

П С И Х О Л О Г И Я



К Н И Г А

О СОВМЕСТИМОСТИ

В Л Ю Б В И

Двенадцать особенностей личности,
которые помогут вам найти
спутника жизни

Эдвард Хоффман & Марселла Бакур Вейнер

Эдвард Хоффман & Марселла Бакур Вейнер

ЭКО
П С И Х О Л О Г И Я

К Н И Г А

О СОВМЕСТИМОСТИ

В Л Ю Б В И

Двенадцать особенностей личности,
которые помогут вам найти
спутника жизни

УДК 177
ББК 87.5
Х85

Эдвард Хоффман и Марселла Бакур Вейнер

Х85 Книга о совместимости в любви, или Двенадцать особенностей личности, которые помогут вам найти спутника жизни / Перев. с англ. — М.: ООО Издательский Дом «София», 2004. — 240 с.

ISBN 5-9550-0431-9

Для многих людей поиск родственной души оборачивается чередой горьких разочарований. Авторы этой книги, опытные психологи-консультанты, специалисты по романтическим отношениям, предлагают читателям простой и доступный способ поиска подходящего партнера, позволяющий отказаться от устаревшего метода проб и ошибок. С помощью этого руководства вы сможете определить двенадцать основных черт личности вашего потенциального партнера и узнать, насколько велики ваши шансы на взаимную близость. Эта книга будет служить путеводной звездой не только для тех, кто ищет подходящего партнера, но и для супружеских пар, которые стремятся улучшить свои отношения.

УДК 177
ББК 87.5

Copyright © 2003 by Edward Hoffman and Marcella Bakur Weiner
First Printing, January 2003

ISBN 5-9550-0431-9

© «София», 2004
© ООО ИД «София», 2004

Благодарности	9
Введение	11
Часть первая. Подлинные ценности	14
Глава первая. В поисках близости	15
Глава вторая. Романтическая совместимость	29
Глава третья. «Большая дюжина» в действии	44
Часть вторая. «Большая дюжина»	56
Глава четвертая. Потребность в общении	57
Глава пятая. Идеализм	69
Глава шестая. Эмоциональность	81
Глава седьмая. Спонтанность	93
Глава восьмая. Либи́до	105
Глава девятая. Заботливость	117
Глава десятая. Материализм	129
Глава одиннадцатая. Экстравертность	141
Глава двенадцатая. Эстетизм	153
Глава тринадцатая. Уровень активности	164
Глава четырнадцатая. Субъективное ощущение благополучия	176
Глава пятнадцатая. Интеллектуальность	188
Часть третья. Как найти спутника жизни	200
Глава шестнадцатая. Профиль совместимости	201
Глава семнадцатая. Выводы	215
Заключение. Родственная душа где-то рядом	229
Об авторах	237

Элен, которая научила меня тому,
что любовь — это больше, чем я думал.

— *Эдвард Хоффман*

Моему мужу, Вильгельму, который олицетворяет собой
гармонию в любви и которому я буду всегда признательна.

— *Марселла Бакур Вейнер*

Все что угодно — и большое событие, и сущий пустяк — превращается в удивительное приключение, если мы отправляемся в него с подходящим человеком. Но решительно все теряет смысл, если нам приходится действовать в одиночку.

Кэтлин Норрис. Пригоршни жизни

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы задумали и написали эту книгу совместно с Марселлой Бакур Вейнер. И я хочу поблагодарить главного редактора книжной серии «Новая Мировая Библиотека» (New World Library) Джорджию Хьюгес за то, что она сразу проявила интерес к этому проекту и неизменно оказывала нам поддержку. Кэти Фарнам Конолли и Мими Каш с большим профессионализмом способствовали превращению моей рукописи в книгу. В течение многих лет я с огромным удовольствием плодотворно обсуждал с Фанни Ченг, доктором Стивеном Джозефом, доктором Тедом Манном, доктором Сэмом Менахемом, Полем Палником, доктором Рассом Ривесом и К. Дэаном Стантоном психологические проблемы, которые рассматриваются в этой книге. Наши беседы были для меня неиссякаемым источником вдохновения. Мои зарубежные коллеги, доктор Ксю Джиншенг из Китая и доктора Наоки Номура, Шоджи Мурамото и Йошикатсу Уеда из Японии, помогли мне глубже понять значение межкультурных вопросов в социологии.

Лаборанты-исследователи Джулиан Буваль, Харви Джитлин и Линда Джойс зарекомендовали себя как добросовестные и компетентные помощники. Кроме того я хочу поблагодарить свою семью за создание прекрасных условий для писательской и исследовательской работы.

Эдвард Хоффман

Хочу выразить глубокую признательность главному редактору, Джорджии Хьюгес, и ее ответственному коллективу за то, что они поддерживали нас и щедро дарили свое время, даже сверх служебной необходимости. Кэти Фарнам Конолли и Мими Каш неутомимо помогали нам, вкладывая в работу и свое время, и свой талант. За это я от всей души их благодарю. Я многим обязана своим коллегам и членам моей исследовательской команды, докторам Роберту Плучику и Хопу Конте. Благодарю доктора Жанну Терези, прекрасно разбирающуюся в статистике, и весь ее коллектив, в особенности Джозефа Эймика. Я благодарна Джойс Финкс, которая помогала мне работать на компьютере. Я хотела бы выразить признательность Глории Стевенс, которая аккуратно раздавала и собирала наши опросные листы. Я также признательна моим коллегам из колледжа Мэримаунт-Манхэттен — докторам Ричарду Тице, Шерил Парадиз и Линде Соломон. Я благодарю также своих друзей Колетт и Розмари Антонелли, которые раздавали анкеты гостям на вечеринках. Кроме того мы глубоко признательны нашему коллеге и старому другу, доктору Аарону Либерману, который отказался от лекций в университете ради того, чтобы помочь нам со сбором данных. Благодарю свою семью за неизменную поддержку.

Марселла Бакур Вейнер

ВВЕДЕНИЕ

Идея создания этой книги зародилась уже давно: в течение последних семи лет мы разрабатывали новую теоретическую модель и действенные практические методы для улучшения любовных отношений. Как практикующие психологи, мы были недовольны общепринятыми методами, которые применяются при консультировании супружеских пар. Несмотря на то что мы скрупулезно изучали и использовали общепринятые методы с тех пор, как получили дипломы по психологии, они оказались, в сущности, бесполезными в «реальном мире». С помощью этих методов мы не смогли оказать никому действенную помощь: ни тем, кто приходил в нашу приемную в Нью-Йорке, в которой всегда много посетителей, ни тем, кто работал в области исследования и лечения проблем, связанных с близкими отношениями. Мы пришли к выводу, что должен существовать какой-то другой, более эффективный метод.

Размышляя над результатами, полученными нами в ходе обзорных исследований и тестирования, мы пришли к выводу, что новый метод решения проблем, связанных с близкими отношениями,

можно выработать опытным путем. С самого начала мы хотели, чтобы этот метод был возвышенным и гуманным, а не приземленным и механистическим. Мы решили разработать новый подход главным образом потому, что были разочарованы привычкой психотерапевтов «стричь всех под одну гребенку», когда речь заходила о решении проблем, связанных с любовными отношениями. Поскольку мы оба не только практикующие врачи, но также родители и члены семей, мы отдавали себе отчет в том, что между различными типами людей устанавливаются различные типы близости со своими сильными и слабыми сторонами и динамикой.

Так, например, пары музыкантов, учителей или бухгалтеров, несомненно, отличались от пар, в которых партнеры были заняты в разных сферах деятельности. Поскольку, судя по изученным нами парам, сходство профессиональных интересов и личных пристрастий, например к шумным застольям, посещению художественных выставок, уходу за домашними животными, лыжным прогулкам, покупке модной одежды или путешествиям в экзотические страны, не могло быть залогом счастливых отношений, мы все больше убеждались в том, что ключом к гармоничным отношениям является индивидуальная совместимость.

Поскольку наши исследования продолжались до конца 1990-х гг., мы использовали последние открытия в области биологической психологии, психологии развития и, в особенности, в сфере изучения темперамента. Кроме того, мы обнаружили, что наш подход оказался не только интересным в теоретическом отношении, но и эффективным на практике. Иными словами, мы разработали метод, с помощью которого люди могут объективно оценивать свои отношения, принимая в расчет двенадцать «коренных черт личности», которые влияют на поддержание близких отношений. Благодаря этому люди могут делать выбор и строить планы на будущее. Мы разработали новый, научно обоснованный и безупречный метод, благодаря которому можно было понять, что происходит в любовных отношениях. Этот метод оказался тем

средством, с помощью которого действительно можно многое изменить в жизни каждого человека.

Каждый из нас написал уже не одну книгу, но когда у нас возник замысел этой книги, мы поначалу не решались представить наш метод широкой публике. Нам не хотелось плыть против течения, поскольку наш метод во многом противоречил догмам академической психиатрии. Но друзья и коллеги убеждали нас в том, что такая книга необходима, и, поддавшись их увещаниям, мы решились взяться за выполнение этой задачи. Впрочем, работа над книгой доставила нам немалое удовольствие. За последние полтора года мы часто обсуждали наши взгляды со многими людьми и получали от этого огромное удовлетворение. В наших исследованиях приняло участие более двухсот женщин и мужчин.

Нам было чрезвычайно приятно совместно писать книгу и заниматься психологическими исследованиями. Совместная работа лишний раз убедила нас в том, что оптимальная совместимость по критериям «большой дюжины» (так мы называли 12 важнейших особенностей личности) является залогом успешного сотрудничества во многих сферах. «Книга о совместимости в любви» стала важной вехой в нашей жизни. И если она поможет вам не только разобраться в себе и понять своего партнера, но и обрести радость, которую дает душевная близость, мы будем считать нашу задачу выполненной.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ПОДЛИННЫЕ ЦЕННОСТИ

В ПОИСКАХ БЛИЗОСТИ

Сегодня весь мир занят поисками близости. Теперь люди пускаются на поиски близости в более раннем возрасте, чем прежде, и не прекращают их до преклонного возраста. Искателям романтических приключений теперь нетрудно завязать близкие отношения с человеком, находящимся на расстоянии пятисот или даже пяти тысяч километров, стоит лишь пролистать страницы в Интернете. Какую цель преследуют эти люди? Конечно же, они стремятся найти в реальности свой романтический идеал. В самом этом намерении нет ничего дурного, однако люди затрачивают на это слишком много времени и сил. Здесь нет маяка, который мог бы указать человеку путь к близкой душе, поэтому приходится продвигаться в кромешной тьме, на ощупь.

Мы хотим указать вам путеводную звезду, благодаря которой поиски станут более простыми и эффективными. Вы сможете искать именно то, что нужно вам. Этот подход — результат нашей совместной психотерапевтической практики, продолжительность которой в сумме составляет сорок лет, а также итог исследований в области личности и психологии развития. Наш метод не имеет ничего общего с традиционным семейным консультированием, осно-

ванным на устаревших представлениях и мифах о любви. Мы предлагаем не только новый взгляд, но также эффективный практический метод и полный набор инструментов, которые вы можете использовать самостоятельно. В действительности, за последние семь лет мы неоднократно убеждались в том, что наш метод эффективен. Наконец, наши коллеги и друзья убедили нас написать эту книгу.

Поиски подходящего партнера отнимают довольно много времени и энергии, и это часто обескураживает. Наш метод, основанный на научных исследованиях, позволяет продвигаться в поисках партнера, близкого вам по духу, прямо к цели, вместо того чтобы полагаться на удачу и ждать Сказочного Принца или Принцессы. В поисках романтической любви люди прибегают к помощи новейших достижений человеческой мысли, таких, как Интернет, но при этом они по привычке ориентируются на любовную модель, которая давно устарела, уподобляясь летчику, который полагается на устаревшую летную карту. Почему эта модель устарела? Да потому что она построена на заблуждениях, которые до сих пор широко распространены. В их основе лежит ошибочное представление о том, что все мы обладаем одинаковыми потребностями в любви и поэтому все, что нам нужно для любви, — это привлекательный и добрый партнер и тогда все различия должны со временем стереться. Верить в это сейчас — ничуть не лучше, чем верить в то, что Солнце вращается вокруг Земли.

Для того чтобы продвинуться вперед в поисках длительной любви, вы должны определить характерные черты вашей личности, а также черты вашего избранника или избранницы. Если же вы не определили их, то можете попасть в ситуацию, которую мы проиллюстрируем следующим примером. Молодая женщина, которая считает себя «чувственной и нежной», поведала нам о том, что за последние несколько месяцев у нее было сорок свиданий. Как это случается со многими, она редко назначала второе свидание с одним и тем же человеком. Вот что сказала нам женщина, обладающая опытом многочисленных свиданий: «Просто все это было совсем не то, на что я надеялась. Мне казалось, что за одним

разочарованием следует другое». Один молодой человек прямо указал на основную причину такого разочарования: «Принято считать, что супруги взаимозаменяемы, подобно деталям машины. В моем воображении образ идеальной женщины безупречен. Но, в действительности, люди не бывают такими». Так оно и есть.

Будучи для многих настоящим подарком, Интернет определенно имеет свои границы в плане романтических отношений. Одна женщина рассказывает о человеке, которого она встретила в Интернете: «Ян был великолепен! Мы могли разговаривать друг с другом по несколько часов кряду, но время пролетало незаметно, и казалось, что прошло лишь несколько секунд. А потом мы встретились. И я подумала: «Боже, неужели это тот самый человек? Как может такое быть? Почему он выглядел совсем иначе на фотографии, которую он мне прислал? Наверное, фотограф смотрел на кого-то другого». Конечно, мы не призываем отказаться от высоких технологий. Нужно лишь отказаться от устаревших представлений о сущности истинной близости в любви. Не верьте старомодному клише, согласно которому «неведение есть блаженство», ведь за это неведение мы расплачиваемся слишком дорогой ценой.

Краткая история любви

Если поиски близости столь же стары, как и само человечество, то спрашивается, как это все начиналось? В Библии сказано: «Бог сотворил человека, по подобию Божию создал его, мужчину и женщину сотворил их, и благословил их, и нарек им имя: человек, в день сотворения их» (Быт 5:1). Любящий Бог увидел, что Адам был один и нуждался в супруге. И тогда он сотворил из ребра Адама Еву, имя которой на древнееврейском языке означает «мать всего живого». А затем, как все мы знаем, появился Змей, который принялся искушать первых людей. И хотя некоторые рассматривают изгнание Богом Адама и Евы из Райского Сада как «грехопадение», другие видят в этом не наказание, а возможность

вырваться в новый мир, в котором можно познать и любовь друг к другу, и любовь к Богу.

Адам услышал слова Бога: «Для человека не нашлось помощника, подобного ему» (Быт 2:20). Каждому из нас необходим помощник, который походил бы на него, но не для каждого такой помощник может быть сотворен из части его собственного тела! В действительности, хорошо складываются не те отношения, для которых мы выбираем партнера, являющегося отражением нас самих. С тем человеком, который нам действительно подходит, наша страсть взлетает на головокружительные высоты, отменяя предвзятые представления о нас самих. В такой любви мы выходим за пределы самих себя и в то же время, как это ни парадоксально, погружаемся еще глубже в себя.

Адам и Ева познали плотскую любовь, которая была еще и священной любовью, поскольку была обращена и к Богу. Ныне, как и прежде, священная любовь несет Силу и Свет. Встав на путь священной любви, можно прийти к самому себе. В «Книге Величия» (Book of Splendor), в священном тексте иудейского мистицизма тринадцатого века, сказано: «Ни один поцелуй не сравнится с экстазом того мгновения, когда в поцелуе душа припадает к душе» (Зохар 2:146а). Об этом же говорится в одном стихе библейской «Песни Песней» (4:10–11):

*«О, как ласки твои превосходят вино,
И как благовоние масел твоих лучше всех ароматов!
Сотовый мед каплет из уст твоих, невеста;
Мед и молоко под языком твоим...»*

Древние египтяне, еще три с половиной тысячи лет назад, первыми начали писать любовные стихи. Используя метафоры, они сравнивали любовь с болезнью, которую может излечить лишь присутствие любимого, заманивающее в сладкий плен. Для египтян, как и для многих других народов, именно сердце являлось органом любви, особой внутренней структурой, отличной от всей

остальной личности. Некоторые стихи посвящены сердцу любящего человека:

*Мое сердце трепещет,
Когда я думаю о моей любви к тебе:
Оно не даст мне поступать благоразумно.*

Древние греки, уделявшие особое внимание сексуальной страсти, утверждали, что причину, по которой мы предпочитаем одного человека другому, желая, чтобы именно он стал нашим возлюбленным, невозможно постичь разумом. Но именно Платон, один из величайших философов западной культуры, школа которого, известная просто как «Академия», являлась первым интеллектуальным центром Европы, уже в пятом веке до Р. Х. признавал, что любовь основывается на страстном желании единения с другим человеком, дабы избавиться от одиночества. Платон полагал, что в любви только один человек может подарить другому такое блаженство.

В XII веке наблюдался расцвет «куртуазной любви», основными глашатаями которой были трубадуры, или поэты-музыканты, ставившие своей целью восхваление власти любви. В их пленительных грезах любовь представляла в облике палящей страсти, негасимого пламени. Такая любовь была немыслима между мужем и женой. Любовники же торжественно обещали хранить верность друг другу, пока длится их любовь. Один трубадур провозглашал: «Лишь тот мужчина достоин почтения, который добивается любви и расположения женщин, поскольку из этого проистекает и наслаждение, и песня, и все то, что мы называем совершенством. Ни один мужчина ничего не стоит без любви» (Martin S. Bergmann, *The anatomy of loving: the story of man's quest to know what love is*. New York: Columbia University Press, 1987). В те времена бытовало представление о том, что мужчины остаются грубыми и бесчувственными до тех пор, пока любовь не поразит их своими стрелами, и тогда они обретают учтивость, жажду знаний и приятные манеры. Такому представлению созвучны и идеи, которые приводятся в некото-

рых ранних церковных писаниях, восхваляющих Матерь Божию: «У сердца есть свои мотивы, которые рассудку неведомы».

Впрочем, вероятно, ни одна эпоха не породила такое изобилие произведений о любви, как первая половина XVII века. Так, например, на известной картине Тициана богиня смотрится в зеркало, которое перед ней держит Купидон. Этот образ вполне недвусмысленно провозглашает идею о том, что любовь к себе — это вполне достойная форма любви. Когда богиня пристально всматривается в себя, она размышляет, погружаясь в самые глубины своего существа, а не просто разглядывает свое отражение в зеркале, ища в нем подтверждение своей внешней красоты.

Мы утрачиваем эту сосредоточенность на себе после стадии младенчества, на которой мы чувствуем себя всемогущими в этом новом мире, поскольку мы еще не знаем о том, что возможности человека ограничены. К счастью, у многих эта младенческая форма себялюбия сменяется взрослой формой любви, при которой мы имеем возможность оценивать истинные качества потенциального любовника и, что гораздо важнее, прогнозировать развитие отношений с ним. Освободившись от шор, мы продвигаемся от состояния мечтательного сна к тому состоянию, в котором отношения с другим человеком становятся реальностью. Однако у нас сохраняется способность испытывать блаженство. Немецкий философ XIX века Артур Шопенгауэр, который испытал большое влияние восточных философий, особенно раннего индуизма и буддизма, говорит: «Любовь — это нескончаемое блаженство, связанное с обладанием одним-единственным человеком, и невообразимая боль при мысли о том, что обладание это невозможно. В своей жизни я сталкиваюсь с миллионами тел. Из этих миллионов я желаю несколько сотен, но из этих сотен я люблю лишь одно» (Т. Sarthes, «Ambivalence, Passion, and Love», *Journal of American Psychoanalytic Association* 25 (1977): 53).

Такие прочувствованные фразы, конечно, задевают струны нашего сердца. Однако реальность такова, что многим из нас не удастся достичь счастья и гармонии в романтических отношениях. Люди стремятся к близости, но не знают, как ее достигнуть. Они ведут

свои поиски наугад, тратят много времени и сил и часто сталкиваются на этом пути с разочарованиями. Если стремление к длительной близости естественно для человека, почему же большинство людей так и не обретает близость? Что представляет собой близость на самом деле? Как можно ее определить? Неотъемлемой частью стремления к близости являются биохимические механизмы влечения, но еще большее значение для близости имеют отношения между людьми и психологическая совместимость партнеров.

Некоторые вымыслы о любви

По сути, длительная близость основывается на совместимости людей, и чтобы достичь ее, вам необходимо выполнить всего лишь два условия: 1) вы должны знать, как вы сами в глубине души относитесь к близости; 2) вы должны создать пару с подходящим партнером, то есть с тем, кто готов к романтическим отношениям и, так же как и вы, заинтересован в том, чтобы найти романтическую любовь. Господство устаревших мифов, окружающих романтическую любовь, является одним из наиболее серьезных препятствий на пути достижения совместимости. Из огромного количества этих вымыслов мы выделили четыре, которые нам кажутся наиболее важными. Давайте рассмотрим их по отдельности.

Вымысел первый: «один размер впору всем»

Согласно этому представлению, все люди более или менее одинаково нуждаются в близости. Многие верят в то, что каким-то чудесным образом к ним однажды явится некий абстрактный Сказочный Принц или Афродита и их любовь будет подобна сладостному эликсиру, который пьянит и дарит блаженство на всю жизнь. Для других олицетворением истинной любви является мать, прижимающая к груди своего новорожденного ребенка. Такое младенческое ощущение единения и общности относится к той поре, когда мир представ-

ляется совершенным, будто рай на земле. Но даже в такой ситуации все матери и все дети различны. Одна мать предпочитает больше ласкать своего малыша, а другая полагает, что это старомодно. А если различны матери, то различны и их дети, причем уже от рождения. Спросите любого родителя, имеющего больше одного ребенка, и он наверняка ответит вам, что нет двух одинаковых детей. Если уникальны ваши отпечатки пальцев, данные Богом именно вам одному, могут ли ваши потребности в близости быть в точности такими же, как и потребности других людей? Конечно же, нет. Для того чтобы узнать, чего вы хотите от другого человека, прежде всего необходимо познать себя самого. Все мы отличаемся друг от друга, и так же отличаются наши реакции на различные жизненные ситуации. Вы не можете быть одним человеком сегодня и совершенно другим завтра. Важно знать, кто вы на самом деле, вне зависимости от обстоятельств.

Вымысел второй: если вы работаете над вашими отношениями, все будет хорошо

Общепринятое представление, увековеченное кино, телевидением, книгами и психотерапевтами, сводится к тому, что отношения — это нечто такое, над чем необходимо постоянно работать. Это огромное заблуждение! Гораздо ближе к истине были древнегреческие философы, которые говорили: отдых — это то, от чего вы получаете удовольствие, при этом обращение внутрь себя является высшей его формой, и работа, если она приносит удовольствие и вы предвкушаете ее, тоже есть отдых.

Отношения, над которыми приходится постоянно работать, вызывают у вас такое же ощущение тяжести в желудке, что и работа, которая вам действительно не нравится, работа, которая вызывает у вас головную боль или язву, и боль эта длится день за днем. Ваш партнер — не тот, над кем надо «работать», подобно тому, как машину необходимо чистить, мыть и вообще возиться с ней, а человек, посланный, чтобы преподать вам урок познания себя, истинный дар Божий. В результате этого благословенного переживания вы будете

расти, но лишь при условии, что ваш партнер поможет вам погрузиться вглубь себя. Посмотрите на растение. Ему нужно всего лишь немного воды и солнечного света. Оно не работает, когда растет. И вам не нужно работать над вашими отношениями.

Если ваш партнер сможет удовлетворить ваши потребности в «поливе», вам повезло. Если же он или она не может этого сделать, тогда вы знаете, как вам быть. Продолжение отношений, переживших свой расцвет, главным смыслом которых стала сама работа над ними, ведет к стрессу. Друзья и родственники могут посоветовать вам активнее работать над вашими отношениями, но лучший способ помочь делу — это заглянуть внутрь себя. Научитесь прислушиваться к своему телу, к своему дыханию, к своим чувствам. Постарайтесь достичь душевной гармонии, и тогда выход найдется сам собой. Представление о «работе» слишком часто становится ложным идолом, из-за которого мы не замечаем великого чуда жизни и любви, то есть всего того, в чем состоит смысл настоящих отношений.

Вымысел третий: любовь побеждает все

Несмотря на то что многие твердо верят в этот миф, мы видим, что количество разводов неумолимо растет, и убеждаемся в том, что одной любви все же недостаточно. И действительно, исследования в области психологии показали, что значительные различия между людьми оттесняют на второй план любовь и приносят несчастье. И тем не менее нас тянет к этой идее, словно мух к меду. Особенно восприимчивы к ней женщины. Дженифер рассказывает: «Алекс рос одиноким ребенком. Он редко видел своих родителей, которые с головой ушли в работу. Няни в доме постоянно менялись. Его определили в детский сад раньше положенного возраста, потому что его родителям удалось убедить заведующего. Мы уже встречались в течение какого-то времени, когда однажды я спросила у Алекса, кем он хотел стать, когда был маленьким. Он ответил: «Пациентом. С пациентами мои родители проводили целые дни, и я думал: вот если бы я мог стать одним из них...»

Пока Дженифер говорила, у нее на глаза навернулись слезы: «Мы поженились. С Алексом было нелегко жить, но я думала: я люблю его, поэтому я буду терпеть. Все говорили, что это правильно, и я не хотела бросать его, как это в свое время уже сделали его родители. Я просто все время думала: я буду любить его всем сердцем, всей душой. Он был хорошим человеком; мы оба ходили в церковь, хотя я и чувствовала, что для него это не так важно, как для меня. Вы спросите, что было не так? Алекс со мной почти не общался. Он все время был занят, казалось, он постоянно возится с чем-то. Не то чтобы у нас то и дело что-то ломалось, просто он постоянно ремонтировал то машину, то компьютер, а потом шел к друзьям, чтобы помочь им что-нибудь починить — что угодно. Однажды нас пригласили на вечеринку по поводу Дня Всех Святых. Алекс спросил меня, как я оденусь. Я пошутила: «Как компьютер». «Почему?» — спросил он. «Потому что тогда ты, может быть, обратишь на меня внимание», — ответила я. Он лишь пожал плечами, бросил на меня саркастический взгляд и отправился опять что-то чинить. В конце концов мы расстались. Любовь прошла».

Чувство любви включает в себя радость, одобрение, приятие и достижение. Оно противоположно печали, которая порождена утратой привязанности или лишениями. Хотя любовь — это чувство, которое приходит к нам, склонность к любви коренится глубоко в личности. Когда человек на протяжении определенного времени или часто пребывает в одном эмоциональном состоянии, мы говорим, что он обладает определенными чертами характера. Например, если кто-то часто сердится, мы называем такого человека вздорным и стараемся держаться от него подальше. И наоборот, если кто-то нежен, мы называем его внимательным и заботливым, нас тянет к нему, потому что общение с таким человеком приносит радость.

Характерные черты личности становятся заметными уже у маленьких детей и остаются неизменными в течение всей жизни. В действительности, чем старше мы становимся, тем больше закрепляются характерные для нас черты. Луковица становится большой луковицей, а морковь — большой морковью, однако морковь

никогда не превратится в луковицу, и наоборот. Сегодня в этом никто не сомневается, но если бы подобную идею высказали всего лишь несколько десятилетий назад, ее бы приняли в штыки. Тогда считалось, что дети рождаются податливыми, как глина и из них можно лепить все, что пожелают их родители. Родители должны были лишь четко представлять, чего они хотят от ребенка.

Эван рос спокойным ребенком, он любил читать и с удовольствием проводил время в одиночестве. Его папа был убежден в том, что Эван может жить лучше, и полагал, что с ним что-то не так. Заботливый родитель посоветовал: «Сынок, выйди в мир и пообщайся с людьми. Попытайся узнать их. Быть может, когда-нибудь ты сможешь стать продавцом, а то и заведующим отделом, как я. Тебя ждут большие успехи». Если Эван пойдет по этой дороге, которая чужда его природе, то этот путь, как легко можно предсказать, сулит ему одни несчастья.

То же справедливо и в отношении Наташи, которая хотела стать танцовщицей. Когда она была еще ребенком, взрослые брали ее на руки, и им казалось, что она танцует у них на руках. Ее родители были в ужасе, когда в возрасте пяти лет Наташа заявила, что она хочет быть танцовщицей. Ее мать сказала: «Наташа, у танцоров короткая жизнь. Мы уже не в России, и ты не сможешь стать балериной. Даже здесь, в Америке, это не настоящая карьера. Будь учительницей, как и я». К счастью для Наташи, она пошла своим путем. В свои тридцать с лишним лет она все еще профессионально танцует и пользуется успехом. В награду за решительность она нашла свою истинную любовь — мужчину-танцора, с которым ее роднит не только любовь к музыке и танцам.

Вымысел четвертый: противоположности притягиваются

Бесхитростная мысль о том, что противоположности притягиваются, была высказана сразу после Второй мировой войны, когда социологи впервые попытались исследовать, по какому прин-

ципу люди выбирают себе вторую половину. В то время большинство ученых придерживалось мнения о том, что при заключении брака люди в основном принимают во внимание такие факторы, как возраст, вероисповедание, социально-экономическое положение и уровень образования. Однако социолог Роберт Ф. Винч не согласился с этим и выдвинул следующую теорию: нас притягивают люди, чьи потребности являются противоположностями наших собственных потребностей. Так, парадоксальным образом тянет друг к другу людей, которые склонны доминировать и подчиняться. Эта идея впоследствии получила название теории притяжения противоположностей. Однако методы исследования Винча подверглись серьезной критике, поскольку подавляющее большинство исследователей получило результаты, которые противоречили его выводам. Все еще достаточно популярная теория Винча безнадежно устарела. Быть может, о притяжении противоположностей можно говорить, когда речь идет об электричестве, но не о людях.

Мы приходим в этот мир, наделенные индивидуальным сознанием, сердцем и душой. Имея различные генетические предпосылки, мы обладаем и различными вкусами, чувствами, желаниями и потребностями. Кроме того, в нас заложено стремление удовлетворять свои потребности. В сущности, всю жизнь мы остаемся такими, какими нас произвели на свет, как солнце всегда остается солнцем. Для того чтобы нас признали такими, какие мы есть, нам необходим человек, который не только понимал бы нас, но и мог бы разделить с нами это понимание. Даже Солнце и Луна не так уж сильно отличаются друг от друга. У них есть нечто общее — свет, который солнце излучает днем, а луна отражает ночью.

Наш опыт, полученный в течение десятилетий практического консультирования, убеждает в том, что залогом длительной близости является наличие общности между партнерами. Но почему же ошибочное представление о притяжении противоположностей оказалось столь живучим? Возможно, когда мы встречаем кого-

то, кто слишком отличается от нас, мы думаем: «Я могу изменить его, чтобы он стал больше похож на меня». Быть может, нас привлекает возможность решить такую сложную задачу. Но скорее всего, этот человек останется таким, каким ему предназначено быть, то есть самим собой. Перемены, как мы знаем, можно спровоцировать только изнутри.

Для того чтобы найти родственную душу, вы можете воспользоваться совершенно новым методом, основанным на научных исследованиях. Он укажет вам путь не к фантазии, а к реальному человеку, обладающему качествами, которые наилучшим образом отвечают вашим потребностям. Наш подход основан на познании самого себя, а это первое и самое главное, что вы должны сделать. Именно об этом поэт XIII века Мечфилд Магдебургский сказал:

*Рыба не может утонуть в воде,
Птица не упадет в воздухе.
В огне творения
Золото не исчезнет;
Пламя очищает,
Каждое Божье создание
Должно жить по своей истинной природе;
Могу ли я противостоять своей сущности,
Которая живет ради единения с Богом?*

(Stephen Mitchell, ed., The Enlightened Heart: An Anthology of Sacred Poetry (New York: Harper & Row, 1989), 64)

Мы надеемся, что эта книга поможет вам познать свою собственную сущность настолько глубоко, что вы сможете точно определить и те качества, которые необходимы вашему партнеру для того, чтобы он был действительно близок вам. Родственные души существуют, и вы вполне можете найти свою вторую половину. Вы готовы начать поиски? Тогда давайте перейдем к конкретным вопросам.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга задумывалась как практическое руководство для тех, кто хочет найти партнера, близкого себе по духу. Во 2-й и 3-й главах вы можете ознакомиться с нашим новым подходом к решению этой проблемы. Следующие главы, с четвертой по пятнадцатую, посвящены каждой из двенадцати черт «большой дюжины». В них описаны первые признаки развития той или иной черты, распространенные заблуждения, связанные с этой чертой, а затем даются научно обоснованные анкеты, отвечая на которые вы получите возможность лучше узнать себя и своего партнера. Эти небольшие анкеты, составленные для каждой из черт «большой дюжины», призваны помочь вам выявить вашу истинную сущность. На основании своих ответов вы сможете построить шкалу, на которой будут располагаться набранные вами баллы по каждой отдельной черте личности. Таким образом, вы сможете объективно определить, насколько вы и ваш партнер соответствуете друг другу, и тем самым оценить вашу общую романтическую совместимость. Определению уровня романтической совместимости посвящена 16-я глава нашей книги. Этот процесс включает в себя два простых шага: сначала необходимо выстроить ваш индивидуальный профиль близости, а затем — профиль совместимости с вашим партнером. И наконец, в 17-й главе и в заключении полученные результаты обсуждаются в контексте конкретных действий, которые вы можете предпринять.

Если в настоящее время вы одиноки, то полученный в результате ответов на предложенные анкеты профиль близости поможет вам в поисках партнера. Таким образом, вне зависимости от того, одиноки ли вы сейчас или уже имеете партнера, вы получите возможность сделать правильный выбор на пути к длительной близости. Основываясь исключительно на познании себя самого, вы поймете, какими качествами должен обладать ваш партнер. Ведь только оставаясь самим собой, вы сможете обрести благословенный дар долгой и счастливой любви.

РОМАНТИЧЕСКАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ

«Большая дюжина»

Знаете ли вы, каким должен быть ваш любовный партнер? А может быть, вы ждете, что однажды, когда придет время, вы просто почувствуете, что это именно он. И вы всегда верили в это? Если попросить вас прямо сейчас вообразить вашего идеального партнера, какими качествами вы его наделите? Считаете ли вы себя идеалистом, циником или человеком умеренных взглядов в том, что касается романтической любви? Сегодня мало найдется вещей не только в Соединенных Штатах, но и во всем мире, которые волнуют нас больше, чем любовь и близость. В эпоху беспрецедентного долголетия, здоровья и образования мужчины и женщины особенно жадно ищут романтической близости как источника счастья. Но что именно означает близость в любви?

Вы, должно быть, уже слышали о том, что самое главное — это общение. Это чистая правда. Как подтверждают многочисленные научные исследования и разговоры в психологических консульта-

циях, ваш партнер — это тот, кто разделяет с вами самые важные представления о близости. И для того чтобы найти родственную душу, вы должны прежде всего познать свои собственные желания и предпочтения применительно к близости. Только после этого вы сможете найти человека, который был бы действительно совместим с вами.

Быть может, вы спросите, действительно ли люди так сильно отличаются друг от друга? На этот вопрос можно ответить только утвердительно. Наши собственные результаты, полученные при опросе испытуемых относительно их представлений о близости, а в опросе участвовало более двухсот взрослых с различным уровнем подготовки, подтверждают это. Одни люди обожают шумные вечеринки, а другие ненавидят их. Некоторые заявляют, что их сексуальность — это основа их сущности, а другие полностью отрицают такую точку зрения. Кто-то старается жить по принципу: «Делай другим лишь то, что хочешь, чтобы сделали тебе», а кто-то легко обходится без этого, полагая, что такой рецепт годится лишь для простаков и для тех, кто всю жизнь готов сносить обиды.

Вам нравится, когда у вас много дел? Или же в выходные дни и в часы отдыха вы предпочитаете бездельничать? Вы легко поддаетесь порыву или заранее просчитываете все свои действия? А если вы четко спланируете свой отпуск — это заставит вас почувствовать удовлетворение или, наоборот, стеснит вас? Вы предпочитаете находиться рядом со спокойными или рядом с неугомонными и впечатлительными людьми?

Короче говоря, чем лучше вы узнаете главные особенности своего собственного характера, тем скорее найдете правильного партнера. Весьма важно при этом самому честно оценить те основные черты, которые и определяют всю близость, выявить то, что мы называем вашим профилем близости (мы сделаем это в 16-й главе). Мы снова и снова убеждаемся в том, что длительная близость основывается, главным образом, именно на совместимости.

В каком возрасте формируются эти качества? Быть может, вас это удивит, но даже младенцы весьма различаются по таким ха-

рактеристикам, как экстравертность или робость, уровень активности, эмоциональная выраженность, приспособляемость к переменам, желание утешения и прикосновений, а также по реакции на яркие цвета или музыку.

Исследования в сфере биологического темперамента убедительно показали, что личностные различия сохраняются и усиливаются по мере того, как люди взрослеют. В сущности, чем старше мы становимся, тем больше приближаемся к тому, что мы есть на самом деле — уникальные, богом данные личности. Иначе говоря, если трехлетний Поль обожает слушать музыку, очень вероятно, что он охотно будет делать это и в тринадцать лет, и в тридцать три года. А если пятилетняя Шейла уже заслужила репутацию удивительной активистки, велика вероятность того, что именно она станет президентом совета института, а затем сделает политическую карьеру.

Но если эти основные черты проявляются столь рано, легко ли мы можем изменить их? На наш взгляд, вы вряд ли вообще сможете это сделать. К тому моменту, когда мы достигаем ранней юности, а вполне возможно и за несколько лет до этого, основы нашей личности уже сформированы, и с годами они лишь больше укрепляются. Встречи школьных друзей служат прекрасной иллюстрацией этого непреложного факта. Практически все собравшиеся, к своему изумлению, замечают, насколько мало изменились их одноклассники, на которых не смогли повлиять ни профессия, ни место проживания, ни уровень дохода. Десятилетия спустя Дженифер и Стив эмоционально остаются в точности такими же, какими вы помните их в родном девятом классе или на втором курсе колледжа.

Конечно, мы можем в некоторой степени изменить нашу личность. Целые области психотерапии и консультирования исходят из того, что мы можем изменить наши отношения, поведенческие реакции и цели в жизни. Однако психологам известно также и то, что чем старше мы становимся, тем сложнее нам действительно изменить что-то в нашей личности. А если нам все же удастся до-

биться определенных перемен, то почти всегда они ограничиваются лишь небольшими корректировками каких-то черт, но значительной переделки нашего внутреннего «стержня» все же не происходит.

Таким образом, цель психотерапии и консультирования заключается в том, чтобы помочь людям лучше чувствовать себя в рамках собственной личности, а не пытаться провести полную «перестройку» индивидуальности. Если Келли чувствует себя одиноко и является, в сущности, робким человеком, трудно ожидать, что после выполнения рекомендаций психолога она станет заводилой на шумных вечеринках. Скорее упор нужно сделать на то, чтобы помочь Келли завести дружбу с людьми, с которыми она могла бы встречаться наедине или в небольших спокойных компаниях, и это будет соответствовать внутренним потребностям ее личности.

Сколько же особенностей нашего характера, которые действительно имеют значение для возникновения и поддержания близости? После семи лет совершенствования нашего подхода, основанного на терапии семейных пар и других исследованиях, мы окончательно выделили те двенадцать черт, которые оказывают решающее влияние на романтические отношения, либо создавая, либо разрушая близость. Каждая из этих черт была определена в процессе клинических исследований. Мы называем эти черты «большой дюжиной».

«Большая дюжина» — это 12 важных особенностей характера, которые влияют на близость.

Ниже приведен полный список основных черт характера, которые влияют на близость, вместе с кратким описанием каждой из них.

1. Потребность в общении

Легко ли вы начинаете чувствовать себя одинокими? Важны ли для вашего повседневного благополучия сердечные разговоры, в которых вы делитесь своими желаниями и надеждами, мечтами и разочарованиями? Или же вы предпочитаете оберегать свои тайны и держать других на дистанции?

2. Идеализм

Насколько вы идеалист? Считаете ли вы, что люди в большинстве своем добры и достойны доверия и что наилучший способ прожить жизнь — это следовать Золотому Правилу («Делай другим лишь то, что хочешь, чтобы сделали тебе»)? Верите ли вы в Высшую Силу, которая направляет нас? Или же вы считаете, что люди от рождения бесчестны и ненадежны, а девиз всего человеческого существования — «человек человеку волк»? Полагаем, что эта черта является самым важным элементом совместимости, а ее противоположность мы определили как прагматизм.

3. Выраженность эмоций

Вы легко можете расплакаться в кино? А часто ли вы хохочете до упада? Вы испытываете сильные чувства в отношении многих людей и событий? Или вы эмоционально сдержанны и спокойны и в повседневной жизни мало что может действительно глубоко затронуть вас?

4. Спонтанность

Обычно вы поступаете повинаясь импульсу? Вы предпочитаете принимать решения мгновенно и оставляете свое расписание по возможности более гибким? Или вам нравится планировать все заблаговременно и придерживаться установленного порядка? Иначе говоря, вам понравится отпуск, в котором каждый день заранее аккуратно спланирован, или для вас это равносильно смиренной рубашке?

5. Либи́до

Насколько важны для вашего хорошего самочувствия частые прикосновения и секс? Вам нравятся эротические фильмы, картины, шутки? Или вы считаете, что значение чувственности переоценивается и, во всяком случае, не является основой вашего повседневного счастья?

6. Заботливость

Вам нравится заботиться об окружающих? Вас радует проявление заботы о других, будь то растения, домашние питомцы или люди? Или же вы предпочитаете заботиться о себе сами,

даже когда вы больны или устали, и предоставляете другим возможность делать то же самое для самих себя?

7. Материализм

Вам нравится быть нарядным и модным? Вы получаете удовольствие от походов по магазинам, любите разглядывать в витринах дизайнерскую одежду, ювелирные изделия, аксессуары и прочие вещицы? Или же вы цените простоту и практичность и избегаете модных приобретений?

8. Экстравертность

Вы ощущаете прилив энергии, находясь в компании? Или встречи и вечеринки обычно истощают ваши силы? Вы черпаете энергию в местах скопления большого количества людей и с легкостью выражаете свои эмоции, как это свойственно экстраверту, или же вы более уютно чувствуете себя в одиночестве или наедине лишь с одним человеком, как это свойственно интроверту?

9. Эстетизм

Насколько для вашей повседневной жизни важно наслаждение искусством, музыкой или красотами природы? Вам нравится проводить свободное время, слушая музыку, посещая выставки или любуясь чудесными пейзажами? Или подобное времяпрепровождение навевает на вас скуку?

10. Уровень активности

Постоянно ли вы «готовы к бою», переходя от одной деятельности к другой в течение всего дня? Или вы скорее лежебока? Требования, налагаемые работой и карьерой, конечно же, влияют на наши повседневные занятия, поэтому лучший показатель вашего уровня активности — это то, как вы проводите отпуск и выходные дни. Вы с увлечением ходите в походы, бегаете трусцой или осматриваете достопримечательности или же предпочитаете отдохнуть на своем диване или в шезлонге возле бассейна?

11. Субъективное ощущение благополучия

В повседневной жизни вы обычно оптимист? Вам свойственно ожидать, что ситуация изменится к лучшему? Или вы бес-

покойный человек? Вы часто замечаете, что слишком сильно сожалеете о прошлом и переживаете по поводу будущего?

12. Интеллектуальность

Вы любите читать? Вам нравится обсуждать последние события и грядущие тенденции, смотреть телепрограммы, посвященные подобным вопросам? Или такие занятия обычно нагоняют на вас скуку?

«Большая дюжина» как целое

Очевидно, что чем лучше романтические партнеры подходят друг другу по этим двенадцати критериям, тем более радостной и длительной будет их связь. Из этого следуют еще четыре важных вывода. Во-первых, «большая дюжина» столь же нейтральный показатель, что и цвет ваших глаз или волос. Для нас не имеет значения, какой у вас уровень активности, насколько вы заботливы, склонны к материализму, как сильно ваше либидо и насколько ярко выражены оставшиеся восемь черт. Это также не означает, что вы лучше или более успешны от рождения. Решающее значение при поисках родственной души имеет, скорее, то, насколько ясно вы осознаете свои особенности.

Во-вторых, поскольку половина этих особенностей дается нам от рождения, тут некого винить, осуждать или благодарить. Действительно, накопленные к настоящему времени научные данные свидетельствуют о том, что некоторые из черт, входящих в «большую дюжину», такие, например, как экстравертность, уровень активности и либидо, вероятно, более чем наполовину предопределены генетически.

В-третьих, если поначалу представление о том, что романтическая близость зависит от совместимости двенадцати ключевых характеристик личности, может показаться вам несколько упрощенным, то приведенные ниже аналогии убедят вас в обратном. Так, например, физики уже давно определили семь первичных

цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый. Однако у любого ребенка в коробке с карандашами можно найти несколько десятков цветов, от бирюзового и темно-бордового до серебряного и золотого, хотя физики считают все эти прекрасные цвета вторичными.

Подобным же образом в области эволюционной психологии ученые смогли выделить шесть человеческих эмоций, которые считаются первичными, поскольку различаются и по выражению лица, и, скорее всего, по физиологическим механизмам, а кроме того, с легкостью распознаются во всех культурах. Поразительно, что даже новорожденные по-разному реагируют на лица, выражающие первичные эмоции страха, счастья, грусти, удивления, отвращения и злости. Между тем люди, на всем протяжении своей истории, выражали широкую гамму чувств (физиолог Роберт Плутчик идентифицировал более 350 чувств), таких, как изумление, веселье, любопытство, надежда, ревность и радость, однако все они рассматриваются как производные тех шести основных эмоций, которые коренятся в нашей биологической сущности.

С нашей точки зрения, понимание того, что близость можно рассматривать как совместимость двенадцати различных личностных черт, имеет огромное значение. Оно освобождает каждого из нас от непродуктивного поиска виновных. Необходимо просто ответить на вопрос: «Достаточно ли я подхожу этому человеку по основным чертам «большой дюжины», чтобы наша любовь была длительной?»

В-четвертых, мы полагаем, что необходимо рассматривать личность как совокупность этих двенадцати черт. Обращая излишне пристальное внимание на одну черту, мы, в сущности, ничего не сможем узнать о самом человеке. Так, например, то, что Билл экстраверт, вовсе не означает, что у него высок уровень субъективного ощущения благополучия, а просто подразумевает, что он ведет себя в компании энергичнее, чем в одиночестве. На наших семинарах мы часто встречали экстравертов, подобных Биллу, которые доминировали в группе, но вместе с тем были пес-

симистами, спорщиками, а порой и вообще недоброжелательными людьми. Поэтому, конечно же, было бы ошибкой полагать, что все экстраверты оптимистичны и веселы.

Аналогичным образом, потребность в общении является чертой, независимой от либидо. Тодд испытывает сильное желание ежедневно разделять свои чувства с тем, кого он любит, однако он вовсе не жаждет частых прикосновений и секса. И, наоборот, существует множество людей, которые, подобно Алисон, получают большое удовольствие от подготовительных ласк и занятий любовью со своим партнером, однако находят задушевные разговоры необязательными и даже утомительными. Или возьмем, к примеру, уровень активности. Зная о том, что человек быстро просыпается и остается бодрым в течение всего дня, мы, тем не менее, ничего не можем сказать о том, насколько он заботлив. У некоторых людей, вроде Кевина, ярко выражены обе эти черты. Им тяжело сидеть на одном месте, и они получают удовольствие, ухаживая за другими. А есть такие, как Марк, который тоже находит себе занятие каждую секунду, однако совсем не умеет проявлять заботу о ком бы то ни было.

Давайте рассмотрим спонтанность. Мы знаем, что Эмили быстро принимает решения и часто поступает, повинаясь импульсу, но при этом мы ничего не можем сказать о том, как сильно она верит в идеал, насколько она эмоциональна и можно ли назвать ее художественной натурой. Как человек, который избегает составления планов и расписаний, Эмили определенно может быть идеалистичной, эмоциональной и художественной натурой. Но с такой же вероятностью она может быть прагматичной, спокойной и равнодушной к искусству.

То обстоятельство, что Эрик является экстравертом, ничего не говорит нам о его потребности в общении и о том, можно ли назвать его материалистичным человеком. Эрик может быть душой компании и при этом не нуждаться в задушевных разговорах и модной одежде. А высокий уровень эмоциональности у Сони никак не может выявить степень ее идеалистичности или интел-

лектуальности. То, что Соня с легкостью смеется или плачет в кино, не означает, что при случае она займется каким-нибудь общественно полезным делом, например, станет помогать бездомным. Но это также и не предполагает, что она остается безучастной к тому, что происходит в мире.

Что действительно не имеет значения

С незапамятных времен мужчины и женщины ищут близости в своих отношениях. Однако до настоящего времени психологический ключ к пониманию основ подобной совместимости отсутствовал, и людям ничего иного не оставалось, как только полагаться на удачу. Четыре искусственных препятствия, таких, как телосложение, пол, возраст и национальность, также ограничивали наш выбор. Благодаря нашему новому подходу каждое из этих ограничений теперь может быть преодолено и отброшено как не относящийся к делу и устаревший стереотип. Понимание черт, входящих в «большую дюжину», и осознание их огромной важности для успешного построения близких отношений дает нам много преимуществ. Когда речь заходит о поддержании длительной близости, решающее значение имеет умение отделить зерна от плевел, отбросить незначительное и неважное. А теперь попытаемся выяснить, как телосложение, пол, возраст и национальность препятствуют возникновению близости.

Телосложение

Все мы слышали о стереотипах, которые связывают различные черты личности с типом тела, к примеру, веселость с объемами тела, а уровень активности с атлетическим телосложением. Однако мы обнаружили, что черты «большой дюжины» не зависят от физических характеристик, таких, как рост и вес, цвет глаз и чер-

ты лица, телосложение и цвет кожи. Хотя «химия» влечения, несомненно, имеет определенное значение для возникновения интимности, залогом длительной близости являются именно черты, входящие в «большую дюжину», а они совершенно не зависят от сугубо физических факторов.

Половая принадлежность

Мы долгое время находились под влиянием стереотипных представлений о том, что все женщины заботливы, а все мужчины очень деятельны, что все женщины находятся во власти своих эмоций, а все мужчины — интеллектуалы. Эти взгляды преобладают во многих популярных книгах, даже в самых популярных.

Однако основываясь на наших данных, мы можем утверждать, что такая точка зрения явно ошибочна, когда речь заходит о длительной близости, которая возникает в результате совместности, основанной на соответствии черт «большой дюжины». Из нашего сорокалетнего опыта совместного консультирования, а также из исследований личности, мы делаем вывод о том, что эти стереотипы не только неуместны, но даже вредны. Проще говоря, не все женщины обязательно заботливы, спонтанны или эмоциональны, равно как не все мужчины являются экстравертами, интеллектуалами и обладают высоким либидо. Тот факт, что Даниела женщина, а Алекс — мужчина, ничего не говорит нам об основных чертах их личностей. Думать так — значит давать повод для путаницы. И наоборот, понимание «большой дюжины» помогает нам рассеять наконец заблуждения, касающиеся пола.

Так, согласно старым представлениям, мужчины умны, но не особенно заботливы, в то время как женщины заботливы, но не отличаются высоким интеллектом. Согласно этим же представлениям, мужчины чувственны, но испытывают слабую потребность в общении, а женщины менее чувственны, но испытывают высо-

кую потребность в общении. Кроме того, считалось, что женщины более спонтанны, чем мужчины. Примечательно, что все это никогда не имело отношения к реальности, коренные черты личности мужчин и женщин очень часто скрывались, подавлялись и маскировались. Например, несколько десятилетий назад женщины могли выбрать профессию лишь в таких сферах, как образование, обслуживание и социальная работа. К счастью, сейчас в этом смысле у женщин более широкий выбор. Женщина может стать юристом, врачом или архитектором, а мужчины работают учителями и сиделками. Свобода выбора сказывается и на романтических отношениях.

Возраст

Как мы уже упоминали, коренные черты личности обычно проявляются уже в раннем детстве, становятся ярко выраженными в юности и остаются относительно неизменными в течение всей взрослой жизни. Если трехлетний Джереми наслаждается музыкой, можете быть уверенными, что он будет охотно слушать ее и в девять, и в шестнадцать, и в двадцать семь, и в сорок, и в восемьдесят пять лет. Если восьмилетней Кэтлин больше всего нравится читать книжки, очевидно, что она будет охотно читать в институте и позже, когда станет взрослой. И если Каролина еще в младшей группе детского сада была темпераментной, часто плакала и смеялась по малейшему поводу, то она сохранит это качество и в зрелом возрасте.

Конечно, с годами все мы растем и эмоционально, и духовно. Мы обладаем мудростью, а поскольку она во многом результат жизненного опыта, то с возрастом мы обычно становимся мудрее. Но двенадцать основных черт нашей личности — «большая дюжина» — не изменяются с течением лет. И об этом также свидетельствуют все увеличивающийся поток данных психологических исследований.

Итак, при определении личностной совместимости календарный возраст не имеет практически никакого значения. Если вы

совпадаете с кем-то по большинству черт «большой дюжины», то не имеет значения, сколько вам лет: двадцать пять или шестьдесят пять. Широко распространенные в прошлом предубеждения и стереотипы, касающиеся возраста, в наши дни быстро исчезают, поскольку появляется все больше активных и энергичных мужчин и женщин, которым уже за семьдесят, восемьдесят и даже девяносто лет. Если одного человека влечет к другому и оба отличаются высокой совместимостью, то не имеет значения даже большая разница в возрасте. И наоборот, вы можете быть ровесником вашего партнера, но если вы не совпадаете по критериям «большой дюжины», ваше возрастное соответствие ничего не значит. Мы не сомневаемся, что в ближайшие годы календарный возраст будет играть все меньшую роль при выборе наших романтических партнеров.

Национальность

Одним из наиболее заметных открытий, сделанных за последние годы в области психологии, является то, что коренные черты личности по своему значению превосходят культурные различия. Иначе говоря, даже если экстраверты родились и воспитывались в таких разных в культурном отношении странах, как Япония и Соединенные Штаты, они обладают значительными сходствами характера, так же как и все застенчивые или беспокойные, сопереживающие или предприимчивые люди. Как мы уже говорили, все больше данных свидетельствует в пользу того, что по крайней мере 50 % особенностей личности предопределено уже от рождения и не зависит от воспитания и культурной среды. Многим эта мысль кажется очевидной.

Но в недалеком прошлом, в 1930-е и 1940-е гг., антропологи культуры придерживались другой точки зрения. Вместе с тем нужно отметить, что таким образом они сознательно боролись против нацизма и расизма, пустивших корни в отвратительных псевдонаучных воззрениях. Такие философы, как Рут Бенедикт, Маргарита Меад и Ральф Линтон, утверждали, что в основе человеческой личности нет ничего врожденного, а все то, что мы представляем

собой как личности, определяется скорее некими «культурными паттернами» (таково название самой известной книги Бенедикт). Эти представления, которые могут показаться строго научными, господствовали в социальной науке более пятидесяти лет и считались почти неоспоримыми.

Однако данные из области генетики и биологической психологии, а также результаты психологического тестирования неизменно указывали обратное. Национальная принадлежность и культурная среда, конечно же, влияют на нашу личность, хотя и не создают ее. Именно поэтому японские и американские экстраверты обладают сходными особенностями поведения. Если англичанин и аргентинец имеют низкие оценки на шкале субъективного ощущения благополучия, слишком беспокоятся о будущем и чувствуют себя очень уязвимыми, можно сказать, что они почти одинаково воспринимают свою жизнь, несмотря на то что живут в разных странах.

Какое значение имеют эти наблюдения для постижения феномена любви? Когда необходимо определить коренные черты личности, национальность и культурный базис могут помочь нам в этом значительно меньше, чем полагалось прежде. Когда мы стремимся к оптимальной совместимости для достижения близости, культурные различия важны не больше, чем различия в телосложении, половой принадлежности и календарном возрасте. Допустим, двадцатичетырехлетний Шон из Дублина и тридцатилетняя Летиция из Сан-Паулу встречаются в Рио-де-Жанейро, куда оба прибыли для участия в международной конференции на тему музыкального образования. Эти двое мгновенно испытывают сильное влечение друг к другу, но, что более важно для достижения длительной близости, они также обладают высокой совместимостью по многим критериям «большой дюжины», включая эстетизм, заботливость, идеализм и эмоциональность. Несмотря на большие культурные различия между Ирландией и Бразилией, Шон и Летиция имеют многообещающий профиль совместимости (подробнее об этом см. в главе 16). Они договариваются о про-

должении знакомства, и их совместное будущее рисуется в светлых тонах.

Теперь давайте посмотрим, что будет, если все обстоит наоборот. Анна — художник-график из Италии, ей тридцать один год, недавно она начала работать в крупном рекламном агентстве в Нью-Йорке. Скорее уж она построит длительные близкие отношения с калифорнийцем, который хорошо соответствует ей по профилю совместимости, чем со своим соотечественником, который значительно отличается от нее по критериям «большой дюжины». Конечно, языковые и культурные различия могут становиться барьерами на пути любви. Людям необходимо делиться друг с другом чувствами и представлениями о жизни. Но теперь в связи с возможностью знакомства через Интернет мужчины и женщины со всего мира могут свободно общаться, и мы уверены, что вскоре люди перестанут воспринимать национальность, равно как телосложение, пол и календарный возраст, как препятствие на пути формирования стабильных близких отношений.

Большое значение имеет способность осознавать уникальность собственной личности, благодаря которой человек может преодолеть любые барьеры. Для того чтобы сделать правильный выбор, когда речь идет о романтическом партнере, необходимо знать, как проявляется ваша индивидуальность в повседневной жизни. Ставки здесь высоки, но игра, без сомнения, стоит свеч! А теперь, перед тем как подробно разобрать каждую черту «большой дюжины», выясним, как эти качества влияют на нашу повседневную жизнь.

«БОЛЬШАЯ ДЮЖИНА» В ДЕЙСТВИИ

Психология, без сомнения, одна из наиболее интересных областей знания. И действительно, что может быть более интересным, чем изучение того, как мы думаем, чувствуем и относимся друг к другу? Будучи силой, способной помочь реализовать нашу мечту о мирном и демократическом человечестве, она, несомненно, является одной из важнейших научных дисциплин. Однако психологию, науку, возникшую около 120 лет назад, специалисты часто обвиняли в том, что она занимается строительством «башни из слоновой кости», то есть разрабатывает такие представления о человеческом поведении, которые имеют весьма отдаленное отношение к реальной жизни.

Для того чтобы помочь вам лучше познакомиться с «большой дюжиной», понять, как эти черты проявляются в повседневной жизни, и убедиться в том, что эти черты реальны, а не выдуманы досужими психологами-теоретиками, мы решили провести этот мысленный эксперимент. Как и великий физик Альберт Эйнштейн, который для создания своих, революционных теорий о пространстве, времени и энергии, во многом основывался на мысленных экспериментах, мы полагаем, что психологические мыс-

ленные эксперименты могут быть очень полезными для выявления важных сторон человеческой личности, которые мы часто упускаем из виду.

«Большая дюжина» на любовной лодке

Представьте себе, что вы приглашены на светский прием в уютный конференц-зал в фешенебельной гостинице. Предположим, что около шести месяцев назад вы просто в шутку приняли участие в конкурсе, победители которого должны были отправиться в увлекательное путешествие. На прошлой неделе вы получили по почте извещение от организаторов этого конкурса, в котором сообщалось о том, что вы, вместе с девятнадцатью другими участниками, выиграли два бесплатных билета на девятидневный круиз по Карибскому морю, с оплатой всех расходов. Этот круизный маршрут хорошо известен, и вы уверены в том, что никаких скрытых издержек не предвидится. Однако для рекламных целей компания попросила, чтобы все победители конкурса приняли участие в торжественном вечере, на котором их будут фотографировать, возьмут у них интервью и вручат им туристические путевки.

Когда вы входите в конференц-зал, вы сразу видите большой стол со сладостями, фруктами и напитками. Весь зал украшен яркими воздушными шарами, звучит приглушенная музыка. Представители компании-организатора конкурса встречают вас у дверей. Найдя ваше имя в списке приглашенных, они приветливо улыбаются вам, и один из них объясняет: «Мы немного задерживаемся. Съёмочная бригада скоро прибудет, и мы сразу же начнем запись. Пожалуйста, проходите и располагайтесь. Здесь собрались чудесные люди, с которыми вы можете познакомиться!»

Мы описали исходную ситуацию, а теперь давайте сосредоточимся на «большой дюжине» и посмотрим, как характерные черты личности проявляются в этой ситуации. Иначе говоря, мы попыта-

емя выяснить, что вы должны почувствовать, если каждый из присутствующих в зале (исключая, конечно, представителей круизной компании), будет обладать одинаково высоким или низким уровнем выраженности каждой из черт, входящих в «большую дюжину».

Потребность в общении

Если у всех девятнадцати победителей хорошо выражена эта черта, многие из них придут на встречу в сопровождении друга или подруги, и вы увидите, как их спутники толпятся в фойе гостиницы. Приготовьтесь к тому, что практически каждый уже имеет постоянного партнера или ищет серьезных отношений. По этой причине большое значение в разговорах будет уделяться романтическим карибским «аркам» и «гrotам», в которых пары могут наслаждаться уединением, не опасаясь бесцеремонных вторжений. С таким же интересом будет обсуждаться и то, какие круизные линии подбирают наиболее дружелюбный обслуживающий персонал и создают наилучшую обстановку для того, чтобы между отдыхающими завязывались дружеские отношения.

У столов с угощениями вы услышите, как люди откровенничают о своей личной жизни: о своих семьях, друзьях, домашних животных, событиях прошлого, планах на будущее. К тому времени, когда закончится съемка, многие уже перезнакомятся и обменяются номерами телефонов для того, чтобы вскоре встретиться снова. Большинство приглашенных выйдет из гостиницы небольшими компаниями, продолжая задушевный разговор.

Однако если все победители конкурса обладают низкой потребностью в общении, атмосфера на встрече будет прохладной. Практически все приедут без спутников. У большинства не будет ни романтических привязанностей, ни желания завести знакомство. В зависимости от того, сколько среди них будет экстравертов, разговоры будут либо шумными, либо спокойными, но в любом случае душу изливать никто не пожелает. Никто не станет касаться в разговоре личных тем, рассказывать о семье или о друзьях, делиться своими

надеждами и мечтами. Никто не станет завязывать дружеские отношения, и каждый гость покинет зал в одиночестве.

Идеализм

Что вам следует ожидать от вечера, если остальные девятнадцать победителей окажутся идеалистами? Многие из них будут заняты в таких сферах, как консультирование, экология, образование, медицинская или социальная работа. Некоторые, вероятно, будут сотрудниками некоммерческих организаций или же частными предпринимателями, и скорее всего лишь немногие будут являться сотрудниками крупных корпораций. Что же касается предстоящего круиза по Карибскому морю, то разговоры победителей могут вращаться вокруг таких тем, как проблемы окружающей среды, бедность и безграмотность, а также коррупция в политических кругах. Кроме того, в разговорах может высказываться беспокойство относительно низкой зарплаты и напряженных условий работы в индустрии круизного туризма.

В том случае, если собравшиеся окажутся прагматиками, темы разговоров могут быть различными. Однако вряд ли вы услышите полные сочувствия отзывы об экологических проблемах Карибского региона или о процветающей там безграмотности, бедности и социальной несправедливости. Вместо того чтобы рассуждать о тяжелых условиях работы сотрудников круизных фирм, гости будут живо обсуждать сообщения о неизвестных островах и совершаемых на бортах кораблей преступлениях, таких, как кражи, нападения и изнасилования. Без сомнения, собравшиеся проявят большой интерес к тому, как отдыхающие на корабле могут лучше защитить себя от возможных нападений, равно как и от вымогательств со стороны местных торговцев, да и со стороны самой круизной компании. Многие будут с удовольствием рассказывать о том, как им удалось перехитрить те компании, которые пытались обмануть их на предыдущих круизах и экскурсиях, и в особенности о том, какие городские туристичес-

кие бюро имеют наихудшую репутацию из-за привычки изменять в последний момент условия договора при покупке путевок и прочего плутовства.

Эмоциональность

Если присутствующие крайне эмоциональны, они будут с чувством отзываться по любому вопросу, затронутому в беседе. Ликующие выкрики победителей будут долетать даже до фойе гостиницы. Шутки в небольших группах собравшихся будут вызывать не вежливое хихиканье, а необузданный хохот. Воспоминания о различных неприятностях, произошедших во время отдыха, будут сопровождаться сильным раздражением или даже слезами. А при рассказе о великолепно проведенном отпуске лица будут восторженно сиять. Почти все будут вести разговор с большим оживлением.

Но если у победителей конкурса будет слабо выражена эмоциональность, атмосфера на встрече будет несколько приглушенная. Ничто не вызовет сильного эмоционального отклика у собравшихся, даже обсуждение самого выигрыша. Вы вряд ли услышите громкий смех и взволнованные речи. Никто из рассказывающих не будет открыто радоваться или печалиться, никто не будет слушать их с явным сочувствием. Обстановка в комнате будет такой же спокойной, как озеро в приятный летний день.

Спонтанность

Если все выигравшие отличаются спонтанностью, почти каждый прибудет на встречу с опозданием, а несколько человек, вероятно, вообще не придут, либо забыв отметить это мероприятие в своем календаре, либо потеряв накануне письмо от круизной компании, в котором сообщается о награждении. Большинство будет заядлыми путешественниками, которые могут без конца рассказывать яркие истории о том, как они оставили где-то свой

багаж, опоздали на самолет или корабль или же вынуждены были проживать в необычных гостиницах, потому что приняли решение о путешествии буквально в последнюю минуту. В разговорах, скорее всего, будут обсуждаться самые необычные или экзотические путешествия, а также агентства, которые славятся своей «гибкой» политикой и «горящими» путевками.

Если все девятнадцать победителей будут отличаться низкой спонтанностью, каждый придет заранее или по крайней мере вовремя. Многие принесут с собой различные брошюры, путеводители и блокноты для того, чтобы собрать максимум информации о маршруте. Вы услышите множество жалоб на то, что круизная компания предупредила об этом событии всего лишь за три недели, и узнаете, что каждый уже решил, где в этом году проведет отпуск. Разговоры будут посвящены тому, какие туристические компании предоставляют хорошо организованные туристические пакеты по европейским странам (ведь Азия или Южная Америка слишком непредсказуемы) и каким компаниям, к сожалению, не удастся выполнять условия договора. Сразу после окончания съемки все гости организованно покинут помещение.

Либи́до

В зале, заполненном победителями, у которых хорошо выражена эта черта, будет царить атмосфера флирта. Женщины явятся в эротичных платьях с глубоким декольте или в облегающих фигуру костюмах. Разговоры, возникающие как среди женатых, так и среди одиноких гостей, будут быстро переходить на тему секса, чувственных удовольствий и любовных приключений.

Вся комната будет напоена ароматом жарких историй о пылких ночах, проведенных с чужестранцами, встреченными в круизах и на островных курортах. Женщины и мужчины будут обмениваться названиями карибских ночных клубов и баров, в которых созданы наилучшие условия для ночных развлечений и случайных знакомств. Конечно же, холостяки и незамужние жен-

щины будут часто прикасаться друг к другу и многозначительно переглядываться, договариваться о дальнейших свиданиях. На этой встрече может завязаться несколько романов.

Если на вечер соберутся люди с низким либидо, готовьтесь увидеть прямо противоположное. Разговоры, вероятно, будут вращаться вокруг таких тем, как подходящие места для семейных обедов, магазины, интересные спортивные мероприятия и игры на различных островах. Победители могут затрагивать в разговоре любую тему, кроме секса, чувственности и сексуальных приключений. Многие будут с готовностью обсуждать лучшие «семейные» курорты, с прискорбием отмечая, что на некоторых курортах потворствуют «распущенной» и «безнравственной» толпе. На этой встрече вряд ли завяжется хоть один роман.

Заботливость

Если победители конкурса отличаются заботливостью, то у них, наверняка, есть дома кошки или собаки. За исключением тех, кто страдает жесточайшей аллергией, многие, без сомнения, были бы счастливыми владельцами сразу нескольких домашних животных. В связи с этим ключевой темой разговоров стали бы проблемы поиска удобного «отеля для животных» на время круиза. Многие вопросы, обращенные к представителям экипажа корабля, касались бы медицинской помощи пассажирам: предусмотрено ли присутствие на борту квалифицированного врача, насколько хорошо оборудован изолятор, какие меры обычно принимают для помощи тем, у кого есть особые требования в отношении диеты, сложности с передвижением или другие проблемы, связанные со здоровьем?

Однако, если победители не отличаются особой заботливостью, никого особенно не будет интересовать проблема медицинской помощи на борту корабля. Такие гости будут твердо убеждены в том, что «люди сами должны заботиться о себе». И поскольку мало кто из них окажется владельцем домашнего животного, они будут мало интересоваться условиями размещения

собак и кошек. Не исключено, что они потребуют, чтобы на борт корабля вообще не допускались домашние животные.

Материализм

По нарядному и модному внешнему виду вы легко определите, что все девятнадцать собравшихся материалисты. У всех будет стильная одежда, хорошие прически, а у женщин — дорогой макияж. Вы увидите множество дорогих украшений, часов и дизайнерских аксессуаров. Многие приедут на модных машинах. Эти люди будут оживленно обсуждать роскошные салоны красоты и шикарную обстановку на круизном лайнере. Они будут интересоваться тем, где можно найти на Карибах самые изысканные бутылки, рестораны и бары.

Если же победители отличаются низким уровнем материализма, они явятся на вечер в скромной или старомодной одежде, без броских украшений и аксессуаров. Они будут беседовать об удачной охоте за выгодными покупками на распродажах, о том, где можно найти небольшие магазинчики, в которых продается недорогая, но хорошая одежда и прошлогодние модели с большими скидками. Много будет разговоров о том, на чем можно сэкономить деньги во время круиза.

Экстравертность

Если вы проведете час в компании девятнадцати экстравертов, то станете свидетелем многочисленных оживленных разговоров, смеха и живого общения. За каких-то пять минут все они успеют перезнакомиться. Вскоре они начнут довольно громко говорить, оживляя и без того непринужденную атмосферу встречи. Очень быстро сбиваются небольшие компании из четырех-пяти человек. Слышны шутки и смех. Люди обмениваются визитными карточками и номерами домашних телефонов. По лицам присутствующих можно судить о чувствах, которые они испыты-

вают. Наверняка, некоторые из них назначат друг другу свидания. Вы не увидите никого, кто бы сидел или стоял в одиночестве. К моменту приезда съемочной группы в зале будет уже так шумно, что сотрудники службы маркетинга круизной компании вынуждены будут кричать для того, чтобы их услышали. Девятнадцать победителей с трудом прервут разговоры и весьма неохотно займутся тем, ради чего, собственно говоря, они сюда и пришли.

Теперь представьте себе, что вы вошли в зал, в котором находятся девятнадцать человек, не отличающиеся особой экстравертностью. Иными словами, все они интроверты. Скорее всего, ни один из них не подойдет к другим для того, чтобы познакомиться. Каждый победитель, вероятно, будет сидеть в одиночестве, держа в руках еду и напитки, и чувствовать себя при этом весьма неудобно. Быть может, им не так уж и страшно вступить в беседу с совершенно незнакомыми людьми, но они уж точно предпочли бы этого не делать. В комнате будет не очень шумно, даже по прошествии десяти или пятнадцати минут. Вы не услышите смеха и не увидите, как гости хлопают друг друга по плечу. Возможно, кое-кто из приглашенных выйдет из зала, чтобы позвонить в свой офис, купить газету, а другие найдут какой-нибудь другой предлог, чтобы как-то скрыть свою неловкость. Большинство будет молчаливо погружено в изучение брошюр и рекламных проспектов в надежде на то, что все это скоро закончится. Контакты и живое общение между присутствующими будут минимальными, и скорее всего общество не разобьется на небольшие группы. По выражению лиц будет трудно судить о чувствах присутствующих, и когда представители компании объявят о том, что съемочная группа наконец приехала, все вздохнут с облегчением, обрадованные тем, что это неприятное испытание закончилось.

Эстетизм

Если все девятнадцать победителей отличаются эстетизмом, вы встретите среди них много музыкантов, художников или фо-

тографов-любителей. По крайней мере некоторые из них будут даже зарабатывать себе на жизнь таким способом. У присутствующих вы заметите переносные CD-плееры и блокноты для набросков, вы услышите множество разговоров о карибской музыке и искусстве, а также о том, где можно найти великолепные виды для фотосъемки. Гости будут беседовать о художественных галереях, музеях, концертных залах и музыкальных клубах, которые можно посетить на Карибских островах. С таким же интересом они будут вести разговоры об уровне музыкальной программы на круизном лайнере.

Если присутствующие не отличаются особым эстетизмом, то вы не услышите разговоров «с претензией». Вместо этого люди, уже не раз побывавшие на Карибских островах, будут предаваться воспоминаниям и обмениваться советами о том, где лучше всего сделать покупки, поесть или выпить. А если вам все же придет в голову расспросить их о том, какие художественные галереи, музеи или концерты они посетили во время предыдущего круиза, в ответ вы услышите только причитания: «Сколько времени мы потратили зря! Как это было скучно!»

Уровень активности

Если все победители одинаково деятельны и активны, они наверняка будут выглядеть бодрыми, здоровыми и элегантными. Многие, скорее всего, никогда до этого не бывали в круизе, поскольку отдавали предпочтение более активному отдыху. Представителей круизной компании они будут расспрашивать прежде всего о том, какие возможности для активного отдыха предоставляют путешествующим на лайнере. Есть ли там комнатная беговая дорожка? Приспособлен ли бассейн для плавания по кругу? Какими тренажерами оборудован фитнес-центр? До какого часа каждую ночь продолжаются развлечения? Они будут интересоваться водными видами спорта, например подводным плаванием, и пешими прогулками по островам.

Если ваша группа целиком состоит из людей инертных, на вечер вы встретите всего несколько человек атлетического телосложения. Беседовать гости будут об уровне комфорта в каютах. Их не будут особенно беспокоить точные размеры плавательного бассейна, наличие или отсутствие беговой дорожки в номере или новейших спортивных тренажеров в фитнес-центре. Они уделят внимание прежде всего обстановке в каютах, расспросят представителей компании о постельных принадлежностях, дополнительных шерстяных одеялах и подушках, поинтересуются, насколько широк выбор напитков и легких закусок, насколько разнообразное меню предлагается на обед и когда подают на стол. Вероятно, зайдет речь и об удобстве шезлонгов на верхней палубе, на которых можно отдыхать и даже дремать весь день.

Субъективное ощущение благополучия

Если у девятнадцати человек, выигравших в конкурсе, одинаково высок уровень субъективного ощущения благополучия, вы проведете в их компании восхитительный вечер. Все будут милы, добродушны и оптимистично настроены относительно предстоящего круиза. Вы услышите много комплиментов. Повсюду будут улыбки. Приятные воспоминания о предыдущих поездках создадут теплую дружелюбную атмосферу, и даже о больших неудачах присутствующие будут рассказывать с юмором. У вас не возникнет сомнения в том, что присутствующие стараются отыскать во всем происходящем с ними только хорошее.

Если же уровень субъективного ощущения благополучия у всех победителей довольно низок, в зале воцарится атмосфера тревоги и пессимизма. Вы услышите столько рассказов о несчастных случаях, произошедших на борту корабля или касающихся отпуска в целом, что отказ от выигранного вами приза в обмен на небольшую сумму наличных денег покажется вам единственным благоразумным решением. Воспоминания о неудачных круизах и заграничных поездках будут навевать тоску. Во всех словах будут

сквозить сарказм, горечь и раздражение. Возможно, между некоторыми гостями вспыхнут споры и даже произойдет обмен оскорблениями. В зависимости от уровня эмоциональной напряженности атмосфера в зале может накалиться. Но во всем есть и своя хорошая сторона. Только вообразите, какое облегчение вы испытаете, когда наконец расстанетесь с этими людьми!

Интеллектуальность

Если конференц-зал будет заполнен высокоинтеллектуальными людьми, многие из них будут держать в руках газеты, журналы или книги. Может быть, кое-какие из этих книг и окажутся при ближайшем рассмотрении шпионскими триллерами и детективами, однако по большей части вы увидите книги о современной политике, о развитии современной мысли и общества, а также биографии знаменитых людей. В разговоре все присутствующие будут щеголять модными словечками, то и дело ссылаясь на известных писателей и философов. Разумеется, не обойдется и без разговоров о важнейших событиях в мире.

Если же все девятнадцать победителей будут людьми с низким уровнем интеллектуальности, перед вами предстанет совсем другая картина. Вряд ли кто-нибудь принесет с собой для чтения что-нибудь, кроме местных газет, не говоря уже о публицистической или художественной литературе. И хотя в разговоре гости могут затронуть многие темы, они вряд ли примутся обсуждать передовые идеи, исторические и философские проблемы или новейшие тенденции в развитии общества.

Мы выяснили, как влияют на поведение людей черты личности, которые мы объединили под общим названием «большая дюжина», а теперь подробно рассмотрим все эти черты характера по отдельности.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

«БОЛЬШАЯ ДЮЖИНА»

ПОТРЕБНОСТЬ В ОБЩЕНИИ

«Вам одиноко сегодня вечером?» — проникновенно пел Элвис Пресли в 1960 году в своей знаменитой песне с таким же названием. С тех пор многое переменилось, но желания, надежды и устремления людей остались неизменными. Очевидно, что многие мужчины и женщины, как и прежде, стремятся достигнуть близости с тем, кого они любят, и делиться с любимым человеком самыми сокровенными мыслями и чувствами. Вместе с тем найдется немало таких людей, которые стараются сохранять дистанцию с партнером.

Судя по многим песням Элвиса Пресли, посвященным одиночеству и неизбежности расставания любящих людей, король рок-н-ролла, несомненно, испытывал сильную потребность в общении, которая является одной из составных частей «большой дюжины». Скорее всего самые пылкие поклонники и поклонницы именно этих песен Пресли тоже испытывали столь же сильную потребность в общении. Долгое время психотерапевты ошибочно полагали, что все мы в равной степени нуждаемся в других людях. Они строили свои надуманные и наивные теории исходя

из того, что люди, у которых нет сильных дружеских привязанностей и которые вносят слишком много условностей в любовные или супружеские отношения, страдают тем или иным невротическим расстройством и для того, чтобы избавиться от «страха близости» и стать более открытыми людьми, им требуется всего лишь помощь психотерапевта. Как ни странно, многие психотерапевты заявляли, что и тот, кто страдает от одиночества и нуждается в том, чтобы каждый день делиться радостями, разочарованиями и надеждами с близким человеком, тоже страдает невротическим расстройством и ему нужно избавиться от чрезмерной зависимости и научиться ценить одиночество.

Сегодня эти представления устарели не меньше, чем ленты для электрической печатной машинки. И хотя собранные данные еще нельзя назвать решающим доводом, мы все больше убеждаемся в том, что даже дети не испытывают одинаковую потребность в близости с родителями, родственниками, ровесниками, соседями, учителями, наставниками и окружающими. Само по себе стремление сохранять эмоциональную дистанцию в отношениях с другими людьми, конечно, не является признаком душевного здоровья или невротического расстройства, однако оно играет важную роль в возникновении романтической близости. И хотя воспитание, полученное от родителей, конечно же, влияет на личную потребность в общении, в настоящее время никто не сомневается в том, что эта черта характера является в значительной степени врожденной.

Первые признаки формирования потребности в общении

Хотя все дети учатся налаживать эмоциональную связь с человеком, которого они любят и которому доверяют, — чаще всего таким человеком является биологическая мать, — дети удивительным образом отличаются друг от друга в зависимости от степени близости, которую они предпочитают сохранять в отношениях с

этим человеком. Детям, испытывающим сильную потребность в общении, не нравится, когда мать оставляет их даже на короткое время. Позже, в дошкольном возрасте, они часто испытывают трудности эмоционального характера, когда начинают ходить в детский сад. Не так давно психологи назвали этот феномен «страхом разлуки» и обвинили родителей в том, что те сами приучают своих отпрысков к излишней зависимости. Разумеется, рекомендации, которые психологи давали родителям, были направлены на то, чтобы ослабить эту зависимость.

К счастью, сегодня мы начинаем понимать, что все дети и подростки различаются и по темпераменту, и по потребности в близости. Кроме того, эта потребность скорее всего является врожденной и не зависит от родительского воспитания. Еще задолго до окончания института некоторые молодые люди устанавливают крепкие дружеские связи, которым суждено продлиться не одно десятилетие, а быть может, и всю жизнь, в то время как другие довольствуются поверхностными знакомствами и никогда не заводят «закадычных» друзей. Считается, что в Соединенных Штатах, девушки лучше, чем юноши, могут выражать словами потребность в дружеском общении, однако, основываясь на своем профессиональном опыте, мы можем утверждать, что это качество не зависит от половой принадлежности.

Избавьтесь от стереотипов

Людей, испытывающих сильную потребность в общении, принято считать невротичными, навязчивыми или слишком зависимыми. Эта несправедливая характеристика обычно применяется к женщинам, которые стремятся к эмоциональной близости в отношениях. В действительности, это мнение ошибочно, поскольку стремление выдерживать ту или иную дистанцию в отношениях с людьми не является показателем психического здоровья или невротического расстройства. Вместе с тем от степени выраженности этой черты характера, несомненно, зависит многое в жизни чело-

века. Это сказывается не только на поисках подходящего партнера, но и на выборе профессии и карьеры.

Анкета: насколько сильна у вас потребность в общении

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Поставьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

1. Должен признаться, со мной не так-то просто познакомиться. _____ ☐
2. Я очень нуждаюсь в общении. _____ ☐
3. Мне не нравятся люди, которые хотят знать, что я чувствую. _____ ☐
4. Я не представляю, как люди годами могут жить в одиночестве и при этом быть счастливыми. _____ ☐
5. Наличие близких друзей многое значит для меня. _____ ☐
6. Обычно я знаю, что чувствуют люди. _____ ☐
7. Мне нравится проводить отпуск одному. _____ ☐
8. Я очень люблю уединение. _____ ☐
9. Я с удовольствием хожу один в театры или кино. _____ ☐

10. Для меня очень важно иметь кого-то, с кем бы я мог делиться своими надеждами и мечтами. _____ ☐
11. Для меня очень важно быть верным другом. _____ ☐
12. Мне нравится держать других на дистанции. _____ ☐
13. Мне просто необходимы друзья, которым я мог бы излить душу. _____ ☐
14. Мне нравится посещать различные мероприятия с близким человеком. _____ ☐
15. У меня мало близких друзей, и это меня устраивает. _____ ☐
16. Я получаю удовольствие от присутствия другого человека, даже если мы не слишком много разговариваем. _____ ☐
17. Только слабый человек не может обходиться без близких друзей. _____ ☐
18. Для меня важно делиться с другим человеком даже самыми незначительными чувствами, которые я испытал за день. _____ ☐
19. Мне нелегко подружиться с другим человеком. _____ ☐
20. Меня раздражают люди, которые стремятся рассказать мне о том, что они думают обо всем на свете. _____ ☐
21. Я не испытываю сильной потребности делиться своими чувствами. _____ ☐
22. Я с удовольствием выпью с близким другом. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали напротив утверждений 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 14, 16, 18 и 22, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры, которые вы указали напротив утверждений 1, 3, 7, 8, 9, 12, 15, 17, 19, 20 и 21, чтобы получить сумму для части Б.

Количество набранных вами баллов равно разнице между суммой А и суммой Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, вы испытываете сильную потребность в общении. Для того чтобы хорошо себя чувствовать, вам просто необходимо ежедневно делиться своими надеждами, разочарованиями и мечтами с человеком, который вас понимает. Вам трудно принять такие принципы, как «соблюдение границ между людьми» и «уважение личного пространства». Для вас очень важно ценить, поддерживать и доказывать свою дружбу. Вы легко можете почувствовать себя обиженным или отвергнутым теми, у кого не столь сильно выражена эта черта, или же сами рискуете оттолкнуть таких людей, сочтя их слишком поверхностными. Вы жаждете глубокого эмоционального единения с другими людьми, и чем глубже оно будет с тем, к кому вы питаете любовь, тем большую радость вы испытаете.

Если вы набрали 21 балл или меньше, значит, вы испытываете слабую потребность в общении. Конечно, вам могут нравиться многие люди, и у вас могут быть хорошие друзья, но обычно вы предпочитаете поддерживать с ними поверхностные отношения. Только в редких случаях, да и то ненадолго, вы позволяете вовлечь себя в душевные разговоры. Ведь такое поведение кажется вам не только ребяческим и недостойным взрослого человека, но даже назойливым. По вашему мнению, личное пространство и границы отношений имеют большое значение. Эту мысль удачно выразил поэт Роберт Фрост: «Когда заборы хороши, прекрасны и соседи» (Robert Frost, «Mending Wall,» in North of Boston (New York: Henry Holt, 1915)).

Потребность в общении: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Самое время отпраздновать этот результат, потому что он указывает на то, что у вас сложились прекрасные отношения, благодаря которым каждый может удовлетворить свою сильную потребность в общении. В мире, где многие придают большое значение

эмоциональным границам и живут по девизу Фроста, вам посчастливилось найти себе партнера, который испытывает потребность делиться с вами своими надеждами, мечтами, стремлениями, разочарованиями, радостями и удовольствиями. И между вами возникает душевная близость не только в знаменательные моменты, например, когда вы присутствуете на свадебных торжествах или празднуете день рождения ребенка, но и в самые обычные будние дни, когда, казалось бы, не происходит ничего «особенного».

Вы не испытываете смущение или чувство вины оттого, что без близкого человека вам становится одиноко и вы чувствуете себя хорошо лишь в компании друга, на которого можно положиться. Вы прекрасно подходите друг другу, потому что можете быть откровенным с тем, кто вас уважает, любит и сам стремится к близкому общению, которое имеет большое значение для любви.

Наверняка, вы не жалеете времени и сил на задушевные разговоры с партнером. Вы с удовольствием расспрашиваете друг друга: «Какой сон тебе сегодня приснился? О чем ты сейчас мечтаешь? Какое самое приятное событие с тобой сегодня произошло?» Поэтому нет ничего удивительного в том, что вы тяжело и болезненно переносите даже временную разлуку в связи с командировкой или дальней поездкой к родственникам. В глубине души каждый из вас жаждет глубокого дружеского общения. Вам всегда есть о чем поговорить, от незначительных происшествий, случающихся каждый день, до важнейших событий в жизни.

Вам необходимо смириться с тем, что, несмотря на ту удивительную близость, которая объединяет вас, всем нам необходимы границы. Мы нуждаемся в индивидуальном пространстве для того, чтобы наша личность могла развиваться.

Хотите верить,
хотите нет...

- ♦ Если ваш партнер испытывает сильную потребность в общении, он быстро начинает чувствовать себя одиноко.
- ♦ Если ваш партнер испытывает слабую потребность в общении, он не стремится к задушевным разговорам.

Вы оба набрали мало баллов

Вы оба несомненно согласны с мнением Роберта Фроста! Каждый понимает и признает, что границы между людьми необходимо соблюдать даже в близких отношениях. Вы искренне убеждены в том, что в нашем беспокойном мире люди нуждаются в уединении и в личном пространстве, необходимом для саморазвития. Вы не станете требовать от партнера бурного проявления нежных чувств, чтобы ощутить себя ценным и любимым. Это чуждо вашей натуре.

Вступив в связь с этим человеком, вы сможете сохранить личное пространство, поскольку вы оба не будете испытывать потребность слишком часто находиться рядом друг с другом. Даже если вы проводите вместе вечер дома, каждый из вас занимается своим делом, и вас это вполне устраивает. Пусть другие пары занимаются бесконечным обсуждением своих мыслей и мечтаний,

разочарований, надежд и реакций на мелкие события повседневной жизни. Вам это не подходит. Подобный стиль поведения кажется вам не только излишним, глупым и навязчивым, но и обременительным. Если бы между вами произошло нечто подобное, вам бы стало неловко. Зачем подвергать друг друга ежедневным расспросам? Вы оба верите в то, что соблюдение естественной дистанции между людьми позволяет достичь гармонии в отношениях.

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ *Интересно, мой партнер когда-нибудь открывает свою душу?*

Вы имеете дело с человеком, который испытывает слабую потребность в общении.

- ♦ *Может ли мой партнер хоть иногда просто поболтать?*

Вы имеете дело с человеком, который испытывает сильную потребность в общении.

Вы не нуждаетесь в близких друзьях для того, чтобы чувствовать себя счастливыми или довольными жизнью. А принимать серьезное эмоциональное участие в судьбах ваших братьев и сестер, не говоря уже о дальних родственниках, вы никогда не счита-

ли необходимым. Обдумывая планы на будущее, вы сможете сконцентрироваться на себе и своем партнере. На ваш взгляд, так жить значительно проще.

Вы легко будете переносить временные разлуки с вашим партнером. Если ему придется уехать в командировку или для решения важных семейных вопросов, вы не почувствуете себя брошенным и не станете расстраиваться. Поскольку

вам хватает незначительных знаков внимания и проявлений нежности, чтобы чувствовать, что вами дорожат, вы сможете заниматься повседневными делами, практически не испытывая тоски.

Какова же ваша главная задача? Несмотря на то что каждый из вас знает, что ваш лучший друг — это вы сами, нельзя забывать, что, по словам Джона Донна, «никто не может быть совершенно обособленным островом». Это особенно важно понять тем, кто искренне разделяет ваше мнение о необходимости строго соблюдать личные границы. Если вы попытаетесь делиться самыми глубокими чувствами, особенно в тот момент, когда у вас возникает такой порыв, ваш остров превратится в цветущий райский сад.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Предупреждаем, что с таким партнером вы часто будете чувствовать себя одиноко. Такова горькая правда, и нет смысла утешать вас: «Просто смиритесь с тем, что в повседневной жизни вашему партнеру требуется больше личного пространства, чем вам». Подобные советы не только унизительны, но и совершенно бесполезны.

Поскольку вы ни на йоту не сможете изменить основные эмоциональные особенности человека, увещевания и советы добро-

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер испытывает сильную потребность в общении, готовьтесь выслушивать рассказы о его снах и мечтах.
- ♦ Если ваш партнер испытывает слабую потребность в общении, не надейтесь на то, что он будет очень часто раскрывать вам свою душу.

хотов не имеют никакого значения. Если вы услышите такой совет от друга, который желает вам только добра, или от психолога, не слушайте его. Держитесь подальше от таких советчиков. Вы

**Что был бы рад
услышать ваш партнер**

- ♦ Если ваш партнер испытывает сильную потребность в общении, расспросите его о том, что приснилось ему сегодня ночью.

нуждаетесь в родственной душе, в человеке, которого по-настоящему интересуют ваши сокровенные мысли, чаяния, надежды, разочарования, радости и мечты. Вам нужен человек, который тоже нуждается в близости. Но от вашего нынешнего партнера вы этого не дождетесь. В вашей жизни еже-

дневно происходят какие-то события, значительные или незначительные, о которых вы хотели рассказать своему партнеру. Вас преследует чувство одиночества. Вам может показаться, что вы находитесь в изоляции, что партнер пренебрегает вами или отмахивается от ваших проблем. Попытавшись поделиться интересной мыслью или переживанием с партнером, вы будете тщетно ждать отклика от него, а если станете настаивать на продолжении «задушевного» разговора, можете даже вызвать у него раздражение. Вы можете лелеять ваш уникальный, сокровенный мир в общении с другом, обладающим таким же складом характера, или доверяя свои мысли и чувства дневнику, если вы склонны к этому, но с вашим партнером у вас это вряд ли получится.

Когда вы захотите узнать, о чем думает ваш партнер или какие чувства он испытывает, в ответ на свои расспросы вы можете услышать краткое: «Ничего особенного». Вам может даже показаться, что вами пренебрегают, и, в отчаянии, вы начнете мечтать о том дне, когда он сбросит маску холодности и захочет наконец в полной мере испытать волшебное ощущение близости. Впрочем, в глубине души вы прекрасно знаете, что это чистая иллюзия.

Учитывайте также, что, по мнению вашего партнера, вы слишком назойливы и совсем не уважаете его право на уединение.

Ваши намерения достойны восхищения, но вы непроизвольно оказываетесь в роли агрессора и нарушителя границ. И что в результате? Чем больше усилий прилагаете вы для того, чтобы создать атмосферу душевной близости, тем дальше отстраняется от вас партнер. Это можно назвать игрой в одни ворота.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

«Быстро путешествует тот, кто путешествует в одиночестве», — провозгласил великий английский писатель Редьярд Киплинг. С вашей точки зрения, это замечательное и очень правильное высказывание, но ваш партнер, разумеется, с вами не согласен. Было бы лучше, если бы вы привыкли к этому уже теперь: вам придется отстаивать каждую пядь личного пространства и даже доказывать своему партнеру, что какие-то эмоциональные границы между близкими людьми все же необходимы. Мы должны вас предостеречь: ваш партнер предпочел бы чтобы никакой дистанции между вами вообще не было.

Для вас истинная близость подразумевает глубокое уважение к личному пространству партнера. Вы твердо убеждены в том, что не только цветам, но и людям требуется пространство для роста и что для долгой любви очень важно иметь четко очерченную личную территорию. У вас нет никакого желания исследовать чувства своих знакомых, проникать в их частный мир разочарований, надежд, стремлений или же допускать их в свой внутренний мир.

Сказать по правде, все это не только не волнует, но даже не слишком интересует вас. Вам было бы куда приятнее побеседовать о

Что раздражает вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер испытывает сильную потребность в общении, он раздражается, когда чувствует себя одиноким.
- ♦ Если ваш партнер испытывает слабую потребность в общении, он раздражается, когда от него ожидают рассказа о самых сокровенных мыслях.

событиях в мире, моде, кино, музыке или путешествиях, чем выслушивать бесконечные рассказы о мечтах, ожиданиях и стремлениях других людей. Что в этом плохого? К сожалению, по мнению вашего партнера, подобная позиция свидетельствует не

**Выражение любви:
подарки и комплименты**

Для партнера с сильной потребностью в общении:

- ♦ Если это женщина, подарите ей одежду, которая подходила бы вам обоим.
- ♦ Если это мужчина, похвалите его за то, что он способен на откровенность.

только о вашей холодности и безразличии, но и том, что вам, по большому счету, наплевать на важные события, которые происходят в его повседневной жизни. Ваши искренние и даже благородные попытки обеспечить вашему партнеру возможность побыть одному, будут рассматриваться лишь как проявления вашего эгоизма и отчужденности.

С другой стороны, будьте готовы к тому, что ваш партнер из лучших побуждений будет засыпать вас градом бесцеремонных вопросов. Каждый день он будет расспрашивать вас о том, как вы себя чувствуете, о чем вы думаете и что планируете. Вы, несомненно, постараетесь свести к минимуму такие нелепые разговоры, но подобная реакция наверняка оскорбит вашего партнера. Чем старательнее вы будете возводить стену уединения, тем упорнее ваш партнер будет стремиться разрушить ее.

Если бы только ваш партнер попытался подражать Генри Дэвиду Торо, который утверждал: «Я еще не нашел спутника, более приятного в общении, чем одиночество». Тогда бы вы наконец смогли наслаждаться свободой, миром и гармонией ваших отношений. Сказать по правде, это восхитительная мечта, но, к сожалению, она никогда не осуществится.

ИДЕАЛИЗМ

Вы считаете себя идеалистом или скорее прагматиком? Решите это прямо сейчас. Если вы услышите, что кто-то настойчиво называет вас «благодетелем», вы почувствуете себя польщенным или униженным, и почему? Когда писатель Финлей Питер Дунн советовал: «Доверяйте каждому, но не забывайте снимать колоду», был ли он слишком циничен по отношению к людям или правильно оценивал человеческую природу?

Идеализм, входящий в состав «большой дюжины», является одной из важнейших черт характера, влияющих на образ жизни. По ней можно судить о том, как человек относится к миру, считает ли он людей честными, доверяет ли окружающим. Кроме того идеализм связан с религией, духовностью, мистицизмом, этикой и моралью.

Сильно или слабо выраженная, эта черта окрашивает практически все, что мы делаем в нашей повседневной жизни, включая то, как мы обращаемся со своими родителями, братьями и сестрами, детьми, друзьями, соседями и коллегами; она влияет не только на наши общественные взгляды, политические предпочтения и

размеры благотворительных пожертвований. Поэтому неудивительно, что сегодня многие психологи считают, что, наряду с несовместимостью в отношении либидо, несовместимость между партнерами в отношении идеализма, является самым опасным фактором риска для близости. Сама эта идея вовсе не нова. Нет нужды изучать научные труды, посвященные исследованию темперамента, чтобы понять, что вне зависимости от достатка и положения в обществе некоторые люди верят в то, что человек должен совершать добрые дела, помогать тем, кому не повезло в жизни, и способствовать тому, чтобы мир стал лучше. Между тем другие люди с точно такими же религиозными убеждениями и положением в обществе лишь презрительно улыбаются при виде тех, кто живет по этим принципам.

Хотя идеализм в меньшей степени продиктован физической предрасположенностью, чем уровень активности или либидо, идеализм может оказаться сильнее влияния, которое оказывает на человека культура и семья. Как доказал психолог Абрахам Маслоу в своей знаменитой работе о мотивации, в основу которой положено представление об «иерархии человеческих потребностей», практически в любую эпоху в каждом обществе существовали идеалисты и их противники.

Могут ли между двумя людьми, которые любят друг друга и во всем другом великолепно подходят друг другу, возникать серьезные конфликты, связанные с этой чертой личности? Да. Так происходит постоянно. Может ли один партнер переубедить другого? Такое случается крайне редко.

Первые признаки формирования идеалистических представлений

Возможно, идеализм в большей степени, чем любая другая черта «большой дюжины», зависит от родительского воспитания. И хотя постоянно растет число научных данных, свидетельствую-

щих о том, что даже эта черта, вероятно, имеет генетическую основу и складывается под влиянием того, что некоторые ученые называют «религиозным геном», не вызывает сомнения тот факт, что отношение к человеческой природе и проблеме совершенствования мира основано на представлениях, которые в детстве мы перенимаем у взрослых. Поскольку двух-трехлетним детям, не говоря уже о младенцах, недостает языковых навыков для того, чтобы у них можно было оценить степень выраженности этой черты, основная часть исследований проводится с мальчиками и девочками детского сада и старше.

В ходе таких исследований во всех странах мира ученые получают одинаковые результаты. Дети по-разному относятся к состраданию, «моральным» ценностям и справедливости. Оценивая с моральной точки зрения описанные словами или заснятые на видео сцены некоторые мальчики и девочки высоко оценивают бескорыстие, щедрость и смелость. Иные дети, которые несколько не уступают первым по уровню интеллекта, обычно выражают свое отношение фразой: «Это их проблема, а не моя». Они не стараются придерживаться какой-то определенной линии поведения. К моменту окончания школы некоторые подростки активно участвуют в экологических и социальных программах, глубоко ощущая личную ответственность за решение таких глобальных проблем, как загрязнение окружающей среды, бездомность и социальная несправедливость. Другие юноши и девушки не выказывают никакого интереса к этим проблемам или проявляют цинизм, когда речь заходит о таких, на их взгляд, совершенно непрактичных предметах. И хотя в принципе человек может изменить свое отношение к этим вопросам, вероятность того, что это все же произойдет, крайне мала.

Избавьтесь от стереотипов

Часто считается, что идеалисты довольно заботливы в повседневной жизни, но это не всегда так. Действительно, нередко можно

встретить людей, которые принимают искреннее участие в решении разнообразных социальных и экологических проблем, однако при этом не испытывают никакого желания ухаживать за близкими или оказывать эмоциональную поддержку родным, коллегам или знакомым. На самом деле, тут нет никакого противоречия, поскольку заботливость и идеализм — различные черты характера.

Анкета: можно ли назвать вас идеалистом

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Пометьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

- 1. «Хорошие парни финишируют последними» — выражение, в котором много правды. _____ ☐
- 2. Для того чтобы взобраться по лестнице успеха, надо наступать на людей. _____ ☐
- 3. Я верю в Высшую Силу, которая направляет всех нас. _____ ☐
- 4. Люди в основе своей бесчестны. _____ ☐
- 5. Мы все приходим в этот мир для того, чтобы делать добро. _____ ☐

6. Я верю в то, что каждый из нас должен делать мир лучше. ☐
7. Я никогда не доверяю тому, кого я плохо знаю. ☐
8. Те, кто следует Золотому Правилу, только и ждут, чтобы другие этим воспользовались. ☐
9. Мне кажется, что чудеса все-таки происходят. ☐
10. Когда я иду по жизни, для меня важно помогать другим. ☐
11. Каждый из нас имеет свое особое назначение в жизни. ☐
12. «Честность — лучшая политика» — несомненно, это моя точка зрения. ☐
13. Что за мудрое высказывание: «В этом мире человек человеку волк». ☐
14. Я доверяю большинству людей. ☐
15. Мой девиз: «В первую очередь думай о себе». ☐
16. Те, кто отдают деньги на благотворительность, — простаки. ☐
17. Люди помогут тебе, если ты дашь им такую возможность. ☐
18. Заниматься работой на добровольных началах — пустая трата времени. ☐
19. Те, кто верят в Высшую Силу, просто обманывают себя. ☐
20. Я чувствую, что все мужчины и женщины — это братья и сестры. ☐
21. Конечно же, я возьму кошелек с деньгами, который нашел на улице, если буду уверен, что никто не узнает об этом. ☐
22. Мой девиз: «Мир — это замечательное место». ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы указали напротив утверждений 3, 5, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 17, 20 и 22, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры, которые вы указали напротив утверждений 1, 2, 4, 7, 8, 13, 15, 16, 18, 19 и 21, чтобы получить сумму для части Б.

Количество набранных вами баллов равно разнице между суммой А и суммой Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, вас можно назвать идеалистом. Вы верите в то, что вас окружают в сущности честные, добрые и заслуживающие доверия люди. Вы полагаете, что большинство людей может при случае проявить свои истинные достоинства. По вашему мнению, человеческая жизнь имеет высокое предназначение и не исчерпывается такими определениями, как «человек человеку волк». Вы убеждены в том, что любой человек в силах улучшить мир, поэтому охотно принимаете участие в общественных делах. Возможно, вы увлекаетесь спиритизмом и мистицизмом, верите в ангелов, реинкарнацию и синхронизм, интересуетесь парапсихологией, астрологией, Каббалой и картами Таро. Для того чтобы достичь истинной близости с партнером вам нужен человек, способный разделять ваши интересы.

Если вы набрали 21 балл и меньше, значит, не испытываете особой склонности к идеализму. По вашему мнению, людям не стоит доверять и верить, пока они не докажут свою честность на деле. Вы живете под девизом: «Доверяй, но проверяй». И хотя, возможно, вам хотели бы верить в человеческое великодушие, которое так расхваливают альтруисты, вы, конечно, не станете тратить время и силы на общественные дела и на благотворительность. Вы полагаете, что в мире и так достаточно простаков, неудачников и жертв, а вы хотите быть среди победителей. И ваш партнер должен быть настроен столь же решительно.

Идеализм: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Вы двое — несомненно артистичная пара, вы пытаетесь сделать мир лучше для всех нас. В то время как большинство людей стре-

мится просто прожить очередной день, избежав ненужных проблем, а иные мечтают перехитрить ближнего, вы оба действительно хотите использовать отпущенное вам на земле время для того, чтобы сделать мир более добрым, спокойным и гармоничным.

Скажем прямо, вы не из тех, кто, подобно известному промышленному магнату Эндрю Карнеги, готов убеждать друзей и манипулировать людьми. Нет, забота о будущем человечества, соблюдение высоких нравственных принципов и добрые дела — все это для вас столь же естественно, как цвет глаз или группа крови. Радуйтесь, что у вас есть партнер, который разделяет эти гуманистические воззрения, потому что вместе вы не раз испытаете радость свершения.

Вы оба можете активно добровольно участвовать в решении экологических, экономических и политических проблем. Вы готовы подарить другому человеку не только сострадание, но и деньги. Если вам придется вдвоем бороться с несправедливостью в своей стране и в других странах, вы найдете в своем партнере верного единомышленника. Вместе вы будете видеть в людях только лучшие качества, не замечая недостатков. Вам будет приятно посещать вдвоем курсы медитации и восточного боевого искусства.

Какова ваша главная задача? Вы должны осознать, что такие бытовые обязанности, как оплата квартиры и медицинских счетов, погашение кредита, выплата налогов и покупка продуктов — все это часть вашей совместной жизни, и вам придется с этим считаться, какими бы приземленными эти занятия вам ни казались. Если вы сможете гармонично сочетать альтруистические и возвышенные порывы с необходимой долей реализма, вам действительно будет нечего больше желать.

Хотите верить,
хотите нет...

- ♦ Если ваш партнер — идеалист, он считает, что все люди честны и заслуживают доверия.
- ♦ Если ваш партнер — прагматик, он считает, что люди эгоистичны и в первую очередь думают только о себе.

Вы оба набрали мало баллов

Когда цирковой импрессарио П.Т. Барнум заявлял больше века тому назад: «Каждую минуту рождается простак», он, конечно же, не имел в виду вас обоих. Поскольку, подобно Барнуму, который получил международную известность и разбогател благодаря доверчивости людей, вы склонны разделять человечество на волков и овец. И хотя библейский пророк Исаия говорил о том, что придет день, когда хищники и их жертвы станут жить в мире, вы-то знаете, что за две тысячи лет это не произошло и вряд ли произойдет в ближайшем будущем.

В повседневной жизни вы оба предпочитаете быть осторожными, защищать свои интересы и сбережения, отстаивать свои достижения. Вы хорошо знаете о том, что в нашем высокоразвитом обществе полно негодяев и вымогателей, поэтому вы склонны предостерегать друг друга от ошибок. Еще одним источником

удовольствия служит для вас возможность насмеяться над показной благотворительностью.

Компании по продаже кредитных карточек с непомерными вступительными взносами, телефонные агенты, предлагающие вам сделать вклады, благодаря которым вы моментально разбогатеете, бесчестные бухгалтеры, магазины бытовой техники, обещающие од-

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Интересно, мой партнер когда-нибудь перестанет стремиться изменить мир, значит, вы имеете дело с идеалистом.
- ♦ Возникает ли у моего партнера хоть иногда желание сделать мир лучше, значит, вы имеете дело с прагматиком.

но, а продающие совсем другое, ловко составленные туристические путевки и фирмы, предлагающие тайм-шоры, бессовестные садовники, установщики плавательных бассейнов, продавцы алюминиевой обшивки и жуликоватые мастера, ремонтирующие автомобили, — список тех, кто вызывает у вас презрение, кажется поистине бесконечным и зависит только от силы вашего воображения.

Вам есть о чем поговорить. Скорее всего, вы подружитесь с людьми и другими парами, которые столь же рьяно борются с мировым заговором жуликов. Как и ваш партнер, вы гордитесь тем, что держитесь подальше от тех людей, которые наивно верят в то, что в этом мире есть справедливость, добрые дела вознаграждаются, а все люди — «братья и сестры». Ви-

дел ли кто-нибудь из этих идеалистов, какими вздорными могут стать братья и сестры в борьбе за наследство мамочки с папочкой?

Какова ваша главная задача? Вам стоит быть готовым к новым рискованным предприятиям и непривычным переживаниям, какими бы сомнительными они вначале ни казались. Благодаря этому вы откроете для себя в совместной жизни новые грани счастья.

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер — идеалист, он непременно будет принимать участие в общественных делах.
- ♦ Если ваш партнер — прагматик, не надейтесь на то, что он будет заботиться об обездоленных.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Вы верите в справедливость, а может быть, даже в чудеса, но будьте готовы к тому, что вам будет трудно найти сверх-идею в ваших отношениях. Ведь вы соединили свою жизнь с человеком, который смотрит на все происходящие в жизни совершенно иначе. При оценке людей и ситуаций вы невольно пытаетесь увидеть все в благоприятном свете. «До тех пор пока не доказано обратное, надо доверять всем» — вот ваш девиз. Вы стремитесь сделать мир лучше. Но ваш партнер считает ваше желание непрактичным и неосуществимым, и даже опасается, что оно может испортить вам жизнь. Неудивительно, что психотерапевты считают несоответствие по этой черте одним из самых серьезных препятствий в любовных отношениях.

Вы часто будете замечать, что вас возмущает, ставит в тупик и обижает равнодушное отношение вашего партнера к этой «основе» вашей совместной жизни. Ваша доброжелательная заинтересован-

Что был бы рад услышать ваш партнер

- ♦ Если ваш партнер — идеалист, скажите ему: «Расскажи мне о добром деле, которое ты сегодня совершил».

ность в социальных и экологических проблемах, ваша решительная поддержка благотворительных и общественных организаций — все это вызовет у вашего партнера лишь снисходительную усмешку, поскольку он полагает, что прежде

всего следует думать о себе. Если же вы действительно собираетесь заниматься благотворительностью, приготовьтесь к жарким спорам, от которых будет мало толку.

Кроме того, между вами могут возникнуть разногласия по поводу многих других вопросов повседневной жизни, будь то первоочередные расходы, планы и цели вложения денег, отношения с друзьями, родственниками и соседями, выбор жилья, участие в общественной жизни, приоритеты при воспитании детей, выбор работы и проблемы, связанные с карьерой. Если вы увлекаетесь спиритизмом и паранормальными явлениями, астрологией и телепатией, ваш партнер, скорее всего, будет смотреть на ваши занятия как на чудачество и пустую трату денег. Как вы думаете, понравится ли вам это?

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

Мы знаем, что вам не нравится, когда жизнь приукрашивают, поэтому скажем вам прямо и без прикрас: вы будете постоянно находиться в противоречии с человеком, чьи основные жизненные ценности и философия кажутся вам безнадежно наивными. Вам предстоит ежедневные столкновения по различным поводам, как значительным, так и не очень, — от оплаты коммунальных счетов до федеральных налогов, от проблемы переработки отхо-

дов до обсуждения последних событий и планов на отпуск. Почему? Да потому, что вы не смотрите на этот мир через розовые очки, как это делает ваш партнер. И сколь бы ни были вам дороги эти отношения, вас будет огорчать его наивность, религиозные пред-
рассудки и чудачества.

Скорее всего, вы нередко будете от всего сердца желать, чтобы ваш партнер наконец вырос и осознал, что люди ненадежны, бесчестны и эгоистичны, а на небесах нет никакого Санта Клауса, который ведет учет, «кто вел себя плохо, а кто хорошо», чтобы потом

раздать послушным детям заслуженные подарки. Вы будете тщетно доказывать вашему партнеру, что организациями, которые называют себя благотворительными и занимаются поиском денег и добровольцев, в действительности управляют люди, которые, подобно многим, заинтересованы лишь в том, чтобы заработать побольше денег.

Но знайте: ваш партнер и не собирается меняться. Не стоит надеяться на то, что в один прекрасный день он проснется практичным и благоразумным человеком. Всю жизнь вам предстоит выслушивать его разглагольствования о том, как он относится к различным общественным проблемам, причем его рассуждения зачастую будут казаться вам совершенно нелепыми. Даже когда вы попытаетесь напомнить ему о многочисленных случаях мошенничества в крупных размерах, о которых пишут газеты и сообщают по телевидению, его мнение останется неизменным.

Что раздражает вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер — идеалист, он выходит из себя при виде несправедливости и неравенства.
- ♦ Если ваш партнер — прагматик, он раздражается, когда люди сочувствуют бедным, бездомным или обделенным.

Выражение любви: подарки и комплименты

- Если ваш партнер — идеалист,
- ♦ перечислите от его имени денежное пожертвование в благотворительный фонд.
 - ♦ похвалите его за то, что он тонко реагирует на общественные проблемы и проявляет одухотворенность.

Если же ваш партнер склонен еще и к мистицизму, вам придется смириться с тем, что он наивно верит всевозможным астрологам, медиумам, парапсихологам и знахарям, которые сулят отменное здоровье и гармонию в жизни за определенную сумму денег. И как бы упорно вы ни пытались раскрыть истинное положение вещей, вас неизменно будут обвинять в поверхностности, невнимательности и корыстности.

Вам придется постоянно защищать своего партнера от мошенников-коммивояжеров и рекламных вымогателей, которые завлекают жертву в свои сети, пользуясь всевозможными способами: пишут, звонят по телефону, приходят к вашему порогу. Но даже и не надейтесь на то, что вас отблагодарят за вашу энергичную заботу. Скорее наоборот: вас будут критиковать за то, что вы такой ограниченный и бессердечный человек. Вас могут назвать даже параноиком, обвинить в том, что вы не верите во врожденную доброту и доброжелательность людей.

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

Считаете ли вы себя эмоциональным человеком? Если ваш друг в глаза отзовется так о вас, вам будет приятно это услышать или вы смутитесь? Вы выражаете свои чувства сильнее или слабее, чем большинство ваших знакомых, или примерно так же, как и они?

Несмотря на то что знатоки человеческой души уже давно заметили, что все люди проявляют необыкновенное разнообразие в степени выраженности своих эмоций, и это даже стало темой множества великих романов, психологи только сейчас пришли к пониманию того, что в этом отношении индивидуальность человека проявляется сразу после рождения и сохраняется на протяжении всей жизни. Будучи важным элементом «большой дюжины», эмоциональность несомненно играет ведущую роль в любовных отношениях, но, как ни странно, психологи до сих пор не обращали внимания на этот факт.

Представителей различных культур по-разному проявляют эмоции. Так, например, уже давно бытует расхожее мнение о том, что выходцы из средиземноморских стран, в частности итальян-

цы, греки, испанцы и португальцы, обычно более темпераментны и несдержанны, чем жители Северной Европы, например швейцарцы, немцы и англичане. Аналогичным образом, латиноамериканцы и жители Карибских островов считаются более эмоциональными, чем население Северной Америки. Межкультурная психология еще переживает период младенчества, но недавно было доказано, что такие представления, напоминающие стереотипы, во многом отражают истинное положение вещей. Тем не менее в каждой культуре и в каждой стране найдутся люди, которые испытывают более сильные эмоции, чем другие их соотечественники. Примечательно, что в разных странах люди одного эмоционального склада чаще всего занимаются одной и той же профессиональной деятельностью. Так, например, учителя из Чикаго, Парижа или Гонконга, скорее всего, окажутся в равной степени эмоциональными людьми, а бухгалтеры из разных стран отдадут предпочтение рациональному поведению.

Что же касается половой принадлежности, то за многие столетия в западном мире сложилось представление о том, что женщины в большей степени, чем мужчины, следуют своим чувствам. Например, считается, что женщины принимают самые важные решения под влиянием настроения, а не на основании размышлений. Впрочем, никаких научных доказательств, подтверждающих это представление, до сих пор не получено. И действительно, каждый из нас знает, что многие мужчины эмоционально неустойчивы, а многие женщины, наоборот, совершенно безмятежны.

Однако считается, что женщинам, в отличие от мужчин, простительно проявлять на работе или в общественных местах сильные эмоции, например плакать. Необходимо отметить, что мужчины и женщины зачастую по-разному выражают одни и те же чувства, будь то любовь, признательность, ревность, зависть, сострадание, страх, привязанность или великодушие. Например, мужчины редко плачут, когда им грустно. В отношениях между двумя людьми эмоциональность каждого партнера приобретает особое значение.

Первые признаки развития эмоциональности

Способность выражать свои эмоции является одной из основных черт нашей личности. Дети, даже новорожденные, в этом отношении разительно отличаются друг от друга. Акушерки прекрасно об этом знают и могут много порассказать о младенцах, которые оглашают комнату громкими криками сразу после появления на свет. В первые несколько месяцев жизни все дети испытывают чувства удовольствия, усталости, удивления, отвращения, радости и гнева, а чуть позднее учатся ощущать страх и грусть. Но каждый родитель знает, что некоторые младенцы выражают эти эмоции весьма энергично, а иные — довольно спокойно.

В возрасте пяти лет эмоциональные дети плачут и смеются с большим чувством. Например, они могут сходить с ума от горя, когда домашнее животное, любимец всей семьи, болеет или ему сделали больно, и впадать в экстаз от восторга, распаковывая подарки, преподнесенные им на день рождения. В 10—12 лет дети уже способны эмоционально реагировать на кинофильмы или любимые телепередачи, а когда им становится грустно, они могут часами находиться в подавленном состоянии. К моменту окончания школы многие дети не могут смотреть фильмы ужасов, но испытывают глубокое удовольствие от радостных событий, таких, как первое участие, школьные вечера и выпускной бал. Каково бы ни было само чувство, его накал у эмоциональных детей неизменно высок.

Избавьтесь от стереотипов

Эмоциональность нередко путают с душевной теплотой, дружеским отношением и любезностью. Однако эта черта отражает лишь то, насколько сильными могут быть чувства человека в повседневной жизни, а не то, насколько эти чувства положительны или приятны. Действительно, почти каждый из нас встречал людей, склонных к сильному гневу, печали, страху или ревности,

причем такие люди редко пытаются скрыть свои чувства. Вне зависимости от того, какое чувство испытывают эмоциональные люди: радость, благодарность или восхищение, они всегда выражают его в полную силу и никогда не довольствуются полутонами. В конце концов, чувство есть чувство, и если чувства сильны, то не так уж важно, что именно их вызывает.

Анкета: насколько вы эмоциональны

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Поставьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

1. Должен признаться, я довольно эмоциональный человек. ____ ☐
2. Я легко могу заплакать на грустных или романтических фильмах. _____ ☐
3. Сентиментальные песни кажутся мне глупыми. _____ ☐
4. Каково бы ни было мое настроение, оно обычно сильно на меня влияет. _____ ☐
5. Обычно я испытываю сильные чувства к людям, с которыми я общаюсь. _____ ☐

6. Мне нравятся люди, которые подходят к жизни с точки зрения логики, а не эмоций. _____ ☐
7. Обычно я стараюсь контролировать, а не выражать открыто свои чувства. _____ ☐
8. Иногда, когда я читаю о чем-то печальном, я чувствую, как мне на глаза наворачиваются слезы. _____ ☐
9. Многие люди кажутся мне «холодными рыбами». _____ ☐
10. При принятии важного решения, я уделяю фактам больше внимания, чем своим чувствам. _____ ☐
11. Я бы очень смутился, если бы расплакался на глазах у других людей. _____ ☐
12. Я часто громко смеюсь в кино, когда смотрю смешные фильмы. _____ ☐
13. При принятии важного решения я больше прислушиваюсь к своим чувствам. _____ ☐
14. Мои чувства можно назвать умеренными. _____ ☐
15. Я легко огорчаюсь. _____ ☐
16. Рад признать, что я не эмоциональный человек. _____ ☐
17. Я почти никогда не плачу, когда смотрю фильмы. _____ ☐
18. Мне кажется, что люди по большей части слишком эмоциональны. _____ ☐
19. Я люблю с настоящей страстью. _____ ☐
20. Мне нравится скрывать свои чувства от других. _____ ☐
21. Люди, которые громко смеются в кинотеатрах, раздражают меня. _____ ☐
22. Иногда, когда я слушаю сентиментальную музыку, у меня на глаза наворачиваются слезы. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы указали напротив утверждений 1, 2, 4, 5, 8, 9, 12, 13, 15, 19 и 22, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры, которые вы указали напротив утверждений 3, 6, 7, 10, 11, 14, 16, 17, 18, 20 и 21, чтобы получить сумму для части Б.

Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до $+44$.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, вас можно назвать очень эмоциональным человеком. Какие бы чувства вы ни испытывали в течение дня, эти чувства, скорее всего, будут сильными. Ваши эмоции подобны полноводному потоку, и порой течение становится таким сильным, что вы чувствуете, как поток увлекает вас за собой. В любви вы страстны. Когда вы счастливы, вы жизнерадостны. И это великолепно. Но, увы, когда вы сердитесь, вы запросто впадаете в ярость, а когда вы грустите, грусть ваша может перерасти в депрессию. Порой вам кажется, что вас окружают только «холодные рыбы», которым недостает вашей эмоциональной силы. Поэтому для вас лучше всего поддерживать близкие отношения с темпераментным партнером.

Если вы набрали 21 балл или меньше, значит, вас нельзя назвать эмоциональным человеком. Вы живете спокойно и ровно. Мало найдется того, что может вывести вас из себя, и вас это устраивает. Вы редко чувствуете себя так, будто несетесь то вверх, то вниз на американских горках своих необузданных эмоций, потому что вы предпочитаете кататься по ровной дороге. В ежедневной суете вы часто задаетесь вопросом: почему в мире столько горячих голов? В вашем случае выражением близости являются приглушенные эмоции. Вы умеете ценить эмоциональную близость, но вам ни к чему штурмовать сверкающие горные вершины или спускаться в глубокие, сумрачные долины, чтобы сполна насладиться любовью.

Эмоциональность: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Вам кажется, что жизнь подобна электростанции, непрерывно вырабатывающей эмоции. У вас даже сновидения, будь то приятные сны или кошмары, ярче, чем у других людей. Психологам

удалось определить более 350 различных эмоций, которые испытывают люди, и мы не удивимся, если выяснится, что вы испытали все известные эмоции.

Кроме того, вас есть с чем поздравить: впереди вас ожидает жизнь, полная счастья. Занятия, которые кажутся иным парам незначительными, а то и банальными, например, прогулка в парке, неторопливая езда на автомобиле или забавный фильм, — часто доставляют вам огромное удовольствие. В отличие от тех, кто может почувствовать радость и оживление лишь тогда, когда в их жизни происходят чрезвычайные и захватывающие события, вам обоим могут доставить радость бесчисленные мелочи повседневной жизни. Способность испытывать удовольствие — это удивительный дар.

Впрочем, вы должны знать, что, в зависимости от того, насколько выражено у вас субъективное ощущение благополучия, незначительные обиды или разочарования запросто могут разрастись до гигантских размеров. Если вы невзначай повздорите со своим партнером, вам обоим придется разгребать целую гору воображаемых обид, которую мгновенно воздвигнет каждый из вас. Не забывайте о том, что, кроме сердца, у человека есть и голова, которая тоже может пригодиться в сложной ситуации. Когда вы ощущаете тяжесть на душе, обратитесь за советом к менее темпераментному другу.

Какова ваша главная задача? Вам необходимо смириться с тем, что за взлетами следуют падения, а сильные чувства должны сменяться спокойствием, как день сменяется ночью. Постарайтесь сконцентрироваться на положительных эмоциях. Пусть воспоминания о мгновениях счастья, которые вы пережили вместе с партнером, станут вашим маяком в бурном море жизни, и да пребудет с вами радость.

Хотите верить,
хотите нет...

- ♦ Если ваш партнер — очень эмоциональный человек, любое событие вызывает у сильные чувства.
- ♦ Если ваш партнер — человек не особенно эмоциональный, вы редко увидите его оживленным или взволнованным.

Вы оба набрали мало баллов

«Ничего лишнего», — советовал греческий государственный деятель и поэт Солон больше двух тысяч лет назад, и вы оба полностью согласны с этим высказыванием. Вам кажется, что в мире слишком много горячих голов, и вам приходится постоянно сталкиваться с людьми, которые слишком сильно проявляют свои чув-

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Интересно, мой партнер хоть иногда плачет или смеется над фильмом, значит, вы имеете дело с человеком, который не отличается эмоциональностью.
- ♦ Зачем мой партнер так сильно переживает по поводу любой мелочи, значит, вы имеете дело с эмоциональным человеком.

ства. Страсти кипят повсюду, на дорогах, в воздухе и в конторах. Эмоции вторгаются в нашу жизнь, становятся чем-то вроде нового вида спорта, и порой даже кажется, что вежливость и обходительность скоро просто исчезнут из жизни.

Поэтому вы рады тому, что никакие события, происходящие в жизни, не способны выбить вас из колеи. Вас обоих отличает ровный характер и безмятежность, быть может, кто-то даже упрекает вас в

самодостаточности. Ну и что с того? Довольно часто самодостаточным называют того человека, который доволен своей жизнью. А разве не все мы к этому стремимся? Медицинские данные свидетельствуют о том, что люди, которые слишком часто переживают катарсис, то есть бурно выражают раздражение или грусть, в большей степени, чем их сдержанные ровесники, подвергаются риску сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку их организм и психика постоянно находятся в состоянии напряжения.

Несмотря на то что вы нечасто переживаете с партнером мгновения исключительной эмоциональной близости, вас обоих это вполне устраивает. Поверхностное отношение ко всему, что происходит вокруг вас, представляется вам обоим вполне естественным. Пусть страсти у вас и не бьют фонтаном, но зато и разочаро-

вание, горечь и скорбь не обрушаться на вас потоком водопада. Ваш эмоциональный мир напоминает спокойный пруд, поверхность которого всегда остается гладкой.

Если к вам придут гости, они сразу заметят, как деликатно вы относитесь друг к другу и к жизни в целом. Конечно, у вас, как и у всех, есть свои мечты и надежды, желания и стремления, но вы с легкостью можете сдерживать свои порывы в случае необходимости. Никогда вы не почувствуете себя заложниками своих чувств, потому что не чувства владеют вами, а вы владеете своими чувствами.

Какова ваша главная задача? Не забывайте о том, что молния часто сверкает там, где ее совсем не ждут, а в море может неожиданно разразиться шторм. Если вы сможете смириться с тем, что эмоциональные всплески неизбежны и бурные сцены случаются в жизни любой пары, вы, несомненно, достигнете в ваших отношениях полной гармонии.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Восседаете ли вы радостно на вершине мира или в печали проводите дни у его подножия, не удивляйтесь, если у вас возникнет ощущение, что рядом с вами поселилась большая, холодная рыба. Смотрите ли вы романтический фильм, слушаете ли нежную музыку, читаете ли берущие за душу новости в газете или просто рассказываете о ваших победах

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер — человек эмоциональный, будьте готовы к тому, что почти всегда он будет проявлять сильные чувства.
- ♦ Если ваш партнер — человек не очень эмоциональный, он будет поступать рационально и рассудительно.

Что был бы рад услышать ваш партнер

- ♦ Если ваш партнер — эмоциональный человек, скажите ему: «Хочешь, я расскажу тебе что-то веселое?»

и поражениях, эмоции играют для вас важную роль. Вы не можете быть другим, да вам и ни к чему становиться другим.

Однако для вашего партнера факты всегда будут иметь большее значение, чем чувства. Неважно, как сильно вы стараетесь, неважно, какие стратегии вы применяете, вы никогда не сможете добиться того, чтобы ваш партнер стал таким же эмоциональным человеком, как вы. И внешне, и внутренне он совершенно безмятежен. Если же вы думаете, что это различие является поводом для раздоров и обид, вы совершенно правы.

Когда вы хотите поделиться со своим партнером хорошими новостями, рассказать ему о повышении по службе, новой удачной сделке или успехах ребенка в школе, он либо вялоотреагирует на это, либо отнесется к вашему сообщению равнодушно. А если вы расстроены, грустны или пребываете в подавленном состоянии и ждете утешения, вы почувствуете, что вас бросили в беде. Впрочем, может быть, вам станет легче, если мы скажем, что ваш партнер

Что раздражает вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер — человек эмоциональный, его раздражает сдержанность.
- ♦ Если ваш партнер — человек не особо эмоциональный, его раздражают люди, которые открыто выражают сильные чувства.

вовсе не стремится вас обидеть или игнорировать. Хорошо это или плохо, но его просто не трогает очень многое из того, что происходит в жизни. И даже не думайте о том, что под маской равнодушия ваш партнер таит нежную и ранимую душу и в один прекрасный день может превратиться в человека столь же эмоционального, что и вы. Ждать этой перемены бесполезно. Не стоит обманывать себя. Чем

сильнее вы будете давить на своего партнера, чтобы вызвать с его стороны хоть какую-то реакцию, тем сильнее будет и его отпор.

Кроме того, не забывайте, что с точки зрения вашего партнера чрезмерная эмоциональность слишком утомительна. Практически любое сильное выражение чувств, даже легкомысленный смех или слезы при просмотре хорошего фильма, кажутся вашему парт-

неру ребячеством и вызывают у него лишь смущение. Вы оба мечтаете о такой эмоциональной близости, которую не можете друг другу дать.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

Приготовьтесь к тому, что с таким партнером вы познаете множество эмоций, более сильных и разнообразных, чем вы могли вообразить. Конечно, вам и раньше приходилось встречать несдержанных. Но теперь такой человек стал вашим партнером, и это означает, что отныне вас каждый день будут одаривать пылкими чувствами. Действительно, трудно найти фильм, который не вызвал бы у вашего партнера слезы или хохот, вне зависимости от того, как будут реагировать на это другие.

В жизни вы исходите из того, что проблемы — это задачи, которые надо решать с помощью логики, и что чувства, которые некоторым людям представляются столь важными, в действительности, вторичны по отношению к фактам. Подобно знаменитому Мистеру Споку из популярного телесериала «Star Trek», вы воспринимаете человеческие эмоции как пленительные или волнующие переживания, но вы знаете, что сердце — плохой советчик, и не желаете полагаться на чувства. На ваш взгляд, это было бы верхом глупости. Но ваш партнер придерживается противоположной точки зрения.

Будьте готовы к тому, что между вами будут часто возникать разногласия по поводу того, как нужно относиться к друзьям, родственникам, соседям, карьере, работе и ко всему остальному. Вам будет казаться, что эмоции у вашего партнера бьют ключом, при-

Выражение любви: подарки и комплименты

Если ваш партнер — человек эмоциональный,

- ♦ подарите ему духи или одеколон с терпким ароматом.
- ♦ похвалите его за то, что он не стесняется выражать свои чувства.

чем сильные чувства способны вызвать у него что угодно, начиная с меню местного итальянского ресторанчика и заканчивая братьями и сестрами.

Вскоре вы заметите, что вам уже надоело упрашивать его: «Пожалуйста, говори чуточку тише. Ну, пожалуйста, успокойся. Возьми себя в руки, а потом мы все обсудим, договорились?» Ваши деликатные замечания не только не успокоят вашего партнера, но будут еще больше раздражать и распалять его, поскольку для него они свидетельствуют лишь о том, что вы эмоционально отделились от него и вас, похоже, не волнуют ваши отношения. И не забывайте, что ваш партнер не скрывает под маской эмоциональности спокойную и безмятежную натуру и не ждет подходящего момента, чтобы проявить свою рассудительность. Смотрите ли вы программу новостей, обсуждаете ли происшедшие за день события или строите планы на отпуск, будьте готовы к тому, что все это может вызвать у него сильные чувства.

СПОНТАННОСТЬ

Вам нравится испытывать судьбу? Вы часто скучаете и считаете себя человеком, который любит риск? Согласны ли вы с тем, что кто не рискует, тот не пьет шампанского, а удача сопутствует храбрым? Или же вы полагаете, что это приводит лишь к глупым ошибкам и неудачам? В конце концов, великий китайский философ Конфуций провозгласил тысячу лет назад, что «осторожный редко ошибается». Может быть, прав был он?

Такая черта личности, как спонтанность, на протяжении многих веков служила темой бесконечных и противоречивых афоризмов. С одной стороны, нам советуют «плыть по течению», «прислушиваться лишь к своему внутреннему голосу», «идти на риск»; с другой стороны, предупреждают, что следует «семь раз отмерить, прежде чем отрезать», потому что «береженого Бог бережет». В конечном счете все эти советы противоречат друг другу, поэтому каждый из нас волен действовать по своему усмотрению. Возможно, именно так и должно быть, поскольку мы, как психологи, сомневаемся в том, что даже мудрые советы могут изменить человека.

Сталкиваясь со спонтанными людьми, мы постоянно убеждаемся в том, что так оно и есть. Многие предприниматели производят впечатление спонтанных людей. Недавно было высказано предположение, согласно которому это свойство генетически связано с желанием получать новые стимулы, которое возникает еще в раннем детском возрасте и даже в младенчестве. Склонность действовать импульсивно или методично прочно коренится в личности и не является результатом полученного воспитания.

Действительно, ученые, занимающиеся исследованием отношений, складывающихся в трудовых коллективах, обнаружили, что именно различие между сотрудниками по степени спонтанности чаще всего приводит к конфликту. Это можно легко объяснить: если вы дисциплинированный и методичный работник, привыкший действовать по плану, вам будет неприятно делить офис с человеком, который совсем иначе относится к работе. То же можно сказать и о совместимости в любовных отношениях.

Первые признаки формирования спонтанности

С раннего возраста дети по-разному воспринимают новые стимулы, которые они получают от окружающих. Многие дети получают от этого удовольствие, другие относятся к этому иначе. Действительно, существуют свидетельства того, что в этом отношении различаются даже новорожденные. Некоторые младенцы громко ликут, выказывая явное удовольствие и восторг, когда обнаруживают в своей кроватке предметы необычной формы и расцветки, а другие, оказавшись в такой ситуации, раздражаются, злятся и пугаются. Как подтверждают многие родители, одни дошкольники легко начинают скучать и часто требуют новых впечатлений, в то время как другие могут получать удовольствие, играя с одними и теми же игрушками, и практически бесконечно смотреть один и тот же мультфильм. Сегодня психологи уже уверены в том, что стремле-

ние к переменам, иначе говоря спонтанность, во многом предопределяет манеру поведения в дальнейшей жизни, включая и стремление к предпринимательству. Ко времени окончания школы ровесники и родственники тех, кто проявляет высокую спонтанность, считают их людьми импульсивными, не умеющими строить планы и любящими риск. Они часто пренебрегают опасностью, носят необычную одежду и совершают неожиданные поступки. Несмотря на то что их интеллект может быть достаточно высоким, их школьные работы и вещи чаще всего находятся в беспорядке. По контрасту с ними, подростки с низкой спонтанностью предпочитают определенность и предсказуемость. Они с удовольствием посещают клубы с четко спланированными мероприятиями, а их вещи и школьные материалы содержатся в чистоте и порядке.

Избавьтесь от стереотипов

Если вы полагаете, что люди с высокой спонтанностью непременно беззаботны и отзывчивы, то вы ошибаетесь. Они точно так же могут волноваться и робеть в присутствии посторонних. Они просто импульсивны, не могут четко планировать свою жизнь и привычному ходу вещей предпочитают новые впечатления. Несмотря на образы, созданные телевидением и кино, нет никаких доказательств того, что мужчины от рождения обладают более низкой спонтанностью, чем женщины.

Анкета: насколько вы спонтанны

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так то для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите

свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Поставьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

1. Я редко планирую что-либо больше чем за несколько недель. _____ ☐
2. Мне трудно решиться на перемены. _____ ☐
3. «Будь осторожен во всем, что ты делаешь» — не слишком дельный совет для тех, кто хочет достичь успеха. _____ ☐
4. Я стараюсь не ходить в незнакомые рестораны. _____ ☐
5. Я ничего не имею против неожиданного столкновения с незапланированной ситуацией. _____ ☐
6. Я доверяю своей интуиции, поэтому точные сведения мне не нужны. _____ ☐
7. У меня есть определенный режим, которого я придерживаюсь. _____ ☐
8. Мне нравится каждый день делать что-то новое. _____ ☐
9. В отпуске мне нравится заранее аккуратно распланировать занятия на каждый день. _____ ☐
10. Люди, которые мало планируют, действуют мне на нервы. _____ ☐
11. Мне нравится искать новые парки и другие места, в которые можно было бы сходить. _____ ☐
12. Должен признаться, что мне тяжело придерживаться заведенного распорядка. _____ ☐
13. Должен признаться, что я часто поступаю импульсивно. _____ ☐
14. Люди, которым нравится все аккуратно планировать, часто действуют мне на нервы. _____ ☐

15. Я тщательно подбираю слова. _____ ☐
16. Я — любитель составлять планы. _____ ☐
17. Когда я хожу за покупками, я не спеша ищу и выбираю то, что мне нужно. _____ ☐
18. В отпуске я не люблю следовать определенному распорядку. _____ ☐
19. Во всем, что бы я ни делал, я использую свое умение все рассчитывать заранее. _____ ☐
20. Мне нравится общаться с проверенными и преданными людьми. _____ ☐
21. Я не могу понять, почему многим людям необходимо все заранее запланировать в своей жизни. _____ ☐
22. Мне нравится каждый день есть одни и те же блюда. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали около утверждений 1, 3, 5, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 18 и 21, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры около утверждений 2, 4, 7, 9, 10, 15, 16, 17, 19, 20 и 22, чтобы получить сумму для части Б.

Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, вас можно назвать спонтанным человеком. Вам нравится каждый день делать что-то новое. Вы любите решать вопросы быстро, даже экспромтом, доверяясь своей интуиции и свято веря в то, что «все получится хорошо». Вы предприимчивы, даже импульсивны, обычно разрабатываете планы без долгих консультаций, предварительного обдумывания или оценки их практичности. Тем, кто в этом отношении сильно отличается от вас, вы действительно можете показаться «горячей головой», если судить по вашим неожиданным решениям и поступкам. Вы лучше всего можете достичь близости с тем, кто разделяет вашу радость от новых ощущений.

Если вы набрали 21 балл или меньше, значит, вы обладаете низкой спонтанностью. Дела у вас идут хорошо благодаря определенному режиму и распорядку дня, и вы пользуетесь лишь тем, что хорошо вам знакомо. «Порядок превыше всего» — вот ваш девиз. Вы гордитесь тем, что живете по плану и уделяете большое внимание деталям, поэтому у вас все разложено «по полочкам». Вы принимаете решения скорее методично, чем интуитивно. Вам не нравятся сюрпризы и риск, вы стремитесь свести их к минимуму. Для вас близость подразумевает наслаждение тем, что может предложить жизнь, но наслаждение возможно только в том случае, если отношения стабильны и упорядочены.

Спонтанность: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Вы оба будете совершать многие поступки под влиянием импульса. Поскольку вы высоко цените свободу и стараетесь сохранить за собой право выбора, вместе вы будете наслаждаться чувством свободы по отношению к большинству жизненных событий, как больших, так и малых. В обычный день, в выходной

или во время отпуска, вашим лозунгом будет фраза: «Плыви по течению, и пусть все идет своим чередом».

Как пара, вы будете чувствовать себя наиболее счастливыми и полными энергии, когда ваше время не будет заранее распланировано. Неожиданное решение о двухдневном или даже двухнедельном заграничном путешествии, приня-

тое на прогулке или во время поездки на машине, кажется вам естественным и не раздражает ни одного из вас. В действительнос-

Хотите верить,
хотите нет...

- ♦ Если ваш партнер обладает высокой спонтанностью, он склонен поддаваться порыву.
- ♦ Если ваш партнер обладает низкой спонтанностью, он стремится планировать практически все.

ти, это естественно для вас обоих. То, что другим кажется импульсивностью, придает вашей жизни остроту.

С большой неохотой, и то лишь когда это абсолютно необходимо, вы вместе войдете в неприятное, докучное и пугающее царство мелочей и планов. С одной стороны, вы, конечно, находитесь в выгодном положении из-за того, что не планируете жизнь заранее. Вы полагаетесь на интуицию и благодаря этому получаете возможность испытать восхитительные переживания и завязать интересные знакомства. Вы не знаете, что произойдет с вами сегодня, и это ощущение даже способствует вашему духовному развитию. С другой стороны, будьте готовы к стрессам, ссорам и спорам, потому что вы оба принимаете решение в последнюю минуту, и может случиться так, что ваши предпочтения не совпадут.

Какова ваша главная задача? Вам следует смириться с тем, что три «П» — правила, предписания и порядок (расслабьтесь, мы еще не включили сюда послушание!) — не только неизбежны в совместной жизни, но необходимы и желательны. Если вы сможете это осознать, сохранив тягу ко всему новому, ваша совместная жизнь доставит вам райское наслаждение.

Вы оба набрали мало баллов

В одном можно быть уверенным, вы оба будете хорошо организованный парой, дни и ночи которой аккуратно запланированы и таят минимум сюрпризов. «Порядок превыше всего» — вот ваш рецепт успешной и приятной жизни. Вы согласны с Бенджамином Франклином, который советовал более двухсот лет назад: «Смотрите вперед, иначе окажетесь позади».

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Интересно, мой партнер, хотя бы иногда, поддается порыву, вы имеете дело с человеком, которой обладает низкой спонтанностью.
- ♦ Мой партнер что-нибудь когда-нибудь планирует заранее, вы имеете дело с человеком, который обладает высокой спонтанностью.

И это правильно. Пусть другие рискуют и своим имуществом, и своим здоровьем, очертя голову бросаясь в неизвестность. Это не для вас, поскольку вы искренне считаете, что большинство

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер обладает высокой спонтанностью, будьте готовы к тому, что многие решения будут приниматься экспромтом.
- ♦ Если ваш партнер обладает низкой спонтанностью, будьте готовы к аккуратному составлению и обсуждению многочисленных планов.

проблем и даже неудач в жизни возникает из-за поспешности и непредусмотрительности. Вы считаете, что нужно соблюдать умеренность во всем. «Тише едешь — дальше будешь» — вот ваш девиз. Без сомнения, вы оба были уверены в этом с детства.

Вы предпочитаете обедать в знакомых ресторанах, проводить отпуск на знакомых курортах и получаете удовольствие от того, что в

вашей жизни все идет по заранее составленному плану. Когда вам нужно что-то купить, от продуктов до бытовой техники, вы исходите из того, что заранее подготовленные списки помогают экономить время и силы. Если же вы делаете более крупные приобретения, такие, как мебель, автомобиль или дом, то оба стремитесь предварительно провести обширные маркетинговые исследования. Вы оба с удовольствием во всех деталях планируете совместный отпуск и путешествия и поэтому считаете Интернет не просто подспорьем в ваших поисках, но и способом положиться на все «испытанное и истинное».

Скорее всего, в друзья вы будете выбирать себе тех людей и те пары, которые разделяют ваше презрение к импульсивности, риску и неожиданным причудам, а особенно к тем, кто ищет новых впечатлений просто ради них самих. По вашему мнению, счастья на этом пути никогда не найдешь, поскольку тут подстерегают одни лишь беды и проблемы.

Главная задача вашей пары заключается в том, чтобы хоть иногда прислушиваться к тому тихому голосу, порой звучащему в вашей голове, который призывает вас: «Просто сделай это!» Если

вы научитесь внимательно следить за его знаками, он укажет нам путь к такой близости, о которой вы не смели и мечтать.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Специалисты, занимающиеся исследованием трудовых коллективов, обнаружили, что расхождение в этом отношении вызывает больше конфликтов среди коллег по работе, чем любое другое различие, и, перефразируя высказывание актрисы Майи Вест, можно сказать: «Для супружеских пар это тоже не слишком-то хорошо». Ваш лозунг — всегда поступать повинаясь порыву, жить сегодняшним днем, а будущее пусть само о себе позаботится. Для вас важно иметь как можно больше свободы для того, чтобы наслаждаться жизнью и всеми ее неожиданными удовольствиями. И правда, что может быть более приятным, чем чувство свободы от рутины и правил?

Увы, ваш партнер совсем по-другому смотрит на будущее и не разделяет вашего беззаботного отношения к правилам. В отличие от вас, он действует осторожно и методично. В результате между вами постоянно возникают споры почти по всем вопросам, как большим, так и малым, и редко когда удастся разрешить их к взаимному удовлетворению. Вам не нравится планировать заранее, поскольку это вас стесняет. Однако ваш партнер точно так же не любит решать вопросы в последнюю минуту. Вам нравится экспромтом принимать решения о том, где пообедать, какой новый фильм посмотреть или с кем весело провести следующие выходные. Для вашего партнера это лишь прямой путь к ненужному стрессу и хаосу.

Вы постоянно будете испытывать необходимость защищать свое право на свободу. Вам придется

**Что был бы рад
услышать ваш партнер**

- ♦ Если он или она обладает высокой спонтанностью, спросите: «В какое бы новое чудесное место нам с тобой пойти?»

постоянно противодействовать попыткам вашего партнера привнести в вашу жизнь необходимую, по его мнению, строгую дисциплину. Иногда вам будет казаться, что он «помешан на порядке», между тем как ваш партнер будет считать вас «горячей головой».

И запомните хорошенько: с течением времени это противоречие не уменьшится, а наоборот, будет становиться все более и

**Что раздражает
вашего партнера**

- ♦ Если ваш партнер обладает высокой спонтанностью, он раздражается, когда сталкивается с заблаговременным планированием и деталями.
- ♦ Если ваш партнер обладает низкой спонтанностью, она раздражается, когда сталкивается с импульсивностью.

более заметным и всеобъемлющим. Почему? Да потому что в ходе совместной жизни многое переплетается. И как бы сильно вы ни пытались, вы не сможете превратить вашего партнера в человека, который любит приключения и с готовностью идет на риск. Равно не имеют значения его усилия, направленные на то, чтобы переделать вас. Вы никогда не станете предусмотрительным человеком, для которого самое важное в жизни

это предсказуемость. Как вы уже, вероятно, имели возможность убедиться, эти разногласия особенно ярко проявляются тогда, когда дело доходит до отпуска. Для вас идеальный отпуск — это несколько недель, проведенных без всякого плана, а ведь это в точности соответствует представлению вашего партнера о том, как легко можно загубить весь отпуск.

**Вы набрали меньше баллов,
чем ваш партнер**

Приготовьтесь к отношениям с человеком, который почти всегда неорганизован, неблагоразумен и слишком легкомысленно относится к построению планов. Ваш партнер не только не собирается измениться, но, как вы вскоре обнаружите, он или она бу-

дет вполне доволен оставаться таким. То, что вам кажется явно неорганизованным и даже пагубным образом жизни, наполненным безумиями последней минуты, пропущенными свиданиями и ненужным напряжением, дает вашему партнеру радостное чувство свободы.

Чем больше вы будете стараться благоразумно и четко распланировать ваше совместное время, тем сильнее будет проявляться его или ее недисциплинированность и неприятие всех ваших усердных попыток. Когда вопрос коснется явно легкомысленного подхода вашего партнера к повседневной жизни, вы часто будете чувствовать себя словно доведенный до белого каления, сердитый родитель, отчитывающий своенравного ребенка.

И хотя импульсивность может быть приемлема и даже симпатична в общительном пятилетнем ребенке, она, конечно же, далеко не столь похвальна, когда ее без конца демонстрирует взрослый человек. Временами вы можете особенно страдать из-за безответственных изменений в планах, касающихся обеда в ресторане, похода по магазинам, общественной деятельности или развлечений, которые совершенно неожиданно делает ваш партнер, по-видимому, просто так, ради своей прихоти. Если это не определение эгоизма, тогда что же?

Будьте готовы к тому, что отпуск станет основным источником конфликтов. Вы предпочитаете аккуратно планировать каждый день, не говоря уже о тщательном изу-

чении окрестностей и возможностей размещения. Долгие часы, которые вы потратили на кропотливые поиски в Интернете, увенчались вашей маленькой победой — вы все-таки нашли подходящую путевку с прекрасной скидкой, но не ждите выражений признательности за свою старательность, более того, вас могут даже

**Выражение любви:
подарки и комплименты**

Если ваш партнер обладает высокой спонтанностью,

- ♦ забронируйте места в новом ресторане или на новом курорте.
- ♦ похвалите его тягу к приключениям и риску.

подвергнуть критике как «косного», «брюзгу» и «помешанного на порядке».

Вы видите то, что есть на самом деле. Глубоко внутри вашего импульсивного партнера, увы, не скрывается педант, только и ожидающий, пока он или она станет таким же хорошо организованным, как и вы. Этот человек, который все решения принимает только экспромтом и рассматривает каждый новый день как возможность для приключений, таким был всегда, таким он и останется.

ЛИБИДО

Вы полагаете, что обладаете сильным либидо? Для вас романтическая близость наполнена чувственным желанием и наслаждением или все это кажется вам плодом бесхитростных фильмов и романов? Часто ли вы стремитесь к горячим объятиям? Библейская Песнь Песней, воспевающая восторг физической любви, будит в вас чувство восхитительной одухотворенности или же оставляет вас безразличным?

В течение тысячелетий поэты и мыслители писали о чувственных порывах. И несмотря на то, что сегодня психологи оспаривают их способность влиять на все сферы человеческой жизни, — ведь даже Зигмунд Фрейд говорил: «Иногда сигара — это просто сигара», признавая, что значение сексуальной символики порой могут преувеличивать, — нет сомнения в том, что в любовных отношениях либидо играет огромную роль. А поскольку после достижения половой зрелости почти каждый человек хотя бы иногда испытывает эротические желания, становится очевидным, что все люди поразительно различаются по этой черте «большой дюжины».

Сегодня уже не подлежит сомнению тот факт, что и мужчины, и женщины проявляют ярко выраженные различия в том, что касает-

ся эротики. Исследовательские группы из многих стран сообщают о том, что сделанные ими наблюдения во многом совпадают. Если некоторые люди часто и с легкостью испытывают состояние физического возбуждения и тонко реагируют на сексуальные стимулы, будь то фотографии, произведения искусства, фильмы, рассказы или их собственные фантазии, то другие люди, будучи столь же образованными и религиозными, возбуждаются редко и медленно, а на откровенные сексуальные материалы реагируют вяло. Физиологические реакции, особенности личности и отношение к сексу представляют собой единое целое. Это значит, что те мужчины и женщины, которые часто и с легкостью возбуждаются, обычно более восприимчивы к сексу, чем те люди, чей порог эротичности достаточно высок. Как говорится: «Каждый видит то, что хочет».

Почему наши реакции столь разнообразны? Судя по результатам научных исследований, основную роль в этом играют врожденные гормональные различия, а не влияние родителей или общества. Конечно, некоторые вопросы еще остаются неясными, особенно когда начинаешь рассматривать либидо в более широком смысле, поскольку кроме сексуального возбуждения, оно также включает в себя и желание ласки, поглаживаний, сексуальных прикосновений. Однако общий результат этих исследований очевиден. Многое в сексе может «идти от головы», однако несомненно, что сексуальные желания коренятся все же в физиологии.

Первые признаки сильного либидо

Несмотря на то что у маленьких мальчиков нередко возникает эрекция, а девочкам нравится тереться обо что-нибудь нижней частью тела, нет данных о том, что подобное поведение в действительности несет в себе сексуальный импульс. Психологи скорее полагают, что определенные выводы о детском либидо можно сделать, наблюдая за таким поведением, как детское любопытство и привязанность. Теперь жители Соединенных Шта-

тов и других развитых стран начинают вести половую жизнь в более юном возрасте, чем прежде. Между тем существуют точные признаки для определения того возраста, когда большинство людей обретает признаки пола: у девочек это происходит с началом менструаций, когда они узнают о том, что могут иметь детей, а у мальчиков — с началом ночных поллюций и фантазирования о девочках своего возраста или старше.

Обычно к десяти-двенадцати годам тот, кто обладает высоким либидо, начинает проявлять сильный интерес к противоположному полу. Девочки начинают использовать косметику и носить кофточки с вырезом на животе, поддерживающие бюстгальтеры, туфли на высоком каблуке и облегающие платья, чтобы привлечь к себе внимание. Кроме того, девочки могут откровенно кокетничать со старшими мальчиками-подростками. Мальчики с сильно развитым либидо интересуются порнографией, которую можно найти в журналах, на видео или в Интернете. Многие из них занимаются мастурбацией. Кстати говоря, нет никаких данных о том, что столь ранний интерес к сексуальной стороне жизни является результатом того, что родители дают таким подросткам слишком много свободы или поощряют их любопытство. Очень часто родители с удивлением обнаруживают, что их подростки уже сексуально активны. Как правило, подростки, которые обладают высоким либидо, начинают еще в юном возрасте ходить на свидания, заводят подружек и вступают в добрые сексуальные отношения.

Избавьтесь от стереотипов

Считается, что люди с сильным либидо непременно должны быть сексуально активными. Однако мужчины и женщины с сильным половым влечением не обязательно обладают высоким уровнем активности. В действительности, они могут предпочитать бездельничать, спокойно устроившись где-нибудь в уютном уголке и избегать путешествий. Однако некоторые данные свидетельствуют о том, что успешные в профессиональном плане женщины ис-

пытаются больше чувственного желания и получают большее удовлетворение от занятий сексом. Но нет никаких данных о том, что активный отдых, вроде бега трусцой, пеших походов и езды на велосипеде, может быть скрытой или открытой заменой чувственных переживаний.

Анкета: насколько сильно ваше либидо

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Пометьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

- 1. Я считаю, что значение секса переоценивается. _____ ☐
- 2. Я бы не получил удовольствия при посещении галереи эротического искусства. _____ ☐
- 3. При выборе романтического партнера его сексуальная привлекательность для меня не существенна. _____ ☐
- 4. Мне не нравится, когда рассказывают анекдоты про секс. _____ ☐
- 5. У тех, кто смотрит порнографию в Интернете, большие проблемы. _____ ☐
- 6. Я испытываю сексуальное влечение ко многим людям. _____ ☐

7. Мне нравится неторопливый секс, напоминающий искусство. _____ ☐
8. Мне снятся очень сексуальные сны. _____ ☐
9. Для того чтобы чувствовать себя счастливым в любви, мне надо побольше крепких объятий и физической любви. _____ ☐
10. Детям необходимо объяснять, что мастурбация вредна и ее следует избегать. _____ ☐
11. Я пытаюсь быть изобретательным в сексуальных позах. _____ ☐
12. Я получаю удовольствие от разнообразных ласк во время секса. _____ ☐
13. Я получаю удовольствие, когда нахожусь рядом со своим партнером обнаженный, и мы с удовольствием смотрим друг на друга. _____ ☐
14. Мне нравится одеваться сексуально. _____ ☐
15. Многие испытывают слишком сильное сексуальное влечение, которое не идет им на пользу. _____ ☐
16. Моя сексуальность — важная часть моей личности. _____ ☐
17. Мне не нравятся частые прикосновения во время секса. _____ ☐
18. С людьми, у которых есть сексуальные фантазии, что-то не в порядке. _____ ☐
19. Мне не нравятся люди, которые жаждут крепких объятий и прикосновений. _____ ☐
20. Секс не играет важную роль в моей жизни. _____ ☐
21. Я с удовольствием смотрю порнографические фильмы. _____ ☐
22. Я мастурбирую и считаю, что это нормально и полезно для здоровья. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали около утверждений 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 16, 21 и 22, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры около утверждений 1, 2, 3, 4, 5, 10, 15, 17, 18, 19 и 20, чтобы получить сумму для части Б. Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, вы обладаете высоким либидо. Вы воспеваете свою сексуальность и сексуальность вашего партнера. Для вас важна чувственность, вы ощущаете свое тело как источник эротического наслаждения. Вам приносят удовлетворение частые прикосновения к вашему партнеру, так же как и его прикосновения к вам. Вы считаете сексуальность чем-то естественным и позитивным. Вам приятно ее выражение в картинах, фильмах, книгах и журналах, разговорах и юморе.

Если вы набрали 21 балл или меньше, значит, вы обладаете низким либидо. Для вас сексуальность не стоит на первом месте. Чувственность явно не отражает ваше отношение к миру. Чувственные ощущения вашего собственного тела, равно как и тел других людей, вовсе не важны для вас. Частые прикосновения не доставляют вам удовольствия, и сама сексуальность мало что значит в вашей жизни. Вас не привлекает ее отражение в картинах, фильмах, разговорах и анекдотах. Когда же дело доходит до подтверждения близости, вы используете другие способы, отличные от сексуальности.

Либидо: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Вы оба несомненно получаете наслаждение от частых прикосновений, объятий и чувственной игры. Занимаетесь ли вы любовью в постели, на диване в гостиной или в более экзотических местах, вам не придется выбирать время для подобных приятных занятий. Скорее всего, делать это у вас получается так же естественно, как составлять планы на день, есть или спать.

Вы оба хотите как можно чаще ласкать и наслаждаться ласками. И хотя каждый из вас может в разные моменты времени ис-

пытывать большую или меньшую потребность в сексе, вы оба инстинктивно понимаете его важность для благополучия и счастья в вашей совместной жизни.

Под ощущением, что вас любят, вы подразумеваете именно физическую любовь. Одни слова, сколь бы они ни были прекрасны, нежны или страстны, не могут удовлетворить ваше сердце. По сравнению с разговорами других пар, ваши разговоры будут достаточно пикантными. Эротически окрашенные комплименты, пожелания и замечания заставят каждого из вас почувствовать себя необычно и возбужденно.

Экспериментирование с новыми позициями и с новыми местами для занятий любовью, равно как и желание увеличить получаемое вами наслаждение с помощью лосьонов, массажных масел и других дополнений, будет приносить вам взаимное удовлетворение. Вы с удовольствием будете смотреть фильмы, в которых воспевается чувственность. Поскольку вы оба испытываете такое сильное наслаждение от прикосновений и ласк, это привнесет радость в ваши отношения. В зависимости от вашего индивидуального уровня эмоциональности, секс может даже привести вас в состояние иступления.

Какова ваша главная задача? Вы должны ценить вашу взаимную физическую страсть, но помнить, что она не составляет суть ваших отношений. Какое бы сильное чувственное наслаждение вы ни получали друг от друга, вам все же не-

Хотите верить,
хотите нет...

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким либидо, он стремится к частым прикосновениям и занятиям любовью.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким либидо, он удовлетворится быстрым поцелуем мимходом.

Если вы ловите себя
на мысли...

- ♦ Интересно, мой партнер хоть иногда хочет горячего секса, вы имеете дело с человеком, который обладает низким либидо.
- ♦ Не хочет ли мой партнер отдохнуть от частого секса, вы имеете дело с человеком, который обладает высоким либидо.

обходимо найти и другие точки соприкосновения. Пусть чувственность проникнет и в другие сферы вашей совместной жизни.

Вы оба набрали мало баллов

Вы оба не особо склонны к чувственным ласкам. В человеческой жизни есть так много интересных вещей, которые можно изучать и испытывать, поэтому вам кажется, что у людей с высокой сексуальностью имеются большие проблемы. Конечно, актриса Майя Вест и обессмертила немного неприличную строчку: «Приди как-нибудь повидаться со мной», однако мужчины и женщины, которые восхищаются этой фразой и пытаются жить по этому принципу, оставляют вас обоих абсолютно равнодушными.

Как пара, вы находите такие способы выразить свою заботу и интерес друг к другу, при которых ваше тело играет лишь небольшую роль. Мысль о частых прикосновениях, крепких объятиях и ощупываниях вызывает у вас неприязнь. Для того чтобы стало веселее на сердце, вам обычно бывает достаточно легкого поцелуя.

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким либидо, будьте готовы к частым прикосновениям и сексуальному поведению.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким либидо, будьте готовы довольно часто слышать: «Может быть, потом».

По вашему мнению, слишком частое пробуждение страсти прямо противоречит мудрому высказыванию: «Лучше меньше, да лучше».

Для того чтобы почувствовать себя счастливыми, вам вовсе не обязательно часто заниматься любовью, менять сексуальные позиции или заниматься сексом в необычной обстановке. Любовь означает для вас нечто иное. Что

же касается наслаждения эротическим искусством или совместного просмотра эротических фильмов, претворения в жизнь сексуальных фантазий путем ролевых игр с различными игрушками и приспособлениями, а то и свингования втроем или вчетвером — все это вы считаете порочным занятием. Вас все это соб-

лазняет не больше, чем предложение искупаться в сточных водах родного города.

Вы оба, несомненно, заботитесь о том, чтобы хорошо одеваться и хорошо выглядеть, однако в одежде предпочтете респектабельный стиль, который предоставляет большой простор воображению. Возможно, вы пришли к этому еще в ранней юности. Кроме того, в ваших отношениях не будет места беспокойству по поводу случайных сексуальных связей, поскольку вас нелегко чувственно привлечь или возбудить тем людям, которых вы встречаете на своем пути. Конечно же, нельзя сказать, что романы на стороне для вас абсолютно невозможны, однако вы оба значительно менее склонны к ним, чем другие пары.

Что был бы рад
услышать ваш партнер

- ♦ Если он или она обладает высоким либидо, скажите: «Подойди ко мне и дай мне поцеловать тебя».

Какова ваша главная задача? Пусть чувственные порывы время от времени врываются в вашу жизнь. Вам подходят не порнографические, а романтические фильмы о любви. Благодаря этому сексуальность станет приятным дополнением к прочим радостям вашей богатой совместной жизни, подобно дольке лимона в восхитительном прохладительном напитке.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Предупреждаем: вы часто будете чувствовать себя сексуально неудовлетворенным. Действительно, многие терапевты, которые помогают парам, находящимся в ссоре, считают такие разногласия, по существу, непреодолимыми. Это самое большое препятствие для достижения длительной близости по сравнению с расхождением по любой другой черте, за исключением, быть может, одного лишь идеализма. Практически каждый день вы будете стремиться к сексуальным прикосновениям, ласкам и за-

**Что раздражает
вашего партнера**

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким либидо, он раздражается, когда его лишают частых романтических прикосновений и секса.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким либидо, он раздражается при частых проявлениях сексуальности.

нятиям любовью, но ваш партнер не сможет разделить вашу страсть.

Понятно, что, скорее всего, вы почувствуете себя обиженным, расстроенным и отвергнутым, но только не пытайтесь строить «психоаналитические» теории на тему отсутствия у вашего партнера сексуального или физического интереса. Что мы хотим этим сказать? А то, что стремление к частым прикосновениям и чувственность про-

сто не предусмотрены в его или ее эмоциональном складе. Хорошо запомните: эта незаинтересованность вовсе не направлена на то, чтобы унижить или оскорбить вас. Ваш партнер совершенно точно не лелеет в тайне эротизм, который однажды ворвется в вашу совместную жизнь.

Вы, вероятно, не только чувствуете, что вами пренебрегают и отклоняют ваши чувственные потребности, но и считаете своего партнера ханжой. Вам нравится слушать пикантные шуточки и истории, смотреть эротические фильмы и изучать царство сексуальности, как естественную сторону жизни. Но не таков ваш партнер, которого, скорее всего, будет раздражать и даже оскорблять ваша тяга к этой области человеческих отношений.

Помните и о том, что ваш партнер, скорее всего, тоже страдает от того, что вы его совсем не понимаете. Кому же нравится, когда его ложно обвиняют? Его любовь к вам может действительно быть широка, как небо, однако в ней просто нет стремления к частым прикосновениям и чувственной игре. Это не нужно и непонятно вашему партнеру, и если вы будете постоянно проявлять интерес к подобным занятиям, у него непременно возникнет возмущение и чувство обиды. Такое разногласие обязательно скажется и на других областях вашей совместной жизни.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

Таблетки и травы, призванные в любом возрасте повысить ослабевшее либи́до, сегодня превратились в повальное увлечение фармакологической индустрии и Интернета, но давайте будем честными: несмотря на то что многие, вероятно, будут считать вас счастливи́чком, а эту проблему ваших отношений называть не проблемой, а просто везением, вы вскоре начнете искать какой-нибудь медицинский препарат, который уменьшил бы чувственные потребности вашего партнера, а не придавал бы им дополнительную силу. Ведь в вашей совместной повседневной жизни его повышенное сексуальное влечение вам только мешает.

Для вас близость не подразумевает постоянного физического контакта, любовной игры или занятия сексом. Вы твердо уверены в том, что жизнь предлагает так много великолепных возможностей для тех, кто разделяет чувство близости, так много приятных занятий, что значение сексуальности явно переоценивается. И хотя вы, конечно же, не считаете себя ханжой, для вас значительно более важно испытывать любовь не только в сфере эротики.

Однако ваш партнер смотрит на вещи иначе. Если расхождение по любой из черт «большой дюжины» чревато спорами и ссорами, то конфликт в сфере либи́до является одним из самых острых и наиболее неразрешимых. Вы будете постоянно чувствовать, что на вас давят и даже унижают настойчивые просьбы вашего партнера, который жаждет частого секса и возбуждения. Скорее всего, вы почувствуете, что вас просто сексуально используют, а ваш партнер — незрелый, поверхностный и порочный человек с «единственной извилиной в мозгу» и извращенными вкусами.

**Выражение любви:
подарки и комплементы**

Если ваш партнер обладает высоким либи́до,

- ♦ подарите ей сексуальное женское белье или трусики.
- ♦ похвалите его технику занятия любовью.

А если вежливо отклоните его сексуальные домогательства, будьте готовы выслушать множество враждебных обвинений в эмоциональной холодности и мрачных догадок о ее причинах.

Когда вы вместе идете куда-нибудь, вас раздражает кокетливое поведение вашего партнера, вы чувствуете себя обиженным и отвергнутым, замечая, как он бросает восхищенные взгляды на других людей и рассуждает об их привлекательности. Частая мастурбация вашего партнера и наслаждение, которое он или она получает от сексуальных шуток, фильмов и порнографии в Интернете, также заставят вас почувствовать смущение и отчуждение.

Не обманывайте себя. Если вы полагаете, что ваш партнер просто «испытывает временные трудности, вызванные стрессом» и скоро повзрослеет или что либидо в ваших любовных отношениях можно легко заменить чем-нибудь другим, хорошенько подумайте еще раз. Мужчины и женщины в возрасте двадцати, пятидесяти или восьмидесяти лет значительно различаются по своей сексуальной энергии. Если вы уже сейчас видите большое расхождение между вами и вашим партнером по этой черте, знайте, что это противоречие только усилится со временем. С возрастом возрастает вероятность того, что ваш партнер может завести роман на стороне. Через пропасть, которая пролегла между вами, вряд ли можно перекинуть мост.

ЗАБОТЛИВОСТЬ

«В плюшевом мишке есть что-то такое, что невозможно объяснить, — вспоминает Джеймс Оунби. — Когда держишь его в руках, испытываешь чувство любви, покоя и безопасности. Это просто сверхъестественно» (Helen Exley, ed., Teddy Bear Quotations (New York: Exley Publishing, 1990)).

Эти слова вызывают у вас ощущение тепла и счастья? Когда вы с ностальгией вспоминаете о прошедших днях, проносятся ли перед вашим мысленным взором образы любимых игрушечных зверюшек или настоящих живых птиц, собак, кошек, рыбок, хомячков или других домашних животных? Можете ли вы вспомнить имена всех тех, кого вы с любовью держали на руках и кормили, мыли и выгуливали и обращались с ними так, будто они были вашими собственными детьми? Вы согласны с тем, что уход за домашними питомцами вносил необыкновенную прелесть в вашу жизнь?

Может быть, мир «тепла и пушистости», в котором обитают плюшевые мишки и домашние животные, кажется вам чуждым? Может быть, вы рассчитываете на то, что близкие смогут сами позаботиться о себе и позволят вам действовать самостоятельно?

Все эти вопросы имеют отношение к черте «большой дюжины», известной как заботливость, которая подразумевает стремле-

ние заботиться о других. Хотя она играет важную роль в любовных отношениях, ее редко считают существенным фактором, который способствует сближению партнеров или становится причиной отчуждения. Заботливые люди нередко следуют примеру таких замечательных людей, как Флоранс Найтингейл, Альберт Швейцер и мать Тереза.

Флоранс Найтингейл, сестра милосердия, известная как «леди с лампой», прославилась во время ужасной Крымской войны между Англией и колониальной Южной Африкой в конце девятнадцатого века*. Она не только ухаживала за тысячами тяжелораненых солдат, но ввела новые методы ухода за больными, которые используются в госпиталях поныне. Помогая страдающим проказой и другими болезнями на обнищавшем Африканском континенте, доктор Швейцер организовывал клиники и воодушевлял людей вступить на медицинское поприще, рассматривая это как наилучший способ отдать себя служению людям. Мать Тереза в течение десятилетий самоотверженно трудилась в качестве миссионера в Индии, даря надежду и оказывая поддержку бедным и безграмотным людям.

Психологи, занимающиеся изучением профессиональной деятельности, указывают на то, что людей, которые обладают высокой заботливостью, с большей вероятностью можно найти в таких специфических сферах деятельности, как медицина, обучение, консультирование и социальная работа. Конечно, эти профессии традиционно считаются «женскими» занятиями. Однако нет никаких данных о том, что женщины от рождения более заботливы, чем мужчины. Мужчины не реже, чем женщины, с удовольствием ухаживают за домашними животными и растениями, хранят теплые детские воспоминания о плюшевых мишках и придают большое значение заботе о близком человеке.

* По всей видимости, авторы имеют в виду Англо-бурскую войну (1899–1902), в которой принимали участие, с одной стороны, Великобритания, и, с другой стороны, Трансвааль и Оранжевая республика, государства, созданные голландскими переселенцами на территории Южной Африки и после войны ставшие английскими колониями. — *Прим. ред.*

Первые признаки формирования заботливости

Психологи долгое время полагали, что младенцы обладают невыраженной эмоциональной жизнью и не проявляют истинные врожденные черты личности за исключением разве что определенного уровня активности. Однако проведенные в последние годы исследования развеяли этот миф. Теперь ясно, что даже младенцы, пусть и в упрощенной форме, все же проявляют такую важную черту личности, как заботливость: некоторые детки, всего лишь нескольких месяцев от роду, моментально расстраиваются и начинают плакать, если видят, что мама или няня упала или порезалась. Исследователи, проводившие специальные эксперименты, обнаружили, что дошкольники тоже очень различаются по своей реакции на фильмы или рассказы, в которых описываются животные или люди, попавшие в беду. В то время как некоторые дети очень обеспокоены судьбой главных героев — «Мама, а с Флиппером все будет в порядке?», — другие остаются беспечными и безразличными. К тому времени, когда большинство детей начинает ходить в детский сад, практически все воспитатели и родители могут легко распознать тех, кто получает удовольствие, выращивая рассаду, ухаживая за щенками, помогая бездомным кошкам и пытаясь спасти выпавших из гнезда птенчиков с переломанными крылышками. В каждом классе начальной школы одни дети без колебания подбегут и крепко обнимут всхлиplyвающего одноклассника, в то время как многие другие даже и не подумают сделать этого.

С наступлением юности те, кто обладает высокой заботливостью, скорее всего, станут наставниками для своих ровесников, членами совета лагеря или будут работать добровольцами в приютах для бездомных животных, больницах и домах престарелых. Кроме того, они могут принимать активное участие в школьных или районных программах по озеленению, в которых садоводческое и цветоводческое искусство бесспорно рассматривается как ценное качество.

Избавьтесь от стереотипов

Довольно часто ошибочно считают, что заботливость и потребность в общении практически равнозначны, почти синонимы, однако это, разумеется, не так. Ухаживать за домашними животными или растениями это не то же самое, что делиться сокровенными мечтами, надеждами и стремлениями с тем, кого любишь. И хотя миллионы людей разговаривают со своими пуделями, сиамскими котами или длиннохвостыми попугайчиками, это скорее не диалог, а монолог, который остается без ответа. И наоборот, многие из тех, у кого полностью отсутствует желание заботиться о других людях, пусть даже и самых близких, и которые считают домашних животных надоедливymi созданиями, все же получают истинное удовольствие от ежедневных душевных разговоров.

Анкета: насколько вы заботливы

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Поставьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

1. Мне всегда доставляло удовольствие ухаживать за животными. ☐
2. Когда я болеваю, мне не нравится зависеть от других людей. ☐
3. Слишком многие родители бессмысленно жертвуют собой ради своих детей. _____ ☐
4. Садоводство — это одно из моих самых любимых занятий. _____ ☐
5. Люди должны сами заботиться о себе, вместо того чтобы зависеть от других. _____ ☐
6. Мне очень нравится кормить голубей в парке. _____ ☐
7. Мне нравится заботиться о том, кого я люблю. _____ ☐
8. Я бы возмутился, если бы меня попросили поухаживать за домашними животными, пока их хозяева будут в отъезде. _____ ☐
9. Мне нравится готовить еду для гостей у себя дома. _____ ☐
10. Мне не нравится ухаживать за домашними цветами. _____ ☐
11. Самопожертвование просто необходимо, если вы любите кого-то. _____ ☐
12. Посещение больных членов семьи, попавших в больницу, это важное выражение заботы о них. _____ ☐
13. Если престарелый член моей семьи не может сам о себе позаботиться, я бы не хотел брать на себя ответственность за заботу о нем. _____ ☐
14. Если кто-то из моих знакомых впадет в уныние, я поменяю свои планы ради того, чтобы подбодрить его. _____ ☐
15. Мне будет немного противно ухаживать за заболевшим домашним животным. _____ ☐
16. Мне нравится помогать другим. _____ ☐
17. Когда я слышу детский плач, я спешу утешить ребенка. _____ ☐
18. Мне бы не хотелось менять мокрую детскую пеленку. _____ ☐
19. Если вы дадите кому-нибудь палец, вам наверняка откусят руку. _____ ☐
20. Я избегаю выслушивать рассказы о чужих проблемах. _____ ☐
21. Готовить еду для других людей — это скучно. _____ ☐
22. Я подаю бездомным, даже если знаю, что деньги могут быть использованы не по назначению. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали около утверждений 1, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17 и 22, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры около утверждений 2, 3, 5, 8, 10, 13, 15, 18, 19, 20 и 21, чтобы получить сумму для части Б.

Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, вы обладаете высокой заботливостью. Для вас естественно дарить свою заботу. И физически, и эмоционально вам нравится утешать, успокаивать и баловать. Кого? Да всех живых существ: растения, животных и особенно людей, которые играют важную роль в вашей жизни. Если кто-то, кто вам дорог, заболевает или попадает в беду, ваш первый порыв — протянуть руку и помочь всем, чем только можно. В общем-то, вы и от других ждете такого же отношения. Поэтому в царстве близости вы лучше всего подойдете тому, кто интуитивно знает, в чем нуждаются другие для обретения благополучия, и кто готов это дать.

Если вы набрали 21 балл или меньше, значит, вы обладаете низкой заботливостью. «Не давите на меня» — вот ваш девиз. Вам нравятся люди, которые могут взять на себя ответственность, сами удовлетворяют свои потребности и могут позаботиться о себе. По вашему мнению, предложение помощи обычно способствует тому, что другие начинают уклоняться от ответственности. Забота о растениях и животных оставляет вас равнодушным. И, что наиболее важно, вы не получаете удовольствия от физического утешения ни детей, ни взрослых и вовсе не стремитесь к тому, чтобы все плакались вам в жилетку. Вы гордитесь своей способностью крепко стоять на ногах, принимать независимые решения и выполнять их вне зависимости от расположения других. Когда вы чувствуете себя больным или расстроенным, вы предпочитаете сами разбираться со своими проблемами. Ваше представление о близости включает взаимное уважение и независимость.

Заботливость: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Когда вам кажется, что кто-то страдает, вы спешите к нему на помощь, точно так же, как в вашей совместной жизни. Когда вы встречаете бездомного или человека, который просит денег, вы подаете ему милостыню, не слишком-то беспокоясь о том, что эти деньги, скорее всего, будут использованы для каких-то недостойных целей. А вдруг у них болен ребенок, может быть, они не ели уже несколько дней или вынуждены поддерживать семью, которая была несправедливо выселена из квартиры.

Кроме того, вы умеете прислушиваться друг к другу: стоит только одному из вас заметить, что ваш партнер выглядит немного бледным или кашлянул несколько раз, и вы уже тут как тут, нежно кладете руку на лоб своего партнера, предлагаете ему прохладное питье и даже принимаетесь измерять его пульс. А если уж ваш партнер действительно заболел, вы отпрашиваетесь с работы, бежите в магазин, чтобы купить нитроглицерин или имбирный эль, и ухаживаете за ним днем и ночью, позабыв про работу, друзей и собственные дела.

Вы оба разделяете любовь к растениям и животным, поэтому в вашем доме их содержится множество, и вы торжествуете, наблюдая, как они растут и процветают. На вашем участке много деревьев, и есть даже небольшой огород, а если вы живете в квартире, то выращиваете цветы на балконе или на подоконниках.

А когда вы приносите домой четвертого по счету кота, ваш партнер не делает вам замечаний. Скорее, он растроганно «охает» и «ахает», когда вы рассказываете, что нашли это милое создание

Хотите верить,
хотите нет...

- ♦ Если ваш партнер — заботливый человек, ему нравится часто заботиться о вас.
- ♦ Если ваш партнер не особо заботливый человек, он предпочитает предоставлять вам возможность самому заниматься своим лечением.

в переулке, оно спряталось под машиной и выглядело так, будто его обидели. Плохое обращение с детьми или животными приводит вас в ярость, и вы пишете возмущенные письма в различные

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Интересно, мой партнер хоть когда-нибудь находил радость в утешении больного, вы имеете дело с человеком, который не отличается заботливостью.
- ♦ Давал ли мой партнер хоть когда-нибудь возможность больному человеку самому позаботиться о себе, значит, вы имеете дело с заботливым человеком.

инстанции. Если мир порой кажется холодным и неприветливым, безразличным к боли, каждый из вас знает, что вы можете рассчитывать друг на друга. Когда вы рассказываете друзьям о том, как ваша любовь помогает вам заботиться друг о друге, они удивляются и даже завидуют вам, и вы думаете: как же нам повезло, что мы нашли друг друга. От чего бы вы ни испытывали боль, от малейшей царапины и до серьезных травм и больших обид, вы всегда уверены в том, что рядом с вами есть человек, кото-

рый поможет вам и вылечит вас. И вы не боитесь, как говорил Шекспир, «пращей и стрел неистовой судьбы», поскольку ни пращи, ни стрелы не смогут поразить вас.

Какова ваша главная задача? Вам нужно понять, что, хотя не все люди чувствуют потребность давать столько, сколько даете вы, они все же вносят свой, весьма заметный вклад в этот мир. И несмотря на то, что они не способны давать сами, они могут с благодарностью принять все, что можете им дать вы. Этот мир нуждается и в дарителях, и в получателях. И всех их надо равно почитать как Божьи создания.

Вы оба набрали мало баллов

«Дайте человеку рыбу, и вы поможете ему на один день. Но если вы научите его ловить рыбу, то поможете ему на всю жизнь» — вот точка зрения, которую вы оба искренне разделяете. Как гово-

рится в Библии, Бог помогает тому, кто сам заботится о себе. Вам не нравится, когда о вас слишком заботятся, и вы не испытываете большого желания заботиться о других. Вообще говоря, вы оба считаете, что истинное сострадание состоит в том, чтобы дать человеку возможность крепко стоять на ногах и самому решать проблемы, которые возникают у него в жизни. В мире, полном незрелых и распушенных людей, вы верите в то, что лучший способ позаботиться о других — это приучать их к независимости.

По вашему общему мнению, люди должны брать на себя ответственность за свое собственное благополучие, финансовое, эмоциональное и физическое. Изнеженность непременно приведет сперва к зависимости, затем к слабости и в конечном счете к беспомощности.

Вас редко трогают людские жалобы на нетрудоспособность или неустроенность, поскольку вы верите, что невзгоды лишь укрепляют характер, а человек способен найти в себе силы даже в самых сложных ситуациях. То, что человек родился бедным или увечным, вовсе не повод для него ждать бесконечной поддержки от других. Вы не понимаете, зачем лишать людей радости самосовершенствования, самодисциплины и самореализации, делая все за них. Как же они смогут развиваться? Вы убеждены в том, что величайшее счастье заключается в том, чтобы быть свободным и независимым и избегать любой зависимости.

У вас вряд ли возникнет желание кормить голубей в парке, приносить домой приبلудных кошек и собак, выращивать на заднем дворе овощи или устраивать сад на подоконнике. Домашние животные и растения — это не ваш стиль, вероятно, так было еще задолго до того, как вы встретились. Если один из вас заболел или устал, обеспокоен или огорчен, другой готов дать ему полезный совет, но не собирается часами утешать его или массировать ему ноги.

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер — заботливый человек, будьте готовы к тому, что он будет часто заботиться о вас.
- ♦ Если ваш партнер не особо заботливый человек, будьте готовы довольно часто сами заботиться о себе.

Какова ваша главная задача? Научиться определять, когда ваш партнер действительно нуждается в вас, но просто не решается попросить. Чувствуя, что он в состоянии сам позаботиться о себе, он может не захотеть обременять вас. Однако ваш отклик на его внутренние переживания обязательно будет оценен и подчеркнет любовь, которую вы испытываете друг к другу.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Вот вам практический совет: не планируйте слишком часто болеть, очень уставать или требовать нежной заботы. Почему? Хотя желание заботиться — это чудесная часть вашей натуры, для вашего партнера это, без сомнения, не так. Вы будете постоянно стремиться окружить своего партнера заботой, но при этом чувствовать, что вам не отвечают взаимностью. Уж лучше проявлять заботу о паре внимательных спаниелей, сиамских котов или пышном цветочном саде, чем обижаться на то, что ваш партнер либо совершенно не замечает вас, либо бессовестно использует вас в качестве бесплатного слуги.

Когда вы заметите, что ваша искренняя забота недооценивается, то, скорее всего, начнете искать причину такого отношения.

Что был бы рад
услышать ваш партнер

- ♦ Если он заботливый человек, попросите его: «Потри мне, пожалуйста, спину, прямо сейчас».

Вы поддадитесь искушению бесконечно размышлять и выискивать миллионы возможных причин. Пожалуйста, не делайте этого. Ваш партнер вовсе не подлый, вредный и безразличный к вашему благополучию человек. Скорее всего, он искренне верит, что всем нам,

включая, конечно, и вас, в конечном счете лучше крепко стоять на ногах и сохранять независимость.

Да, вы находите удовольствие в том, чтобы заботиться о других, и вам очень нравится, когда заботятся о вас, однако ваш парт-

нер искренне воспринимает такое отношение как слабость и недостаток. Следовательно, все ваши попытки дарить ему свою заботу будут неизменно наталкиваться на отпор и вызывать только раздражение. Чем больше вы будете стараться утешить и проявить заботу о вашем партнере, если он заболел, тем более враждебной будет реакция. Поскольку, по мнению вашего партнера, вы ведете себя надоедливо, агрессивно, чрезмерно покровительственно и подавляете его волю. «Мне надо хоть немного свободного пространства», — вот какую реакцию вы невольно вызовете у него.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

Приготовьтесь к постоянным волнениям по поводу вашего физического и душевного здоровья. Для вас это, разумеется, будет не слишком приятно, а с течением времени, скорее всего, станет просто невыносимо. Поскольку каждый день, а не только когда вам случится действительно заболеть, вы будете сталкиваться с тем, что стоит вам только моргнуть, вздрогнуть, вздохнуть или не дай бог чихнуть или закашляться, все это будет рассматриваться как признак чего-то серьезного, если не откровенно угрожающего. Это не только значит, что ваш рьяно заботящийся о вас партнер будет настаивать на том, чтобы вы посетили стоматолога, окулиста, хироманта, психотерапевта, специалиста по акупунктуре или какого-нибудь «альтернативного целителя» ради того, чтобы поправить свое душевное и физическое здоровье. Вы также часто будете чувствовать, что вас воспринимают как беспомощного младенца или как слабого маленького ре-

Что раздражает вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер — заботливый человек, он раздражается, когда у него нет под рукой кого-то, кто нуждается в утешении.
- ♦ Если ваш партнер не особо заботливый человек, он раздражается, когда ему приходится о ком-нибудь заботиться.

бенка, неспособного позаботиться о себе. И хотя ваш партнер, конечно, не хочет это признать, он будет обращаться с вами как с беззащитным и неумелым человеком.

Но что еще более досадно, вам придется проявлять в ответ такое же рвение к заботе, а когда вы откажетесь, на вас обрушатся жалобы и обвинения в отчужденности, безучастности и даже бессердечии. Люди взрослеют, когда учатся нести ответственность за себя. Эту мудрую аксиому вашему партнеру принять нелегко.

Ваш партнер будет часто проявлять желание потереть вам спину, сделать массаж стоп или застелить кровать, а когда вы вежли-

во предложите сделать это как-нибудь в другой раз, он обидится. Кроме того, вам придется часто повторять, что вы действительно не нуждаетесь в такой заботе.

Будьте готовы к тому, что у вас в доме всегда найдется место для домашних животных и растений. Вам будет трудно понять, что заставляет вашего партнера крепко обнимать собак на улице, прино-

сить домой бродячих кошек и часами старательно ухаживать за цветами, которым все равно суждено увянуть и умереть. Если же вы откажетесь присоединиться к подобной деятельности, вас будут считать ни к чему не способным и эгоистичным.

«Помоги себе сам — и Бог поможет тебе» — один из самых мудрых советов, которые вы когда-либо слышали. Впрочем, не рассчитывайте на то, что ваш партнер в скором времени воспримет эту философию, ведь он уверен, что все живые существа беззащитны и нуждаются в помощи, а зависимость — это прямая дорога к счастью.

**Выражение любви:
подарки и комплименты**

Если ваш партнер — заботливый человек,

- ♦ подарите ему изысканные ароматические масла для тела.
- ♦ отзовитесь с похвалой об его удивительной способности утешать и делать массаж спины.

МАТЕРИАЛИЗМ

«Хорошая одежда открывает все двери», — такое наблюдение сделал Томас Фуллер больше двух столетий назад, вторя древнеримскому афоризму: «Одежда делает мужчину мужчиной, а женщину женщиной». Вы разделяете это мнение? Даже Ральф Уолдо Эмерсон, самый известный философ в истории Соединенных Штатов, вероятно, тоже придерживался таких взглядов, поскольку среди его произведений, в которых особое внимание уделяется трансцендентальности и развитию духовных способностей, мы находим противоречивое признание: «Ощущение того, что ты хорошо одет, рождает такое глубокое чувство внутреннего спокойствия, которое бессильна даровать даже религия».

Черта «большой дюжины», которую мы будем обсуждать в этой главе и которая известна как материализм, включает в себя умение улавливать модные тенденции и пристрастие ко всему, что модно. Именно в царстве романтической близости эта черта имеет реальную власть. Материализм важен не только в период ухаживания и первых свиданий, но также и на последующих этапах романа. Поэтому мы искренне удивляемся, когда эту черту упускают из виду и терапевты, и консультанты по проблемам семейных отношений.

Очень важно отличать эту черту от эстетизма и идеализма. Многие из тех, кто получает наслаждение от музыки и искусства и даже с удовольствием играет на музыкальных инструментах или рисует, предпочитают одеваться просто и покупать одежду на дешевых распродажах. Старомодно одетых и словно олицетворяющих собой полную противоположность «светскости», этих людей легко заметить в музеях и концертных залах. Нет, они вовсе не стремятся выглядеть небрежно или нарочито бедно одеваться, но, скорее всего, просто не обращают внимания на все сверхмодное и часто даже гордятся этим. С другой стороны, многие мужчины и женщины, которые находят удовольствие в том, чтобы быть модными и стильными, чрезвычайно сочувствуют таким проблемам, как экология или борьба с расизмом и бедностью. Как и все черты, входящие в «большую дюжину», материализм совершенно не зависит от других черт.

Как формируется это свойство характера? Является ли восприимчивость к моде и красоте материального мира врожденной или приобретенной? Скорее всего, это свойство заложено от рождения. Важную роль тут играет восприимчивость к внешнему виду предметов, равно как и объективная способность ясно различать «целостность» объекта. Часто родители, бабушки и дедушки восхищенно смеются над своими трехлетними чадами, которые уже проявляют больше интереса к дизайнерской одежде и новомодным аксессуарам, чем взрослые члены семьи. Задолго до достижения подросткового возраста такие детки просвещают в вопросах моды и роскоши своих часто не имеющих об этом ни малейшего представления мамочек и папочек.

Первые признаки развития материализма

Очевидно, что к пятилетнему возрасту некоторые мальчики и девочки проявляют явную тягу к модным вещам. Став подростка-

ми, они кажутся значительно более осведомленными, чем их родители, о дизайнерской одежде, аксессуарах, стильных машинах и даже фешенебельных курортах, на которые можно съездить всей семьей во время каникул. Чем можно объяснить столь удивительные различия? Если это не результат родительского воспитания, быть может, здесь играет определенную роль влияние ровесников и телевидения? Или существует какой-то ген, способствующий развитию чутья на моду?

Истоки материализма еще не ясны до конца, однако психологам известно, что дети заметно отличаются друг от друга в зависимости от их реакции на яркие разноцветные фигуры или ритмичную музыку. Даже новорожденные проявляют различия в восприятии движущихся предметов, яркости света и громкости музыки. Кроме того, дети и подростки, обладающие сильно развитым материализмом, могут хорошо адаптироваться в общественной жизни. Они не обязательно станут лидерами среди одноклассников, но будут внимательно наблюдать и отмечать все, что интересует и волнует их сверстников. Мы убеждены, хотя пока еще не можем это доказать, что именно такое сочетание факторов и является наилучшим объяснением процесса формирования и развития этой черты.

Избавьтесь от стереотипов

Принято считать, что люди, обладающие высоким материализмом, обычно настроены скептически и даже цинично в отношении человеческой природы, однако никаких данных в поддержку такого предположения нет. И действительно, некоторые из богатейших мужчин и женщин в Соединенных Штатах обладают очень высоким идеализмом и отдают большую часть своего состояния «неимущим». Да и многие другие активно участвуют в решении социальных и экологических проблем, с удовольствием оставаясь при этом модными и стильными. И наоборот, люди, обладающие низким материализмом, вполне могут с подозрением

относиться и к человеческой натуре, и к возможности совершать добро в этом мире.

Анкета: можно ли вас назвать материалистом

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Поставьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

1. Я часто мечтаю разбогатеть. _____ ☐
2. У людей, которые сосредотачиваются на том, чтобы разбогатеть, большие проблемы. _____ ☐
3. Жить простой жизнью — вот мой идеал. _____ ☐
4. Я бы хотела носить дорогие украшения. _____ ☐
5. Мне нравятся иллюстрированные статьи о домах богатых людей. _____ ☐
6. Мне бы хотелось водить машину, которая вызывает восхищение у людей. _____ ☐
7. Я пытаюсь иметь поменьше собственности. _____ ☐
8. Люди, которые говорят о деньгах, быстро надоедают мне. _____ ☐

9. Я знаю, что был бы гораздо счастливее, если бы был богат. _____ ☐
10. Я могу чувствовать себя таким же счастливым в маленькой квартире, как и в большом доме. _____ ☐
11. В нашем обществе слишком много материалистов. _____ ☐
12. Мне очень интересно следить за модой. _____ ☐
13. Поход по магазинам за покупками — это мое любимое занятие. _____ ☐
14. Я мечтаю о том, чтобы выиграть в лотерею. _____ ☐
15. Должен признаться, я человек «вещей». _____ ☐
16. Мне не нравятся люди, которые водят модные машины. _____ ☐
17. Мне бы хотелось иметь большой дом. _____ ☐
18. Люди, которые дорого одеваются, не производят на меня особого впечатления. _____ ☐
19. Меня не волнует, у кого какая марка машины. _____ ☐
20. Люди, для которых поход по магазинам это хобби, кажутся мне пустыми. _____ ☐
21. Журнальные статьи о модных домах раздражают меня. _____ ☐
22. Мне нравится обедать в дорогих ресторанах. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали около утверждений 1, 4, 5, 6, 9, 12, 13, 14, 15, 17 и 22, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры около утверждений 2, 3, 7, 8, 10, 11, 16, 18, 19, 20 и 21, чтобы получить сумму для части Б.

Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, у вас сильно развит материализм. Вам нравится модно одеваться и обладать вещами, кото-

рые несут на себе печать роскоши. Элегантность и состоятельность — вот достоинства, которые, по вашему мнению, придают жизни особый вкус, и вам нравится мечтать о модных домах и виллах, дорогих украшениях, стильной одежде, аксессуарах и необычных машинах. Обед в шикарном ресторане также достаточно привлекателен. Если вы любите путешествовать, вас, без сомнения, интересует посещение шикарных курортов. Для вас близость с партнером включает возможность пользоваться материальными благами мира.

Если вы набрали 21 балл или меньше, материализм у вас развит слабо. Вам нравится жить просто и без претензий. Вы никогда не стремились «быть не хуже Джонсов». По вашему мнению, одежда нужна для защиты от непогоды и главное в ней — это ее удобство, а вовсе не соответствие моде. Подобным же образом, автомобиль — это просто большая машина, которая предназначена для надежной и быстрой перевозки пассажиров, а не для того, чтобы производить с его помощью впечатление на людей своими деньгами и общественным положением. Вам нравится находить товары, которые продаются с большими скидками, и обедать в недорогих ресторанах. А если вы любите путешествовать, то модным и дорогим отелям вы предпочитаете удобные отели по разумным ценам. Близость для вас заключается в наслаждении простыми радостями жизни с человеком, который разделяет ваши взгляды.

Материализм: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Вы двое, без сомнения, будете очень стильной парой. Когда дело доходит до обсуждения того, что модно и стильно, вы наслаждаетесь чувством, которое возвышает вас над толпой. Когда вы оба были еще детьми, показ красивой одежды и других милых вещей, счастливыми обладателями которых вы себя считали, неизменно являлся для вас источником огромного удовольствия. Те-

перь же радуйтесь, потому что каждый из вас нашел партнера, который разделяет это удовольствие.

Начнем с машин. Вы оба захотите, чтобы вас видели за рулем машины, которая вызывает восхищение и зависть. И вы согласитесь, что дополнительные расходы, конечно же, стоят того. В конце концов, разве вы хотели бы, чтобы ваши друзья, коллеги и соседи считали вас охотниками за дешевыми вещами или скрягами? То же касается и вашего дома. Иметь «правильный» почтовый индекс, жить в престижном районе и водить ребенка в «хорошую» школу — все

это, без сомнения, очень важно. Мы готовы поспорить, что к тому времени, как вам исполнилось двенадцать лет, вы оба уже прекрасно знали, что считается престижным, а что нет.

Для того чтобы провести вместе вечер или пообедать с друзьями, вы несомненно выберете шикарный ресторан. Во время походов по магазинам за модной одеждой, аксессуарами, предметами домашней обстановки и тысячами других вещей вы и ваш партнер будете с радостью ловить на себе оценивающие взгляды. Что же касается отпуска, то вы используете его как лишний повод для наслаждения материальными благами. Пусть другие гордятся своими простыми вкусами и умением сэкономить на гостиницах, прокате машин или экскурсиях. Вы оба знаете, что жизнь предлагает больше радости, чем отрезание купонов и экономия денег за счет покупки прошлогодних моделей одежды.

Какова ваша главная задача? Постарайтесь не стать рабами моды. Как бы аккуратно вы ни планировали, в жизни обязательно случаются ситуации, когда блеск и пышность должны будут от-

Хотите верить,
хотите нет...

- ♦ Если ваш партнер обладает сильно выраженным материализмом, он получает большое удовольствие от того, что следует моде, имеет драгоценности и стильные вещи.
- ♦ Если ваш партнер обладает слабо выраженным материализмом, он с удовольствием покупает вещи на дешевых распродажах и ищет малоизвестные «забегаловки», если возникла необходимость пообедать вне дома.

ступить перед практичностью и эффективностью. Не стоит бороться с этим. Завтра наступит новый день, и вы оба снова будете наслаждаться новыми возможностями и поражать других своим великолепием.

Вы оба набрали мало баллов

Вы разделяете тягу к простым вещам и избегаете накопления бесполезных предметов. По вашему мнению, в мире царит атмосфера бессмысленного потребления и расточительности, так зачем же присоединяться к толпе потребителей и выбрасывать на ветер немалые деньги. Чем больше вы оба чувствуете, что способны проявить экономность и благоразумие, когда дело доходит до того соблазнительного шведского стола, который предлагает нам жизнь, тем больше ваше счастье. В повседневной жизни вы оба будете с удовольствием искать распродажи различных товаров, где бы только они ни проводились, и пользоваться возможностью де-

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Интересно, хотел ли мой партнер хоть раз одеть что-нибудь стильное или нарядное, вы имеете дело с человеком, у которого материализм выражен слабо.
- ♦ Неужели у моего партнера все пристрастия такие дорогие, вы имеете дело с человеком, у которого сильно выражен материализм.

лать покупки по сниженным ценам. В конце концов, такие высказывания, как «копейка рубль бережет» или «остерегайтесь небольших расходов, ибо маленькая течь способна пустить на дно большой корабль», не напрасно были популярны в течение столетий. Вас привлекают домашние обеды, приобретение прочной мебели, вожделение практичной машины, проживание в дешевых гостиницах, и, конечно, вы избегаете расточительных отпусков.

Что же касается того, чтобы придерживаться последних направлений моды, то кому это надо? Кому какое дело? Без сомнения, когда вы оба были детьми, вам не нравилась вся эта суeta вок-

руг новой модной одежды и прочих вещей. Набор картинок для раскрашивания или крепкие санки — этого было вполне достаточно для вас. Сегодня вас вполне устраивает то, что вы ходите за покупками в обычные магазины и приобретаете прошлогодние модели одежды на больших распродажах. Вы охотно признаете, что чувствовали бы себя неловко за рулем модной машины или нацепив на себя дорогие украшения, стильные очки или дорогую одежду, обувь и аксессуары.

Ясно, как божий день, что все ваши друзья, скорее всего, чувствуют в точности то же самое. Им нравится слушать рассказы о дешевых покупках и жить просто, без показного проявления стильности и утомительной необходимости «не отставать от Джонсов». Так же как и вас, их оставляет равнодушными демонстрация стиля, положения и богатства.

Какова ваша главная задача? Следуйте изречению Сократа: «Сколько есть вещей, без которых я могу обойтись», но при этом не попадите в ловушку самоотречения. Практичность и бережливость, несомненно, имеют смысл, но прислушайтесь порой к своему сердцу, и, быть может, в результате, вы сможете получить большую компенсацию. Не забывайте о себе, и тогда вы сможете испытать настоящую радость.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Приготовьтесь к тому, что вам часто придется испытывать смущение, поскольку вы связали себя с человеком, у которого полностью отсутствует чувство стиля. Возможно, уже в ранней моло-

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер обладает сильно выраженным материализмом, приготовьтесь к тому, что вы узнаете много нового о том, что стильно и модно.
- ♦ Если ваш партнер обладает слабо выраженным материализмом, будьте готовы выслушивать бесконечные рассказы о новых торговых точках, открытых в вашем районе.

дости вы гордились своей хорошей осведомленностью о том, что модно носить, но ваш партнер — совсем другой человек. Давайте будем честными: он, вероятно, был одним из тех, кого одноклас-

Что был бы рад
услышать ваш партнер

- ♦ Если он обладает сильно выраженным материализмом, спросите его: «Ты сегодня видел какие-нибудь интересные новые модели?»

ники часто дразнили за то, что он одевался старомодно. И дразнили его как раз подростки вроде вас, которые лучше всех знали, что модно, а что нет. Теперь, когда вы оба выросли и стали взрослыми людьми, вы думаете, что его отношение к моде изменилось? Конечно, нет, потому что все коренные черты

нашей личности очень устойчивы. Вы часто будете испытывать разочарование и приходить в уныние от внешнего вида вашего партнера, который можно так легко исправить, если бы только он на это решился. Быть может, нередко вам даже хотелось избежать того, чтобы вас видели вместе с вашим партнером на вечеринках или на других светских мероприятиях, не потому, что вы не ладите между собой, — просто вы бы не хотели, чтобы другие считали и вас столь же старомодным.

Не удивляйтесь, если между вами часто будут возникать споры по поводу расходов. По вашему мнению, особые удовольствия жизни предназначены именно для того, чтобы ими наслаждаться, и стоят того, чтобы тратить на них деньги. Для вас очень важно иметь стильную мебель и интерьер, водить модную машину и обедать в дорогих ресторанах. А когда дело доходит до отпуска, вас, конечно же, не беспокоит, как сэкономить несколько долларов, поселившись в дешевой гостинице, скорее наоборот, вы хотите сделать свой отпуск расточительным и запоминающимся.

К сожалению, ваш партнер упорно не хочет понять это и, скорее всего, будет страдать и возмущаться при виде вашего стремления выбрасывать деньги на ветер лишь ради того, чтобы быть впереди всех и по внешнему виду, и по положению. Довольно часто он будет упрекать вас в открытой или завуалированной

форме в привычке выбрасывать деньги на ветер. Терапевтам хорошо известно, что, наряду со спорами по поводу родственников и воспитания детей, конфликты, которые касаются денег, пагубно влияют на чувство близости.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

Позвольте сообщить вам неприятное известие: вы связали себя с человеком, которому доставляет удовольствие тратить деньги и время на то, чтобы всегда оставаться модным и стильным. Ваши бережно хранимые идеалы простой жизни, без хвастовства и претенциозности, не только чужды образу жизни вашего партнера, но вряд ли он даже относится к ним с уважением. Весь интерес в жизни вашего партнера заключается в том, чтобы не только «не отставать от Джонсов», но даже перегнать их и быть не просто таким, как все, но поистине выдающимся во всем том, что касается стиля и положения в обществе.

Заранее приготовьтесь к тому, что между вами часто будут возникать споры о том, какие суммы вы тратите на крупные покупки, а также о том, сколько стоит личный гардероб, аксессуары и новейшие высокотехнологичные безделушки, в неумеренных количествах приобретаемые вашим партнером. Порой вы будете впадать в ярость при мысли о том, на что идут ваши с трудом заработанные денежки, и не удивляйтесь, если ваш партнер, обнаружив это, со временем станет менее откровенен с вами во всем, что касается его новых приобретений. В отместку вас могут критиковать за то, что вы

Что раздражает вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер обладает сильно выраженным материализмом, он раздражается, когда его лишают возможности пройтись по магазинам в поисках модных вещей.
- ♦ Если ваш партнер обладает слабо выраженным материализмом, он раздражается, когда его ведут выбирать какие-нибудь модные вещи или просто глазеть на витрины.

**Выражение любви:
подарки и комплименты**

Если ваш партнер обладает
сильно выраженным материа-
лизмом,

- ♦ подарите ему что-нибудь мод-
ное из одежды или аксессуа-
ров.
- ♦ отзовитесь с похвалой об его
чувстве стиля.

«скряга». Однако вы-то знаете, что Бенджамен Франклин был абсолютно прав, когда предупреждал более 250 лет назад: «Бойтесь небольших трат, ибо маленькая течь способна пустить на дно большой корабль».

Совместная жизнь с надутым павлином приведет не только к частым спорам по поводу денег, но и к разговорам о вашем внешнем виде и скромных потребностях.

Ваш партнер не всегда открыто заявляет об этом, но вы достаточно часто будете ощущать, что он не доволен вашей одеждой, часами, украшениями, духами, одеколоном и даже вашей прической и выбором домашних животных, поскольку в мире моды одни породы собак считаются более эффектными, чем другие.

ЭКСТРАВЕРТНОСТЬ

Вы душа компании? В том, что касается общения, считаете ли вы, что «чем больше шума, тем веселее»? Когда вечеринка начинает становиться более шумной, кажется ли вам, что вы возбуждаетесь и «увеличиваете обороты»? Легко ли вам войти в комнату, заполненную незнакомыми людьми, и уверенно представиться всем? Если это так, то вы несомненно обладаете качествами, которые связаны с одной из черт «большой дюжины», известной как экстравертность, и это значит, что вы получаете дополнительную энергию от общения с другими людьми.

Однако если шумные сборища истощают ваши силы и вместо этого вы предпочитаете проводить время в одиночестве или вдвоем с близким другом, то вы, скорее всего, обладаете прямо противоположной чертой — интровертностью. Интровертов обычно характеризуют как застенчивых людей, эмоциональное состояние которых трудно определить. У них часто можно наблюдать типичное невыразительное лицо, на котором отсутствует всякое живое чувство.

Экстравертность была среди первых черт личности, идентифицированных и исследованных основателями современной психо-

логии. Почти столетие назад швейцарский психиатр-новатор Карл Густав Юнг придумал этот термин для того, чтобы описывать людей, которые ориентированы прежде всего на внешний мир. Современные исследователи доказали, что после того, как человек достигает эмоциональной зрелости, эту черту нашей личности почти невозможно изменить. И хотя экстраверт может заставить себя часами работать в комнате в одиночестве, такая работа не принесет ему наслаждения и не воодушевит его. А как только работа будет закончена, он поспешит к автомату с прохладительными напитками, чтобы снова общаться, шутить, поддразнивать, а потом приступит к бесконечным разговорам по телефону.

Интроверты, конечно, могут ходить на шумные вечеринки и даже принимать участие в различных рекламных акциях на работе, если в этом возникнет необходимость, однако как только появится возможность, они тотчас же постараются уйти, испытав при этом чувство огромного облегчения. Попытки превратить экстраверта в застенчивого и пассивного человека, а интроверта — в душу компании обречены на неудачу.

Первые признаки формирования экстравертности

Считается, что экстравертность или интровертность проявляется у детей в самом раннем возрасте. В возрасте от двух до семи месяцев практически все младенцы начинают проявлять желание вступать в контакт с другими людьми: когда мы разговариваем с ними, они изучают наши лица, отвечают на наши улыбки и, немного позже, лепечут в ответ на нашу речь.

Но не все дети одинаковы. К тому времени, когда им исполняется год, некоторые явно получают удовольствие от внимания взрослых и уже начинают осознанно привлекать к себе внимание милыми шалостями, мимикой и первыми словами. Другие дети, когда видят хотя бы несколько взрослых возле своей кроватки,

становятся беспокойными, капризными или замкнутыми. Одни дети, еще только начинающие ходить, очень оживляются в играх с родителями, воспитателями или другими детьми, а другие с удовольствием играют в одиночестве или с одним из своих друзей. В детском саду воспитатели и родители обычно легко делят детей на общительных и застенчивых, и этот тип поведения в целом сохраняется в течение всего детства и в юности. Остается только добавить, что сегодня психологи полагают, что склонность к интровертности и экстравертности формируется под влиянием генетических факторов.

Избавьтесь от стереотипов

Широко распространено ошибочное представление о том, что экстравертам свойственны сердечность, настойчивость и умение слушать. Однако завсегдатаи клубов, вечеринок и прочих групповых мероприятий не обязательно заинтересованы в развитии близких отношений с теми, кого они встречают или с кем болтают. Вспомните и о политиках, которые оживленно добродушно подшучивают и пожимают сотни рук во время своей предвыборной кампании и которые, тем не менее, никогда в действительности не устанавливают непосредственную связь с кем бы то ни было. С другой стороны, показательно, что множество застенчивых и спокойных людей становятся великолепными товарищами в романтической близости или в дружбе. Помните, ваша экстравертность или интровертность говорит лишь о том, чувствуете ли вы себя полным энергии или обессиленным в присутствии большого количества людей.

Анкета: экстраверт ли вы

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и ответьте, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете

нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Пометьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

1. Шумные вечеринки утомляют меня. _____ ☐
2. Мне нравится входить в комнату,
полную незнакомых людей, и общаться с ними. _____ ☐
3. Мне нравится находиться в одиночестве
и размышлять или читать. _____ ☐
4. Я избегаю одиночных видов спорта,
таких, например, как плавание. _____ ☐
5. Я бы чувствовал себя неловко, если бы мне пришлось
звонить незнакомым людям по деловым вопросам. _____ ☐
6. Людям легко понять, в каком настроении я нахожусь. _____ ☐
7. Мои друзья по большей части застенчивы. _____ ☐
8. Я стараюсь быть центром внимания в группе. _____ ☐
9. Мне не нравится обедать вне дома с большой группой людей. _____ ☐
10. Я предпочитаю уединенные увлечения, такие,
например, как садоводство. _____ ☐
11. Я посещаю различные мероприятия, которые
проводятся на улице и собирают большие толпы людей,
для того чтобы почувствовать возбуждение. _____ ☐
12. Я получаю удовольствие от разговоров с совершенно
незнакомыми людьми в автобусе, поезде или самолете. _____ ☐

13. Я с удовольствием обедаю в одиночестве. _____ ☐
14. Я хожу в клубы для того, чтобы общаться с людьми. _____ ☐
15. Я с большим удовольствием хожу на вечеринки. _____ ☐
16. Большинство людей назвало бы меня очень общительным человеком. _____ ☐
17. Как только я прихожу домой, сразу иду к телефону, чтобы поболтать с друзьями. _____ ☐
18. Я провожу отпуск один. _____ ☐
19. Я бы предпочел остаться дома, вместо того чтобы общаться с людьми на шумной вечеринке. _____ ☐
20. Я редко утаиваю свои чувства. _____ ☐
21. Я люблю возвращаться в свой спокойный дом и стараюсь, чтобы он таким и оставался. _____ ☐
22. На вечеринках я не люблю представляться первым и предпочитаю, чтобы другие знакомились со мной. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали около утверждений 2, 4, 6, 8, 11, 12, 14, 15, 16, 17 и 20, чтобы получить сумму для части А.
 - ♦ Теперь сложите цифры около утверждений 1, 3, 5, 7, 9, 10, 13, 18, 19, 21 и 22, чтобы получить сумму для части Б.
- Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, вы ярко выраженный экстраверт. Вы бесспорно получаете энергию от того, что находитесь в окружении других людей. «Чем больше, тем лучше» — вот ваш девиз. Шумные вечеринки и большие скопления народа великолепно заряжают вас энергией, заставляя чувствовать себя более бодрым. Вы с удовольствием первым начинаете разговоры и становитесь цент-

ром всеобщего внимания. Вы готовы сделать все что угодно, лишь бы избежать слишком долгого одиночества. Любой человек с легкостью прочитает ваши эмоции, поэтому даже и не пытайтесь делать бесстрастное лицо. С вашим общительным характером близость для вас означает походы вместе с партнером на различные приятные групповые мероприятия.

Если же вы набрали 21 балл и менее, значит, экстравертность выражена у вас слабо, иначе говоря, вы — интроверт. Это вовсе не означает, что вы недружелюбны, просто вам лучше, когда вы один. Если вы работаете или отдыхаете в одиночестве, то испытываете удивительный прилив энергии. И наоборот, на шумных вечеринках вы чувствуете себя истощенным и лишенным сил. Вы будете избегать ситуаций, в которых вам пришлось бы начать разговор с незнакомым человеком или оказаться в центре всеобщего внимания. Людям обычно бывает трудно прочесть что-нибудь на вашем лице, потому что вы ничем не выдаете своих чувств. Для вас близость подразумевает спокойное времяпрепровождение наедине с партнером.

Экстравертность: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Вы можете рассчитывать на то, что в вашей совместной жизни будет много походов на вечеринки, в клубы и т. п. Поскольку вы оба получаете удовольствие от встреч с новыми людьми, знакомства с ними и участия в разнообразной деятельности, ваш круг общения будет несомненно шире, чем у других пар. Вы будете заводить знакомства на работе, среди своих соседей, в гимнастическом зале и т. д.

Дома вы, скорее всего, предпочтете проводить время в большой компании, чем коротать вечер в обществе своего партнера. Пообедать с несколькими друзьями или знакомыми, либо у кого-нибудь дома, либо в приятном новом ресторанчике, — вот ваш

идеал. Присутствие на больших семейных событиях, таких, как свадьбы или окончание школы или института, будет приносить удовольствие вам обоим. Вас будут притягивать места, в которых собирается много публики для участия в развлекательных, спортивных, политических, религиозных и торжественных мероприятиях.

Как типичные экстраверты, вы не умеете скрывать свои эмоции, и это, конечно же, облегчит ваше общение. Вашему партнеру не придется

угадывать, что вы чувствуете: выражение вашего лица и жесты тут же выдадут вас. Пытаться скрыть то, что происходит внутри вас, претит вашей натуре, и если кто-нибудь из вас попробует это сделать, вряд ли ему это удастся. Когда вы пребываете в плохом настроении, посещение народных гуляний или вечеринок приносит вам заметное облегчение, ведь общение с людьми служит для вас неиссякаемым источником энергии.

Какова ваша главная задача? Вам следует выкроить время для того, чтобы уединиться с партнером и насладиться настоящей близостью, позабыв о друзьях и знакомых. Если вы непрерывно находитесь в окружении шумной толпы, трудно рассчитывать на углубление отношений с тем, кого вы любите. Следите за тем, чтобы у вас всегда было время для общения.

Хотите верить,
хотите нет...

- ♦ Если ваш партнер экстраверт, он любит постоянно бывать на вечеринках.
- ♦ Если ваш партнер интроверт, он любит спокойно почитать книгу.

Вы оба набрали мало баллов

«Я хочу побыть одна», — напевала Грета Гарбо в фильме «Гранд Отель», и вы оба, несомненно, с удовольствием подписались бы под этими словами. Больше, чем все другие пары, вы питаете отвращение к клубам, вечеринкам и прочим шумным событиям. В обществе, в котором все больше делается упор на необходимость каждому ощущать себя частью команды, вы оба

стараетесь держаться в стороне. Впрочем, это вовсе не означает, что вы необщительны и недружелюбны. В действительности, мно-

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Захочет ли мой партнер хоть когда-нибудь пойти на вечеринку, вы имеете дело с интровертом.
- ♦ Интересно, захочет ли когда-нибудь мой партнер побыть наедине со мной, вы имеете дело с экстравертом.

гие из тех, кто обладает низкой экстравертностью, способны наслаждаться истинной и глубокой дружбой, близостью и преданностью. Особенно сильно могут привязываться к друзьям те интроверты, которые испытывают сильную потребность в общении. А ваша интровертность означает лишь то, что вы оба получаете энергию тогда, когда находитесь наедине друг с другом, а если надолго попа-

даете в большую и шумную компанию, то очень скоро начинаете чувствовать себя усталыми и обессиленными.

Вы предпочитаете проводить время вдвоем или в небольшой компании с теми, кто так же хорошо подходит вам по этой важной черте. Так, в пятницу или в субботу вечером вас можно увидеть сидящими за столиком на двоих или максимум на четверых в спокойном ресторане, а не на шумной дискотеке. Новогодний шар величественно падает на Таймс Сквер — это удивительно красиво, но вы, без сомнения, предпочтете созерцать это зрелище, уютно устроившись на диване в вашей спокойной гостиной, а не «вживую на месте» в компании миллионов крикливых и подвыпивших людей. Не бойтесь почувствовать неловкость, отклоняя множество приглашений на вечеринки или в клубы, — ваша сугубо интровертная манера вести себя приведет к тому, что вы вряд ли будете получать много подобных приглашений. И это вполне вас устраивает.

Основываясь на привычке длиною в жизнь, каждый из вас будет часто тянуться к уединенной деятельности, такой, как чтение, решение кроссвордов, упражнения под музыку с наушниками или просмотр телевизионных передач. Поскольку эмоции интровер-

тов обычно трудно угадать по выражению их лица, позам или жестам, может так случиться, что и вы, и ваш партнер будете часто задавать себе вопрос: «Он какой-то тихий сегодня вечером. Что-то случилось или он просто устал?» Поэтому вам необходимо время от времени говорить друг с другом, расспрашивать партнера о его состоянии, выказывать заботу. В конце концов, разве не в этом заключается суть настоящей близости?

Какова ваша главная задача? Ради общего блага вы должны научиться понимать тонкие чувства и невысказанные желания и отвечать на них одобрением или улыбкой, ласковым прикосновением или дружеским разговором. Дополнительная забота и внимание к вашему партнеру несомненно стоят того.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Не удивляйтесь, если вы часто будете чувствовать себя подавленным, обманутым и словно зажатым в тиски из-за полнейшего равнодушия вашего партнера к общению с людьми. Вам покажется просто устрашающей перспектива проводить тихие вечера, один на один с вашим партнером, вместо того чтобы присоединиться к вечеринкам и многолюдным сборищам. Поначалу вас это будет удивлять, а затем начнет вселять в вас уныние, поскольку ваш партнер будет проявлять склонность к одиночеству.

Вы, скорее всего, посчитаете, что ваш партнер надменен или неспособен к общению. Вы любите вечеринки — чем они громче, тем лучше, чем их больше, тем веселее. Однако ваш партнер будет явно скучать и чувствовать себя абсолютно несчастным, жалуясь на то, что он устал и хочет идти

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер экстраверт, будьте готовы к тому, что он будет стремиться в места наибольшего скопления народа.
- ♦ Если ваш партнер интроверт, будьте готовы к тому, что он часто будет хотеть спокойно провести вечер вместе с вами.

домой именно в тот момент, когда самое веселье только-только началось. Как вы думаете, что вы почувствуете после подобной просьбы? Правильно, вы будете чувствовать себя поставленным в безвыходное положение, ужасно расстроенным и обманутым.

**Что хотел бы услышать
ваш партнер**

- ♦ Если он или она экстраверт, скажите: «Я знаю великолепную вечеринку, на которую приглашено огромное количество народа, и мы можем сходить туда в эти выходные».

При этом ваш партнер, вероятно, увидит в вашей общительности лишь поверхностность, душевную пустоту и страх перед истинной близостью. И помните, психологи обнаружили, что из всех черт, составляющих стержень нашей личности, эта черта — одна самых устойчивых к переменам. Поэтому если вы питаете хоть малейшую надежду на то, что это

различие «сгладится со временем», вы просто принимаете желаемое за действительное. Человек, который был экстравертом (или интровертом) в тридцать пять лет, останется им и в восемьдесят лет. Осознайте, наконец, что ваш партнер-интроверт вовсе не является тайным любителем вечеринок, но, с другой стороны, его нельзя назвать и эмоционально ущербным или мрачным человеком, который только и мечтает о том, как бы посильнее обидеть вас. Просто ваш партнер искренне не любит большие компании и неизменно чувствует себя в них очень дискомфортно. Быть может, вам это и трудно понять, но ваш партнер действительно черпает энергию в одиночестве, в таких уединенных занятиях, как чтение или плавание, спокойный ужин с вами или с парой друзей. Подобное времяпрепровождение может вселять в вас чувство подавленности и скуки, но вашему партнеру такой образ жизни нравится и наполняет его энергией.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

Писательница Джейн Остин признается в своем романе «Эмма»: «Вечеринка не может быть слишком большой», однако это, несомненно, не ваш случай. По вашему мнению, большинство вечеринок, да и вообще все массовые мероприятия, — в общем достаточно утомительное занятие. На них редко происходит что-то такое, что вы бы посчитали запоминающимся или хотя бы просто интересным. Кроме того, вы находите, что они истощают ваши лучшие творческие силы. И чем более шумными они становятся, тем более обессиленным вы себя чувствуете и тем скорее готовы уйти.

К сожалению, вы связали свою жизнь с человеком, который чувствует прямо противоположное. Поэтому приготовьтесь к тому, что между вами часто будут возникать разногласия, большая часть которых закончится ничем. Ваш идеал — вечер, проведенный наедине с вашим партнером. Присоединиться к небольшой компании — такой вариант тоже приемлем для вас, но только при условии, что это будет спокойный вечер: поход в кино, или ужин в каком-нибудь ресторане, просмотр видео и поедание пиццы, доставленной на дом. Близкая дружба много значит для вас, но она не может расцвести в шумной, легкомысленной обстановке.

Однако спокойные занятия наедине с вами представляются вашему партнеру воплощением скуки и впустую потраченного вечера. Никакого веселья, никакого оживления, никакой энергии. Он может с равным успехом принять на ночь снотворное. Ваш партнер предпочитает групповые развлечения, — и пусть время летит, мы славно повеселимся!

Что раздражает вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер экстраверт, его раздражает, когда он не имеет возможности встретиться с друзьями.
- ♦ Если ваш партнер интроверт, его раздражают большие скопления людей и толпы.

Итак, что мы имеем? Чаще всего, ощущение того, что вами пренебрегают и вас отвергают. Если же вы решите быть хорошим и согласитесь «сопровождать» вашего партнера «на прогулку», то очень быстро начнете испытывать скуку и усталость. Ваш партнер

с раздражением и досадой заметит, что вы мало общаетесь и совсем не веселитесь. Он даже может воспринимать вас как ярмо на шее у гостей. И каким бы вежливым ни был ваш сигнал о том, что вы уже готовы уйти, он будет рассматриваться как недружелюбный и эгоистичный жест. Если же вы будете на-

**Выражение любви:
подарки и комплименты**

Если ваш партнер экстраверт,

- ♦ подарите ему столовый набор ручной работы.
- ♦ похвалите его за общительность.

стаивать на своем и откажетесь от посещения подобных мероприятий, будьте готовы к тому, что компания вашего партнера заклеймит вас как надменного и необщительного человека.

Есть все же один плюс — ваш партнер не утаивает своих чувств, и вам не составит труда понять, что он ощущает в данную минуту. Но помните: если экстравертность есть, она уже никуда не денется.

ЭСТЕТИЗМ

«Где есть музыка, там не может быть зла», — эти слова написал Сервантес более трехсот лет назад в своем знаменитом романе «Дон Кихот». Как вы считаете, преувеличивал ли великий испанский писатель или вы в целом согласны с его высказыванием? Во всем мире многие люди до сего дня несомненно поддерживали бы эту точку зрения.

Неважно, на каком языке они говорят, живут ли они в шумном Нью-Йорке или Торонто, или же в самобытной французской деревушке, или в сельской местности в Китае, те, кто обладает высоковыраженной чертой «большой дюжины», известной как эстетизм, разделяют одно общее качество. Для них все, что называется эстетикой — музыка, искусство и красота природы, — составляет одно из величайших удовольствий жизни. «Песня — это язык ангелов» — вот чувство, которое они все считают своим.

Психологи до сих пор не могут объяснить, почему это сходство способно с легкостью преодолеть культурные различия между различными народами, населяющими земной шар. Ведь именно в этом кроется причина того, что популярные исполнители, такие, как Элтон Джон, U2 или «Битлз», завоевывают аудиторию от Лондона до Токио и что популярные мелодии из Бразилии

прокладывают себе путь в Австралию, и наоборот. Тем, кто обладает слабо развитым эстетическим чувством, подобный феномен кажется просто результатом ловкого международного маркетинга в современной индустрии массовых развлечений. Однако такая точка зрения ошибочна.

Даже маленькие дети часто взволнованно реагируют на музыку, представляющую совершенно другие культуры, отличные от их собственной. Возможно, вы помните, как весело вам было танцевать под мексиканские песни в детском саду, не так ли? А как насчет колыбельных и народных песен, которые трогают за живое людей во всем мире?

Так, например, одна наша знакомая пианистка из Японии рассказывала, что однажды, еще будучи студенткой в Йокогаме, она села за рояль, чтобы сыграть «Мальчик Данни», потому что эту пьесу задали ей на дом. Когда ее отец в первый раз услышал эту популярную ирландскую мелодию, он расплакался от счастья и восхищения. Он ничего не понимал в английской лирике, но его сердце откликнулось на напев, который дошел до него через века и континенты.

Первые признаки формирования эстетизма

В ходе психологических исследований доказано, что все дети обладают врожденной чувствительностью к цвету, форме и звуку. Однако поразительные различия между ними становятся очевидны уже в первый день их жизни. Некоторые младенцы с готовностью, даже с жадностью, реагируют на интенсивную эстетическую стимуляцию, в то время как другие ощущают те же яркие цвета и громкие музыкальные тона как неприятные, и даже болезненные сигналы. А если мы вспомним о том, что в некоторых семействах в течение целых поколений преобладали музыканты, от Баха и Моцарта до Боба Дилана, то опосредованность эстетизма генетическими факторами покажется еще более очевидной.

К трем или пяти годам мальчики и девочки, у которых эта черта ярко выражена, уже рисуют, поют или танцуют с жаром, порой весьма талантливо. В подростковом возрасте они берут уроки музыки, балета или живописи. Несомненно, в юношеском возрасте тот, кто обладает ярко выраженным эстетизмом, будет высоко ценить свою способность чувствовать ту радость, которую он привносит в повседневную жизнь. К моменту окончания школы, вне зависимости от того, станут ли эти юноши и девушки профессиональными исполнителями, они будут превыше всего стремиться в царство эстетизма: на концерты, спектакли, в музеи и галереи искусств.

Избавьтесь от стереотипов

В области эстетики, как и во многих других сферах жизни, есть наблюдатели и есть исполнители. В противоположность популярному заблуждению, тот, кто обладает высоко выраженным эстетизмом, не обязательно должен играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, петь в хоре или с увлечением рисовать или писать красками. Способность наслаждаться искусством, музыкой или красотами природы — вот что определяет их страсть. Ребенок, который останавливается в благоговении при виде заката, может навсегда сохранить такой строй души. Несмотря на то что его восхищение может быть вызвано чем-то внешним, порожденное им прекрасное чувство живет в глубине его души.

Анкета: можно ли назвать вас эстетом

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите

свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Пометьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

1. Меня вдохновляет чтение поэзии. _____ ☐
2. Должен признаться, музеи навевают на меня скуку. _____ ☐
3. Мне трудно общаться с людям, которые любят ходить на концерты классической музыки. _____ ☐
4. Порой, когда я смотрю на закат солнца или на океанские волны, я чувствую огромную радость. _____ ☐
5. Для меня важна красота моего дома. _____ ☐
6. Я с удовольствием слушаю новые музыкальные альбомы. _____ ☐
7. Меня пленяют книги по искусству или альбомы фотографий. _____ ☐
8. Поэзия и литература надоедают мне. _____ ☐
9. Я с удовольствием хожу в картинные галереи. _____ ☐
10. Наблюдение за закатом солнца или за облаками совсем не трогает меня. _____ ☐
11. Иногда, когда я слушаю прекрасную музыку, я плачу. _____ ☐
12. Покупка музыкальных компакт-дисков кажется мне напрасной тратой денег. _____ ☐
13. Музыка — это приятно, но меня она особо не трогает. _____ ☐
14. На балете или опере я бы скучал. _____ ☐
15. Я, разумеется, не хотел бы потратить свой субботний день на посещение художественной галереи. _____ ☐
16. Для меня музыка — это божественное переживание. _____ ☐
17. Когда я смотрю на пейзажи, то никогда не чувствую особого трепета. _____ ☐

18. Я очарован архитектурой старых зданий. _____ ☐
19. Большинство моих друзей не интересуется ни искусством, ни музыкой. _____ ☐
20. Я часто рисую или делаю фотографии — это мое увлечение. _____ ☐
21. Слушать музыку — одно из моих любимых занятий. _____ ☐
22. Я без волнения смотрю на цветы, деревья или пейзажи. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали около утверждений 1, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 16, 18, 20 и 21, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры около утверждений 2, 3, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 19 и 22, чтобы получить сумму для части Б.

Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, у вас сильно развит эстетизм. Вы умеете испытывать глубокое наслаждение от искусства, музыки, поэзии или литературы или же просто от красоты природы. Подобные переживания наполняют вашу жизнь восторгом, а жизнь, лишенная их, кажется тусклой. Вам было бы трудно представить счастье без наслаждения искусством. Люди, которые разделяют ваше мнение, — «птицы вашего полета». Для вас в близости на первое место выходит истинное понимание музыки и художественных произведений.

Если вы набрали 21 балл или менее, значит, эстетизм у вас развит слабо. Впрочем, это вовсе не означает, что художественные или музыкальные переживания не могут быть для вас приятными, просто источник ваших глубочайших радостей лежит где-то в другом месте. И хотя вам, несомненно, нравятся определенные песни, произведения искусства или театральные постановки, эмоционально они не потрясают вас. Скорее всего, ваша душа реализуется посредством многих других возможностей, которые предлагает вам жизнь. Залогом близости вы считаете не наслаждение искусством, а другие радости жизни.

Эстетизм: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Вдвоем вы испытаете много счастливых минут, наслаждаясь красотой. Увлекаетесь ли вы музыкой, искусством, фотографией, фильмами или наслаждаетесь красотами природы, все это будет приносить вам много радости. Вы будете получать удовольствие от посещения музеев и концертов, увлекательных разговоров и прогулок. По опыту мы знаем, что эстетизм может стать для пар очень сильной связующей силой.

Даже у себя дома вы оба цените красивую обстановку. Нет, это вовсе не значит, что вы будете тратить большие деньги на внутреннее убранство вашего дома или квартиры, подлинные произведения искусства и скульптуры и другие стильные предметы обстановки. Все, что вы сделаете, будет зависеть от того, насколько сильно у вас обоих развит материализм. В любом случае ваши эстетические склонности приведут к тому, что вы оба с готовностью и во многом инстинктивно согласитесь с тем, что ваш дом должен каждый день дарить вам чувство красоты и гармонии.

У вас не будет необходимости объяснять вашему партнеру, что для счастья нужно тратить деньги на произведения искусства, поэзию, музыкальные компакт-диски, концерты и путеше-

ствия с осмотром достопримечательностей. И хотя его собственные эстетические вкусы и пристрастия, конечно же, могут отличаться от ваших, ваш партнер по собственному опыту знает, какое огромное удовольствие может доставить искусство, которое поистине придает смысл жизни. Вы можете быть совершенно уверенными в том, что с детства каждый

**Хотите верить,
хотите нет...**

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем эстетизма, он любит музыку или искусство.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем эстетизма, он получает мало удовольствия от искусства, музыки или красот природы.

из вас высоко и искренне ценит красоту, и нет никаких сомнений в том, что и в будущей совместной жизни вы будете стремиться к эстетическому наслаждению.

Ваша главная задача — понять, что многим мужчинам и женщинам, которых вы встретите на своем жизненном пути, не ведомо эстетическое наслаждение. Вам обоим нужно взглянуть на свои увлечения со стороны. Да, эстетизм прекрасен, он дарит вам радость и прекрасное настроение, однако, в конце концов, это лишь один из многих путей к эмоциональному наслаждению.

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Так ли уж необходимо моему партнеру быть настолько поглощенным музыкой, вы имеете дело с человеком, который обладает высоким уровнем эстетизма.
- ♦ Получает ли мой партнер хоть иногда удовольствие от созерцания прекрасных произведений искусства, вы имеете дело с человеком, который обладает низким уровнем эстетизма.

Вы оба набрали мало баллов

«Все искусство — довольно бесполезная вещь», — саркастически заметил однажды Оскар Уайльд, и вы оба, без сомнения, согласны с этим. Напыщенные разговоры о восхитительной музыке, живописи, скульптуре или театре не соответствуют вашему представлению о том, что действительно важно в этой жизни. Понятно, некоторые утверждают, что они переживали удивительные, значительные и даже блаженные моменты, рассматривая французскую акварель или слушая фортепианную сонату Моцарта, но с вами такого никогда не случилось.

Скорее всего, вы были нечувствительны к искусству задолго до

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем эстетизма, будьте готовы многое узнать об искусстве и музыке.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем эстетизма, не ожидайте с его стороны проявления интереса к посещению концертов и музеев.

окончания школы. Мы можем даже поспорить, что уроки искусства и музыки заставляли вас скучать до слез и были для вас одним из самых нелюбимых предметов. Да, разумом вы соглашаетесь с утверждением о том, что «мир богат и разнообразен», но, откровенно говоря, вы оба часто удивляетесь, как люди могут тратить свои драгоценные выходные дни и отпуск, бродя по художественным музеям и галереям, глаза на оперу или балет, часами просиживая на спектаклях и показах авторских фильмов или путешествуя за тридевять земель лишь ради того, чтобы поглядеть на закат солнца, горный пейзаж или трехсотлетнюю итальянскую площадь.

Все это, как вам обоим кажется, более чем утомительно и претенциозно, и вы непременно подружитесь только с теми, кто с вами согласен. Подобно вам, кроме эстетики, они будут получать удовольствие от других занятий, и

Что был бы рад
услышать ваш партнер

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем эстетизма, спросите его: «Ты слышала какую-нибудь хорошую музыку за последнее время?»

так же, как и вы, не будут испытывать никакого желания тратить время и деньги на оперы и музеи. Вас же обоих, без сомнения, больше будет занимать комфорт вашего дома и наличие в нем современной бытовой техники, близость его к работе и знакомым, а вовсе не его

архитектурные достоинства или внутреннее убранство. Вы будете разделять антипатию к тем, кто стремится произвести впечатление на родственников, коллег или соседей своими художественными познаниями и путешествиями. Общение с подобными людьми почти столь же восхитительно для вас, как поход к дантисту.

Ваша главная задача заключается в том, чтобы хоть изредка посещать места, притягивающие эстетов, например музеи, для того, чтобы расширить сферу общения, ведь может так оказаться, что какие-нибудь интересные люди, которых вы встретите там, так же как и вы заблудились в этой чуждой для них среде.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Будьте готовы к тому, чтобы постоянно чувствовать огромную пропасть, которая пролегла между вашей постоянной тягой к музыке и искусству и полным отсутствием такой склонности у вашего партнера. Вам нередко захочется поделиться своей радостью по поводу покупки нового музыкального компакт-диска и попросить вашего партнера обязательно его послушать, однако он будет абсолютно не готов к этому. Последние фильмы, получившие прекрасные отзывы, будут манить вас, но не вашего партнера. Вы решите посетить новую галерею или выставку, однако вашему партнеру подобные занятия покажутся удручающе скучными.

И не удивляйтесь, если вдруг обнаружите, что ваше желание сходить на оперу, балет или концерт классической музыки наталкивается на полное отсутствие интереса и даже раздражение. Такие места привлекают вашего партнера в той же степени, в какой вас заинтересовало бы чтение руководства по компьютерам.

Вы будете вдохновенно рассказывать о прекрасных закатах, полуденном небе с величественными облаками, интересных архитектурных деталях, которые вы заметили. Но вашего партнера это не тронет, и, скорее всего, ваши замечания покажутся ему не имеющими отношения к реальной жизни, а то и откровенно скучными и показными.

Просто запомните, что ваш партнер вовсе не прячет внутри себя кого-то, кто в действительности наслаждается музыкой и искусством, не делает вид, будто его не интересует искусство, не ста-

Что раздражает вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем эстетизма, он раздражается, когда его лишают возможности наслаждаться искусством, музыкой или красотой природы.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем эстетизма, он раздражается, когда ему необходимо присутствовать на выставках или концертах.

рается вас нарочно обидеть. Ваша способность глубоко чувствовать эстетику во всех ее проявлениях просто отсутствует у вашего партнера. И не важно, насколько искренни и выразительны ваши слова. Он просто не может вас понять.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

Триста лет назад английский эссеист Уильям Конгрейв провозгласил: «Музыка обладает чарами, способными смягчить жестокую душу», но, в конце концов, он жил в то время, когда наука была еще совершенно примитивна. Многие все еще верили в то, что Солнце вращается вокруг Земли, да и сама Земля представлялась плоской. Поэтому его легко можно простить за выражение такой бесхитростной сентиментальности, какой бы поэтической она ни была. Но, к несчастью для ваших взаимоотношений, вы связали себя к человеку, который рассматривает эстетические переживания как смысл и венец жизни.

Итак, готовьтесь. Вас будут таскать по многочисленным музеям, художественным галереям, спектаклям или концертам, которые ужасно утомляют вас, в противном случае вы будете вынуждены постоянно отстаивать свое право отказаться от пустой траты своего бесценного времени на такие показательные и не приносящие ни-

какого удовлетворения занятия. Если же вы честно объясните, по возможности более мягко и спокойно, что музыкальные и художественные события просто оставляют вас равнодушным, ваш партнер ответит на это с недоверием и досадой. И тогда, если вы эмоциональный человек, хорошее настроение у вас улетучится так быстро, словно его и не бывало. Чем чаще между вами

**Выражение любви:
подарки и комплименты**

Если ваш партнер обладает высоким уровнем эстетизма,

- ♦ подарите ему компакт-диски или художественный календарь.
- ♦ похвалите его хороший вкус и умение разбираться в музыке или искусстве.

будут происходить такие размолвки, тем больше вы будете отдаляться друг от друга.

Когда дело дойдет до выбора домашней мебели или других предметов интерьера, скорее всего, вас будут критиковать за то, что у вас якобы нет вкуса, или за то, что вы «следуете за толпой». И даже если вы с готовностью выложите кругленькую сумму на украшение вашего общего дома, ваш партнер часто будет находить в ваших дизайнерских решениях недостатки с точки зрения эстетического совершенства. Кроме того, вы никуда не сможете скрыться от постоянно звучащей в вашем доме громкой музыки.

Когда в компании вашего партнера и его столь же утонченных друзей зайдет разговор о культуре, вас, почти наверняка, будут считать просто необразованным. Поверьте, они могут быть достаточно вежливыми при разговоре с вами, но коль скоро вы не интересуетесь музыкой и искусством, вас будут считать варваром и дикарем.

УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ

Верите ли вы в то, что в жизни, как и в спорте, «гонку выигрывает самый быстрый», или же ваш девиз другой — «тише едешь — дальше будешь»? Вам кажется, что большую часть времени вы находитесь в окружении медлительных людей и лентяев или же тех, кто мчится слишком быстро и просто не успевает получить истинное удовольствие от жизни? Очевидно, что все люди сильно отличаются друг от друга по одной из черт «большой дюжины», известной как уровень активности. И действительно, некоторые из нас быстро просыпаются и тотчас же погружаются в водоворот дневных событий, в то время как другие предпочитают более расслабленный и мягкий стиль жизни.

А как насчет вас? Поскольку на нас оказывают большое влияние профессиональные обязанности и растущая конкуренция на мировом рынке, психологи решили, что значительно более надежным показателем вашего уровня активности является то, как вы обычно проводите свободное время, особенно отпуск. При мысли об удивительно свободных выходных вы тотчас начинаете

мечтать о том, как соберете рюкзаки, поедете кататься на велосипедах или на лыжах, отправитесь в музеи и картинные галереи или поспешите в магазины, или же вы намерены отоспаться хорошенько, потом еще поваляться в постели, а остаток дня провести развалившись на диване и лениво наблюдая, как один час сменяет другой?

Когда, приехав в отпуск, вы, наконец, добираетесь до гостиницы, ваше первое желание — бросить свои чемоданы у кровати и сразу же отправиться на осмотр местных достопримечательностей? Или вы лучше плюхнетесь на кровать, сбросите обувь и погрузитесь в роскошный отдых? Конечно, каждый из нас, хотя бы изредка, проявляет или проявлял оба типа поведения, однако в целом люди, вне зависимости от возраста, различаются по своему предпочтительному уровню активности. Если вы были сверхактивными во времена юности, велика вероятность того, что вы останетесь таким же и в зрелые годы, и наоборот. Старый марафонец не за одно мгновение стал энтузиастом спорта, а старый лежебока когда-то был лежебокой молодым. Наши характерные черты определяют наши предпочтения, и эти черты проявляются в тот момент, когда мы впервые входим в этот мир.

Каковы бы ни были ваши пристрастия, мы уверены, что они были присущи вам уже с детства. Действительно, это одна из черт «большой дюжины», наиболее близко биологически связанная с темпераментом и наименее подверженная влиянию семейных или культурных ценностей. К сегодняшнему дню накопились бесспорные свидетельства о том, что даже в пределах одной и той же семьи братья и сестры от рождения сильно различаются по своему уровню активности. Поэтому, когда возникает вопрос о романтической совместимости, помните, что значительные изменения этой черты маловероятны.

Первые признаки, свидетельствующие об уровне активности

Уровень активности — одна из основных коренных черт личности. Не только маленькие дети, но даже новорожденные различаются по тому, сколько времени они обычно спят или крутят головой, сосут грудь или погружены во внимательное разглядывание окружающих предметов. Этот же тип поведения сохраняется и в детстве. Как хорошо известно каждому родителю, некоторые дети совсем не против того, чтобы поспать или отдохнуть днем, и легко укладываются в кровать вечером. Однако другие в течение дня почти никогда не дремлют и даже не отдыхают, а процесс их укладывания частенько напоминает длительную и отчаянную битву.

В возрасте пяти лет активные мальчики и девочки будут проводить много времени, играя со своими машинками или куклами, бегая по детской площадке или занимаясь спортом. В десять-двенадцать лет они продолжают вести весьма насыщенную жизнь. Однако теперь они предпочитают заниматься футболом, бейсболом, боулингом, теннисом и т. д. К четырнадцати годам они становятся более изощренными в своих увлечениях, и хотя занятия спортом все еще важны для них, среди их увлечений может появиться, например, скалолазание или уроки балета. Тот, кто был активным в детстве и юности, скорее всего, сохранит свою активность на долгие годы, а тот, кто вел малоподвижный образ жизни, таким и останется.

Избавьтесь от стереотипов

Вопреки сложившемуся мнению, далеко не все люди с высоким уровнем активности отличаются атлетическим телосложением и увлекаются спортом. Просто они склонны быстро ходить, мало спать и постоянно чем-то заниматься. Такие люди не обязательно должны быть собранными и аккуратными, но у них вряд ли возникает желание побездельничать или вздремнуть днем.

Анкета: насколько вы активны

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Пометьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

1. Должен признаться, что я лежебока. _____ ☐
2. Я предпочитаю спокойно провести выходной дома. _____ ☐
3. Даже когда я не работаю, я люблю рано вставать и сразу начинать чем-нибудь заниматься. _____ ☐
4. В идеале мой отпуск включает много занятий, таких, как походы с рюкзаками или осмотр достопримечательностей. _____ ☐
5. Я люблю вздремнуть в течение дня. _____ ☐
6. По сравнению с большинством людей моего возраста, мне нравится более медленный темп жизни. _____ ☐
7. Я легко «завожусь». _____ ☐
8. Я часто мечтаю о том, чтобы пролежать весь день на пляже, просто расслабляясь. _____ ☐
9. Мне нравится подольше поспать в выходные. _____ ☐
10. Мне кажется, что отпуск, проведенный за границей, вызвал бы слишком много проблем, чтобы быть действительно приятным. _____ ☐

11. Должен признаться, порой мне бывает трудно умерить прыть. _____ ☐
12. Я счастлив, только когда чем-нибудь занят. _____ ☐
13. Я избегаю проводить время на диване дома. _____ ☐
14. Мне нравится активный отдых, такой, как бег трусцой, танцы или длительные пешие прогулки. _____ ☐
15. Большинство людей считает меня очень активным. _____ ☐
16. Мне трудно общаться с людьми, которым необходимо постоянно чем-нибудь заниматься. _____ ☐
17. Мне интересно общаться с очень активными людьми. _____ ☐
18. Меня, конечно же, привлекает возможность неторопливо позавтракать в постели. _____ ☐
19. Я предпочитаю проводить отпуск, действительно расслабляясь, например, устроившись в шезлонге у бассейна. _____ ☐
20. Обычно, если только я не болен, я не люблю дремать днем. _____ ☐
21. Никто из моих хороших знакомых не назвал бы меня слишком активным. _____ ☐
22. Иногда мне просто некуда девать свою энергию. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали около утверждений 3, 4, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 20 и 22, чтобы получить сумму для части А.
 - ♦ Теперь сложите цифры около утверждений 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10, 16, 18, 19 и 21, чтобы получить сумму для части Б.
- Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, уровень активности у вас высок. Вы всегда готовы действовать. Для того чтобы чувствовать, что вы действительно живете, вам необходимо постоянно чем-нибудь заниматься. Вам нравится рано вставать и тотчас же начинать свои дневные дела. Вы избегаете дремать днем и подолгу спать ночью, вы, действительно, не видите смысла в том, чтобы делать перерывы на отдых. Вам тяжело общаться с увальнями, ведь вам кажется, что жизнь проходит мимо них. Для вас близость с партнером неизменно подразумевает совместную деятельность.

Если вы набрали 21 балл и менее, значит, у вас низкий уровень активности. Вам доставляет удовольствие идти по жизни, расслабившись. «Тише едешь — дальше будешь. Поспешишь — людей насмешишь» — вот ваш девиз. Вам не нравится мчаться вперед на высокой скорости. Если от вас ожидают участия в каком-то деле, вам это неприятно. Вы предпочтете развалиться дома на диване, а не рисковать, участвуя в каких-то делах, и вам нравится заводить компанию с людьми, которые не производят впечатление слишком занятых или фанатично увлеченных чем-то. Что же касается близости, то вам кажется более естественным наслаждаться вместе с партнером неторопливым течением жизни, а не разделять с ним какие-нибудь энергичные увлечения.

Уровень активности: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Жизнь полна сюрпризов, но одно можно сказать наверняка: вы оба будете постоянно очень заняты. Это не только привлекает вас обоих, в этом как раз и заключена ваша сущность. В отличие от пар, которые только и ждут как бы подольше поспать в выходные и часами могут бесцельно бродить по дому, ваш идеал — рано встать и отправиться по делам. Вдвоем вы занимаетесь многими

делами. Чем больше вы гуляете, катаетесь на велосипедах, навещаете друзей или родственников, ходите на экскурсии или путешествуете по экзотическим местам, тем счастливее вы себя чувствуете.

Хотите верьте,
хотите нет...

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем активности, ему нравится постоянно заниматься различными делами.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем активности, ему действительно нравится сидеть дома.

Почти инстинктивно вы оба разделяете отвращение к сидячему образу жизни. Для вас дом — это просто то место, где можно оставить шляпу или новые кроссовки. Конечно же, подобно любому другому, вы хотите, чтобы у вас было удобное место для ночлега, но все прочее, что касается вашего постоянного места жительства, вряд ли влияет на ваши ощущения благополучия. Действительно, для

пар, подобных вашей, гораздо важнее жить рядом с остановкой автобуса или неподалеку от шоссе, чем обустраивать свой дом.

Рассматривая свое жилище в основном как место для ночлега и пункт отправления, никто из вас не стремится вкладывать много энергии, времени или денег в его улучшение или ремонт. Вам покажется несомненно более привлекательным потратить деньги на спортивные занятия, совершение больших переходов по пустыням или путешествия. Если только вы не интересуетесь плотницким делом или другими ремеслами, вряд ли в вашем доме произойдут какие-нибудь заметные перемены.

Поиск того, чем бы позаниматься в будний день, в выходной и в отпуске, наполнит ваши отношения общими целями и огромным удовлетворением. Когда наступит ночь и на небе появятся первые звезды, вы оба можете почувствовать себя усталыми, даже изнуренными, но вам принесет наслаждение мысль о том, как много вы успели совершить за двадцать четыре часа. И наоборот, ощущение того, что вы напрасно потеряли время, «занимаясь ничем», оставляет вас обоих разочарованными и полными сожалений.

Ваша главная задача — внести в вашу совместную жизнь ощущение домашнего уюта. Если вы, оставаясь энергичной парой, научитесь ценить уют и тепло вашего общего дома, вы будете счастливы.

Вы оба набрали мало баллов

«Когда я был дома, я был в лучшем из мест», — эта строка из шекспировской комедии «Как вам это понравится» созвучна вашим чувствам. В мире, где правят бал бегуны на дальние дистанции, танцоры и всевозможные новаторы, приятно осознавать, что великий бард точно выразил ваши чувства.

Вы, несомненно, переживаете самые счастливые минуты, уютно устроившись в своем коконе. Тахта в гостиной — ваше царство, и вас это вполне устраивает. Ничто не может заставить вас согласиться на перемены. Ради чего вам отказываться от этого ежедневного комфорта и удовольствия, которое вы испытываете вместе? Пусть другие охотятся на диких львов в африканской саванне, умирляют несущихся галопом лошадей на ранчо Дикого Запада или штурмуют Эверест. Вы знаете, что такие люди вряд ли когда-нибудь откроют для себя ни с чем не сравнимое наслаждение и радость домашней жизни.

Даже с друзьями и родственниками вы предпочитаете общаться дома, наслаждаясь пиццей с доставкой на дом или барбекю на заднем дворе, вместо того чтобы испытывать тяготы переезда и ждать официанта в ресторане. Стоит ли терпеть утомительную суету ради того, чтобы попасть в кинотеатр и увидеть там то, что всего через несколько недель выйдет на домашнем видео? В выходные вас

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Мой партнер хоть когда-нибудь делает передышку, вы имеете дело с человеком, который обладает высоким уровнем активности.
- ♦ Интересно, мой партнер хоть иногда слезает с дивана, вы имеете дело с человеком, который обладает низким уровнем активности.

обоих особенно привлекает возможность отдохнуть и расслабиться. «Кто бы ни придумал завтрак в постели, он, бесспорно, досто-

ин Нобелевской премии», — вот чувство, которое согревает ваши сердца.

Что же касается долгожданного отпуска, то потягивать небольшими глотками восхитительный напиток, развалившись на шезлонге у бассейна курортного отеля или на палубе круизного корабля, — вот вариант, приближенный к вашему представлению о рае. Поход с рюкзаками или велосипедное путешествие по пересеченной местности, осмотр достопримечатель-

ностей в зарубежных городах, может, и привлекает некоторых, но явно не вас. Чем больше у вас остается времени на то, чтобы лениво побродить или развалиться на диване, и чем самоотверженнее вы придаетесь этому занятию, тем лучше вы оба чувствуете себя вместе.

Какова ваша главная задача? Постарайтесь поддерживать себя в хорошей физической форме. Научитесь получать дополнительный заряд энергии от новой обстановки и новых ощущений. Показывайтесь на каноэ, поиграйте в лапту у друзей на заднем дворе или прогуляйтесь в парке — все это укрепит ваши мышцы и поможет открыть для себя неизвестные прежде, чудесные стороны жизни.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Приготовьтесь к тому, что вам будет часто казаться, будто вы находитесь рядом с олухом и лодырем. Вы будете постоянно горячиться и закусывать удила, упрямо настаивая на том, чтобы схо-

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем активности, приготовьтесь к тому, что он часто будет проявлять интерес к различным занятиям вне дома.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем активности, он, скорее всего, захочет сидеть дома и вить уютное гнездышко.

дить в будний день в кино, в ресторан или съездить куда-нибудь, все равно куда, в выходные и в отпуск. Ваш партнер будет незамедлительно отвечать на подобные просьбы: «Я не в настроении. Откуда только у тебя берутся силы? Я слишком устал». В лучшем случае, вы можете услышать добрые советы, вроде: «Иди и повеселись, дорогой. А я собираюсь остаться и провести вечер здесь».

Быть может, вы захотите принять участие в спортивных соревнованиях, но вашего партнера вряд ли заинтересуют лыжи, теннис, бег трусцой или плавание. В такой ситуации разумным компромиссом может стать гольф. Что же касается отпуска, то вы, несомненно, будете

готовы начать исследовать и осматривать местные достопримечательности, как только оставите чемоданы в отеле, но ваш партнер предпочтет сперва отдохнуть там, либо с комфортом потягивая коктейль у бассейна, либо развалившись на кровати прямо в номере. Почти по определению для вас отпуск — это время активного отдыха, возможность чем-нибудь заняться. Но ваш партнер рассматривает отпуск как паузу в напряженной деловой жизни, повод для того, чтобы расслабиться и успокоиться.

Помните: даже в глубине души ваш партнер вовсе не является деятельным человеком, который по неизвестным причинам подавляет этот благородный импульс или, хуже того, пытается сделать вам больно или отвергнуть вас. В мире полно лежебок, и вы по ошибке связались именно с одним из них.

С течением времени вы будете чувствовать все большую подавленность, наблюдая, как раз за разом рушатся ваши планы, и даже ваш общий дом может показаться вам тюрьмой. Впрочем, помните, что ваш партнер непреднамеренно играет роль тюремщика и, несомненно, сам тоже чувствует себя разочарованным из-за вашей постоянной потребности бегать где-то от рассвета до заката и постоянно чем-нибудь заниматься. В действительности,

Что был бы рад
услышать ваш партнер

- ♦ Если он обладает высоким уровнем активности, скажите ему: «Давай пробежимся вместе?»

если ваш партнер попробует следовать вашему активному образу жизни, велика вероятность того, что он будет чувствовать, будто его постоянно куда-то тащат против воли, и обидится на вас.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

Готовьтесь к постоянно борьбе за сохранение своего ощущения благополучия и расслабленности. Вам понадобится вся поддержка, какую вы только сможете получить от придерживающихся сходных взглядов, друзей и родственников, поскольку вы будете чувствовать, будто каждый день вам приходится скакать верхом на необъезженном жеребце. Почему? Да потому что ваш партнер не только сам не представляет, насколько восхитительным может быть безделье, но ему даже кажется непостижимым, как оно может быть истинным источником удовольствия для вас.

Что раздражает вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем активности, он раздражается, когда не имеет возможности уйти из дома и чем-нибудь заняться.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем активности, он раздражается, когда не может провести свободное время дома.

Если тахта — это ваш трон, а задний двор — ваше королевство, вы часто будете чувствовать, будто царствуете там в одиночестве. Партнер вряд ли согласится спокойно провести в постели утро выходного дня или бесцельно побродить по дому вечером. Ваш партнер будет рассматривать все это как скучное времяпрепровождение, особенно по сравнению с прелестями длинных пеших прогулок, бега трусцой, походов по магазинам или музеям.

Возможно, вы почувствуете себя раздосадованным и обиженным, поскольку отношение партнера к вашему искреннему желанию свить чудесный кокон, в котором вы могли бы вместе спрятаться от всех тягот этой суетной жизни, просто унижает и оскорбляет вас. Вместо восхищения и поддержки, вы будете слы-

шать частые жалобы вроде: «Интересно, ты когда-нибудь захочешь выйти из дома? Это место начинает мне казаться тюрьмой. Пойдем куда-нибудь, все равно куда, ведь сегодня выходной!»

Будьте готовы и к конфликтам по поводу домашних расходов, поскольку ваш партнер не слишком заинтересован в создании уютного гнездышка и вместо этого предпочтет заложить в ваш совместный бюджет расходы на приобретение новейшего спортивного оборудования, оплату членства в спортивных клубах и путешествия. Ваши бережно вырабатываемые планы относительно покупки красивой новой мебели для гостиной или спальни, а также проведения в вашей квартире или доме больших и малых ремонтных работ натолкнутся на стену непонимания. Вы догадались почему? Возможно, это один из тех редких случаев, когда ваш партнер проявит признаки сонливости.

**Выражение любви:
подарки и комплименты**

Если ваш партнер обладает высоким уровнем активности,

- ♦ подарите ему спортивный костюм для бега.
- ♦ похвалите его, отметив, что он выглядит гораздо бодрее других людей его возраста.

СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ

Насколько счастливым вы чувствуете себя в эту самую минуту? Насколько счастливы вы были вчера, примерно за час до того, как пошли спать? А когда вы проснулись сегодня утром? Вы с оптимизмом или с беспокойством смотрите в будущее? Для вас стакан наполовину пуст или наполовину полон?

Хотя на вид и простые, все эти вопросы имеют отношение к важной черте личности, известной как субъективное ощущение благополучия. Психологи не так давно убедились в том, что это ощущение влияет на многое в нашей жизни, в частности, на решения, которые мы принимаем, и даже на здоровье. Будучи частью «большой дюжины», субъективное ощущение благополучия сильно влияет на романтическую близость, поскольку почти всегда в повседневной жизни люди делают выбор исходя из ощущения благополучия.

Уверенный ли вы в себе человек или сомневающийся, вы наверняка были таким задолго до окончания школы. Научные данные свидетельствуют о том, что уже в раннем возрасте каждый из

нас приобретает внутренний эмоциональный «термостат», который определяет индивидуальный уровень удовлетворенности. Вы, возможно, никогда не думали об этом, но так оно и есть. Как и все черты «большой дюжины», субъективное ощущение благополучия не зависит от колебаний настроения и событий в жизни, будь то радостные или неприятные переживания.

Почему-то нам кажется, что все одинаково реагируют на одно и то же событие, но это не так. Именно по этой причине победители лотерей, изображенные на фотографиях в газетах, не кажутся более счастливыми или несчастными, чем до того, как они выиграли кучу денег.

Если вы хотя бы на мгновение посмотрите на все это с точки зрения субъективного ощущения благополучия, все тут же встанет на свои места. Когда человеку, чей внутренний термостат с раннего рождения был установлен на низкий уровень удовлетворения, неожиданно перепадает много денег, на него наваливаются новые заботы, от бесчестных маклеров и неверных друзей до плетущих интриги коллег и родственников. И наоборот, если вы уже получаете большое удовлетворение от своей жизни, от каждого ее мгновения, тогда для вас, в конце концов, не имеет никакого значения, обладаете ли вы большим портфелем ценных бумаг.

Первые признаки формирования субъективного ощущения благополучия

Мы не можем спросить у детей, оптимисты ли они или пессимисты, но, как и со многими другими типами первых проявлений определенного поведения, мы можем попытаться определить причины развития субъективного ощущения благополучия. Психологи обнаружили, что младенцы с высоким уровнем субъективного ощущения благополучия обычно хорошо переносят изменения в

распорядке дня, быстро привыкают к новым ситуациям и улыбаются чаще, чем строят недовольные гримасы. Они не обязательно будут более общительны и могут не слишком интересоваться исследованием окружающих людей и предметов, но эти дети будут распространять вокруг себя общую атмосферу удовлетворения повседневными событиями своей жизни, такими, как кормление, купание или одевание. И наоборот, младенцы, обладающие низким уровнем субъективного ощущения благополучия, обычно реагируют на перемены в заведенном распорядке дня, хнычут или раздражаются. Кроме того, у них часто бывает несчастное выражение лица.

К пяти годам мальчики и девочки с высоким уровнем субъективного ощущения благополучия хорошо адаптируются к таким событиям, как поступление в детский сад или рождение младшего брата или сестренки. Если семья переезжает на другую квартиру, это также воспринимается с радостью. В школе такие дети не обязательно будут старостами своих классов, если только они не ярко выраженные экстраверты, но у них обычно много друзей и знакомых, равно как и симпатизирующих им учителей, а все потому, что они неизменно находятся в приятном расположении духа и хорошо относятся к своим товарищам. Имеются данные и о том, что эти дети легче, чем их ровесники, справляются с такими стрессами, как развод, или болезнь родителей, или смерть более старых родственников. К моменту окончания школы дети с высоким уровнем субъективного ощущения благополучия с оптимизмом смотрят в будущее. Они самоуверенно полагают, иногда к ужасу своих более беспокойных родителей, что нет никакого смысла беспокоиться об институте или поиске работы, потому что, когда настанет время, «все образуется само собой».

Избавьтесь от стереотипов

Люди очень часто по ошибке путают субъективное ощущение благополучия с идеализмом. Однако, в действительности, эти две

черты совершенно различны. Многие люди самоуверенны и оптимистичны в отношении своего собственного будущего, однако в их представлении человеческая жизнь — это жестокие джунгли, в которых слабый становится жертвой сильного. С другой стороны, существует множество довольно беспокойных альтруистов, впадающих в уныние при мыслях о том, что ждет их впереди.

Анкета: насколько сильно у вас субъективное ощущение благополучия

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Пометьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

- 1 — нет
- 2 — скорее всего нет
- 3 — затрудняюсь дать точный ответ
- 4 — скорее всего да
- 5 — да

- 1. Я считаю себя оптимистом. _____ ☐
- 2. Большую часть времени я чувствую себя счастливым. _____ ☐
- 3. Если бы я мог, я бы многое изменил в своей жизни. _____ ☐
- 4. Я злопамятен. _____ ☐
- 5. Мне нелегко расслабиться после работы. _____ ☐
- 6. Должен признаться, что я беспокойный человек. _____ ☐

7. Люди часто разочаровывают меня. _____ ☐
8. Я верю в свои способности. _____ ☐
9. Я очень хорошо лажу со своими коллегами. _____ ☐
10. Порой я чувствую, что просто готов взорваться от злости при виде людской глупости. _____ ☐
11. Я редко впадаю в депрессию. _____ ☐
12. Я чувствую, что жизнь проходит мимо. _____ ☐
13. Я редко вспоминаю о неприятных моментах своей жизни. _____ ☐
14. К сожалению, люди, которым я доверял, часто причиняли мне боль. _____ ☐
15. Я умею видеть хорошее в любой ситуации. _____ ☐
16. Временами я чувствую себя неудачником. _____ ☐
17. Я знаю, что за последнее время мое здоровье ухудшилось из-за постоянного стресса. _____ ☐
18. Мысли о будущем редко заставляют меня напрягаться. _____ ☐
19. Я почти никогда не испытываю проблем с тем, чтобы заснуть, даже если что-то беспокоит меня. _____ ☐
20. Иногда я испытываю такой стресс, что у меня даже появляются проблемы с пищеварением. _____ ☐
21. Меня нелегко вывести из себя. _____ ☐
22. Я склонен к ночным кошмарам. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали около утверждений 1, 2, 5, 8, 9, 11, 13, 15, 18, 19 и 21, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры около утверждений 3, 4, 6, 7, 10, 12, 14, 16, 17, 20 и 22, чтобы получить сумму для части Б.

Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до $+44$.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, уровень субъективного ощущения благополучия у вас высок. Вам повезло, потому что каждый день вашей жизни наполнен счастьем. Обычно вы получаете удовольствие от всего, что бы вы ни делали в данный момент, не беспокоясь о будущем и не слишком раздумывая о прошлом. С вашей точки зрения, «что сделано, то сделано», и «нет смысла плакать о пролитом молоке». Вы оптимист. Для вас стакан с водой всегда наполовину полон. Вы редко испытываете чувство подавленности, а если такое и случается, то это наверняка ненадолго. Кроме того, вам нелегко рассердиться или затаить обиду на других. Жизнь для вас, действительно, прекрасна, поэтому наслаждайтесь ею с подходящим партнером.

Если вы набрали 21 балл или менее, значит, у вас низкий уровень субъективного ощущения благополучия. Вам трудно получать удовольствие от настоящего из-за того, что вы слишком беспокоитесь о будущем и думаете о прошлом. Вы часто вспоминаете о том, как вас предавали или обижали другие и вам вовсе не чуждо желание разрабатывать планы мести. Вы легко испытываете чувство сожаления о своей собственной жизни и браните себя за то, что вы должны или не должны были сделать. А когда все у вас идет хорошо, вы начинаете задаваться вопросом, как долго это продлится и когда все же случится какое-нибудь несчастье. Если вы осознаете эти особенности своего характера, тогда вы знаете, чего искать в партнере.

Субъективное ощущение благополучия: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Для вас обоих мир — это яркое солнечное место, и, вероятно, так было всегда, задолго до того, как вы встретились. Истоки этого ощущения надо искать в безоблачных днях вашего счастливого детства. Возможно, оно заложено в вас от рождения, хотя психо-

**Хотите верить,
хотите нет...**

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем субъективного ощущения благополучия, он вообще ни о чем не беспокоится.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем субъективного ощущения благополучия, он беспокоится даже по пустякам.

логи еще не уверены в том, что субъективное ощущение благополучия зависит от генетических факторов. Ясно одно: пессимизм и беспокойство о будущем весьма далеки от вашего повседневного взгляда на жизнь.

Действительно, вам обоим достаточно трудно даже знакомиться с парами или отдельными людьми, которые слишком беспокоятся по разным поводам, подолгу вспоминают о прошлых несчастьях или

чувствуют себя уязвимыми. Вы знаете, что такие люди существуют, вы видите их каждый день — агрессивно ведущих машину, нетерпеливо ждущих в очередях на почте и в банке или громко спорящих с продавцами или домочадцами. Но как они могут жить, постоянно пребывая в состоянии раздражения, сомнения или уныния, — этот вопрос ставит в тупик и вас, и вашего партнера.

Вам обоим часто кажется, что в этом прекраснейшем из миров все складывается хорошо, надо только дать возможность событиям идти естественным путем. Фразы типа «не гнать коней» или «плыть по течению» вовсе не кажутся вам банальными. Разговариваете ли вы с рабочими ремонтных служб, общими друзьями, родственниками, коллегами или соседями, вы инстинктивно чувствуете себя расслабленным и оптимистичным и знаете, что все будет хорошо. Вы не приемлете зависти, не умеете хранить обиды или копаться в прошлом. Ваше совместное будущее озарено теплым светом, который согревает вас.

Ваша главная задача — с особым вниманием отнестись ко многим другим людям, которых вы встречаете на своем пути, к тем, кому из-за менее счастливого детства или по причине иного сочетания генов недостает вашей беспечности и веры в будущее. Если вдвоем вы сможете понять их, а не отшатываться от них, ва-

ше блаженное чувство собственного благополучия может, действительно, стать божественным даром.

Вы оба набрали мало баллов

Жизнь для вас обоих полна тревог, и это для вас естественно. Она просто наполнена непредсказуемыми, сложными и потенциально опасными событиями. И хотя некоторые могут беспечно болтать, что это «лучший из миров», вы двое, разумеется, так не считаете. Пусть глупцы называют ваши взгляды мрачными или пессимистичными. Ваш совместный опыт, уходящий в детство, подсказывает вам, что вы реалисты. В повседневной жизни вы будете испытывать глубокое взаимопонимание, соглашаясь с тем, что стакан наполовину пуст. А как насчет жидкости внутри этого стакана? Шансы на то, что это будет нечто очень приятное, по вашему общему мнению, ничтожно малы. Каждый из вас прекрасно знает ту дорогу, по которой вы оба дошли до жизни такой, ведь на ней вы не раз сталкивались с предательством, разочарованиями и обманутыми надеждами. Кроме того, вы оба пришли к неутешительным выводам о том, что, даже если вы станете более организованными и начнете лучше все планировать, все равно это вряд ли поможет вам, поскольку, и вы уже давно это поняли, подробное детальное планирование часто оказывается столь же бесполезным, что и дикий риск.

Вас поддерживает в вашей совместной жизни постоянное беспокойство о том, что не всегда все является таким, каким кажется, и

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Мой партнер хоть когда-нибудь становится озабоченным, мрачным или сердитым, вы имеете дело с человеком, обладающим высоким уровнем субъективного ощущения благополучия.
- ♦ Может ли мой партнер прекратить так сильно беспокоиться и быть настолько раздраженным и мрачным, вы имеете дело с человеком, обладающим низким уровнем субъективного ощущения благополучия.

что, несомненно, все может стать значительно хуже, причем достаточно скоро. Как явствует из газет и телевизионных новостей,

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем субъективного ощущения благополучия, будьте готовы к большому оптимизму в отношении будущего.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем субъективного ощущения благополучия, будьте готовы к тому, что он будет часто беспокоиться и пребывать в подавленном состоянии.

любой человек в один миг может лишиться всего того, на что он надеялся и ради чего работал. Так неужели нужно отрицать это? Неужели эти бессмысленные советы «сделать счастливое лицо» могут хоть немного помочь нам? Вы оба, конечно же, так не считаете.

Путешествия, особенно с ночевкой, часто лишь усиливают то ощущение небезопасности, которое пары, подобные вашей, испытывают постоянно, поскольку слишком многое может пойти не так, как надо. Но, с другой стороны, вы прекрасно знаете, что большинство несчастных случаев происходит тогда, когда люди чувствуют себя в полной безопасности. Вы оба часто задумываетесь над тем, можно ли предотвратить или хотя бы предсказать несчастный случай.

Ваша главная задача — наладить отношения с людьми, которые кажутся вам слишком беспечными. Для того чтобы улыбнуться, не нужно ждать, когда выглянет солнце. Улыбайтесь просто так, без всякой причины. А когда солнце появится, пусть его лучи озаряют вашу душу и подарят вам блаженное чувство защищенности.

Вы набрали больше баллов, чем ваш партнер

Приготовьтесь к тому, что вам придется проводить много времени с человеком, которого вы будете считать беспокойным пессимистом. Знайте также, что вы, скорее всего, почувствуете, что по вине вашего партнера вас затягивает в омут сомнений и дур-

ных предчувствий. Он может беспокоиться о чем угодно, начиная с того, что приготовить вам на завтрак, когда вы будете в отпуске на следующей неделе, до того, попадет ли ваш двухлетний малыш в хорошую школу. И хотя от природы вы склонны быть беспечным и общительным, вероятно, вы все же не претендуете на то, чтобы вас считали святым, не так ли? Поэтому необходимость выслушивать ежедневные жалобы в конце концов приведет к тому, что вы начнете реагировать на них с раздражением, мало-помалу отдаляясь от партнера.

В любом случае ваш партнер почти наверняка почувствует себя отвергнутым. Если вы выберете политику «невмешательства» и постараетесь просто не замечать его отрицательные эмоции и плохое настроение, реагируя только на положительные, ваш партнер будет вполне обоснованно чувствовать, будто им просто пренебрегают. Тогда вы превратитесь в мишень для сарказма.

На самом деле именно ваше постоянно хорошее настроение и оптимизм могут особенно раздражать вашего партнера, который ошибочно принимает ваше добродушие за безразличие. Если же вы думаете, что нежные увещевания («ну, ну, не плачь!») помогут вам справиться со сложившейся ситуацией, вспомните о том, что никому не нравится, когда к нему относятся свысока. Лучше постарайтесь искренне поделиться с партнером какими-нибудь пессимистичными мыслями, поскольку ваш партнер воспримет это как свидетельство того, что вы наконец-то стали реалистом.

Что был бы рад
услышать ваш партнер

- ♦ Если он обладает высоким уровнем субъективного ощущения благополучия, скажите ему: «Расскажи мне, что тебя порадовало сегодня».

Что раздражает
вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем субъективного ощущения благополучия, его почти ничто не раздражает.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем субъективного ощущения благополучия, его раздражает почти все.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

«Оптимист — это парень, у которого мало жизненного опыта», — заявил писатель Дон Маркис, и у вас есть все основания согласиться с этим утверждением. Вас просто поражает, почему каждый день со всеми нами не происходит еще больше неприятностей во всех сферах жизни. Впрочем вы уверены в том, что информация о бесчисленных несчастьях и преступлениях никогда и не доводится до сведения широкой публики, поэтому, разумеется, повсюду постоянно случаются несчастья, о которых мы просто не знаем. С вашей токи зрения, беспокоиться о будущем — это лучшее, что мы можем сделать, учитывая непредсказуемость и беспорядок, царящие в мире.

И тем не менее ваш партнер каким-то образом умудряется не замечать этого, поскольку, по вашему мнению, этот человек, скорее всего, еще с детского сада относился ко всему на свете оптимистично. Глядя на него, вы невольно вспоминаете фотографию ухмыляющегося Альфреда Э. Ньюмена на обложке журнала «Мэд», который реагирует на все жизненные проблемы, кризисы и непростые ситуации как типичный подросток: «Какие могут быть проблемы?»

Выражение любви: подарки и комплименты

Если ваш партнер обладает высоким уровнем субъективного ощущения благополучия,

- ♦ преподнесите ему в подарок его любимые конфеты или пригласите его в ресторан с экзотической кухней.
- ♦ похвалите его за оптимизм и уверенность в себе.

Лес может быть охвачен пожаром, но вместо того, чтобы позвать на помощь и заняться эвакуацией, ваш партнер будет беспечно греться у огня, или, по крайней мере, вам так будет казаться. Конечно, он никогда не будет открыто беспокоиться о будущем.

«Когда жизнь выдает вам одни лимоны — пришло время делать лимонад», — убеждает нас оптимистичный поэт. Но такое поведе-

ние просто поражает вас, как ребяческое потакание своим слабостям. Быть может, нет смысла оплакивать сбежавшее молоко, но стоит хотя бы счистить накипь с кастрюли и постараться сделать так, чтобы впредь молоко не убегало. По вашему мнению, неслучайно реклама лимонада часто соседствует с изображением веселящихся шимпанзе.

Помните о двух вещах: ваш партнер и не собирается меняться, так что ваше искреннее беспокойство о будущем вашей совместной жизни вряд ли встретит поддержку с его стороны. Вместо этого вас часто будут клеймить как депрессивного и мрачного человека, и даже называть вас «неприятным типом». А это как раз то, над чем вы можете плодотворно поразмышлять.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОСТЬ

Вы любите читать просто так, для удовольствия, или читаете в основном по случаю или для работы? Пробуждает ли у вас интерес возможность получить новую информацию из области истории, науки или узнать о последних мировых событиях? Если у вас появилось свободное время, вы с большим удовольствием займетесь чем-нибудь другим? Когда Томас Джефферсон, который с воодушевлением подчеркивал сходство между людьми, гордо провозглашал: «Я не могу жить без книг», он говорил также и от лица таких людей, как вы? Или только от себя самого? Черта «большой дюжины», известная как интеллектуальность, последняя из тех, на которых мы остановимся, однако она часто играет важную роль в близких отношениях. Но когда рассматривают особенности личности, которые могут сближать людей в любви или еще больше отдалять их друг от друга, эту черту слишком часто упускают из виду или же вовсе пренебрегают ею. Удивительно, но это так.

Некоторые мужчины и женщины ищут интеллектуального возбуждения как замечательного удовольствия, которое ценно само по себе и не требует никаких дальнейших оправданий. И действительно, эта черта может быть совершенно независимой от работы, карьерных целей или индивидуального стиля жизни.

Чтение, учеба и всевозможные исследования приносят некоторым людям острое наслаждение, такое же, каким для других является удовольствие прослушать новую песню, одеть новую модную куртку или, быть может, спуститься на лыжах по новой лыжне.

Люди с высокоразвитой интеллектуальностью не обязательно становятся учеными, профессорами, журналистами, писателями или юристами. Но только попытайтесь лишить их утренней газеты, доступа в Интернет или любимой программы новостей, и вы натолкнетесь на ожесточенное сопротивление. Других же, которые обладают абсолютно сходными умственными способностями или коэффициентом интеллекта, вовсе не привлекают и не интересуют подобные вещи. Они могут быть прилежными квалифицированными работниками, даже вполне успешными в смысле продвижения по службе и зарплаты, не испытывая при этом никакого желания узнавать о том, что выходит за рамки их специализации. Вы не встретите их на любительских занятиях по истории науки, они не посещают новые выставки и публичные лекции, не следят за событиями, происходящими в мире.

И главное здесь вовсе не то, что мы обладаем разными способностями к познанию. Дело в том, что из-за различий по части интеллектуальности, которая является коренной чертой личности, некоторые из нас с готовностью соглашаются с утверждением Хелен Келлер: «Книги — моя утопия», а другие отвергают его как практически непостижимое. Гармония в отношениях в значительной степени зависит от уровня интеллектуальности у партнеров.

Первые признаки развития интеллектуальности

Сколько бы нас ни убеждала реклама, мы все же не сможем научить читать ребенка, который только что начал ходить, даже при помощи последних «открытий в области фонетических методов обучения». Однако довольно часто уже к детскому саду мальчики и

девочки с высоким уровнем интеллектуальности проявляют живой интерес к книгам, а в начальной школе к специальным предметам, таким как естествознание, история и обществоведение. Такие дети не обязательно становятся победителями учебных олимпиад и могут даже не быть лидерами в своем классе. Но они запоем читают и с удовольствием обсуждают новости и строят предположения относительно будущего. Они оказываются способными «генерировать» новые идеи. Порой в ранней юности им изрядно досаждают ровесники, которые обзывают их «книжными червями» и «умниками». Но уже к моменту окончания школы они охотно признают свои интеллектуальные склонности, особенно если к этому времени они уже приобрели нескольких друзей с такими же интересами. Эти подростки, скорее всего, поступят в институт, в котором придется особое значение учебным достижениям, а не в тот, который славится насыщенной студенческой жизнью.

Когда же все это начинается? Хотите верьте, хотите нет, но мы начинаем составлять свое представление о мире уже в очень раннем возрасте. И как только мы сформировали это представление, наступает момент проверки: «Отличается ли это от того, с чем я встречался прежде?» Затем мы быстро делим мир на сходные и различающиеся категории, тенденции, события и переживания. Дети обладают способностью обобщать информацию на довербальном уровне. Но что заставляет одного ребенка больше интересоваться чтением и обдумыванием, чем другого, пока остается загадкой.

Избавьтесь от стереотипов

Уже давно существует популярное представление, увековеченное телевидением и кино, согласно которому те, кто обладает высокой интеллектуальностью, являются людьми эмоционально отстраненными и неотзывчивыми к чувственности, интересуются лишь своими пробирками, микроскопами или ультрасовременными компьютерами. На этой теме наживали целые состояния авторы бесчисленных комедий, мелодрам и фильмов ужасов. Однако нет ни-

каких данных, которые подтвердили бы эту точку зрения. И действительно, тот, кто любит читать, обсуждать новые идеи и старается быть в курсе текущих событий, точно так же, как и любой другой, может быть эмоционально открытым и чувственным человеком.

Анкета: можно ли назвать вас интеллектуалом

Пожалуйста, внимательно прочитайте каждый вопрос и отметьте ответ, наиболее близкий к вашему мнению. В этой анкете нет вопросов, на которые нужно дать один правильный ответ, так что для заполнения анкеты вам не потребуются специальные знания. Просто честно опишите себя и как можно точнее определите свое мнение. Постарайтесь ответить на все вопросы, прежде чем приступить к подсчету баллов. Если вы ошиблись или изменили свое мнение, не учитывайте ошибочный ответ. Пометьте каждую графу цифрой в зависимости от вашего ответа.

1 — нет

2 — скорее всего нет

3 — затрудняюсь дать точный ответ

4 — скорее всего да

5 — да

1. В школе меня дразнили «книжным червем». _____ ☐

2. Я терпеть не могу работать вместе с «умниками». _____ ☐

3. Библиотеки нагоняют на меня тоску. _____ ☐

4. Я стараюсь не слушать викторины и дискуссии по телевизору или радио. _____ ☐

5. Я с удовольствием обсуждаю текущие события. _____ ☐

6. Мне нравится бродить по книжным магазинам. _____ ☐

7. Меня возмущают люди, употребляющие в разговоре длинные «умные» слова. _____ ☐

8. Должен признаться, я мало читаю. _____ ☐

9. Я обожаю историю. _____ ☐
10. Не могу себе представить, как можно попусту тратить свое время, занимаясь поиском информации в Интернете. _____ ☐
11. Мне не нравится обсуждать вопросы, касающиеся свадеб, любви и семейной жизни. _____ ☐
12. Когда я веду машину, то слушаю книги, записанные на аудиокассеты. _____ ☐
13. Интеллектуалы вызывают у меня неприязнь. _____ ☐
14. Я думаю о том, каким мир станет в будущем. _____ ☐
15. Чтение никогда не было для меня источником удовольствия. _____ ☐
16. Если уж и идти в книжный магазин, то только для того, чтобы посидеть в кафе. _____ ☐
17. Я бы не хотел провести вечер с людьми, которые только и разговаривают об отвлеченных идеях. _____ ☐
18. Искать информацию в Интернете — очень увлекательное занятие. _____ ☐
19. Мне интересны люди, которые много читают. _____ ☐
20. Мне нравится ходить в библиотеки. _____ ☐
21. Обычно я читаю по крайней мере одну книгу в неделю. _____ ☐
22. Когда я слушаю лекции по радио, меня клонит в сон. _____ ☐

Подсчет баллов

- ♦ Сложите цифры, которые вы написали около утверждений 1, 5, 6, 9, 11, 12, 14, 18, 19, 20 и 21, чтобы получить сумму для части А.
- ♦ Теперь сложите цифры около утверждений 2, 3, 4, 7, 8, 10, 13, 15, 16, 17 и 22, чтобы получить сумму для части Б.

Количество набранных вами баллов равно разнице между суммами А и Б.

Толкование результатов теста

Количество набранных вами баллов может варьироваться в пределах от -44 до +44.

Если вы набрали 22 или более баллов, значит, вы отличаетесь высокой интеллектуальностью. Вы получаете удовольствие от чтения, обсуждения различных идей, обдумывания последних событий и планов

на будущее. Вас интересует общество и история. Побродить в книжном магазине или библиотеке, поискать что-нибудь в Интернете или прослушать лекцию — все эти занятия, скорее всего, не только приносят вам удовольствие, но и наполняют вас энергией. Вы преисполнены восхищением перед мыслителями, писателями и всеми теми, кто сконцентрирован на мире ума. Возможно даже, что любопытство побудит вас заняться изучением других языков. Вам приятно общаться с человеком, который разделяет ваши интеллектуальные увлечения.

Если вы набрали 21 балл или меньше, значит, уровень интеллектуальности у вас невысок. Мир книг просто не волнует вас. И хотя вы, конечно, с уважением относитесь к тем, кто занимается обдумыванием идей или анализом, подобная деятельность, разумеется, не для вас. Вам это чуждо. Ученые и все те, кому нравится жить в «башне из слоновой кости», производят на вас впечатление ужасно скучных людей. Сами же вы получаете истинное удовольствие от других устремлений. И вы достигните близости именно на основе этого, а не через посредство интеллектуального общения с партнером.

Интеллектуальность: четыре сценария

Вы оба набрали много баллов

Мы аплодируем вам обоим. Вы этого заслуживаете. В обществе, которое проявляет мало интереса к развитию новых идей, копанию в истории или размышлениям о будущем, каждый из вас нашел партнера, разделяющего черту, которая так важна для вашего счастья и удовлетворения. На этом пути вам было нелегко, и вы оба, без сомнения, знаете об этом. Действительно, мы готовы поспорить, что, когда вы были моложе, вас дразнили и обзывали «книжными червями» и «умниками» и вы очень страдали от этого. Впрочем, в конце концов в институте вы нашли столь же «заумных» друзей, и теперь радуйтесь, потому что у вас есть еще один

**Хотите верить,
хотите нет...**

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем интеллектуальности, он быстро начинает чувствовать, что изголодался по разговорам об идеях и текущих мировых событиях. Слухи и бытовые разговоры не его «конек». Абстракции и отвлеченные идеи — вот что главным образом будит его воображение.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем интеллектуальности, он теряется, когда его втягивают в разговоры с отвлеченными рассуждениями. Ему гораздо интереснее немного поговорить о людях, вещах и конкретных событиях. Он делает это с энтузиазмом и гордостью, потому что эти темы он хорошо знает.

такой же человек в роли романтического партнера.

Дома вы часто будете с удовольствием сидеть рядом друг с другом, погруженные в чтение хорошей книги, статьи или просматривая выпуск новостей. Обсуждение всего увиденного и услышанного принесет вам обоим огромное удовлетворение, особенно сознание того, что ваш партнер не просто вежливо выслушивает, но и внимательно обдумывает ваши взгляды. И именно то, что все это принимается всерьез, дает вам ощущение полноты и завершенности.

Как пара, вы будете выбирать друзей с похожим складом ума, которые разделяют ваши сильные интеллектуальные наклонности. Вместе с ними вы можете ходить на публичные лекции и семинары или же предпочтете собираться в гостиных и на вечеринках, в более

непринужденной атмосфере. Вас обоих будет возбуждать именно обсуждение новых идей. И конечно же, вы проведете много приятных часов вместе, неторопливо бродя по книжным магазинам или занимаясь поиском интересных сайтов в Интернете.

Какова ваша главная задача? Вам нужно найти и другие интересы, которые могли бы вас объединить. Избитые представления о том, что «книжные» люди — люди скучные, все еще очень распространено, поэтому, если каждый из вас сможет выучить несколько хороших шуток на тему постмодернистской философии, считайте, что дело сделано.

Вы оба набрали мало баллов

Перспектива жить в «башне из слоновой кости» никогда не привлекала вас обоих. И когда дело доходит до выбора приоритетов в вашей повседневной жизни, вы знаете, что это, конечно же, не книги. Обычно скучная, устаревшая и явно не имеющая отношения к настоящей жизни литература не дает ни одному из вас такого удовольствия, как многие другие виды деятельности. Каждый из вас, без сомнения, чувствовал так с самого детства. И по отдельности, и как пара вы гордитесь тем, что подходите к жизни практично, сосредоточиваясь лишь на том, что важно в настоящем. Вам никогда не казалось целесообразным слишком долго задерживаться на мыслях о прошлом. Без конца перекраивать историю, анализируя нелепые подробности (неужели кому-нибудь действительно интересно, что ели на обед Авраам Линкольн и его супруга в тот вечер, когда он был застрелен?), и рассуждать о том, что могло бы случиться, если бы события пошли иным чередом (предположим, что Линкольн в тот вечер остался дома, потому что у него разболелся живот, и избежал гибели), — эти, с позволения сказать, «занятия» оставляют вас равнодушными. Если вы что-то и знаете наверняка, так это лишь то, что прошлое невозможно изменить.

Точно так же обстоит дело и с бесконечными попытками узнать будущее. Желание предсказать уровень цен на бирже, конечно, имеет смысл, и было бы просто здорово узнать, кто победит на чемпионате по бейсболу в следующем году. Но кто же будет терять сон из-за обдумывания перспективных направлений повышения грамотности в высшей школе в Азии на период последующих двадцати лет или

Если вы ловите себя на мысли...

- ♦ Интересно, мой партнер прочитал хоть одну книгу, значит, вы имеете дело с человеком, который обладает низким уровнем интеллектуальности.
- ♦ Неужели мой партнер должен постоянно сидеть, уткнувшись носом в книгу, значит, вы имеете дело с человеком, который обладает высоким уровнем интеллектуальности.

Большие надежды

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем интеллектуальности, будьте готовы без конца выслушивать рассказы о последних событиях, науке или истории.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем интеллектуальности, не ждите от него частых походов по книжным магазинам и библиотекам.

же из-за разработки проектов беспилотного исследования космического пространства, проводимой членами Евросоюза? Конечно, научно-фантастические фильмы иногда могут оказаться довольно занимательными, но тот, кто в нашем, слишком занятом, современном мире со всей серьезностью принимает всю эту футуристическую чепуху, просто не знает, куда девать свое свободное время, которого у него, похоже, слишком много.

Как пара, вы будете выбирать в друзья лишь тех, кто смотрит на жизнь реалистично, не увлекаясь умозрительными идеями. Если в ежедневной газете вы читаете еще что-то, кроме заголовков на первой странице, скорее всего вас интересуют финансовые новости, кино, спорт и, конечно же, полезная реклама. Пусть другие размышляют над спадом рождаемости городского населения в Австралии, над приближающимися выборами во Франции или исследованием влажных земель в Бангладеш. Вы оба уверены в том, что жизнь слишком коротка и интересна, чтобы забивать себе голову подобными нелепыми вопросами.

Какова ваша главная задача? Хотя бы иногда заглядывайте в мир отвлеченных идей, который лежит по ту сторону вашей слишком целесообразной жизни. Ведь каждый из вас и впрямь способен возвращать идеи и планы, которые обогатят вашу совместную деятельность.

**Вы набрали больше баллов,
чем ваш партнер**

Приготовьтесь к тому, что вы будете проводить много времени читая, изучая что-нибудь новое и рассуждая о жизни, но при

этом будете постоянно чувствовать, что ваш партнер не испытывает ко всему этому ровно никакого интереса. Вы только что прочитали чудесную аналитическую статью в сегодняшней газете? А может быть, вы сейчас погружены в новую волнующую биографическую книгу или научное издание, посвященное приближающемуся прорыву в лечении болезней с помощью генной терапии? Сегодня вечером в машине, по пути домой, вы слышали интервью одного известного иностранного писателя по радио? Вне зависимости от того, где это все происходит, весьма вероятно, что вы будете испытывать подобные интеллектуальные удовольствия в одиночестве. Простой и безупречный, ваш партнер считает такие вопросы ужасно скучными.

Не ожидайте также, что он или она составит вам компанию когда вы соберетесь побродить по книжным магазинам. Ваш партнер, скорее всего, первым делом направится в кафе, чтобы выпить чашечку кофе, а уж затем быстро обойдет стеллажи с книгами. И очень скоро вы обнаружите, что умоляете его задержаться еще на несколько минут, а потом еще на несколько, чтобы иметь возможность с замиранием сердца, внимательно рассматривать манящие полки с книгами.

Порой вы ловите себя на мысли, что, наверное, можно все же найти какую-нибудь особенную новую книгу, которая пробудила бы в вашем партнере интерес к чтению, однако в глубине души прекрасно знаете, что ищите чер-

Что был бы рад услышать ваш партнер

- ♦ Если он обладает высоким уровнем интеллектуальности, спросите его: «Ты прочитал что-нибудь интересное в сегодняшней газете?»

Что раздражает вашего партнера

- ♦ Если ваш партнер обладает высоким уровнем интеллектуальности, он раздражается, когда не имеет возможности читать или обсуждать последние события.
- ♦ Если ваш партнер обладает низким уровнем интеллектуальности, он раздражается, когда от него ждут разговора о книгах или последних событиях.

ную кошку в темной комнате. Застать его за чтением, с увлечением склонившимся над книгой, журналом или газетной статьей почти столь же вероятно, как увидеть близорукого библиотекаря супергероем в последнем блокбастере.

Кроме того, если вам повезет и вы будете получать частые приглашения в салоны и на званные обеды, на которых обсуждаются последние мировые события, культура и новые идеи, не рассчитывайте на большой восторг со стороны вашего партнера. Он или она может, хотя и с явной неохотой, присутствовать на них, но в действительности будет считать подобные события столь же претенциозными, сколь и скучными. С точки зрения вашего партнера, на таких интеллектуальных встречах не совершается и не производится ничего полезного, кроме бесконечного сотрясения воздуха. «Узнай настоящую жизнь» — это вполне может стать невысказанным посланием, которое каждый из вас приготовил для другого.

Вы набрали меньше баллов, чем ваш партнер

«Книги достаточно хороши сами по себе, однако они лишь бледные заменители жизни», — признал Роберт Луис Стивенсон более столетия тому назад. Сперва может показаться странным, что знаменитый автор «Острова сокровищ», «Похищенного» и других приключенческих романов высказал такое резкое мнение. Но Стивенсон считал, что главное в настоящей жизни — это решительные действия, а не отвлеченные размышления, и вы охотно согласились бы с тем, что чтение книг — это в конечном счете просто тупиковая дорога. К сожалению, вы связались с человеком, который имеет лишь слабое представление о том, что подразумевал Стивенсон, высказывая свою обоснованную точку зрения.

Вам часто придется скучать от постоянных рассказов вашего партнера о том, что он недавно прочитал в газете или в журнале, в книге или в Интернете. В некотором смысле вы будете чувствовать, будто попали в вихрь информационного мусора и теперь вас

каждый день безжалостно и неумолимо засыпают горы скучных и банальных «новостей». Вы подозреваете вашего партнера в стремлении продемонстрировать ультрасовременное знание мира, но также, сказать по правде, и в желании избежать реальных, практических сторон повседневной жизни.

Когда вы отправляетесь в путешествие или делаете покупки в супермаркете, плаваете или играете в гольф, ваш партнер, в сущности, никогда не делает передышку в своей одержимости новостями, не говоря уже об истории, науке или будущих направлениях общественного развития. Просто привыкните к этому, потому что ситуация не изменится. Действительно, даже в отпуске вы можете однажды обнаружить, что ваш партнер просто изводит вас бесконечными остановками у книжных магазинов.

Отдыхая на своем любимом курорте, вы неизбежно вынуждены будете выслушивать бесконечные рассуждения о зарубежной экономике или исчезающих видах животных, от которых у вас тяжелеет голова, но которые ваш партнер находит бесконечно интересными. Сколько бы вы ни намекали на то, что это не так уж интересно, его словесный поток не иссякнет. Легко поддаться соблазну и вообразить, что в один прекрасный день ваш партнер оторвет взгляд от очередной скучной статьи в журнале и объявит: «Надоело мне это чтение. Прости меня за то, что все это время я так утомлял тебя. Пора бы уже зажечь по-человечески». Впрочем, чем больше вы отдаетесь этой чудесной фантазии, тем больше отрицаете существование серьезных разногласий в ваших взаимоотношениях. В старой китайской поговорке книга сравнивается с «садом, который мы носим в кармане», но о сорняках там упомянуть позабыли.

Выражение любви: подарки и комплименты

Если ваш партнер обладает высоким уровнем интеллектуальности,

- ♦ Подарите ему тетрадь, в которой он мог бы записывать свои мысли и наблюдения или книгу.
- ♦ Отметьте с похвалой его осведомленность о последних мировых событиях, истории или науке.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

КАК НАЙТИ СПУТНИКА ЖИЗНИ

ПРОФИЛЬ СОВМЕСТИМОСТИ

Теперь вы уже, несомненно, получили ясное представление обо всех чертах, входящих в «большую дюжину», о тех чертах, которые лежат в основе романтической совместимости. Вы протестировали себя по каждому из этих важных качеств, которые оказывают большое влияние на все взаимоотношения. Если у вас уже есть партнер, вы либо предложили ему или ей ответить на вопросы этих анкет, либо попытались угадать его или ее вероятные ответы. Если вы еще одиноки, вы получили ценное представление о ваших будущих романтических поисках. Теперь настало время построить ваш профиль совместимости, самый главный итог всего того, что вы узнали о себе и о вашем партнере в предыдущих главах. Как вы, должно быть, уже поняли, каждый из нас, независимо от возраста, пола, образования или национальности, может быть точно охарактеризован по каждой из черт «большой дюжины». Этот нетрудный процесс состоит из семи последовательных шагов, которые приведут вас к конечной цели. Когда вы закончите, вы получите ясное представление о степени выраженности у вас этих важных качеств, которые оказывают такое большое влияние на близкие отношения.

Ваш профиль близости

Первый этап

После того как вы заполнили все двенадцать анкет, впишите набранное вами количество баллов в нижеследующую таблицу.

Таблица 1		
Черта	Баллы	Уровень (высокий или низкий)
1. Потребность в общении		
2. Идеализм		
3. Эмоциональность		
4. Спонтанность		
5. Либи́до		
6. Заботливость		
7. Материализм		
8. Экстравертность		
9. Эстетизм		
10. Уровень активности		
11. Субъективное ощущение благополучия		
12. Интеллектуальность		

Второй этап

На основании первой таблицы распределите ваши результаты, используя следующую сводную таблицу.

Таблица 2	
Я набрал много баллов по следующим чертам «большой дюжины»	Я набрал мало баллов по следующим чертам «большой дюжины»
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.

Профиль близости вашего партнера

Третий этап

После того как ваш партнер заполнил все двенадцать анкет, впишите набранное им количество баллов в нижеследующую таблицу.

Таблица 3		
Черта	Баллы	Уровень (высокий или низкий)
1. Потребность в общении		
2. Идеализм		
3. Эмоциональность		
4. Спонтанность		
5. Либи́до		
6. Заботливость		
7. Материализм		
8. Экстравертность		
9. Эстетизм		
10. Уровень активности		
11. Субъективное ощущение благополучия		
12. Интеллектуальность		

Четвертый этап

На основании третьей таблицы распределите результаты вашего партнера, используя следующую сводную таблицу.

Таблица 4	
Мой партнер набрал много баллов по следующим чертам «большой дюжины»	Мой партнер набрал мало баллов по следующим чертам «большой дюжины»
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.
11.	11.
12.	12.

Пятый этап

Теперь, когда вы построили профили близости для себя и своего партнера, настало время сравнить ваши результаты. На этом этапе вы сможете создать ваш профиль совместимости.

Профиль совместимости

Таблица 5		
Черта	Ваш уровень (высокий или низкий)	Уровень вашего партнера (высокий или низкий)
1. Потребность в общении		
2. Идеализм		
3. Эмоциональность		
4. Спонтанность		
5. Либи́до		
6. Заботливость		
7. Материализм		
8. Экстравертность		
9. Эстетизм		
10. Уровень активности		
11. Субъективное ощущение благополучия		
12. Интеллектуальность		

Шестой этап

Теперь на основании пятой таблицы составьте сводную таблицу профиля совместимости для вас и вашего партнера.

Сводная таблица профиля совместимости

Высокий уровень совместимости

Мой партнер и я совместимы (либо высокий/высокий, либо низкий/низкий уровень) по следующим чертам:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Низкий уровень совместимости

Мой партнер и я отличаемся (либо высокий/низкий, либо низкий/высокий уровень) по следующим чертам «большой дюжины»:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Основные предпосылки совместимости

Чем больше вы с партнером подходите друг другу по каждой из черт «большой дюжины», тем больше радости вы получите от того, что вы вместе. Это именно так. Однако, как показывает сорокалетний опыт психологических исследований, редко встретишь счастливые пары, которые совпадают по единственной черте или, наоборот, по всем чертам, за исключением одной или двух.

Не парадокс ли это? В действительности нет, поскольку возможность разделить что-то важное, что связано с нашей психологией, несомненно, имеет решающее значение для длительной связи. Что мы имеем в виду? А вот что: каждый из нас нежно любит какие-то качества «большой дюжины», считая их более важными для личного благополучия, чем другие, особенно когда дело доходит до близости. Если вы на секунду задумаетесь об этом, то поймете, что в этой идее сокрыт глубокий смысл. Так, например, Салли, обладающая высокой интеллектуальностью, с огромным удовольствием прочитает новую интересную статью в журнале, однако она чувствует себя несравненно более счастливой, когда слушает свой любимый компакт-диск или наконец-то добирается до дома после напряженного рабочего дня, а это означает, что для нее более важно удовлетворять свои потребности по эстетизму и уровню активности. И наоборот, Джейсон, обладающий высокой спонтанностью, абсолютно правдив, когда рассказывает о том, как сильно он хотел бы отправиться в какое-нибудь экзотическое путешествие, но когда встает вопрос о том, как провести выходные, его еще более высокая экстравертность приводит его на шумные вечеринки, хотя там ему прекрасно знакомы и место, и люди.

Когда же дело доходит до наших потребностей в близости, эти особенности выступают еще более отчетливо. Где-то глубоко внутри все мы знаем, совместимость по каким чертам личности обязательно должна присутствовать в наших любовных отношениях для того, чтобы мы могли чувствовать себя сильными, радостными и

оживленными. В действительности, когда мы вспоминаем о бывших возлюбленных, большинство из нас может с легкостью определить какие-то особенные расхождения, например по либидо, идеализму или потребности в общении, которые и привели к неустойчивости, а затем и к прекращению этих отношений.

Очень скоро мы поможем вам узнать ваши четыре «обязательные» черты для близости. За долгие годы мы нередко наблюдали пары, которые совпадали *по трем или более* из своих четырех «обязательных» черт, и при этом их связь была глубока и приносила удовлетворение вне зависимости от того, сколько лет она длилась. Однако если пары совпадают *менее чем по двум* из своих самых необходимых черт, их отношения с гораздо меньшей вероятностью будут долгими и приносящими взаимное удовлетворение.

Посмотрев теперь на ваш профиль близости, постарайтесь быть абсолютно честными сами с собой. Определите, какие четыре черты среди «большой дюжины» действительно важны для вашего счастья в близких отношениях. Для того чтобы облегчить это важное самоисследование, которое никто другой за вас провести не сможет, мы придумали два вспомогательных упражнения. Быть может, вы захотите выполнить эти упражнения не за один раз.

1. Во-первых, расслабьтесь и погрузитесь в медитативное состояние. Теперь не спеша мысленно пройдите по вашему личному профилю близости и отметьте свою инстинктивную реакцию на вопрос, касающийся каждой черты. Представьте, что ее неожиданно убрали из вашей личности до конца вашей жизни. Что бы вы чувствовали при этом?

Например, если вы набрали мало баллов по уровню активности, какова будет ваша реакция, если представить, что вы больше никогда не сможете удобно развалиться на вашем любимом диване? Или, если вы набрали большое количество баллов по эстетизму, как вы почувствуете себя, если больше не сможете наслаждаться музыкой, искусством или кино? Если вы таким образом заглянете внутрь себя, то какие четыре черты вызывают самый сильный отклик как очень важные для вашего благополучия?

2. Представьте, что каждый из ваших двенадцати результатов внезапно и навсегда превратился в свою противоположность. Насколько тяжело вам будет наблюдать подобное превращение для каждой из черт? Например, если вы набрали большое количество баллов по эмоциональности, какова будет ваша реакция, если вы представите себя в образе человека, до конца своей жизни способного испытывать лишь очень слабые эмоции? Или, если вы набрали мало баллов по материализму, как вы себя почувствуете, превратившись в человека, который весьма интересуется всем тем, что стильно и модно?

Когда вы закончите просматривать ваш профиль близости, определите одну черту, которую вы рассматриваете как «обязательную» для счастья в любви. Например, сильная потребность в общении или низкий уровень спонтанности.

Затем выберите вторую важную черту из оставшихся одиннадцати. Теперь выберите третью из оставшихся десяти черт. И, наконец, выберите четвертую из оставшихся девяти черт.

Первый этап

Мои черты, являющиеся
предпосылками нашей близости

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Снова просмотрите список и внесите в него необходимые изменения. В нем осталось еще восемь черт. Какие из них вы можете отнести в разряд второстепенных? Отметьте их на таблице, приведенной ниже.

Второй этап

Мои «второстепенные» черты,
являющиеся предпосылками нашей близости

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Третий этап

Мои «третьестепенные» черты,
являющиеся предпосылками нашей близости

В результате последовательного исключения у вас в списке теперь осталось всего четыре черты. Хотя они и могут играть важную роль в вашей повседневной жизни, вам необходимо знать, что они менее значимы для счастья и утверждения в любви, чем другие восемь черт. Отметьте их на таблице, приведенной ниже.

9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Четвертый этап

Черты моего партнера, являющиеся
предпосылками нашей близости

Теперь попросите вашего партнера проделать то же самое, основываясь на его профиле близости. Или же со всей возможной объективностью определите сами, какими могут быть четыре

«обязательные» черты вашего партнера. Если в настоящее время вы одиноки, переходите непосредственно к главе 17.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Пятый этап

«Второстепенные» черты моего партнера,
являющиеся предпосылками нашей близости

Пусть ваш партнер снова просмотрит список и внесет в него необходимые изменения. В списке осталось еще восемь черт. Какие из них представляются вашему партнеру второстепенными? Отметьте это теперь на строчках, предложенных ниже.

5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Шестой этап

Черты моего партнера, «третьестепенные»
в отношении близости

В результате процесса исключения у вашего партнера в списке осталось всего четыре черты. Отметьте их на таблице, приведенной ниже.

9. _____
10. _____
11. _____
12. _____

Седьмой этап

Профиль основных предпосылок вашей совместимости

Теперь вы определили для себя и для своего партнера четыре качества «большой дюжины», которые являются основными предпосылками вашей близости. Как много было совпадений и каких черт они коснулись? Вас обрадовали ваши результаты, вы почувствовали облегчение? Или вы ощущаете разочарование? Сравните ваши списки «второстепенных» и «третьестепенных» качеств.

Если вы часто слышите,
что ваш партнер говорит...

- ♦ Я только что прочитал интересную статью. Ты хочешь послушать об этом?

Это признак того, что он обладает высокой интеллектуальностью.

- ♦ Открылась интересная художественная выставка. Пойдем посмотрим в субботу, хорошо?

Это признак того, что он обладает высоким эстетизмом.

- ♦ Мне совершенно нечего одеть на вечеринку, на которую мы приглашены в эти выходные. Мне надо срочно пойти в магазин и купить какое-нибудь модное платье или костюм.

Это признак того, что он обладает высоким материализмом.

- ♦ Давай сходим на новый эротический фильм с моим любимым актером, хорошо?

Это признак того, что он обладает высоким либидо.

- ♦ Эта вечеринка и вправду становится шумной! Я так рад(а), что мы пришли!

Это признак того, что он обладает высокой экстравертностью.

- ♦ Что за славный карапуз! Я бы хотел покачать его на руках.

Это признак того, что он обладает высокой заботливостью.

- ♦ Мы должны многое изменить в нашем обществе для того, чтобы помочь бедным и бездомным.

Это признак того, что он обладает высоким идеализмом.

- ♦ Мне только что пришла в голову великолепная мысль: давай отменим все планы на вечер и пойдем сейчас в этот новый ресторан, хорошо?

Это признак того, что он обладает высокой спонтанностью.

- ♦ Я не хочу весь вечер сидеть дома и ничего не делать.

Это признак того, что он обладает высоким уровнем активности.

- ♦ Мне сегодня приснился сон, который я хотел бы тебе рассказать.

Это признак того, что он обладает высокой потребностью в общении.

- ♦ Я чувствовал, что вот-вот расплачусь, когда по телевизору рассказывали об этом трагическом событии.

Это признак того, что он обладает высокой эмоциональностью.

- ♦ Все будет хорошо! Не беспокойся!

Это признак того, что он обладает высоким субъективным ощущением благополучия.

ВЫВОДЫ

Ну вот, вы прочитали книгу и заполнили все анкеты. Вы создали свой профиль близости, и то же сделал ваш партнер, либо вы сами сделали это для него или для нее, и в результате вы получили ваш профиль совместимости. Если вы отвечали на вопросы вместо вашего партнера, то основывались при этом на своих чувствах и на своем восприятии этого человека. Этот способ достаточно точен, потому что ваш партнер является для вас именно таким, каким вы его воспринимаете. Каждый день в нашей терапевтической деятельности мы имеем возможность наблюдать, что субъективный взгляд каждого человека на свою жизнь имеет огромное значение. Если в настоящее время вы ни с кем не связаны, значит, вы отвечали на анкеты, пытаясь понять, кто же вы есть на самом деле и какие потребности вытекают из вашего сочетания черт. Знание — сила, и теперь вы можете использовать полученное знание для поиска такого партнера, который был бы в высокой степени совместим с вами.

Как бы вы это ни сделали, теперь, когда вы создали ваши профили совместимости, давайте посмотрим, как они выглядят. Из

этих профилей вы можете сделать выводы по трем показателям. Давайте рассмотрим их по порядку: высокая, низкая и промежуточная совместимость.

Высокая совместимость

А теперь смотрите: вы и ваш партнер получили чудесные новости о своей прекрасной совместимости! Примите наши поздравления! Вы выбрали четыре ваших «обязательных» качества, вы проверили результаты вашего партнера, и — о радость! — оказывается, вы великолепно подходите друг другу!

Это, конечно, не означает, что у вас никогда не будет напряженности в отношениях. Да и как же может быть по-другому? Ни один из нас не является точной копией другого. Впрочем, вы можете быть уверены в том, что ваш партнер понимает вашу сущность, разделяет ваши наиболее значимые интересы и может дать вам то, чего вы хотите и в чем нуждаетесь. Ваш партнер — ваш единомышленник, и он(а) действительно обладает всем необходимым, чтобы сделать вас счастливым(ой). Ваша пара создана на небесах.

Боб и Рэйчел — пример счастливой пары. Они встретились в колледже и вместе учились в аспирантуре. Когда они ее закончили, то решили пожениться. Кроме физического притяжения, которое они чувствовали друг к другу, оба имели стремление помогать кому-нибудь. Кому и как они хотели помогать, пока еще не было ясно. Кроме того, что они обладали высоким идеализмом, они оба к тому же низко располагались по материализму и чувствовали, что продолжать жить в Соединенных Штатах жизнью успешного среднего класса — это, в действительности, не для них. В результате они решили переехать в одну из развивающихся стран. Оставив дома большую часть своей одежды, Боб и Рэйчел быстро собралась и уехали за границу.

Жизнь в новой стране, которую они выбрали, была беспокойной. В стране разгорелась война, и бои шли порой слишком близ-

ко, что не давало возможности жить в покое. Рэйчел, будучи более впечатлительной, заболела. Некоторые местные жители насмеялись над ними, называя их «иностранцами, захватчиками, неверными». Но работа с детьми, их обучение и стремление дать им заботу и совет наполняли Боба и Рэйчел радостью и глубоким чувством истинного служения своим убеждениям. Несмотря на тяжелый труд, часто непереносимую жару и постоянную опасность заболеть, они остались.

Между ними порой возникало напряжение. Когда Рэйчел серьезно заболела, Боб опасался за ее жизнь. Она видела боль в его глазах каждый раз, когда он прикасался к ее пылающему лбу. Он хотел, чтобы они уехали, но, обладая таким же взглядом на мир, что и она, согласился с ее доводами. Рэйчел уверила его в том, что она молодая, сильная и делает то, что ей подсказывает сердце.

Кроме того, они оба обладали высоким субъективным ощущением благополучия и по природе своей были оптимистами. Эмоции играют большую роль в нашей жизни. Рэйчел с оптимизмом смотрела в будущее, и это помогло ей поправиться. Итак, они остались. Поскольку они были так во многом похожи, им легко было договориться. Примерно раз в год они возвращались в Соединенные Штаты, чтобы повидаться с родственниками и друзьями. Обладая высоким интеллектуализмом, они оба с удовольствием изучали язык своей новой страны и вскоре стали бегло разговаривать на нем. Это помогло им преодолеть отчужденность местных жителей, с которыми у них очень скоро завязались дружеские контакты.

Обладая высокой эмоциональностью, они оба глубоко чувствовали жизнь и все то, что она может предложить. Кроме того, Боб и Рэйчел были высоко совместимы по двум другим чертам: потребности в общении и экстравертности, оба обладали высоким уровнем по первой черте и низким по второй. Таким образом, находясь в чужой стране, они стремились и любили быть вместе и не искали общества других людей. Наедине каждый из них с лег-

костью раскрывал свою душу, и они получали огромное удовольствие от того, что могут разделить радости или печали любых, даже самых незначительных повседневных событий. Они знали, что открывая себя другому, они смогут испытать еще большее единение друг с другом.

А вот и другая история. Кен и Саманта обладают высокой потребностью в общении. Хотя они женаты всего два года, они очень близки. Им нравится быть друг с другом и делиться своими мечтами, надеждами и планами на будущее. Прекрасный, хорошо обставленный дом и совместные походы по магазинам также важны для них, поскольку оба обладают высоким материализмом. Когда Саманта покупает одежду, Кен в полном восхищении сидит и смотрит, как она примеряет ее. Когда одежду покупает он, Саманта становится воркующей мамочкой. Они прекрасно подходят друг другу, прямо как два голубка в одном гнездышке. Их свадьба, может быть, и состоялась на земле, но их сердца и души, без сомнения, соединились на небесах.

Оба обладают высокой экстравертностью и низким уровнем активности, и поэтому с удовольствием ходят на вечеринки с общими друзьями один или два раза в неделю. Иногда они смотрят видео, а в другой раз просто много и вкусно едят и пьют. Кен и Саманта часто смеются над тем, что они «убежденные лежебоки», а также над тем, что тренажеры, полученные в качестве свадебного подарка, пылятся в подвале. Оба родились в больших семьях и с удовольствием принимают у себя дома многочисленных родственников, живущих за городом. Подобно Бобу и Рэйчел, они разделяют совместимость по всем четырем из своих черт, «обязательных» для длительной близости.

Так что же вам теперь делать с вашей собственной удачей? Смотрите на это как на подарок свыше. Цените это. Будьте благодарны судьбе за то, что эти результаты, рассказавшие вам о том, кто вы и ваш партнер есть на самом деле, подтверждают, что в огромном человеческом море вы нашли свою идеальную пару. И если вы верите в Высшую Силу, знайте, что ваша встреча неслучай-

на. Если же вы неверующий, примите вашу близкую связь за то, чем она, в сущности, и является — за чудо, неважно как вы его объясняете.

Ощущение этого счастья будет все глубже и глубже погружать вас в ваши отношения. Просто поймите, что это хорошо, и живите на полную катушку. Не сдерживайтесь. Не бойтесь отдавать всего себя. Рискните испытать свободную ото всех оков радость с тем, кого вы любите. Осознайте, чем вы владеете. Прижмите это богатство к своей груди и испытайте огромное удовольствие от осознания того, что вы и ваш партнер имеете гармоничные отношения. Профиль совместимости выдал вам ваши результаты. Однако хороший инструмент действительно хорош только в руках умелого мастера. Используйте ваше новое знание, оно может только принести вам добро. А как однажды остроумно заметила актриса Майя Уэст: «Слишком много хорошего — это хорошо!»

Низкая совместимость

Скорее всего, вас это вовсе не удивило, поскольку признаки вашей низкой совместимости всегда были налицо: непрерывная борьба по серьезным и не очень поводам, отсутствие интереса, желание настоящей дружбы, которая, вероятно, так никогда и не расцветет, сознание того, что близкие отношения и счастье должны идти вместе, но почему-то этого не происходит. Инстинктивно вы чувствовали, что что-то не так, но не могли сказать что.

И тогда вы ткнули пальцем в небо: все дело в деньгах. Если бы только их у вас было больше, все было бы хорошо. А может, дело в детях. Если бы только ваша супруга так много не занималась с ними, жизнь пошла бы более гладко. Или, возможно, виноваты были ваши или его родители. Если бы только они не становились старше и не требовали так много внимания, жизнь потекла бы как соседняя речушка, весело и спокойно. Вероятно, вы даже искали помощи у психотерапевтов, как и многие другие пары, попавшие

в такое же положение. И психотерапевты пытались помочь вам. Они, конечно же, были очень опытными, вы заметили все эти впечатляющие дипломы на стенах. Конечно, они еще были добры и сострадательны. Они решительно протянули вам руку помощи, и вы ее приняли с благодарностью.

И все же боль, беспокойство, инстинктивные ощущения — все это осталось. Вы не знали, к кому еще идти и что делать, — довольно затруднительное положение, в котором ни один из нас не хотел бы оказаться. Если бы только кто-нибудь смог подтолкнуть вас и сказал, что вам надо разойтись, дал бы вам разрешение, убедил бы вас, что вы попусту тратите свою жизнь, возможно, вы и смогли бы сделать это. Вы ждали, что наступят настоящие перемены, появится волшебная палочка и смахнет всю боль. Но ведь этого никогда не произойдет.

Теперь вы посмотрели на свои результаты и поняли, что все, что казалось неправильным в ваших отношениях, происходило из-за низкой совместимости. Если вы не разделяете ваши «обязательные» для близости черты, у вас просто нет почвы, на которую вы могли бы ступить для встречи. Вы — виолончель, а ваш партнер — труба. Разумеется, с каждым из этих инструментов все в порядке: оба могут играть прекрасную музыку. Но может ли виолончель слышать трубу и отвечать как труба? И наоборот. Если вы несовместимы, вы можете разговаривать на одном языке, но, на поверку, совсем не слышать друг друга. По сути, у вас эмоционально больше общего с иностранцем, который не говорит на вашем языке, но который совместим с вами по чертам, которые наиболее важны для вас.

Маргарет и Генри поженились молодыми и вскоре у них родились две дочери. Говорит Маргарет: «Сразу после медового месяца я уже знала, что у нас ничего не получится, но я хотела попробовать. В конце концов мы решили обратиться к психотерапевтам. Ничего не изменилось. У нас были дети, но когда я подумала о том, что мне придется провести остаток жизни с этим человеком, с которым у меня не было почти ничего общего, на душе у меня

стало темно. Но, подобно многим другим женщинам, я оставалась с ним двенадцать лет, а затем все же решилась на развод. Генри был хорошим человеком — никаких оскорблений, никаких романов на стороне, никакого пьянства, но дело в том, что между нами просто не было ничего. Когда я рассказала своей лучшей подруге Дори, которая жила рядом с нами, о том, что я собираюсь развестись, она воскликнула: «Но ведь мы никогда даже не слышали, чтобы вы кричали друг на друга».

«Это правда. Впрочем, если мы и не кричали, так это лишь потому, что нам было не о чем кричать, потому что между нами не было ничего общего, никакой общности интересов. Это было самое одинокое чувство на свете: жить с посторонним человеком. Мы были вежливы по отношению друг к другу, но даже в плане секса мы были совершенно разными мирами. Духовно тоже. Я верю в Бога. Генри часто подшучивал надо мной и утверждал, что я неврастеничка и что он сам никогда не сможет стать верующим. Кроме того, он недоверчиво относился к людям и постоянно говорил, что я просто наивная, что однажды я увижу мир таким, каков он есть: холодным и бессердечным. Когда он это говорил, меня всякий раз охватывала дрожь. Я знала, что если я останусь с ним, то почувствую себя погребенной. В глубине души я понимала, что он чувствует то же самое. Я ушла. И хотя Генри не сказал этого прямо, я думаю, он почувствовал такое же облегчение, как и я. Ведь теперь мы стали свободными и могли заняться поисками того, кто был бы нам действительно нужен и кому были бы нужны мы.

Возможно, вам знакомы пары, подобные Маргарет и Генри. Определив ваши результаты, вы теперь знаете, что вы и ваш партнер находитесь в одинаковом положении. Это простая истина: вы понимаете, что на самом деле вы — совершенно разные люди. Никто из вас ни хорош и ни плох, ни прав и ни виноват, не правее, чем другой, а просто другой.

Все мы люди и все мы видим и делаем выбор. Иногда этот выбор правилен для нас, а иногда ошибочен. И все же бывает трудно уйти, даже когда факты налицо. Почему? С одной стороны, мно-

гие из нас, особенно женщины, думают, что, если мы просто останемся чуточку подольше и попытаемся немножко посильнее, все закончится в любви. И хотя хорошо быть оптимистом, из нашего долгого опыта мы знаем, что эта мечта никогда не осуществится. Спросите себя вот о чем: было ли вам вместе хорошо хоть когда-нибудь? А насколько хорошо? Если не было, то никогда и не будет, и неважно, как сильно вы будете пытаться. Еще один вопрос к вам: были ли ваши отношения хоть когда-нибудь живыми? Или же все это уже и началось с комы, а затем просто умерло?

Быть может, вы думаете, как вам рассказывали тысячу раз в фильмах, романах, спектаклях, операх, что «любовь побеждает все». Поэтому-то вы все пробовали и пробовали. Но такая безоговорочная любовь существует только в отношениях между родителем и ребенком. Если ваш отпрыск совершает что-то, что вы явно не одобряете, вы не вышвыриваете его из своего дома. Вы поднимаете его, усаживаете к себе на колени и объясняете, что вы любите его, но отвергаете его поведение. А затем, и это самое важное, вы учите его тому, что он должен изменить. Однако любовные отношения — это не отношения между взрослым человеком и младенцем. Это отношения равных. И поэтому, как взрослый человек, вы можете сделать выбор. Теперь, когда вы действительно видите, в чем корень ваших разногласий, вы можете начинать действовать, и это лучше, чем мучиться от всех ваших совершенно бесперспективных «а что, если бы...». Если ваши отношения не были хорошими уже долгое время или если они были мучительными, пусть даже короткое время, велика вероятность того, что мысленно вы уже много раз уходили от своего партнера. Или же вы могли заявлять: «С меня хватит. Все. Я уйду. Только дурак/идиот/раб остался бы дольше».

Но вы не ушли. Страх одиночества, неверие в свою способность завязать отношения с кем-нибудь другим, опасение незнакомцев — все это держит вас рабом. Такой сценарий вызывает в памяти образ работника детского попечительского комитета, который, по причине запущенности ребенка или плохого с ним об-

ращения, пытается увести ребенка из дома и найти замену родителям. Парадоксально, но очень типично: ребенок цепляется за родителей, и пронзительно кричит, и умоляет: «Не уводите меня! Пожалуйста, я хочу остаться!»

Почему же возникает такая ситуация? Да очень просто — привычка и осведомленность. Родительское пренебрежение ребенком или плохое обращение с ним самому ребенку хорошо известно, и даже предсказуемо. Привычные демоны всегда предпочтительнее, чем незнакомые. Но вы-то взрослый человек и можете сделать сознательный выбор — эта способность дарована нам, людям. Вы можете совершить поступок и взять на себя ответственность за собственную жизнь. Сделайте себе этот подарок. Доверьтесь себе. Помните, что, если вы знаете, чего хотите, вы действительно можете этого добиться. Есть Высшая Сила, и она ждет, чтобы дать это вам. Только попросите об этом, и вы получите ответ. Что же касается возможности изменить вашего партнера, то человек, который достигает взрослого возраста, берет с собой все те качества, с которыми он родился. И чем старше мы становимся, тем больше мы становимся теми, кто мы есть на самом деле. Роза становится более похожей на розу, а гардения все больше походит на гардению.

Поймите, что любовь — это чувство, это движение навстречу кому-то, равно как и от кого-то. Любовь делает вас более чутким, побуждая к совершению определенных поступков. Все чувства — это механизмы для выживания, данные нам для того, чтобы мы могли в нужный момент совершить соответствующее действие. Если мы видим, как кто-то угрожающе приближается к нам, мы испытываем страх и отходим. Истинно и обратное: если к нам приближается кто-то любящий, нас тянет быть ближе к нему. Теперь, когда вы знаете свои результаты, попробуйте проанализировать возникающие у вас чувства. Они, возможно, склоняются в сторону того, что называется «отрицательными эмоциями», хотя, по правде говоря, все эмоции заслуживают уважения, поскольку назначение у них у всех одно — обеспечить наше выживание. Чувства не лгут. Если вы испытываете в основном такие чувства, как уныние, пре-

зрение, беспокойство, страх, разочарование, страдаете бессонницей, пере- или недоеданием, прислушайтесь к этим сигналам, которые посылает ваше тело, и помогите ему. Ваш разум, сердце и душа, **наверняка**, только выиграют от этого. Вам не пристало жить в ожидании страданий, не нужно постоянно чего-то ждать, как поступают герои пьесы Сэмюэля Беккета «В ожидании Годо». Верьте в себя и делайте то, что должны сделать. Впереди у вас вся жизнь!

Средняя совместимость

Когда день наполнен ослепительным солнечным светом, таким ярким, что глазам больно на него смотреть, понятно: это ясный, великолепный день. Опять же, если вы выглядываете из окна и видите темное небо, и слышите отдаленные удары грома, вы знаете, что ждет вас впереди.

Но что, если этот день нечто среднее? Что, если он сероватый, а небо слегка покрыто облаками, но золотые лучи солнца все же пробиваются между ними? Должны ли вы одеться для дождливой погоды или же смело и легко шагать на улицу, надеясь, что солнечное тепло обнимет вас? По нашему опыту, такой сценарий самый сложный. Здесь вы не в черно-белой ситуации. Вы, скорее, находитесь где-то в промежутке, в серой зоне. В ваших отношениях достаточно хорошего, чтобы удержать вас от ухода, но вот в чем загвоздка: плохого в них тоже достаточно для того, чтобы вы хотели уйти. Что вы должны делать? Должны ли вы остаться или уйти? Внутреннее перетягивание каната — одно из самых тяжелых состояний человека. Самые сильные ваши эмоции, а возможно даже, ваше глубинное представление о себе самом, тянут вас в разные стороны, и от этого вы испытываете боль. Однако помните, что вы не попали в эту ситуацию за одну ночь. Это должно было длиться достаточно долго. И хотя такое положение заставляет вас чувствовать себя весьма неудобно, как и во всем, что с вами происходит в жизни, в этом есть свой смысл.

Теперь вы должны действовать. Не вините себя. Это только отнимает у вас энергию и делает вас растерявшимся, безразличным и подавленным человеком. В поисках любви позвольте себе испытать то, в чем вы нуждаетесь. Только тогда вы сможете ясно мыслить и принять решение о том, чтобы уйти или остаться, как вы того действительно хотите. Если из четырех качеств, наиболее важных для вас в близости, ваш партнер разделяет три, быть может, вы должны остаться. Но если их два или меньше — дом пуст, в нем никого нет.

Для того чтобы вы смогли лучше понять себя, давайте сделаем так: закройте глаза и представьте, что вы чувствовали, когда вам было хорошо. Переключитесь на свои ощущения. Остановитесь. Перенеситесь в какую-нибудь «радостную» ситуацию и полностью погрузитесь в нее. Теперь сделайте то же самое с неприятной ситуацией.

Почувствуйте, о чем говорят вам ваше тело, ум и душа. Все вместе, они — ваши вестники. Признайте их. Уважайте их. Они даны вам для того, чтобы помочь вам прожить свою жизнь так, как это было задумано. Все еще прислушиваясь к своим внутренним ощущениям, попытайтесь определить точку, в которой плохое начинает перевешивать хорошее. Когда вы это сделаете, то обнаружите ту особенную черту личности, которая является источником вашего конфликта. Вас может удивить тот путь, который вы выберете.

Давайте на примере рассмотрим один из путей, которым можно пойти: Пол и Кара были женаты пять лет. Для него это был второй брак, для нее — первый. Когда они поженились, у Пола был восьмилетний сын, который жил с ними. Пол обладал очень высоким уровнем активности. От своего отца он получил большое наследство, поэтому денег в семье было достаточно. Пол хотел тратить все деньги на свои любимые занятия: катание на коньках, теннис, скалолазание, плавание на каноэ в экзотических странах, получение черного пояса в военных искусствах и путешествия, путешествия, путешествия. Его сын был от этого в восторге.

Обладавшая низким уровнем активности Кара просто с ума сходила от такого образа жизни, особенно после того, как забеременела. Это был конфликт по одному из ее «обязательных» качеств. Для того чтобы быть счастливой, ей необходимо было вить уютное гнездышко. Ей нравилось спокойно читать, уютно устроившись на диване, смотреть телевизор или решать кроссворды. Она хотела иметь дом, домашний очаг с камином и безопасность сплоченной семьи. Все это, как казалось Полу, ограничивало его свободу, и они постоянно спорили. Впрочем, кое-чем это все же компенсировалось. Пол был щедрым, и Кара могла тратить сколько хотела. Если она возвращалась домой с парой новых итальянских туфель за восемьсот долларов, он комментировал это так: «Тебе бы надо было купить три пары!» Пол был искренен, и Кара была благодарна ему. Однако материализм не был в списке ее приоритетов.

Одной из «обязательных» черт Кары было либидо, и по этой черте они очень хорошо совпадали. Оба получали огромное наслаждение от секса и от прикосновений, объятий и поцелуев, сопровождавших его. Единственной жалобой Кары было то, что, если Пола не было рядом, она оставалась без партнера для занятий любовью.

По другой «обязательной» черте Кары, эстетизму, между ними существовало большое расхождение. Она наслаждалась музыкой, поэзией и искусством. Но когда по ее настоянию Пол поехал с ней в оперу, то заснул и храпел так громко, что они вынуждены были покинуть зал. Хотя Пол и извинился, но все же не преминул добавить, что он не может понять, что она находит в этой опере. Поют на иностранном языке, и к тому же в конце все умирают. Так какой же смысл во всем этом? Каре вовсе не было смешно. Она поняла, что если ей захочется еще раз пойти на оперу или на художественную выставку, она должна будет идти одна или с подругой.

И все же они разделяли совместимость по другой черте «большой дюжины», кроме либидо, которую Кара считала важной: они оба обладали низким уровнем спонтанности. Каре и Полу доставляло наслаждение детально планировать каждый свой день и каждую неделю, и они с удовольствием вели организованную, предска-

зуюмую жизнь. Их отпуска всегда были хорошо спланированными и неизменно проводились в уже давно знакомом месте.

Кара решила остаться, даже зная о том, что они с Полом обладали совместимостью только по двум из ее «обязательных» качеств для близости. Она прекрасно понимала — вероятность того, что Пол изменится ничтожно мала, если она вообще существует. Он был таким, каким он был. И она была такой, какой была. Основным аргументом для нее было то, что Пол сможет хорошо обеспечить и ее, и их ребенка. Это был ее сознательный выбор. Вы тоже должны знать свой главный аргумент и помнить о том, что не следует ожидать значительных перемен в личности вашего партнера.

Истина в том, что не существует обобщенного, подходящего буквально для всех сказочного принца. Даже в классической сказке принц, который спасает Золушку от ее злой мачехи и злых сводных сестер, обладает набором особых, и вполне различных, черт личности. Для примера, да и просто шутки ради, давайте рассмотрим эти черты:

1) Он обладал высокой эмоциональностью. После того как он впервые встретил Золушку на балу, он испытывал очень сильные чувства и даже на время пренебрег своими государственными обязанностями, ради того чтобы отправиться на ее поиски.

2) Он обладал высоким уровнем активности. Чтобы найти даму сердца, он обошел все дома в своем королевстве, с хрустальной туфелькой, соблазнительно сверкавшей на его ладони, — сколько же энергии надо было потратить на это!

3) Он должен был быть ярко выраженным экстравертом, потому что в поисках Золушки он повстречал немало матерей, с готовностью предлагавших ему своих дочерей, и умудрился всех их отвергнуть.

4) Он обладал высоким либидо, которое являлось скрытым мотивом всех его поисков.

Что же касается его будущей невесты, Золушки, то она отличалась следующими чертами:

1. Она, несомненно, обладала высоким уровнем активности. Работая со спринтерской скоростью, она чистила, скребла щеткой, готовила еду, убиралась для жестокой семьи, с которой она жила, даже несмотря на то, что это были совсем не те занятия, к которым она стремилась.
2. Насколько эмоциональной она была? Ну, наверное, в глубине души она была довольно жизнерадостной девушкой, поскольку в противном случае она была бы невосприимчива к волшебству своей крестной — Феи.
3. Как насчет либидо? Очевидно, что она весьма пылко относилась к принцу.
4. Она должна была обладать высокой экстравертностью. Золушка никогда не бывала на балах и торжественных приемах, однако она прекрасно чувствовала себя на балу и спокойно общалась со всеми присутствующими. Как бы иначе могла Золушка за одну ночь превратиться в королеву бала?

Эта старая сказка о сказочном принце и его исчезнувшей невесте, которые в конце концов нашли друг друга и жили счастливо, сохраняет актуальность и поныне. Если вы находите потенциального партнера, который обладает по крайней мере тремя из четырех черт «большой дюжины», являющимися предпосылкой вашей близости, и четырем-шестью из восьми оставшихся, остановитесь на этом. Вы знаете, что надо делать. Удачи!

РОДСТВЕННАЯ ДУША ГДЕ-ТО РЯДОМ

Мы надеемся, что теперь вы поняли, в чем идея. Не существует партнера, подходящего для всех. Это представление устарело не меньше, чем вера в то, что Солнце вращается вокруг Земли. Сказочный принц, как и принцесса, — не только вполне телесные существа, подобно всем людям, но и обладают определенным характером и профилем близости, основанным на большой дюжине. Как найти партнера, который был бы вам близок по духу? Вот история Ричарда. Будучи автором песен и дирижером, он вступил в Общество любителей музыки. Вскоре он познакомился с Карен, которая работала педиатром. Чтобы не разминуться, они договорились встретиться около билетных касс в оперном театре. С первого же взгляда они понравились друг другу. Карен и Ричард великолепно провели вечер. Каждый из них знал оперную партитуру, играл на нескольких инструментах, и они с удовольствием побеседовали о различных исполнителях и записях. Пока все шло хорошо!

Затем Ричард предложил поужинать в новом индийском ресторане. Карен эта идея понравилась, однако она была раздосадована тем, что он забыл название и точный адрес ресторана, ведь она так гордилась своей организованностью. Они пошли. Когда Карен рассказывала о своих жизненных целях, она заметила, что

Ричарду это неинтересно. Внезапно Карен поскользнулась на льду и расцарапала себе колено. Ричард даже не попытался утешить ее, а лишь пожаловался на то, что в прошлом году его бывшая подруга потребовала с него денег на лечение после того, как сломала себе ногу, катаясь на лыжах. Карен не могла поверить в то, что он даже не захотел посмотреть на ее ушиб.

Что же касается Ричарда, то ему не нравилось слушать ее рассказы о самой себе, и пока они прогуливались, разглядывая витрины магазинов, он не проявлял никакого интереса и к ее разговорам о модной одежде и очках от солнца. Карен видела, что он откровенно скучает.

Когда они уже сидели в ресторане, Карен разоткровенничалась о своем детстве, о своей карьере и планах на будущее. Ричард снова никак не реагировал. Он старался вернуть разговор к музыке и не мог понять, почему Карен раскрывает перед ним такие личные вещи. Более того, казалось, что ему вообще все надоело. Еще до того, как пришел счет, Карен заметила, что завтра ей надо рано вставать, и поблагодарила Ричарда за проведенный вечер. Они вежливо пожали друг другу руки. Потом каждый пошел домой, разочарованный.

Но подождите, у этой истории есть счастливый конец, по крайней мере для нашего друга Ричарда. На следующем свидании, устроенном также через Общество любителей музыки, он встретил Аманду, которая работала учителем музыки и профессионально играла на скрипке. Аманда пришла на свидание в купленном в универмаге брючном костюме и без украшений. После оперы она предложила поехать в новом итальянском ресторане, а когда она призналась, что забыла и его название, и точный адрес, они оба рассмеялись и решили вместо этого зайти в ближайшее кафе.

За чашечкой кофе Аманда рассказала о том, как она недавно играла на скрипке в церковном концерте для бездомных семей. Ричард, который часто на добровольной основе выступал с фортепьянными концертами в больницах и домах престарелых, был преисполнен восхищения. Особенно внимательно он слушал, ког-

да Аманда описывала материально-технические проблемы доставки на автобусах на концерт детей из различных районов.

Подобно Ричарду, Аманда считала себя частной личностью, которая не испытывает ни малейшей необходимости раскрывать свою душу кому бы то ни было. Она практически ничего не рассказывала о своих мечтах или надеждах в жизни. Она также ни разу не упомянула о своем детстве и не спросила Ричарда о его. Она была просто счастлива от того, что Ричард ни разу не попросил ее назвать ее «самый любимый фильм», или «три вещи, которые ты бы хотела взять с собой, если бы оказалась на необитаемом острове», или другие такие же вопросы, призванные раскрыть все тайны ее личности.

Каждый из них подходил другому по четырем «обязательным» качествам: высокий эстетизм, высокий идеализм, низкий материализм и низкая потребность в общении. Из-за такого великолепного соответствия каждый ушел домой очень довольный и потом с гордостью рассказывал друзьям о своем великолепном свидании. Через год они поженились и наслаждаются счастливой семейной жизнью уже четырнадцать лет.

Совместимы ли они по всем чертам «большой дюжины»? Нет. Что касается оставшихся восьми, они различаются по трем из них: Аманда обладает большей заботливостью и эмоциональностью, чем Ричард, и кроме того субъективное ощущение благополучия у нее выражено значительно ниже, чем у Ричарда. Спорят ли они временами? Конечно. Живут ли они счастливо с тех пор? Безусловно! Они так счастливы, как это только возможно в нашем реальном, вовсе не сказочном, мире.

Каждый удовлетворяет четырем «обязательным» чертам другого и совпадает по пяти из оставшихся восьми черт. И что для нас неудивительно, каждый считает другого своей близкой душой. Кстати, мы задавали Ричарду и Аманде этот вопрос буквально на прошлой неделе.

Мы не знаем, что случилось с Карен. Однако надеемся, что ей тоже повезло. Мы надеемся, что на своем втором свидании она встретила любителя музыки, который разделял три ее других «обязатель-

ных» качества, кроме эстетизма. Возможно, им стал Дан, менеджер по персоналу в большой корпорации, который тоже недавно вступил в Общество любителей музыки. Может быть, это случилось так:

Когда они встретились в оперном театре, Дан был одет в дорогой костюм. Карен это понравилось. Чуть позже, в тот же вечер, они с удовольствием разглядывали модные украшения в витринах ювелирных магазинов на Пятой авеню, когда Карен снова поскользнулась на льду (о, нет, это вовсе не было уловкой, чтобы проверить ее нового кавалера, во всем были виноваты эти туфли на высоком каблуке!). Дан нежно и заботливо обнял ее и настоял на том, чтобы она позволила ему осмотреть рану.

За чашечкой капучино в элегантном кафе, название и адрес которого Дан знал точно, они со знанием дела болтали об опере. Как и Карен, Дан еще с детства играл на нескольких инструментах и любил музыку. Затем, после небольшой паузы в разговоре, Дан вдруг раскрылся и рассказал о недавней смерти своей тети, которая умерла от рака, и о том, как его раздражал недостаточный медицинский уход, который она получала в свои последние дни. Дан признался Карен в том, что он очень любил свою тетю и ему стало очень грустно, когда случилось неизбежное.

Дан спросил, доводилось ли ей плакать, когда умирал ее больной. Карен была ошеломлена. Ни один мужчина, с которым она встречалась за последние полтора года, никогда прямо не спрашивал ее об этом, и уж, конечно, не на первом свидании.

К своему огромному удивлению, Карен расплакалась, когда рассказывала ему о смерти четырнадцатилетней девочки, умершей от менингита во время ее первого месяца работы в педиатрии. Она рассказала, какой беспомощной она себя чувствовала и как сердилась на то, что родители девочки ждали целых пять дней, прежде чем как отвезти ее в больницу. В больнице девочку тотчас же поместили в отделение интенсивной терапии, где она и умерла на следующий вечер.

Повинуясь какому-то внутреннему порыву, Дан взял Карен за руку и слушал ее очень внимательно. А потом она заметила слезы у него на глазах. За оставшийся вечер никто больше не говорил

о музыке, они обсуждали свою карьеру, надежды и мечты в жизни и громко смеялись вместе. В конце концов, в 2 часа ночи, кафе закрылось. Уже на улице они вдруг крепко обнялись, а затем каждый пошел домой, очень взволнованный.

Когда на следующее утро Дан позвонил, то первым делом спросил о том, как себя чувствует Карен после ушиба. На той же неделе они снова встретились, чтобы пообедать вместе. Сейчас Карен и Дан занимаются организацией своей свадьбы, явно разделяя свои четыре «необходимые» черты (оба обладают высоким эстетизмом, высокой потребностью в общении, высокой эмоциональностью и низкой спонтанностью), они также совпадают по шести из оставшихся восьми черт «большой дюжины».

Если бы мы спросили их об этом, подозреваем, что каждый ответил бы, что наконец-то нашел родственную душу.

Вы скажете, что все это слишком хорошо, чтобы быть правдой? Совсем нет! Истинная совместимость в любви возможна и для вас. Один раз поняв это, вы уже стоите на полпути к успеху. Когда вы узнали, кто вы есть и чего хотите, наступает время решительных действий. Вы можете чувствовать себя поистине счастливыми, если между вами существует высокая совместимость. Прекратите ваши отношения, если это не так, и решите наконец что вам делать, если вы находитесь где-то посередине. Не медлите. Станьте лучшим другом самому себе. Давайте себе совет и поддержку, в которых вы нуждаетесь, и идите вперед. Нельзя дважды войти в одну и ту же реку, это мы знаем наверняка. Вы получаете от жизни лишь то, что вкладываете в нее. Помогите себе сами, и потраченная вами энергия вернется к вам в виде нового счастья, которое будет еще глубже, если оно у вас уже есть, и предстанет перед вами во всей своей свежести и красоте, если вы новичок в этом деле. Ваши новые открытия станут золотыми нитями мудрости, которые вы вплетете в прекрасную ткань вашей жизни.

Весь ваш предыдущий опыт и ваш возраст не имеют значения, ведь сегодня вам дарована возможность начать все с начала. Мы желаем вам чудесного путешествия!

Библиография

- Bergmann, Martin S. *The anatomy of Loving*. New York: Columbia University Press, 1987.
- Carey, William, and Sean McDevitt. *Coping with Children's Temperament: A Guide for Professionals*. New York: Basic Books, 1995.
- Chess, Stella, and Alexander Thomas. *Temperament: Theory and Practice*. New York: Brunner/Mazel, 1996/
- Cphen, David B. *Strangers in the Nest: Do Parents Really Shape Their Child's Personality, Intelligence, or Character?* New York: Wiley, 1999.
- Costa, Paul T., and Robert R. McCrae. *Bibliography for the Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, Fla.: Psychological Assessment Resources, 1994.
- Digman, John M. «Personality Structure: Emergence of the Five-Factor Model». *Annual Review of Psychology* 41 (1990):417–40.
- Epstein, Gerald. *Healing Vizualizations*. New York: Bantam, 1989.
- Forrest, Linda. «Career Assessment for Couples». *Journal of Employment Counseling* 31, no.4 (December 1994): 168–88.
- Goldberg, Lewis R. «The Structure of Personality Traits». *American Psychologist* 48, no.1 (January 1993):26–34.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam, 1995.
- Hendrick, Susan. *Close Relationships: What Couple Therapists Can Learn*. Pacific Grove, Calif.: Brooks/Cole, 1995.
- Hoffman, Edward. *Psychological Testing at Work*. New York: McGraw-Hill, 2001.
- Hoffman. *Ace the Corporate Personality Test*. New York: McGraw-Hill, 2000.
- Hoffman. *Thr Right to Be Human: A Biography of Abraham Maslow*. New York: McGraw-Hill, 1999.
- Hoffman, ed. *Future Visions: The Unpublished Papers of Abraham Maslow*. Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1996.
- Hough, Leatta M. «The Millennium for Personality Psychology: New Horizons or Good Old Daze». *Applied Psychology: An International Review* 47, no.2 (1997): 233–61.

- Jeannert, Richard, and Rob Silzer, eds. *Individual Psychological Assessment*. San Francisco: Jossey-Bass, 1998.
- Kagan, Jerome. *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature*. New York: Basic Books, 1994.
- Kroeger, Otto, and Janet Thuesen. *Type Talk at Work: How the 16 Personality Types Determine Your Success on the Job*. New York: Dell, 1992.
- Labovitz, Shoni. *God, Sex and Women of the Bible*. New York: Simon & Schuster, 1998.
- Lichtheim, Miriam. *Ancient Egyptian Literature: A Book of Readings*. Berkeley, Calif.: University of California Press, 1975.
- Lutz, Tom. *Crying: The National and Cultural History of Tears*. New York: Norton, 1999.
- Mitchell, Stephen. *The Enlightened Heart*. New York: Harper & Row, 1989.
- Molfese, Dennis L., and Victoria J. Molfese, eds. *Temperament and Personality Across the Life Span*. Mahwah, N.J.: Erlbaum, 2000.
- Murstein, Bernard. *Love, Sex and Marriage through the Ages*. New York: Springer, 1974.
- Piedmont, Ralph L. *The Revised NEO Personality Inventory: Clinical and Research Applications*. New York: Plenum, 1998.
- Plutchik, Robert. *Emotions in the Practice of Psychotherapy*. Washington, D. C.: American Psychological Association Press, 2000.
- Plutchik, Robert. *The Psychology and Biology of Emotions*. New York: HarperCollins, 1994.
- Richardson, Peter Tufts. *Four Spiritualities: Expressions of Self, Expressions of Spirit*. Paolo Alto, Calif.: Davies-Black, 1996.
- Sarthes, T. «Ambivalence, Passion, and Love». *Journal of American Psychoanalytic Association* 25 (1977): 53.
- Schopenhauer, Arthur. «The Metaphysics of Sexual Love». In: *The World as Will and Representation*, edited by E.F.J. Payne. New York: Dover, 1966.
- Singer, Daniel, and Marcella Bakur Weiner. *The Sacred Portable Now*. Rocklin, Calif.: Prima, 1997.
- St. John, Warren. «Young, Single and Dating at Hyperspeed». *New York Times*, 21 April 2002, sec. 9, pp. 102.
- Stahmann, Robert F., and William J. Heibert. *Premarital and Remarital Counseling: the Professional's Handbook*. San Francisco: Jossey-Bass, 1997.

Библиография

- Starr, Bernard D., and Marcella Bakur Weiner. *The Starr-Weiner Report on Sex and Sexuality in the Mature Years*. New York: Stein and Day, 1981.
- Strelau, Jan. *Temperament: A Psychological Perspective*. New York: Plenum, 1998.
- Thomson, Lenore. *Personality Type: An Owner's Manual*. Boston: Shambhala, 1998.
- Thorman, George. *Marriage Counseling Handbook: A Guide to Practice*. Springfield, Ill.: Thomas, 1996.
- Tieger, Paul D., and Barbara-Barron Tieger. *Do What You Are: Discover the Perfect Career for You through the Secrets of Personality Type*. Bpston: Little, Brown, 1995.
- Van Duzen, Grace. *The Book of Grace: A Cosmic View of the Bible*. Loveland, Colo.: Eden Valley Press, 2001.
- Weiner, Marcella Bakur, and Armand DiMele. *Repairing Your Marriage After His Affair: A Woman's Guide to Hope and Healing*. Rocklin, Calif.: Prima, 1998.
- Weiner, Marcella Bakur, and Bernard Starr. *Stalemates: The Truth about Extra-Marital Affairs*. Far Hills, N.J.: New Horizon, 1991.
- Weiner, Marcella Bakur, and Bernard Starr. *The Starr-Weiner Report on Sex and Sexuality in the Mature Years*. New York: Mc-Graw Hill, 1982.
- White, Marjorie T. and Marcella Bakur Weiner. *The Theory and Practice of Self-Psychology*. New York: Brunner/Mazel, 1986.

ОБ АВТОРАХ

Эдвард Хоффман, Ph.D.: дипломированный психолог, в течение последних восемнадцати лет имеет частную практику в Нью-Йорке. Окончил Корнельский университет и получил докторскую степень в Мичиганском университете. Доктор Хоффман является автором многочисленных книг, некоторые из которых отмечены премиями, а две посвящены тестированию личности. Он много выступает с лекциями в Соединенных Штатах и других странах по темам, связанным с развитием личности и повышением творческого потенциала. Его книги переведены на испанский, китайский, корейский, немецкий, французский и японский языки.

Марселла Бакур Вейнер, Ph.D.: член Американской Психологической Ассоциации (American Psychological Association — APA), Марселла Бакур Вейнер также является профессором в Мэримаунт-Манхэттен-Колледже в Нью-Йорке и президентом Центра психического здоровья округа Мэплтон-Мидвуд, лечебного центра для жителей этого округа. До этого она работала старшим научным сотрудником в Государственном департаменте психического здоровья Нью-Йорка, где опубликовала семьдесят научных работ. На факультете Лабораторного Обучения Института Человеческих Отношений доктор Вейнер занималась подготовкой профессиональных психологов в Соединенных Штатах и других странах, включая Китай, Японию, Кубу, Швейцарию, Норвегию, Данию, Швецию, Панаму, Таиланд, Грецию, Турцию, Египет и Израиль. Доктор Вейнер написала, в том числе в соавторстве, двадцать книг.

Научно-популярное издание

Эдвард Хоффман и Марселла Бакур Вейнер

**Книга о совместимости в любви,
или Двенадцать особенностей личности,
которые помогут вам найти спутника жизни**

Перевод с английского: *Ольга Горбунова*

Редактор *С. Панков*

Технический редактор *Е. Степаненко*

Корректоры

Е. Введенская, Т. Зенова, Е. Ладикова-Роева

Оригинал-макет: *Е. Мукомал*

Обложка: *Е. Жарикова*

Издательство «СОФИЯ»,
04119, Украина, Киев-119, ул. Белорусская, 36-а

ООО Издательский дом «София»,
109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9

ЛР № 1027709023759 от 22.11.02.

Подписано в печать 26.07.2004 г.

Формат 84х108/32. Печать высокая.

Бумага офсетная. Усл. печ. л. 12,6.

Тираж 5000 экз. Заказ № 0412580.

Отделы оптовой реализации издательства «София»

в Киеве: (044) 230-27-32, 230-27-34

в Москве: (095) 261-80-19, 105-34-28

в Санкт-Петербурге: (812) 327-72-37

Книга — почтой

в России: тел.: (095) 476-32-52

e-mail: kniga@sophia.ru

в Украине: тел.: (044) 513-51-92; 01030, Киев, а/я 41

e-mail: postbook@sophia.kiev.ua

<http://www.sophia.kiev.ua>

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленного оригинал-макета
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.





Эдвард Хоффман:

дипломированный психолог, окончил Корнельский университет и получил докторскую степень в Мичиганском университете.

Марселла Бакур Вейнер:

член Американской Психологической Ассоциации, профессор в Мэримаунт-Манхэттен-Колледже в Нью-Йорке и президент Центра психического здоровья округа Мэплтон-Мидвуд.



Для многих людей поиск родственной души оборачивается чередой горьких разочарований. Авторы этой книги, опытные психологи-консультанты, специалисты по романтическим отношениям, предлагают читателям простой и доступный способ поиска подходящего партнера, позволяющий отказаться от устаревшего метода проб и ошибок. С помощью этого руководства вы сможете определить двенадцать основных черт личности вашего потенциального партнера и узнать, насколько велики ваши шансы на взаимную близость. Эта книга будет служить путеводной звездой не только для тех, кто ищет подходящего партнера, но и для супружеских пар, которые стремятся улучшить свои отношения.