения в обществе принесли свои плоды: стали расти не только образованность женщин, но и их самосознание. Пытаясь искоренить глубоко проникшее в сознание ложное мнение о мужском превосходстве, женщины уже не просто претендовали на равное положение

с мужчинами, но и увидели свою главенствующую роль в развитии общества. А уж этого мужчины не могли принять никак!

Между тем, экономическое развитие и, в частности, механизация фабрик и заводов сделали свое дело: потребовалось все больше и больше рабочих рук, стала нужна уже не столько физическая сила, сколько образование и навык. Женщин начинают привлекать на «мужскую» работу, и они гордо встают к станкам, считая, что добились желаемого результата – права на физический труд наравне с мужчинами.

Но и этого оказалось мало! Женщина продолжала бороться за предоставление ей избирательных прав, она решила получить доступ и к политической жизни общества. Раньше считалось, что женщине не нужно иметь право голоса, так как ее во всем обеспечивает мужчина. Ситуация изменилась, когда женщины сами стали зарабатывать, а значит, и самостоятельно обеспечивать себя. В борьбе за свои права они даже стали объединяться в профсоюзы, устраивать забастовки и митинги протеста. Мужчины всячески пытались не сдавать свои позиции, высмеивая женщин и предлагая «несогласным» бросить борьбу и выйти замуж. Но если раньше замужество считалось панацеей – женщины вынуждены были выходить замуж за более богатых мужчин, чтобы обеспечить себя и будущих детей, то со временем эта необходимость отпала. Женщины стали в состоянии сами заботиться о своем будущем.

Мужчины пытались не замечать феминистских волнений, считая, что они не смогут разрушить сложившийся общественный порядок – женщины все еще не имели права голоса на выборах, а значит, не имели необходимых возможностей, чтобы повлиять на ход событий. Борьба полов продолжалась, и вот уже в 1888 году создается Международный совет женщин, и к началу XX века в него входят такие страны, как Австралия, Великобритания, Норвегия, Нидерланды и США. Женщины упорно, пусть не так быстро, как хотелось, отвоевывали свои права.

В 20-х годах XX столетия движение за женское равноправие развернулось и в ряде стран Азии. В те же годы женщины США и Европы, наконец, добиваются избирательных прав, растет их занятость на рынке труда, и феминистское движение естественным образом идет на спад.

Новая, третья, волна женского движения за независимость поднялась уже после Второй мировой войны. Несмотря на огромные достижения феминизма, все же по-прежнему во всех сферах жизни главенствовали мужчины. Равноправие было больше на бумаге, чем в настоящей жизни. Эпицентром появления новой волны опять стали США. В 60-е годы XX столетия началась заметная борьба с различного рода дискриминацией. Американское общество начало склоняться к демократизации и изо всех сил пытаться бороться с расизмом. Возродилось и феминистское движение. Только действовать новое поколение женщин стало несколько экстравагантным способом: они появлялись в обществе в вызывающих одеждах, разбрасывали листовки с провокационным текстом, устраивали на улицах «площадной театр». Их задача была – всколыхнуть чопорную общественность.

Подобные действия имели не только позитивные, но и негативные последствия. С одной стороны, они пробуждали общественное самосознание, с другой – своими «выходками» позволяли противоборствующей стороне делать нелестные выводы о себе. Феминисток стали обвинять в половой распущенности и оголтелом, бездумном стремлении к власти. Потребовалось достаточно времени, чтобы, как говорится, «отделить зерна от плевел», и тогда проявилась вся серьезность вопроса: теоретические обоснования, повлекшие за собой грамотные практические действия. Начались исследования в области «женского вопроса», множились различные программы, позволяющие понять всю глубину данной проблемы.

И вот уже к 80-м годам XX столетия Международным женским сообществом принимаются документы, призывающие к ликвидации женской дискриминации во всех ее

формах и проявлениях. Признается свобода женщин, в том числе и свобода выбора своего предназначения. Если раньше ей предписывалось быть женой и матерью, то теперь она была вольна сама делать свой выбор. В документах говорилось о том, что материнство – это не обязанность, а право свободной женщины. Мужчинам пришлось, в конце концов, потесниться и впустить женщин на Олимп власти. И хотя делали они это неохотно, это была бесспорная победа. Женщины получили наконец-то право не только распоряжаться своим телом, но и собственной жизнью.

В России феминизм долгое время считался частью рабочего и социалистического движения. Самостоятельно это явление в нашей стране не рассматривалось, не получив широкого развития. В 1905 году около 30 либерально настроенных петербургских женщин образовали «Союз равноправия женщин», который просуществовал до 1908 года. Русские деятельницы этого движения, в отличие от зарубежных товарок, не противопоставляли себя мужчинам, используя в своих целях общественные структуры, созданные мужчинами.

После 1908 года в рядах женского движения произошел раскол. Представительницы пролетарского женского движения во главе с А. М. Коллонтай настаивали на признании женщин полноценными субъектами, с равными с мужчинами правами, тогда как либеральные феминистки не хотели приравнивать женщин к мужчинам, признавая их отличия и защищая их полное право иметь таковые.

В 1917 году деятельность всех феминистских движений была объявлена вне закона специальным декретом.

В 1920-е годы государство, провозглашающее семью ячейкой общества и пропагандируя «материнство, как социалистическую обязанность», постепенно взяло на себя роль отца, поддерживая женщину в любом статусе – независимо от того, замужем она или нет, главное, она должна трудиться наравне с мужчинами.

Вот таким образом социалистическое государство понимало равноправие полов, решая «женский вопрос». Женщина стала более ориентирована на общественно-политическую и производственную жизнь. Это привело к ослаблению семейных устоев и снижению рождаемости. Впоследствии с этим стали бороться, так как стране, постоянно готовящейся к войне, нужна была многочисленная армия: в 1935 году в СССР прекратили производство контрацептивов, в 1936-м запретили аборт (кроме «медицинских показаний»), а вернули это право над контролем рождаемости только в 1955 году, с 1944-го и вплоть до 1965 года разводиться было возможно только через суд.

Как реакция на «советскую эмансипацию» в середине 1970-х годов в СССР началось возрождение феминизма. Причем термин «феминизм» ассоциировался в обществе с пережитком советского прошлого, то есть с чем-то негативным, идеологическим, и при этом привнесенным с Запада. Организации, отстаивающие интересы женщин, предпочитали называть себя «женскими».

Вопрос преодоления мужского превосходства над женщинами актуален и до сих пор. Справедливости ради следует заметить, что изначально мужчины не пытались бороться с женщинами. Они избрали другой путь – воспевание их добродетелей. Возведя женщину на пьедестал, они возвеличивали ее образ, слагали возвышенные стихи и оды. Но женщина – это не объект для поклонения и все время не может стоять на постаменте в кругу рассматривающих ее обожателей. Какой живой человек это может выдержать? Приятно, конечно, послушать комплименты, но, в конце концов, ноги-то устают! К тому же спуститься на бrenную землю и передохнуть ей никто не предлагал. Только там, наверху, находясь в другой плоскости, она должна была вдохновлять и поддерживать мужчин, которые видели ее роль исключительно в создании и сохранении семейного очага, продолжении рода и воспитании детей. Вот и

раздавалась на все лады мужская разноголосица, воспевающая главное предназначение женщины – материнство и заботу о мужчине: «Только будь возле меня, любимая, и я подарю тебе звезду!»

В бесконечной борьбе полов, в стремлении стать равной мужчине, нас подстерегает важная опасность – мы можем незаметно «перегнуть палку». Желание быть наравне с мужчиной может превратиться в потребность быть КАК мужчина. Увлеченно стремясь к справедливости, мы рискуем растерять по дороге все те женские качества, которыми нас наделила природа. И тогда мы не приобретаем что-то новое, а, наоборот, теряем. В то же время, принимая общественное мнение о распределении обязанностей, деля их на «женские» и «мужские», мы поддерживаем миф о женской доле, делая свою жизнь рутинной и несчастной.

Ей жить бы хотелось иначе,
Носить драгоценный наряд...
Но кони все скачут и скачут.
А избы горят и горят...

Н. Коржавин

Может быть, стоит подумать о себе, о том, чего мы хотим в этой жизни на самом деле? И потом, оглядевшись по сторонам, мы сможем обратить внимание на тех, кто действительно в состоянии и коня усмирить, и пожар потушить? В конце концов, есть у нас профессиональные пожарные, конюхи и табунщики. Пусть покажут, на что они способны. А уж мы, женщины, отойдем в сторонку, нежно посмотрим, ласковое напутствие дадим да платком кружевным вслед помашем.

«Принцесса на горошине»

Находясь в поисках своего возлюбленного или возлюбленной, мы стремимся найти не просто «свою половинку», мы пытаемся найти того, кто больше всего подходит под наш идеальный образ. У каждого он свой, но существуют определенные параметры, диктуемые нам, в частности, семьей и обществом в целом. Так, мужчина в поисках «настоящей» женщины становится похож на андерсеновского принца, странствующего по всему свету в поисках настоящей принцессы.

В сказке «Принцесса на горошине» принц мечтает только о знатной коронованной особе, причем она должна быть «настоящей», а не какой-нибудь серийной подделкой. Но, похоже, что и сам принц в начале своих поисков не мог понять, какая же она – настоящая принцесса: «этого он никак не мог распознать до конца». Так или иначе, отменяя «подделки» друг за другом, чувствуя, что с заморскими принцессами «что-то не в порядке», он ни с чем возвращается домой. Но тут судьба, в буквальном смысле, сама стучится к нему в дверь. Девушка, промокшая до нитки, стоя на пороге его родительского замка, утверждает, что она самая, что ни на есть, настоящая принцесса. Глядя на ее плачевный вид, в это трудно поверить. Она и сама это чувствовала, иначе, зачем же еще ей, бедолаге, сразу было рассказывать о своем царском происхождении?! Показательно, что дверь ей открыл сам царь, хотя и не царское это дело – путников на пороге своего замка встречать! Получается, что, знакомясь, девушке сначала необходимо понравиться родителям, а в данном случае – отцу, который должен одобрить выбор сына. Боясь сразу не приглянуться, она начинает оправдываться прямо с порога. Ну, конечно, она просто промокла, а вообще-то она «белая и пушистая»! Королева-мать встречает ее

подозрительным молчанием и сразу решает устроить испытание (а как же иначе – она же сыночка должна в надежные руки передать!). Королева подкладывает в постель, предназначенную для принцессы, маленькую горошину, накрывая ее сверху кучей пуховых перин. Для чего все это делалось? Для того, чтобы узнать, действительно ли она «голубых кровей»! Ведь только принцесса обладает такой чувствительностью, что способна ощутить малейшее неудобство – она необычайно изнеженна и деликатна.

Другими словами, мать стремится подобрать сыну невесту, способную чутко улавливать малейшие изменения настроения жениха, к тому же она должна быть нежной и скромной. В сказке девушка не устраивает скандала за столь «жесткий» прием, утром она просто рассказывает о своих ночных «муках». Принц, естественно, хочет жениться на изнеженной барышне, которая нуждается в защите. Ведь рядом с ней – он настоящий герой! Девушка в такой ситуации даже может быть немного капризной, как-никак принцесса, но тут главное не переборщить, ведь слишком привередливая и чересчур глупая невеста может лишиться принца и остаться ни с чем.

У Андерсена и об этом есть сказка (поистине, какой кладезь житейской мудрости!) – «Свинопас». Отвергла такая вот принцесса подарки принца: прекрасную розу и сладкоголового соловья, а за свинопасом (которым был тот же переодетый принц) кругами ходила, чтобы заполучить обычные безделушки – кувшинчик с бубенчиками и трещотку. Согласилась даже ради них на поцелуи со всякой «чернью». Неизвестно, чем бы это закончилось, только вот батюшка прищучил ее за этим постыдным занятием и выгнал обоих со двора: и принцессу, и свинопаса-принца. Когда принц предстал перед горе-принцессой в своих богатых одеждах, она, конечно, обрадовалась, понадеявшись, что все-таки сможет достойно выйти замуж. Только не тут-то было, принц решил отомстить и был непреклонен – бросил принцессу и «след его простыл», а бедняжке только и осталось, что всхлипывать, да приговаривать: «*Ах, мой милый Августин! Все прошло, все прошло!*» Мораль, по всей видимости, такова – капризничай, но знай меру!

Со сказкой «Принцесса на горошине» хорошо работать в тренинговой группе: можно ее разыгрывать, и тогда каждый привносит в полученную роль собственные черты, можно ее пересказывать или даже переписывать заново, и в этом случае участники добавляют в сюжет свои актуальные проблемы. Несколько примеров новой трактовки сказки, получившихся в результате индивидуальной работы на тренинге, я привожу ниже.

Жили-были царь с царицей, и был у них сын. Родители очень его любили. Принц рос смышленным и добрым мальчиком. В королевстве царили мир да любовь. Годы летят быстро, и вот пришло ему время жениться. Как-то позвали его родители к себе и сказали, что ему нужно найти себе невесту. Принц распрощался с отцом и матерью и поехал на поиски своей возлюбленной. Он объездил много королевств, знакомился с разными принцессами, но никто ему так и не приглянулся. Однажды, когда принц еще странствовал по свету, в замок пришла незнакомка. На улице лил дождь, и когда царица увидела на пороге девушку, всю промокивающую и озябшую, тотчас ее впустила. Царь с царицей дали ей сухую одежду и усадили в зале у камина. Девушке заварили чай с травами, чтобы она не простудилась. Когда принцесса отогрелась, царица стала ее расспрашивать, кто она и откуда. Девушка рассказала, что она – принцесса и живет в соседнем королевстве. Она решила немного попутешествовать. Как-то, остановившись у небольшого родничка, решила выйти из кареты, умыться и попить родниковой воды. Погода была хорошая, и она решила прогуляться, но заблудилась. Девочка никак не могла отыскать место, где осталась ее карета, и когда пошел дождь, решила просто дойти до какого-нибудь жилья. Так

она и попала к ним. Они мирно беседовали и не заметили, как время перевалило за полночь, и пора было ложиться спать. Принцессе отвели отдельную спальню, где стояла большая кровать со множеством перин. Царица решила проверить, настоящая все-таки принцесса или нет, и подложила под перины горошину. Наутро, когда все проснулись, вернулся из странствий принц. Родители очень обрадовались возвращению сына. В парадном зале накрыли стол с яствами, и все вместе сели завтракать. Принцу с первого взгляда понравилась принцесса, и он все время на нее поглядывал. Когда принц рассказал о том, что видел в путешествии, царица спросила девушку, как ей спалось. Принцесса грустно покачала головой и сказала, что она совсем не выспалась, потому что ей всю ночь казалось, что она спит не на пуховых перинах, а на камнях. Тут царь с царицей переглянулись – они поняли, что перед ними настоящая принцесса. Через некоторое время сыграли свадьбу. И все они жили долго и счастливо!»

Как вы думаете, кто написал эту сказку: мужчина или женщина? Какой приблизительно возраст рассказчика? Что можно о нем сказать, анализируя данный сюжет?

Эту сказку рассказала «на свой лад» женщина средних лет. Между тем, фраза «годы летят быстро» свойственна людям пожилого возраста, а в середине рассказа, описывая, как заблудилась принцесса, она называет ее «девочка», явно испытывая материнские чувства. То, что это женщина, можно заметить по основным действиям, которые выполняет именно женский персонаж – царица. Ей уделяется достаточно много времени: она, вместе с мужем, призывает к себе сына, а потом отправляет его на поиски невесты. Сразу можно подметить, что женщина привыкла командовать в семье и хочет, чтобы дети ее беспрекословно слушались. По сказке, принц без лишних слов воспринимает новость, что ему «пора жениться», и отправляется на поиски принцессы. Раз мама сказала пора, значит, пора! О странствиях принца рассказывается совсем немного, основное действие разворачивается вообще без него. Принц возвращается только тогда, когда мама уже устроила девушке испытание. Интересно, что и впускает в дом принцессу именно мать, а не отец, как у Андерсена. Царица проявляет заботу – усаживает девушку возле камина, дает сухую одежду, поит чаем. По всей видимости, женщина, рассказывающая эту сказку, чуткая и внимательная, готовая приласкать и обогреть. Да и испытание она устраивает как бы между прочим, вдоволь наговорившись и узнав у девушки всю нужную информацию – кто она и из какой семьи. Принц приезжает ближе к развязке, и, как только выясняется, что девушка – настоящая принцесса, сразу говорится о свадьбе. Матери уже не интересны сами чувства, главное – она выяснила, что дети подходят друг другу. Мимоходом рассказывается, что принцу девушка понравилась – это все-таки важно для матери, а вот про чувство самой невестки – ни слова. Главное, что потом ВСЕ они жили «долго и счастливо».

Следующую сказку рассказала молодая девушка, не имеющая собственной семьи – мужа и детей.

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были король с королевой. И был у них принц – хороший да пригожий. И вот, как-то решил этот принц жениться. Пришел он к отцу и матери и сказал, что отправляется на поиски невесты. Родители его благословили, и он поскакал на своем коне на поиски принцессы. Долго искал принц, но никак не мог встретить ту, что станет любовью всей его жизни – настоящую принцессу.

В это время в одном королевстве жила-была принцесса. Стало ей скучно во дворце сидеть, и отпросилась она у родителей мир посмотреть да себя показать. Снарядили ей золоченую карету, запрягли самых лучших лошадей. Много ездила принцесса, любовалась разными странами и чужими королевствами. Однажды,

устан от дальней поездки, решила она ножки поразмять, остановилась на опушке леса. Вышла из кареты, захотела по полю побродить, полевые цветы пособирать. Вдруг из леса донесся страшный рык какого-то дикого зверя. Лошади, запряженные в карету, испугались и понеслись в неведомом направлении. Принцесса осталась одна и решила выбраться на дорогу. Вдруг набежали тучи и пошел дождь, девушка решила где-нибудь укрыться от непогоды и вдруг увидела замок. Она поспешила туда. Постучавшись, она попросилась на ночлег, переждать непогоду. Это как раз был замок принца, который никак не мог отыскать принцессу. К тому моменту он уже вернулся из странствий. Как только она взглянула на принца, у нее екнуло сердце, она поняла, что перед ней ее суженый. Принц тоже влюбился в нее с первого взгляда. Родители принца решили проверить, настоящая ли она принцесса, и положили ей на постель горошинку, накидали перин и одеял, чтоб заметно не было. Девушка всю ночь ворочалась, не могла заснуть, как будто не на перине лежала, а на голых досках. Когда наутро король с королевой спросили, как она спала, то ответила, что «глаз не сомкнула», так ей жестко было! Обрадовались король с королевой, потому что почувствовать горошину могла только настоящая принцесса. Принц и принцесса были счастливы, сыграли свадьбу и стали жить долго и счастливо и умерли в один день.

Сравнивая эти две сказки, сразу можно найти основные различия. Главное – это то, что во второй сказке рассказывается больше всего о принцессе, а не об исканиях принца и семейной жизни во дворце. Проведя краткий анализ, можно сказать, что девушка, описывающая принцессу, вовсе не стремится поскорее «выдать» свою героиню замуж, она отправляет ее посмотреть мир. Да и «себя показать» она тоже не прочь, но это не самоцель. Можно предположить, что девушке нравятся путешествия, новые приключения, она довольно романтическая натура – с удовольствием любит природу, собирает цветы. И в смелости ей не откажешь! Она не пугается «рыка» неизвестного животного, способна трезво рассуждать в экстремальной ситуации. Описывая встречу с принцем, она говорит, что у нее «екает сердце» – а как же еще такая романтическая натура поймет, что встретила настоящую любовь? Принц тоже влюбляется в нее с первого взгляда и совсем не собирается устраивать ей испытание. Этим занимаются родители принца, о которых, кстати, практически ничего не рассказывается в сказке. Девушке не важны родители возлюбленного в данный момент, ее интересуют только чувства. Она с честью проходит испытания, доказывая, что и есть та самая «настоящая» принцесса, которую так долго искал принц. Взаимная любовь – это настоящее счастье для девушки (причем слово «счастье» в конце сказки повторяется два раза).

Появление на тренингах и психологических консультациях мужчин – явление довольно редкое, и потому сказки, написанные ими, слушать и анализировать очень интересно.

В далеком-далеком королевстве жил-был царь с седой бородой и золотой короной (какой же царь без бороды и короны?). И была у него дочка – капризная-прекапризная. А в другом королевстве жил такой же царь с бородой, и был у него сын – принц. Царь подумал, что принцу надо женушку найти – большой он уже стал, с боярами на охоту ходит. Вот и решил царь найти ему жену. Объявил конкурс по всем близлежащим королевствам: «Все принцессы должны явиться во дворец, чтобы из них можно было выбрать невесту для принца». Король решил устроить испытание – поставил в комнате кровать, положил на нее горошину, а на горошину положил тысячу матрасов. Про горошину он никому не сказал, но решил, что, какая девушка эту горошину почувствует, та и станет женой его сына. По мнению короля, будущая жена принца должна всегда чувствовать неладное и в ее

хозяйстве все должно быть на своем месте. И вот стали прибывать в королевство принцессы, и каждая из них ночевала по одной ночи во дворце на кровати с подвохом. Наутро король, между делом, у каждой претендентки спрашивал: «Как тебе спалось?» Принцессы, ничего не зная о горошине, отвечали: «Все хорошо. Нормально. Мягонько». После подобных ответов король отбрасывал их кандидатуры. Так продолжалось до тех пор, пока не приехала капризная принцесса из соседнего королевства. Когда она легла спать, все ей было не так, она ворочалась, все время просыпалась, ей было неудобно. Наутро, когда король, по своему обыкновению, спросил: «Как спалось?», она ответила, что ей было очень неудобно и она почти не спала. Король, услышав такой ответ, сказал: «Эта девушка нам подходит!» И принц с принцессой сыграли свадьбу. Жили они долго и счастливо и умерли в один день.

После пересказа сказочного сюжета молодой человек прокомментировал: «Сказку я читал очень давно, в детстве. Естественно, что я плохо помню сюжет. Но, помню, что меня всегда удивляло – почему принцесса всегда должна быть такой капризной и почему она ДОЛЖНА почувствовать горошину? И еще мне всегда не нравилось, что принца даже не спрашивают о том, какую принцессу хочет выбрать он».

Сказка, рассказанная юношей, значительно отличается и от оригинального сюжета, и от «женского» изложения истории. Интересно, что начинается она с рассказа о принцессе, и по его сюжету не принц едет искать невесту, а ему их приводят. Мало того, король «с седой бородой и золотой короной» (атрибуты мудрости и власти) устраивает испытание, напоминающее некий квест – вереница принцесс по очереди ночует в спальне на кровати «с подвохом», а утром им задаются вопросы. При этом король придумал хорошее объяснение этому испытанию: принцесса должна быть настолько чувствительна, что могла бы предугадать «неладное», и (до кучи, наверное) «в ее хозяйстве все должно быть на своем месте!»

Молодой человек, рассказывающий сказку, считает, что хозяйством, пусть даже и царским, должна заниматься жена и там должен быть полный порядок. В результате – самая капризная побеждает, король выносит вердикт, что такая принцесса «им подходит», и история заканчивается свадьбой. А как же иначе? Принц-то уже совсем взрослый стал и охотиться научился.

Вариаций на тему «Принцесса на горошине» за время моей работы накопилось много, но есть одна сказка, которая была изложена с удивительным поворотом событий и непривычной концовкой.

Жили-были царь с царицей, и был у них сын. Когда принц вырос, было решено его женить – царский род должен продолжаться. Конечно, жениться он должен был не на простой девушке, а на самой настоящей принцессе. Принца снарядили в дорогу, и он отправился на поиски достойной невесты. Он ездил из королевства в королевство, но так и не нашел «настоящей» принцессы. Вот и вернулся домой ни с чем. Но однажды, когда за окном разыгралась непогода, к ним в дверь постучали. На пороге стояла девушка, промокшая настолько, что вода ручьями стекала с нее. Она уверяла царя с царицей, что она принцесса. Девушку впустили обогреться. Принц в это время спокойно спал в своей опочивальне. И вот, царица решила устроить девушке испытание, чтобы проверить, действительно ли она принцесса. Она постелила ей постель, взбила пуховые перины, но под низ этих перин положила маленькую горошину. Девушка отправилась спать. Она была настоящей принцессой, любила комфорт, и вполне естественно, что на горошине ей было спать очень неудобно. Наутро она рассказала об этом царице. Во дворце все обрадовались, что наконец-то нашлась настоящая принцесса для их сыночка. Но принцесса поставила условие: «она

выйдет замуж за принца, если тот тоже пройдет испытание». Девушка решила, что выйдет замуж только за достойного ее мужчину, который должен быть не только сильным и мужественным, но и терпеливым, имеющим сильную волю и стойкий характер. Она насыпала слой гороха на постель принца и, накрыв сверху простынь, предложила ему лечь и заснуть. Если он сможет провести всю ночь в таких условиях, то она готова выйти за него замуж. Принц лег на приготовленное «гороховое ложе», а принцесса села за дверью и стала ждать, чем дело кончится. Некоторое время юноша пытался заснуть, но ему было очень неудобно – горошины впивались в спину и в бока. Наконец, он не выдержал и вскочил с постели. «Ну что ж, – сказала принцесса, – ты не выдержал испытания, и я не выйду за тебя замуж!» Она тут же собралась и уехала из замка.

Примечательно, что на тренинговых занятиях, когда речь заходила о взаимоотношениях мужчин и женщин, девушка, написавшая эту сказку, совсем не жаловала мужчин. Возмущалась, сколько требований предъявляют женщинам. Она говорила о том, что очень трудно в нашей жизни встретить нормального мужчину – сильного не только телом, но и духом, умного, с открытым сердцем и широкой душой. И удивлялась, почему чаще всего на пути попадают какие-то слабаки, больные «на голову» или «маменькины сынки».

Кошка, которая гуляет сама по себе

Не желая зависеть от мужчин, быть покорной и слабой, женщина стремится к свободе и самостоятельности. Она учится сама принимать решения и отвечать за свои поступки. Борется с жизненными невзгодами и смело идет по пути к задуманной цели. Но и на этом пути ее подстерегают опасности: желая ни в чем не уступать мужчинам, стараясь самостоятельно обеспечивать себя материально, покоря карьерные вершины, она рискует прожить свою жизнь в одиночестве. Такой женщине уже трудно угождать мужчине, наступая «на горло» своим интересам, она хочет видеть рядом с собой равного партнера, а не «господина», из-за которого надо себя «ломать» и подстраиваться. В то же время слабые и инфантильные подкаблучники ее тоже не привлекают – с ними скучно и неинтересно, они не могут пойти на подвиг ради любимой и поддержать ее в трудную минуту. Поиски «настоящего» мужчины затягиваются, и если он вдруг обнаруживается, то вовсе не стремится связать свою жизнь с такой самостоятельной женщиной – сильным мужчинам нужны мягкие и податливые, вызывающие нежность и пробуждающие желание их защитить. Мужчины, говорящие, что их привлекают женщины-вамп, сексуальные стервы и дикие амазонки, хотят остроты ощущений, игры «кто кого», желая обуздать непокорную, сделать из нее мягкую и податливую, при этом доказав себе, что они сильные и властные.

Какой же надо быть, чтобы понравиться мужчине? Может быть, надо совмещать в себе определенные качества – материальную независимость, самостоятельность с изнеженностью и капризностью (как в сказке «Принцесса на горошине»)? Может быть, но все эти качества – вторичны. Главное – нужно любить себя. Ведь если человек не любит сам себя, то как же его сможет полюбить кто-то другой? Только и тут главное – не переборщить! Вспоминается героиня сказки С. Я. Маршак «Кошкин дом» – Ангорская Кошка. Она из знатного рода, красива, богата, живет в полном достатке:

На дворе – высокий дом.
Ставенки резные,
Окна расписные.

А на лестнице ковер –
Шитый золотом узор.

Кошка кажется самодостаточной и счастливой, ею любят, ее жизни завидуют:

Выйдет кошка на прогулку
Да пройдет по переулку –
Смотрят люди не дыша:
До чего же хороша!

В друзьях у Кошки, вроде бы, добропорядочные соседи, а не всякая там «чернь», как ее бедные племянники. Но с кем же она живет? Есть ли рядом с ней возлюбленный? Нет. Она живет одна, и единственный мужчина, который находится рядом с ней, – это дворник Кот Василий, тот, кто помогает ей по хозяйству. Ни мужа, ни жениха. По сути, героиня глубоко одинока. И ей не на кого опереться, когда времена меняются. Все мы помним, что происходит в этой детской сказке – Кошкин дом сгорел, друзья от нее отвернулись, и только преданный слуга не бросает ее. Хотя один из аргументов, почему он не бросает хозяйку, – ему просто некуда идти: *«Где теперь мы будем жить? Что я буду сторожить?»* После недолгих мытарств в поисках ночлега их принимают в своем полуразрушенном доме бедные племянники. Кошка обретает новую семью и даже «перевоспитывается»:

Уж такая домоседка!
Из ворот выходит редко,
Ловит в погребке мышей,
Дома нянчит малышей.

Она превращается в обычную домохозяйку: воспитывает малышек и занимается домашними делами. Функции отца-кормильца берет на себя Кот Василий:

Поумнел и старый кот.
Он совсем уже не тот.
Днем он ходит на работу,
Темной ночью – на охоту.

И вот перед нами – обычная семья, с естественным распределением обязанностей и разделением сфер деятельности. И никаких капризов и самовольства! Остается любовь – и не только к себе, но и к окружающим. Но рядом с Кошкой так и не оказалось возлюбленного, того единственного и неповторимого. Значит, одной любви все-таки мало? Или должна быть какая-то «другая» любовь?

Стремление к самостоятельной жизни, как «палка о двух концах»: может привести не только к независимой жизни, но и к одиночеству. Конечно, я беру крайние случаи, чтобы проиллюстрировать причины наших несчастий. Человеку, вообще, свойственно уходить в крайности, и на это надо обращать внимание. В любой выбранной позиции есть как положительные, так и отрицательные стороны, и надо отдавать себе в этом отчет. Нельзя принимать во внимание только положительные моменты и подавлять все негативные. Выбирая свой собственный путь, нужно прислушиваться к велению сердца, но выбор этот должен быть осознанным.

В идеале, женщины мечтают встретить партнера, который не перестраивал бы их жизнь на свой лад, а дополнял бы ее, делая богаче и насыщеннее. В этом суть гармоничных отношений – обретение целостности и раскрытие новых потенциалов. Важна не только взаимная симпатия, но и общность интересов, стремление развиваться (желательно в одном направлении), не останавливаясь на достигнутом. Иными словами, в отношениях с партнером взаимная любовь приносит гармонию в жизнь, позволяя чувствам углубляться, превращаясь из любви-симпатии в безусловную любовь. Но это в идеале. В жизни все происходит гораздо прозаичнее, мы слишком заиклены на себе, увлечены собственными проблемами, поглощены своими желаниями, задушены тревогами и страхами. Вот почему в мире так много одиноких людей. Не только женщин, но и мужчин. Правда, по статистике, одиноких женщин все же больше. Казалось бы, у них есть все предпосылки создать семью: красивые, сильные, ответственные, чуткие и заботливые, с адекватной самооценкой, знающие себе «цену», но они так и остаются в одиночестве. Так в каком же «наборе» эти качества должны быть востребованы? Или просто «цена» слишком высока для мужчин?

Когда мы начинаем с досадой говорить о мужчинах, считая, что они «вымирают как класс», надо понимать, почему так происходит. Причина, естественно, кроется в воспитании. Детей в семье, как правило, воспитывает мать, причем как мальчиков, так и девочек. Так повелось испокон веку – муж обеспечивает семью материально, а жена – заботой и лаской. Раньше, много лет назад, когда мы жили «ближе к земле», мальчики помогали отцу в поле и дома, то есть тогда, когда требовалась грубая мужская сила: *«Отец, слышишь, рубит, а я отвожу»*. Они перенимали не только житейский опыт, но и мужскую манеру общения, стараясь во всем походить на своих отцов: *«Ну, мертвая! – крикнул малюточка басом»*. Ребенок гордился тем, что может наравне с отцом заниматься важным делом. Как следствие – мальчики быстро выросли, становясь серьезными и ответственными гораздо раньше, чем их современные сверстники.

Сейчас, в век электроники и компьютерных технологий, мужчинам на рабочем месте не требуется помощь их малолетних детей, и нет нужды брать их с собой в офис. Хозяйством в доме занимается женщина, в помощники, как правило, она привлекает дочь, а мальчик остается предоставленным самому себе. Конечно, стремясь дать ему хорошее образование, родители записывают его в различные кружки и секции, где, как и в школе, преподают, в основном, тоже женщины. Фактически современные мальчики получают женское воспитание, и все чаще можно встретить объявление о том, что в семью для воспитания ребенка требуется няня-мужчина. Как правило, такие объявления размещают женщины, воспитывающие ребенка без отца. Такое вот парадоксальное время. Может быть, и пытаются женщины вырастить из своих сыновей настоящих мужчин, но подходят к этому вопросу как-то по-своему, по-женски. А как впечатляет картина в общественном транспорте, когда мать уступает своему семилетнему ребенку место, чтобы его «не затолкали». Попробуй такого затолкай! Перекормленный, как борец сумо, наглухо укутанный, чтобы ненароком не простудился – его же легче перекатить, чем сдвинуть! Какой же мужчина из него получится? Изнеженный барчук, думающий только о себе и не замечающий окружающих. Как он может кого-то защитить, стать опорой для своей семьи, если он привык, что окружающие заботятся только о нем, и он практически является «центром вселенной»? Такого можно только из рук в руки передавать – из теплых материнских в такие же заботливые руки жены. Иначе сыночку тяжело в жизни придется – завянет, захиреет. Вот такой вот замкнутый круг получается. Женщина, сетуя на то, что «нормальных» мужиков найти невозможно, сама воспитывает из них непонятно кого. И потом, отчаявшись, приговаривая: «я и лошадь, я и бык, я и баба, и мужик», вовсе отказывается от его поисков. Конечно, я не хочу, да и не могу, утверждать, что всех мальчиков сплошь и рядом плохо

воспитывают. Но я говорю о сложившейся тенденции, пытаюсь разобраться в проблеме, почему же женщины все чаще и чаще разочаровываются в мужчинах.

Инга, эффектная, ухоженная женщина, имеющая достаточно взрослую дочь, пришла на консультацию, задумавшись о втором ребенке. Она в разводе и, так как дочь недавно переехала к своему молодому человеку, живет одна. Инга успешно выстроила свою карьеру – финансово она не зависит от бывшего мужа, даже алименты на дочь от него никогда не требовала. Сейчас появилась какая-то стабильность, но она, чувствуя достаточно сил и энергии, оказалась, по ее словам, как в вакууме.

«Я не хочу сказать, что живу жизнью одинокой затворницы, – Инга пытается объяснить свою жизненную позицию, – у меня много друзей, да и мужским вниманием я не обделена. Только это все не то! Мне хочется заботиться о ком-то, хочется ощущать тепло и любовь родного человека. Вот я и решила родить еще одного ребенка. Дочка уже взрослая стала, моими заботами тяготится, да и рожала я ее в таком юном возрасте, что толком радость материнства не почувствовала. Постоянно приходилось решать какие-то материальные проблемы, устраивать быт. А сейчас у меня жизнь налажена, и я вполне могу это себе позволить. Мужчина мне для этого совершенно не нужен! Да и какие сейчас мужики-то? Без слез не взглянешь! Насмотрелась я на них – вон у меня в подчинении полно таких – слабых и безвольных. Мне такой в доме не нужен. Я решила родить ребенка для себя – это мой новый «бизнес-проект». А почему бы и нет? Медицина сейчас далеко шагнула, так что хочу воспользоваться методом искусственного оплодотворения. Врачи подберут мне нужную сперму и – готово».

– Инга, если вы все уже решили, зачем вам тогда консультация? – спрашиваю я.

– Хочу быть уверена в правильности своего решения.

– То есть от меня вы ждете одобрения?

Инга на долгое время замолкает. Видно, как задавленные эмоции пытаются вырваться наружу. Наконец, она отвечает:

– Конечно, я хочу, чтобы подтвердили мою правоту. Иначе, я не знаю, что мне еще остается делать. Мне 38 лет, я молодая женщина. И я не истукан, я тоже хочу чувствовать! Понимаете, только ребенок любит бескорыстно, просто за то, что ты с ним рядом, за то, что ты его мама. Мужчины не могут дать мне такую любовь.

– Вы никогда не испытывали взаимную любовь с мужчиной? Рано вышли замуж. Тогда, в юности, вы тоже не ощущали бескорыстную любовь? – спрашиваю я.

Девушка прикрыла глаза рукой и тихо произнесла:

– Не хочу я больше страдать, ощущать боль в душе. Не хочу!

Инга вдруг расплакалась. Несколько минут назад она фактически «излучала» силу и решительность, а теперь передо мной сидела испуганная, беззащитная девочка.

– Ну, надо же! – немного успокоившись, произнесла она. – Я так уверенно себя чувствовала до нашей беседы, особых сомнений не было. А сейчас ощущаю себя какой-то размазней. Я должна подумать. Нужно успокоиться и просто привести мысли в порядок.

Инга достает зеркальце, начинает поправлять макияж.

– Инга, вы все время говорите о том, что вам кто-то должен давать любовь, окружая заботой. А вы сами готовы ее дарить? Вот вы рождение ребенка «бизнес-проектом» назвали, рассчитывая на ЭКО и донорскую сперму. Что вы способны дать ребенку при таком раскладе?

– Я дам ему все самое лучшее – воспитание, образование, он не будет нуждаться материально, – с готовностью откликается Инга. – Я дам ему всю свою любовь, которая только есть во мне.

– А что взамен? Что вы ждете от него взамен?

– Любовь и тепло, на которое способен только ребенок.

– Инга, а если вашему ребенку не захочется дарить это самое тепло или его будет слишком мало для вас? Если ему вдруг станет душно от вашей любви? А со временем он и вовсе захочет «оторваться» от вашей опеки. Что вы тогда станете делать? Пойдете за другим, оставив «неудачный проект» в сторону, и начнете новый?

– С чего вы взяли, что мне будет не доставать любви и тепла? – возмущается Инга.

– Какие у вас отношения с дочкой? Она выросла, переехала от вас. Вы чувствуете ее любовь?

Инга вновь надолго замолкает.

– Это какой-то заколдованный круг! – произносит она наконец. – Я в замешательстве. Мысли путаются, мне нужно время, чтобы все это понять и разобраться в себе, как-то много проблемных вопросов навалилось.

Она уходит, договорившись о следующей встрече.

После консультации я размышляла о том, как часто женщины, разочаровавшиеся в мужчинах, не получающие от них любви и заботы, с особым рвением переключаются на детей. Ребенок становится их единственным смыслом жизни, отдушиной. В момент их взросления процесс «перерезания пуповины» проходит мучительно. Довольно часто мать в такой период чувствует себя покинутой и опустошенной и не желает отпускать от себя повзрослевшее дитя.

Это происходит потому, что к ребенку начинают относиться не как к свободной личности, а как к своей собственности. Но нельзя владеть человеком, превращая его в вещь, пусть и в любимую, но игрушку. Нельзя использовать ребенка для заполнения душевной пустоты, для залечивания сердечных ран. Материнство – это не просто призвание, это искусство, которое надо постигать, чтобы не исковеркать жизнь ребенку. Это ответственный шаг, делать который надо осознанно. И уж, тем более, к рождению ребенка нельзя относиться как «бизнес-проекту». В противном случае рождается и воспитывается не свободная личность, а некий биоробот, «тамагочи» – игрушка для взрослых. Если вы действительно чувствуете в себе достаточно сил и энергии, может быть, на работе стоит заняться новым бизнес-проектом? А с одиночеством бороться другими способами?

Не следует «закапывать» свои чувства и эмоции, постарайтесь в них разобраться, в противном случае они могут вырваться наружу в самый неподходящий для вас момент. Вам не удастся их игнорировать, замуровывая в глубинах подсознания, они «вернутся» в виде различных психосоматических заболеваний, нанося вред всему организму. Если вам недостает любви и нежности, прежде всего, честно признайтесь себе в этом. Не следует подавлять подобные чувства и, тем более, заменять их суррогатом, иначе вы рискуете так никогда и не испытать их по-настоящему.

Инга боится впустить в свое сердце настоящие чувства, потому что они могут ранить, а она «не хочет больше страдать». С другой стороны, она мучается от недостатка душевного тепла и заботы, от нестерпимого желания любить и быть любимой. Чтобы не было больно, она наглухо закрылась от всех тех чувств, которые способны «разбередить» раны. Но если ты закрываешься от боли, то закрываешься от всего, и от любви в том числе. Твоя душа плотно закрыта, и в таком состоянии невозможно «фильтровать» появляющиеся чувства: пропускать только позитивные и отметать негативные. В таком положении мы можем только играть в любовь, примеряя на себя привычные безопасные роли. Постепенно мы привыкаем жить в постоянном притворстве, стараясь заглушать прорывающуюся тоску все новыми и новыми суррогатами, и нам начинает казаться, что это и есть настоящая жизнь. Мы выстроили вокруг себя безопасный мир. Находясь в подобном искаженном пространстве, мы лишаем себя

возможности ощущать и жить полноценной жизнью. Мы попадаем в зависимость своих вечных тревог, боясь выйти за пределы своего узкого мирка, упускаем свое счастье. А ведь единственное, что нам нужно – выбросить из головы все шаблонные умозаключения, отбросить страх и открыть сердце, впустив в свою жизнь любовь.

Визуализация «Мой путь»

Сядьте поудобнее. Прикройте глаза и постарайтесь расслабиться. Некоторое время последите за своим дыханием. Постепенно ваше дыхание становится ровным и спокойным. Ваше тело погружается в тепло и негу. Мысли замедляют свой ход, они становятся подобны легким облакам на небе, спокойно проплывают и не тревожат вас. Вам легко и комфортно.

Постепенно облака рассеиваются, и вы оказываетесь на развилке дорог. Словно в сказке, на перепутье лежит волшебный камень, предлагающий на выбор различные направления пути. Подойдите поближе, прочтите, что написано на камне. Какое из предложенных направлений вам хочется выбрать, по какой дороге пойти? Прежде чем отправиться в путь, оглянитесь на местность, которая вас окружает. Что вы видите? Какое время года сейчас? Какое время суток?

Итак, вы готовы идти в путь. Во что вы одеты, рассмотрите подробнее вещи, которые надеты на вас. Вы можете взять с собой несколько необходимых вещей. Что вам пригодится в путешествии? Куда вы положите выбранные вещи: в сумку, рюкзак, котомку или в кошелек, а может быть, вам понадобится чемодан? Возьмите то, что вам удобно.

Вы идете по дороге все дальше и дальше. Какую дорогу вы выбрали: широкую или узкую, прямую или извилистую, проселочную, шоссе или это лесная тропинка? Что вас окружает, какие пейзажи? Вы продолжаете идти, рассматривая открывающиеся перед вами картины. В каком темпе вы идете? Что ощущаете, путешествуя подобным образом?

Навстречу вам идет путник, присмотритесь, кто это – мужчина или женщина? Путник подходит ближе, и вы приветствуете друг друга. Вы встретили не обычного путешественника, вы встретили волшебника, который может исполнить одно ваше желание. Взамен вам нужно отдать одну свою вещь, которую вы взяли с собой в дорогу. Что вам хочется подарить волшебнику?... Вы прощаетесь, и каждый идет дальше своей дорогой. Что-нибудь изменилось после этой встречи? Посмотрите, дорога и окружающие ландшафты остались прежними?

Вскоре вы доходите до еще одной развилки и вновь видите перед собой волшебный камень. Теперь вы можете выбрать одно из двух направлений: по одной дороге вы можете так же, как и раньше, продолжать свой путь в одиночку, а по второй – вы можете позвать с собой того, кого пожелаете. Какое направление вы выберете, с кем продолжите свой путь? Вместе или в одиночку?

Вновь вы идете вперед по дороге. Что изменилось? Какие ощущения вы испытываете? Комфортно ли вам? Изменился ли темп движения? Вглядитесь вперед. Что вам видится впереди?... Куда, в конце концов, привела вас дорога. Что это за место? Вам здесь нравится? Какие эмоции у вас появляются? Вы можете побыть здесь некоторое время...

А теперь вам пора возвращаться. Оглянитесь вокруг. Посмотрите, недалеко от вас течет ручей с прохладной и чистой водой. Подойдите к нему поближе. Вы можете умыться и выпить ключевой воды. С каждым глотком вы ощущаете прилив сил и энергии. Вы чувствуете себя отдохнувшим.

Постепенно картинка «размывается» и исчезает, вы возвращаетесь в свою

комнату, туда, откуда начиналось ваше путешествие. Сидя на стуле, постепенно откройте глаза. Не делая резких движений, можете потянуться. Визуализация окончена.

Это упражнение примечательно не только тем, что помогает расслабиться и ощутить прилив сил и энергии, но и тем, что оно помогает понять многие важные для вас вопросы: какой путь в жизни вы выбираете – прямой или окольный, есть ли препятствия на вашем пути, не ищете ли вы сами трудности, мешающие вам продвигаться к вашей цели; что берете с собой в дорогу, не тащите ли ненужный и обременительный груз?

Жизнь благосклонна к идущему и готова помогать и исполнять ваши желания, но чем вы готовы поступиться взамен? Необходима ли жертва или это всего лишь ложные представления о том, что, получая желаемое, нужно сначала пройти через какие-то трудности и страдания?

Очень важен темп, в котором вы идете по дороге, и меняется ли он после встречи с волшебником, а также после прохождения второй развилки. На тренинге одна девушка сообщила, что в начале она практически бежала по дороге, как будто бы боялась куда-то не успеть, но как только появилась возможность «разделить» с кем-то свое путешествие – темп изменился. Она продолжила свой путь с любимым человеком, и идти они стали гораздо спокойнее – ощущение, что она может куда-то опоздать, пропало.

Важно обратить внимание и на то, с кем вы продолжаете свой путь. Готовы ли вы идти с кем-то вместе или так и будете идти в одиночку? У любого состояния есть свои преимущества и недостатки, и одиночество в данном случае не исключение. Если вы сознательно выбираете путь одинокого странника – это ваше право. Многим просто необходимо уединение (пусть даже время от времени), ощущение неприкосновенности личного пространства, возможность разобраться в себе, в собственной жизни. Как сказал Шопенгауэр: «В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле». Как правило, такое состояние не может длиться вечно, и тогда, после периода «самозаточения», нередко появляется желание «выйти в люди». Жизнь начинает сверкать разными красками, даря все новые и новые ощущения. Но бывает и по-другому, когда мы сталкиваемся с вынужденным одиночеством: «На меня наставлен сумрак ночи тысячью биноклей на оси» (Б. Пастернак, «Гамлет»). Такое состояние пугает и тяготит. В эти моменты появляется острое желание заполнить образовавшуюся пустоту чем или кем угодно. Человек начинает посещать шумные компании, посиделки с друзьями. Музыка, шум, веселье – только бы не ощущать эту щемящую пустоту!

«О одиночество, как твой характер крут!
Посверкивая циркулем железным,
Как холодно ты замыкаешь круг,
Не внемля увереньям бесполезным».

Б. Ахмадулина

Глава 3

«Женское счастье – был бы милый рядом...»

...Ну, а больше ничего не надо?

Женское счастье –
Был бы милый рядом,
Ну, а больше ничего не надо.

К. Арсенов

Эта песенка, исполненная Татьяной Овсиенко, поистине была хитом 1990-х: милый мотив, приятный голос, клип, оформленный в стиле 1960-х годов. И действительно, «кто бы мог подумать, как приятно быть женой!» Такое впечатление, что автор слов (естественно, мужчина) сам поразился этому факту. Столько обязанностей на жену взвалили, столько требований предъявили, столько ограничений поставили. А все равно – приятно! Вот оно – женское счастье.

Так уж распорядилась жизнь, что предел мечтаний среднестатистического мужчины – это ласковая и хозяйственная жена: этакое нежное создание, нуждающееся в защите сильного мужчины, мужчины с большой буквы «М»! И ощущать себя рядом с ним женщина должна, как все в той же песенке: «Словно я за стеной каменной спряталась», то есть под надежной защитой и охраной. Высокий крепкий забор вокруг дома не только никого не пропускающий, но и, подчас, не выпускающий из-под этой самой надежной охраны. Иначе женщина пропадет, как моллюск без раковины, покинувший свое жилище, – притаившиеся на каждом шагу «хищники» так и ждут удобного момента, чтобы наброситься на нее.

Старая немецкая пословица гласит: «Женщина – это три «К»: kinder, küche, kirche» (в переводе на русский язык – дети, кухня, церковь). Автором этого высказывания считается кайзер Вильгельм Второй, который говорил еще и о четвертом «К» – kleider – наряды и противопоставил все эти «К» трем «мужским» – kaiser, krieg, kanonen (император, война, пушки). Человеком он был жестким и решительным, без всяких там сантиментов, и разделял жизненное пространство на мужскую и женскую территории. Женщины, по его мнению, должны были заниматься исключительно домом и семьей, испытывая благоговение перед мужем, как пред Господом Богом. На тему «кто в доме хозяин?» придумано множество пословиц и поговорок: «Муж в дому – что глава на церкви», «Жена без мужа – всего хуже. Жена без мужа – вдовы хуже», «С ним горе, а без него вдвое», «Кто жене волю дает, тот сам себя обкрадывает (бьет)», «Воля и добрую жену портит». Единственная вольность, которая позволялась женам – это подбор для себя нарядов, правда, не столько для самоудовлетворения, сколько для услады очей благоверного.

Но если еще на рубеже XIX–XX веков такое положение вещей считалось более-менее приемлемым, то в XXI веке, «в то время, когда космические корабли бороздят просторы Вселенной», это уже, по крайней мере, нонсенс. Женщина доказала, что способна разбираться не только в моде и домашнем хозяйстве, но общество никак не торопится расставаться с закостенелыми стереотипами. Зачем нужна конкурентная борьба с женщинами, когда в мире и так хватает войн и революций? Иными словами, мужчины увлечены своими «К» – krieg, kanonen (войной и пушками) и до «женских» им нет никакого дела.

Создается впечатление, что кроме своих пресловутых «kinder, küche, kirche» женщина ни на что не способна, а если она с этим не согласна и выходит за пределы кухни и семьи, ее считают либо неблагодарной, либо неполноценной и вычеркивают из списка потенциальных жен. Женщина, сумевшая удачно выстроить свою карьеру, считается, скорее, исключением из общих правил, причем не совсем приятным с точки зрения общественного мнения. Таковую женщину «ласково» называют стервой или генералом в юбке, не скрывая своего негативного отношения к ней. Поэтому, вместо того чтобы радоваться своим достижениям и

открывающимся перспективам, приходится противостоять стереотипам общественной морали. Вот и получается, что удел реализованных в карьерном плане женщин – это одиночество. Рядом с такой бизнес-вумен мужчины чувствуют себя неудобно: им сложнее проявлять свои сильные стороны, а пресловутый инстинкт защитника и функция добытчика порой оказываются и вовсе не востребованы. Общество до сих пор ждет от женщины робкой покорности, осуждая ее самостоятельность и независимость, считая амбициозность и честолюбие дурным тоном.

О женской покорности и ее последствиях хорошо рассказано в пушкинской «Сказке о Царе Салтане, о сыне его славном и могучем богатыре князе Гвидоне и о прекрасной Царевне Лебеди». Итак, царь, собираясь на войну, оставляет молодую жену на сносях, ожидать его победного возвращения. Он наказывает ей поберечь себя, ждать его и любить. Далее развивается практически детективный сюжет – царица рождает сына, *«а ткачиха с поварихой, с сватьей бабой Бабарихой, извести ее хотят»*, пытаясь очернить в глазах царя. Они подбрасывают письмо царскому гонцу, в котором говорится, что царица родила *«не то сына, не то дочь; не мышонка, не лягушку, а неведому зверюшку»*. Царь, конечно, разгневался, но, надо отдать ему должное, приказал в ответ ничего не решать без его ведома и *«ждать царева возвращения»*. Даже гонца за дурную весть не повесил. Письмо неугомонные завистницы, естественно, опять подменили, и вот царица получает ответ, который предписывает боярам: *«И царю, и приплот тайно бросить в бездну вод»*. Услышав от бояр сей указ, царица, повинувшись «царской» воле, покорно позволила посадить себя и ребенка в бочку. Удивительно, что она не старалась себя спасти, не использовала свою царскую власть, и, по всей видимости, ей даже мысль о заговоре против царя и наследника не пришла в голову. Она безропотно приняла свою участь, быстро поверив, что царь ее вдруг разлюбил. Мало того, она даже не попыталась спасти своего ребенка. Куда же пропал ее материнский инстинкт? Ведь, когда родился сын, она носилась *«над ребенком, как орлица над орленком»*. Вдруг куда-то испарились все ее чувства, она просто повиновалась – не только царю, но и его слугам, поставив себя в абсолютно покорное положение.

Не о таком ли слепом повиновении мечтают мужчины? Царица молча села в бочку и позволила сбросить себя и сына в море. Потом она билась в истерике от обиды и отчаяния, но дело-то сделано! Хорошо, что сын оказался смышленным – договорился с волной, чтобы бочку выплеснуло на сушу, не дал пропасть им с родной матушкой и даже вырасти успел в заточении: *«И растет ребенок там не по дням, а по часам»*.

А что же царь? У Пушкина ничего не написано о том, удивился ли, опечалился ли он исчезновению жены с ребенком. Видимо, для автора это было не столь важно. Из сказки ясно одно – искать он их не стал, но и во второй раз не женился. Скорее всего, так же безропотно принял превратности судьбы, ну, разве что опечалился: *«Царь Салтан сидит в палате на престоле и в венце с грустной думой на лице»*.

Стала ли лучше и счастливее жизнь у *«ткачихи с поварихой, с сватьей бабой Бабарихой»*? Конкуrentку они убрали и получили возможность сидеть у ног своего хозяина, возле трона, преданно глядя ему в глаза. В этом ли было их женское счастье, такова ли была их цель? Неужели раньше, при царице, они не могли так же сидеть возле трона своего господина? Думаю, что могли, но счастливы при этом почему-то не были. Может быть, из-за зависти к царице, она-то к «телу» была ближе. Бабариха и иже с ней получили удовлетворение только тогда, когда избавились от царской жены, но злости, судя по всему, у них не убавилось: *«Около царя сидят, злыми жабами глядят»*. Боясь отпустить от себя царя, лишиться своего «счастья», они всякий раз отговаривают его от путешествий. И прошло достаточно времени, пока царь наконец-то понял, что никто не вправе помешать ему осуществить желаемое. В праведном гневе воскликнув: *«Что я? Царь или дитя?.. Нынче ж еду!»* («мы слышим речь не мальчика, но

мужа»), он отправляется навстречу своему счастью. Неожиданная встреча с женой и сыном вызвала в нем «ретивое», и царь залился слезами. После этого все обнимаются и садятся за стол, на радостях прощая и ткачиху, и повариху, и Бабариху. И ни слова упрека от царицы, ни скандала и рыданий, ни предъявленных обид. Муж вернулся – это ли не счастье?

На одном из тренингов мы с участниками разбирали эту пушкинскую сказку. Обсуждение получилось очень интересным, группа раскололась на два «лагеря» – на тех, кто бы поступил так же, как царица, и на тех, кто ни за что бы не полез в бочку (в этой группе оказалось большинство женщин). Любопытно, что в одном и том же «лагере» девушки руководствовались разными мнениями. Среди тех, кто послушался бы царского приказа, были просто покорные воле супруга. Они беспомощно разводили руками и спрашивали: *«Ну, а что еще можно сделать в такой ситуации? Это желание царя, против него не пойдешь, тем более, что за ним сила – бояре»*. Одна молодая девушка сказала, что полезла бы в бочку «на зло» царю – *«и пусть бы он потом локти кусал, поняв, кого потерял!»* Как это похоже на некоторых подростков, готовых вот так вот «на зло» всем умереть, не отдавая себе отчет в том, что они навсегда лишаются жизни. Они мечтают только о наказании окружающих, представляя, как все будут без них страдать, не задумываясь о тяжелых последствиях. Подобным способом они стремятся доказать свою ценность, не осознавая, что наслаждаться победой будет уже некому.

Женщина средних лет, тоже оказавшаяся в группе «покорившихся», предположила, что у царицы просто не было сил бороться и что-то доказывать, и это был ее единственный выход. Чувствовалось, что ей близка эта тема и подобный уход от неразрешимых проблем – это фактически избавление, которого она подсознательно ждет, поскольку ни сил, ни энергии, как ей кажется, у нее уже не осталось.

Еще один интересный довод привела женщина, которая так же, смирившись с участью, полезла бы в бочку: *«Я, как настоящая жена, которая должна слушаться мужа, выполнила бы приказание, но тайне надеялась бы на чудо, на избавление, которое бы пришло откуда-нибудь извне»*. Чем вам не сделка с социумом? Вести себя «правильно», хорошо, чтобы получить вознаграждение или даже спасение. Девушка напомнила нам библейскую историю. Бог решил испытать послушание Авраама, повелев ему принести в жертву своего сына Исаака. Когда Авраам занес руку с ножом, чтобы заколоть своего сына, к нему с неба воззвал ангел, сообщив, что он с честью прошел испытание и теперь может в жертву принести овцу вместо сына. Вопрос веры – глубокий, я бы даже сказала, глубинный вопрос осознания бытия, и у него нет ничего общего со сделкой. Но то, о чем говорила участница тренинга, – это не доверие к жизни, это сделка: если я буду хорошей, то меня чудесным образом спасут. А что делать, если чуда не произойдет? Лезть в бочку и сигать с обрыва?

В лагере «непокорившихся» тоже, предположительно, действовали бы по-разному. Кто-то говорил о том, что царица и не должна покоряться боярам: *«Да я бы их всех на колени поставила! Будут они мне еще указывать! Я же – царица!»* – выкрикнула женщина в запальчивости. – *«Да какая она царица?»* – возразила другая. – *«Когда ее царь в жены брал, она обычной девицей с прялкой была. А это совсем другой менталитет. И к роли своей царской она толком привыкнуть не успела – царь быстро на войну уехал. Я бы в такой ситуации, скорее всего, просто сбегала вместе с ребенком»*. – *«А я бы без боя не сдалась! Дралась бы до последнего!»* – твердо проговорила одна миниатюрная девушка. Мы рассмеялись, представив подобную картину. Но она так убедительно об этом говорила, решительно сжимая кулаки, что ни у кого не осталось сомнения, что без боя она действительно не сдастся. – *«Я, наверное, предположила бы, что это – заговор, и заперлась в своих палатах в ожидании царя. Так, чтобы бояре на пушечный выстрел ко мне подойти не смогли»*, – спокойно проговорила одна из участниц. – *«Да? А как бы ты там взаперти без еды просидела? Неизвестно же, когда царь*

вернется», – резонно возразили ей. Тут в разговор вмешалась еще одна участница из лагеря «непокорных»: «Я не только бы слушать указания этих бояр не стала, а велела бы им посадить в бочку и выбросить в море ткачиху, повариху и Бабариху. Нечего жизнь нормальным людям портить!»

Некоторые говорили, что бросились бы защищать не столько себя, сколько своего ребенка, даже ценой собственной жизни: *«Ну, что это за мать, которая не в состоянии защитить собственного ребенка?! Не мать, а амеба какая-то! Где ее материнский инстинкт?»* Я вдруг вспомнила историю, которую рассказала мне женщина-беженка, спасающаяся от военных действий во время войны в Абхазии.

Она с маленькой дочкой спешила на отплывающий паром и заскочила на него практически последней. Паром стал удаляться от берега и вдруг в толпу людей кто-то с берега кинул маленький сверток. *«Потом я почувствовала, что кто-то запрыгнул следом за мной, – рассказывала женщина. – Это был мужчина. Он крикнул что-то по-цыгански и стал пробираться вглубь палубы, к свертку. Я обернулась и увидела на берегу женщину-цыганку с двумя маленькими детьми. Расстояние до корабля было слишком большое, чтобы прыгать, да и доплыть с детьми она бы не смогла. Я эту картину на всю жизнь запомнила. Эта женщина просто стояла, держа за руки малышей, напряженно всматриваясь в уходящий паром. Кто-то закричал, чтобы корабль развернули к берегу, но вокруг уже стреляли, и капитан не стал возвращаться к берегу. Я протиснулась вглубь палубы и увидела цыгана с тем самым свертком в руках. Не поверите, он держал грудного малыша! Через некоторое время малыш начал плакать, видно, есть хотел. А я свою дочку тогда еще грудью кормила. Пожалела я этого цыганенка. Думаю, что ж я – свою покормлю, а этот малыш голодным останется? Я же мать, в конце концов. Взяла и малыша этого покормила. Когда приплыли уже, цыган, прощаясь, все не знал, как меня отблагодарить, адрес спрашивал. А какой там адрес? Сама не знала, где жить буду, да и какая благодарность – это же все естественно».*

Поразительная история! Цыганка, понимая, что не может уже попасть на паром, повинувшись материнскому инстинкту, решает спасти хотя бы одного своего ребенка. Она надеется, что среди людей ее дитя не пропадет. И если говорить о покорности судьбе – мать использует любой шанс спасения ребенка, и лишь потом она готова покориться судьбе. Я не знаю, успели ли они с мужем о чем-то договориться за эти секунды, но он, не раздумывая, бросается к сыну, и в этот момент семья раскалывается на две части ради спасения одной жизни. Женщина, рассказавшая мне эту историю, сама будучи матерью, спасает не только свою дочь (от обстрелов и бомбежек), но и чужого ребенка (от голода), и ею движет не только материнский инстинкт, но и огромная любовь, не требующая благодарности и награды.

В пушкинской сказке главная героиня вытеснила своей покорностью не только способность здраво рассуждать и действовать, но и стремление защитить собственное дитя. Дебаты на тренинге длились долго, группа «непокорных» женщин пыталась склонить на свою сторону более смиренных участниц, желая доказать бесполезность и вред такого жертвенного поведения. В конце концов, одна из активисток вышла в центр круга и, встав «руки в боки», подражая известной киногероине, торжественно произнесла: *«Что бы там не случилось, мы женщины должны быть НЕПОКОБЕЛИМЫ!»*, – и все участницы зааплодировали.

Во время психологической консультации я решила поговорить об этой же сказке с мужчинами, индивидуально, не в группе. Я предлагала им изменить сюжет на свое усмотрение, если им что-то не нравится или если они с чем-то не согласны. Ни один мужчина не пожелал изменить сюжет: *«Хорошая сказка с захватывающим сюжетом! Что там можно изменить-то?»* Тот факт, что царицу с ребенком, оболгав, сажают в бочку и выбрасывают в море, их не только не удивил и не возмутил, они про него даже не упомянули.

Миф о том, что женщина должна быть покорной и зависимой и не должна самоутверждаться, подпитывает стереотипное мнение о том, что карьера и семья – понятия для нее взаимоисключающие. Общественное мнение играет в этом немаловажную роль, настаивая на том, что семья должна занимать приоритетную позицию. В прессе и с экранов телевизоров нам рассказывается о женском предназначении и о семейных ценностях. А тут еще замужние подруги начинают подливать масла в огонь – мол, не упусти свое бабье счастье, а то с годами вообще всех приличных мужчин расхватают и останешься «на бобах»... И многие женщины, поддаваясь столь расхожему мнению, начинают ломать себя, жертвуя своими интересами и личной свободой, подавляя свои желания и потребности только потому, что боятся остаться в одиночестве или быть разлюбленными и покинутыми. А все ради кого? Ради того самого, с большой буквы «М». Так появляются комплексы... и страхи, страхи, страхи.

В чем же все-таки заключается женское счастье? Неужели, кроме любимого человека женщине нечего больше желать? Проводимые опросы общественного мнения выяснили, что для достижения полной гармонии женщине кроме наличия любимого мужчины нужны дети и самореализация. Женщине, как и мужчине, необходимо чувство самодостаточности, и это не есть одиночество – это возможность собственного осознанного выбора. Только независимая и сильная женщина может выбирать свой жизненный путь и то, как и с кем ей общаться.

Во время групповых занятий на тренингах я неоднократно поднимала вопрос о «женском счастье» – какое оно и существует ли вообще? Вот некоторые мнения участников:

«Счастье – это мое здоровье и мои силы» ;

«Женское счастье – это здоровье, вселенская и взаимная любовь, взаимопонимание с партнером; ощущение защищенности, поддержки, заботы» ;

«Для меня нет полоролевых отличий в понятии счастья. Главное – спокойствие за своих близких, умиротворение» ;

«Счастье – когда мои близкие здоровы и веселы. Когда вокруг все красиво, светло и никуда не надо спешить» ;

«Счастье – это мимолетные моменты, когда эндорфины в мозг ударяют, когда полностью расслаблена, проблемы кажутся далекими и легкопреодолимыми, и в целом хорошо и радостно» ;

«Мое женское счастье – это любимый и любящий мужчина, взаимопонимание и возможность сохранения личного пространства» ;

«Счастье – это состояние души, когда понимаешь, что ты на верном пути к достижению цели» ;

«Счастье – это гармония с собой и с миром» ;

«Женское счастье – это семейное благополучие» ;

«Мое женское счастье – это здоровье моих детей» ;

«Счастье – внутреннее состояние душевного спокойствия» ;

«Если коротко, женское счастье – это гармоничные отношения с мужчиной. Но, в целом, это утопия! Пока есть мужчины, женщины и общество, женское счастье (как и мужское) – вещь недостижимая. Достижимо лишь счастье вообще» .

Так ли это? Действительно ли и женщины, и мужчины понимают счастье одинаково, и поэтому понятие «женское счастье» неверно в принципе? Спрашивая мужчин об их представлении счастья, я получала, как правило, следующие ответы:

«Счастье – это гармония во всем, стабильность» ;

«Счастье – это семья, самодостаточность, здоровье» ;

«Счастье – это спокойствие за близких, общение с друзьями» ;

«Счастье – это когда ощущаешь полноту жизни и принадлежишь самому себе» ;

«Счастье – это когда ты нашел себя, свое место в этом мире и рядом с тобой любимый человек, с которым вы можете быть друг для друга опорой» .

Читая эти ответы, понимаешь, что независимо от пола ощущение счастья у разных людей во многом схоже – наличие хорошего здоровья для себя и близких, семейное благополучие, самореализация, соблюдение личного пространства, любовь и взаимопонимание.

В 70-е годы прошлого столетия, еще в советское время, для детей сняли интересный мультфильм «Как ослик счастье искал». Сюжет достаточно простой: *маленький ослик весело бежал по дорожке и вдруг споткнулся о камень, в этот момент с дерева на него упало яблоко. Птички на ветке тут же запричитали: «Ах, какое несчастье!» Ослик подумал и сказал: «Что такое несчастье – я знаю. А что же такое счастье? Надо будет спросить», – и отправился к овечке. На вопрос маленького ослика, есть ли у нее счастье, та решила посмотреть в сундуке, но так его там и не нашла. Тогда малыш отправился за счастьем к козочке. Она поискала его в холодильнике, но тоже не нашла. Гусь показал ослику целое ведро головастиков, сказав, что это самое настоящее счастье, но ослик ему не поверил. Наконец, малыш встречается со старым вороном, который указывает ему направление, где нужно искать счастье – естественно, в дремучем лесу, в самых непроходимых местах. К этому моменту ослика догоняют овечка и козочка, и они отправляются на поиски вместе, продираясь сквозь лесную чащу. На поляне друзья встречают плачущую девочку, и ослик задает ей вопрос напрямик: «Ты – наше счастье?» Девочка честно говорит, что «нет, она просто заблудилась». Друзья напоили ее молоком, укутали теплым платком и отвели домой. Девочка на прощание их поблагодарила и сказала: «Какое счастье, что вы меня нашли!» Звери насторожились, услышав слово, понять которое старались все это время, и тут ослик, глядя с экрана телевизора, обращается с вопросом к детям: «Так что же такое – счастье?»*

Как часто мы, словно мультяшный ослик, бегущий по дорожке, стараемся найти это самое счастье. Не задумываясь о нем до поры до времени, мы, только «встретившись» с несчастьем, начинаем постепенно понимать, чем же на самом деле для нас является счастье. Мы начинаем сравнивать. Маленький ослик весел и беззаботен и именно в этот момент – счастлив, он, как обычный ребенок, живет настоящим, наслаждаясь жизнью, и только желание найти счастье, разобраться, «что же это такое на самом деле», толкает его в путь, заводит в самую чащу леса. Появляется иллюзия, что счастье – это путь к выбранной цели, но, когда достигаешь одну цель, начинаются поиски следующей цели, поскольку «эйфория от победы проходит быстро», – как сказала одна из участниц тренинга. И так бежать можно бесконечно.

Сценарий покорных Аленушек

Девочки с «молоком матери», слушая сказки про Настенек, Аленушек и Крошечек-Хаврошечек, впитывают сценарий робких и покорных девочек. В воспитании девочек семьей и обществом до сих пор культивируются покорность и зависимость. Все, чему она должна научиться, – это вести домашнее хозяйство, заботиться о близких, быть жертвенной и самоотверженной. Вот тогда-то и будет ей счастье! Долгожданный апофеоз – удачное замужество. *«Сидит она на золотом престоле..., и обнимает ее принц молодой, красавец писанный, на голове с короной царской, в одежке златокованной»* (сказка «Аленький цветочек»). И никакой тебе самореализации. А все свои таланты необходимо направлять на поддержку мужа (прямо, как в сказках, где необходимо спасти героя и помогать ему проходить испытания). *«Не тужи, Иван Царевич, ложись лучше спать, утро вечера мудренее»*, а сама к плите или за ткацкий станок – всю ночь работать, не смыкая глаз.

Порой у девушки даже согласия на замужество не спрашивают, как, например, в сказке

Андерсена «Дикие лебеди». Воспользовался король тем, что Элиза говорить не могла (заклятье с братьев пыталась снять), и забрал к себе в замок. Бедная девушка при этом плакала и заламывала руки, но король сказал, как отрезал: *«Я хочу только твоего счастья. Когда-нибудь ты сама поблагодаришь меня!»* И дело не в том, что Элиза не хотела замуж, в принципе (как и все девушки), наверняка мечтала о женихе, только вот не вовремя он ей повстречался – братьев ей надо было спасти, рубашки им из крапивы сплести да заклать снять. Но король не внял плачу и заламыванию рук, твердо решив «причинить добро» и забрать красавицу к себе во дворец. Вот такой вот «добрый самаритянин», хотя и не преминул добавить про последующую благодарность.

Жить в замужестве, да еще и в достатке – вот он, предел мечтаний. Только, если мы вспомним подобные сказки, все эти Настеньки, Аленушки, Золушки да Крошечки-Хаврошечки были сиротами, воспитывались мачехами (мамы их рано умерли), которые их эксплуатировали и притесняли. К слову сказать, в сказках уделяется несколько слов родным мамам несчастных девушек: они добрые и хорошие, замуж удачно и по любви выходят, только вот век у них коротким оказывается – умирают они рано, так и не увидев, как вырастет их малышка. Интересный получается сценарий! Можно себе представить, что дочери, унаследовав все качества своих мам, и жить продолжат по такому же «укороченному» сценарию. А как же тогда «и жили они долго и счастливо»?

Любопытно, что отрицательные женские образы в сказках – это сильные, самостоятельные, независимые, стремящиеся всегда и во всем доминировать женщины. Они противопоставляются жертвенным, зависимым и покорным героиням. В конце сказки «злые» героини обязательно наказываются, ибо знай свое место и помни про три или, для разнообразия, про четыре «К». Жертвенность и слабость даже в сказках возвеличиваются и ставятся в пример. А поскольку сказка всегда была для нас другом и советчиком, становится понятно, почему нам так хочется походить на положительных героев – в сказке они получают вознаграждение. И мы, естественно, тоже хотим быть вознаграждены за свою прилежность и старания.

Возникает вопрос: так нужно ли быть хорошей девочкой и зачем? Хороших девочек, когда они вырастают, берут в жены. Для многих – это плюс! Но все мы знаем, по тем же сказкам, что и «плохие» замуж выходят: все эти мачехи прекрасно устраивают свою жизнь с покорными вдовцами, которые выполняют любые их прихоти. Другое дело, что особого счастья от совместного проживания с подкаблучником они не испытывают. «Хорошие» живут недолго, а «плохих» наказывают. Вот это – большой минус, так как умирать никто не торопится, и пожить все-таки хочется подольше, да и наказания отнюдь не прельщают (мазохистов в расчет не берем!).

Так какой же надо быть – хорошей или плохой? Хочется-то быть просто счастливой! Какой же путь ведет к счастью? Выбор за вами, но, как сказала в своей книге Уте Эрхард, немецкий психолог с многолетней практикой: «Хорошие девочки отправляются на небеса, а плохие – куда захотят». Может быть, главное, не оценивать себя, не пытаться быть «хорошей» или «плохой», не поддаваться стереотипизации, принятой в обществе (все равно всем нравится невозможно!). Просто почувствуйте в себе силы и возможности быть не безропотной функцией, необходимой для самореализации мужчины, а самодостаточной личностью. Тогда ответ на вопрос о том, как нужно жить, появится сам собой – прислушайтесь к своим чувствам и самостоятельно принимайте решения!

Как с этим жить?

Женщины носят чулки и колготки,
И равнодушны к вопросам культуры.
Двадцать процентов из них – идиотки,
Тридцать процентов – набитые дуры.
Сорок процентов из них – психопатки,
В сумме нам это дает девяносто.
Десять процентов имеем в остатке,
Да и из этих-то выбрать непросто.

И. Иртенъев

В свое время это стихотворение Иртеньева наделало много шума среди женского населения. Да и сейчас еще доносятся отголоски праведного гнева, особенно возмущенных процентным соотношением идиоток и набитых дур. А что вы хотели, дорогие мужчины? Намеренное запираение в кухонно-спальном пространстве неизбежно ведет к регрессу и психическим расстройствам.

В обществе существует миф о том, что умных женщин не бывает (я сейчас даже не про блондинок говорю, про которых только ленивый не отпустил шутку!). Ну, или почти не бывает. А если таковые находятся, то они непременно несчастны в браке. Вот такой вот стереотип: умных в жены берут неохотно. Для того чтобы его подтвердить или опровергнуть, нужно обратиться к истории.

1867 год, Варшава, в семье физика Владислава и Брониславы Складовских родилась дочь Мария. Дмитрий Иванович Менделеев, будучи другом отца Марии Складовской и зная о ее способностях не понаслышке, предсказал ей великое будущее. Девочка, получив хорошее образование, впоследствии стала первой женщиной, получившей Нобелевскую премию по физике, и первой женщиной – преподавателем Сорбонны. Занятия наукой не помешали ей выйти замуж и родить двух прекрасных дочерей.

Позднее, после смерти мужа (Пьера Кюри), она получила Нобелевскую премию по химии, став первым дважды лауреатом Нобелевской премии. При этом Мария признавалась: «Я обрела в браке все, о чем могла мечтать в момент заключения нашего союза, и даже больше того». Мария Складовская-Кюри была не только выдающимся ученым, но и нежной, преданной матерью. Одна из ее дочерей, Ирина, впоследствии тоже стала обладателем Нобелевской премии. Конечно, найдутся скептики, которые назовут это скорее исключением из правил, но Мария Складовская-Кюри – не единственная выдающаяся женщина в истории.

Когда говорят об успешной самореализации женщины, часто всплывает проблема соперничества. Бытует стереотипное мнение о том, что жена не должна быть успешнее мужа в карьере и получать большую зарплату, так как это разрушает семью. «Стоит единственный раз определить женщину наравне с мужчиной, как она начинает его превосходить» (Софокл). Но достаточно вспомнить Ирину Жолио-Кюри и Фредерика Жолио. «Супруги Жолио-Кюри» (как они сами себя называли) вместе занимались исследовательской деятельностью и совместно получили Нобелевскую премию по химии. Ирине Жолио-Кюри Колумбийским университетом была присуждена золотая медаль Барнарда за выдающиеся научные заслуги; она стала кавалером ордена Почетного легиона Франции. Все эти награды и регалии не разрушили семью. Конечно, опыты, проводимые супругами, были достаточно опасны, полученные большие дозы радиации подрывали здоровье, и Ирина ушла из жизни раньше мужа. Фредерик стал ее преемником на посту директора Института радия, но пережил жену всего на 2 года.

Графиня Августа Ада Кинг (единственная законнорожденная дочь поэта Джорджа Гордона Байрона) – английский математик, вошла в историю благодаря тому, что создала описание первой вычислительной машины, проект которой впоследствии был создан Чарльзом Бэббиджем. Ада Кинг, не являясь девушкой забитой и покорной, все-таки вышла замуж (несмотря на свои научные достижения) – и не за абы кого, а за барона Уильяма Кинга (впоследствии получившего титул лорда) – и стала матерью троих детей. Имея такую большую семью, Ада не просто не забросила математику, но продолжила свои научные исследования.

Софья Ковалевская (в девичестве Корвина-Круковская) – русский математик и механик. В детстве увлекалась не только математикой, но и поэзией и была разносторонне развитым ребенком. В 18 лет она выходит замуж за Владимира Ковалевского (впоследствии – основателя эволюционной палеонтологии). Девушкой Софья была свобододлюбивой, жаждущей самостоятельности, но в те годы «оторваться» от родительской семьи можно было, только выйдя замуж. Софья решилась на фиктивный брак с мужчиной старше себя на семь лет. В то время (в 60-е годы XIX века) в России проходили различные реформы, меняющие старый образ жизни и представления о морали, и среди молодежи были распространены фиктивные браки. Это даже считалось модным. Со временем общие интересы сдружили Софью и Владимира, и брак перестал считаться формальным. В 1878 году у них родилась дочь.

Софья Ковалевская, имея степень доктора философии в области математических наук и магистра изящных наук, не могла найти для себя приличную работу. Когда в очередной раз в работе ей было отказано, она произнесла: «Когда Пифагор открыл свою знаменитую теорему, он принес в жертву богам 100 быков. С тех пор все скоты боятся нового!»

На протяжении всей их совместной жизни были и взлеты, и падения, но, в конце концов, Владимир Ковалевский окончательно разорился, наследство Софьи практически ушло на оплату долгов. Кончилось все тем, что муж не выдержал тягот жизни и застрелился, оставив в нищете жену и дочь.

Сильный характер и стремление приносить пользу людям позволили Софье не только выжить, но и достойно выстроить свою дальнейшую жизнь. Она продолжала заниматься наукой. В 1887 году ей присуждается премия физика Шарля Бордо и математика Пьера Лорана, которую ради этого случая увеличили с трех до пяти тысяч франков. Позднее она еще напишет книгу воспоминаний, встретит новую любовь и начнет сочинять философскую повесть «Когда не будет больше смерти», но так и не закончит ее из-за болезни – воспаления легких и скорой смерти. Последними ее словами будут: «Слишком много счастья».

Этот список выдающихся женщин-естествоиспытателей можно продолжать. Ясно одно: вклад женщин в науку велик, нельзя его недооценивать, но следует понимать, что женщины при этом не забрасывали семью и детей.

Поднимая тему женской одаренности, можно возразить, объясняя подобные случаи всего лишь исключением – из четырех сотен нобелевских лауреатов – всего девять женщин. Получается, что все-таки общественная жизнь не для женщин и прав был кайзер? Конечно, можно было бы согласиться, если бы такое положение вещей складывалось при равных возможностях. Но исторические факты говорят об обратном: женщина до недавних времен просто не допускалась до обучения в университетах, поскольку мужчины не хотели верить в то, что она способна внести весомый вклад в развитие науки, экономики, искусства.

Еще один пример. Мария Винкельман, выдающийся немецкий астроном XVII века, была вынуждена приписать супругу свое открытие кометы – ее просто-напросто никто не принимал всерьез. И все почему? Только потому, что она была женщиной, а не мужчиной!

Доктор Розалинд Франклин работала над получением рентгенограмм структуры ДНК. Она смогла сфотографировать ее настолько хорошо, что стало возможно максимально точно

определить структуру ДНК. А ведь над этой задачей бились сразу несколько научных институтов. Сотрудник лаборатории, в которой работала Розалинд, – Уилкинс тайно выкрал и показал рентгеновский снимок молекулы ДНК, сделанный Розалинд, двум другим ученым: Уотсону и Крику. Впоследствии этот снимок был назван «Фотография 51». В 1962 году Уилкинс, Уотсон и Крик получили Нобелевскую премию. До этого события Розалинд не дожила. Она скончалась от рака в 1958 году. Можно, конечно, рассуждать о том, что Нобелевская премия не может быть присуждена посмертно, и, останься она жива, ученые мужи, так лихо воспользовавшиеся ее снимком, наверняка бы признали и ее вклад в это величайшее открытие. Может быть, она стояла бы рядом со всеми на сцене, получая почетную награду. Но факт остается фактом – вклад Розалинд Франклин в становление молекулярной биологии в должной степени до сих пор не отражен.

Мировому сообществу известны не только женщины-ученые, но и женщины-политики. Известны случаи, когда женщины возглавляли страну, становясь президентами или премьер-министрами. Например, Вигдис Финнбогадоттир избиралась президентом Исландии четыре срока подряд (с 1980 по 1996 год) и стала первой женщиной в мире, избранной на пост конституционного главы государства.

Тарья Халонен дважды побеждала на президентских выборах в Финляндии (в 2000 и 2006 годах). Пост президента страны даже не помешал ей выйти замуж в 2006 году.

Индира Ганди – индийский политический деятель, дважды избиралась президентом страны.

Сиримаво Бандаранаике (Шри-Ланка) и Гру Харлем Брундланд (Норвегия) избирались премьер-министрами – трижды, Беназир Бхутто (Пакистан) на пост премьер-министра избиралась дважды (в 1988 и 1993 годах).

Некоторые из этих женщин стали политиками, так как были вынуждены продолжить деятельность своих отцов, братьев или мужей, в ряде случаев – после их убийств по политическим мотивам. При этом практически все женщины, занимающие столь ответственные посты, имели семью. Из всех женщин – глав государств, руководителей правительств и высших законодательных органов – только Кондолиза Райс, бывший государственный секретарь США (первая афроамериканка на этом посту), ни разу официально не была замужем. Но и это вовсе не означает, что у Райс не было личной жизни, – ей даже приписывали возможные близкие отношения с министром иностранных дел Канады Питером Мак-Кеем.

Отдельно нужно упомянуть Маргарет Тетчер – женщину «безнадежно среднего класса», которая стала премьер-министром в возрасте пятидесяти трех лет. Несмотря на прозвище «Железная леди», придуманное, кстати, не англичанами, а русскими, она была замужем за предпринимателем Денисом Тетчером и воспитывала двух близнецов. Большая занятость и ответственный пост все же не исключали необходимую помощь няни в вопросах воспитания детей. В одном из своих интервью Маргарет Тетчер сказала: «Я надеюсь, что в будущем мы будем видеть все больше женщин, совмещающих замужество и карьеру».

В области искусства тоже можно привести примеры женщин, успешно реализовавших свои таланты, имея при этом семью. Мало того, многие семейные пары образовывали творческие тандемы: Любовь Орлова и Григорий Александров, Александра Пахмутова и Николай Добронравов, Майя Плисецкая и Родион Щедрин, Галина Вишневская и Мстислав Ростропович, Тамара Синявская и Муслим Магомаев.

Любящий союз – это, с одной стороны, стремление к единству, целостности, где каждая сторона привносит в совместную жизнь что-то свое, добавляя, но не разрушая; с другой стороны – сохранение индивидуальности и своего личного пространства, возможность развиваться в выбранном направлении. Замужество не должно мешать самоопределению и

развитию личности так же, как стремление к активной социальной жизни не должно разрушать сложившиеся семейные отношения.

Ольга – молодая женщина, мама троих замечательных детей. Она имеет возможность (именно возможность!) не работать и заниматься воспитанием детей, так как муж достаточно хорошо зарабатывает и обеспечивает семью. Ольге нравится играть с детьми, водить их на занятия, гулять в парке. «Офисная жизнь», по ее мнению – это не для нее, и целенаправленно строить карьеру она не собирается.

Иногда она все же задумывалась о том, что будет делать, когда дети подрастут, но никак не могла представить, чем бы ей действительно было бы интересно заниматься. Ольга любит устраивать со своими детьми кукольные представления. Сначала она использовала для таких импровизированных спектаклей обычные игрушки, но потом стала шить их сама. Игрушки получались настолько забавные, что увидевшая их Олина подруга как-то воскликнула: «Какая красота! Прямо, хоть на выставку... или даже на продажу выставляй!»

Слова подруги Олю озадачили, и она долго размышляла об этой идее. Она решила посоветоваться с мужем и очень переживала, не поднимет ли он ее на смех. Муж, напротив, обрадовался Олиной затее и предложил, если понадобится, свою помощь. Ольга сшила несколько игрушек и отправила их в художественный магазин на реализацию. Игрушки разошлись довольно быстро, и в магазине ей предложили сшить еще одну партию. Перед празднованием Нового года муж обратился к Оле с просьбой сшить зверюшку – символ года для своих коллег. Вскоре заказов стало столько, что она одна не могла управиться. Тогда муж предложил ей открыть свое дело, сказав, что все вопросы, связанные с оформлением фирмы, возьмет на себя. Ольга предложила нескольким своим знакомым заняться шитьем. Теперь она рисовала эскизы, вычерчивала выкройки, а новые помощницы с удовольствием шили забавных игрушечных зверят. Олино хобби превратилось в собственное дело, приносящее не только доход, но и эмоциональное удовлетворение. Конечно, не все всегда складывается легко и просто, но главное – у нее есть поддержка – любящий и заботливый муж!

Отношения между мужчиной и женщиной – это не гонка с препятствиями за кубок «Кто лучше?» Если влюбленные стремятся к целостности и единению, то можно говорить о едином организме. И невозможно представить, что в едином организме левая рука сражается с правой или одна нога пинает другую, требуя уступить ей дорогу. Для достижения гармоничных отношений, конечно, нужны взаимопонимание и взаимоуважение, но еще важно – поверить в собственные силы, не навешивая на себя ярлык «второй сорт».

Кого мы ищем?

Носят мужчины усы и бородки
И обсуждают проблемы любые.
Двадцать процентов из них – голубые.
Сорок процентов – любители водки.
Тридцать процентов из них – импотенты,
У десяти – с головой не в порядке.
В сумме нам это дает сто процентов,
И ничего не имеем в остатке.

Т. Панферова

Ответ Тамары Панферовой Игорю Иртеньеву – с одной стороны, бальзам на душу, с другой – крик души: как найти нормального мужчину. И, вообще, как понять – нормальный он или нет? Да и что значит «нормальный»? На помощь приходят различные тесты, которые сейчас очень популярны в глянцевых журналах. Понаблюдав за своим молодым человеком и ответив на незатейливые вопросы, предлагается мужчин «откалибровать» и определить, к какому типу относится ваш. Например, ответив на следующие вопросы, можно определить, кем является ваш избранник.

Кем является ваш избранник?

1. У вас сломалась новая чудо-печка. Вы, расстроенная, звоните своему возлюбленному и сообщаете ему об этом. Выслушав вас, он:

- а) спрашивает, кто ее устанавливал, и обещает как следует встряхнуть этого мастера;
- б) сообщает, что в Европе давно уже принято ужинать в ресторанах;
- в) предлагает найти инструкцию и еще раз внимательно ее перечитать;
- г) быстро произносит: «а ты выйди и войди»;
- д) со словами: «я только соберу инструменты», быстро выезжает к вам.

2. Вы предлагаете ему сходить с вами на «Травиату». Он:

- а) достаточно категорично отказывается и взамен предлагает завалиться к нему с парочкой блокбастеров;
- б) соглашается, предварительно узнав, что играет первый состав труппы;
- в) соглашается и всю дорогу до театра увлеченно пересказывает биографию Джузеппе Верди;
- г) уточняет, какая это версия, есть ли update и где можно скачать;
- д) радостно принимает приглашение, а после спектакля предлагает в следующий раз взять твою маму.

3. Вы выбрались на пикник. Ваш бой-френд:

- а) лихо рубит дрова, разжигает костер и жалуется на то, что пива все-таки взяли мало;
- б) всем своим видом дает понять, что пикник – это не гламурно;
- в) забывает корзинку с продуктами и пытается вас убедить, что духовная пища намного важнее;
- г) сокрушается, что не взял с собой ноутбук;
- д) готовит шашлыки, читает стихи, плетет вам венки из полевых цветов и, глядя на вас с любовью, говорит, что вы похожи на лесную нимфу.

4. Накануне 8 Марта он:

- а) смачно критикует «половые праздники»;
- б) уезжает на модный показ новой весенней коллекции;
- в) раскладывает «по полочкам» все плюсы и минусы феминизма, сыплет подробностями автобиографии Клары Цеткин и Розы Люксембург;
- г) увлеченно устанавливает новую версию «Лары Крофт»;
- д) с милой улыбкой и глядя в глаза расспрашивает о ваших пристрастиях и увлечениях.

5. Вы рассказываете ему о свадьбе вашей подруги, а он:

- а) пьет пиво и громко хохочет над шутками Бени Хила;
- б) расспрашивает о месте свадьбы и статусе приглашенных гостей;
- в) сетует на дороговизну в сущности формальной церемонии;
- г) продолжает «мочить» монстров в новой версии DOOM;
- д) радуется за подругу и нежно шепчет на ушко, что ваша свадьба будет самой романтической.

6. В кругу друзей он:

- а) отпускает «сальные» шуточки и не пропускает взглядом ни одной девушки;
- б) всегда находится в центре внимания, весело и непринужденно болтая со всеми, подчас забывая о вашем присутствии;
- в) тих, молчалив и задумчив; заметно оживляется, обнаружив дедушкину библиотеку, иногда его «прорывает» на философские темы;
- г) поднимает тосты за Била Гейтса и отпускает шуточки про «программеров» и «сисадминов»;
- д) прекрасно общается с вашими друзьями, при этом не заглядывается на других подруг и не стесняется при всех выражать свои нежные чувства к вам.

Подсчитав результаты, узнайте, к какому типу мужчин относится ваш избранник: если в ваших ответах преобладает вариант (а), то перед вами **Мужлан**, если (б) – **Метросексуал**, (в) – **Ботаник**, (г) – **Геймер**, (д) – **Идеал**.

Мужлан. Его интеллект сравним с незатейливостью ума неандертальца. Показное нахальство и грубость – его жизненное кредо. Это по его мнению «мужчина должен быть груб, вонюч и волосат...». А все эти эстетские замашки с каждодневным мытьем ног и чисткой зубов вызывают в нем бурю негодования. Походы в театр, музеи, на выставку – для него пустая трата времени, потому как из всех искусств важнейшим для него является кино. Причем боевики и триллеры... Он любит скабрзные шутки и юмор «ниже пояса», пиво и женщин, похожих на Памелу Андерсен, и не признает моногамных отношений.

Метросексуал. Он всегда безупречно одет и причесан. В курсе последних модных тенденций. Образован. Но увлекается только модными направлениями в литературе и искусстве. Очень тщательно следит за своим внешним видом, у него куча всевозможных лосьонов и кремов. Так же пристрастно он выбирает себе спутницу. Если вас привлекают мужчины такого типа, знайте, что вы должны всегда выглядеть шикарно и безупречно... даже если он позвонит вам в два часа ночи с гламурной вечеринки и попросит непременно туда приехать.

Ботаник. Он тих и интеллигентен. Его детство прошло за заучиванием арпеджио или в шахматном клубе. Он с восторгом цитирует Сартра и Карамзина, слушает Шнитке и прекрасно разбирается в поэзии. Очень самолюбив, но в большинстве случаев не реализован. Поэтому капризен и обидчив. Рассеян и забывчив. В вас он, прежде всего, хочет видеть женщину-мать, которая сможет полностью освободить его от бытовой рутины.

Геймер. Это человек, воспринимающий исключительно виртуальную реальность. Его взор постоянно устремлен в монитор компьютера. Отрывается от компьютера, только услышав слова типа: материнская плата, винчестер, CD-ROM, либо по острой нужде и при сильном чувстве голода. Чтобы завоевать его сердце, вам необходимо научиться пользоваться «железом» и поддерживать шутки о Windows, дабы не послышать в его глазах «ламером». Выходя замуж за такого мужчину, вы всегда можете

быть спокойны – на любовницу у него просто не хватит времени.

Идеал. Вам просто повезло. В принципе, таких мужчин нет в природе, а редкие экземпляры занесены в «Красную книгу». Женская часть населения давно задает себе вопрос: «а были ли они вообще?» Если вам все-таки посчастливилось такого найти, не рассказывайте о нем никому, особенно своим подругам. А во время женских посиделок уберите с лица довольную улыбку, грустно опустите глаза в пол и без запинок вторьте причитаниям подружек.

Так кто же «в остатке»? Какие мужчины вас окружают? Довольны ли вы выбором? Что вы предпринимаете, чтобы привлечь интересующего вас мужчину? Из тех же глянцевого журналов можно узнать, как стать красивой и привлекательной, как избавиться от старомодной одежды и как проложить правильный путь к сердцу мужчины. Вам посоветуют, как правильно подобрать гардероб и как приготовить ужин, используя афродизиаки для увеличения необходимого влечения.

Вспоминается анекдот: «*Мама ругает дочку за то, что та поздно вернулась домой. Дочка оправдывается: „Помнишь, ты говорила, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок? Так вот, я нашла более короткий путь!“*» Наверное, для каждой из нас существует свой «короткий путь» – секс, пластические операции, помощь стилистов, обращение к магазинам и экстрасенсам. Только во всем этом сквозит неуверенность в себе, в собственных силах; низкая самооценка, нелюбовь к собственной персоне: «полюби меня, я тебе пригожусь!»

Требования, предъявляемые к девушке, настолько высоки, а подчас даже противоречивы, что немудрено этой самой самооценке упасть. Начинает казаться, что естественная красота, которой наделила тебя природа, вовсе не востребована современными мужчинами. Средства массовой информации транслируют эталонные параметры женской красоты, предлагая всем женщинам соответствовать им. Различные «салоны красоты», наперебой предлагая свои услуги, готовы сотворить из вас желаемый образ. Образ, который обязательно будет нравиться мужчинам. Можно еще в конкурсе красоты поучаствовать, и тогда жюри, состоящее из мужчин, выберет самую-самую, наденет на нее корону и поднимет на пьедестал, еще и сертификат выдадут – что-то вроде знака качества. И отныне все будут знать, какие точно женщины нравятся мужчинам. Кроме внешних достоинств эти девушки должны еще научиться правильно выражать свою жизненную позицию, например: «за мир во всем мире!» – «Ну, а больше ничего не надо»...

Желание найти спутника жизни, не остаться в одиночестве заставляет нас «пускаться во все тяжкие». А что же мужчина? Он просто выбирает. Требования-то к нему предъявляются прямые, без обиняков – зарабатывание денег (честно сказать, тоже дело не из легких!). Чем больше денег он зарабатывает, тем лучше и красивее он может выбрать себе женщину. Такова современная формула взаимоотношений. Сухая формула и никаких эмоций. А как же счастье и любовь?

Если одиночество в обществе считается несчастьем, то значит ли это, что счастье в твою жизнь может принести только любимый человек? Тогда снова возникает вопрос – что же такое счастье? Как написал М. Танич: «Счастье – такая трудная штука, то дальноручко, то близоручко». Да, сложно ответить, тем более, что и в сказках об этом толком ничего не написано, а просто сказано, что «жили долго и счастливо». А как это – счастливо – не объясняется. Можно ли быть счастливым человеком независимо от воздействий извне? Если сложно вот так, сразу, ответить на все эти вопросы, попробуйте ответить на вопросы теста. Возможно, тогда вам удастся понять, насколько вы счастливый человек.

Счастливы ли вы человек?

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Оглядываясь на прожитую жизнь, я понимаю, что:

- а) все было прекрасно;
- б) все было, скорее, хорошо, чем плохо;
- в) все было, скорее, плохо, чем хорошо.

2. Сравнивая себя с другими, я считаю, что:

- а) занимаю лидирующие позиции;
- б) я не хуже других;
- в) меня явно недооценивают.

3. Просыпаясь утром, я:

- а) радуюсь новому дню;
- б) строю планы на предстоящий день;
- в) ни о чем не хочу думать.

4. В конце дня я часто:

- а) хвалю себя за успехи;
- б) думаю, что все могло быть и лучше;
- в) недоволен/недовольна собой.

5. Выбирая между срочной работой и внезапным свиданием, я:

- а) всегда выбираю свидание;
- б) стараюсь перенести встречу на некоторое время, чтобы успеть закончить работу;
- в) с мыслью: «Все равно у нас бы ничего не вышло», погружаюсь в работу с головой.

6. Глядя на себя в зеркало, я думаю:

- а) «Я как всегда неотразим/а!»;
- б) «Совсем неплохо! Занятия спортом не прошли даром!»;
- в) «Как беспощадно время!»

7. Накануне важных событий я:

- а) не переживаю ни о чем и сплю как младенец;
- б) даю себе установку расслабиться, чтобы с утра быть в форме;
- в) мучаюсь бессонницей.

8. Когда на улице дождь и слякоть, я:

- а) думаю, что «у природы нет плохой погоды»;
- б) успокаиваю себя тем, что скоро все равно выглянет солнце;
- в) всегда в плохом настроении.

9. Узнав о больших успехах друга, я:

- а) обрадуюсь возможности попасть на вечеринку по этому поводу;
- б) поздравлю, вспомнив, как приятно добиваться желаемого;
- в) перестану ему звонить.

10. Опоздав на поезд, я :

- а) подумаю, что «нет худа без добра», и поеду домой – отсыпаться;
- б) со словами «и на старуху бывает проруха» буду искать возможность уехать следующим поездом;
- в) клянусь всех и вся и откладываю поездку до лучших времен.

Подсчитайте результат: каждый ответ (а) – 2 очка, (б) – 1 очко, (в) – 0 очков.

15–20 очков: вы до того счастливый человек, что даже не верится, что такое возможно! Не обращая внимания на жизненные невзгоды и неприятности, на всю катушку радуетесь жизни. Окружающих вы привлекаете своей легкостью, оптимизмом и хорошим настроением. Правда, порой эта легкость уж очень похожа на легковесность, а неумение чутко реагировать на переживания близких ведет к поверхностным отношениям с друзьями. Может быть, немного душевной теплоты и более трезвого отношения к жизни вам не повредит?

8–14 очков: вы достаточно счастливый человек. Радуетесь и принимая жизнь такой, какая она есть, вы практически не оставляете места для печали. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями. Имея трезвый склад ума, вы обладаете легким характером. За это вас любят окружающие.

0–7 очков: вы смотрите на жизнь сквозь темные очки, во всем видя провидение судьбы и злого рока. Вы – неисправимый пессимист, потерявший веру в жизнь. Вы свыклись с клеймом неудачника. Может, стоит изменить сложившуюся ситуацию и понять, что все в ваших руках?

Конечно, данный тест не претендует на особую «научность», но, надеюсь, он поможет задуматься над своей жизнью и над тем, как вы воспринимаете окружающий вас мир. Иногда нам просто необходимо поразмышлять на эти темы, побыв некоторое время наедине с самим собой. И наконец-то постараться понять, что собой представляет счастье. Может быть – это ощущение полноты и осмысленности жизни, позволяющее нам осознать свое предназначение? Потому и невозможно его «понять», но можно только ощутить, почувствовать...

Двойственность

Двойственность мира, или дуальность – это философское понятие о вселенной, основа нашего мышления – некая целостность с набором противоречивых качеств. Из этого ментального дуализма рождается полярность действий и отношений. С точки зрения человеческой природы – мы стремимся к тому, что нам приятно, и, наоборот, стараемся избежать неприятных аспектов жизни. Двойственность ярче всего проявляется во взаимоотношениях мужчины и женщины. Поэтому большинство сказок описывают эту проблему. Часто люди сводят двойственность отношений исключительно к взаимоотношениям «муж – жена», «жених – невеста», тогда как корни этих взаимоотношений лежат гораздо глубже. Они проявляются в виде конфликтных отношений между матерью и сыном, отцом и дочерью, братом и сестрой, и потом подобные сценарии и «детские» проблемы переходят во взрослую жизнь. Давайте подробнее рассмотрим подобные «пары».

Мать – сын. Об этих отношениях написано немало книг и научных трактатов, но все же предлагаю рассмотреть некоторые крайности в подобных взаимоотношениях. Как часто мать хочет вырастить из своего сына гения, выдающуюся личность. На жертвенный алтарь ради этого она готова положить свою жизнь. Возращение великой личности становится целью всей ее жизни. Мальчик, воспитывающийся в подобных условиях, ограждается от всех житейских и

социальных проблем. Ему нет нужды заботиться о себе и об окружающих близких. Он нацелен на получение знаний и отшлифовку умений – до дурноты, до зеркального блеска. Такие дети вырастают инфантильными, не приспособленными к жизни, но со стремлением любой ценой достичь заветной цели.

Как правило, мать подобным образом хочет, прежде всего, удовлетворить свое эго – ее желание, чтобы сыном гордились, напрямую связано с ее нереализованными амбициями. Если задуманный план осуществится, тогда все смогут увидеть, что она не зря прожила свою жизнь – она подарила миру великого человека. Осознание того, что именно она «сотворила» эту личность, греет ей сердце (иногда и грамоту благодарственную можно получить). Ко всему прочему, это может стать действительно «материнским капиталом» и принести хорошие дивиденды.

Впоследствии такому великовозрастному дитяти мать пытается подобрать «правильную» жену, которая, словно олимпийский факел, перехватит его из нежных материнских рук и понесет дальше, к победе. Жизнь разнообразна и многолика, и поэтому такие «правильные» жены находятся, а, в свою очередь, уже их нереализованные амбиции помогают им «с честью» нести это «почетное» бремя. Сценарий, который сын «впитал» с детства, переносится на его собственную семью со всеми «вытекающими последствиями».

Порой мать не ставит перед собой столь грандиозных планов – воспитание гения. Она просто хочет окружить сына теплом и заботой. Считая, что «если мать не пожалеет, то кто?», она, словно коршун, бросается на всех и вся, стараясь защитить сына от жизненных невзгод. И ничто не может ее остановить – будь то твердая рука отца, школьные преподаватели, бессердечные сверстники, военкомат или суровые работодатели.

Такая слепая материнская любовь, естественно, вредит будущему мужчине. Он, выращенный в тепле и неге, привыкший к тому, что его желания «по щучьему велению» моментально выполняются, не может стать надежной опорой своей будущей жене и поддержкой матери в старости. Скорее, это его нужно пристроить к какой-нибудь сердобольной женщине, которая подставит ему свое надежное плечо и, если надо, «возьмет огонь на себя». Воспитывая ребенка подобным образом, мы разрушаем его жизнь, превращая его в безвольного и безответственного. Ограждая его от трудностей, считая, что «он еще маленький», мы оказываем ему «медвежью» услугу.

Ребенок в сознательном возрасте способен отвечать за свои поступки, так поощряйте же его инициативу. Безусловно, дети должны чувствовать защищенность, исходящую от родителей, но нельзя всегда и во всем ограждать их от воздействия внешнего мира. И главное, мать должна поощрять попытки отца, желающего принимать участие в воспитательном процессе. Ребенок должен чувствовать мужскую силу. А умение наказывать детей – это большое искусство и все-таки прерогатива отца, тогда как мать лучше справляется с ролью «жалельщицы».

Еще один «перекос» в воспитании мальчиков проявляется тогда, когда мать делает его «главным» мужчиной в доме. Это может быть подсознательное отодвигание на второй план не справляющегося со своими обязанностями мужа или воспитание достойной ему замены (если, например, ресурсы мужа ограничены). Иногда так происходит в семьях, где мать одна воспитывает ребенка. В любом случае, происходит подмена ролей – сын становится фактически главой семьи. Мать начинает воспитывать мужчину «для себя», думая о своих проблемах, о надвигающейся старости и о том, кто будет поддерживать ее в этот период. В подобных условиях мальчики взрослеют раньше, им приходится жить не столько своей жизнью, сколько жизнью матери. Вырастая, они могут долго не жениться, так как мать тяжело отпускает сына от себя и слишком придирчиво относится к появляющимся «претендентам» на роль жены. Такая

ситуация предполагает зависимые отношения: сын зависит от матери, сначала просто физически, а с возрастом еще и морально (не исключен и этический аспект – общественное мнение не одобряет вольности в этом вопросе), потом мать, в свою очередь, начинает зависеть от своего повзрослевшего сына. Подобный «зависимый» сценарий проецируется на семью сына, естественно, не добавляя счастья и гармонии в отношениях. Безусловно, любые взаимоотношения предполагают некий симбиоз – взаимовыгодное сосуществование. В природе довольно часто встречается такое тесное «сотрудничество» среди представителей различных биологических видов. Однако не редки случаи проявления паразитизма – когда подобные отношения приносят выгоду только одному, лишая таковой другого или даже вредя симбионту.

Игорь – молодой мужчина 35 лет. Не женат. Живет с мамой, которая воспитала его одна, без мужа. Решение родить ребенка она приняла довольно поздно – в 39 лет, к тому моменту она жила довольно стабильной, но одинокой жизнью. Замуж она выходить не собиралась, но ребенка родить решила. Может быть, думая о надвигающейся старости и о том, кто же ей подаст «стакан воды».

Рождение Игоря не изменило ее жизненный уклад – она продолжала работать. Домашним хозяйством она особенно «не заморачивалась», кулинарные изыски не приветствовала, считая, что пища должна быть простой, здоровой и по режиму. В выходные они с сыном подолгу гуляли в парке, зимой – катались на лыжах. Игорь рос в здоровой, но спартанской атмосфере.

Когда он оканчивал школу, мама сказала ему, что он стал взрослым и теперь должен сам заботиться о себе. Все, что нужно, она ему дала и больше ничем помочь не может. Игорь поступил в институт на вечернее отделение и устроился на работу.

Через несколько лет мама вышла на пенсию. Игорь много работал, чтобы мама ни в чем не нуждалась – раз в полгода ей надо было отдыхать в профилактории для поддержания здоровья, проводить сеансы массажа и ездить на море, так как это полезно для суставов.

Как-то Игорь привел в гости девушку, чтобы познакомить ее с мамой. Встреча прошла довольно холодно. Вечером, когда Игорь проводил девушку домой, мама сказала, что она ему не пара – слишком эгоистичная и своенравная. Пару раз еще Игорь пытался познакомить маму со своими избранницами, но результат был всегда одинаков – девушки маме не нравились. Вскоре Игорь отказался от идеи приводить своих подруг домой, а потом и вовсе решил, что серьезные отношения пока не для него.

Итак, мама вырастила для себя мужчину, который должен был о ней заботиться. Она не допускала мысли о том, что у нее его могут «забрать», поэтому отбраковывала всех его избранниц. Игорю была навязана роль кормильца, главы семьи, фактически – мужа, и ситуация может привести к тому, что Игорь так и не женится, пока мама будет жива.

Отец – дочь. Во взаимоотношениях отца и дочери мне бы хотелось подробнее остановиться на теме жертвенности. Само понятие жертвенности тесно связано с любовью, когда человек готов ради этого чувства лишиться свободы и даже жизни, не задумываясь. В сказках таких примеров предостаточно: в «Аленьком цветочке» – дочь готова пожертвовать своей свободой ради батюшки; в сказке «Морозко» – Настенька жертвует собственной жизнью ради отцовского благополучия в семье; Золушка, чтобы мачеха не сжила со свету отца, готова пожертвовать своим счастьем. Правда, в сказках все хорошо заканчивается и каждый получает по заслугам – добрые и бескорыстные вознаграждаются, злые и алчные – наказываются. В жизни все гораздо прозаичнее. Девочка, воспитанная в атмосфере покорности и самоотречения, способная любить своего отца безропотно, безотчетно, с годами превращается в женщину,

способную положить на алтарь собственную жизнь ради любимого мужчины. В отличие от сказки, в реальной жизни в «нужный момент» не появляются ни Фея-крестная, ни добрый Дедушка Мороз, чтобы спасти несчастную жертву.

Таисия в детстве была счастливым ребенком – жила с мамой и папой, не задумываясь о превратностях судьбы до тех пор, пока родители вдруг не решили разводиться. Для них это не было неожиданным и опрометчивым шагом, но для Таисии – это было действительно «вдруг». Мама позже вновь вышла замуж, а через некоторое время в семье появился еще один ребенок – младший брат. Все жили достаточно дружно, Таисия нянчила братишку и постепенно стала привыкать к отчиму.

А вот папа так больше и не женился. Он занимался научной деятельностью и был полностью погружен в работу. Таисия очень за него переживала, старалась почаще навещать, чтобы он «не одичал» в своем жилище. Когда девушка поступила в институт, то решила совсем переехать к отцу. Мама не возражала – у нее хватало забот с младшим сыном. Таисия занялась налаживанием быта. Папа даже воспрял, ласково называя ее «моя хозяйюшка». Постепенно она стала помогать ему и в работе: сортировала статьи, набирала на компьютере необходимые тексты, искала нужные материалы. Потом как-то само собой получилось, что после окончания института Таисия не стала искать себе работу, оставшись папиной помощницей. Девушка пожертвовала своей карьерой ради отца, полностью погружившись в его жизнь. Она так и не вышла замуж, главным и единственным мужчиной в жизни для нее остается отец. Таисия – замечательная девушка с неустроенной личной жизнью. Девушка с лицом рафаэлевской мадонны. Мадонны без ребенка.

Вот так, жертвуя собственной свободой, девушкам приходится, подобно сказочным героиням – Настенькам и Аленушкам – тащить свой тяжкий крест, не ожидая похвал и благодарности, не рассчитывая на чью-либо помощь. Я не говорю сейчас о демонстративной жертвенности, подразумевающей плату по счетам, – это все проявление эгоизма. Жертва – это, с одной стороны, самоотречение, с другой – проявление высшей степени альтруизма. Быть может, когда оба партнера готовы пожертвовать своим самым сокровенным, тогда и появляется гармония в отношениях? Подобные сильные чувства способны превратиться в красивую историю, подобную той, что рассказал О. Генри.

Молодые супруги Джим и Делла жили хоть и в любви, но в бедности. Наступало рождество и им очень хотелось подарить друг другу подарки. И не просто подарки, а что-то особенное. Поскольку самое дорогое, чем они владели, – были фамильные дедушкины часы и прекрасные волосы Джилл, то именно это они и продали. В результате супруги купили друг другу то, о чем действительно мечтали – платиновую цепочку для часов и набор гребней для волос. И пусть эти подарки придется отложить на некоторое время, *«но да будет сказано в назидание мудрецам наших дней, что из всех дарителей эти двое были мудрейшими»*.

Брат – сестра. Мальчики и девочки в семье занимают, как правило, не равные позиции. И дело не в том, что они воспитываются по-разному, это как раз вполне естественно. Они выполняют разные функции в семье, и требования к ним родители предъявляют абсолютно разные. От девочки больше ждут ответственности в поступках, рассудительности и заботы. Мальчика, который не на шутку расшалился, могут слегка пожурить – мол, что с него возьмешь, такие уж мальчишки – шумные сорванцы. Девочке в подобной ситуации сделают строгое замечание: «Ты же – девочка! Веди себя прилично!»

Женщине, вышедшей замуж, всегда желали родить «сначала – няньку, потом – ляльку»,

имея в виду, что женщина, родив девочку, сделает из нее помощницу, которая потом будет нянчиться с младшими детьми.

При этом мальчика, по традиции, ставили в подчиненное положение – он во всем должен слушать старшую сестру. «*Будь умна, береги братца!*» – наказывают Аленушке родители (сказка «Гуси-лебеди»), уезжая из дома. Мало того, что ей со сверстницами некогда поиграть, так еще вытаскивать братца из разных «передряг» приходится: то потеряется, то к чужим саням прицепится, а то и вовсе кто-нибудь его утащит. И тогда она готова идти спасать его хоть на край света, невзирая ни на что, любой ценой, даже ценой собственной жизни.

Вырастая, девочка не перестает опекал младшего брата – либо по привычке, либо по просьбе родителей – «он же такой неприспособленный!» Ну, что на это ответишь? Привыкая заботиться о брате, женщина использует эту модель поведения в своей семье, обращаясь с мужем, как с младшим братом – контролирует его, всячески опекает и ограждает от нежелательных неприятностей.

Другая картина складывается со старшими мальчиками в семье – их, как правило, не привлекают к воспитанию младших детей. В лучшем случае им вменяются небольшие обязанности по дому. Стоит ли удивляться, что потом им сложно воспитывать собственных детей – нет элементарного навыка.

Алла была старшим ребенком в семье. И хотя разница в возрасте с братом у них полтора года, родители всегда, делая ей внушения, говорили: «Ну, ты же взрослая девочка!» или: «Ты пойми, брат еще маленький». Алла злилась, но ничего изменить не могла. Брат был ее вечным «подшефным», от которого невозможно было избавиться. Он пользовался своим привилегированным положением, хулиганил исподтишка, а потом Алла «отдувалась» за двоих.

С возрастом картина не изменилась. Родители, предъявляющие завышенные требования к дочери, при этом попустительствовали сыну. Алла начала работать еще в институте, фактически став самостоятельно себя обеспечивать, тогда как брат еще долгое время после окончания института был без работы и жил на родительские средства. В конце концов, каждый из них обзавелся своей семьей. Но родители продолжали опекать и брата, и его семью, периодически стараясь привлечь к этому процессу и Аллу. Девушку это раздражало, но оставить брата в «беде» она никак не могла.

Алла добилась определенных успехов в карьере, в семье тоже складывалось все благополучно. Только вот сильно она стала переживать за мужа. Когда он устраивался на новую работу, нервничала больше него. Боялась, что муж может не справиться с новой должностью. А когда решили купить в кредит новую машину, сама рассчитывала все выплаты, так как муж, по ее мнению, был непрактичным в денежных делах. Когда по стране прокатился экономический кризис, Алла очень переживала, как бы мужа не сократили. Она стала чувствовать жуткое напряжение, нервничать даже из-за мелких неприятностей мужа, пытаясь контролировать его действия. Как-то, вернувшись с работы, муж предложил: «Давай собаку купим». И, поймав удивленный взгляд жены, добавил: «Просто я уже вырос и давно стал взрослым, но если тебе хочется о ком-то заботиться – давай заведем четвероногого друга, тем более, ты давно мечтала о собаке».

Взаимоотношения мужчины и женщины строятся не только на взаимной любви, но и на понимании каждого из партнеров, какими должны быть гармоничные отношения. Опыт взаимодействия в родительской семье, полученный в детстве, играет при этом важную роль. Взаимоотношения с родителями, братьями и сестрами словно «под кальку» срисовываются

нами, перенося давние детские проблемы на рисунок создаваемой семьи. Немаловажное значение имеет общественное мнение о том, какой должна быть счастливая семья. Как правило, подобные стереотипы только мешают, и, если их отбросить, взяв ответственность на себя, можно достигнуть желаемых результатов. Каждый из нас имеет свой взгляд на жизнь и право на самореализацию.

«Мы выбираем, нас выбирают»

Кто ошибется, кто угадает,
Разное счастье нам выпадает,
Часто простое кажется вздорным,
Черное – белым, белое – черным.

М. Танич

Выбор возникает тогда, когда мы начинаем «делить» жизнь: на черное и белое, на плохое и хорошее, на друзей и врагов, на потенциальных мужей и обычных поклонников. В голове всплывает извечный детский вопрос: «Ты за кого – за красных или за белых?» Надо, в конце концов, определяться. В такие моменты мы напоминаем Буриданова осла, стоящего в нерешительности на лужайке между двух стогов сена. Этот философский парадокс описал Жан Буридан (французский философ) – как сложно сделать рациональный выбор между двумя соблазнительными «угощениями». Так ведь, не ровен час, умереть от голода можно! Извечный выбор, всегда и везде: «Вы что будете пить – водку или спирт?» – «Не знаю, все такое вкусенькое!»

Интересно мы устроены: некого или нечего выбирать – плохо, появилось многообразие выбора – тоже плохо, так как можно принять неправильное решение. Мы боимся сделать неправильный выбор, нам страшно ошибиться, считая, что тот, кто ошибся – проиграл. А вдруг был шанс выбрать что-то лучше? Никто не хочет быть проигравшим и прослыть неудачником. Мы же помним, как у Пушкина в «Сказке о царе Салтане» девушки, сделавшие неправильный выбор, проиграли, получив вместо вожаемого мужа поварешку и ткацкий станок. Можно, конечно, выбрать меньшее из зол – это, на первый взгляд, безопаснее. Уговорить себя, например, что настоящей любви не бывает. Вот у племени ману из Новой Гвинеи вообще нет такого слова в лексиконе. И ничего – живут себе люди, женятся, замуж выходят и детей рожают. Правда, мы не из Новой Гвинеи, и может внезапно появиться предательское ощущение, что что-то все-таки упущено. И мы продолжаем выбирать, размышляя и фантазируя: «Если бы губы Никанора Ивановича да приставить к носу Ивана Кузьмина, да взять сколько-нибудь развязности, какая у Балтазара Балтазарыча, да, пожалуй, прибавить к этому еще дородности Ивана Павловича – я бы тогда тотчас же решилась». Помните, как у Гоголя в «Женитьбе»?

Вот так, за подобными фантазиями, может пройти вся жизнь. Пока мы выбираем, мы упускаем саму жизнь, мы не живем в этот момент. Проблемы настолько заполняют наше сознание, настолько подавляют нас, что мы просто не замечаем, как безвозвратно с каждой секундой уходит время. Мы находимся в постоянном напряжении, стремясь не упустить «свое счастье». Нам хочется всеми способами поскорее избавиться от навалившейся проблемы, мы раздражаемся и злимся. Однако необходимо понять, что выбор – это не проблема, это – возможность. Осознание открывающейся возможности снимает напряженности и блоки, от

этого сама ситуация приобретает больше ясности и смысла. Становится понятно, чего мы хотим на самом деле.

Помните сказку «Три медведя»? Про девочку, которая заблудилась в лесу и попала в дом к медведям. Ей повезло, что «косолапых» не оказалось дома, и она смогла спокойно освоиться в их жилище. Девочка оказалась не из робкого десятка, в чужом доме она не просто смогла отдохнуть и утолить голод, но и выбрать, как это лучше сделать. Сначала она выбрала ложки и миски с едой – начиная пробовать с самой большой, она остановила свой выбор на маленькой мисочке Мишутки (сына медведей – Михайлы Иваныча и Настасьи Потаповны) и съела всю его похлебку. Именно в этой маленькой мисочке похлебка показалась ей вкуснее. Потом она решила отдохнуть на стуле: с большого она сразу свалилась, на среднем ей было как-то неудобно, а вот маленький стульчик с синенькой подушечкой оказался ей в самую пору. Девочка обрадовалась и стала раскачиваться на том стульчике, пока не сломала его и не упала. Доигралась, короче говоря.

Решив отдохнуть после еды, она стала выбирать подходящую для себя кровать. Тут она тоже не стала выбирать наугад, а полежала на каждой кровати. В результате, она безмятежно заснула в Мишуткиной кроватке. Когда медвежья семья вернулась домой и увидела все это безобразие, все рассвирепели. Вид спящей девочки в спальне привел их в ярость, а Мишутка, так вообще, захотел ее укусить. Но девочка оказалась не только смелой, но и шустрой, и потому благополучно убежала от медведей.

Для того чтобы сделать правильный выбор, девочке пришлось перепробовать все варианты. В итоге, она получила то, что хотела, и, судя по всему, осталась удовлетворена результатом. Единственное, на что еще нужно обратить внимание – не стоит все-таки «заигрываться», чтобы не сломать что-то чужое и нужное, то, что вам не принадлежит. Думайте о последствиях.

Часто, стараясь снять с себя всю ответственность за выбор, страшаясь возможных последствий, мы прибегаем к помощи гороскопов и экстрасенсов. Забывая о том, что все дело не в выпавшей карте, а в вашем восприятии мира. Не руководствуйтесь исключительно советами других людей, пусть даже и самых близких. Можно прислушаться к мнению, но не стоит попадать под чужое влияние. Больше доверяйте себе.

Как часто на консультациях можно услышать: *«Мне уже 30 лет, а я до сих пор не замужем. Мои романы не приводят к серьезным отношениям и быстро заканчиваются. Обычно я знакоблю своих избранников со своими родителями. Их мнение для меня очень важно. Даже если знакомство проходит отлично, мама все равно подмечает в моем парне какие-то отрицательные качества. Самое удивительное, что она оказывается права. Если она говорит про кого-то, что он глупый, невоспитанный или грубый, я действительно начинаю через какое-то время замечать все это. Мне так хочется встретить достойного мужчину и завести свою семью. Почему мне никак не встретится нормальный молодой человек?»* Действительно, почему?

Выбирая «достойного», руководствуясь только мнением других, мы рискуем оказаться у разбитого корыта. Это происходит потому, что не мы делаем выбор, а за нас его пытаются сделать. И пусть у близких были благие намерения и они желали для вас всего самого лучшего, но благими намерениями, как говорится, «выложена дорога в ад». Поэтому помните, что каждый сам выбирает для себя свой путь, своего избранника. «Каждый выбирает для себя женщину, религию, дорогу», – однажды написал Юрий Левитанский. И к этому нечего добавить.

Если вам все же нужна определенная система, которая поможет сделать правильный выбор, попробуйте использовать следующие рекомендации.

- Не руководствуйтесь чужим мнением, оно может не отражать ваших внутренних стремлений.
- Примите всю ответственность за собственный выбор. Анализируйте последствия.
- Отбросьте эмоции (хотя бы на время), они мешают мыслить разумно.
- Ответьте на вопросы, выбирая спутника жизни: «Какие качества вас привлекают в мужчине? Какими качествами должен обладать ваш избранник?»
- Подумайте и ответьте: «Какими из перечисленных качеств обладают ваши нынешние поклонники?»
- Выберите приоритетные для вас качества. Например, кто лучше – умный или красивый?
- Сравните все выделенные вами качества.
- Кто из ваших поклонников подходит под описание больше всего?

А теперь – отбросьте ум, откройте свое сердце, доверьтесь жизни и... сделайте свой выбор!

Многие могут сказать, что хорошо, когда все-таки есть выбор. А что делать, если не из кого выбирать? Если на горизонте начинает вырисовываться огромными буквами ОДИНОЧЕСТВО и надвигается «паника безысходности»? Даже поговорка: «На каждый горшок своя крышка найдется» не помогает.

Интернет пестрит письмами с подобными криками души:

«Мне 27 лет. Вроде, не страшная, неплохо выгляжу, не супермодель, конечно, но симпатичная вполне. Пусть я не женщина-идеал, так ведь и идеального мужчину я не требую, но мужикам я не нравлюсь. Что же со мной не так?»

«Меня не приглашают на свидания, и вообще такое чувство, что для противоположного пола я просто не существую. По объективным данным, проблем с внешностью у меня нет, не раскрасавица, но далеко не урод, есть приятели среди мужчин, а вот личная жизнь почему-то не складывается.»

«У меня никогда не было поклонников. За всю жизнь всего два парня. И все! Занимаюсь спортом, хожу в кафе и клубы с друзьями, но мужчины меня не замечают. Подскажите, почему? Может что-то в моем облике не так?»

«Мне 22 года. С недавних пор я поняла, что мужчинам я не нравлюсь. Они или мимо проходят и даже не замечают, или говорят, что я некрасивая или не в их вкусе. Что делать? Мне хочется отношений, любви, чтобы мной восхищались, любили, а так – все мимо.»;

«Мне 30 лет, я достаточно обеспечена, с работой все в порядке, но вот в личной жизни полный штиль. Либо попадаются какие-то нытики и неудачники, либо „женатики“, которые просто хотят развлечься и от семьи отдохнуть...»;

«Где можно познакомиться с нормальной женщиной? В кафе и барах женщин просто „снимают“, чтобы время провести. На сайтах знакомств полно всяких „озабоченных“. Я хочу серьезных отношений, но встретить свою половинку никак не могу.»

Где же искать мужчину своей мечты? Может быть, мой ответ разочарует, но я считаю, что именно «искать» и не следует. Мужчины – не грибы, и нельзя вот так просто указать «грибные места». Иначе хорошая бы получилась картина: выходишь на полянку и видишь множество опять, подосиновиков, подберезовиков... ох, простите, мужчин – белых, рыжих, черных. Тут и

выбор можно сделать, руководствуясь исключительно своим вкусом и предпочтениями.

Отложите лукошко в сторону и постарайтесь понять, если вы считаете, что за всю жизнь так и не встретили достойного мужчину, это не значит, что его не существует в природе. Возможно, вы сами не позволяете себе приблизить заветную встречу? Недовольство собой, заниженная самооценка, постоянное напряжение, неудовлетворенность жизнью и критическая оценка всей мужской половины человечества – вся эта гамма переживаний, так или иначе вырываясь наружу, окутывает вас неким ореолом. Вот этот «ореол» и не дает возможности приблизиться к вам. А если еще – воинственная поза, жесткий взгляд, холодная ухмылка (еще таблички на лбу не хватает: «не влезай – убьет!») – все это отбивает охоту не только познакомиться с вами, но и просто подойти к вам поближе. Жизнь – это не ринг, так что попробуйте сменить «стойку боксера» на более открытую и спокойную фигуру (в прямом и переносном смысле). И это станет первым шагом навстречу своему счастью.

Глава 4

Зачем цокотухе деньги?

Муха по полю пошла,
Муха денежку нашла.
Пошла Муха на базар
И купила самовар...

К. Чуковский

Это незатейливое, на первый взгляд, стихотворение Корнея Чуковского поможет нам разобраться в психологических аспектах взаимодействия с деньгами. Выяснить, действительно ли женщина относится к ним как-то по-особенному.

Долгие годы в обществе сохраняется стереотип о том, что женщина совершенно не умеет распоряжаться денежными средствами. Ее обвиняют в необдуманной трате денег на совершенно ненужные (с точки зрения мужчин) покупки: наряды и «побрякушки», развлечения, посещение художественных салонов, фитнес-клубов и спа-центров. И если мужская часть населения (опять же, по мнению общественности) стремится заработать деньги, то женщины, в основной своей массе, – тратить. Так ли это на самом деле? И почему, если женщина начинает «вольно» распоряжаться деньгами, ее называют транжирой, а если мужчина – все с восхищением говорят о широте его натуры?

Многие мужчины считают, что, давая женщинам деньги, они попросту выбрасывают их в черную бездну, которая не наполнится никогда. Такой вот акт доброй воли или желание завоевать сердце своей возлюбленной. Просто вкладывай деньги и забудь об инвестициях. Хотя инвестирование – это спорный вопрос, ведь женщина, умеющая ухаживать за собой, тратящая на себя столько сил, времени и средств, преследует определенную цель – нравиться мужчине, быть всегда любимой и желанной. Стараясь сделать мужчину счастливым, используя свое главное оружие – сексуальную притягательность, она готова «из кожи вон лезть» в прямом и переносном смысле. Так неужели это нельзя назвать прибылью, получаемой мужчиной? Он получает массу положительных эмоций, бурю страстей и радость обладания. Почему тогда в этом случае нельзя считать, что деньги были «вложены» не напрасно?

Как бы то ни было, деньги – неотъемлемая часть нашей жизни, и сложно найти человека,

равнодушного к ним и полностью удовлетворенного их количеством. Достаточно вспомнить массу метафор, пословиц и поговорок, связанных с денежными средствами: «Денег вволю, а еще б поболее», «Золотой молоток и железные ворота открывает», «С ветру пришло, на ветер и ушло. Трудовая денежка всегда крепка», «Копейка рубль бережет». И вот еще из нового: «Бабло побеждает зло!» Получается, что деньги – действительно важная составляющая нашей жизни, раз о них столько говорится и пишется.

Человек, с пафосом произносящий, что деньги для него не важны, вызывает, по крайней мере, недоумение. Общество устроено таким образом, что человеку приходится за все платить – питание, жилье, образование, здравоохранение... Удовлетворение пусть даже минимальных, базовых потребностей требует немалых затрат. Можно, конечно, все бросить и уйти «в леса», дистанцировавшись от социума. Питаться подножным кормом, собирая дикie плоды и ягоды; лечиться с помощью кореньев и трав (например, настоем подорожника), что, в общем-то, само по себе и не плохо; одеваться в шкуры животных, подстреленных на охоте, и вести летопись своей жизни исключительно на бересте (тут надо еще продумать, из чего сделать чернила). Только все это мы уже проходили много-много лет назад – жили в этих самых лесах и использовали в пищу дары природы, а это уже повторение, возврат в прошлое, иными словами – регресс. Тупиковый путь.

Если же уходить «в леса» все же не планируется, то стоит задуматься, за чей счет предполагает жить человек, столь открыто презирающий деньги. Не за ваш ли? И готовы ли вы взвалить на себя такую обузу? Как часто бывает, люди, открыто презирающие цивилизацию как таковую, почему-то совсем не брезгают пользоваться ее плодами. Они вечно чем-то недовольны, постоянно все и вся критикуют, рассуждая о «высших материях», но сами толком ни на что не способны. Требуя от окружающих любви и заботы, они не хотят ничего давать взамен. Им чужды слова благодарности и стремление помогать близким людям. Они ведут себя, как избалованные дети. А детям, действительно, не нужны деньги – им нужно лишь то, что можно на эти деньги купить.

Итак, как выяснилось, относятся к деньгам люди по-разному, и это зависит не только от мировоззрения и половой принадлежности, но и от возраста, темперамента, а также от способа их приобретения. Попадая к нам в руки, купюра или монета начинает непостижимым образом воздействовать на нас. Вот как это описывает Андерсен в сказке «Серебряная монетка»: *«Ребенок сжимал ее в теплом кулачке, скряга держал своими липкими, холодными пальцами; люди пожилые подолгу вертели и переворачивали ее, а молодежь выпускала из рук, не задумываясь»*. Казалось бы, обычное средство, помогающее выстроить кругооборот «товар–деньги–товар» – формулу торговли, которую Карл Маркс так удачно расписал аж в нескольких томах. А какую гамму чувств вызывает!

Немногочисленные исследования в данной области показали, что женщины рассматривают деньги как средство платежа и возможность приобретения на них ценных или «нужных» предметов или вещей. Так вот откуда это стремление к тратам! Ученые все выяснили – это не бездумное транжирство (по крайней мере, так хочется думать), но необходимый способ выживания и ведения домашнего хозяйства.

Причем женщины, используя деньги как «то, на что я могу купить...» (и далее – по списку), склонны переживать их отсутствие именно потому, что без помощи «презренного металла» они не получают желаемого. Иногда это приводит к зависти тем, у кого денег больше и, значит, больше возможностей приобретать. Очень непросто отказаться от стремления приобрести что-то «приглянувшееся», даже если на это не хватает средств. Да и как объяснить возлюбленному, что без «этой вещи» мир становится серым и безрадостным? Он же не поймет всю гамму чувств, охватывающую нас в этот момент, тем более, если «этой вещью» обладает

кто-то из знакомых. Вот и считается, что женщина более склонна к зависти, чем мужчина.

Порой на психологических сайтах можно встретить подобный «крик души»: *«В последнее время замечаю, что постоянно завидую окружающим. Более того, я перестала радоваться за своих близких. Меня расстраивает, если у друзей появляется какая-то вещь лучше моей. Я чувствую, что это не нормально. Такого со мной никогда не было. Я живу неплохо. Просто сейчас есть временные трудности с деньгами, но я понимаю, что это пройдет. Как избавиться от этого чувства?»*

Как известно, зависть – чувство негативное, избавляться от него действительно нужно – не стоит сравнивать себя с кем-то другим и свое благосостояние с состоянием более богатых людей, к тому же это бесполезно – всегда найдется кто-то богаче. Если же это чувство культивировать, то ни к чему хорошему оно не приведет. Вспомните хотя бы сказку «Али-баба и сорок разбойников». Когда Али-баба принес домой золото, найденное в пещере у разбойников, его жена, Зейнаб, тут же захотела его пересчитать (а как же иначе!), но монет было так много, что она сбивалась со счета. Тогда она пошла к соседке Фатиме и попросила меру. Соседка оказалась женщиной любопытной и решила смазать меру медом (ну, не спрашивать же напрямик у Зейнаб, для чего она ей понадобилась!). Каково же было удивление Фатимы, когда она увидела, что ко дну мерки прилип золотой динар. *«Они такие богачи, что Зейнаб даже меряет золото мерой»*, – с завистью подумала Фатима. И после этого все и завертелось! Из-за зависти и жадности муж Фатимы, Касим, был убит разбойниками, и несчастная женщина осталась вдовой. Так бы и прожила она одна в бедности и одиночестве, если бы не великодушный Али-баба. Он позвал Фатиму жить к себе (видимо, второй женой): *«Продай мне твой дом, и будем жить вместе. Тогда и мне не придется строить нового дома, и тебе не так страшно будет жить одной»*. Али-баба, действительно, обладал не только разумной головой, но и широкой душой и добрым сердцем. После того как его служанка, Марджана, спасла их от разбойников, тоже предложил ей жить вместе, хотя в жены не звал: *«Ты не будешь больше служанкой, Марджана. С этого дня ты будешь жить вместе с нами, как наша родная сестра»*.

Женщины и богатство – как часто их наличие считается у мужчин показателем того, что жизнь удалась. Причем чем больше (и того, и другого) тем лучше: *«Кабы я был султан, я б имел трех жен и тройной красотой был бы окружен!»*

Что касается зависти, то, прекрасно понимая, что чувство это нехорошее и может привести к негативным последствиям, избавиться от него все же довольно непросто. Желание обладать той или иной вещью, порой, может затмить разум. *«Хочу и все, потому, что понравилось!»* – единственный аргумент на пути к достижению предмета желания. Получается, что женщины склонны тратить деньги на то, что «хотят», тогда как мужчины – на то, «что нужно», предпочитая вкладывать их в «дело».

Со стороны мужчины могут наблюдать, на их взгляд, нелогичные действия женщины. Например, она покупает туфли, к которым у нее нет платья, и сумочку, не подходящую к ее стилю одежды (просто потому, что подобную носит ее любимая актриса). Сила ее аргументации заключена не в четкости выстраивания умозаключений, а в манере подачи информации – женщина способна убедить любого мужчину в правоте своих поступков, и все потому, что ее не волнуют абстракции, у нее есть конкретный предмет приложения. Во-первых, ей «совершенно нечего носить», во-вторых, у других «миллион пар обуви», а она «должна теперь ходить босиком»?

Женщина в состоянии подобрать полный гардероб под внезапно понравившиеся ей туфли и кардинально изменить собственный стиль под новую сумочку. Это для нее не проблема. Проблема, когда муж говорит, что «на это у него нет денег». Выслушав подобную фразу, она

делает естественный вывод: «значит, ты меня не любишь!» Вот тут разговор переходит в новую плоскость.

Стремление к обеспеченной жизни – желание естественное, причем не только для женщин, но и для мужчин. Вряд ли найдется человек, мечтающий жить в нищете. Стремящийся к другим жизненным ценностям, ставящий духовную жизнь выше материальной – да, но не мечтающий о бедности, превратив ее в самоцель. Это нелепо. Нищий и голодный человек не может думать о «высоком», поскольку все его мысли заняты тем, как найти крышу над головой и утолить голод. Как он может думать о прекрасном, если мысли заняты «хлебом насущным»? На книги у него денег нет, на музеи и театры – тем более. Что остается? Молиться и думать о Боге, усмирив дух, как советуют многие религии? Но как быть с телом? Тело нуждается в пище, как любой механизм в топливе, иначе просто не сможет работать. Человеку необходимы дом, одежда, еда. Базовые потребности еще никто не отменял. Получается, человек должен жить в достатке. А как же тогда: «легче верблюду пройти через угольное ушко, чем богатому попасть в рай»? Нам же с детства твердили, что богатым быть плохо, а бедность – не порок. Карикатуры рисовали на богачей, на которых они – толстые и обрюзгшие – буквально утопают в золоте. Пословицы и поговорки на эту тему заучивали. Даже в сказках стремление к богатству как таковому порицается. Его можно получить как бы между прочим, выполняя очередное поручение и проходя трудное испытание. Получить как вознаграждение за проделанную работу. Так каким же надо быть: бедным или богатым?

Раздумывая над этим вопросом, хочется вспомнить одну притчу: *«Однажды поспорили между собой Бедность и Богатство, кто из них лучше. Долго они не могли решить свой спор, каждая сторона пыталась доказать свое превосходство. В конце концов, устав от бессмысленного спора, решили обратиться к первому встречному человеку. „Пусть первый встретившийся нам на пути разрешит этот спор“, – рассудили они и отправились вперед по дороге. Наконец, они увидели идущего им навстречу человека.*

– Только ты можешь разрешить наш спор! Скажи, кто из нас лучше, – выпалили они, бросившись к нему.

– Вот влип! – подумал про себя мужчина, – скажу, что Бедность, Богатство обидится и уйдет от меня. А если скажу, что Богатство, тогда Бедность может разозлиться и наброситься на меня. Что же делать?

Мужчина подумал немного и ответил:

– Я так сразу не могу понять, когда вы на одном месте стоите. Вы немного пройдитесь по дороге туда-сюда, а я погляжу со стороны. Стали Бедность и Богатство разгуливать по дороге. И так пройдут, и эдак. Каждой хочется выглядеть лучше.

– Ну? – закричали они, наконец. – Кто же из нас лучше?

Мужчина улыбнулся им и ответил:

– Ты, Бедность, прекрасно выглядишь со спины, когда уходишь! А ты, Богатство, просто превосходно, когда поворачиваешься лицом и приходишь!»

На своих тренинговых занятиях, рассказывая эту притчу, я часто спрашивала участников о том, как они относятся к богатству, что бы они сделали, если бы у них был миллиард рублей, и изменилась бы их жизнь, если бы они разбогатели.

Женская аудитория давала подобные ответы:

«Если бы у меня было много денег, я бы путешествовала по миру, занялась бы благотворительностью, финансированием детских учреждений и приютов для животных» ;

«У меня появилось бы много свободного времени, мне не нужно было бы каждый день работать, и я бы с удовольствием вязала, вышивала, рисовала. Еще вложила бы деньги в оздоровительные учреждения» ;

«Я бы съездила на о. Пасхи, путешествовала бы по всему миру. Купила бы белый рояль, сделала бы дома комнату-студию со звукоизоляцией. Обеспечила бы своих родителей, часть денег пожертвовала на благотворительность» ;

«Если бы у меня был миллиард – это бы изменило мою жизнь, думаю, к худшему. Деньги – большая ответственность!» ;

«Я купила бы всем своим родным (кто в этом нуждается) хорошие квартиры и помогла бы им материально» ;

«Я купила бы 6 квартир в хорошем районе: в двух бы сама жила, четыре бы сдавала. В двух, потому что – в одной ремонт делаю, во второй живу, и так по кругу. Купила бы хорошую дачу с коммуникациями. Потом накупила бы домов на всяких курортах, туда бы периодически ездила бы. Нарожала бы пятерых детей, наняла бы толпу нянек, чтобы не перенапрягаться. Полдня бы занималась рукоделием, по магазинам бы ходила, на фитнес, а полдня бы с детьми занималась».

Мужчины, в основном, отвечали так:

«Если бы у меня было много денег, я бы бросил работу и стал бы писать картины, стихи, книги и т. д.» ;

«Если бы у меня был миллиард – моя жизнь изменилась бы в лучшую сторону. В чем? Не знаю, во всем!» ;

«Купил бы хорошие музыкальные инструменты, музыкальную студию для репетиций и записи музыки. Жил бы там и занимался музыкой» ;

«Большое количество денег – это одна из первых составляющих счастья – открытие собственного дела, бизнес и т. д.» ;

«Деньги, сами по себе, не приносят счастья, но сильно открывают возможности» ;

«Большие деньги – это слишком большая ответственность! Иначе „крышу“ может снести. А по сути, появляется огромная тревожность, опасения за свою семью, необходимость в охране» .

Из этих опросов становится понятно, что женщины, как правило, получив большую сумму денег, больше бы путешествовали и самовыражались. Они предпочитают обеспечивать нуждающихся родных и близких и больше склонны отдавать деньги на благотворительность. Мужчины же больше склонны рассуждать о пользе или вреде денег, о том, как может измениться их жизнь. Те, кто сильно загружены на работе, мечтают либо совсем уйти от дел, либо кардинально сменить сферу деятельности, если же с работой в реальной жизни складывается неудачно или пока не ясно, чем конкретно хотелось бы заниматься, то, рассуждая о «больших» деньгах, они думают о том, как вложить их в какое-нибудь прибыльное дело или открыть собственный бизнес.

Так нужно ли ставить перед собой цель – разбогатеть, и к чему надо стремиться в этом вопросе? Думаю, к так называемой «золотой середине», к умеренности. «Как много, однако, существует такого, в чем я не нуждаюсь», – сказал великий философ Сократ. Практика показывает, что нам не столько нужно, сколько мы хотим. К сожалению, в последнее время появилась тенденция – стремление к деньгам ради денег.

Желая обрести свободу с помощью большого капитала, человек, сам того не ожидая, нередко попадает в кабалу – он должен соблюдать определенный дресс-код: носить одежду и аксессуары только определенных брендов, жить в домах и ездить на машинах, приличествующих данному кругу людей, к которому он теперь принадлежит, и т. д. Создается напряжение, и внутренняя неудовлетворенность (вопреки ожиданиям) нарастает. Я не призываю к бедности. Во всем должна быть мера. Я считаю, что жить надо в ДОСТАТКЕ – это когда всего ДОСТАТОЧНО. Все, что нужно в данный момент, у тебя есть, и, если появляются

новые потребности для достижения чего-либо, ты к этому начинаешь стремиться. Не стремление к деньгам ради денег, но умение обрести необходимые средства для реализации своих планов.

Упражнение «Мое богатство»

Подумайте, для чего вам нужно богатство. Что оно может вам дать?

Запишите желаемое на листе бумаги. Что вам необходимо? Расставьте приоритеты.

Посчитайте, сколько необходимо средств для выполнения каждого пункта.

Какими денежными средствами вы располагаете в данный момент? Возможно ли уже сейчас выполнить что-либо из задуманного?

Подумайте об «обратной стороне» достижения. В каждой ситуации есть свои плюсы и минусы. Готовы ли вы принять не только плюсы, но и минусы?

Перечитайте еще раз ваш список. Появилось ли желание что-то изменить, добавить или убрать? Можете внести изменения.

Запишите желаемые достижения в виде позитивных утверждений.

Подумайте и запишите, какие первые шаги необходимо сделать, чтобы достичь желаемых результатов. С чего необходимо начать?

Действуйте! Удача улыбается тем, кто к этому готов.

Если после всего прочитанного вам просто хочется быть богатым, без особых на то причин и четких объяснений, тогда необходимо понять определенный механизм. Для того чтобы стать богатым, нужно найти источник богатства, а если найти его никак не получается, придется этот источник обеспечивать самому. Четыре процента женщин так и поступают – достигают завидного благосостояния самостоятельно: по статистике, среди богатых людей в мире именно таков процент состоятельных женщин. Речь идет о людях, достигших больших финансовых вершин, потому что, если говорить просто о получаемых доходах, то среднестатистическая женщина имеет доход в полтора раза выше, чем среднестатистический мужчина.

А вот дамам и некоторым мужчинам со звучным именем Альфонс, ставшим для нас нарицательным (привет от Дюма-сына, описавшего в своей комедии «Месье Альфонс» героя-любовника, живущего на содержании у женщины), не желающих обеспечивать себя самостоятельно, но жаждущих высокого материального состояния, необходимо найти благонадежного и платежеспособного спутника жизни. В этом случае важно научиться преподносить себя как можно лучше (это, естественно, требует определенных затрат), чтобы «продать себя подороже».

Оба варианта достижения желаемого богатства имеют свои последствия – первый вариант требует немалых сил и энергии, но приводит к желаемой финансовой самостоятельности и самореализации. Вы не зависите от чьего-то настроения, вам незачем под кого бы то ни было подстраиваться, однако появляются новые заботы и новое напряжение: как удержать капитал или как его приумножить?

Во втором случае, приобретая большой капитал, вы попадаете в зависимость от содержащего вас благодетеля (от его прихотей и желаний). В таком положении необходимо всегда держать себя «в форме», что требует (опять же!) высоких затрат сил и энергии. Причем важно помнить, что по той же прихоти вас могут «выкинуть», как надоевшую игрушку, со всеми вытекающими последствиями. Это приводит к напряжению и постоянным мыслям о «запасном аэродроме».

В обоих случаях есть свои выгодные стороны, но, при этом, в обоих случаях вы не застрахованы и от неудач. Каждый выбирает свой путь, но главное – это осознанность и понимание того, что вам действительно хочется. Так что набирайтесь сил и решимости и действуйте в нужном вам направлении. Хорошо бы еще повторять по утрам психологическую мантру: «Я – самая обаятельная и привлекательная. Я готова принять богатство, которое жизнь предлагает мне». Не помешает!

В современном мире женщины все чаще говорят о финансовой независимости и уже давно доказали, что сами могут справиться со сложными обстоятельствами, но порой так хочется чувствовать себя защищенной, позволив мужчинам заботиться о себе. На одном из психологических занятий я услышала историю девушки с подобным посылом:

«У меня как-то утром не завелась машина. Я решила позвонить своему молодому человеку (к кому еще обращаться за помощью?), думала, вместе съездим на сервис, чтобы меня там не обманули, как „блондинку“. Объяснила ему ситуацию, и он вынес вердикт: „Мальши, ничего страшного, просто сдох аккумулятор, я давно тебе говорил, что его надо заменить. Ну, ты не переживай, я куплю тебе новый и привезу“. И, действительно, привез довольно-таки быстро. Бодро сообщил, что сам его меняет, открыл капот, постоял в задумчивой позе минут пять, а потом сказал, что лучше даст мне денег на вызов мастера. Я гордо ответила, что сама могу заплатить за ремонт, и он не стал настаивать. Чмокнул меня в щеку, убрал аккумулятор в салон машины и, сказав, что это его подарок на годовщину нашего знакомства, умчался на работу. Я некоторое время пребывала в „шоковом“ состоянии – железо мне еще никто не дарил! Ну, понимаю, золото или серебро, бижутерию, в крайнем случае, но чтобы железо?! Аккумулятор, мне, в итоге, поменял сосед, обратив внимание на мой расстроенный вид, и сделал это, кстати, минут за десять. От денег отказался, сказав, что помог по-соседски. Теперь вот хочу вернуть деньги за аккумулятор своему молодому человеку. Девушка я самостоятельная, никогда ни у кого ничего не просила. Сама все себе покупаю, зарабатываю хорошо. Мне не надо, чтобы кто-то меня содержал, не хочу терять независимость. А по поводу подарка – хотелось бы что-то романтическое, а то, что получается – скоро мы друг другу гаечные ключи дарить будем?»

Ну, а как мужчины относятся к финансовой стороне жизни? Они смотрят на деньги как на инструмент для решения более глобальных задач. Они нужны им для достижения успеха. Деньги являются показателем определенного статуса и власти. Полученным богатством можно «меряться» (в мужчинах очень силен соревновательный дух) и даже с гордостью его демонстрировать. Поэтому мужчины придают деньгам повышенную значимость.

Мистер Твистер,
Бывший министр,
Мистер Твистер,
Делец и банкир,
Владелец заводов,
Газет, пароходов...

С. Маршак, «Мистер Твистер»

Деньги дают ощущение силы, увеличивают возможности, помогают добраться до невиданных вершин. Можно осуществить многие свои мечты, но не стоит забывать, что деньги – это большое

испытание, такое же большое, как и испытание властью. Есть очень хорошая метафора: «Мы можем смотреть в окно на мир, но стоит добавить в стекло немного серебра, как мы начинаем видеть только себя». Нет ничего страшного в том, что окно превращается в зеркало, но суть в том, что появившееся серебро позволяет видеть только себя, заслоняя окружающую действительность. Как только человека начинает «заносить», ситуация может кардинально измениться, словно по щелчку пальцев превратив преимущества в потери, а прекрасный замок в руины.

Катя и Сергей поженились еще в институте, это были годы, как говорится, «лихих девяностых». Выплачиваемой стипендии не хватало и всегда приходилось придумывать, как и где заработать. В то время этим были заняты умы практически всех россиян. Катя вязала шарфики, плела из ниток браслеты-«фенечки», Сергей делал незатейливые заколки из обрезков кожи, и все это они продавали на Измайловском рынке.

Сергей хорошо фотографировал, и как-то его друг предложил вместе ходить по школам – делать снимки школьников и учителей. Тогда он заработал первые «приличные» деньги. В общем, выживали, как могли, но семейные отношения стойко держались на плаву, лихо лавируя между подводными камнями, чтобы не разбиться о «быт».

После окончания института они оба устроились работать в один из НИИ – зарплата была маленькая, но стабильная. Вскоре Катя забеременела и ушла в декрет. Сергей искал подработку, чтобы семья ни в чем не нуждалась, и как-то один из знакомых сказал, что ему нужен помощник в «деле» – продавать стиральные машинки, поставляемые напрямую с завода. В то время тотального дефицита, когда на «серьезную» аппаратуру записывались и стояли в очереди, ночами дежуря возле дверей магазина, – это предложение было «как манна небесная».

Сергей стал прилично зарабатывать, открывал все новые и новые бизнесы, а Катя воспитывала детей (двух сыновей) и старалась, как могла, поддерживать супруга. Шли годы, дети выросли, а супруги переступили порог «середины жизни». Сергей много работал, иногда до поздней ночи, объясняя жене, что его деятельность не ограничивается только офисом, с серьезными партнерами надо и в ресторан сходить, и баню им устроить, и на охоту съездить.

Однажды Кате позвонила подруга, давно живущая за границей и приехавшая ненадолго в Москву. Она предложила встретиться и поболтать «как в старые времена». Катя хотела предупредить мужа, что вечером собирается на встречу, но телефон его был отключен. «Наверное, на совещании», – подумала Катя и решила отзвониться мужу позднее. Она встретила с подругой, и та потащила ее в какой-то новомодный ресторан: «Ой, Катька, живешь здесь и не знаешь, какие „крутые“ места есть! Ничего, я тебя просвещу».

Кто бы знал, что слова подруги окажутся пророческими, может и не пошла бы она в тот злосчастный ресторан и не встретила бы там своего дражайшего супруга с молодой длинноногой спутницей. Сергей сидел с ней в обнимку и что-то нежно шептал на ухо. Катя решила не устраивать публичного скандала, подошла к их столику, поздоровалась и, сказав, что дома им придется поговорить, уехала.

Потом были разговоры, какие-то пространные объяснения Сергея про вселенскую усталость и кризис «среднего возраста», но Катя слушала, как во сне, и потом тихо произнесла: «Просто скажи – почему. Что не так?» То, что она услышала, поразило ее до глубины души: «Понимаешь, я для тебя все тот же бедный студент, ты знала и помнишь меня таким, каким я был в молодости, а для этих девочек я – бог: богатый,

уверенный в себе мужик, и это придает мне еще больше значимости и уверенности».

Семейные пары часто распадаются не из-за неустроенности быта, когда они преодолевают финансовые трудности, а именно тогда, когда, казалось бы, жизнь наладилась, самые большие трудности позади и можно наслаждаться взаимными нежными чувствами. «Большие» деньги могут изменить человека до неузнаваемости – при желании начать «новую» жизнь появляется большой соблазн «забыть» о старой жизни. И тут прежние знакомые, жена, дети становятся тяжелым грузом, от которого пытаются избавиться, чтобы лишний раз не напоминали, не портили ореол «крутого мачо».

Владение определенным капиталом позволяет разграничить мир на бедных и богатых. Бедные, осуждая богатых, все равно стремятся перейти в их «лагерь». Для этого они готовы использовать разные методы и средства, вплоть до войн, революций и экспроприаций. Но, как только бедные переходят в другую «группу», им сразу хочется забыть о прежней жизни. Они на пути к своей мечте, так зачем оглядываться назад и, тем более, тащить кого-то за собой, протаскивая в новый круг «чужаков»? К слову сказать, разделение на группы, сословия, касты, на «своих» и «чужих» свойственно человеку, и деньги в этом – большой помощник. Необходим узкий круг «своих». С кем, иначе, ты поделиться достижениями и порадуешься поражению «чужих»?

– Эй, зачем ты пьешь эту грязную воду из озера? Со всей деревни канализация сюда сливается!

– What did you say?

– Я говорю: двумя, двумя руками черпай!

Стремление к материальному благосостоянию, планирование бюджета, соотношение таких действий, как «потребление – накопление», зависит не только от пола, но и от возраста. Дети живут настоящим, и им свойственно думать только о дне сегодняшнем, поэтому траты денег для них – это средство удовлетворения сиюминутных желаний и потребностей. Им нужны не столько деньги, сколько подарки и игрушки, которые они на них могут купить. Вспомним сказку «Цветик-семицветик», где разноцветные лепестки, являясь эквивалентом денег, тратятся на мороженое, пирожное, игрушки и прочую ерунду с точки зрения взрослого человека:

Лети, лети, лепесток,
Через запад на восток,
Через север, через юг,
Возвращайся, сделав круг.
Лишь коснешься ты земли –
Быть по-моему вели.
Вели, чтобы все игрушки, какие есть на свете, были мои!

Заблуждаются те родители, которые считают, что если быстро не исполнить потребность ребенка, то они лишат его чего-то важного, и он неминуемо будет страдать. Им хочется, чтобы собственное чадо ни в чем не нуждалось. Родителей пугает проблема «недостатка» в семье, вызванная либо собственными детскими воспоминаниями, либо сравнением с уровнем жизни других, более обеспеченных (как им кажется), семей. Порой – это форма откупа за невозможность часто общаться с ребенком. Так или иначе, все это приводит к чувству вины

перед собственными детьми и, как следствие, – потаканию их прихотям. Но ребенку необходимо иметь возможность помечтать о своем подарке, его желание должно как следует «вызреть», чтобы страстно захотеть его приобрести. Таким образом, он учится управлять своими эмоциями и анализировать свои желания. Молниеносно выполняя их, а порой даже «предугадывая», вы лишаете своих детей возможности насладиться мечтой. Дети быстро охлаждаются к подаркам, если их желания были сиюминутными, и они не успели почувствовать, так ли им на самом деле нужна желаемая игрушка. Они не чувствуют радости от приобретения, воспринимая ее как должное.

Ко всему прочему, отсутствие трудностей в достижении чего-либо и легко получаемые родительские деньги развращают. Ребенок искренне начинает считать, что ему все должны, и стоит только глазом моргнуть, как тут же появится нужная сумма денег или желаемый предмет. Он начинает думать только о своих потребностях и о том, что удовлетворить их можно, как следует «надавлив» на родителей. Мысль о том, что так не может продолжаться постоянно хотя бы потому, что родители не вечны, их не посещает. Им нет нужды думать о будущем. Им вообще нет нужды думать, главное, указать пальцем на желаемый предмет и вовремя моргнуть.

Если вы не хотите испортить жизнь своему ребенку, прекратите играть в Фею-крестную с волшебной палочкой. Не нужно подобным образом решать свои давние детские проблемы. Отгораживать ребенка от финансовой стороны жизни тоже, конечно, не стоит. Постепенно следует его учить пользоваться деньгами. Иначе он станет напоминать Буратино, готового забросить учебу и убежать из дома ради звонких монет. Помните, как начинался «бизнес» деревянного человечка? Он продал азбуку и решил увеличить свое состояние, закопав, по совету Лисы Алисы и Кота Базилио, денежки на «поле чудес». И все мечтал вырастить денежное дерево. Этаким мичуринец-любитель в «стране дураков»! Сказал: «крекс, пекс, фекс», и готово – появилось деревце с пышной кроной из серебряных монет. Не надо ни учиться, ни работать. Вот какой помощник для папы Карло! Хорошо, что на жизненном пути Буратино повстречалась мудрая черепаха Тортилла, ласково называющая его «безмозглый, доверчивый дурачок с коротенькими мыслями». Она подарила ему золотой ключик, добавив, что он «принесет счастье». Фактически Тортилла вручила мальчику ключ от его жизни, помогающий раскрыть собственные таланты и способности.

«Я учусь в институте на 3-м курсе. Учусь я платно. Когда поступала, папа обещал оплачивать учебу. Сейчас ситуация изменилась – родители недавно развелись, ссориться они стали уже давно, но вот на радикальные методы решились год назад. Папа сказал, что, если он разводится с мамой, это не значит, что он „разводится“ со мной, и будет мне, как и раньше, помогать – оплачивать учебу. Мама из-за этого жутко злилась. Она говорила, что папа ко мне „подлизывается“ и хочет переманить на свою сторону, и, вообще, она „не поощряет наше общение“. Ну, что за детский сад? А на днях мне позвонил папа и сказал, что не может мне оплатить учебу в этом семестре, так как месяц сидит без работы. Я, конечно, расстроилась, но понимаю, что в жизни бывают разные ситуации. Решила поговорить с мамой – можно же взять кредит или устроиться на работу, если у нее средств не хватит оплачивать мою учебу. Мамина реакция меня просто „убила“. Она стала возмущаться и называть отца „хитрым лисом“, говорила, что предупредила меня на его счет: „Кредит не смей брать – отдавать, неизвестно, как будешь! Оплачивать твою учебу я тоже не буду – иначе он совсем расслабится, и больше никаких денег от него не дождешься“. Я, конечно, понимаю, что она реагирует на папу, как бык на красную тряпку, но меня-то зачем втягивать? Ссоры ссорами, но, наверное, пора становиться самостоятельной. Я решила на работу

устроиться и на вечерний перевестись. Родителей мне жалко, я их обоих люблю, но не хочу, чтобы они мной манипулировали».

С возрастом люди все чаще начинают задумываться о завтрашнем дне, о возможных болезнях, о том, как они могут обеспечить себе комфортную жизнь и безбедную старость. В сказке Андерсена «Свинка-копилка» героиня «...размышляла о далеком будущем, о завещании и о похоронах – и о том, когда это может случиться». Важно иметь определенные накопления, «ведь смерть всегда приходит неожиданно-негаданно». Появляются мысли о том, что нужно откладывать «на черный день», и о том, «что останется после меня?»

При чтении детского стихотворения К. И. Чуковского «Муха-цокотуха» перед нашим взором всплывает беззаботное юное создание, гуляющее по полям и лугам, случайно нашедшее монетку. По всей видимости, Муха-цокотуха еще не вступила в тот возрастной период, когда принято откладывать «на черный день» и задумываться о надвигающейся старости. Она готова потратить найденную «денежку» на «вечеринку» с друзьями, купив «по случаю» самовар:

Приходите, тараканы,
Я вас чаем угощу!

Праздник, веселье – вот что манит молодых людей и на что они готовы с легкостью тратить деньги (по большей части, родительские). Калейдоскоп происходящих событий не дает возможности остановиться и подумать о том, на что, собственно говоря, придется жить дальше.

Существующие исследования в области влияния личностных особенностей на материальное благосостояние показали, что экстраверты (люди, обращенные больше на окружающий мир) относятся к деньгам более беззаботно, свободно их тратя, в отличие от интровертов (фиксированных на явлениях собственного внутреннего мира).

Отношение к деньгам также зависит и от самооценки: человек с низкой самооценкой может быть как слишком прижимистым, ограничивая свои траты, практически сводя их к минимуму (тут вспоминаются пушкинские строки про Кощея, который «над златом чахнет»), так и чрезмерным транжирой, пытаясь привлечь к себе окружающих, завоевывая таким образом уважение и дружбу. Как, например, главный герой в сказке Андерсена «Огниво». Внезапно разбогатевший Солдат проматывает свое состояние на пирушках. В новом городе ему очень хочется обзавестись друзьями. С помощью денег, устраивая пышные застолья, ему это удается. Но, как только «друзья» узнают, что кошелек Солдата опустел, они тотчас испаряются.

В вопросе приобретения денежных средств важно не только их количество, но и то, каким образом они у вас появились. Неожиданный доход расходуется значительно легче, чем деньги, заработанные тяжелым трудом. Например, в сказке «Али-баба и сорок разбойников» Али-баба, найдя клад в пещере, с легкостью раздаст эти деньги беднякам на базаре. А вот с трудно заработанными деньгами расставаться гораздо сложнее. Можно вспомнить упреки некоторых мужей, считающих своих жен транжирами, легко раскидывающими «трудовые копейки» направо налево. Даже неоспоримые аргументы о необходимости трат на домашнее хозяйство порой не действуют. Мужчина считает, что заработанное «потом и кровью» выбрасывается на ветер, и можно жить гораздо экономнее.

Женщине, ведущей хозяйство (я сейчас не рассматриваю вопрос траты денег на личные нужды), необходимо свободно распоряжаться определенной суммой, хотя бы для того, чтобы это самое хозяйство не развалилось. При этом она «работает» дома как бы «на общественных началах» – выплачивать зарплату ей никто не предлагает. В таком случае, если не нанимается в дом прислуга – повар, домработница, няня, экономка, можно сказать, что женщина как раз

экономит семейные деньги, а не «транжирит».

«Я замужем уже полтора года. Ради мужа оставила свой родной город, работу и переехала к нему. Тогда мне казалось, что я приняла правильное решение. Но со временем поняла, что это был рискованный поступок. Сейчас не работаю, городок небольшой, и здесь сложно найти работу, да муж и не настаивает. Его устраивает, что я сижу дома, занимаюсь хозяйством. Ситуация усугубляется тем, что у меня в этом городе совсем нет друзей, выйти мне особенно не с кем да и некуда. Так что распорядок дня у меня один и тот же – просыпаюсь, готовлю нам завтрак, когда муж уходит на работу – убираюсь, готовлю еду. Иногда, в выходные, мы выбираемся в какие-нибудь кафешки. И так все время – «день сурка» какой-то. Все бы ничего, но стала от мужа часто слышать разные упреки – ему кажется, что я все не так делаю, не экономично веду хозяйство. Потом вдруг успокоится, начнет подарками заваливать – он, вообще, человек настроения. Еще у него одна прихоть появилась – хочет, чтобы я перекрасилась в брюнетку (ему, видите ли, женщины-вамп нравятся!), а мне нравится мой теперешний цвет волос. Конечно, надо мне на работу выходить, я так поувереннее себя чувствую, да и собственные деньги хочется иметь. Не все же у мужа просить! Я тут как-то сказала, что не мешало бы пылесос купить, убираться с ним удобнее и лучше, а он сказал, что есть покупки поважнее, и это не первая необходимость. Так, я одета-обута, ничего сказать не могу. Я его люблю, думаю, и он меня любит, но что-то в отношениях неправильно, чего-то не хватает. Может я не права?»

Если женщина зарабатывает меньше мужчины или является домохозяйкой, то частенько мужья, желающие манипулировать своими женами, ставят их в положение «вечно просящей». Унизительное, прямо скажем, положение. Подобная финансовая зависимость переводит женщину из статуса «жена-соратник» в «жену-прислугу». У мужчины появляются дополнительные «рычаги» управления, на которые он может надавить в случае неповиновения женщины. И тут, как говорится, либо «резать, не дожидаясь перитонита» (изменить сложившуюся ситуацию наиболее подходящим для вас способом), либо подстраиваться под ситуацию, принимая предписанную мужем роль.

Нередки случаи, когда женщина зарабатывает больше мужчины, и ситуация может «перевернуться с ног на голову», и тогда уже женщина пытается взять власть над мужем, выстроив систему матриархата в отдельно взятой семье. В подобном случае говорить о гармоничных отношениях также не приходится. В современном обществе постепенно стираются понятия о том, что кормильцем в доме может быть только мужчина, а при растущей безработице и застое на рынке труда женщине нередко приходится брать на себя не только «женские», но и «мужские» обязанности. Ей приходится много работать, чтобы прокормить детей и мужа, да к тому же полностью взваливать на себя все проблемы по ведению домашнего хозяйства.

Сложившуюся непростую ситуацию в обществе нельзя отделить от проблем, возникающих в семье. Но! Если мы хотим изменить что-то в жизни, сделать ее более комфортной и интересной, начинать надо непосредственно с семьи. Довольны ли вы сложившимся укладом? Как распределяются обязанности в семье? Если муж, по объективным причинам, не может найти работу, так, может быть, ему стоит взять на себя некоторые обязанности по дому? В этом нет ничего зазорного! Конечно, проще всего критиковать руководство, сложившийся строй, лежа на диване перед телевизором, или, наоборот, отгородиться от всех проблем, изображая из себя сибарита. Только вот такие семейные

отношения больше смахивают на рабовладельческие, а не на «священный союз двух любящих сердец». И не стоит все валить на тирана-мужа, часто женщины сами потакают такому отношению к себе.

На эту тему есть хороший анекдот: *«Жена проснулась рано утром, встала, подоила корову, покормила птицу, прополосала огород. Потом разбудила детей, накормила, отвезла в школу. Побежала на работу, составила все нужные отчеты, развезла их по инстанциям. После работы забрала детей из школы, заехала в магазин, накупила продуктов. Приехала домой с тяжелыми сумками, приготовила ужин, полила огород, подоила корову. Убралась в доме, постирала и погладила белье. Проверила уроки у детей, уложила их спать, почитав на ночь сказки. Заглянула в Интернет, устроила переписку с друзьями, договорилась о встрече. Приняла душ, легла спать. Через пару минут в ужасе вскочила: „Совсем забыла! Муж-то на диване целый день необласканный лежит!“»*

Деньги на то и деньги, чтобы их тратить, но и это мы делаем по-разному. Неодинаково мы тратим мелкие и крупные купюры. Крупные деньги чаще ассоциируются с накоплением, а мелкие с потреблением. Иногда из-за нежелания менять крупную купюру человек может отказаться от покупки нужной вещи, и, напротив, на мелкие деньги закупить гораздо больше, чем планировалось. *«Издавна такой порядок ведется: крупные деньги лежат в кармане одного хозяина, а мелкие, работая вместо крупных, постоянно переходят из рук в руки, из кармана в карман»* (сказка «Как у чувашей поселились деньги»).

Теперь становится понятно, почему молодая экстравертированная Муха, явно с нормальной самооценкой, получив неожиданный доход – «денежку», с легкостью тратит ее на приобретение самовара. Деньги появились легко, как бы «из ниоткуда», причем это была всего лишь мелкая монетка. Пребывая в столь юном возрасте и не задумываясь о надвигающейся старости, цокотуха (что, кстати, означает тараторка, болтушка) нуждается в общении. Она по-женски, интуитивно верно, использует внезапно появившиеся средства и... получает вознаграждение – жениха, смелого рыцаря, спасшего ее от смерти. Апофеоз – долгожданная свадьба!

Веселится народ –
Муха замуж идет
За лихого, удалого,
Молодого Комара!

Страшно представить, что бы случилось с Мухой, не купи она самовар и положи найденную монетку в банк. Так бы и сидела одна-одинешенька, получая ничтожные проценты от какого-нибудь «Насекомбанка». На именины бы к ней никто не пришел, и некому было бы ее спасти от коварного паука. Но легкое и беззаботное отношение к найденному богатству привело Муху-цокотуху к долгожданной мечте – к свадьбе. То, что такая мечта у нее действительно была, сомневаться не приходится. Юные особы, как выяснилось, всегда мечтают о принце да о свадьбе. Вот так, как сказала бы молодежь, «бабло победило зло»!

А что главное для вас в жизни? Деньги или любовь, или, может быть, познание собственного «Я»? Для того чтобы понять, какие ценности для вас самые главные, расставьте по порядку, что для вас важнее всего: деньги, любовь, Я сам. Может быть, это будет первый шаг к осознанию. Если в данный момент вам не удастся сосредоточиться, так как ваш возлюбленный требует от вас «хоть какого-то внимания», предложите ему ответить на вопросы теста «Как вы распоряжаетесь деньгами». Это даст вам возможность сосредоточиться на себе и своих желаниях, а вашему избраннику – понять свое отношение к деньгам.

Как вы распоряжаетесь деньгами?

1. Когда вы приходите в ресторан, то заказываете:

- а) самые вкусные блюда, невзирая на цену;
- б) достаточно вкусное блюдо, но приемлемое по цене;
- в) самое дешевое блюдо, главное – утолить голод.

2. Любите ли вы торговаться на рынке?

- а) Никогда!
- б) Только когда цена кажется слишком завышенной.
- в) Всегда!

3. Что вы бросите спасать при пожаре в первую очередь?

- а) Кредитную карту.
- б) Альбом с семейными фотографиями.
- в) Свои самые модные вещи.

4. Вы считаете сдачу с точностью до:

- а) 1 рубля;
- б) копеечки, по принципу: «копейка рубль бережет»;
- в) для меня сдача начинается с 10 рублей.

5. Ваше отношение к чаевым:

- а) Никогда не даю чаевых!
- б) Даю только тогда, когда меня хорошо обслуживают.
- в) Всегда оставляю чаевые, не менее 10 %.

Подсчитайте результаты:

| №№ вопросов | Варианты ответов и количество баллов | | |
|-------------|--------------------------------------|-----|-----|
| | (а) | (б) | (в) |
| 1 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 2 | 1 | 3 |
| 5 | 1 | 2 | 3 |

До 7 баллов. Ваша бережливость и рачительность достойна уважения. Но вам не кажется, что порой вы перегибаете палку? А скопидомство может довести вас до того, что деньги просто возьмут над вами власть.

8–11 баллов. Вас можно назвать человеком, рационально обращающимся с деньгами. Вы не сорите деньгами, но и не прячете их в чулке. Расходуете их по делу, а не второпях.

12–15 баллов. Конечно, деньги для того и созданы, чтобы их тратить, но пристрастие «сорить» деньгами может привести к финансовому краху.

Мы все это время рассуждали о том, что, имея «кругленькую» сумму, можно осуществлять мечты, повышать статус и собственную значимость, но ведь деньги помогают

еще и просто расслабиться. Имея определенные средства, можно снимать напряжение в спортзалах, спа-салонах и на курортах. Некоторые же расслабляются в магазинах и торговых центрах. И речь сейчас не о шопоголиках – людях, испытывающих непреодолимую тягу к покупкам, часто в ущерб себе и собственному благосостоянию. Речь о людях, использующих магазины как средство для снятия напряжения, вызванного либо большой нагрузкой на работе, либо неприятностями в личной жизни. Бродя по торговым залам вместе с другими покупателями, некоторые подобным образом спасаются от одиночества. У них создается иллюзия наполненности собственного пространства. Они чувствуют себя единым целым с организмом, гордо именуя себя «Супермаркет»; объединенными с другими покупателями невиданной силой.

Кто-то снимает напряжение, уверенно разгребая одежду на полках, словно пловец, несущийся по волнам в стиле «баттерфляй», а кто-то дегустирует предложенный товар с заправским видом знатока мировой кухни и кулинарии. Торговые залы предоставляют услуги всем своим покупателям на любой вкус. Визуалы (люди, у которых ведущим каналом восприятия является зрение) видят пестроту и многообразие представленного товара, блуждающим взором окидывая бесконечные торговые ряды. Кинестетики (воспринимающие мир через ощущения и прикосновения) беспрепятственно и без ограничений во времени могут «перетрогать» и перемерить всю понравившуюся продукцию. Даже для аудиалов (воспринимающих мир, прежде всего, «на слух») созданы комфортные условия – в залах звучит приятная музыка, из динамиков слышна заманчивая реклама, услужливые менеджеры подробно рассказывают о заинтересовавшем вас товаре. Создаются максимальные условия, чтобы расслабиться, снять напряжение и... побольше закупить всего, что только можно.

Что же получается, шоппинг – это лекарство от хандры? В тот момент, когда вот так вот бесцельно бродишь, притупляя неприятные чувства, в какой-то момент действительно начинает казаться, что наступило заветное расслабление. Только вот цена такому снятию напряжения – масса накопленных ненужных вещей и опустевший кошелек. Ну, и еще изжога из-за дегустации всего подряд и в жутких количествах (бесплатно же!). Но всякий раз мы возвращаемся туда снова и снова (даже если нет необходимости что-то покупать). Почему так происходит? Потому что мы заменяем негативные эмоции и переживания на позитивные (с нашей точки зрения), часто не пытаемся решить проблему кардинально. Мы притупляем или подавляем негативные ощущения, так как это сделать куда проще и безболезненней, чем «ковыряться» с неприятной проблемой, пытаюсь ее решить.

На одном из психологических сеансов молодая женщина, назовем ее Татьяна, рассказала, что нашла замечательный способ борьбы с плохим настроением и тоской. *«Я хожу в магазины, – доверительно понизив голос, сообщила она. – Вы не подумайте, что я покупаю все подряд. Меня на мякине не проведешь! Я ориентируюсь в ценах, часто пользуюсь распродажами и покупаю только нужные вещи. Просто в магазине я могу расслабиться, ни о чем не думать, рассматривать и подбирать вещи в свое удовольствие».*

Татьяна в разводе, прожила с мужем шесть лет, но, по ее словам, «как-то не сложилось», оказалось, что с супругом у них совершенно разные интересы и пристрастия, да и взгляды на жизнь совершенно не совпадают. *«Сначала была страсть, любовь, – рассказывает она, – а потом как-то жили по привычке».*

Брак оказался бездетным, и после развода Татьяна осталась одна в большой квартире (эта квартира ей перешла по наследству от бабушки). Вот уже несколько лет после развода она живет одна. *«Понимаете, мне иногда после работы домой не хочется идти. – продолжает Татьяна, – А куда торопиться? В пустую квартиру? Ни мужа, ни детей. С подругами-то каждый день не погуляешь, они почти все замужние. Вот и хожу-брожу по торговым*

центрам, там я среди людей и не чувствую одиночества. Ну и, глядишь, что-нибудь нужное куплю, побалую себя немного».

Я смотрю на Таню – спокойная, симпатичная и довольно молодая женщина; у нее есть хорошая работа и практически отсутствуют бытовые проблемы.

– А как складывается ваша личная жизнь? – спрашиваю я.

– Да никак! Не вижу я вокруг нормальных мужиков. Может, они где и были, только в моем возрасте их всех давно разобрали, – грустно усмехается Татьяна.

– И после развода вы ни с кем не пробовали познакомиться?

– Знакомилась, но не часто. Все не то, не складывались как-то серьезные отношения. Да и где я сейчас могу познакомиться? На улице? Возраст уже не тот. По ресторанам я не хожу. У друзей холостяков на примете нет. А где этих мужиков еще встретишь? В Интернете на сайтах знакомств? Там, в основном, интимные услуги предлагаются. Так вот и живу одна – видно, судьба у меня такая.

Женщин с подобной «судьбой» можно встретить довольно часто. Идя по жизни в одиночку, они потеряли веру в себя, в собственные силы. Махнули рукой на свою судьбу, подавив боль и горечь разочарования. И какой бы ни была причина их одиночества, они не готовы с ней работать, заново вытаскивая наружу задавленные чувства. Потому, что это больно. Больно и тяжело. Куда проще «подлечить» себя прогулками по торговому центру.

В современном мире деньги являются еще и сдерживающим фактором. Например, общий капитал может быть причиной нежелательного развода из-за того, что стороны не хотят его делить и «половинить». Супруги готовы мириться с существованием друг друга, лишь бы это не повлияло на материальное благополучие. Общественное мнение тоже играет не последнюю роль – в социуме бытует мнение, что, разведясь, мы тут же переходим из категории «счастливых и благополучных» в «несчастных и брошенных». Иногда, боясь признаться в этом не только другим, но и себе, супруги начинают «прикрываться» более «достойными» аргументами – детьми: «не хочу, чтобы ребенок жил в неполной семье, не хочу лишать его отца/матери». Но ведь вопрос не стоит о «лишении». После развода дети могут видиться со своими родителями – это их право. Порой, мать не может себе представить, как справиться с воспитанием ребенка в одиночку. В этом вопросе важна не только материальная, но и моральная поддержка. Как «правильно» расстаться, не ущемляя при этом ни себя, ни ребенка? Конечно, можно научиться расставаться цивилизованно, но, как известно, правил на все случаи не существует. Вы не просто осуществляете арифметические действия над составом семьи, вы меняете свой образ жизни и образ жизни вашего ребенка. И если для взрослых развод – это болезненное и неприятное переживание, то для ребенка расставание родителей – это разрушение среды обитания, потеря безопасности. И очень важно в этот момент оказывать моральную поддержку своему ребенку, сведя к минимуму негативные последствия для него. Для этого необходимо всегда придерживаться следующих правил.

- Не решать супружеские конфликты за счет ребенка (в противном случае ребенок будет чувствовать себя причиной развода, испытывая чувство вины за ваш разрыв).

- Не очернять образ бывшего супруга в глазах ребенка (дети любят любых родителей).

- Не лгать ребенку и всегда объяснять, что происходит в семье (очень важно обсуждать проблему спокойным тоном и доступным для ребенка языком, потому что фразы вроде «мы не сошлись характерами» для него слишком абстрактны).

- Не предлагать ребенку «вытягивать» деньги из бывшего супруга, желая повысить подобным образом свое материальное благосостояние.

Если супруги приняли решение жить отдельно, то следует понимать, что ситуация развода различным образом сказывается на детях. Поэтому необходимо учитывать возраст, пол и

особенности личности ребенка. Наиболее остро процесс развода проходит во время возрастного кризиса – в 3 года и в подростковый период. При этом девочки и мальчики переносят стресс по-разному. Если ведущие переживания девочек в ситуации расставания родителей – это грусть и обида, то у мальчиков – это гнев и агрессивность. Иными словами, переживания девочек доставляют беспокойство, прежде всего, им самим, а проблемы мальчиков сказываются на окружающих. Развод родителей – всегда травма для ребенка, но вы в силах смягчить этот процесс, превратив резкий стресс просто в грустное воспоминание, сохранив при этом его доверие к миру. Вам понадобится много сил и терпения, так как полная адаптация ребенка к новой жизни, даже при нормальных условиях, длится около двух лет. И помните, что нельзя использовать ребенка как оружие в разрешении семейных конфликтов.

Как часто можно услышать, что отсутствие денег может повлечь за собой серьезные психологические проблемы и так называемую депрессию. Почему «так называемую»? Да потому, что настоящая депрессия – это психическое заболевание, диагностируемое только врачом и требующее, при тяжелых формах протекания, медикаментозного лечения. То, что мы чаще всего называем депрессией, является либо сниженным настроением, либо апатией, вызванными житейскими неурядицами или переутомлением. Как только проблемы разрешаются, пропадает и «так называемая депрессия». В нашей стране с подобным «подавленным» настроением было принято обращаться за помощью к друзьям. Они помогали либо словом, либо «делом» (хорошо, если это было предложение поехать отдохнуть и развеяться, а не банальное «выпить»). В последнее время с подобными симптомами люди все чаще стали обращаться к психологам и психиатрам.

Вот в Швеции, например, при наличии подобного сниженного настроения врач с легкостью может поставить диагноз «депрессия», выписав долгосрочный (!) больничный. Может быть, это вызвано климатическими условиями – часть территории расположена за Северным полярным кругом, и зимой наступает беспросветная полярная ночь, а может быть – застоем на рынке труда. В Швеции довольно сложно поменять работу, так что, если она порядком надоела, проще взять больничный (90 % от уровня зарплаты) и отдохнуть некоторое время. Можно поехать на курорт, погреться на солнышке, а можно побыть дома в спокойной обстановке. Работодатели «идут навстречу» своим служащим, и первые семь дней вообще не требуют больничный у «депрессирующего» работника.

Для того чтобы справиться с подобными негативными проявлениями, конечно, лучше всего обратиться к специалистам. Однако вы не должны думать, что психолог или психотерапевт решит за вас все ваши проблемы. Все решения и нужные шаги вам придется делать самим. Специалисты призваны помогать, а именно – прояснять сложившуюся ситуацию, стараясь представить ее как бы «со стороны», для того, чтобы найти наиболее эффективные пути решения. Параллельно с психологической работой необходимо самостоятельно прикладывать усилия для восстановления хорошего эмоционального фона: заняться спортом, плаванием, посещать танцевальные секции, регулярно гулять на свежем воздухе, активно участвовать в жизни семьи (нельзя заикливаться на себе, замыкаться на собственных проблемах). Очень хорошо использовать определенные дыхательные упражнения (подобные практики широко используются на Востоке), они не требуют много времени и выполнять их можно практически везде.

Упражнение для снятия усталости

На выполнение этого упражнения вам понадобится 10–15 минут свободного времени.

Сядьте в удобном положении. Некоторое время дышите в обычном для вас ритме.

На следующем этапе попробуйте уравновесить дыхание (вдохи и выдохи). Для этого постарайтесь сделать короткую паузу после выдоха, а затем без усилий сделайте вдох.

Далее начинайте постепенно увеличивать паузу перед вдохом, но так, чтобы не чувствовалось дискомфорта.

Постепенно начните «удлинять» вдохи по сравнению с выдохами.

Во время выдоха, мягко и спокойно, произносите звук: «са».

Выполняйте упражнение в течение 10–15 минут.

Упражнение для улучшения эмоционального фона

На выполнение этого упражнения вам понадобится 10 минут свободного времени.

Сядьте так, как вам удобно. Некоторое время дышите в обычном для вас ритме.

Постепенно позвольте вашему дыханию замедлиться.

Посчитайте продолжительность своего вдоха.

Постарайтесь уравновесить выдох со вдохом. Дышите в таком ритме в течение минуты.

Постепенно (через каждые 3–4 цикла дыхания) начните увеличивать вдох-выдох на 1 секунду, пока не достигнете предела.

Выполняйте упражнение в течение 10 минут, но помните, что лучший таймер – это улучшение настроения.

Упражнение «Скрещенные руки»

Выполнение следующего простого упражнения, разработанного Клаусом Фопелем, поможет вам расслабиться и успокоиться. Изменение фокуса внимания даст возможность снять напряжение. На его выполнение вам понадобится пара минут.

Сядьте поудобнее, положив ногу на ногу.

Сложите кисти рук ладонями друг к другу.

Переплетите пальцы рук и разверните скрещенные руки внутрь и вверх на уровне груди.

Задержитесь в таком положении на несколько секунд.

Повторите это упражнение несколько раз.

Нормализуя подобным образом свое состояние, вы найдете «новые» силы и возможности для проработки появившейся проблемы. Только в спокойном, уравновешенном состоянии можно найти наиболее эффективные пути разрешения различных жизненных коллизий. Для создания необходимой энергии для решения сложных вопросов рекомендую еще одно небольшое упражнение.

Упражнение «Наполнение энергией»

Выполнение данной техники улучшает дыхание, нормализует пульс, позволяя сделать паузу перед интенсивной работой.

Сядьте так, как вам удобно.

Вытяните руки перед собой на уровне груди, развернув ладони наружу.

При вдохе притягивайте руки к груди ладонями внутрь. Локти при этом должны быть опущены вниз, а кисти рук – направлены вверх. Представьте, что в этот момент вы подгребаете к себе воздух.

Во время выдоха вновь вытягивайте руки перед собой ладонями наружу.

Выполняйте упражнение в течение трех минут.

Недостаточное количество денег – это не повод впасть в депрессию. Чтобы не стать рабом «презренного металла», необходимо взять ситуацию в свои руки. Если вы считаете, что вам действительно не хватает денег, подумайте, как возможно изменить сложившуюся ситуацию. На что вам не хватает денежных средств? Поразмышляйте о том, что конкретно не устраивает вас в сегодняшней жизни. Можно ли что-то изменить? Подумайте, что вы можете сделать в первую очередь. И, главное, помните – все в ваших руках!

Однажды на психологическую консультацию пришла пожилая женщина. Ирина Владимировна – пенсионерка, мама взрослого сына и бабушка внука-школьника. Последнее время все чаще у нее стали появляться боли в спине. Каких только врачей, по ее словам, она не посещала, проводя обследования в различных клиниках – никто толком не мог поставить точный диагноз. Что-то списывалось на возраст, что-то на экологию и жизнь в городе, назначалось различное лечение, но лучше не становилось. Ирина Владимировна терялась в догадках, что же с ней происходит, в чем причина недомогания? Как-то раз она случайно увидела передачу, в которой рассказывалось, что существуют так называемые «психосоматические заболевания», ведущую роль в развитии которых играют психологические факторы (стресс, сильные душевные переживания, страхи, перенапряжение, тяжелые обиды). Тогда она решила пойти и попробовать разобраться с этим вопросом со специалистом.

«Жизнь у меня была непростая, – начала свой рассказ Ирина Владимировна. – Я из поколения военных детей – отец погиб на фронте, и мама одна меня растила, жили достаточно бедно. После школы я очень хотела поступить в литературный институт, но мама не позволила. Сказала, что писательством на кусок хлеба не заработаешь и нужно идти «учиться на инженера». Мама была для меня большим авторитетом, и я представить не могла, как можно ее послушаться. Вот и пришлось учиться, а потом и работать в отрасли, которая была для меня «чуждой» и неинтересной. Вскоре вышла замуж и родила сына. Мне казалось, что семья – это теперь мое главное счастье, и карьера отступила на второй план. Только счастьем этому не суждено было долго длиться – когда сынишке было три года, внезапно от сердечного приступа умер муж. Казалось, что жизнь кончилась, и единственное, что удерживало меня на этом свете, – мой сын. Я механически выполняла какие-то задания на работе, занималась домашними делами. Мне казалось, что внутри меня как будто «выключили свет», и тяжелой плитой навалилась невыносимая тоска. Хорошо, что мама переехала ко мне, стараясь помочь. Она хоть и не отличалась особенной душевностью, но с ней мне было не так одиноко. Но, как говорится, время лечит, и постепенно душевная боль стала притупляться. Мой сынок подрастал, и мне стало казаться, что я тоже становлюсь сильнее и способна вынести любые несчастья, – Ирина Владимировна горько усмехнулась. – Жизнь решила испытать меня на прочность еще раз. Вскоре тяжело заболела мама. Диагноз, поставленный врачами, словно пригвоздил меня – рак легких. И вот потянулись мучительные месяцы борьбы со смертью. Сейчас, оглядываясь назад, я не могу понять, как смогла все это вынести: больная мама, маленький сын, ничтожная зарплата... Смерть мамы была сильнейшим ударом в моей жизни. Я вдруг поняла, что теперь меня никто не сможет защитить, и я сама должна противостоять жизненным трудностям, быть опорой своему ребенку. По ночам в голове крутились вопросы: „Почему так больно и тяжело? За что мне такие испытания?“»

– Ирина Владимировна, что же вам помогло выйти из этого состояния?

– Вера в жизнь! Осознание того, что нельзя останавливаться, ведь жизнь продолжается и нельзя упускать ни мгновения.

Ирина Владимировна рассказывает о том, как постепенно «возрождалась», как одна воспитывала сына, стараясь жить наполненной жизнью, и как начала писать стихи. *«Жизнь*

вошла в привычную колею, и я уже ничего особенного не ждала: растила сына, работала, встречалась с друзьями, ходила в театры. Как-то подруга позвала меня в кинотеатр на фильм „Неоконченная пьеса для механического пианино“. Смотрела его на одном дыхании! Особенно меня поразило монолог Александра Калягина, который играл учителя Платонова: „Что я сделал? Что успел? Как живу?“ Он все время ерничал, подиучивал над женой, но, в сущности, был недоволен собой – в тридцать семь лет он ощущал себя никчемным и несостоявшимся человеком. Когда фильм окончился и в зале включили свет, я почувствовала, что и внутри меня что-то зажглось. Вскоре я уволилась с работы. В отделе кадров на меня смотрели, как на умалишенную. Еще бы! Пять лет до пенсии и уход в „никуда“, не имея достаточных средств к существованию. Но меня это уже не пугало. Я вдруг осознала, что все в моих руках, и я могу изменить свою жизнь так, как захочу. Потом все закружилось, как в калейдоскопе: занятия литературой, работа в экскурсионном бюро, написание и издание первой книги, творческие вечера, Союз писателей. В мою жизнь словно ворвался свежий ветер, и я никак не могла насытиться! Конечно, не все складывалось легко и просто, но я все вынесла на этих вот плечах и ни о чем сейчас не жалею», – Ирина Владимировна, как бы подтверждая свои слова, хлопывает себя по плечу.

Теперь в жизни этой удивительно стойкой женщины как будто бы наступил спокойный этап: сын вырос, подрастает внук, издаются книги. Можно успокоиться и дать возможность окружающим ее близким людям позаботиться о ней. Но Ирина Владимировна не привыкла перекладывать свою ношу на спины других, пытаясь все «тянуть» самостоятельно и не желая обременять других своими проблемами. Только вот, сколько еще может выдержать организм? Может быть, боли в спине – это «сигналы», посылаемые ей собственным телом, которое за долгие годы устало быть «стойким и негибким». И пришло время, когда нужно позволить себе расслабиться и отдохнуть, поблагодарив свой организм за то, что столько лет он служил «верой и правдой».

Довольно часто можно услышать от людей, что жизнь была к ним жестока и несправедлива. Они устали и ничего больше не хотят, и просто доживают свой век. Единственное, что они еще желают – это чтобы их оставили в покое. Жизнь для них практически кончилась. Сколько мужчин и женщин «земную жизнь пройдя до половины», считают, что больше уже ничего достичь невозможно и ничего нельзя изменить. Пример Ирины Владимировны показывает, что в жизни возможно все. В любом возрасте. Конечно, страшно сделать шаг в неизвестное, но если мы не сможем рискнуть, то так и останемся стоять на одном месте. И не надо роптать на возраст! Как сказала одна киногероиня: «В сорок лет жизнь только начинается!» А мне хочется добавить – жизнь начинается тогда, когда человек пробуждается «от спячки», переставая действовать бездумно и механически. Жизнь уже идет – здесь и сейчас – она проходит с каждой минутой, с каждой долей секунды. Когда мы относимся к отпущенному времени, как к черновику, дописав который, получим возможность жить «набело», мы упускаем саму жизнь. Так что пробудитесь, отбросьте страх и выбросьте черновик!

Глава 5

«Я б для батюшки-царя родила богатыря»

Материнство: предназначение или бремя?

Думайте сами, решайте сами –
Иметь или не иметь.

А. Аронов

Женщине природа отвела роль матери, указав ее предназначение – рожать детей. Предназначение... Общество же вменило женщине это в обязанность, внушая, что это и есть смысл ее существования и жизнь без детей горька и безрадостна. Даже в сказках отсутствие таковых воспринимается, как большое несчастье: *«Жили-были старик со старухой, а детей у них не было, и очень они об этом горевали»*. А уж сколькими способами в сказках пытались сотворить детей: кто из снега или муки слепит, кто из чурочки состругает, а кто и собственным пальцем пожертвует. Порой для успешного зачатия требовались нехитрые ритуалы: выловить рыбу из реки, потом приготовить особым способом и съесть, посадить семечко и вырастить цветок, попить волшебной водички или съесть какой-нибудь плод (в русских сказках, например, яблоко или горох). Плоды, вообще, популярное сказочное средство для зачатия ребенка. Американские индейцы для этой цели предпочитали орехи, японцы (естественно!) – рис, греки – айву, а вот в Чехии барышням, желающим забеременеть, приходилось жевать можжевеловые шишечки. Иногда плоды и есть-то не требовалось, а просто подержать их у себя под платьем, прижав к животу или груди.

Эти ритуалы шагнули из сказки в реальную жизнь, и вот уже женщины, мечтающие иметь ребенка, послушно кладут под подушку корень мандрагоры, под кровать – топор или валенок, пьют из стакана, из которого пила беременная женщина, гладят им животы и сидят на их стуле. Создается впечатление, что рождение ребенка – некая «идея фикс» для женщины, преследующая ее на протяжении всей жизни (вернее – ее возможного «детородного» периода) и занимающая все ее мысли. Общество подогревает этот ажиотаж, пропагандируя направо и налево, как прекрасно быть матерью и как важно продолжать род, не забывая упомянуть о главном предназначении женщины – материнстве. Можно даже потренироваться быть матерью – предлагаются различные компьютерные онлайн-игры, позволяющие вырастить ребенка: «Игра для тебя! Заведи детей и расти их любя. Играй и тренируйся».

Если же женщина не хочет иметь ребенка, то вокруг раздается ропот недоумения и осуждения, где главным лейтмотивом становится ее «ненормальность и ущербность». Так и мерещится плакат в женской консультации: суровая женщина, указывая на тебя пальцем, вопрошает: «А ты родила ребенка?» Создается впечатление, что женщина превратилась в некий агрегат по производству детей. *«Ты агрегат, Дуся. Ты, Дуся, агрегат!»* – как пелось в песне известной группы «Любэ». По сути – механизм. Заглянув в толковый словарь Д. Н. Ушакова, можно прочесть: *«Агрегат – сложная машина, состоящая из нескольких, соединенных в одно целое, машин»*. Пусть сложная, но все-таки машина! Нечто неодушевленное, но в хозяйстве пригодится.

В недалеком прошлом рождение детей было поставлено практически на поток. В этом была необходимость, так как выживали далеко не все дети, а род нужно было продолжать (естественно, приветствовалось рождение мальчиков). И потом, как еще мужчина может оставить свой «след» в истории? Не каждому дано совершать открытия, сотворить гениальные шедевры. И мужчины с беззаветной преданностью выполняли (и выполняют по сей день) свой супружеский долг, а женщины, в свою очередь, находились в состоянии перманентной беременности. Но даже на конвейере механизмы изнашиваются довольно быстро, так что же говорить о человеке! Вот и считалось, что «бабий век короток», в тридцать пять она уже – старуха, измученная и опустошенная, потерявшая интерес к жизни. Да и как еще могла

выглядеть женщина, изнуренная постоянными беременностями и родами, в обязанности которой входило беспрестанное увеличение «приплода»?

Но материнство – это не обязанность, это возможность. Возможность идти по выбранному пути, который предназначен именно тебе. Материнство – это осознанный шаг, а не бездумная авантюра из-за того, что «тикают биологические часы». Если относишься к рождению и воспитанию, как к долгу, то наступает время, когда с ребенка пытаются взыскать эти самые долги. Как часто можно услышать: *«Я отдала тебе лучшие годы, я потратила на тебя столько сил, я старалась дать тебе самое лучшее»* и, наконец: *«Я многим пожертвовала ради тебя!»* Ребенок не требует жертв и несения долговой повинности. Материнство – это не жертвенный алтарь. Ребенку нужна только ваша любовь. Настоящая материнская любовь – это безусловная любовь, которая не требует «ставить крест» на своей жизни и приносить себя в жертву.

Рождение нового человека влечет за собой естественные изменения в жизни не только женщины, но и мужчины. При этом у мужчины появляется неоднозначное отношение к рождению ребенка – с одной стороны, продолжение рода, с другой – появляется кто-то третий, требующий внимания, в частности материнского внимания. Мужчина с этого момента перестает быть центром вселенной для женщины. Он начинает ощущать себя «потерянным».

«Мы живем с мужем три года, отношения у нас нежные, доверительные. Мы друг друга прекрасно понимаем. Я очень хочу родить ребенка от него, мы уже вместе достаточно времени, чтобы понять серьезность наших отношений, но муж никак не может на это решиться. Когда мы обсуждаем эту тему, он говорит, что в принципе не против, но потом ищет какие-то предлоги: то с работой надо какие-то дела уладить, то квартиру надо побольше купить, а денег на покупку пока не хватает. Он ни разу не сказал, что не готов иметь детей и хочет пожить для себя. Из этого я делаю вывод, что он просто боится. Я уже не знаю, какие контраргументы на его „отмазки“ привести, чтобы он понял, насколько это для меня важно! Годы идут, хорошее здоровье не вечно, а он к тому же курит, выпить может с друзьями. Ну, не обманным же путем ребенка заводить? Я же по-нормальному хочу!»

Намерение родить ребенка должно быть обоюдным. Недопустимо обманным путем достигать желаемой беременности. Этот вопрос необходимо серьезно обсудить супругам, подойдя к нему со всей ответственностью, без недомолвок и «додумывания» за другого. Если вы хотите избежать последующих ссор на тему количества планируемых детей, сроков рождения, а также их воспитания, то эти вопросы следует обсудить заранее и в спокойной, доверительной атмосфере. Крики, истерики и шантаж – не метод взрослого, ответственного человека, иначе возникает резонный вопрос – как он сможет воспитывать ребенка, если даже с собой справиться не в состоянии.

Поскольку мужчина (по крайней мере, на данном этапе) не способен родить ребенка, ему нужна какая-то компенсация, помогающая ему реализоваться и каким-то образом оставить свой «след в истории». Необходимо «отыскать» некую способность, которая может породить что-либо для этого мира. Это может быть творчество – поэзия, литература, искусство, научные открытия. В бесконечной конкурентной борьбе мужчина пытается сотворить нечто, что может увековечить его имя на века. Ну, какая тут может быть конкуренция? Можно сделать великолепную статую, которая долгие годы будет восхищать окружающих, но оживить ее невозможно. История о скульпторе Пигмалионе и ожившей статуе Галатее – это всего лишь красивый миф, замечательно описанный Овидием (естественно, мужчиной!), так что он – не в счет.

Репродуктивные способности мужчины, по сравнению с женщиной, крайне ограничены. Не имея возможность «породить» новую жизнь, мужское население начинает эту жизнь преобразовывать. Вот и получается, что современное общество – это продукт, созданный мужчинами. Мало того, если женщина способна создать новую жизнь, необходимо нивелировать ее превосходство. Нужно ее подчинить, сделать зависимой, заперев дома на «домашнем хозяйстве», именно так ее лучше контролировать. По тем же причинам разграничивается территория, сфера деятельности на «женскую» и «мужскую». Естественно, «женская» сфера деятельности проигрывает «мужской». Зачем нужны еще конкуренты? Вот почему в обществе нет достойного места женщине – мужчина изо всех сил старается сохранить конкурентные преимущества.

На одной консультации молодая женщина жаловалась на сложные семейные отношения: «Мы живем в браке уже четыре года. Сначала все складывалось хорошо – романтические отношения, подарки, путешествия, но потом в какой-то момент муж стал проявлять какие-то „барские“ замашки. То ужин ему не нравится, то убралась плохо, то не нравится, как я выгляжу – либо считает, что слишком ярко накружилась, а то может после встречи с друзьями сказать, что веду себя, как „бука“. После рождения сына ситуация стала усугубляться, я, естественно, поначалу сильно уставала, а муж требовал, чтобы я ему больше внимания уделяла. Он взял небольшой отпуск сразу после рождения сына и даже какое-то время помогал мне, а потом, как вышел на работу – все свалилось на мои плечи. Даже погулять с ребенком в выходные не хочет. Придирается ко мне часто. Недавно решила ему романтический ужин устроить, полдня старалась – кулинаричала. Перед приходом мужа решила приодеться понаряднее, стол красиво накрыла, как говорится, „встречай, страна, героя!“ Муж пришел, что-то буркнул по обыкновению, уселся за стол и стал молча есть. Я решила сразу не обижаться и, не обращая внимания на его угрюмый вид, стала рассказывать ему „последние новости“. Вдруг понимаю, что он меня не слушает, просто молча жует себе мой многострадальный ужин. Я, все еще пытаясь сдержать обиду, спрашиваю его: „Милый, тебе совсем не интересно, что я рассказываю? Ты же совсем меня не слушаешь!“ а он оторвался на секунду от тарелки и проворчал: „Ну, а что тебя слушать-то? Что ты умного можешь сказать?“ Я, конечно, не ходячий кладезь народной мудрости, но зачем же со мной так, будто я – пустое место?»

В английском языке одно из значений слова «муж» – это фермер, хозяин, управляющий имением. Если единственный удел женщины – продолжение рода, то семья в данном случае представляется неким фермерским хозяйством, где женщина должна обеспечивать хорошую урожайность. Это и есть семейное счастье, транслируемое нам социумом? Даже если фермерские угодья просторны и живописны, почему-то не хочется чувствовать себя пусть даже племенной, но все же коровой, специализирующейся на выведении элитного потомства. Да и мужчина от этого ничуть не выигрывает. Поработив женщину, он сам, в конце концов, становится рабом: «все, чем владею я, владеет мной».

Каждый человек – личность и имеет право на выбор. Желание жить свободно, самостоятельно выбирая свой путь, – это решение зрелой личности, не зависящей от условностей общественной морали. Желание родить ребенка для подтверждения своей «нормальности» – это показатель невозможности реализации своего потенциала. Некоторые женщины боятся признаться, что не хотят иметь ребенка, из-за общественного осуждения. Страшно идти наперекор общественному мнению, но следует четко понимать – ты свободна в своем решении рожать или не рожать, и ты имеешь право не только хотеть, но и не хотеть быть матерью. Только ты сама можешь разобраться в своих желаниях, в собственной жизни, в своем предназначении. Это никакое не преступление! Больше преступление – рожать детей для того,

чтобы быть «как все», или для того, чтобы было кому «подать стакан воды» в старости. Рожать из-за страха остаться в одиночестве на смертном одре – эгоистично, да и бесполезно. Как известно, со смертью мы всегда встречаемся один на один, да и потом, как все в том же анекдоте, как раз в этот момент может совсем расхотеться пить.

Маргарет Сангер (1883–1966) – медсестра из нью-йоркских трущоб, считала целью своей жизни – «дать каждой женщине право распоряжаться своим телом». В родительской семье Маргарет было 11 детей – больше, чем их можно было прокормить. Ее отец надрывался на работе, а мать была очень больна и измотана 18 беременностями (помимо 11 родов она пережила еще 7 выкидышей).

В 22 года Маргарет получила диплом практикующей медсестры и вышла замуж, впоследствии она родила троих детей. Работая медсестрой, Сангер регулярно видела, как женщины стоят в очереди, чтобы сделать подпольный аборт за пять долларов, потому что у них не было никакого доступа к контрацепции. Опыт работы медсестрой позволил ей увидеть неприглядные стороны жизни, вселив в нее решимость изменить ситуацию.

В 1914 году она основывает журнал «The Woman Rebel» и начинает широкомасштабную кампанию по преодолению законодательных преград на пути распространения врачами противозачаточных средств и информации об их использовании. Маргарет Сангер считала право на добровольное материнство «ключом к храму свободы». В своем журнале она писала о том, что большинство женщин из рабочих семей не располагают достоверными знаниями о противозачаточных средствах и поэтому постоянно рожают детей, и их семьи живут в тяжелых условиях, в нищете, страдают от тяжелых болезней.

Маргарет за подобные высказывания постоянно преследовали власти: ее восемь раз арестовывали, запрещали публичные выступления. Это не останавливало Сангер – в Бостоне для привлечения внимания она демонстративно завязала себе рот перед тем, как написать свою лекцию на доске. Ее борьба, как и действия активисток движения, не прошли даром, и в 1965 году судебным решением был легализован контроль деторождения для женатых пар США.

Маргарет Сангер, еще во времена работы медсестрой, поклялась сделать больше, чем просто утешать умирающих от подпольных абортов женщин. Она стала активисткой социального движения, поставив перед собой цель – изменить этот мир, считая, что каждый ребенок должен быть желанным и любимым, а каждая женщина должна контролировать свою собственную судьбу.

Чудо рождения в сказке

В сказках, как правило, воспроизводящих существующие обычаи и представления, отсутствие детей, действительно, считалось большим горем. Поэтому существует множество сказочных историй о том, каким чудесным способом могут появиться в семье дети. Для этого семья, желающая завести ребенка, должна была либо обратиться к колдунье, либо произвести какие-нибудь действия, позволяющие волшебным образом осуществить желаемое. Одним из видов чудесного зачатия было съедание некоего плода или ягоды. Обычай, предписывающий поедание плодов, встречается в разных культурах, практически у всех народов мира и в некоторых странах сохранился вплоть до сегодняшнего времени. Одним из плодов, помогающих зачать ребенка, считался горох, видимо, из-за того, что в стручке находится множество горошин – изобилие так называемых «деток».

В русской сказке «Покатигорошек» у старика с бабкой были дети, только вот отправились они к «чужим людям» на заработки и пропали. Остались старики одни-одинешеньки, без поддержки на старости лет. Вот как-то бабка увидела катящуюся по дороге горошинку и, не

долго думая, взяла ее и съела (и правда – чего добру пропадать?), а вскоре у нее родился мальчик «полный, кудрявый, с русыми волосами». Рос он не по дням, а по часам, что не могло не радовать стариков – какой помощник у них появился!

В испанской сказке «Горошинка» старуха, хоть и не ела горох, но все время Бога просила, чтобы дал он ей ребеночка, хотя бы маленького-маленького. И дождалась-таки, пусть ростом с зернышко гороха, но смелого и бойкого – одним словом, защитника.

Среди чудодейственных плодов, приносящих долгожданную беременность, встречается и яблоко. Мелкие косточки в сердцевине плода также олицетворяют большое потомство. В одной сибирской сказке старик покупает на рынке яблоко и, по совету одного нищего, отдает половинку жене, а вторую – кобыле, и «через несколько времени жена его принесла сына, а кобыла – жеребца».

В различных культурах было принято съедать те плоды, которые были распространены в данном регионе, и поэтому барышни грызли не только яблоки, но и, например, орехи или жесткие ягоды можжевельника (шишкоягоды, как скажут ботаники) – между прочим, хорошее диуретическое средство, по крайней мере, вреда не принесет.

В китайских сказаниях об императоре Фо-Хи, появившемся на свет от девственницы, рассказывается о том, что перед непорочным зачатием она съела цветок, который прицепился к ее одежде во время купания. Другой китайский император появился на свет после того, как его мать съела красный плод, принесенный ей сорокой.

Наши предки верили, что необычайная плодovitость того или иного растения может быть перенесена и на человека, причем определенным способом – поеданием плода или цветка этого «волшебного» растения. Попадание плода «внутри» женщины олицетворяло появление зародыша в материнской утробе.

Иногда плоды или цветы можно было не съедать, а просто прикладывать к определенным частям тела, например к груди или животу. В античной мифологии рассказывается о чудесном рождении Атгиса – юного фригийского бога, мать которого, тоже девственница, зачала его, приложив к груди спелый миндаль. У фригийцев миндаль является отцом всего сущего, так как древние заметили, что его цветы появляются ранней весной, еще задолго до того, как распускаются листья, отсюда и легенда о его чудодейственной мужской силе.

Неожиданно забеременеть можно было, не только съев какой-нибудь плод, но и просто попив водички. В русской сказке про Иван Водовича и Вод Водовича девица Марфа, гуляя в царском саду под присмотром множества нянек и мамок, ухитрилась странным образом забеременеть. Она всего лишь выпила из колодца два стакана студеной воды и через некоторое время родила близнецов.

Чудодейственная сила воды и Данае позволила родить сына Персея. Зевс проник в подземелье, где сидела в заточении девушка, в виде золотого дождя.

У некоторых народностей до сих пор существуют обряды вызывания дождя – старейшины просят небесное божество снизойти на женщину и избавить ее от бесплодия. Корни этих обрядов лежат в глубине веков, когда люди стали замечать, что после дождя почва начинает плодоносить, пробуждая к жизни различные растения. Вода воспринималась нашими предками как живительное начало. Именно поэтому употребление воды для деторождения особенно часто встречается в культуре земледельческих народов, где ее наделяют магическими свойствами. Причем употребление воды может иметь две формы: ее или пьют, или в ней купаются.

В одной североамериканской сказке рассказывалось о том, что муж бездетной женщины прыгнул (может, от отчаяния и безысходности, а может, просто решил освежиться) в ведро с водой. В тот же миг он превратился в листочек, и когда жена ночью решила испить водицы,

проглотила и своего супруга, а он, попав к ней в утробу, не растерялся и давай там прыгать и приговаривать: «Будь толстой! Будь толстой!» Такой вот заботливый муж.

Рождение Афродиты – древнегреческой богини любви – тоже связано с водой. Одна из существующих легенд гласит – семя и кровь Урана, оскопленного Кроносом, попали в море, образовав белую морскую пену, из которой и вышла Афродита, «пенорожденная».

Представления о магической силе воды издавна были так сильны, что получили развитие и в христианской культуре. Чудодейственные источники и колодцы, способствующие беременности, известны не только у русских, но и у западноевропейских народов. Подобные источники связываются с именем того или иного христианского святого. А в народной культуре чудотворное воздействие воды нередко усиливается специальными заговорами и ритуалами.

Иногда вода помогала избавиться от бездетности, вызванной «испугом». На Памире, если в день свадьбы кто-то в деревне умирал, невеста могла перенять болезни умершего человека, такое воздействие называлось «испуг». Для того чтобы избавиться от него, женщину купали в воде, которой ранее обмывали тело умершего. Причем этот ритуал должна была проводить многолетняя мать, которая произносила следующие слова: «Желаю отвести несчастье, несчастье – к нему (покойному), а ребенок – к ней». После этого отмеряли по росту женщины шерстяные нитки семи разных цветов, наматывали ей на живот, завязав узлом. Потом, сняв их, зарывали нитки в могилу к покойнику. Так болезнь «отправляли в землю», избавляя от бесплодия женщину.

В сказках часто используется мотив чудесного рождения от рыбы. В одном из подобных сказочных сюжетов бездетной царской семье дают совет – царь должен поймать в пруду рыбу, потом отнести ее на кухню, чтобы служанка приготовила ее для царицы. Главное условие – эту рыбу никто кроме царицы не должен есть, но служанка ослушалась и попробовала кусочек. Потом она относит рыбу царице, которая ее съедает, а «ополощины» выливает корове. По прошествии какого-то времени, в один день одновременно рождаются три брата.

В другом сюжете у старухи, после того как она съедает «чудную рыбку», у которой «перышки червоннова золота, чешуйка серебряна, а глаза, как огоньки, горят», рождаются три богатыря – Световик и его братья.

Еще в одном сюжете: *«Жили-были царь с царицей. Детей у них не было. Попросили они помочь добрую волшебницу. Та сказала, что царь должен пойти на речку, выловить рыбу, эту рыбу надо зажарить и съесть царице. Так они и сделали. Вскоре у них родилась прекрасная дочка»*.

У многих народов рыбе приписывалась особая сила для зачатия младенца. Связано это было с тем, что рыба, мечущая большое количество икринок, считалась образцом плодовитости, избытка и многодетности. Поэтому именно рыба использовалась как «нужная» пища для воспроизведения потомства. Кроме того, в представлениях наших предков рыба также связывалась с подводным, потусторонним миром, то есть с миром мертвых, и ее наделяли магической силой, свойственной потусторонним существам. Неслучайно в сказках пойманная рыба – необычная, не позволяющая усомниться в ее связях с иным миром. В некоторых древних культурах рыба считалась животным-предком – родоначальником и покровителем человеческого рода. Ей даже поклонялись. Съедение же рыбы в сказке может означать некое приобщение к могущественной силе предков, дающей жизнь своему потомству.

К помощи предков обращаются не только сказочные герои. Шугнанцы, один из памирских народов в Таджикистане, сохранили обряд обращения к могилам пращуров. Особенно распространено посещение могил святых бездетными. Бесплодная женщина, чтобы вымолить ребенка, отправлялась к местной святыне – мазару (гробнице), поцеловав ее несколько раз,

начинала молиться и причитать: «Боженька, я у тебя не прошу сына, я прошу лишь послать мне слепую доченьку, пусть она у меня растет, зеленеет!» Возле всех могил святых посажены деревья или же стоят шесты, на которые молящиеся привязывают лоскуты ткани. Подобным способом они устанавливают «контакт» с предками, ожидая от них благодатной помощи.

Такие просьбы – «подарить хоть какого ребеночка» – в сказках не редкость. В сказке «Мальчик-с-пальчик» старуха молится, чтобы родился у нее сын – «хоть бы самый малюсенький, вот с мизинчик – я была бы уже довольна», и, когда малыш появляется на свет, удовлетворенно произносит: «Мы такого точно себе и желали». В сказке «Горошинка» родители тоже согласны на малюсенького сыночка, пусть даже ростом с горошину. А вот в сказке «Граф-боров» уставшая от бесплодных ожиданий графиня, глядя на проходящее стадо свиней, заключает: «Родить бы хоть поросенка, коли уж судьба ребенка не дает!» и, действительно, рождает поросенка. Как же часто, от безысходности, женщина готова вымолить хоть кого-нибудь, хоть мальчика «с мизинчик» или «слепую доченьку».

В некоторых австралийских племенах существуют поверья о чудесном оплодотворении от тотема-первопредка или волшебного предмета. Получается, что в таком случае мужчины и вовсе не нужны, ну разве что для развлечения или тогда, когда нужна физическая сила в хозяйстве. Старейшины этих племен так своих молодых соплеменников и напутствуют – можно встречаться с девушками и даже брать их в жены, подготавливая благодатную почву, но при этом необходимо помнить, что ребенок может родиться исключительно от местного тотема, после ритуальных танцев и обрядов. Когда новорожденное дитя появляется на свет, старейшина объявляет, что душа предка, вошедшая в женщину, благополучно перевоплотилась в младенца. Идея реинкарнации близка и восточным культурам – индийской, китайской, монгольской. И хотя они не используют для продолжения рода тотемы, но, согласно, например, индуистским представлениям, считают, что и люди, и боги включены в бесконечную «цепь перерождений» – сансару.

В древних сказаниях рассказывается об обретении долгожданной беременности путем съедания частей человеческого тела (так называемый тотемический ритуал каннибальского типа). Подобный ритуал также связан с идеей реинкарнации, перерождения души умершего человека. Съесть необходимо было «умершую» частицу, но часто с помощью волшебства делали так, чтобы она превратилась, например, в щепку (как в египетской сказке о двух братьях) или напиток.

В одной турецкой сказке рассказывается о человеке, нашедшем череп, но из-за страшного предсказания решившем его сжечь. Пепел он спрятал в ларчик и успокоился. Но вот беда – его дочке вдруг приспичило этот самый ларчик облизать. Ну, а дальше даже не стоит удивляться тому, что дочка от этого забеременела и родила очередного героя. История с прахом и волшебным зачатием известна и в христианской традиции. По одной из легенд, бездетная женщина, добавив в еду прах мучеников, родила трех сыновей. Такое вот необычное применение праха.

Итак, в сказках часто рассматривается ситуация, когда не только семья страдает без детей, но и одинокая женщина преклонного возраста из-за изолированности от мужчин (если она, например, спрятана в тереме или подземелье) или из-за вдовства также не может иметь ребенка. Эти женщины обращаются за помощью к «потусторонним» силам, и потому в сказках явно ощущается «иномирность» их потомства. Они отличаются от обычных детей, например, ростом или размером, недюжинной силой, смекалкой, красотой, особыми знаками на теле. В сказке «Дюймовочка» одинокая женщина, обратившись за помощью к волшебнице, получает от нее ячменное зернышко, которое необходимо посадить в землю. Прodelав все в точности так, как

ей велела волшебница, она выращивает цветок «вроде тюльпана» и в распутившейся его чашечке обнаруживает маленькую девочку. В этой сказке прослеживается и мотив «плодородности» почвы, и обращение к покойным предкам за помощью (цветок прорастает из-под земли), и отсыл в будущее – использование семени для рождения ребенка: фактически Дюймовочка, словно ребенок из пробирки, провозвестник современного ЭКО (экстракорпорального оплодотворения, то есть оплодотворения вне тела). И если рассматривать появление детей в некоторых сказках с точки зрения современной науки, то появление «мальчика-с-пальчик» (в русской версии) – это, практически, клонирование. По сюжету женщина случайно отрубает себе при рубке капусты палец. Она заворачивает его в платочек и кладет на лавку, и вскоре старухин мизинчик превращается в смышленного ребенка.

Порой в сказке ребенок появляется и более гуманным способом – например, из чурочки, которую тоже следует завернуть в тряпицу и покачать. Сам ритуал укачивания и распевания песенок превращается в магическое действие по оживлению ребенка, правда, процесс может и затянуться, как в сказке «Ольховая чурка»: *«Пошел старик в лес и целый день тесал из ольховой чурки куклу. Принес старик куклу домой, сделал колыбельку. Старуха спеленала деревяшку, как ребенка, уложила в колыбель, стала качать и песни колыбельные ей петь. Три года качала старуха ольховую чурку. Однажды утром стала она хлебы печь. Слышит – колыбель сама закачалась – застучала по половицам. Оглянулась: в колыбели сидит трехлетний мальчик и раскачивается»*.

Или как в сказке «Терешечка»: *«сделали колодочку, завернули ее в пеленочку, положили в люлечку, стали качать да прибаюкивать – и вместо колодочки стал расти в пеленочках сынок Терешечка, настоящая ягодка»*.

Если в русской традиции необходимо было укачивать куколку, чтобы она смогла превратиться в человека, то в сказках американских индейцев с подобными «деревяшками» не церемонились: палку сначала клали на кровать, потом начинали давать ей указания, и тут уж волей-неволей «оживать» приходилось.

В славянской мифологии чурочку не только укачивали в люльке, но и на печку для «оживления» клали. Мотив рождения из печки или очага восходит к обычаям и мифам, связывающим культ огня с культом предков, при этом сама печка – это олицетворение матери, а если выразиться точнее – женской матки. Сразу становится понятно, почему туда пытались уложить не только поленце и глиняную куколку, но и снег на кочерге, и коlobка на противне.

Приведенные примеры далеко не исчерпывают всех вариантов мотива чудесного рождения – так называемые рукотворные дети создаются бездетными семьями не только из дерева и глины, но и из теста, каши и снега. Их основная задача – забота о престарелых родителях, они – вечные дети. Но в сказках создают не только детей-помощников, но и детей-героев, способных защитить как своих родителей, так и свой народ. Причем появляется такой герой в сказке тогда, когда беда уже стряслась – враги поработили народ, Змей Горыныч забрал всех красивых девушек в королевстве, Кощей украл царскую дочь. Для того чтобы сразиться со злом, герою необходимо быстро вырасти, отсюда и выражение «растет не по дням, а по часам». Герой представляется сильным, мужественным и стойким, поэтому рожден он должен быть не из теста или каши, а, например, из камня.

В абхазской сказке «Чудесное рождение героя из камня» мать нартов Сатаней-Гуаца утром направляется к берегу реки. Купаясь, она видит на противоположном берегу пастуха и зовет его. Пастух, пробудившись ото сна и увидев прекрасную женщину, сразу воспыпал к ней страстью, но, не сумев переплыть реку, отправляет на другой берег свое мужское семя. Оно попадает в камень, на котором появляется человеческий образ. Кузнец высекает из камня зародыш, и Сатаней-Гуаца, завернув его в вату, кладет себе за пазуху, а по прошествии

некоторого времени ребенок «оживает».

Иногда, согласно древним преданиям, желанного младенца приносит аист или его просто находят в капусте. Эти выражения, обозначающие рождение младенца, дошли и до наших дней. Аист в мифологии разных народов символизирует новую жизнь, приход весны, удачу, дочернюю и сыновнюю привязанность. У славян аист – древняя птица-тотем, символ родины, семейного благополучия, домашнего уюта. Поверье о том, что младенцев родителям приносит аист, исходит из древнего представления, что новорожденные души пребывают в местности, где много болот, прудов, трясин – малыш «дремлет там и все растет, растет, пока не станет таким большим, что аист увидит его, выловит и принесет людям, в какую-нибудь семью, где уже давно мечтают иметь такого милого ребенка» (сказка «Пейтер, Петер и Пер» Г. Х. Андерсена). В наши дни это поверье трансформировалось в ритуал под названием «выпустить аиста», распространенный среди женщин, долгое время не имеющих возможности родить своего ребенка – женщина сразу после рождения младенца произносит имя той, которая долгое время занимается планированием беременности. Считается, что после этого ритуала долгожданная беременность обязательно наступит.

Что касается капусты и обнаружения под ее листом младенца, выражение «нашли в капусте» предположительно связано с русским обрядовым праздником «Капустницы» или «Капустинских вечеров». Празднование начиналось в сентябре, со дня Воздвижения, и продолжалось две недели. В это время завершался сбор урожая капусты и начиналась ее заготовка на зиму. Праздник этот особо почитался женщинами и девушками, так как во время рубки капусты происходил смотр невест, а там уж «честным пирком да и за свадебку», так что потом говорили: «В капусте познакомились, в капусте и ребенка нашли» – отсчет времени раньше был не по датам, а по праздникам.

Психологическое бесплодие

Сказка – это отображение реальной жизни в некоем метафорическом контексте. И потому сказочные проблемы, связанные с невозможностью родить ребенка, находят свое отражение и в отнюдь «не сказочной», настоящей жизни. В последнее время в обществе все чаще стала обсуждаться проблема бесплодия, причем связанного не только с физиологическими, но и с психологическими проблемами. Если, например, акушер-гинеколог не выявляет каких-либо видимых причин бесплодия, то в карте может появиться диагноз: «бесплодие неясного генеза», то есть бесплодие по непонятным причинам. В подобных случаях специалисты стали говорить о психологических аспектах, препятствующих беременности, когда женщина неосознанно сопротивляется появлению ребенка в семье, и в среде психологов и психотерапевтов появился термин «психологическое бесплодие».

Хотя многие и считают психологические факторы субъективными, они все же могут опосредованно влиять на весь организм. Приходя на консультацию, женщина может рассказывать о том, как она мечтает о детях, искренне веря в то, что это – ее единственный смысл в жизни, но подсознательно у нее может быть масса причин, по которым она все-таки боится стать матерью. В данном случае необходимо выявить настоящую проблему, проанализировать и постараться разобраться в истинных причинах «самозапрета» на беременность. Причины могут быть разными: мнения, основанные на стереотипных представлениях, бытующих в обществе, или на неудачном опыте родных и подруг. Появляются установки, что ребенок – это «непосильная ноша», а воспитание – «тяжкий труд», что личной жизни с появлением малыша приходит конец, да и с карьерой можно распрощаться, «страдает» фигура, и это может сказаться на отношениях с мужем. И тогда можно услышать подобные

истории: *«Мы живем с мужем в гражданском браке уже несколько лет. Очень хотим детей, но ничего не получается. Прошли с мужем полное обследование у врачей, но никаких диагнозов, препятствующих беременности, не обнаружено. Я каждый месяц покупаю тест „на беременность“, а потом, когда заветные полосочки не появляются, – всегда плачу».*

В дальнейшей беседе выясняется, что девушка всегда мечтала о том, какой будет ее свадьба, в каком платье она предстанет перед женихом и как все будет красиво и торжественно, как они поедут в свадебное путешествие, а «потом у них будут дети». Вот это «потом» и является ключевым моментом в рассказе. Девушка, живущая с мужем в гражданском браке, все-таки сначала хочет осуществить свое желание со свадьбой и путешествием, а уж «потом», после всего этого, она готова рожать детей. В ее подсознании глубоко сидит именно такая установка.

Или: *«Я очень хочу ребенка, муж тоже не теряет надежды, что когда-нибудь у нас появится малыш. У нас хорошие с мужем отношения, полное взаимопонимание, общие интересы. Мы очень любим путешествовать, и домоседами нас не назовешь... Муж с детства мечтал о собаке, но завести ее у нас нет никакой возможности. С кем ее оставлять, когда мы уезжаем?»...*

В истории явно слышится, что «нам даже собаку нельзя иметь из-за такого образа жизни», а что уж тут говорить о детях. Вполне возможно, что молодые люди подсознательно чувствуют, что ребенок не даст им возможности, как прежде, с легкостью путешествовать, лишит их определенной свободы, «привяжет» к дому.

Интересный факт – психологическим бесплодием могут страдать оба супруга. Такие люди подсознательно стремятся друг к другу, хотя с другими партнерами у них вполне возможно рождение детей. Поэтому работать с психологическими проблемами необходимо с обоими супругами, иначе процесс может просто-напросто застопориться.

Довольно часто беременность может не наступать из-за прошлого негативного опыта: *«Беременела я три раза, довольно „легко“, но всякий раз у меня было невынашивание – выкидыши в пять, семь и десять недель. Врачи каждый раз говорили, что это случайность и что никаких физиологических причин невынашивания нет. Первый раз я, правда, заболела и из-за инфекции могла спровоцировать выкидыш. Я была в таком шоке и из операционной натурально убежала – это такой ужас для меня был! Я всегда мечтала о детях. А тут со мной такое – три прерванные беременности! После последнего выкидыша я себе сказала: „Зачем беременеть, если не могу выносить, пусть лучше забеременею через время (например, через год-полтора), но точно выношу и рожу“. В тот момент у меня внутри были очень сильные эмоции, я аж сама слегка испугалась такого желания. И вот сейчас выходит, что прошло пять лет, из них два года – в планировании, и никакого результата. Я думаю, может, важную роль сыграло то, что надоело мне, что тело мое мучают каждый раз? Просто надоело, и я не хочу больше его отдавать на растерзание. Но тогда у меня действительно было очень сильное эмоциональное состояние, как будто я носом о захлопнувшуюся дверь стукнулась со всего размаха. Помню, что мысли были: „Зачем дают беременности, если они заведомо неудачные? Я готова потерпеть хоть год или два, но пусть будет такая, здоровая“. Только время прошло, а я больше так и не забеременела».*

Молодая женщина, с одной стороны, очень хочет иметь ребенка, но, с другой стороны, сильный стресс после нескольких выкидышей порождает внутренний страх, что новая беременность может спровоцировать ситуацию, когда ее тело опять будут «терзать», запрет на подобные действия она даже мысленно очень жестко сформулировала. Представление о том, что беременность «дают», тоже вскрыло определенные проблемы. Девушка привыкла, что сложные проблемы ей помогали решать сначала родители, потом – муж. Мысли о том, что

можно что-то сделать исключительно по своей инициативе (взять ситуацию в свои руки), у нее не возникала. В жизни она привыкла «не выпячиваться», скромно ждать, пока ей что-то предложат. В дальнейшей беседе также выяснилось, что она переживает и за возможно «испорченную» фигуру, которая, как ей кажется, станет некрасивой не столько во время самой беременности (подобное «интересное» положение, по ее мнению, только красит женщину), сколько после родов.

Страх испортить фигуру или подорвать здоровье нередко вызывает сомнение у женщин, в результате чего некоторые из них подумывают об альтернативных методах появления детей в семье: *«Мне уже 38, я очень хочу иметь ребенка, но очень боюсь всего, что связано с врачами, больницами, хирургическим вмешательством. Страшно, что из-за гормонов я могу стать „одержимой мамашей“, а беременность может превратить меня в толстую некрасивую корову: не представляю себя беременной, а роды вообще пугают меня – вдруг случится что-то ужасное? Я абсолютно здорова, у меня красивая фигура, но желание иметь ребенка вынуждает меня рассмотреть вопрос о суррогатном материнстве».*

В обществе испокон веков женскую красоту возводили в культ, и, хотя пропорции идеально красивой фигуры со временем меняются, установка иметь прекрасные формы живет в женских умах и поныне. Любое изменение в теле – похудение или набор веса, а уж тем более – беременность может испортить столь вожденную красоту. Подобные мысли могут появляться, когда женщина на самом деле просто не готова к беременности и, скорее всего, по-настоящему не хочет иметь ребенка, а пытается забеременеть из-за общественных стереотипов или давления родственников.

У женщин, выросших в многодетных семьях, может также появиться подсознательное нежелание детей, хотя они транслируют окружающим, что очень хотят родить ребенка. Это может быть вызвано разными причинами – нехваткой любви и внимания, сильной загруженностью делами младших детей в семье, неимением «собственного угла», нарушением многочисленными братьями и сестрами личного пространства. Часто это связано с тяжелым материальным положением в многодетной семье и нежеланием повторить подобную участь для своего ребенка. Порой, человек до конца может и не осознавать этого, не признаваясь в подобных мыслях даже себе: *«В семье нас было семеро детей: у меня еще три брата и три сестры. Жили мы нормально, то есть, конечно, мы не шиковали, но и не бедствовали. Тяжеловато было в 90-е годы, но тогда многие так жили. Иногда и шмотки не на что было купить, но родители как-то выкручивались – младшие дети донашивали вещи за старшими. Вроде, не голодали, но помню, что как-то в доме пару месяцев даже масла не было. Но на этом никогда не заострялось внимание. Мне показалось, что для меня это как-то прошло спокойно: ну, нет и нет. Особо я не страдала от недостатка чего-либо, и обстановка в семье всегда была спокойная и свободная. Сейчас у братьев-сестер все в порядке, свои семьи, у всех дети уже есть. Одна я такая – бездетная, никак забеременеть не получается!»*

Не последнюю роль в вопросе рождения детей играет «семейный сценарий», воздействие которого женщина может и не осознавать. Одна из моих клиенток, безуспешно занимающаяся планированием беременности, рассказала о том, как тяжело жилось женщинам в ее роду, как сложно им было растить детей: *«У моей прабабушки было пятеро детей. Жили они в деревне, были достаточно зажиточными, и это, естественно, не нравилось некоторым соседям. И хотя прадед много работал, а не пьянствовал, как некоторые сельчане, ему завидовали. Так что, когда после революции покатила волна раскулачивания, прадед с семьей лишился и нажитого добра, и собственного дома. Все пришлось начинать с нуля на новом месте. Это было тяжелое для них время: голод, болезни, дети не доедали, младший сын был очень слабенький и после болезни умер. Моя бабушка была старшей в семье, помогала родителям по*

хозяйству, но рано вышла замуж. Может, искала лучшей жизни?

Она родила двух дочерей (мою маму – уже во время войны) и вскоре стала вдовой – муж погиб на фронте. Дочерей она „поднимала“ одна, работала на заводе, а по ночам вышивала подзоры на кровати. Мамина старшая сестра их потом на рынке продавала. Бабушка своим дочерям часто говорила: „Замуж рано не выходите, лучше учитесь, а то дети пойдут, а вы так и останетесь ни с чем. Кому нужны такие работницы, да еще с детьми на руках?“

Мамина старшая сестра так и не вышла замуж, стала учительницей и потом всегда называла своих учеников „мои детки“. Мама, хоть и вышла замуж, но достаточно поздно, а я появилась и вовсе только через три года после свадьбы. Зато мама получила высшее образование и работать не бросила, когда я родилась. Раньше декретный отпуск был маленький. Когда она вышла на работу, ей приходилось в обеденный перерыв бегать в ясли, чтобы покормить меня грудью (благо, садик был рядом). Грудного молока у мамы много было, иногда на работе ей приходилось даже сцеживаться в раковину. Мне от ее рассказов о том, как она моталась между домом, яслями, работой, жутко становилось. Как она все успевала? Это ж никакой жизни не видишь – сплошная беготня!»

У женщины, рассказавшей эту историю, детей нет, и, хотя она говорит, что желала бы родить ребенка, по ее семейной истории видно, что подсознательно она этого боится, считая, что жизнь с детьми очень тяжелая и может лишить ее и хорошей работы, и свободной жизни. Она боится возможных финансовых трудностей, где-то глубоко внутри у нее укоренилась установка, что семья, обремененная детьми, всегда испытывает нужду, и рождение ребенка может затормозить ее личностное развитие, помешать ее самореализации. И вот женщина решает сначала «пожить для себя», а рождение ребенка откладывается. Годы идут, и когда появляется мысль о том, что «пора бы уже и родить», так как биологические часы подгоняют, у женщины усиливаются тревоги и страхи, а непроработанная проблема начинает усугублять ситуацию. В подобных случаях помощь психолога состоит в том, чтобы снять влияние «семейного сценария», выстроив свою, новую программу.

Социальные установки также способны влиять на развитие психологического бесплодия. Общественная мораль предписывает, что дети должны рождаться только в браке, осуждая «случайно» или даже преднамеренно забеременевших девушек. Да еще если забеременела в юном возрасте – это вообще «ни в какие рамки не лезет!» Оставим пока в стороне вопросы морали и поговорим о тенденции, складывающейся из-за подобных стереотипов в обществе. Матери, чьи дочери достигают половозрелого возраста, боясь нежелательной беременности, начинают их определенным образом страшить, сажать «под замок», запрещая встречаться с молодыми людьми. И это вместо того, чтобы образовывать в сексуальном вопросе! С одной стороны, тема становится табуированной: «Что вы, что вы? – Моя дочь не такая! Зачем ей знать про контрацептивы?», с другой стороны, когда тревога начинает «зашкаливать», такая мать может возмущенно заголосить: «Это с кем ты в кино пошла? Что за парень? Только попробуй принести в подоле – прибью!» Постоянные угрозы за то, что еще даже не произошло, сказываются на психическом состоянии девочки. Отчаянно боясь материнского гнева или не желая ее расстраивать, она на подсознательном уровне запрещает себе беременеть, усваивая установку: «забеременею – убьют». Подобная установка сохраняется на долгие годы, и даже если девушка благополучно потом выходит замуж, сильный внутренний страх, транслирующий «беременность – смерть», мешает ей стать матерью. Девушка, испытавшая в подростковом возрасте подобное, пришла на психологическую консультацию, желая разобраться, почему никак не может забеременеть, хотя обследование у акушера-гинеколога не выявило у нее никаких патологий. Я предложила написать ей сказку про маленькую принцессу, о том, как она росла в сказочном замке. И вот какую сказку она написала:

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были царь с царицей, и была у них маленькая дочка – хорошая да пригожая. Маленькая принцесса любила гулять в парке рядом с замком, она любовалась цветами, пела песни и танцевала в лучах солнца. Девочка подрастала и становилась все краше и краше. Как-то, гуляя в парке, она выбежала на полянку и увидела там маленького щенка. Он был такой пушистый и забавный! Принцесса играла с ним целый день, а вечером он убежал. Принцесса вернулась в замок, а на следующий день она прибежала на полянку чуть свет, принеся с собой молока для щенка. Пушистик (как она назвала его) был уже там. Она угостила его молоком, и они стали весело играть. Девочка и щенок подружились и проводили вместе целые дни напролет. Но вот однажды на полянку откуда ни возьмись прилетела Злая Волшебница. Она схватила щенка, посадила его в сундук и унесла в неизвестном направлении. Девочка долго плакала, но никто не мог ей помочь. Шло время, принцесса выросла и стала завидной невестой. Вскоре к ней посватался прекрасный принц, и она приняла его предложение. Она была счастлива со своим мужем, но все никак не могла забыть про щеночка, которого выкрала Злая Волшебница.

Мы стали анализировать сказку, и в какой-то момент девушка вдруг сказала: «Знаете, а ведь Злая Волшебница – это моя мама!» Потом последовала долгая работа с детскими обидами на маму, с чувством вины и неоправданными ожиданиями и, в конце концов, я попросила дописать сказку так, как ей представляется счастливое окончание истории. И тогда девушка написала продолжение о том, как принцесса снарядила экспедицию на поиски Пушистика, которую возглавили они с мужем, и о том, как они спасли собаку и с помощью магических сил превратили Злую Волшебницу (оказывается, на ней было заклятие!) в хорошую, добрую женщину. С помощью сказки девушка «вернула» себе ребенка (а именно его олицетворял щенок, с которым она не только играла, но и кормила молоком), которого силой забрала Злая Волшебница (мать девушки), и постаралась превратить ее в «хорошую и добрую». Девушка смогла «отпустить» обиду на мать, которая жила в ней так долго. Через некоторое время она постаралась с ней это обсудить и выслушать мамины объяснения о том, как она переживала и боялась за дочь, не зная, как уберечь ее от несчастья.

Сильное желание иметь ребенка иногда может помешать женщине забеременеть. Фиксируясь на своей проблеме, она перестает думать о чем-либо другом. Постоянно отслеживая овуляцию, устраивая секс по расписанию, используя различные поверья и приметы, она пачками расходует разнообразные тесты на беременность. Но кроме заработанных неврозов, ссор с мужем и длительных истерик это ни к чему не приводит. Женщина бродит по магазинам с детской одеждой, словно во сне, перебирая ползунки и пинетки, а в мозгу пульсируют мысли: «Ну, за что это со мной? Почему даже у пьяниц и бомжей рождаются дети? Я, что, хуже них?» – Нет, не хуже. Просто те, кого она так яростно осуждает, вовсе не задумываются о проблеме «воспроизводства», они не фиксированы на этом, напряжения по этому поводу не испытывают и потому, как правило, легко беременеют. Это не значит, что все у них проходит гладко, и дети рождаются сплошь богатырями – нет, просто на самом процессе зачатия ребенка они «не зацикливаются», а, по всей видимости, просто получают от него удовольствие.

Упражнение «Фотоснимок»

Порой, чрезмерное фиксирование на желании мешает ему воплотиться в жизни.

Для того чтобы оно реализовалось, мы должны «выпустить» его в мир, но мы держим его, боясь отпустить от себя даже на шаг. Эта ситуация приводит к сильному напряжению, которое, в свою очередь, и мешает его воплощению. Чтобы лучше почувствовать этот процесс, приведу аналогию с фотоаппаратом. Когда мы собираемся сделать снимок, мы направляем объектив фотоаппарата на понравившийся нам объект. Далее мы нажимаем полкнопки «пуск» для фокусировки на объекте. И лишь потом дожимаем ее до конца, чтобы сделать снимок. Если мы будем постоянно держать палец на кнопке, не дожимая ее до конца, фиксируясь на объекте, – фотографии не получится (не будет результата), да и палец онемевает от напряжения. Так и с желанием – мы, накрепко фиксируясь на желаемом, загоняем себя в жуткое напряжение и сами не позволяем себе получить результат.

Сядьте в удобной для вас позе. Некоторое время последите за дыханием. Уравновесив его, закройте глаза.

Представьте желаемое. Постарайтесь ясно и детально рассмотреть полученную «картинку».

Мысленно наведите на нее объектив фотоаппарата.

Сфокусируйтесь на полученном кадре, наведя резкость.

Мысленно нажмите кнопку «пуск» до упора и отпустите ее.

Ваш фотоаппарат (словно Polaroid) моментально выдает снимок, но он еще темный и не проявленный.

Отложите этот снимок в сторону. Как только он проявится, вы сразу об этом узнаете. Не следует постоянно держать его перед собой. Вы сделали свое дело.

Постепенно вы возвращаетесь в реальный мир. Вам легко и спокойно. Вы выполнили свою миссию и теперь можете расслабиться. Забудьте о сроках, просто доверьтесь жизни!

«Чужих» детей не бывает

Думаю, многие слышали истории о том, как женщина после длительных и безуспешных попыток забеременеть принимала ситуацию, смиряясь с ней: переставала чертить графики, устраивать секс по расписанию, постоянно контролируя базальную температуру, и вдруг, через некоторое время, обнаруживала, что беременна. Порой, супружеская пара, смирившись с тем, что не сможет родить своего ребенка, усыновляла малыша и вскоре, неожиданно, у женщины наступала беременность. Это можно объяснить тем, что после многих лет разочарований и неудач, постоянного напряжения женщина расслаблялась и переставала все время думать об «идее фикс». Уходила тревожная доминанта, снимался блок, и долгожданная беременность наступала естественным образом. Подобные истории можно найти даже в сказках.

Например, в сказке «Лохматая макушка» у короля и королевы долго не было детей, и вот, наконец, они решили удочерить маленькую девочку. Однажды, когда девочка играла в царском саду с золотым мячом, ее увидела нищенка. Когда королева решила ее прогнать, нищенка сказала, что знает, что нужно сделать, чтобы у королевы появились дети. Она советует ей перед сном искупаться в двух чанах с водой, а потом вылить воду под кровать. Наутро на этом месте должны вырасти два цветка – один красивый, а другой – неприятный на вид. Королева должна съесть красивый цветок и тогда у нее родится дочь.

Таким образом, в сказке прослеживается мотив рождения собственных детей после удочерения сироты. Королева встречает «волшебного помощника», помогающего ей обрести долгожданную беременность. Здесь вновь, как и в других сказках, героиня должна пройти некое испытание (естественно, не догадываясь о нем), и в результате сбывается ее сокровенная мечта. Королева познала счастье материнства, удочерив девочку, и появление на свет родных

дочерей – это не вознаграждение, это еще одна возможность реализации своего предназначения.

На тренинговых занятиях мы часто обсуждаем подобные вопросы. Взять ребенка на воспитание – это серьезный шаг для супругов. Здесь ни в коем случае не должна идти речь о сделке – мол, возьму сейчас сироту, а потом мне «воздастся» за это, и я смогу родить своего ребенка. Когда в данном контексте детей начинают делить на «своих» и «чужих» – это аморально и неприемлемо. Ребенок – это не игрушка, которую, если она не понравилась, можно отдать обратно в магазин. Хотя, как это ни жутко звучит – детские дома нередко сталкиваются с таким «возвратом». Горе-родители вдруг понимают, что не могут справиться с новой для себя ролью, поскольку представления о том, как должна складываться их дальнейшая жизнь, вдруг не совпали с реальной жизнью. Они оказываются не готовыми к такой ответственности. Ребенок возвращается в детский дом, и к его травме «брошенного, оставленного» добавляется еще одна тяжелейшая травма – «возвращенного за ненадобностью». Усыновление – это не ритуал, помогающий забеременеть, а ребенок – не забавная игрушка, помогающая скрасить одиночество. Нельзя играть живыми жизнями, а если хочется ритуалов – почитайте сказки, попейте «волшебной» водички, бросьте валенок под кровать или отправьте мужа на рыбалку. Авось, наиграетесь! Если нет – купите тамагочи.

Как-то во время групповых занятий одна девушка рассказала, что, общаясь на форумах с женщинами с подобной проблемой, она подметила интересную вещь – многие, кто в период планирования заводил собаку, потом вскоре беременели. Ей хотелось понять этот феномен, который, естественно, к магическим ритуалам никакого отношения не имел. Дело в том, что у этих женщин просто переключалось внимание на нового питомца, они могли заботиться о нем, изливая на него все свои нежные чувства. Они расслаблялись, и проблема бездетности отходила на второй план, а потом и вовсе исчезала.

Еще раз хочу подчеркнуть, что животное – это не инструмент, с помощью которого можно достичь желаемого, оно нуждается в нашей любви и заботе. Нельзя играть живыми жизнями ради забавы или достижения своих целей! Девушки, заводя собак (или кто каких животных любит), как правило, реализовывали свою детскую мечту – иметь семейного любимца, и вовсе не думали, что таким образом исполнится и еще одна их сокровенная мечта – родить ребенка (иначе этого бы просто не произошло!).

Рождение детей – это и великое счастье, и огромная ответственность. Женщина, ощущающая в себе материнскую любовь, готовая принять и воспитать детей, никогда не будет делить их на «своих» и «чужих».

Вера и Андрей, поженившись, строили совместные планы о том, как они будут жить дальше, какой будет их семья – большой и дружной. *«Я хотела бы иметь двоих или даже троих детей, – мечтательно рассуждала Вера, – ты бы с мальчишками в походы ходил, а если родится дочка – я бы научила ее вышивать, рукодельничать, мы вместе бы готовили вам вкусные блюда».* – *«Тогда, для начала, я куплю тебе книгу с кулинарными рецептами. Думаю, она тебе не помешает, – весело парировал в ответ Андрей, – надо бы разнообразить рацион, а то в последнее время яичница как-то стала надоедать!»* Вера начинала смеяться и, глядя на мужа, думала, как же ей все-таки повезло – Андрей был ласковым и нежным, но в то же время от него исходила такая сила, что казалось, она справится с любыми испытаниями и ей «сам черт не страшен».

И эти испытания действительно появились. Шло время, а долгожданной беременности все не было. Вера обратилась к врачам, ей предложили обследоваться и, выявив «небольшие» (по их словам) затруднения, назначили лечение. Вновь потянулись месяцы ожиданий. Но однажды судьба улыбнулась им – Вера забеременела. Только счастье было недолгим – через три месяца

случился выкидыш. Потом опять назначалось лечение, она проходила обследования и не теряла надежды. Но судьба продолжала испытывать их на прочность – следующая беременность оказалась внематочной. Андрей все это время был рядом с женой, поддерживал ее, старался ободрить. Врачи сказали, что нельзя терять надежду – после подобных операций женщины все равно могут рожать, и Вера должна надеяться и быть уверенной в своих возможностях. И она верила.

Время шло, Вера «испытывала» на себе все новые и новые программы лечения, но никаких положительных результатов не было. Как-то встретившись с ней, я обратила внимание, как она осунулась и похудела. *«Знаешь, я уже ни во что не верю, – призналась мне Вера. – Думаю, врачи уже не смогут мне помочь. Я так устала жить в постоянном напряжении, сил никаких нет! Значит, судьба у нас с Андреем такая, а против судьбы не пойдешь. Ну, не мы первые, не мы последние – будем жить, как и прежде, только выкинув всю эту печаль-тоску. Жизнь-то продолжается!»*

После нашей встречи я долго думала, сколько сил и мужества у этой женщины, какая тяга к жизни. И очень надеялась, что Вера справится с ситуацией.

Следующая наша встреча с Верой произошла через несколько лет. Мы совершенно случайно столкнулись на улице, и я даже в первый момент ее не узнала. Она улыбалась и так и светила от счастья. Я, сделав ей комплимент, спросила о ее житье-бытье. И она рассказала, что у нее все замечательно, она счастлива – в ее семье прибавление: *«У нас в семье появились два сорванца! Старший в этом году пошел в школу, младший еще в садик ходит»*. Увидев мой несколько растерянный вид, добавила: *«Мы их усыновили два года назад. Вот говорю, а сама в это уже не верю – мне кажется, мы всегда были вместе! Знаешь, это решение пришло нам обоим, как-то само собой. Мы долго разговаривали с мужем и вдруг поняли, что если не получается родить ребенка, то это вовсе не означает, что мы не можем вообще иметь детей. Ведь нет „своих“ и „чужих“ детей, есть просто дети, о которых мы так долго мечтали! Так за чем же дело стало? Понимаешь, важно не чувство собственности, а любовь, которой ты готова делиться, и на свете так много детей, которые лишены этой любви.*

И мы с Андреем поехали в детский дом, предварительно договорившись о встрече с директором. В кабинете нас уже ждала большая папка с фотографиями воспитанников детского дома. Мы долго рассматривали эти фотографии. И вдруг я обратила внимание на несколько фотографий, лежащих в стороне. Я спросила, почему они лежат отдельно, а директор стала что-то объяснять, сказав, что по разным параметрам они нам не подходят. Я все никак не могла взять в толк „почему?“, а взгляд был прикован к одной фотографии мальчугана с озорным взглядом. Помню, я попросила ее дать мне рассмотреть поближе, а директор все что-то объясняла и объясняла. Как только я взяла фотографию в руки, у меня сердце забилось так часто и громко, что казалось, его удары слышат все в кабинете. В эту минуту я поняла, что больше никого искать не буду. Я посмотрела на мужа, и мы поняли друг друга без слов. Так мы познакомились с Сережкой.

Сначала мы просто приезжали, навещали его, привыкали друг к другу. Стали оформлять документы, я спрашивала о прививках, о том, чем он болел, и как-то вдруг вспомнила, что его фотографию отложили в самом начале. Вот и решила спросить, а нет ли у него братьев или сестер. Ответ воспитателя в группе „вроде, нет“ меня несколько смутил. Стала расспрашивать у директора, и та не сразу, как-то замявшись, ответила, что есть, но он в другом детском доме: „Понимаете, у него некоторая задержка в развитии, я думаю, вам не стоит его брать“. Меня этот аргумент не остановил, напротив, я не понимала, как смогу разлучить братьев, и муж был полностью со мной согласен.

Когда мы увидели Митьку, то сразу поняли, что делаем все правильно – это ходячее

солнышко, в нем было столько любви и тепла, и я уже не представляла, как мы будем без него жить! Я думала, что это я одарю их своей любовью и заботой, но ты не представляешь, сколько в них этого чувства – оно не измеряется ничем. Когда дети появились дома, все как-то по-другому стало, даже сама квартира как будто „ожила“. Конечно, были и взаимные притирки, надо было привыкнуть друг к другу, и тревога (вдруг я что-то не так делаю?), но я до сих пор каждый день благодарю Бога, или кто там „наверху“, за это счастье, которое нам было послано. С Митькой занимаемся, врач отменил уже таблетки, которые ему давали раньше. Растем потихоньку!

Я его как-то обняла, и как будто благодать на меня снизошла, стою – боюсь пошевелиться – так хорошо! А Митька вдруг меня спрашивает: „Мама, ты тоже ЭТО чувствуешь?“ – „Что, сынок? – а сама еле сдерживаюсь, чтобы не разрыдаться, – я так люблю тебя!“ А он мордашку поднимает, улыбается и говорит: „У меня внутри как будто много-много солнечных зайчиков пляшут. Это я так тебя люблю! – Вера рассказывает, и голос ее начинает дрожать, а на глаза наворачиваются слезы. – Ради такого безграничного счастья, наверное, стоило пройти через все эти испытания».

Истории с усыновлением бывают разные. Многие родители не скрывают от детей, как они появились в семье, считая, что ребенок имеет право знать правду, и ничего страшного в этом нет. Даже наоборот, подчеркивают, как они рады, что выбрали именно их и что именно их они искали всю жизнь. Некоторые родители, по разным причинам, скрывают факт усыновления, прибегая к различным ухищрениям, чтобы ребенок никогда не узнал об этом.

Кроме того, будущие родители зачастую вынуждены выбирать ребенка не по зову сердца, а так, чтобы он каким-то образом был похож на них (кареглазый, как мама, или кудрявый шатен, как папа). При этом родители находятся в постоянном, пусть и не явном, но подсознательном напряжении: «Сказать или не сказать? Если не говорить, вдруг он случайно узнает об этом от чужих людей?» Рано или поздно, но «тайное всегда становится явным». В семье появляется тайна, которая может каким-то тревожным чувством прорываться наружу и в определенной степени ощущаться ребенком. И с этой точки зрения самым сложным является не само решение – взять или нет приемного ребенка, не длительность самого процесса усыновления, а вопрос – сказать или нет правду приемному ребенку?

Приемные родители часто не хотят анализировать свой порыв, они просто устали от долгих и безуспешных попыток завести собственного малыша, от назойливых вопросов друзей и родных, от одиночества и от щемящего чувства «неполноценности». Им поскорее хочется стать «нормальной» семьей, и начинает казаться, что, признаваясь окружающим в том, что они взяли ребенка на воспитание, они подтверждают эту самую неполноценность. Получается, что они не смогли «справиться» с такой простой «задачей». И хотя в мире большое количество бесплодных пар, многие это скрывают из-за боязни быть «не такими, как все». И тогда в ход идут разные хитрости – имитация беременности, переезд в другой район или даже город, изоляция на время от друзей и коллег, усыновление грудного ребенка. Или вот еще «новомодная» отговорка для близких – якобы использование суррогатного материнства, только чтобы не поняли, что это приемный, не «их» ребенок. Потом придумываются различные истории для того, чтобы, как они считают, не травмировать психику ребенка. Но по сути, они придумывают оправдание себе, своим действиям, считая усыновление чем-то ненормальным, неправильным способом появления ребенка в семье.

«Перед тем, как усыновить Егорушку, нам пришлось продать квартиру и переехать в другой район, – рассказывает Оксана. – Я уволилась с работы, чтобы не узнали коллеги. Муж, естественно, тоже на работе не рассказывал. Да и друзьям ему стыдно было признаться, боялся насмешек, типа: „что ты, не мужик, что ли?“ Какое-то время ходила с подушкой на

животе, но с подругами не общалась – боялась, что за живот схватят и все поймут. В жутком напряжении была. Мама меня поддерживала, говорила, что не надо никому рассказывать, а то потом будут жалеть и меня, и ребенка, а за спиной – шушукаться.

Документы на опеку собрали быстро, потом ждали отказного малыша в роддоме, потом какое-то время документы разбирались в суде, но особых проволочек не было. Первый раз меня „пробило“, когда мы Егору массаж в поликлинике стали делать. Медсестра поторавливала, чтобы я быстрее его раздела (время же ограничено), и вдруг с такой присказкой мне говорит: „Ну, что вы, как не родная, стоите-то? побыстрее ползунки-то снимайте!“ Еле сдержалась, чтобы не разрыдаться от такой фразы. А когда домой пришла – слезы градом покатились! Потом как-то в парке однокурсницу встретила – давно не виделись, и она протараторила, заглядывая в коляску: „Ну, надо же! Когда ты успела родить?“ Я чувствую себя, словно разведчик в чужой стране, все время боюсь, что меня раскроют, подозрительно на некоторые фразы реагирую. Сейчас Егорушка в сад ходит, и скоро могут вопросы появиться, как у всех детей „откуда я взялся?“, а я даже не знаю, что на это ответить...»

Подобные вопросы совершенно естественны для маленьких детей, но для приемных родителей это тревожный «сигнал», затрагивающий тайну усыновления. Малышу в данной ситуации будет достаточно ответа: «Сначала ты был в животике». Такие вопросы в большинстве случаев порождаются простым детским любопытством, а не подозрительностью. Но если вы хотите все-таки избавиться от постоянного напряжения и рассказать ребенку о том, как он появился в вашей семье, то в силу особенностей детской психики лучше это сделать как можно раньше. Тем самым вы смягчите или вовсе избежите травмы от такой новости. Родители часто склонны приписывать ребенку свои переживания и опасения, но детское восприятие коренным образом отличается от взрослого. Для ребенка важно не только ваше отношение к нему, но и ваше душевное спокойствие и равновесие, поскольку ему передаются ваше напряжение, страхи и тревоги. Если с ранних лет вы будете искренни со своим малышом, стараясь мягко и не форсируя событий разговаривать с ним на подобные темы, то это не станет для него шокирующей новостью в старшем возрасте, а доверительные отношения только укрепятся.

В нашей стране тайна усыновления – это огромная проблема, но во многих развитых странах к этому вопросу относятся иначе, там это не считается чем-то зазорным, чем-то, что нужно скрывать. В некоторых странах Европы родители обязаны рассказывать приемному малышу правду об усыновлении. О подобных проблемах люди не стесняясь говорят с телеэкранов, многие бездетные пары усыновляют детей из разных уголков мира, невзирая на национальность и расовую принадлежность, и это совершенно нормально. В Америке приемных детей пытаются приобщить к их национальной культуре для того, чтобы они помнили о своих корнях, по возможности с детьми ездят на историческую родину, учат язык и даже отмечают День приемных семей.

Говорить или нет ребенку о том, что его усыновили – решать вам. Единственное, что нужно понимать, в жизни случается масса непредвиденных случаев, и, поскольку тайное рано или поздно все-таки становится явным, очень бы не хотелось, чтобы это случилось в самый неподходящий момент.

«Сказка ложь, да в ней намек!»

Сказка – это история о вымышленных событиях, по сути отражающая жизненные реалии с помощью метафоры. В таких историях сказочный герой сталкивается с определенными трудностями, которые ему приходится решать: он борется со злом, защищает слабых и

беззащитных, спасает попавших в беду, порой сам делает много ошибок, которые впоследствии приходится исправлять. Читатель, воспринимая определенные модели поведения сказочных героев, может использовать их в повседневной жизни. Достаточно непросто осознать свои проблемы, но если посмотреть на них сквозь «призму» сказочного сюжета, как бы перевоплотившись в персонажа, проходящего испытания, это может помочь в разрешении сложных ситуаций. В психологии даже появилось такое направление – сказкотерапия – оказание психологической помощи непосредственно с помощью сказки. Это интересный и экологичный метод. Действует достаточно эффективно, так как у современного человека еще сохранилось метафорическое мышление, «доставшееся» нам в наследство от наших предков. Выдающийся психолог Карл Густав Юнг считал, что человек, принимая решения, действует, как правило, на основании мифологизированных установок, а не по законам формальной логики. Удивительно? Да, но факт – человек ощущает неосознанное стремление к мифам и сказкам, и это подтвердили специально проводимые исследования.

Сочинение клиентских сказок – это психологический метод, помогающий разобраться с различными сложными проблемами. В работе с психологическим бесплодием сказкотерапия стоит на одном из первых мест. В качестве примера приведу небольшую часть работы, проделанной с одной из клиенток на этапе планирования беременности.

Елене 32 года, позади уже несколько лет безуспешных попыток забеременеть. Обследования у врачей никаких серьезных нарушений, препятствующих беременности, не выявили. На одной из консультаций я предложила Елене сочинить сказку с таким зачином: *«Жили-были царь с царицей. Детей у них не было. Попросили они помочь добрую волшебницу. Та сказала, что царь должен пойти на речку, выловить рыбу, эту рыбу надо зажарить и съесть царице. Так они и сделали. Вскоре у них родилась прекрасная дочка. В честь принцессы устроили бал и пригласили добрую волшебницу. Злую волшебницу не пригласили. На балу добрая фея подарила принцессе подарок. Но тут пришла злая волшебница и забрала его...»* И Елена сочинила такое продолжение:

На балу в честь принцессы добрая фея подарила девочке зеркало, которое могло предсказывать будущее. Злая фея забрала его, потому что хотела иметь возможность в это будущее вмешиваться, но, увы, не знала, что даже знание будущих событий не может препятствовать их наступлению, так что ее надежды не оправдались, и легче ей не стало, но зеркало она все равно не отдала.

Принцесса, подрастая, очень любопытствовала, как бы добыть зеркало обратно, но стала взрослой и поняла, что будущее лучше не знать заранее и жить так неинтересно. И никуда за зеркалом не пошла.

– Елена, а зачем добрая фея подарила принцессе зеркало?

– Она думала, что так облегчит жизнь принцессе, подарив ей возможность снизить свою тревожность, поскольку с зеркалом у нее будет предсказуемая жизнь.

– А как могла вмешиваться в будущее злая волшебница?

– Злая волшебница сама была очень тревожная. Да и с зеркалом было проще вредить, когда знаешь ЧТО именно должно произойти. У злой волшебницы работа такая – творить зло. Делать это ей было проще с зеркалом, так как она знала, кого что ждет, и попадала точно в цель. Это было очень болезненно для объекта.

– Что же фактически забрала злая волшебница у принцессы?

– Волшебница забрала у принцессы не возможность планировать, а возможность узнать наверняка свое будущее.

– Как сейчас живет принцессе?

– Сейчас принцесса неплохо живет. Замуж выйдет через некоторое время, часть земель унаследует, а когда придет время обзавестись ребенком, и если вдруг с этим будет проблема – к ее услугам добрая волшебница с рыбкой. А если добрая не поможет – останутся два пути: либо идти к злой волшебнице, либо посвятить себя другим делам. Вероятно, лучше второй вариант, поскольку то, что делается посредством злой воли, несет в себе некую гниль, которая потом вылезет неожиданно и может перечеркнуть этим весь кажущийся позитив события.

– Елена, вы сказали, что «когда придет время», а когда это время должно прийти?

– Все, как у людей. Поживет с мужем – притрется, управление новыми землямиотрегулирует, тогда можно и детей заводить (только не факт, что тот, кто выше, такого же мнения).

– Кто и когда скажет им, что уже «можно»?

– Полагаю, принцесса с мужем сами решат, когда можно, и не будут спрашивать позволения у Бога, а стоило бы.

«Знаете, – Елена немного задумалась, – рассказывая сказку, я вдруг сон свой вспомнила, который около года назад приснился. Про мое бесплодие. Я в это время как раз находилась на стадии, когда визуализируют дитя – общаются с животом. Приснилось мне, будто бы на работе завелся волнистый попугайчик. Он лазил по столам, разумно разговаривал со мной. Так мы пообщались пару дней, и в день, когда я пришла на работу в юбке с карманом на животе, я ему предложила: „Давай поедем к нам домой, будем жить с нами. Перевезу тебя в кармане“. А он и говорит: „Карман хороший, но на тебе короткая куртка, я замерзну, перевози меня во рту. Я его запихала в рот, было неприятно, но терпела. Когда приехала домой – во рту оказались только перья и никакого попугайчика“».

Мы постарались с Еленой разобраться в сюжете, говорили о том, какие она чувства испытывала тогда, и изменилось ли что-то сейчас, что бы хотелось изменить в своем сне. Елена сказала, что хочет положить попугайчика все-таки в карман своей юбки. Она даже представила, что для того, чтобы попугайчик согласился, надевает теплую, длинную куртку.

На одном из дальнейших занятий я спросила Елену о том, какая сказка ей близка сейчас.

– Сказка «Дюймовочка», именно тот момент, когда женищина высаживает волшебное семечко.

– А как бы вам хотелось рассказать ее сейчас?

И Елена рассказала сказку:

Жила на свете женищина, которая хотела вырастить чудесный цветок. Семена, из которых вырастают подобные цветки, было тяжело достать, но она терпеливо каждый месяц стояла в длинной очереди за семенами, и когда луна занимала нужную фазу – высаживала эти семена на участок земли перед своим домом. Земля была мягкая и на вид плодородная, женищина ухаживала за посадкой тщательно, но семена почему-то никогда не всходили. Женищина стала подумывать – не сходить ли ей к колдунье, но опасалась, что цветок, расцветший от колдовства, может принести горе. Но вот однажды погода испортилась, и несколько дней подряд дул сильный, нехарактерный для той местности ветер. Когда он прекратился, женищина вышла в сад и увидела, что на ее участке для цветка вырастает сорняк, семена которого, вероятно, занес ветер. Она хотела выдернуть его, потому что подходило время идти за очередными семенами, но почему-то решила оставить. Каково же было ее удивление, когда через пару дней этот сорняк и расцвел тем самым цветком, которого она так ждала.

Цветок рос и своим ростом и поведением разрушал ожидания женщины в отношении него. Иногда он приносил радость, иногда – проблемы, но женщина любила его и радовалась его красоте и уникальности, когда все было хорошо, и не тяготилась уходом за ним, когда он в этом нуждался. Прошло лето, пришла осень, и цветок сильно изменился – из цветочной головки образовалась коробочка с семенами, которые вскоре унес ветер в неизвестные края. Но женщина не горевала – она вырастила свой цветок, который даст жизнь новым цветам, которые в свою очередь сделают иной жизнь других людей. Да и сам процесс ожидания и выращивания цветка научил ее многому.

В сказочной истории Елены с помощью метафоры передается процесс планирования беременности, то, как долго она ждала – «длинные очереди», как планировала и отслеживала циклы – когда «луна занимала нужную фазу – высаживала семена». Эта сказка рассказывает и о том, что обследования не выявили никаких патологий – «мягкая и на вид плодородная земля», которая олицетворяет материнское лоно. В ней даже описывается момент сомнений – не сходить ли к целителям? – «но опасалась, что цветок, расцветший от колдовства, может принести горе». В результате, все происходит как бы само собой, независимо от контроля над циклом – с помощью «сильного, нехарактерного для той местности, ветра». Елена даже рассмеялась, когда вдруг поняла аллегорию: «Как говорили раньше – ветром надуло!»

– Какие ощущения ты испытывала, когда рассказывала о том, как цветок рос?

– Описывая этот поворот сюжета, я думала о взрослении ребенка. Я воспринимала попадание семян в мою землю как начало беременности, расцветание цветка – как роды, созревание семян и унесение их ветром – исчезновение из моей жизни зависимо от меня ребенка и его превращение во взрослого, но, каким он станет – я знать не могу.

Через некоторое время после наших занятий Елена рассказала свой сон: «Мне приснился сон про то, как любимое озеро покрылось коркой бетона, и вода ушла из него. Когда я проснулась, то стала представлять, как потоки воды взламывают бетон, и он разлетается по берегам. В итоге, поймала себя на том, что напеваю песенку „Я – волна“. Ощущение такое, как будто части пазла разложены вокруг, но никак не сложатся в картинку.

С этой сказкотерапией я расслабилась-развизуализировалась, снова позволила себе мечтать... и вот теперь цикл кончается и, как обычно, ничего. Стараюсь не „скатиться“ опять в уныние, но я все равно жду положительного результата».

Действительно, долгие годы «планирования» делают свое дело – порой хочется все бросить и не заниматься решением «наболевших» проблем. Появляется разочарование из-за того, что начинает казаться – все усилия напрасны, и затраченное время, энергия, деньги не приводят к желанному результату. Женщина начинает чувствовать усталость и опустошенность из-за постоянного преодоления трудностей, прохождения болезненных процедур, секса «по расписанию» и невозможности строить не только долгосрочные, но и краткосрочные планы. В этот момент ей необходима поддержка, чувство опоры, для того, чтобы она смогла снять накопившееся напряжение, расслабиться, набраться сил и вновь обрести смысл в собственной жизни. Если терапия затягивается – это значит, проблема достаточно глубокая и требует более длительной и серьезной проработки. Сильные переживания могут «спрятаться» глубоко в душе и, тщательно замаскировавшись, оказаться забытыми. Но организм «помнит» все наши завуалированные страхи и, выстраивая защиты, пытаясь защитить нашу психику, не позволяет реализовать желаемое.

Я предложила Елене еще раз вспомнить ее сказку, подробнее остановившись на ключевых моментах:

– Расскажите, пожалуйста, поподробнее о семечке: откуда взялось, почему прижилось,

какое оно, почему упало именно в землю той женщины?

– Да, я обошла в своей сказке эти вопросы. В какой-то момент женщина просто перестала ходить в сад в связи с плохой погодой, а когда вновь пришла – вуаля, уже что-то выросло.

Семечко округлое, переливается теплыми цветами, сердцевина зеленая, от него исходит приглушенное сияние. Когда оно упало в землю, цвета поблекли, но сияние сохранялось, в земле было темно, тепло и влажно, и зародыш ростка, находившийся в ядре семечка, проснулся. Он стал увеличиваться, питаясь сначала соками семечка, а когда его головка раздвинула высохший покров, внедрилась в почву. Одновременно с другого конца семечка показались корни, которые стали качать из земли плодородные соки. Головка нового цветка тянулась сквозь почву к свету, путь был непростым, но цветку хотелось пробиться на поверхность. И вот в один день над ним блеснул свет, земля раздвинулась, засветило солнце, послышалось пение птиц, шум листьев, стрекотание насекомых. Цветок с радостью жадно впитывал новые впечатления.

В саду показалась женщина, она была удивлена, что на ее лелеемой для особого цветка делянке вырос какой-то посторонний росток, принесенный неизвестно откуда. Да и на цветок он внешне еще не был похож. Сначала женщина хотела его выдрать, но в глубине зарождающегося бутона она увидела намек на необычайные краски, и интуиция подсказала ей не делать этого. И в один прекрасный день цветок раскрылся, и весь сад женщины поблек на его фоне и будто перестал для нее существовать.

Когда Елена закончила рассказ, я предложила нарисовать дома цветок, который вырос в саду у женщины. На следующее занятие девушка пришла с красочным рисунком: «Когда я рисовала, то представляла себе сияние вокруг семечка, чем-то похожее на северное сияние. Потом цветок стал мне представляться похожим на ирисы, лилию или львиный зев (по форме). В процессе рисования даже какой-то усредненный запах этих цветов стал чудиться».

Я предложила мысленно визуализировать этот цветок, представив, что он расцветает у нее внизу живота, и проводить эту визуализацию дома: «Вы можете проводить эту визуализацию, например, по утрам, перед тем, как собираетесь вставать, и потом, в течение дня, вспоминать об этом приятном ощущении».

Как-то на последующем занятии Елена сказала: «Для усиления эффекта визуализации я купила мыльце ручной работы с запахом ириса. Что интересно, даже цвета его похожи на цвета того рисунка, пахнет на всю ванну, лежу в воде – визуализирую – обоняю. Пока мыльце не смылю – визуализацию точно не брошу!»

И, как говорится, «скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается» – прошло достаточно времени, чтобы мыльце успело смылиться, и однажды Елена сообщила мне, что наконец-то беременна. А вскоре в семье счастливых супругов появился очаровательный малыш. И хочется надеяться, что дальше будет тоже, как в сказке: «и жили они долго и счастливо».

Современная психология располагает большими возможностями для помощи бесплодным парам, в этой области выделилось новое направление – психология репродуктивной сферы, занимающееся изучением психологических аспектов бесплодия. Разрабатываются все новые и новые методы психологической помощи женщинам и мужчинам, которые по тем или иным психологическим причинам не могут иметь детей. Если вы чувствуете, что не можете самостоятельно справиться со своими проблемами – обращайтесь к специалистам, общайтесь с

людьми, попавшими в похожую ситуацию. Это даст вам возможность почувствовать, что вы не одиноки. И ни в коем случае не замыкайтесь в себе, общайтесь, это помогает снять негативный настрой, увеличивая ваши шансы получить положительный результат.

Заключение

Мы живем в нашем мире не обособленно, и чтобы чувствовать себя комфортно, благополучно и безопасно, необходимо придерживаться определенных правил, соблюдать общепринятые законы. Со временем образуется общественное стереотипное мышление – те жизненные аксиомы, которые мы принимаем без доказательств: обычаи и привычки, моральные нормы и принципы, укоренившиеся в обществе. Формировать его во многом помогают семья, средства массовой информации, общественные организации.

Подобные стереотипы обуславливают наше поведение, влияя на восприятие как самого себя, так и окружающей действительности. Укоренившиеся традиции становятся настолько привычными, что подчас даже не возникает вопросов, почему надо поступать так, а не иначе. Но, как часто это и бывает, правила, призванные нас защищать, порой сдерживают нас, мешая самореализации. С одной стороны, привыкая, мы нуждаемся в жизненных предостережениях, ограждающих нас от несчастья: «Не пей, козленочком станешь!», но с другой стороны – необъяснимым образом мы начинаем чувствовать неудовлетворенность, и рано или поздно – бунтовать: «Выпил Иванушка из копытца и превратился в козленочка».

Влияние общественного мнения настолько сильно, что у нас даже не возникает естественных вопросов: почему, например, если женщина проявляет неординарные способности – это дьявольское вмешательство, а если мужчина – то это рука Бога; почему для женщины мягкость – это норма, а мужчину, проявляющего мягкость, назовут тряпкой; и почему, наконец, сильная, уверенная женщина вызывает ропот неодобрения, а мужчина, обладающий подобными качествами, – восхищение? Неравенство между мужчиной и женщиной глубоко укоренилось в обществе, но возможность реализации внутренних потребностей необходима всем, невзирая на половые различия. Так можно ли выйти из замкнутого круга навязанных стереотипов? Безусловно, но для этого потребуются определенная сила и мужество.

Женщины на протяжении столетий настолько привыкли находиться в тени мужчин, смиряясь со своим положением, что хочется воскликнуть на манер персонажа из романа Лукьяненко: «*Всем выйти из сумрака!*» Свободной и легкой поступью выходя в свет, в мужской мир, женщине вовсе не обязательно имитировать мужчину, подражать ему, пытаться как-то самоутвердиться. Это неверный путь. Ведь копия всегда хуже оригинала, и на «чужом» поле женщина не выдерживает конкуренции. Просто будьте естественны, ведь мир – это наш общий дом. И уж кто, как не женщина, способен навести в нем порядок и создать уют? Дом – привычная территория женщины, где она ощущает себя хозяйкой.

Так что – действуйте, все в ваших руках! Иногда просто страшно сделать первый шаг, но, только преодолев этот страх, можно ощутить свою свободу и всю красоту и гармонию мира. На одном из занятий девушка, желающая найти «свое» место в жизни и обрести желанную свободу, написала об этом прекрасную сказку:

Жил-был лес. Ну, конечно же, волшебный лес. Он был очень красивый, зеленый, с множеством солнечных полянок и чудесной речкой. В этом лесу жила маленькая пчелка. Днем она летала по полям, собирала нектар у самых красивых цветов, летала

к друзьям, а по ночам любила немного помечтать перед сном. Друзей у нее было предостаточно. Самым главным и большим другом был медведь. С ним они вместе ели мед на берегу ручья и подолгу болтали «за жизнь». Она дружила и с белками, зайцами, оленями и кабанами. Волк ее уважал, а лиса предпочитала обходить стороной. Сколько она себя помнила – так было всегда. Но она так мечтала узнать, что же там дальше, за полянкой с речкой. Обо всей жизни в лесу можно было узнать от местной сороки. Она же и рассказывала пчелке о том, что видела других пчел, на других полянках, в каких домах они живут. Сорока могла указать направление, куда лететь. Каждый день пчелка мечтала и раздумывала – как бы ей туда добраться, посмотреть, как живут другие пчелы. А вдруг там ничего нет? Что тогда ей придется делать? Ведь день короток, и есть время только на путь туда, на дальнюю полянку. Но в один прекрасный день случилось неожиданное – пчелка отправилась на поляну с маками, и цветок ей рассказал, что совсем недавно здесь были другие пчелы, они прилетели с восточной стороны поля. Пчелка чуть не подавилась. Конечно, она знала, что они живут где-то в лесу, на других полянках, но чтобы ТАК близко – она и не догадывалась. А до них оказывается просто «рукой подать». Пчелка весь остаток дня провела в раздумьях.

На следующий день она опять отправилась к макам, и тут из соседнего цветка раздалось ленивое жужжание. Это была какая-то незнакомая пчела, которая так увлеклась вкуснейшим нектаром, что не заметила, как улетели ее подруги. Они поболтали немного, и новая знакомая отправилась домой, а пчелка опять осталась в задумчивости.

Так проходили дни, а она все никак не могла решиться отправиться в путешествие – что ей там надо, у нее же и так все есть? Она привыкла к своему дому, сейчас у нее все размеренно и понятно, и ей в общем-то хорошо. Но там – мир, о котором она мечтала, новые знакомые, новые впечатления – совсем другая жизнь.

Она долго думала и, в конце концов, решила отправиться к мудрой сове. Сова посмотрела на нее и сказала: «Даже у самых сложных вопросов всегда есть самый простой и правильный ответ. Попробуй! Ты же всегда сможешь вернуться!» И тогда, решившись, пчелка рано утром полетела туда, куда указала ей сорока. Каково же было ее удивление, когда к полудню, пролетев всего лишь три полянки и один ручеек (к слову сказать, на полянках были новые необыкновенно красивые цветы), она услышала жужжание, а потом увидела пчелу – она была так дружелюбна и весела, и так понравилась нашей пчелке, что все ее страхи и сомнения рассеялись. Новая знакомая позвала ее в улей. Пчелке так там понравилось, что она решила остаться – там ей нашлось замечательное место – такое, о котором она мечтала.

С этого момента все вдруг закрутилось вокруг нее с тройной скоростью, ей стало тепло и уютно, и каждый день был наполнен особенным смыслом. Она была счастлива. Обретя новых друзей, она не забывала и прежних и иногда летала навестить их, всякий раз во время полетов восхищаясь лесом, ставшим таким родным и совсем не страшным.