

Галина Марковна Лифшиц

*1000 мужских секретов, которые
должна знать настоящая
женщина, или Путешествие по
замку Синей Бороды*



*Моему духовному отцу – протоиерею Валентину
Асмусу с глубоким уважением, верой, надеждой и
любовью*

О чем и для кого эта книга

Знаменитая с давних пор легенда о странном графе по имени Синяя Борода не перестает волновать наше воображение.

Обладатель огромного замка и иссиня-черной бороды имел обыкновение жениться на самых красивых девушках. Связав себя с невестой узами брака, он вручал новобрачной руку, сердце и ключи от всех покоев своего необъятного владения. И просил только об одном: никогда не входить в комнату в конце большой галереи на первом этаже.

Разумеется, ни одна из бедняжек не могла устоять перед искушением. Первым делом шла она разузнать, какой же секрет таится за дверью запретной комнаты. И конечно, ее губительное любопытство не оставалось безнаказанным.

Жен Синей Бороды одолевал известный женский грех: неуважение к мужскому суверенитету. Ведь всем нам порой кажется, что, сочетавшись с нами браком, наш избранник отказывается в нашу пользу от всех своих природных прав на какие бы то ни было личные тайны.

Любя, мы постепенно ограничиваем личное пространство своего партнера до размеров карцера. И как же потом, когда, собственно говоря, бывает уже поздно, принимаемся мы страдать и сокрушаться, чувствуя отчуждение и холодность того, кто казался нам самым родным.

Можно ли тут что-то поделаться?

Что нужно знать, чтобы не совершать роковых ошибок, из-за которых любовь исчезает как дым?

К чему, наконец, нужно быть готовой, чтобы получилось прожить с дорогим человеком долго, спокойно, счастливо, достойно?

Почему нам клянутся в вечной любви, а потом убегают сломя голову?

Из-за чего случаются измены?

Что мы можем и должны прощать, а на что ни в коем случае нельзя

закрывать глаза?

Какими своими на первый взгляд невинными действиями мы создаем невыносимую для совместной жизни атмосферу?

Что такое мужская роль и какие ограничения она накладывает?

Отчего бывают обмануты некоторые наши ожидания?

Вопросов не счесть.

А давайте попробуем поискать на них ответ, путешествуя по воображаемому замку Синей Бороды. Ведь каждый мужчина для нас загадка. Каждый любимый несет в себе Страшную Тайну. И может быть, если мы будем чутки и уважительны, нам откроется какое-то знание, которое поможет многое понять. Нечто вызовет удивление, какие-то факты – улыбку, а что-то так и останется тайной. И мы перед ней отступимся, понимая, что созданы разными, что мы – мужчины и женщины – два особых мира. Два мира, которые не могут существовать друг без друга, которые друг для друга созданы, которые друг без друга несчастны. Но чтобы быть счастливыми вместе, нам попросту надо попытаться друг друга лучше узнать.

Совсем не обязательно начинать читать книгу с самого начала. Можно выбрать тему, которая вас больше всего занимает. Как правило, в конце каждой главы даются установки, цель которых – помощь в преодолении определенной проблемы. С ними рекомендуется прежде всего ознакомиться, продумать их и выписать наиболее подходящие в блокнот, перечитывать их и прописывать несколько раз. Добавляйте свои установки и выводы, настраиваясь позитивно и творчески.

Комната № 1. Холл

Основы здоровых взаимоотношений

Мы переступаем порог огромного таинственного замка. Мы пришли сюда такими, какие мы сейчас. С нашими сегодняшними надеждами, разочарованиями, влюбленностью, желанием понять и быть понятой, с желанием строить, а не разрушать. Полюбить на всю жизнь – и жить вместе душа в душу. А если у нас накопилось много обид и претензий? И мы очень хотим разобраться. Мы – настоящие женщины. Нам интересно все, что происходит вокруг. Нам хочется радоваться жизни и радовать своих любимых. Нам хочется сиять от счастья взаимной любви. Хочется, чтоб любовь оставалась вечным праздником. Мы мечтаем. И при этом – обеими ногами стоим на земле: нам нельзя от нее отрываться, мы хранительницы земной жизни. По крайней мере, такая роль издавна нам полагалась. От нас ждут терпения и понимания, доброты и красоты, мы должны быть готовы разделить тяготы жизни с любимым, сохраняя при этом радостный подход к жизни. Ведь мы созданы для того, чтобы дарить радость и скрашивать существование своей дорогой половины.

В чем сила женщины?

Есть одна древняя притча о мужской силе и женской власти.

Сначала мужчина и женщина были равны силой. Когда они пробовали померяться силой, никто не мог победить. И вот мужчина обратился к Богу и взмолился о том, чтобы Тот увеличил его силу по сравнению с женской. Получив желаемое, мужчина побежал домой и похвастался своей силой перед женщиной. Та очень огорчилась, побежала к Богу и попросила увеличить и ее силу. Но Бог отказал ей, так как уже пообещал мужчине силу большую, чем у женщины.

Женщина опечалилась, думая, что же теперь ей делать. В этот момент к ней подполз дьявол и посоветовал попросить у Бога три ключа. На этот раз просьба женщины была исполнена. Но она не знала, зачем даны ей эти ключи.

Вновь рядом оказался дьявол и объяснил назначение ключей:

– Первый ключ – от кухни. Запри дверь кухни, чтобы мужчина не мог туда войти. Пусть остается голодным.

Второй ключ – от спальни. Запри и эту дверь.

Третий ключ – от комнаты, где ты качаешь колыбель вашего младенца. Мужчины привязаны к своим детям, они хотят видеть, как растет их потомство.

Запри и эту дверь и не отпирай ни одну из них, пока мужчина не научится пользоваться своей силой по твоему указанию и тебе на радость.

Женщина сделала, как учил ее дьявол. Как мужчина ни бился в запертые двери, он не смог их сломать. И Бог оставил все как есть, несмотря на мольбы мужчины о помощи.

Тогда мужчина предложил женщине поделиться: она отдаст ему половину ключей, а он ей – половину своей силы.

Но дьявол посоветовал:

– Не соглашайся! Пусть у него будет сила, а у тебя ключи.

С тех пор мужчине приходится сдерживать свою силу, если он хочет ужиться с женщиной. Вот почему он уступает, а женщина стоит на своем.

Во всей этой истории остается открытым один вопрос: ничего, что женщина позволила дьяволу манипулировать собой? Она уверена, что у нее все в порядке? Вы за нее рады? Лично я что-то нет... Однако это присказка. Сказка будет впереди.

XX век стал переломным для человечества. Сейчас мы уже можем утверждать, что в результате сокрушительных войн и других страшных испытаний последнего столетия женщинам приходилось полностью отвечать за все, выполнять и свои функции, и мужские. Нельзя сказать, что все мы, как одна, спали и видели, как бы взвалить на себя бремя потяжелее. Так получилось. И пришлось приспособиться. Уже многие поколения наших мужчин выросли, не видя в детстве мужчин: ни дома, ни в школе. Они растут, имея очень смутное понятие о своей роли, большинству не хватает зримого примера настоящего мужского поведения.

(Это, кстати, не только российская проблема, это общечеловеческая, мировая тенденция. На ущемление своих мужских прав, на невозможность воспитать из мальчика мужчину при сложившейся ситуации сетовали мужчины практически всех европейских стран, с которыми я беседовала.) Мальчики, воспитанные только матерью, вырастают заласканными, привыкающими перекладывать бремя ответственности на женские плечи, готовыми быть на вторых ролях.

Девочки, выросшие без отцов, запрограммированы на серьезные проблемы сосуществования с партнером. Ведь, не видя мужчину в реальной жизни, в быту, в повседневности, они создают в мире своих фантазий настолько идеальный и далекий от реальности образ будущего спутника, что ни один мужчина просто не в состоянии соответствовать этой девичьей мечте. За что и бывает отлучен от «кухни, спальни и комнаты с детской колыбелькой». В который раз.

Вывод психологов (по результатам долголетних научных исследований): *«Во многих семьях в нескольких поколениях отсутствуют мужчины, что ведет к задержке развития у детей, их психической неустойчивости, к затруднениям полоролевой идентификации (особенно у мальчиков), формированию неадекватных стереотипов и установок по отношению к семейной жизни...»* (Малкина-Пых И. Г. Семейная терапия).

Результатом этих хоть и постоянно обсуждаемых, но так и не решенных проблем стала сегодняшняя психическая, социальная и эмоциональная дезориентация мужчин и женщин.

Мужчина понимает, что не может себе позволить привязаться всем сердцем к собственному ребенку: в любой момент женщина способна выкинуть его из своей жизни, оставив общее дите себе: что бы там ни говорили законы о равных правах матери и отца, ребенок в 99 случаях из 100 остается с матерью. И точка. При этом, по инерции стародавних представлений, она же и будет считаться в глазах общества покинутой жертвой, а фактически обокраденный отец – подлецом.

Два трагических, неправомерных, безнравственных вопроса витают сейчас в воздухе.

Мужской вопрос: **зачем я нужен?** Только чтобы оплодотворить

существо женского пола, не имея потом возможности видеть, как растет мой ребенок? Да, еще – материально обеспечивать жизнь существа женского пола и ее ребенка, который к тому же зачастую настроен матерью против «предателя отца».

И это источник депрессий, неврозов, ощущения «выкинутости» из жизни, одиночества, разочарования.

Женский вопрос: **зачем он нужен?** Если он получает меньше меня, если он разбрасывает свои носки по полу, если он храпит ночами, а после работы смотрит ненавистный футбол, если смеет иметь свое мнение, свой характер, свои проблемы? Пусть убирается, я достойна лучшей доли и буду искать ее во что бы то ни стало.

И – ну не прелесть ли? – этот вопрос такой же источник одиночества, разочарования, чувства собственной женской неполноценности и невостребованности, как и вопрос мужской.

И пока мы не откажемся от этих пустых вопросов – именно пустых, сбивающих с толку слабых, но гордых человеческих созданий, пока мы не поймем, что права на эти вопросы не имеем, мы будем ломать судьбы друг другу, недодавая собственным детям положенной им двусторонней родительской любви и силы.

Давайте честно скажем себе: да куда же мы без **него! нужен! нужен!**

И попробуем отказаться от никчемных иллюзий, что нужен нам мужчина не простой, а золотой, да еще такой и разэтакий, чтоб сделал меня и столбовою дворянкой, и царицею морскою. Результат таких мечтаний один: разбитое корыто.

Мы научились быть реалистками в делах, мы владеем фундаментальными знаниями, мы управляем компаниями, пилотируем самолеты. Мы умеем вполне трезво мыслить.

И только одна область, составляющая самую суть человеческой жизни, лишает нас здравомыслия: отношения между мужчиной и женщиной. Мы не можем изменить саму суть мужской натуры. Поэтому: или мы принимаем его, четко представляя, что именно можем от него ждать, а чего не получим ни в коем случае, или – не жалуемся на придуманное нами же мужское предательство и последующее одиночество.

Не запрещайте мужчине быть отцом

Принято считать, что любая девочка с раннего детства хорошо представляет себя в роли матери. Материнская любовь сильна и слепа. Она во всю мощь проявляется к ребенку уже в период его внутриутробного развития. Отцовская же любовь якобы приходит не сразу. Считается, что будущего отца необходимо заранее готовить к его роли, терпеливо приучать к новому положению, чтобы постепенно пробудились в мужчине отцовские чувства. С этой точкой зрения я познакомилась очень давно и стала наблюдать, чтобы проверить, так ли это? Так ли уж мужчины не готовы испытывать сильные отцовские чувства к своему ребенку «с первого взгляда»? Мои наблюдения привели меня к следующему выводу: во-первых, готовность мужчины стать отцом зависит от того, рос ли он в полной семье, с отцом и матерью, или в неполной (только с матерью). Мальчик примеряет роль отца, копирует его в играх. Он уверен, что обязательно будет отцом, когда вырастет. Мальчику, выросшему только с матерью, труднее. Он привык быть в центре внимания и заботы. И он не знает, что от него потребуется. В нем меньше развита потребность быть отцом. Но эта проблема вполне решаема, если подойти к ней с терпением.

Вот маленькая история. Десятилетний мальчик решил провести опыт: создать инкубатор, чтобы в результате вывелись цыплята. Он делал все, что положено, поддерживал нужную температуру, весь период ожидания не мог отвлечься ни на что другое, весь был поглощен ожиданием и надеждой. И при этом его все время терзали сомнения: неужели это возможно? Неужели из белых, на вид совсем не живых яичек появятся живые птички, пробив скорлупки клювиками? Он хотел верить. И не верил. И с замиранием сердца ждал.

И вот настал этот дивный миг. Как всегда, неожиданно. Мальчик вернулся из школы, ринулся посмотреть, как дела, – ведь по срокам было уже пора, и – о, чудо! Среди осколков скорлупы стоял малюсенький желтый цыпленок, мокрый, слабый, но настоящий, живой! И как вы

думаете, в чем состояла реакция мальчика на это чудо?

Он принялся носиться по дому с громкими криками, полными восторженного счастья: «Я стал отцом! Я стал отцом! Я стал отцом!»

Это и есть нормальная мужская реакция на рождение младенца. Неописуемый восторг, вера в себя, чувство полета, счастье, благодарность, любовь!

Отцы любят своих детей. Они дорожат ими. Им больно, нестерпимо больно допустить саму возможность, что им могут запретить видеться со своим ребенком. И тем не менее – это реальность, с которой они не могут не считаться.

Тайна человеческого счастья

Несомненно, мы живем в переходное время. Мужчины уже прекрасно понимают, насколько далеко зашло ущемление их прав. Они все еще немного наивны, их все еще можно подкупить слезами и видимостью нашей слабости, которой они все меньше доверяют. Они все еще стараются быть рыцарями, они все еще создают семьи. И некоторые семьи вполне счастливо (или, по крайней мере, вполне сносно) живут. Однако тенденция очевидна: большую часть мужчин, вступивших в брак, ожидает разочарование. Инициатором разрыва супружеских отношений в большинстве случаев становится именно женщина. Статистика разводов чудовищна, как чудовищен и перевес женщин, подающих заявление о расторжении брака по собственной инициативе.

При разрыве рвется судьба, система ценностей самых дорогих для нас людей: наших детей!

Больше 70 % детей вырастают в неполных семьях. 70 % будущего нашей страны вырастает с чувством безраздельной власти матери. И часто, благодаря той же матери и ее обиде, – с чувством обиды, боли и гнева на отца – самими то есть изначально извращенными установками.

Женщина по природе не может быть равной, она зависит от собственных гормональных циклов. Она, даже самая здоровая,

периодически бывает нездорова и физически, и эмоционально. Ребенок, скрашивающий собой одиночество матери, становится невольным свидетелем, участником и жертвой ситуаций, связанных с эмоциональным дисбалансом главы семьи. Ребенку не на кого в этом случае переключиться, не в ком искать опору. Может ли в таком случае из мальчика вырасти мужчина с высоким чувством самооценки, с чувством собственного достоинства?

Женщины несомненно любят своих сыновей. Но как часто любовь их дика, первобытна! Они, сами в большинстве случаев выросшие без отцов, не знают, как вести себя с мальчиками. Они лишь хвалятся: «Я – сумасшедшая мать! Стоит сыночку чихнуть, я уже ночь не сплю!» И за это прощают себе безобразные срывы, вопли, психологическое давление, запугивание собственных детей. Потому что уверены: они – любя. А как по-другому – кто их учил?

Обиженные матери владеют даром слова. Они умеют метко выразиться в адрес своих бывших и постоянно оттачивают свое мастерство в разговорах с подобными себе подругами, не стесняясь при этом детей. Что же слышат дети о своих отцах? Ну, так сказать, классика жанра: «Козел!» И далее вариации: «Спермодонор, таракан запечный, урод» и тому подобное. Какие семена бросают они в детскую душу? Что прорастет?

Власть женщины сейчас не ограничена ничем.

«Оставленная в беззаконии своей неограниченной самодурной власти со своим собственным потомством, выбросив за борт жизни отца своих детей, может, тем не менее она делает своим детям великое благо, за которое они и общество в целом ее впоследствии поблагодарят? Уж сколько было сказано об этих идиотах мужчинах, которым не только ребенка, но и кошку нельзя доверять, на какие только высоты ни воздымался ореол материнства, но факты вещь упрямая и суровая, и они, эти факты, собранные за тридцать лет необузданного матриархата, констатируют совершенно иные результаты чудовищного эксперимента, в корне идущие вразрез с теми представлениями, к которым привыкло наше оболваненное общество. Факты упрямо и

красноречиво говорят, что материнское право и матриархат, власть матери над детьми и изоляция детей от их отцов наносят детям тяжелейший и часто непоправимый ущерб, уродуют и калечат всю их жизнь, лишают подрастающее поколение элементарных жизненных перспектив. <...> В семьях, где нет отца, дети

- в 5 раз более вероятно совершат самоубийство;*
- в 35 раз более вероятно сбегут из дома;*
- в 20 раз более вероятно будут иметь проблемное поведение;*
- в 14 раз более вероятно совершат изнасилования (мальчики);*
- в 9 раз более вероятно покинут школу, не доучившись;*
- в 10 раз более вероятно станут наркоманами;*
- в 9 раз более вероятно закончат жизнь в нищете;*
- в 20 раз более вероятно закончат свою жизнь в тюрьме».*

(«Война против отцов, или Дети в собственности матерей», интернет-публикация.)

Я разговариваю с женщиной 23 лет, матерью двухлетнего сына. Она приняла решение подать на развод с мужем. Почему? Ведь она же и была инициатором брака, говорила о своей невероятной любви к избраннику. А – кризис! Стал мало денег приносить. И тут подвернулся счастливый случай: познакомилась с австрийцем на отдыхе в Турции, вступила с ним, так сказать, в интимную близость, полгода переписывалась, закрепляла отношения. Теперь надеется улучшить свое материальное положение.

– А есть ли у (пока еще) мужа хорошие черты? – спрашиваю.

– Да! Он очень добрый!

Но этого, милые дамы, оказывается нам мало! Она спокойна за будущее сына: ну, пусть видятся с отцом, когда смогут. Она так решила. И подала на развод, и на алименты тоже! Чтоб не вздумал уклониться, негодяй!

И кто-то считает это нормальным?

Кстати, в классификации семей по структурному составу семья с отчимом вместо отца (или мачехой вместо матери) называется **искаженной** или **деформированной**. И женщины в массовом порядке

искажают по собственной воле, по недомыслию будущее собственных детей.

А помните слова Горького: *«Человек рожден для счастья, как птица для полета»*? Легко запоминаются, да? Афоризм! А все-таки позвольте усомниться. Опровергнуть классика. Ведь далеко не факт. Да и птица не всякая для полета рождена, возьмите хоть курицу нашу родную, хоть страуса заморского. Не летают. А птицы. Или нет? И человек, кажется, вовсе не рожден для счастья. Кто ему это обещал, ну скажите? Но положено ждать! И верить, что счастье на земле можно добыть. Вот мы, девушки, и устремляемся к птице счастья. Для многих такой птицей представляется брак. Цоп за хвост приглянувшегося мужика! А что я теряю? Ведь всегда можно развестись! Пусть будут деньги, радости, наслаждения! А не можешь все это предоставить? Кто ты тогда? Козел и спермодонор! Негодяй! Подлец! А ребенку все потом объясню про тебя, как ты со мной!

Девушки-красавицы! Брак – это начало очень многотрудного пути! Почему все народные песни (у всех народов мира!) содержат плач невесты? Да потому что не в рай она попадает земной, а на кремнистую дорогу жизни ступает, где главные испытания начинаются: терпение, кротость, благородство, сочувствие, поддержка, готовность даже (уж извините за страшное слово) к нужде – вот что будет спрашивать с вас жизнь, как в сказках, которые вам в детстве читали.

И, как бы вы ни сердились на меня за мои мятежные мысли, все же изложу их: став матерью, имеет смысл подумать о том, какой пример мы подаем своим детям: учим их надежному, основательному, честному подходу к жизни, учим претерпевать и преодолевать или стараемся сизмала разрушить их психику своими «поисками счастья»?

Патриарх Московский и Всея Руси Кирилл, выступая перед молодежью, сказал: *«...тайна человеческого счастья заключается в способности разделять с другими свою любовь, свое время, свое здоровье, свои достижения»*. По словам патриарха, если человек не живет по этому закону, то обрекает себя на одиночество и может быть очень богатым, но глубоко несчастным.

Закон возвращения зла

Один из самых древних принципов человеческой морали:

Не делай другому то, чего себе не желаешь.

А современная наука на основании исследования жизни и человеческого сознания как процессов системных, то есть действующих не хаотически, не случайно, а подчиняющихся определенным жестким законам, заявляет, что существует четкая закономерность: люди, взаимодействуя, влияют друг на друга. При взаимодействии образуются цепи обратной связи. Поэтому человеку суждено на самом себе испытать результат воздействия своих поступков на других.

Это можно назвать «законом возвращения зла».

А можно – «законом возвращения добра».

Что бы мы ни совершили в своей жизни, вернется к нам. Даже спустя много лет. Об этом стоит помнить. Просто принимать это как факт, от которого никуда не денешься.

Говоря же о нашем, о девичьем, поделюсь своими наблюдениями. Работая над этой главой, специально искала и расспрашивала матерей-одиночек, чьи дети давно уже стали взрослыми. Большинство из них признало собственную вину перед отцом их ребенка. Говорили о том, что вполне можно было бы приспособиться, что сами создавали невыносимую домашнюю атмосферу, раздражались, требовали, укоряли, гнали. Конечно, были и такие, кто рассказывал о тяжелой форме алкоголизма или наркозависимости бывшего супруга. Им и в голову не приходит жалеть. Однако основная масса – не пожелавшие приспособиться. И – не добившиеся личного счастья впоследствии! Тогда зачем же?

Ну – на это пусть каждая женщина ответит себе сама.

Тест-шутка: что он за зверь, что вы за зверь?

С каким зверем можно сравнить вашего мужчину? С каким зверем вы сравниваете себя? Подходите ли вы друг к другу? Кто кого съест?

Ваш мужчина:

а) Медведь – на первый взгляд, симпатичный безобидный увалень, большой ребенок, которого легко провести, заставить плясать под свою дудку. Отчасти это так и есть, если действовать лаской и проявлять терпение и понимание. Не стоит при этом забывать, что медведь большой и настойчивый добытчик. Он способен одним махом оглушить большую рыбу в быстром речном потоке, он способен добывать мед, ягоды. Он умело отстаивает свою территорию. Все это достойно уважения. Ни в коем случае нельзя злить и раздражать медведя: он приходит в слепую ярость, заставляющую его крушить все, что попадется под его тяжелую лапу. В этом случае пощады не ждите.

б) Тюлень – чрезвычайно резвый и активный в период брачных игр, умница и красавец, гора мускулов, прекрасный охотник. После окончания брачного сезона способен неделями валяться на одном месте в состоянии прострации, набираясь сил для новых подвигов. Когда он в состоянии отдыха, лучше не приставать к нему с просьбами: толку не будет никакого, в лучшем случае громко и внятно промычит: «Не трогайте меня, я устал, неужели непонятно?!»

в) Пингвин – идеальный папаша, с радостью и готовностью берет на себя все заботы о птенцах, их высиживании, защите, обучении. Требовать от него при этом, чтобы он в период воспитания потомства был еще и добытчиком, просто несправедливо и нереалистично. Он мирный и спокойный семьянин, для которого на первом месте интересы детей, а не партнерши. Зато та может быть совершенно спокойна и не отягощена бременем ответственности за собственных чад.

г) Крот – честный труженик, увлеченный работой и не замечающий ничего вокруг. Главные черты: полное отсутствие романтизма и мечтательности. Приземленный реалист. Не уклоняется от исполнения

своих обязанностей.

Готов кормить и укрывать потомство в надежном жилище. О высоких материях не думает и рассуждать не любит. Ставит конкретные задачи и обязательно их решает.

д) Бык – упорный, упрямый, несгибаемый великан, целеустремленный и работающий. Не терпит помех на своем пути. Если долго раздражать или мешать ему делать свое дело, способен затоптать или подкинуть на рога. Если не считает необходимым что-то делать, упрется рогом в землю – не сдвинешь. Терпеливый, достойный уважения, мудрый. Хорошо чувствует себя в одиночестве. Откликается на ласку и заботу. Честен, порядочен, добродушен.

е) Тигр – могучий хищник, прекрасный семьянин, отец и соратник. С врагами суров и беспощаден. Способен энергетически подавлять партнера, так как не всегда отдает себе отчет, что не все так сильны, как он. Может вызывать страх. Требуется почтения к себе и своим возможностям. Справедлив. Способен пускаться в разного рода авантюры. Лидер, глава семьи. Не выносит давления, ущемления собственных прав и свобод. Щедр и великодушен. Красив и привлекателен. Крайний индивидуалист. Подлаживаться ни под кого не может, даже если очень любит.

ж) Поросенок – милый симпатяга, любящий получать от жизни удовольствия, ни за что при этом не отвечая. Шутник и гуляка. Легко обучаем, круг интересов крайне широк. Как партнер не очень надежен, так как верность и обязательность – не главные его качества. Долго остается ребенком в душе. Мечтателен и не чужд романтики. Не выносит агрессию и выяснение отношений. Он из тех, кто не наносит тяжких душевных ран, с кем, даже расставшись, можно остаться добрыми друзьями.

з) Конь – любитель приключений, путешественник, азартный игрок. Индивидуалист. Не забывает сделанное ему добро и зло. Бывает мстителен, вспыльчив. В этом случае способен на крайности. Характер неровный. В любви требует к себе полного внимания. Даже если в семье дети, он должен быть уверен, что любовь партнерши к нему сильна, неистребима, бесконечна. Если он доверяет своей партнерше, способен на самоотречение, щедрость, самозабвенный труд на ее благо.

и) Павлин – уверен, что главное – красота. Только красотой и пытается завоевать взаимность. Добиваться, ухаживать, обещать – не его дело. Он просто будет стоять, развернув веером во всей красе свой невероятный хвост. Вот я каков! Любуйтесь! И ведь многие считают его неотразимым. И после расставания до конца дней своих вспоминают: «Ах, ну как же он был хорош! Как прекрасен! Как жаль, что все проходит...»

к) Волк – активный, целеустремленный, осторожный. Как правило, прекрасно сложен, вынослив, пренебрегает трудностями. Партнершу выбирает под стать себе: сильную, хитрую, умную, способную разделить тяготы трудной жизни. К своим щедр, к чужим жесток и недоверчив. Способен на все для достижения поставленной цели. Не сдается, не покоряется, не доверяет. Бойтесь подорвать его доверие к себе. Он не простит и не останется рядом.

л) Соловей – невзрачный, неприметный, слабый, серенький – в чем только душа держится. Но как поет! Какие блаженства любви сулят его песни! Как восхитителен его дар! Он способен влюбить в себя своим талантом. Вы будете слышать только его песни. Только помните: все заботы о детях, его пропитании и благополучии лягут на вас. Чувства безопасности не ждите: так многие будут влюблены в его пение, что вам придется постоянно мучаться ревностью. Может быть, соловья лучше любить на расстоянии?

В вашем представлении вы:

а) Пантера – сильная, хищная, агрессивная, опасная, привлекательная для мужчин авантюрного склада, загадочная, уверенная в себе, немногословная, до самых преклонных лет сохраняет красоту и статью, ей поклоняются как королеве, ею восхищаются. Ей необходим простор и свобода.

б) Собака – верная, надежная, веселая, отличный друг, не претендует на главенство, преданная, лояльная, замечательная мать, в партнерских отношениях зависима от желаний любимого, легко уступает, способна к эмоциональной поддержке партнера, получает удовольствие, когда может ему помочь.

в) Пчела – неутомимая труженица на благо семьи, ничего не требующая взамен, идеальная хозяйка, никаких других интересов не имеет, верная, положительная, жизнь с ней может показаться однообразной, зато дом всегда будет полной чашей благодаря ее стараниям и прилежанию.

г) Кукушка – симпатичная и легкомысленная, своеобразно проявляющая заботу о детях. Она осознает, что не способна терпеливо и систематически ухаживать за собственным потомством, поэтому старается всеми правдами и неправдами пристроить детей к надежным и безропотным опекунам, не жалеющим собственных жизней ради выкармливания и воспитания чужого птенца. Кукушата, как и их мать, неблагодарны и эгоистичны.

д) Зайчик – очаровательная, подвижная, хоть и робкая девица, покоряет обаянием и мягкостью характера. Преданная мать, но как партнерша непостоянна и легкомысленна. Любит большие компании, отдых на природе, ощущение безопасности. Мужчин привлекает своей беззащитностью, рядом с ней каждый мужчина чувствует себя сильным.

е) Львица – любительница роскоши и блеска, от партнера требует солидности, хорошего положения в обществе, всевозможных материальных благ. Серьезно относится к семейным обязанностям, к воспитанию детей. Порой слишком серьезна и скучна. Эгоистична. Не проявляет гибкости, не идет на уступки. Может остаться одинокой, так как, не встретив мужчину своей мечты, на компромиссы не идет. Ревнива и требовательна.

ж) Курочка – непритязательная хлопотунья, умом не блещет, во всем слушается мужа, старательная, добродушная, болтливая, суматошная, ей чужды романтика и возвышенные чувства и мечты, она умеет довольствоваться малым, верная и преданная.

з) Овечка – очаровательная бездельница, не блещущая умом, любит весело проводить время в большой компании, вкусно поесть, поваляться на солнышке, податлива, безынициативна, не агрессивна, реалистка без амбиций.

и) Мышка – хитрая, пронырливая, запасливая и весьма удачливая добытчица и хозяйка. В ее доме всегда достаток, даже изобилие.

Корыстна, но умеет прикинуться беспомощной, доброй и жертвенной.

к) Сова – ученая дама, чьими мудрыми советами не стоит пренебрегать. Проницательна и молчалива. Своего не упустит. Целеустремленная и сильная. Вызывает уважение и восхищение окружающих, однако партнеров пугает ее острый ум и слишком быстрая реакция. Не каждый решается.

л) Змейка – гибкая, блестящая, очень себе на уме, умеющая дать отпор, способная на коварные и агрессивные действия, если к этому вынудят обстоятельства. В спокойном состоянии расслаблена, безмятежна, незаметна. Но с ней лучше не зевать.

Выберите 2–3 животных, наиболее подходящих, на ваш взгляд, по описанию вашему избраннику. Выберите 2–3 животных, по описанию похожих на вас. Как вы думаете, подходите ли вы друг другу? Есть ли шансы ужиться? Кто кого съест?

Попросите сделать то же вашего партнера. Сравните, совпали ли ваши представления друг о друге. Почему он выбрал, думая о вас, именно это животное? Какие ваши качества побудили его к этому? Расскажите ему о причинах своего выбора его качеств.

Пожалуйста, не указывайте на недостатки партнера в ходе этой шуточной игры. Этот разговор о качествах друг друга дает вам шанс показать свою любовь и нежность. Ведите его с теплыми и любовными интонациями.

Избавляемся от иллюзий

Основные моральные установки мы усваиваем с детства. Мы представляем их себе поначалу на уровне «что такое хорошо и что такое плохо». Нетрудно усвоить и разложить по полочкам все, что человеческое общество порицает или одобряет. Труднее всего ежедневно и неуклонно следовать предписаниям. Наш образ мыслей и действий выражен многочисленными пословицами и поговорками: «Закон что дышло: куда повернул, туда и вышло»; «Если нельзя, но очень хочется, то можно».

Поэтому чаще всего мы рассуждаем так: «Я знаю, что собираюсь сделать что-то запрещенное правилами морали (а иногда и права). Знаю, что это грех. Знаю даже, что плохое возвращается к тому, кто его сотворил. Но может быть, если никто не увидит, никто не заметит, а мне так нужно, мне так сильно хочется... Ну, хотя бы один разок... А потом – ни-ни... И что? Все делают, а мне нельзя? Жизнь же не черно-белая, а цветная! Всякое бывает! И мы не ангелы!» Так мы придумываем себе оправдания, надеясь, что мелочи утонут в других мелочах и сойдут нам с рук.

Но вот что надо понять и принять как данность. От закона возвращения зла еще не удавалось спрятаться и затаиться ни одному человеческому существу. И чем опытнее и внимательнее человек, чем лучше он умеет анализировать свои поступки и ошибки, тем быстрее к нему приходит понимание, за что и почему произошла с ним та или иная беда. Какое зло (вольное или невольное) он сотворил? Кого обидел? Кому не простил? Когда взял чужое? Когда был беспощаден?

Контролируя свои поступки, мы станем по-настоящему сильными и свободными.

Давайте сравним наши мечты с реалиями жизни. И – для начала – поймем:

Иллюзия № 1. Мы заблуждаемся, думая, что можно изменить суть мужской натуры, перековать мужской характер.

Иллюзия № 2. Мы заблуждаемся, думая, что сможем воспитать ребенка в одиночку, лишив его отца, без ущерба для личности ребенка.

Комната № 2. Кабинет

Как полюбить мужчину, а не свое представление о нем

Не у всех мужчин на свете есть собственный кабинет. Да его и не обязательно иметь в реальности. Обладатели собственной комнаты обставляют ее по своему вкусу, демонстрируя свои увлечения, свершения и фантазии. Те, кому условия жизни не позволяют уединяться в отдельном

помещении, создают собственный мир внутри себя, в мечтах. Но наше путешествие по замку Синей Бороды обязательно приведет нас к кабинету мужчины. Что же мы обнаружим в нем? Мы непременно увидим в комнате мужчины охотничьи трофеи! Только договоримся: под словами «охотничьи трофеи» мы понимаем не рога, черепа и шкуры добытых в результате долгих гонок по лесам, дебрям и полям диких животных. Хотя и такое доводилось наблюдать. Но поскольку в каждом мужчине живет охотник, добытчик, искатель, он будет добывать и демонстрировать в своем пространстве свою добычу, то есть то, что его увлекает и занимает. Отсюда эта страсть к коллекционированию. Это увлекательное занятие абсолютно сродни охоте: мечты, поиски, обнаружение и наконец – вот он, трофей! Поэтому на полках мужского кабинета вы можете увидеть коллекцию детских машинок или оловянных солдатиков, любовно разложенные трубки (при этом их страстный собиратель далеко не всегда курит), на стенах могут висеть грозные сабли или помещенные под стекло диковинные бабочки, которых гордый обладатель собственноручно отлавливает с раннего детства. Книжки, ракушки, открытки, портреты знакомых и незнакомых красоток – предметом коллекции может стать абсолютно все! И каждая коллекция способна очень много рассказать нам о своем собирателе. Присмотритесь к трофеям своего мужчины. Отнеситесь к ним с уважением. Примите его увлечения, если он вам дорог, не пытайтесь высмеивать или стыдить. Сделайте свои выводы. Но один общий и обязательный вывод мы сформулируем вместе, здесь и сейчас: в каждом мужчине (как, впрочем, и в каждой женщине) живет маленький ребенок. И все дети, как и взрослые, абсолютно разные. Кто-то может быть добрым и любопытным, кто-то простодушным и доверчивым, а кто-то испуганным и зажатым, агрессивным, злым, жестоким из-за собственной беспомощности и невозможности противостоять большому миру, слишком рано показавшему свои темные стороны неокрепшему еще существу. Помните об этом ребенке, прячущемся в каждом из нас. Не обижайте его, щадите. Пусть у него возникнет чувство полной безопасности в общении с вами. И тогда – поверьте – вы будете видеть добрую детскую улыбку на лице очень взрослого и серьезного мужчины. Улыбку, обращенную к вам.

Мужчина – создатель, женщина – хранительница

Прописная истина: мы, человечество, разделены на две части, на два пола – мужской и женский.

*Однако по древним преданиям, первоначально планету нашу населяли не мужчины и женщины, а бессмертные создания, каждый из которых обладал признаками и свойствами мужского и женского пола. В Древней Греции их называли **андрогинами** («андр» – мужское начало, «гин» – женское). В древнегреческих мифах андрогины описываются как невероятно сильные существа с двумя головами, четырьмя руками и четырьмя ногами. Зевс решил разделить каждого андрогина пополам. У каждой половинки была одна голова, две ноги и две руки. Однако половинки эти всем своим существом стремились друг к другу, ничего не хотели делать порознь, тосковали, а найдя одна другую, обнимались и жаждали срастись.*

Эта история дошла до наших дней в изложении величайшего древнегреческого философа Платона: «Вот с каких давних пор свойственно людям любовное влечение друг к другу, которое, соединяя прежние половины, пытается сделать из них одно».

Возможно, именно поэтому в каждом человеке есть черты мужественности и женственности.

Первоначально мы определяем пол новорожденного по гениталиям. И потом уже ребенок воспитывается в рамках своей половой принадлежности. Мальчику не полагается быть мягким, плаксивым, нерешительным («мужчины не плачут»), девочке нельзя быть агрессивной, неряшливой, бесстыжей. При этом – разве мы не встречали мягких, нерешительных, сентиментальных мужчин и решительных женщин-командиров, подчиняющих себе всех домочадцев? И тем не менее, независимо от черт характера, каждый человек (мы говорим сейчас о норме) – или мужчина, или женщина.

Что всем нам надо понять и принять?

В первую очередь, именно то, что мы, мужчины и женщины, существенно отличаемся друг от друга. Чтобы ужиться друг с другом, нам надо принимать во внимание эти различия и не пытаться переделать существо противоположного пола по своему образу и подобию. Конечно, всегда легче и проще судить со своей колокольни, рассуждать, что, по вашему мнению, должен делать настоящий мужчина, как должен себя вести в той или иной ситуации. Но не забывайте: есть ряд черт мужского характера, которые и делают мужчину мужчиной. Попытки сломить, перекроить эти специфические особенности никогда не приведут к положительному результату, какими бы благими намерениями вы ни руководствовались в попытках изменить своего мужчину. Самое главное: понять причины странного для вас поведения и, поняв, принять и уважать в мужчине мужчину. Призыв «понять и принять» особенно важен сейчас, поскольку – увы! – большинство детей в нашей стране воспитываются в неполных семьях, то есть – одной матерью. У девочек, не росших с отцами и не воспитывавшихся отцами, возникает ложное представление о мужчине. В сознании девочки, воспитываемой одной матерью, создается сказочный образ идеального мужчины, никогда не совпадающий с реальностью. Именно это впоследствии ведет к разочарованиям и вечным поискам идеала, которые в итоге кончаются ничем.

Так чем же мы отличаемся?

Изначально на мужчину и женщину возложены совершенно разные задачи.

Мужчина – создатель, женщина – хранительница.

Таков закон природы.

Таким образом, лозунг «Я сама» ущербен по своей сути. Мы созданы, чтобы быть вместе.

А теперь о мужчинах поподробнее. Вот перечень стереотипных мужских черт, присущих мужчинам и одобряемых общественным

сознанием:

1. Мужчина является воплощением творческого начала.
2. Мужчине свойственна тяга к риску.
3. Мужчина – лидер по своей натуре.
4. Мужчина не замечает мелочей, но проникает в суть явлений.
5. Мужчина стремится быть сильным.
6. Мужчине крайне важен успех.
7. Мужчина должен внешне выглядеть как мужчина (одежда, прическа, аксессуары).
8. Мужчина завоевывает любовь.
9. В семье мужчина авторитетен, руководствуется не чувствами, а здравым смыслом.

Однако эти идеальные стереотипы присущи во всем их объеме далеко не всем мужчинам. О разных типах мужчин речь пойдет ниже, в отдельной главке. А сейчас обратим внимание на отличия мужского поведения, которые связаны с доминирующим воздействием мужских гормонов на мозговые центры. Ученые выделяют 12 программ поведения, свойственных сильному полу:

1. Эротическое поведение – наступательное (от мужчин ждут инициативы).
2. Агрессивное поведение (мужчина постоянно нечто разрушает, чтобы потом создавать новое).
3. Восприятие пространства (мужчины лучше ориентируются).
4. Мужчины «помечают» территорию, которую считают своей, и оберегают ее границы (к этой мужской программе поведения относится и такое неприятное и досадное для женщин мужское свойство, как разбрасывание вещей).
5. Мужчины более чувствительны к боли, чем женщины. (Это милость природы к женщинам, поскольку им предстоит рожать, вынося родовые муки.)
6. Мужчине легче нападать, чем защищаться. (Именно поэтому они с

детства менее способны дать отпор, «сдачу» в ответ на агрессивное поведение других членов сообщества.)

7. Мужчины не показывают свои переживания. Они склонны скрывать их. (Результат – всевозможные расстройства физического и психического здоровья.)

8. Мужчины обладают более слабой обучаемостью. Они повторяют собственные ошибки.

9. Связь мужчины с ближайшими родственниками слабее, чем родственная связь женщины.

10. Мужчины склонны группироваться по интересам. В группе они чувствуют себя психологически комфортнее. (Эта тяга особенно свойственна подросткам, она таит большие опасности, поэтому очень важно с детства формировать интересы и устремления мальчика.)

11. Мужчины склонны к авантюрам, им постоянно нужны новые впечатления и приключения.

12. Мужчина – охотник. Его тянет к опасностям, соперничеству, достижению цели, победе.

Эти мужские отличия необходимо принять во внимание. Смириться с ними, притерпеться к ним. Изменить их невозможно, как невозможно поменять цвет глаз или отпечатки пальцев, группу крови и ее цвет. Просто понять и принять. Потому что они – такие. И все.

Мужчина и женщина – кому больше позволено?

Только в последние годы исследователи принялись за изучение социальной роли мужчин. Прежде, при вопиющем общественном неравенстве женщин и мужчин, все внимание было привлечено к положению женщины, к повышению ее социального статуса.

Какими же нормами ограничен мужчина?

1. Статус. Стереотипы навязывают нам представление, что мужчина ценен тогда, когда он богат и успешен. Что важно уяснить? Большинство

мужчин не в состоянии полностью соответствовать норме успешности. Результат этого – заниженная самооценка. Мужчина по сути своей природы не умеет наслаждаться тем, что имеет. Он стремится увеличивать объем работы. Это вызывает сильнейший стресс. Другие источники стресса: финансовые обязательства перед семьей. Если мужчина является единственным кормильцем в семье, а все остальные ее члены экономически от него зависимы, это сильнейшим образом давит на психику. Если мужчина по каким-либо причинам оказывается не способен обеспечить семью, страдает важнейшая составляющая его мужской сущности. Он испытывает острейшее чувство собственной мужской несостоятельности. В этом случае, чтобы чувствовать себя мужчиной, он показывает свою мужественность в другой области – твердости (жесткости).

2. Твердость, или жесткость – это проявление того, что принято ожидать от мужчины в соответствии с его мужской ролью. Норма твердости ограничивает поведение мужчин в различных сферах: физической, умственной, эмоциональной.

Если мужчина не силен физически, как предписывается нормой твердости, уровень его самооценки существенно занижается. Бывает, что мужчина, не агрессивный по натуре, оказывается в ситуации, когда он вынужден применить насилие, чтобы соответствовать норме мужской твердости. Драчливые мужчины чаще всего имеют заниженную самооценку и компенсируют с помощью кулаков чувство собственной мужской несостоятельности.

Норма умственной твердости предписывает мужчине быть компетентным, знающим. Мужчина, старающийся соответствовать норме умственного превосходства, испытывает острейшее чувство тревожности в ситуации, когда чего-то не знает. Такой человек никогда не признает собственную неправоту.

Эмоциональная твердость предписывает мужчине не показывать своих чувств, не делиться ими и не прибегать к посторонней помощи. Как результат: мужчины имеют меньшую эмоциональную поддержку со стороны, у них реже, чем у женщин, завязываются подлинно близкие

отношения. Мужчине трудно самораскрыться, обсуждать свои чувства. Соревновательное мужское начало делает мужчину более конфликтным.

3. Антиженственность. Эта норма требует от мужчин избегать занятий, считающихся женскими. Многим мужчинам сложно проявлять нежность, эмоциональность, ласковость в семье именно потому, что они считают это традиционно женскими качествами. От этого детям, нуждающимся в отцовской ласке, бывает трудно понять, любит ли их отец.

Внутренний конфликт, связанный с чувством несоответствия мужчины своей мужской роли, ведет к очень серьезным последствиям, поскольку вызывает тревожность, депрессию, снижение самооценки, стресс. Эти проблемы, в свою очередь, ведут к неурядицам в отношениях, конфликтам на работе, а также к физическому и сексуальному насилию.

Несомненно, жесткие ограничения, связанные с мужской ролью, должны быть сглажены. Ведь негативные последствия подобных ограничений очевидны.

Справедливости ради надо отметить, что в результате постоянного движения и борьбы за права женщин ограничений, накладываемых женской ролью, гораздо меньше, чем ограничений, связанных с ролью мужчины. Женщине совсем не обязательно быть мягкой, нежной и беспомощной, чтобы она по-прежнему считалась полноценной женщиной. Ей позволено быть напористой и успешной в делах. Кроме того, женщина вполне может проявлять мужскую твердость, жесткость и хватку, быть агрессивной – это никак не повлияет на ее собственную самооценку. Напротив – она будет собой гордиться. Женщина может одеваться по-мужски, в брюки и пиджак, стричься под мальчика, не опасаясь при этом чувства несоответствия своей женской роли. Как видим, по всем позициям, связанными с ограничениями мужской роли, женщины в явном преимуществе.

Правда, некоторые ограничения все еще остаются.

Ответственные должности все еще в основном заняты мужчинами. (Хотя и тут очевидны явные сдвиги в пользу женщин.)

Зачастую женщина, стремящаяся сделать карьеру, ощущает

невидимый, но непробиваемый потолок. Ее продвижению мешают сложившиеся представления, что мужчины – лучшие лидеры, поскольку они могут полностью отдаться работе, в отличие от женщин, посвящающих себя семье и детям в неменьшей степени, чем работе.

Много и успешно работающая женщина несет на себе, кроме того, все тяготы домашнего быта и практически все бремя ответственности за детей.

И тем не менее большинство женщин стремятся работать и делать карьеру во что бы то ни стало. Неработающая домохозяйка не без оснований чувствует себя бесправной и лишенной почвы под ногами. Это не зависит от того, насколько успешен и материально обеспечен ее супруг.

Как видим, феминистское движение за долгие годы своего существования дало свои ощутимые плоды. Перевес в пользу женщин налицо. А любое нарушение равновесия не приносит добра ни одной из сторон.

Давайте начнем думать о правах мужчин. Самое время.

Типы мужчин. Как выбрать свой тип и что от него ждать?

Каждый человек неповторим. Каждый нуждается в особом подходе к собственной уникальной личности. И при этом существуют определенные типы людей, объединяемых каким-то явным сходством психических и поведенческих черт. Давайте взглянем в знакомые черты и подумаем, кто нам подойдет и почему.

1. Мачо. Энергичный, честолюбивый, свободолюбивый. Авторитарный, не склонный к чувствительности. Любит соперничать и побеждать. Может быть грубым и агрессивным. С иронией относится к женщинам. От женщины требует подчинения.

2. Мужчина-отец. Внимательный, заботливый, надежный и опытный покровитель. Умеет ухаживать, любит опекать и помогать во всем, начиная от выбора одежды, кончая продвижением по карьерной лестнице. В женщине ценит молодость, слабость, нежность, беззащитность. От женщины ждет восхищения своими знаниями, умениями, жизненным

опытом.

3. Маменькин сынок. Нуждается во всесторонней поддержке. Ищет в женщине опору, неустанное внимание и сочувствие. Ему необходима опытная и отзывчивая женщина, которая поймет его неприспособленность к жизненной борьбе и примет в свои надежные материнские объятия.

4. Мужчина-жертва. Тянется к сильной, властной, авторитарной женщине. Легко подстраивается под ее вкусы. Поведение его неровно: он то полностью подчиняется женщине, демонстрируя покорность, то вырывается из-под контроля. Ему необходимы приказы, упреки. Если подобные действия со стороны женщины отсутствуют, он будет всячески провоцировать ее на это.

Эти типы мужчин выделены по принципу их предпочтений в выборе спутниц жизни. Интересно, что в сфере бизнеса, карьеры «маменькин сынок» и «мужчина-жертва» могут быть вполне успешными, деловыми, влиятельными. А «мачо» и «мужчина-отец» именно в деловом отношении могут давать слабину.

Подумайте, какой тип вам ближе.

Выводы психологов:

- К мужчине-мачо тянется обычно женщина-жертва, виртуозно играя на своей беззащитности и слабости.
- К мужчине-отцу с удовольствием прильнет женщина-ребенок.
- Маменькиного сынка приголубит женщина-мать, склонная опекать партнера, защищать от житейских невзгод и бурь.
- Мужчине-жертве подойдет агрессивная женщина, любящая главенствовать и подчинять.

А вот мужские качества, особенно привлекающие женщин. От них теряют голову, но это совсем не значит, что обретают счастье.

1. Заботливость, внимательность. Он лучше всех ухаживает за женщиной.

2. Интеллигентность и остроумие. С ним есть о чем поговорить, он

умеет наполнить жизнь блеском ума и заставить гордиться собой.

3. Авантюризм, мятежность. Он жаждет свободы и ищет приключений. С ним у женщины возникает чувство полета и жажда жизни.

4. Уверенность в себе. Особенно привлекательно в нем обаяние власти и внутренней силы. С ним у женщины появляется ощущение безопасности и больших возможностей.

5. Романтизм. Именно он окружит красотой и вскружит голову.

6. Артистизм. Привлекает жизнелюбием, игрой, сменой впечатлений.

7. Загадочность (мужчина-иностранец). Увы! Женщин влечет неизведанное.

Обратная сторона медали (просто на всякий случай, в качестве дружеского предупреждения):

1. Заботливый и внимательный может оказаться деспотичным ревнивцем, начать диктовать вам правила поведения, ограничивать вашу свободу, поскольку «он знает и понимает, что лучше для вас».

2. Интеллигентный и остроумный вполне может оказаться эгоистичным занудой, любящим вышучивать чужие недостатки и сосредоточенным только на себе и своих интересах.

3. Авантюрист – он авантюрист во всем. Не ждите от него верности.

4. Уверенный в себе станет подавлять и вас своим авторитетом.

5. Романтик не выносит бытовых тягот, страдает от них, постарается переложить их на ваши плечи.

6. Артистическая натура – склонен к перепадам настроения, депрессиям, почти женским капризам.

7. Загадочный иностранец – как всякий кот в мешке, далеко не всегда сулит безоблачное процветание на заморском берегу. Манящее неизведанное может превратиться в обыденный кошмар, от которого к тому же и деться будет некуда.

Типы мужчин: герои детских сказок

Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам (и девицам) урок. Вот я и придумала такую классификацию.

Карлсон

Всегда – мужчина в самом расцвете лет, авантюрист, любитель вкусно поесть и повеселиться. Хороший организатор, лидер в отношениях. Артистичен и неистощим на выдумки. Жизнелюб. Создает атмосферу праздника и чувство легкого решения всех проблем. Не любит отвечать за последствия устроенных им самим увеселительных мероприятий. Решительно уклоняется от конфликтов и разбирательств. Инфантилен. Безответствен. Принципиальный одиночка. Идеальный друг, если речь идет о совместном веселье. Все тяготы жизни – пожалуйста, без него. Моральной и материальной опорой быть не может. И не требуйте: улетит!

Волк

Мачо. Полагается на силу. Попытки применить свой неразвитый интеллект, схитрить всегда терпят провал (совершенно непонятно: зачем устраивать весь этот цирк с переодеванием в бабушку, если за тобой по пятам гонятся охотники). Стратег, но не тонкий. Агрессивен. Любитель риска и острых ощущений. Чувство юмора отсутствует (поглядел бы на себя в зеркало, когда одевался бабушкой!). В вечном поиске добычи. Съев добычу, охладевает к ней и устремляется к другой цели. Совершенно не романтичен. Покоряет мужественностью, хриплым голосом, ощущением силы. Хороший добытчик, если будет иметь рядом волчицу и работать с ней в паре.

Колобок

Безответственный, самоуверенный и легкомысленный тип. Легкая добыча для дам, умеющих притвориться нежными, слабыми, беззащитными. Легко теряет бдительность. Верит в свой ум и удачливость. Хвастун. Не отдает себе отчета в собственных действиях (куда и зачем катится – наверняка сам не знает, если спросить). Добродушен и глуп. Таких используют и бросают.

Принц (он же Царевич)

Хорошо материально обеспеченный романтик, не чуждый прагматизма. Боится стать жертвой женской корысти, отчего скрывает свое благородное происхождение и богатство на первых этапах знакомства с потенциальными невестами. При этом все же оторван от реальности: зачем-то отправляется в дальние края в поисках спутницы жизни, влюбляется в первую встречную-поперечную и берет ее в жены. Способен добиваться цели, преодолевать преграды и выдерживать испытания. Быт, даже самый налаженный, ему скучен. Жаждет подвигов. Быть добытчиком не приучен. Полученное в наследство состояние не приумножит. Покоряет благородством облика, ухоженностью и щедростью.

Конек-горбунок

Умный, надежный, изворотливый исполнитель самых сложных задач и желаний. Обладает неброской внешностью, малым ростом, поэтому мало кто понимает, что такой партнер – самая большая удача в жизни. Бескорыстен, скромен, альтруистичен. Всегда придет на выручку. Болтливость, хвастовство – не его качества. Осуществлять задуманное – вот его девиз. При этом действует он практически всегда в интересах того, кому служит, а не в собственных. Но такая роль его вполне устраивает.

Кощей

Как собака на сене: сам не ест и другим не дает. Завистник преклонных лет. Завидует в основном молодости и привлекательности своих же братьев по полу. Постоянно крадет у них невест, причем без всякого толку, видимо исключительно из соображений собственного престижа. Похищенные им красавицы маются, но терпят в ожидании принца, который придет, спасет и обеспечит дальнейшую красивую во всех отношениях жизнь. Или смерти самого Кощея, чтобы потом пользоваться его богатствами в награду за загубленную молодость. Но Кощей – Бессмертный! Так что состариться – состаришься, а пережить – не переживешь.

Винни-Пух

Уютный оптимист и жизнелюб, обладающий при этом качествами лидера и практической сметкой. Добрый, мягкий. К цели при этом движется неуклонно. В его доме всегда будет мед, которым он поделится с друзьями и подругами. Обладает здравомыслием, склонен советоваться со старшими. Любит хорошо организованные вылазки на природу и походы в гости. Иногда склонен устремляться к ложным идеалам, но вовремя спохватывается. Его привлекает налаженность быта и дружелюбие партнерши.

Пятачок

Всегда ведомый. Без друзей своего существования не представляет. Инициатива, критический подход отсутствуют начисто. Легко ввязывается в авантюры, результаты которых приходится расхлебывать именно ему, а не друзьям, вовлекшим его в них. Добрый и безвредный простофиля, наивный и не видящий дальше своего носа. В реальной жизни – всегда жертва обстоятельств и собственной глупости.

Комар (из «Мухи-цокотухи»)

Бескорыстный рыцарь. Настоящий защитник. Отважный смельчак. Любитель риска. Обладает большой внутренней силой, пренебрегает опасностью. Абсолютно не практичен и не приспособлен к быту. Готов жениться на каждой, кого взял под защиту. Что будет потом, его не занимает. У него же есть крылья, сабля! А на земле так много красавиц, требующих его помощи. Семейные ценности – не его конек. Защитил, женился и улетел. Он такой!

Иванушка-дурачок

Замечательный наш национальный тип. И в сказку не надо заглядывать! Но и упрекать не стоит: народный характер не переделаешь. Лучше принять таким, как есть. Простодушный и добродушный лежебока. Агрессия отсутствует полностью. Терпелив к насмешкам. Не обижается

даже на прозвище «дурачок». Способен годами лежать на печи, пока позволяют обстоятельства. Без всяких угрызений совести и устремлений к чему бы то ни было. Если осознает, что пришла пора принять участие в каком-то жизненно важном, непростом деле, оставляет излюбленное место отдыха и идет на подвиги. При этом обнаруживает поразительные качества: быстроту реакции, интеллект выше нормы, мастеровитость, надежность, отвагу, выносливость, упорство (если встал с печи, идет до конца), целеустремленность, благородство, честность, стойкость. Перечень положительных качеств Иванушки в момент душевного подъема можно продолжать до бесконечности! Совершив подвиги и выполнив поставленные задачи, ложится на печь с газетой. Пожалуйста, не мешайте ему! Дайте отдохнуть и набраться сил! Он потом докажет, что еще на многое способен.

Типы женщин: героини детских сказок

Царевна-лягушка (она же – Василиса Премудрая)

Мудрая, умелая, всепрощающая и мастерица на все руки подруга и жена. Готова всегда оказать помощь, при этом оставаясь в тени. Внешне малопривлекательна, отчего страдает комплексами. Ей кажется (часто не без оснований), что ее считают не парой партнеру. Она не любит пересудов, поэтому предпочитает домашнюю жизнь. Не любит оказываться на людях. Партнер же, ценящий, даже любящий ее, вполне привыкший к ее внешности, сердится не на друзей, шушукающихся по поводу его подруги, а на нее саму. Царевне-лягушке предписывается обязательное превращение в красавицу Василису. Это может каждая женщина. Пусть тогда комплексуют друзья мужа, что не разглядели вовремя такое сокровище. Заметим, что и став красавицей, Василиса продолжает проявлять свои лучшие женские качества: верность, нежность, заботу и понимание.

Золушка

Девушка-жертва поневоле. Трудолюбивая, терпеливая,

бесхарактерная. Предпочтет сделать что-либо исподтишка, чем открыто вступить в противостояние. Несмотря на обилие привлекательных черт ее характера, остается открытым вопрос: таким ли уж счастливым оказался ее брак с Принцем?

Принцесса на горошине

Неженка, которой должны все. Она при этом и мысли не допускает, что от нее тоже что-то требуется. От нее вы услышите вечные жалобы о плохом здоровье, о трудностях жизни, она вызовет сочувствие. Но если задуматься, так ли у нее все плохо, возникает много встречных вопросов. Склонна к нытью. Безвольна. Изнежена. Отнимет у окружающих последние силы, требуя неусыпной заботы о себе. Поначалу очень привлекает своей видимой слабостью, ибо инстинкт мужчины-защитника срабатывает безотказно. Он готов помочь, защитить, обеспечить. Капризна. Неблагодарна. Эгоистична. В больших количествах действует опустошающе.

Пеппи Длинныйчулок

Веселая маленькая разбойница. Авантюристка. Поборница справедливости. Бесшабашная, смелая. Защитница слабых. Не любит жаловаться на судьбу и обстоятельства, что бы ни случилось. Смело идет им наперекор. Лидер во всех отношениях. Выдумщица. Ее фантазии неисчерпаемы. Скучать не придется.

Баба-яга

Иногда не такая уж и баба, но в душе всегда яга. Хитрая хищница. Способна на сладкие речи, лесть и обман. Умеет ставить цели и добиваться их осуществления. Не остановится ни перед чем. Оружие против нее: ясное зрение, реализм, сила, изворотливость. Мало кто из мужчин способен распознать сразу. Хорошая добычица, крайне эгоистична и безжалостна. Пощады от нее ждать не приходится. Сладкой жизни – тоже.

Красная Шапочка

Бесстрашна и болтлива. Попросту – глупа. Жертва по определению. Наивна. Идти одной лесом, да еще заговаривать с первым встречным волком – признак крайнего легкомыслия. Впрочем, очевидно, у нее это наследственное: мать отправляет маленькую дочку в лес без сопровождения, а бабушка тут же сообщает незнакомцу, как открывается дверь ее домика. С ней только и жди неприятностей. А сказки не всегда бывают с хорошим концом.

Муха (из «Мухи-цокотухи»)

Любительница развлечений, балов, танцев, легко транжирит случайные деньги. Добывать их трудом ей и в голову не приходит. От жизни ждет только радостей, удовольствий, праздника. Бывает очень удивлена и крайне разочарована, когда в трудную минуту остается совсем одна: все друзья разбегаются, стоит только кончиться ее денежкам и угощениям. И вариантов остается два: либо в сети к Пауку, либо замуж за Комара (который хоть и защитит от Паука, но ведь явно Мухе не пара).

Герда («Снежная королева»)

Жертвенная и смелая альтруистка. Настойчивая и терпеливая. Цельная натура. Не требует ничего от других, много берет на себя. Целеустремленная. Умеет находить общий язык с людьми, открыта, щедра, вынослива. Носительница моральных ценностей, в которые свято верит. Вера и помогает ей в преодолении трудностей. Сильная реалистка. Попадает в сети слабаков. Многократно выручает их из всевозможных передряг, освобождает от «Снежных королев». Интересно, надолго ли хватит ей терпения? Ей не мешает все же думать о себе хоть чуть-чуть побольше.

Русалочка

Не от мира сего. Романтична. Способна на полное самоотречение. Бессмысленной жертвенностью во имя любви способна погубить не только себя, но и своих родных. Тип девушки-фанатки. Любит, даже если любовь ее не нужна любимому. Любит, ничего о нем не зная. Любит, губя свою

жизнь. По-своему, маниакально эгоистична, так как, забывая о реальности, делает из своей жизни трагедию.

Курочка Ряба

Настоящая мать, способная нести как золотые, так и простые яички. Всегда утешит, обогреет, накормит, приласкает, возьмет под крыло. Любит быть нужной. Заботлива и неприхотлива. Интересы семьи для нее приоритетны. Никогда не ропщет. Щедро отдает всю себя окружающим, взамен желая только одного: пусть всем будет хорошо. С собой занимается мало и неохотно, так как это отвлекает от главного: обеспечения благополучия семьи. Главное, чтобы ее самоотречение не дошло до того, что она, незаметно для самой себя, будет сварена в супе. Своими же близкими.

Найдите себя и своего партнера среди перечисленных сказочных героев. Теперь ищите соответствия. Совпадаете? Тогда – мир да любовь!

Как повысить мужскую самооценку

В последнее время на форумах в Интернете популярна тема слабости современного мужчины. «Мужчина измелечал» – вот основной вывод высказываний большинства. В чем причина утраты силы «сильного пола», можно ли повернуть процесс вспять?

Главная причина в том, что на протяжении почти целого столетия наши мужчины воспитываются женщинами, из поколения в поколение, за редким исключением. Женщины же, не отдавая себе отчета в особенностях и кардинальном отличии мужчин от них, бедных и преданных тружениц, с раннего детства ломают мужской характер, унижают и губят мужское достоинство, лишая будущего мужчину самого основного: уважения к себе. В силу исторических и социальных причин процесс уничтожения мужского «я» в мужчине зашел слишком далеко. Мальчикам на определенном этапе развития просто необходим взрослый мужчина рядом, с которого они берут

пример, чьим мужским опытом будут потом жить долгие годы. Но смотрите, что получалось с нашими мужчинами.

1914 год – начало Первой мировой войны. Мужчин отправляют воевать. На долгие годы. Многие не возвращаются. Мальчиков растят матери.

1917 год – две революции (Февральская и Октябрьская), далее – Гражданская война. Несколько лет продолжается братоубийство. Мужчины воюют. Мальчиков растят матери.

20-е годы XX века – коллективизация, раскулачивание, массовые ссылки, гибнут целые семьи, тысячами, десятками тысяч. Но в первую очередь – мужчины. Мальчиков растят матери и воспитательницы детских дошкольных и школьных учреждений.

30-е годы XX века – период массовых репрессий, во время которых уничтожены миллионы граждан нашей страны. Оставшихся после ареста родителей сирот отдают на воспитание в детские дома.

40-е годы XX века – Вторая мировая война, самая катастрофическая по масштабам потерь в истории человечества. До сих пор не опубликованы точные цифры наших потерь того периода. Сначала называли 20 миллионов. Потом 30 миллионов. Кто-то доказывал, что потерь было не менее 40 миллионов. Представьте: из поколения мальчиков 1923–1924 годов рождения в живых осталось лишь 3 %! Разумеется, следующее поколение мальчиков воспитывалось матерями, вернее, воспитательницами и школьными учительницами, так как матери вынуждены были зарабатывать на пропитание.

Далее: массовые репрессии конца 40-х годов (послевоенная вспышка душевной болезни вождя народов). «Подчистили» чудом выживших в войне мужчин.

Массовые репрессии начала 50-х.

К этому времени генофонд нации, по мнению некоторых социологов, был необратимо подорван.

Вот запись в микроблоге портала Newsland с раздумьями подобного рода.

«Как кончаются большие войны.»

Тридцатилетняя европейская война 1914–1945 годов смыла кровью весь активный потенциал европейской цивилизации.

Уничтожила все, что можно, убила самых лучших.

Многие миллионы самых сильных и смелых молодых людей.

Теперь уже совсем другая Европа, включая Россию.

Уже никто не рвется покорять Арктику, Антарктику, все потухло...»
(запись оставил Escort 10 июля 2009 года).

Однако и после войны, и после разрухи, после голода, нищеты, унижений жестокого века мальчики рождались. И у некоторых даже были живые отцы! Но отцы эти имели уже слабое представление о собственном достойном пути мужчины. Они понятия не имели о мужском достоинстве, о терпении, о преодолении тягот будничной жизни. Их учили стремиться к подвигу. В обыденной же жизни подвиги сводились к количеству выпитого и к материнским слезам и уговорам.

Большинство наших женщин «закалялось в боях» за выживание. К тому же русский женский характер всегда славился своей силой. Вот как на тему мужских и женских русских характеров рассуждал еще в 1917 году английский писатель Сомерсет Моэм.

«В своих рассказах Захер Мазох описывает женщин больших и сильных, энергичных, дерзких и жестоких. Они подвергают мужчин всевозможным унижениям. Русская литература изобилует подобными персонажами. К этому властному типу принадлежат героини Достоевского. Мягкость, нежность, доброта, обаяние не привлекают мужчин, которые их любят. Напротив, они находят странное наслаждение в унижениях, которым подвергаются. Они жаждут оскорблений. Героини Тургенева умны, энергичны, предприимчивы, в то время как герои – безвольные мечтатели, не способные к действию. Это характерная черта русской литературы, и я предполагаю, что она исходит из глубины русского характера. Все, кто жил в России, были поражены тем, как агрессивны женщины по отношению к мужчинам. Кажется, им доставляет чувственное удовольствие унижать их перед другими. Они сварливы и грубы в разговоре; мужчины терпят от них такие вещи, которые вряд ли стерпел бы англичанин; вы видите, как они краснеют от насмешек, но не пытаются

ответить тем же; они по-женски беспомощны и легко могут заплакать» (Моэм С. Записные книжки. М.: Вагриус, 2001).

Наблюдательный чужестранец Моэм заметил то, что давно было зафиксировано русской литературой и знаменитыми нашими литературными критиками: большинство литературных героев-мужчин у нас – «лишние люди», мающиеся и не знающие, куда бы себя деть, большинство героинь-женщин обладают «решительным и смелым женским характером».

Этот решительный и смелый женский характер ломает и корежит психику мальчиков дешево, быстро и эффективно. Примеры можно и не приводить, их знает каждый. А все же приведу. На всякий случай, чтобы не быть голословной.

Мои собственные детсадовские воспоминания. После дневного сна воспитательница обнаруживает, что один из нас, пятилетний мальчик, описался. Она немедленно делится своим открытием с нами, детьми, и с няней. Стыдит. Машет мокрой простыней, как флагом. И в заключение берет в руки ножницы со своего воспитательского стола, многозначительно чикает ими в воздухе и внушительно обещает: «В следующий раз описашься, отрежу тебе письку! Вот этими самыми ножницами!»

Я помню этот эпизод всю свою жизнь. Думаю, что тот мальчик – тоже. И какой пощады и заботы от выросших мужчин ждут в таком случае женщины?

Сколько же обидных слов приходится слушать на протяжении своей детской жизни мальчикам от «воспитывающих» их женщин! «Смотришь в книгу, а видишь фигу!», «Эх ты, тормоз!», «Ты что, оглох? Сколько можно повторять?» «Дефективный!» – стоит ли продолжать хорошо знакомый каждому бывшему ребенку список нелестных эпитетов, впервые услышанных в воспитательном учреждении. Только самый черствый, непробиваемый, бесчувственный индивидуум способен вынести все эти определения без ущерба для психики.

И не только чужие женщины причастны к ежедневному вытраиванию мужских черт у ребенка. В этом же направлении успешно работают и мамы, и другие близкие родственники. Со своими-то зачем

церемониться! Пусть привыкает! («У тебя руки-крюки», «смех без причины признак дурачины», «не ори», «заткнись», «дебил» – и так далее, по вкусу.)

Хорошо, что все забывается, замечательно, что жизнь идет, мы справляемся со стрессами (иногда сами, иногда с помощью друзей и любимых, иной раз с помощью специалистов). Поднять самооценку мужчины – дело кропотливое, требующее терпения, любви, веры в положительный результат. И это вполне возможно. Правда, требуется серьезный самоконтроль и знание некоторых моментов, недопустимых в общении с мужчинами. О них речь пойдет в разделе «Установки и тренинги» этой главы.

А сейчас мне хочется дать слово мужчине. Привожу выдержки из статьи Ильи Дурачкова «Почему мужчин нужно хвалить?». Давайте вслушаемся, о чем же просит нас автор. Что необходимо мужчинам? Мы, женщины, очень тяжело и агрессивно реагируем на критику (одна из наших черт). Мы тут же нападаем и ошечиниваемся. Но все же – давайте попробуем забыть об обидах, нанесенных нам отдельно взятыми мужчинами, и попробуем выделить самое главное. Ведь не ради того, чтобы ругаться с читательницами, написана эта статья. Воспримем же ее как крик души. Или тихую просьбу.

Автор приводит меткое наблюдение, касающееся различий в подходе к партнерским отношениям между мужчиной и женщиной: мужчина любит ту, которую он полюбил. Он надеется, что она останется такой. А женщина любит того, кто изменится к лучшему, следуя ее желанию.

«При этом женщины понимают, что рискуют, но они, как самые настоящие реалистки, верят сказкам, что этот, новый, который стал еще лучше, по-прежнему будет с ней, любить ее, только ее. <...> И тут мы подходим к неразрешимому и трагическому конфликту любовей: получается, что мужчина способен любить женщину как она есть, тогда как женщина в лучшем случае любит мужчину «на вырост».

И не знаю, что там девушки думают себе, но мне как мужчине кажется, что наша, мужская, любовь больше похожа на истинную любовь. И я от лица большинства мужчин могу согласиться, что ваша, девушки,

любовь похожа на настоящую только тогда, когда вы принимаете нас, мужчин, такими, какие мы есть. Причем не смиряетесь и терпите, а искренне нами восхищаетесь.

Знаю, трудно восхищаться искренне, но могу подсказать способ: понемножку старайтесь, выдавливайте из себя любовь по капле, и, уверяю вас, в какой-то момент может открыться немаленький поток. <...>

А вот хвалить мужчин необходимо. Мы должны чувствовать вашу любовь и желание примириться с вашими недостатками. Должны видеть, что вы стараетесь, что вы заинтересованы в союзе с нами, что вы дорожите нашей любовью. Мы, мужчины, находимся в куда более невыгодном положении, чем женщины, – именно потому, что нам постоянно следует заслуживать женское расположение, покупать любовь.

...Нам нужен стимул – мы готовы стараться, когда не чувствуем, что наши силы уходят впустую и что вы не платите нам своей любовью.

<...> Мужчина, как и женщина, не уверен, что вы с ним не только по привычке или потому, что некуда уйти. Мужчина хочет слышать, что он самый лучший, потому как он живой, настоящий...

Мужчине надо позволить быть собой, что бы под этим ни подразумевалось, и, если это окажется совсем не то, что вы любите, не мучьте ни себя, ни его. А если по какой-то причине вы все же остались рядом, тогда извольте не говорить, что он вам молодость сломал: вы не его жертва, а жертва своих заблуждений. <...> И все время ставьте себя на наше место, не отмазываясь, что «женщины иначе устроены». Каждый, слышите, каждый человек хочет быть собой. И если вы признаете за собой такое право, то признайте его и за мужчиной.

<...> Критика благотворно ни на кого не влияет. От критики обычно можно отгородиться, но заткнуть уши куда труднее, чем выпалить ответное «на себя посмотри». И женщина, у которой молекулы недовольства всем вокруг и собой в частности носятся по организму верхом на эритроцитах, которая не замечает, как постоянно грызет свое любимое существо, получив критику в качестве алаверды, искренне считает это ударом ниже пояса».

Будем справедливы. Мы не всегда показываем нашу любовь. Мы

распускаемся и опускаемся. И если мы начали потихоньку признавать, что очень плохо и губительно для любви, если женщина дома ходит в замусоленном халате, нечесаная-немытая, то давайте признаем, что еще страшнее, когда в быту мы распускаемся настолько, что показываем даже не истинное свое лицо, а именно худшие черты своего характера, которые никогда не посмеем показать посторонним.

Мужчина смотрит. И делает выводы. Иногда, кстати, ошибочные. Он же судит по поведению, по словам. Ему не дано заглядывать в самые глубины нашей кристально чистой и бархатно-мягкой души, где мы надежно похоронили не смеющую пикнуть любовь. Обратите, пожалуйста, внимание на мелочи. Когда же мужчина убеждается, что его не любят?

- Если вы в случае плохого настроения (или самочувствия, ПМС например) регулярно говорите ему: «Уходи». И ведь уйдет!

- Если вы отказываете ему в интимной близости («Я устала»).
- Если вы не встречаете его с улыбкой и нежностью.
- Если вы на повышенных тонах предъявляете претензии.
- Если вы не благодарите и не хвалите его за то, что он для вас делает.

- Если он слышит, как в разговоре с подругой вы пренебрежительно отзываясь о нем. Вы просто побравируете, поупражняетесь в остроумии и забудете об этом, закончив разговор, он же не забудет ваших слов и сделает выводы.

- Если упрекаете его по мелочам, употребляя к тому же обороты «опять ты...», «сколько раз можно говорить...», «когда ты, наконец...» и тому подобное.

- Если вы неуважительно высказываетесь о его привычках и предпочтениях.

- Если вы постоянно критикуете его действия.
- Если вы не создаете дома благоприятную атмосферу.
- Если вы не заботитесь о нем.
- Если постоянно что-то требуете.

Мужчина, убедившись, что он попросту «нужный в домашнем

хозяйстве предмет», который к тому же и не слишком берегут, отправится на поиски настоящей любви. Постарайтесь не доводить ваши отношения до подобных поисков. От вас очень многое зависит.

А на вопрос, поставленный в начале этой темы, – можно ли повернуть процесс «измельчания» наших дорогих, любимых, так сильно необходимых нам половинок, ответ один: это зависит от каждой из нас. От той атмосферы, которую мы создаем в доме, от степени нашего самоконтроля и готовности работать над собой, учась терпению и снисхождению. Я не говорю сейчас о случаях патологических (хроническом алкоголизме, наркомании, например). Тут, по моему глубокому убеждению, терпением и самоконтролем не поможешь. А вот научиться не раздражаться по мелочам, гасить вспышки собственного гнева и сварливости – вполне посильная задача для тех, кто хочет сберечь главное: любовь партнера, его уважение, его желание, наконец, после трудного дня возвращаться к вам.

Недавно мне довелось почитать книгу для немецких домохозяек, изданную в 20-х годах прошлого века. Некоторые советы заставили улыбнуться: уж очень далека наша нынешняя реальность от тех времен и установок. Вот, например, как положено было встречать главу семейства – мужа – по возвращении с работы. Жене предписывалось: обязательно снять фартук, подпудрить лицо, поправить прическу, выглядеть свежей и доброжелательной. Дети должны были быть умыты и аккуратно одеты. Стол накрыт к семейной трапезе. В доме полный порядок. Кормильца-мужа встречают в прихожей сияющая жена и благополучные образцовые дети. Обязательно припасена какая-то добрая домашняя новость или шутка. Никаких разговоров о неприятностях, плохих отметках в школе, подорожании продуктов в лавке. Мужу нужно видеть положительные результаты своих трудовых усилий, чтобы у него были доказательства не напрасно растрачиваемой на неблагодарных домочадцев жизни. Он должен быть уверен, что возвращается в надежный тыл, где может передохнуть и расслабиться. Сначала полагалось порадовать, накормить, дать отдохнуть. И только потом обсуждать проблемы, если таковые имелись. Он видит, что о нем заботятся, его уважают, домашний покой берегут. Тогда и ему легче

выполнять свой долг: зарабатывать на содержание семейства.

Время вспять не повернешь, но кое-чему поучиться стоит. Ну, хотя бы самой идее спокойного семейного вечера в кругу любящих домочадцев. Правда?

Установки и тренинги

Постарайтесь запомнить самое основное!

- Общаясь с мужчиной, помните, что имеете дело именно с мужчиной. У него совсем иные реакции, ощущения и выводы из ситуаций, чем у вас, поскольку вы – женщина.

- Учитывайте, что мужчина иначе воспринимает время и пространство (обратите внимание: девочки играют на плоскости, мальчики карабкаются вверх и скатываются вниз: у женщин – горизонталь, у мужчин – вертикаль).

- Не полагайтесь на свой опыт и – главное – не ставьте себя в пример, советуя что-либо партнеру.

- Постарайтесь смириться с разбросанными по комнате носками и другими предметами одежды. Примите это как мужскую данность (мы уже говорили, что таким образом мужчина подсознательно помечает свою территорию).

- Не запускайте себя, не позволяйте себе дома выглядеть затрапезно. Обращайте внимание на собственную внешность. Мужчинам очень важны визуальные впечатления.

- Никогда, ни при каком случае не употребляйте в адрес партнера бранные слова и оскорбления. В противном случае он рано или поздно скажет те же слова вам.

- Помните об эмоциональности, ранимости мужчин, их тревожности, которая подтачивает и разрушает их здоровье.

- Не ругайте и не пилите мужчину: он не сможет долго и с неослабным вниманием выслушивать ваши обличительные речи, его мозг попросту отключается, а слова ваши будут восприниматься как некий шум. О своих претензиях лучше говорить коротко и дружелюбно. А еще правильнее

изложить их в виде просьбы. Но без тени иронии и сарказма.

- Ни в коем случае не ставьте в пример других мужчин, не сравнивайте с более успешными и благополучными.
- Радуйтесь и отмечайте любое достижение. Мужчин нужно хвалить, они должны чувствовать нашу любовь и заинтересованность.
- Помните, что у мужчин более высокая уязвимость нервной системы.

Важно понять и принять следующее: даже самый терпеливый мужчина не согласен годами исполнять роль громоотвода или унитаза для слива ваших негативных эмоций. Он в конце концов сбегает. И не называйте его после этого подлецом.

А вот несколько несложных тренингов, помогающих повысить уровень самооценки. Это тренинги-игры. Желательно, чтобы в этих играх участвовали 4 и более человека. Главное условие каждой игры: дружелюбие, доброжелательность, взаимодоверие.

Игра 1. «Я не люблю...»

(Помните, как в песне Владимира Высоцкого, где он перечисляет все, что не любит, а заканчивает словами: *«Я не люблю, когда мне лезут в душу. Особенно когда в нее плюют»*.)

Каждый участник записывает на листе бумаги, что именно он не любит.

Потом игрок зачитывает то, что записал. Остальные дополняют: «А мне кажется, ты не любишь еще и то, и то...» Если игрок согласен с наблюдениями своих партнеров по игре, он вписывает их в свой перечень.

Это информативная игра, располагающая к доверию.

Игра 2. «Какой ты молодец...»

Все участники по очереди находят позитивные и достойные похвалы черты и действия одного из игроков. Каждая похвала должна начинаться словами «Какой ты молодец...». (Например: «Какой ты молодец, что выбрал именно этот галстук!», «Какой ты молодец, что пришел сегодня к

нам!», «Какой ты молодец, что сумел нас всех развеселить!».)

Эта игра учит находить слова похвалы и настраиваться позитивно.

Игра 3. Положительные черты (дополни список).

Один из играющих пишет на листе бумаги свои положительные черты.

Остальные тоже записывают каждый на своем листе положительные черты обсуждаемого игрока с примерами, на основании которых он выдвигает то или иное качество.

Эта игра помогает устранить дефицит внимания, а также способствует повышению самооценки.

Игра 4. «Что во мне хорошего?»

Продолжим фразы, обращаясь к выбранному игроку:

- ты мне нравишься, потому что...
- я доверяю тебе, потому что...
- ты кажешься мне сильным, потому что...
- ты надежный человек, потому что...
- ты интересный человек, потому что...
- ты привлекательный человек, потому что...
- ты добьешься многого, потому что...

Эта эффективная игра направлена на повышение самооценки.

Игра 5. «Как тебе удастся?..»

Игроки задают выбранному участнику вопросы, которые должны обязательно начинаться словами «Как тебе удастся...» (Например: «Как тебе удастся так хорошо выглядеть?», «Как тебе удастся столько читать?», «Как тебе удастся так замечательно заботиться о...?».)

Эта игра помогает выявить ресурсы личности.

Игры – веселое, занятное и очень полезное времяпрепровождение. Вы можете придумать или отыскать свои игры. Главное, чтобы игры проходили в приятной и доброй атмосфере, а общение было бы по-настоящему дружеским.

Избавляемся от иллюзий

Рассуждая с позиций собственных представлений об устройстве жизни и собственной роли в ней, мы склонны предаваться иллюзиям, которые нас ослепляют и не дают возможности трезво, без розовых очков, взглянуть на реальность и просто принять ее. Заканчивается очередная глава книги. Мы покидаем кабинет мужчины. И, покидая это мужское пристанище, избавляемся от ложных представлений.

Иллюзия № 1. Вы заблуждаетесь, если думаете, что легче всего добиться чего-либо от мужчины можно с помощью нытья, брани, сопоставления его с другими, более успешными существами мужского пола.

Иллюзия № 2. Ошибочное женское представление: «Встречу его хмурая, мрачная. Пусть жалеет, ласкает, добивается моего внимания. А я еще посмотрю, сменить ли гнев на милость. Он мужчина. Пусть терпит». Какое-то время потерпит, верно. Потом раскусит вашу игру. Далее последует отчуждение.

Иллюзия № 3. Ошибка пытаться лепить из мужчины существо, соответствующее вашим представлениям об идеальном партнере. Или примите его таким, как есть, или не портите жизнь человеку.

Иллюзия № 4. Ошибка думать, что если мужчина молчит и сдерживается в ответ на ваши упреки и колкие замечания, то он попросту ничего не чувствует. Он чувствует, и еще как! А вы, терзая его, расшатываете здоровье близкого человека и вызываете у него резонный вопрос: «Почему я до сих пор с ней?»

Комната № 3. Танцевальный зал

Как не пораниться осколками мечты

Давайте представим себе, что мы оказались в прекрасном просторном зале. Звучит музыка. Пары танцуют и мило беседуют. Все нарядны,

оживленны. Мужчины галантны, девушки нежны, улыбчивы и стройны. Атмосфера напоена ожиданием счастья. На наших глазах завязываются новые знакомства. Юноши любят свои спутницы. Девушки с надеждой поднимают глаза на партнера. Ах, какие мечты парят в воздухе! Даже самые безнадежные реалисты верят в этот очаровательный вечер, что у каждой кружащейся в вихре танца пары все сложится замечательно. О, если б навеки так было! Однако у каждого приглашенного на бал жизни своя программа, свои требования, цели, стремление осуществить мечту, свои привычки, своя система взглядов, свой уровень гибкости и умения приспособиться к реалиям существования. Поэтому стоит задуматься на тему «после бала». Могут ли все мечты осуществиться? И нужно ли им осуществляться? В момент знакомства и сближения природа награждает нас слепотой особого рода: мы видим в понравившемся нам незнакомце те черты, которые ждем, а не те, какими он обладает в действительности. Это настоящее Обыкновенное чудо! Ведь если бы мы были всегда сверхзрячими, человечество наверняка давно прекратило бы свое существование. Мы очаровываемся, влюбляемся, заблуждаемся, прикипаем душой. И потом, постепенно прозревая, видим: не тот! Обманул! А вот и нет! Никто никого не обманывал: ни вы его, ни он вас. Это коварство нашей природы сыграло с нами шутку. И чтобы не быть очень разочарованными, постарайтесь принять и полюбить мужчину таким, какой он есть, а не таким, каким он жил в ваших представлениях.

Что нам «должен» будущий муж?

Собирая материал для этой книги, я попросила ответить на некоторые мои вопросы учеников выпускных классов из разных московских школ. Вопрос для девочек: «Каким я представляю себе своего будущего мужа?»

Привожу несколько типичных ответов.

«Мой муж должен быть богатым и обеспечивать меня и детей. Он должен помогать мне во всем и слушать мои советы. Он должен быть красивым, старше меня примерно на 5 лет, хорошо одеваться и следить за

собой. Мы должны проводить много времени вместе, ужинать в ресторанах. У нас будет красивый дом».

«Я хочу, чтобы мой муж был моим лучшим другом, чтобы нам никогда не было скучно вдвоем. Я жду от будущего мужа понимания. Хочу, чтобы он всегда меня любил и гордился мной. Хочу, чтобы он заботился обо мне. Очень важно, чтобы он никогда не врал. И конечно, хотелось бы, чтобы он хорошо зарабатывал».

«Мой муж должен быть добрым, щедрым. Он должен не пить и не курить. Это самое главное. У него должна быть хорошая работа».

«Мой муж должен быть богатым, сильным, отвечать за свои слова, надежным, добрым, щедрым, красивым, высоким».

«Мой муж должен любить меня и детей. Он должен заботиться о нас. Готовить он тоже должен уметь и помогать во всем по хозяйству. Он не должен быть ленивым, должен уметь делать все по дому. Мы будем все свободное время проводить вместе».

«Главное, чтобы мой муж не пил, был добрым, чтобы не было ругани, чтоб он не орал. Работа тоже очень важна».

«Мой муж должен быть очень успешным и обеспеченным. На него всегда и во всем можно будет положиться. Он должен будет ничего для меня не жалеть. Он должен заниматься спортом».

«Мой муж должен быть хозяйственным и заботливым. И любить меня».

«Мой муж должен понимать меня, быть ласковым, нежным, все время говорить мне приятные слова, чтобы я чувствовала его любовь».

«Мой муж должен быть настоящим мужчиной всегда и во всем».

Итак, материальная обеспеченность, красота, мужественность, «настоящность», щедрость, любовь, забота, отсутствие вредных привычек.

Первое, что меня удивило, – постоянные обороты долженствования в ответах. Ведь в вопросе слово «должен» отсутствовало. Там было «Каким я представляю своего будущего мужа»! Тем не менее большинство 17-летних девушек использовало оборот «мой муж должен». Понимаете? Его еще нет, а он уже должен! Он ее знать не знает, но уже ей должен! Вот бедняга! Все эти бессознательно, автоматически выбранные конструкции – очень яркая

иллюстрация девичьих требований, грез и иллюзий.

И вот еще что интересно. На вопрос «Какой женой я представляю себя?» ни одна девочка не ответила, используя формулу долженствования. «Я буду...», «Я хочу быть...» И ни разу – «я должна»!

И первый вывод: будущие жены заранее готовы больше спрашивать с мужчин, чем с себя. Даже если их ожидания вполне реалистичны, не завышены, вполне согласуются с реальностью, все равно: «он должен – я буду» не говорит о равновесии и равноправии предполагаемых сторон в период формирования представлений о браке.

Второй вывод: женщина, став матерью, как правило, начинает осознавать и хорошо чувствовать то, что отныне должна она. Но собственное (не всегда предполагаемое заранее) долженствование она воспринимает как некий подвох, обузу и обман. Отсюда – недовольство жизнью в целом и своим спутником в частности.

Далее. От мужчин мы ждем того, чего нам самим не хватает. То есть – воплощенной в жизнь мечты. Богатства, силы, океана любви, беспредельной заботы. Образ принца сильно потускнел. В цене новая модель: олигарх-романтик, щедрый, верный и бескорыстный, слуга жене, нянька детям.

А потом появляется человек реальности. Ну как же на него не обижаться за крушение идеалов! Как же не мстить ему и не ставить в вину роковое несовпадение! Как не начать метаться по жизни, вглядываясь в мужские лица с надеждой: он? не он? вдруг он?

И мало кому приходит в голову подумать-помечтать об испытаниях, о проблемах, которые непременно и всеобязательно возникают в жизни каждого и каждой. О том, как с честью что-то преодолеть, о подвиге терпения и верности. Потом кто-то все же окажется способным и на терпение, и на верность, и на подвиг. Но только пройдя через крушение иллюзий. Увы!

Как из кого угодно сделать настоящего мужчину

«Да какой он мужик? Разве он сможет меня содержать?»

«Разве это мужчина? Дверь перед дамой придержать не может!»

«Ну и мужчина! Даже чемодан не помог из вагона вынести!»

«Мужик, а разнюнился хуже бабы».

Эти и другие сентенции приходится слышать постоянно.

Чтобы получить звание «настоящий мужчина», нужно соответствовать целому ряду требований. (И все равно, похоже, нам будет мало, ведь нет предела совершенству.) Но основные признаки «настоящести» из поколения в поколение меняются.

Когда-то главная мужская функция была: продолжатель рода, добытчик, защитник. То есть требовалось быть здоровым, физически сильным, решительным, агрессивным.

В иные времена в мужчинах наиболее ценилась рыцарственность и галантность. Продолжение рода приветствовалось, но как главная доблесть не афишировалось.

В советских школах мальчикам прививали идею о мужчине-герое, готовом пожертвовать жизнью ради идеи и интересов родины и партии. Дела семейные, то есть личные, ничего не стоили в сравнении со служением идеалам и готовностью немедленно умереть в борьбе за них. Детей, если что, воспитает родина.

Что же от настоящего мужчины требуется сегодня?

По результатам опроса радиостанции «Маяк», главное в мужчине ум, порядочность (так ответили 65 % участников опроса), а также хозяйственность, заботливость, верность (всегда прежде считавшиеся типично женскими качествами, заметим).

По результатам интернет-опроса на женском форуме, важнейшими качествами мужчин считаются:

1. Умение брать на себя ответственность.

2. Уверенность в себе.

3. Способность получать удовольствие, ведя за собой других.

4. Забота о поддержании равенства в общении.

5. Чувство юмора.

6. Умение подмечать детали.

7. Способность любить.

А вот качества идеального мужчины по результатам еще одного опроса:

- 1. Скромный, хороший семьянин, отец.**
- 2. Способный понимать женщину.**
- 3. Владелец хорошей спортивной фигуры, красавец.**
- 4. Сексуальный.**
- 5. Преданный.**
- 6. Жизнелюбивый.**
- 7. Романтичный.**
- 8. Честный, выполняющий обещания.**
- 9. Пример для тех, кто рядом.**
- 10. Простой, открытый.**

Стоит ли приводить результаты других опросов? Могу сказать, что почти в каждом – свои приоритеты, свои новые черты идеала. После всех этих перечней лично мне захотелось попросту забыть о них, а также о понятии «настоящий мужчина». Пусть у каждой из нас будет свой настоящий. Не надо сравнивать его с эталонными образцами, кто знает, каковы они при ближайшем рассмотрении. Как говорит моя подруга, четырежды выходявшая замуж в поисках идеала: «Мужей менять – время терять». В результате-то рядом оказывались просто люди, со всеми достоинствами и недостатками. А вопрос принятия недостатков – это вопрос времени и ума женщины.

Помню, как моя одноклассница, образцовая отличница, гордость родителей, рассуждала о своих жизненных планах. Дело было во время выпускных экзаменов. Начало июня, сирень в цвету. Мы, уставшие от зубрежки, взяли напрокат лодочку и лениво погребли на другой берег Москвы-реки. Из чего мы тогда состояли? Из ожиданий, планов, надежд и уверенности, что все будет по-нашему. У каждой, конечно, по-своему, но

именно так, как задумали. И отличница моя мечтала о том, о чем, наверное, именно отличницам положено мечтать: замуж на последнем курсе института, не раньше, но и не позже, иначе все достойные уплывут в чужие жадные объятия. Муж – на пять лет старше, уже кандидат наук с большими перспективами. Из хорошей семьи с положением. Красивый – само собой. Любящий – несомненно. Не пьет, не курит – иного варианта и быть не может. Ну, дальше по мелочи: верный, надежный, интересный собеседник и все такое. Двое детей: мальчик и девочка. Устроенный быт. Я, много лет зная девушку, надежно и ровно гребущую в одной лодке со мной, ни на секунду не сомневалась, что достанется ей именно такой спутник, о котором она так подробно рассказывает, еще даже не будучи с ним знакома. И нашла! Вернее, они нашли друг друга в институте (одном из самых престижных), где она как раз заканчивала четвертый курс, а он аспирантуру. Все совпало. Более подходящей пары я в своей жизни не видела. Они встречались положенное время, подали заявление в ЗАГС. Родители радостно готовились к свадьбе. За неделю до назначенного дня невеста сбежала. Отказалась от всех планов и обещаний. И вскоре вышла замуж за совершенно неправильного и не подходящего ей человека. За типичное «не то». Нищий, якобы художник, выгнанный с третьего курса архитектурного, отбывший свое в армии, уверовавший в свое дарование, которым в тот момент и на хлеб заработать не мог. Ниже ее ростом к тому же. Весь неправильный – во всем, по всем пунктам. Но бывшая одноклассница, с которой мы случайно повстречались через пару лет в парке, где выгуливали своих ненаглядных младенцев, совершенно нелогично заявила мне в ответ на мой вопрос о крушении идеалов юности: «А он и есть идеальный мужчина. Одно дело выдумки. А когда его увидела, сразу решила: мой. С тем, аспирантом, я уже заранее умирала со скуки». Вскоре они уехали из страны. Неказистый неудачник стал на Западе знаменитым художником. Карьеристка и отличница – матерью восьмерых детей. Вот и строй планы после этого! Кто бы мог подумать!

А из своего опыта могу добавить следующее: мне в жизни встречались настоящие мужчины. Это были те мужчины, которых я любила. И пока

длилась наша любовь, мы были друг для друга настоящими, единственными мужчиной и женщиной.

И очень мне нравится высказывание одной неизвестной оптимистки, оставленное на интернет-форуме: *«Настоящая женщина из любого чма сделает мачо»*. От себя добавлю: безусловно! Если только она по-настоящему заинтересована в этом самом «чме».

Убейте в себе монстра

Формулы мужской и женской любви разительно отличаются друг от друга.

«Оставайся такой, какая ты есть», – желает мужчина своей возлюбленной.

В 15 лет я впервые влюбилась в прекрасного мальчика Ленечку. Тогдашние чувства незабываемы. Нас разлучила осень: мы познакомились на отдыхе, но жили в разных городах. Я каждый день получала от него письма и писала ему. В конце каждого его письма была одна и та же фраза: *«Оставайся такой, как сейчас»*. И я отчетливо помню, как почему-то пугали меня эти слова. Я-то собиралась меняться! Стремилась к каким-то совершенствам, была недовольна собой, причем во всех отношениях. Я намеревалась превращаться в другую, а потом еще в другую (и так всю жизнь). И только много позже стало мне понятно, что рассуждала я именно как настоящая женщина, созданная и психически полностью приспособленная ко всем изменениям собственного организма и статуса (от не осознающего своего пола младенца к девочке, от ребенка-девочки к юной девушке, со страхом и непониманием вглядывающейся в собственный меняющийся облик, от девушки, ждущей любви, к женщине, с тяготами и счастьем материнства).

А вот пожелания мальчика оставаться такой, как есть, – это и были пожелания настоящего мужчины. Ибо он влюбляется в ту, которая есть сейчас.

Мы, женщины, чаще всего придумываем и фантазируем. По принципу: *«Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу»*. Мы любим и при этом

планируем, что бы такое в любимом улучшить, как бы его перевоспитать, что бы из него вылепить? В каждой из нас в той или иной мере живет воспитательница детского сада, которая точно знает, как лучше. И которую все должны слушаться безоговорочно. Иначе она поставит в угол. Или еще как-нибудь накажет.

Надо сказать, что и мужские, и женские мечты (о неизменности и изменяемости) несбыточны. Вернее, несбыточны, если требовать абсолюта, идеального воплощения.

Но все же о главном помнить надо и этого главного придерживаться.

- Мужчина любит глазами. Поэтому при всех обстоятельствах надо заботиться о собственной внешности. Любимый должен вами гордиться.

- Для мужчины огромную роль играет интимная близость. Если вы отказываете ему в этом (устала, нет сил, завтра рано вставать и т. д.), мужчина видит в отказе отсутствие любви и интереса к нему.

- Мужчина ждет от своей партнерши лояльности. Ведь идеал мужской дружбы – доверие и взаимовыручка. Вот и от своей избранницы он ждет соблюдения правил чести. Даже простое обсуждение с подругой некоторых недостатков любимого, случайно услышанное им, может подорвать его доверие к вам.

- Мужчина ценит в женщине нежность и деликатность. Постоянная раздражительность, крики, злобные интонации, обличения в существующих и несуществующих грехах очень быстро сводят все любовные чувства к нулю и даже к неприязни.

- Мужчина нуждается в заботе. Зброшенного и заброшенного мужчину легко отличить от ухоженного, окруженного заботой и любовью. Даже самый самостоятельный и нетребовательный мужчина всем сердцем откликается на проявления заботы о нем.

В пору встреч и ожиданий, влюбленности и надежд мы умеем подчеркивать каждую выгодную деталь своего внешнего облика, мы самозабвенно предаемся любви, готовые к любым играм, мы согласны ничего не требовать и не ждать, лишь бы только любимый был рядом.

Стоит лишь нам увериться, что мечты сбылись, мы даем себе поблажки. Одну за одной. И незаметно распускаемся. Меняемся до неузнаваемости. И ладно бы внешне! Но когда нежный цветочек в момент раздражения начинает изрыгать невероятно виртуозные и ядовитые ругательства, любой мужчина чувствует сначала удивление, потом вопрос (а с кем я, собственно, имею дело?), потом внутреннее отторжение, заканчивающееся бегством. Просто надо не оставлять стараний нравиться. Из всех сил не терять завоеванных позиций. Быть выше собственного гнева, раздражения, сварливости. Чтобы отношения оставались красивыми, в них должны участвовать красивые люди, а не монстры с искаженными до неузнаваемости любимых лиц чертами.

В течение нескольких лет я спрашивала каждого встречного мужчину о ценных и неприемлемых женских качествах. Надо отметить одну закономерность: мужчины с трудом и нехотя говорили о неприятных женских чертах. Было очевидно, что они не задумывались всерьез о женских минусах.

Хорошие качества женщин высказывались ими гораздо быстрее и охотнее. И это коренным образом отличало мужской подход от женского. Женщины, все как одна, начинали свои ответы с недостатков мужчин, причем очень бойко, темпераментно и без заминок называли такое количество неприемлемых мужских качеств, что я удивлялась: как это род людской все еще продолжается!

Что-что, а претензии мы высказывать умеем.

Но пока мир еще держится.

Нас все еще любят. К нам все еще стремятся. О нас мечтают. И вот они, дорогие мужскому сердцу качества:

1. Внешняя привлекательность, но не заикленность на собственной внешности.

2. Легкость характера, незлопамятность.

3. Оптимизм.

4. Надежность.

- 5. Способность к эмоциональной поддержке.**
- 6. Реализм требований.**
- 7. Спокойное отношение к советам других людей.**
- 8. Уважение к близким и друзьям партнера.**
- 9. Умение вести хозяйство и заботиться о детях.**
- 10. Преданность.**
- 11. Контактность.**
- 12. Честность.**
- 13. Стремление и способность понимать мужчину.**

Прямо скажем, ничего нового и ничего особенного. И все эти желаемые черты и свойства мы вполне можем в себе взрастить. Главное – было бы желание. Недаром говорится:

Умная женщина дом строит, глупая – разрушает.

И требуется-то совсем немного: встречать с улыбкой, дарить радость, создавая теплую атмосферу. Вовремя сказанная фраза «Все будет хорошо» способна творить чудеса. Способность спокойно выслушать и отреагировать на неприятную весть, умение снять напряжение улыбкой ли, веселой историей, проявленной уверенностью в возможностях мужчины ценится очень и очень высоко.

За что нас не любят (результат опроса)

Ну вот, подошли к самому неприятному. К критике в свой адрес. Впрочем, критики и не будет. Будет только перечень самых неприятных для мужчин женских качеств. Я спрашивала мужчин всех возрастов, самых разных профессий и увлечений. И знаете: они нас любят! Они же стратеги и не выносят копаться в мелочах. А как стратеги, понимают, что на нелюбви и копании в недостатках ничего хорошего не построишь. Поэтому выуживать из них негативные приметы, относящиеся к нам, любимым,

было делом трудным, требующим нитья, настырности и ласковых уговоров: «Ну, что тебе стоит? Ну, самую чуточку про плохое? Ну – я никому не скажу! Ну, быстренько, через запятую...» Результат получился такой.

Ложь (она, даже самая, на наш взгляд, невинная способна разрушить чувство мужчины, ложь вызывает сильное отторжение).

Коварство (воспринимается как способность и желание расчетливо делать подлости, мужчина не чувствует себя в безопасности рядом с коварной женщиной, хотя поначалу коварство и стервозность могут подогреть и разжечь интерес, но, когда пелена очарования спадает, невольно возникают резонные вопросы).

Предательство (речь идет не только об измене, но и об обсуждении некоторых качеств мужчины с подругами, что вызывает бурю негативных эмоций у мужчин).

Корыстолюбие (мужчина вполне резонно хочет, чтобы любили его, а не деньги и возможности, им предоставляемые).

Нечистоплотность, неухоженность (и в прямом, и в переносном смысле) (вызывает крайнее отвращение и неприятие, как физическое, так и моральное).

Скандальность, конфликтность (создает стойкое чувство неуважения к скандалистке).

Пагубные пристрастия (от такой женщины хочется отстраниться, она представляется человеком без будущего).

Вульгарность – крикливость, грубость, хамство, сквернословие, разговоры о сексе (лишают женщину какого бы то ни было обаяния и привлекательности, от нее хочется отстраниться).

Чрезмерная сексуальность (мужчина не чувствует себя хозяином положения).

Неприступность (порождает комплекс неполноценности).

Нитье (утомляет, раздражает, результат: просьбы женщины не воспринимаются всерьез, от них отмахиваются как от назойливых мух).

Ложные слезы (воспринимаются как попытки манипулировать мужчиной, одурачить его).

Шантаж – попытки добиться своего с помощью разного рода **угроз** (делает невозможным любое сотрудничество, партнера воспринимается как враг и вымогатель).

Постоянное стремление к ненужным покупкам (у мужчины возникает ощущение, что все его попытки заработать на жизнь кончаются прахом: «сизифов труд». Глядя на груды ненужного тряпья и другого барахла, приобретенного женщиной, мужчина спрашивает себя: «И на это уходит моя жизнь?»).

Сплетни (женщина, участвующая в пересудах, представляется мужчине пустой и недоброй бездельницей).

Как не стоит себя вести ни в коем случае, если хочешь сохранить отношения

Главное, чего нельзя допускать, – это главенство негативных эмоций в общении. Главные разрушительные для отношений факторы:

- постоянная критика
- унижение
- устрашение
- выражение неверия в него, в его силы, возможности, способности.

Не ждите любви и преданности от партнера, по отношению к которому допускаете подобное. Понижая его самооценку, уничтожая самоуважение, обличая во всевозможных проступках и грехах, вы не добьетесь никаких улучшений.

Напротив: отсутствие самоуважения позволит человеку совершать самые дурные поступки, объясняя их так: «Да, я такой! Ты же сама об этом говоришь все время!» Эмоциональное напряжение, тревожность порождают агрессию, депрессию, нервные расстройства.

Если вы хотите видеть рядом сильного человека, стоит ли его пилить, дубасить, разрушать?

Есть ли в этом хоть какой-то смысл?

И если ваш партнер после регулярных испытаний его психики на прочность унижениями, оскорблениями, всевозможными словесными выпадами и угрозами не выдерживает и порывает с вами отношения, можно ли называть его подлецом или негодяем?

Как заставить мужчину сделать то, что ты хочешь

Мы живем в обществе, которое декларирует равноправие полов. А это значит, что у нас не только равные права, но и равные обязанности. Мужчина, как и женщина, обязан заботиться о престарелых родителях. Мужчина, как и женщина, обязан быть примером собственным детям. Он обязан материально обеспечивать своих детей, пока они не вырастут. Он обязан также содержать жену, если та неработоспособна. Кроме того, мужчина обязан быть защитником родины, если потребуется. Мужчина обязан соблюдать законы страны, в которой живет. Вот законы непреложные, основные.

Однако мы убежденно повторяем слова «мужчина должен» по любому поводу. Почему должен? Просто потому, что нам так кажется. Мы так думаем, вот и все.

- Подружки обсуждают подробности свидания одной из них. «Как, без букета пришел? Ну и зачем такой нужен? Мужчина должен...»
- Муж после работы сидит у телевизора. «Бездельник! Мужчина должен...»
- Жена возмущена нежеланием мужа идти в выходной по магазинам «просто посмотреть». «Мужчина должен...»
- «Как, он до сих пор тебя никуда не свозил на отдых? Мужчина должен...»

Мужчина «должен» терпеть наши капризы, помнить все заветные даты (первая встреча, первый поцелуй, первая близость, день подачи заявления в ЗАГС, день свадьбы и т. д.) и делать к каждой дате подарок, он должен много и изнурительно работать, очень много зарабатывать, должен иметь большие перспективы, должен после многотрудного рабочего дня играть с

детьми, делать с ними домашние задания, а потом он должен изобретательно склонить жену к сексу, заводя ее своим пылом и страстью. Да, еще он должен подолгу говорить с женой на всякие задушевные женские темы. Он должен отказаться от друзей, если они не нравятся жене. Поменьше общаться с собственными родителями (у него же своя семья, и он должен думать в первую очередь об этом).

А если попробовать так?

Для начала просто смените формулировки.

Вместо **«ты должен»** высказать собственное пожелание:

«Как бы мне хотелось, чтобы...»

«Мне так нравится, когда ты...»

«Я ужасно радуюсь, когда ты...»

«Ты такой милый, когда...»

Мужчины, вопреки нашим представлениям о них, очень обращают внимание на слова и тон высказывания. Одну и ту же просьбу можно изложить агрессивно, заставив мужчину внутренне сопротивляться ей, и в виде доброй дружеской просьбы, которую совсем нетрудно выполнить. Об этом и поговорим в следующей главке.

Установки, тесты и тренинги

Тест «Нужен ли вам мужчина или его возможности?»

Подумайте хорошенько – нужен ли вам данный мужчина как таковой или вам нужны его возможности?

Для этого постарайтесь честно ответить на **следующие вопросы**:

а) Обязательно ли для вас, чтобы ваши встречи проходили в престижных местах?

б) Способны ли вы представить свою жизнь с любимым в состоянии нужды или серьезных материальных лишений?

в) Раздражает ли вас временами его внешность?

г) Приятен ли вам его запах?

- д)** Много ли черт его характера вам хотелось бы изменить?
- е)** Интересны ли вам его вкусы и пристрастия?
- ж)** Если бы вы получили в наследство (или выиграли бы) огромную сумму денег, способную вас обеспечить на всю жизнь, остались ли бы вы с тем же мужчиной?
- з)** Есть ли у вас с ним общая цель?
- и)** Есть ли у вас желание сотрудничать с ним?
- к)** Если бы у вас была возможность встречаться с другим мужчиной, воспользовались ли бы вы ею, чтобы проверить свои чувства?
- л)** Думаете ли вы, чего лишитесь в случае вашего расставания с мужчиной?
- м)** Подходит ли вам утверждение: «Мне главное быть с ним, остальное – вещи, решаемые совместно»?
- н)** Подходит ли вашим отношениям утверждение: «На безрыбье и рак рыба»?

Если вы ответили утвердительно на вопросы *а, в, д, к, л, н*, будем честны: вы склонны использовать мужчину, чтобы обеспечить себе определенный уровень существования. Возможно, он даже вам приятен и по-своему дорог. Но вы не упустите возможность попытаться счастья и подняться на более высокий уровень с другим партнером.

Если вы ответили утвердительно на вопросы *б, г, е, ж, з, и, м* – вам действительно дорог человек, который сейчас рядом с вами. Да вы это и так знаете. Возможно, это и есть та самая любовь, о которой мечтают все, но встречают немногие.

Установки

Как же не стать жертвой крушения собственных ожиданий?

1. Мое представление о человеке не есть сам человек.
2. Я отказываюсь переделывать кого-либо в соответствии с собственными представлениями.
3. Я отказываюсь от убеждения, что права всегда и во всем.

4. Я с интересом знакомлюсь с чертами характера и привычками понравившегося мне человека.
5. Я осознаю, что желание перевоспитать взрослого партнера ведет к конфликтам и недовольству друг другом.
6. Я готова проявлять гибкость и принимать то, что кажется мне чуждым, но не вредит нашим отношениям.
7. Я терпима и доброжелательна.

Упражнение «Учимся просить»

А теперь давайте выполним следующее задание. Прочтите внимательно начало фраз, в которых обычно излагают просьбу или пожелание.

Сколько раз можно повторять, чтобы ты...
Как бы я была рада, солнышко, если бы ты...
Ты собираешься, в конце концов, сделать...
Радость моя, ты не мог бы...
Когда ты уже, наконец, раскроешь свои уши и...
Знаешь, я была бы просто счастлива, если бы ты...
Зла не хватает повторять, чтобы ты...
Ты прекратишь трепать мне нервы? Ведь сколько я прошу...
У меня не получится так хорошо, как у тебя. У тебя есть время мне помочь?..

Какие слова вы не хотели бы слышать от своего партнера в свой адрес? Почему? Какие чувства они вызывают?

Есть желание выполнить просьбу, если она начинается с определенных слов?

Выпишите в отдельный столбик начальные слова тех фраз, которые вам приятны. Постарайтесь употреблять именно их в общении с близким человеком.

Упражнение «Поставь себя на его место»

Всем нам знакома древняя мудрость:

Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой.

Каким добрым был бы мир, если бы мы всегда руководствовались этим правилом! Но мы о нем забываем. Надо, чтобы такой способ мышления и отношения к ближнему вошел в привычку. А для этого нужна постоянная работа и умение анализировать свои слова и поступки.

Продумайте и выпишите те ваши действия, которые бы вам не понравились, будь они обращены против вас.

Например: **«Сегодня я, разговаривая с ним по телефону, бросила трубку, чтобы продемонстрировать свою обиду. Понравилось ли бы мне, если бы трубку бросил он?»**

«Я не вышла встретить его, когда он вернулся с работы, потому что болтала с подружкой. Хотелось бы мне, чтобы он не обращал внимания на мое возвращение?»

«Я кричала, что мне надоело подбирать его грязные носки. Хотелось бы мне, чтобы он кричал о том, как он задыхается среди женских причиндалов повсюду?»

Поначалу без привычки будет довольно трудно в своих высказываниях и действиях найти то, что может обидеть или даже ранить близкого человека. Но вы не оставляйте попыток. Думайте. Наблюдайте за собой. Дорогу осилит идущий.

Игра «Поймай мою радость»

В нее можно играть вдвоем, всей семьей, с друзьями. Игроки становятся в круг. Один из игроков берет мяч и бросает его другому игроку со словами: «Я рад(а), что ты... (например, сейчас так приветливо улыбаешься)». Поймавший мяч игрок бросает его третьему игроку, говоря:

«Я рад(а) (счастлив, очень доволен и т. п.), что ты...» Главное успеть найти настоящий повод для радости. Игра способствует созданию позитивной атмосферы.

Избавляемся от иллюзий

Давайте в конце этой главы постараемся отказаться от нескольких бесполезных иллюзий:

Иллюзия № 1. Нам необходимо отказаться от мысли, что мужчина нам изначально что-то должен. Разумные отношения лучше строить на принципах равноправия и сотрудничества.

Иллюзия № 2. Нам необходимо отказаться от попыток изменить своего партнера в соответствии с собственными представлениями и пожеланиями.

Иллюзия № 3. Нам необходимо перестать думать, что мы все знаем лучше и имеем право распоряжаться не только своей жизнью, но и жизнью, привычками, пристрастиями и вкусами другого человека.

Иллюзия № 4. Нам необходимо перестать требовать от партнера терпеть все вздорные проявления женского характера в качестве доказательства его к нам любви.

Комната № 4. Диванная

Измены: принять, простить, бороться, бежать, остаться?

Чтобы поговорить об этой неприятной проблеме, способной сокрушить любые сердца, любые отношения, основанные на любви и доверии, стоило выбрать комнату поуютнее. Пусть это будет диванная, обставленная так, чтобы о любом, даже очень больном, вопросе можно было беседовать, взобравшись с ногами на мягкое сиденье, укутавшись в плед, зашторив окна, чтоб не бил в глаза яркий свет дня. Давайте зажжем большую свечу,

пусть в ее пламени сгорают все обиды, вся боль, вызванная тягостными воспоминаниями или переживаниями настоящего. Попробуем спокойно разобраться.

Если вы на 100 % уверены в неколебимости вашего брака, скрепленного годами доверия, дружбы, редкой общности и, наконец, любви, эти наблюдения, выводы и советы вас не касаются. И с этим можно искренне поздравить. И пожелать, чтобы так всегда и продолжалось на радость всем верным друзьям вашей семьи.

Однако есть вещи, подкрадывающиеся неожиданно. Хрясь! И на голову падает кирпич. А ведь можно было заранее приглядеться к ветхому строению и заметить нависшие над прохожими скучающие без дела стройматериалы. Или: уррррр-бенц! Землетрясение 8 баллов. Все скрипит, качается, рушится, эвакуируют пострадавших. А вы, между прочим, просто отдохнуть приехали в страну, о которой с детства мечтали. Но во избежание отвратительного сюрприза стоило предварительно поинтересоваться периодичностью сейсмической активности земной коры в данном регионе.

Предупрежден – значит вооружен. И кирпич минует, и колебания почвы состоятся в ваше отсутствие, и оглушение, депрессия, разбитое сердце не явятся результатами неожиданных новостей.

Измены. Как это пережить

Татьяна, обаятельная, милейшая, умная, широкообразованная и профессионально состоявшаяся, счастливая мать и жена, гордящаяся своим долгим и надежным браком (14 лет вместе!), была одна дома, когда раздался телефонный звонок.

– Примите факс! – велел деловой женский голос.

Татьяна беззаботно нажала на кнопку старта и побежала докрашиваться: до выхода на работу оставалось 20 минут. Она еще не знала, что это последние 20 минут ее спокойной и доброй жизни, ее уютной женской безмятежности и доверия. Просто красилась и подпевала любимой песне: «А за окном – понимаешь – весна за окном...»

Из привычки к порядку заглянула она в кабинет, подняла с пола несколько свернувшихся в рулончики листков полученного факса, чтобы расправить их и скрепить степлером. Она не сомневалась, что документ предназначался мужу, который возвращался из командировки и вот-вот должен был подъехать. Во всяком случае, из аэропорта о том, что приземлился, он доложил ей уже час назад.

Листочки никак не хотели распрямляться. Неправильные листочки, не деловые. От руки написанные. Ей адресованные. На первой странице началось: «Татьяна! Я больше не могу молчать! До каких пор вы будете лгать и измываться над человеком, который давно уже не хочет жить с вами...»

Время остановилось. Спешить вроде стало некуда. И некому. Потому что пораженный молнией человек обычно никуда уже не торопится. Даже если остается как бы в живых.

Суть длинного обвинительного письма сводилась к следующему: муж Олег уже давно (больше года) любит и любим. Жену, которая давно уже и не жена, а так... соседка по жилплощади, он не оставляет только потому, что та якобы тяжело больна и вот-вот покинет этот мир. И по-настоящему любящая женщина (отправительница письма) сначала сочувствовала своему любимому Олегу и даже жалела его так называемую жену. Но потом она решила проверить и теперь точно знает, что ничем она, симулянтка, не больна. Просто обманывала хорошего, доброго человека, чтобы любой ценой удержать его возле себя. Теперь же пусть не надеется. Во-первых, информация о полном здоровье лгуни жены сегодня же будет в руках мужа. Во-вторых, как бы она, Татьяна, ни сопротивлялась разводу, он все-таки состоится, хотя бы потому, что подлость и ложь должны быть наказаны, а любящие сердца неминуемо соединятся. Отстаивающая справедливость женщина, назвавшаяся Габриэлой, приводила такие факты, что сомнений не оставалось: муж действительно интимно знаком и близок с ней.

Одно не могла понять Татьяна (вообще, надо сказать, ставшая соображать совсем худо): при чем здесь ее болезни, которых не было никогда? Она с детства патологически здорова. И никогда ни на что не

жаловалась, потому что не на что было! И жить она собиралась долго-долго. Гены такие у нее редкие – до сих пор прабабушка жива, которой 104 года. А 80-летняя бабушка преподает в университете и всю кафедру держит в страхе. Татьяна и собиралась прожить примерно 105–110 лет. Бок о бок с любимым супругом Олегом, который тоже отличался отменным здоровьем.

Ей хотелось скорей броситься в объятия мужа, показать ему весь этот ужас и вместе посмеяться над сумасшедшей дурой, вознамерившейся внести разлад в то, что не может быть разрушено. И при этом она понимала: не утешит. Все было: Габриэла, уверения в пылкой любви, ежедневное вранье в семье. Ведь много происходило за последний год странностей, которые она почему-то не принимала во внимание. Давно можно было догадаться. По целой куче мелочей. А теперь все совпало.

Вернувшийся муж поначалу все отрицал, ссылаясь на паранойю Габриэлы, оказавшейся к тому же Наташей. Да, познакомился, когда вел семинар, да, видел пару раз. Да, помог устроиться на работу провинциалке. Мало ли что она возомнила! Верить бескрайнему возмущению супруга хотелось, но не верилось. Несмотря на утешающие объятия надежных мужских рук. Слишком много соответствующих действительности фактов содержалось в письме. Вплоть до деталей интерьера их квартиры, оттенков и фактуры постельного белья и перечисления Татьяниной косметики в ванной (Габриэла упрекала ее в расточительности, а стало быть, материальной заинтересованности мужниными деньгами, который тот зарабатывает, не щадя себя).

Под гнетом улик муж сознался. Даже раскрыл причины, толкнувшие его на связь с этой... Габриэлой, прости господи. Он хотел почувствовать биение жизни. Его заел быт. Он же не старик, в самом деле. Ему просто хотелось небольших перемен. И он не виноват, что эта... такая дура. Ну да, сказал, что жена больна, чтоб отвязалась. Не разводиться же в самом деле из-за такой... Не надо было, конечно, водить в дом. А номер домашнего телефона он не давал. Просто как-то позвонил с него той на мобильник, не ожидал, что сохранит и воспользуется. Вот чувствовал в последнее время, что завязывать пора, да не успел.

Каждая из нас со стороны может дать отличный совет. Ведь если разумно подойти, всяко бывает. Но существует некая сила, заставляющая нас в собственной реальной ситуации поступать так, а не иначе, буквально предписывающая единственно возможный вариант поведения.

Татьяна просто не смогла больше видеть своего мужа. Тут дело совсем не в гордости или в принципе. Ее здоровый образцовый организм странно реагировал на самого дорогого ей человека: начиналась неудержимая рвота. Уже и ум так и сяк подсказывал, что надо бы смириться, уже и сердце признавалось, что любовь все еще жива. А желудок скручивался до судорог, как от самой последней тухлятины. Ей просто ничего не оставалось, как расстаться окончательно и бесповоротно. Собраться с силами. Выстоять. Продолжать жить. И даже со временем находить в жизни радость и надежду.

Что до остальных участников драмы – все развивалось по банальному сценарию. Габриэле, конечно, никакой Олег не достался, причем она до сих пор (а прошло уже 3 года) не понимает почему. Во всем винит стерву жену. Но с обстоятельствами неудавшейся любви смирилась и разрабатывает другой (подобный предыдущему) вариант, только с большей осторожностью и терпением.

Муж тоже во всем винит бывшую жену. Ее максимализм, непонимание, жестокость даже. Правда, сейчас рядом с ним вполне понимающая подруга, с которой он скоро свяжет свою жизнь официально.

Прав был Сомерсет Моэм, заметив, что никого мы так не ненавидим, как тех, кому причинили зло. Татьяна – объект и жертва ненависти тех, кто выставил ее доверие, любовь, нежность на поругание.

Могло ли быть по-иному в ее случае? Возможно, если бы она была внутренне готова и к такому повороту событий. Если бы она внимательней пригляделась и поверила самой себе. Если бы она изначально отдавала себе отчет, что ее мысли об Олеге – далеко не сам Олег. Тогда бы и организм реагировал не столь категорично. И здравого смысла бы хватило, и терпения.

А вот еще ситуация. Ирина и Евгений. По всем параметрам удачный союз, скрепленный временем. Сыграли серебряную свадьбу. Взрослый сын. Красивые – загляденье. Многого в жизни добились общими усилиями.

Ирина до сих пор не понимает, что заставило ее в то утро прочитать SMS у мужа на мобильном. За все годы совместной жизни она ни разу никоим образом не вторгалась в его личный мир. А тут – муж крепко спал после ночного дежурства (две тяжелейшие операции за ночь!), телефон валялся на кухне, она убирала остатки завтрака. Мобильник завибрировал, затрубил, зажужжал. Она испугалась, что муж проснется, хотя спальня их совсем в другом конце квартиры. Схватила аппарат, нажала кнопку, увидела сообщение на немецком, но с русского мобильного отправленное. Муж ее свободно владеет несколькими языками. Она же – только английским. Что-то кольнуло ее в сердце. Какое-то несоответствие: русский номер, немецкий текст. Что-то заставило взять с полки немецко-русский словарь и дрожащими пальцами листать странички, отыскивая значения слов, каждое из которых приводило ее в смертный ужас. Текст проявился примерно такой: «Как ты добрался домой после безумств нашей сегодняшней ночи? Я не слышала, как ты ушел. Я тебя хочу и знаю, что ты тоже. Целую».

Ира потом посмотрела: сообщений, подобных этому, была целая куча. Переводить уже не требовалось. Везде «хочу», везде «целую». Весело. Лихо. Задорно. Что-то уже около полугода. И то правда: в последние полгода он загрузил себя работой сверх всякой меры. Дежурство за дежурством. Операция за операцией. Усталость нечеловеческая. Раньше хоть на выходные выбирались за город или за рубеж сменить обстановку хоть на пару дней, а тут совсем перестало получаться.

Ирина достала загранпаспорт мужа (озарение какое-то нашло) и увидела, что сильно ошибалась: поездки за рубеж у мужа получались. Именно в те выходные, когда возникало неожиданное дежурство и срочная операция.

Совсем потеряв голову, Ира велела телефону набрать ненавистный номер.

– Знаю, знаю, что хочешь, а не можешь! Спи давай! – отозвался

зазорный бесшабашный женский голос на чистейшем русском языке. – Она рядом? Хочешь, но молчишь!

Щебетунья залилась счастливым хохотом и отключилась.

И что было со всем этим делать?

Она дала мужу выспаться «после безумств сегодняшней ночи». Она понимала, что лучше всего промолчать и ломать дальше комедию семейного благополучия. Теперь уже просто комедию... Не получилось. Не совладала с лицом, руками, увидев заспанное, младенчески-розовое лицо своей второй половины.

Был долгий разговор. Чистосердечное признание.

– Мне нужна была смена декораций, – объяснил муж. – Ну вот ездим же мы из любимого дома отдыхать в пятизвездочный отель. Вот она – пятизвездочный отель. И только.

«Пятизвездочный отель» оказался замужней женщиной. Муж, немец, коллега Евгения, практиковал в Москве и во Франкфурте. Роскошная женщина скучала. Ну и получилось как получилось.

– Я люблю тебя, – уверял муж. – Ты – родная. Самая дорогая.

Они не расстались. Живут, как жили. На выходные вместе летают сменить обстановку. Незапланированные операции развеялись как дым. Но у Иры пока не получается забыть. То текст вспомнится, то голос «отеля». Слезы сами наворачиваются. Ей хочется поменять в своей жизни все-все. Она просто пока не знает как. Но одно она знает точно: своему мужу она больше не друг. И никогда им не станет. Никогда. (Впрочем – насчет «никогда» знать она не может: время самый лучший лекарь...)

Внебрачные связи и их причины

Желание устроить себе переменку между уроками жизни или лихую смену декораций возникает нередко, успешно осуществляется, о чем зачастую жены так и не догадываются. В целом ряде случаев мужья гордятся своими подвигами и никогда не примут отнесенное к ним определение «предатель». Никогда и ни за что. Но как иначе назвать жизнелюба, который пускается во все тяжкие во время беременности или

болезни жены, да еще, бывает, и награждает супругу заболеванием, приобретенным во время гусарских подвигов? Как утверждают венерологи, подобные случаи, к сожалению, слишком часты, чтобы считать их исключительными.

Да, надо в который уже раз принять во внимание, что мужчины устроены иначе. Они – другие. Любовные приключения для них – сублимация охоты, инстинкт которой, вероятно, заложен в их генетической памяти с глубокой древности. Они должны постоянно самоутверждаться и что-то такое самим себе и своим товарищам по разуму свидетельствовать о своей неугасимой маскулинности и «матером мачизме». Брачные отношения при этом располагаются в их сознании совсем в иной плоскости и никакого отношения к любовным приключениям не имеют.

Ну, в самом деле! Ну, что тут такого! Ну, вышел человек в тир пострелять по бумажным тарелкам игрушечными пулями, не в убийцы же его записывать?

Остается только сожалеть, что в объективной реальности такой расклад «не катит». Потому что по крайней мере две фигурки в затейной мальчуганом-шалуном игре, а именно жена и любовница, не станут играть по его правилам. Как раз потому, что они – другие. И у них совсем отличное от мужского представление о своей роли в жизни мужчины, решившего сыграть с ними в глубокие чувства, чтобы легко и просто подпитаться энергией завоеванной мимоходом любви.

Хотя, конечно, не будем упрощать. Далеко не всегда мотивом внебрачных связей становится желание «пошалить».

Итак, вот главные причины измен:

1. Устремление к новым чувствам. Такое устремление характерно для людей, склонных к гедонизму, то есть стремящихся получать от жизни максимум удовольствий. К поискам новых любовных чувств склонны также супруги с большим стажем совместной жизни.

2. Любовь. Да-да! Именно она! Ведь бывают браки, основанные на рассудочных построениях, или на выгоде, или на страхе перед одинокой жизнью. Какое-то время (до встречи с настоящей любовью) они

существуют и даже, на посторонний взгляд, вполне благополучны. Но вот – озарение, вспышка молнии – и разом меняется все!

3. Невозможность или недостаток физической близости из-за болезни, разлуки, беременности.

4. Отсутствие у мужчины чувства того, что он нужен в собственной семье.

5. Отсутствие семейного тепла и взаимопонимания.

6. Желание отомстить за супружескую неверность.

7. Стремление самоутвердиться, проверить свои возможности. Такое стремление особенно характерно для мужчин, женившихся на первой в их жизни женщине. Рано или поздно они стремятся проверить свои мужские достоинства на других представительницах противоположного пола. Это же стремление овладевает и мужчинами кризисного возраста (от 50 и выше).

8. Желание получить новую энергию, вдохновение. Такой мотив измены характерен для людей искусства (музыкантов, артистов, художников).

9. Стечение обстоятельств. Тут речь чаще всего идет о случайных, единичных контактах, которые не характеризуются продолжительностью и привязанностью.

Самая неприятная и не соответствующая истинному положению вещей фраза-утешение, которую почему-то принято говорить убитой горем открывшейся измены подруге: «Плюнь, они все такие!» Нет, нет и нет! С этим я не соглашусь хотя бы потому, что в течение долгого времени, пока собирала материалы для этой книги, методично опрашивала мужчин по всем волнующим меня вопросам. Об изменах просила отвечать честно, хотя бы просто «да» или «нет», было или не было. Желание развить тему приветствовалось. Результат у меня получился такой:

Около 50 % опрошенных женатых мужчин в разные периоды имели достаточно долговременную (не менее года) связь (связи) на стороне. Все причины укладывались в перечисленные выше 9 пунктов.

К этим 50 % можем приплюсовать около 25 % тех, кто случайно, по

стечению обстоятельств, вступал в сексуальные контакты на стороне. К этим контактам не примешивался никакой чувственный, а тем более духовный интерес, речь шла только о сексе.

И вот, представьте себе, 25 % опрошенных мужчин, состоящих в браке, ответили, что никогда не изменяли своим женам. Меня буквально потряс друг моей юности, который достаточно подробно объяснил мне свою позицию в этом вопросе. Он сказал, что для него близость с другой женщиной могла бы стать началом новой любви, а это – трагедия. «Для кого?» – спросила я. «Для меня, для жены, в первую очередь, – последовал ответ. – И потом – это же грех», – добавил мой неверующий друг.

И знаете – меня до сих пор греет этот разговор, когда я о нем вспоминаю.

Так что – видите? – «они» далеко не все «такие». Несмотря на невероятное падение нравов в последние годы.

Должна сказать, что с обесцениванием такого основополагающего понятия, как верность в браке, мы зашли очень далеко. На Западе, где люди, пройдя через беснования сексуальных революций и прочувствовав тотальное одиночество человека в мире людей, вернулись к осознанию ценности брака, процент женатых мужчин, не изменявших женам и принципиально не собирающихся это делать, значительно выше.

Приглядитесь повнимательней к спутнику жизни (или к тому, кого только собираетесь сделать своим спутником). Сравните его поведение с описанием типов личностей, склонных к вступлению во внебрачные связи.

1. Жизнелюб. Ему нравится покорять сердца. В этом он видит доказательства своей привлекательности. Он не собирается нести ответственность за поруганные чувства той, кто имела несчастье в него влюбиться. Ему главное – победа. Он способен на красивые жесты в период азартной борьбы. Он пришлет своей очередной даме букет цветов с трогательной записочкой. Он устроит романтический ужин. Он все обставит так, чтобы выглядеть «мужчиной всеобщей мечты». При этом он ни в коем случае не захочет расстаться с женой. Она – его тыл, основной

костяк существования. Вытерпеть сериал его многочисленных измен способна не каждая. Однако он обладает даром убеждения, и на удивление долго жена, как правило, терпит это состояние маятника: от очередной измены к раскаянию и т. п. Некоторые жизнелюбы перед заключением брака предупреждают будущих жен о свойствах своего поведения. Обычно в таких случаях говорится: «Учти, я полигамный». И невеста принимает это к сведению, совсем не потому, что согласна будет в дальнейшем терпеть такое положение дел. Одно из основных заблуждений невесты состоит в том, что, даже зная о невыносимых изъянах характера и поведения жениха, она почему-то уверена в своей возможности все легко и немедленно изменить. Достаточно, чтобы будущий муж дал ей слово. Эта удивительная слепая уверенность в собственных силах и чарах всегда (подчеркиваю – всегда) играет злую шутку. Муж ничего не меняет в себе (он просто такой), жена же уверена, что он коварно обманул ее. Так вот: в случае если вы предупреждены заранее, ведите честную игру, не обвиняйте человека за свой же собственный выбор. Жизнь с «полигамным» партнером – тяжкая цепь постоянных неприятных открытий, поскольку каждая из очарованных им любовниц будет устраивать все, что в ее силах, чтобы навсегда заполучить любимого. Конечно, будут и звонки, и письма, рассказывающие правду. И много других очаровательных деталей. (Например, жена, разбирая багаж вернувшегося после рабочей поездки мужа, обнаруживает грязные женские трусы – пламенный привет супруге от любовницы.) Для того чтобы выдерживать все это, нужна сильнейшая мотивация и невероятное чувство юмора.

2. Мужчина за 50. К этому типу относятся мужчины среднего возраста, с солидным стажем супружеской жизни и выросшими детьми. Они бывают настроены очень решительно на начало новой жизни с молодой женой, чтобы наполнить жизнь новым содержанием. Постаревшая жена оставляется без особых сожалений.

3. Ответственный семьянин. Бывает, что муж, ответственно и любовно относящийся к жене и детям и ни под каким видом не допускающий даже мысль о разводе, заводит на стороне связь. Причина этого чаще всего кроется в уклонении жены от регулярной и необходимой

ему сексуальной близости. Она действительно устает, налаживая ежедневное, бесперебойное и образцовое существование своей семьи. Она ко всему касающемуся семейства проявляет настолько живой интерес, что на ночные оживленные и радостные контакты у нее попросту не остается сил. Муж принимает это и заводит на стороне связь без эмоциональной зависимости, для дополнительного удовольствия. Если партнершей его становится подобная ему замужняя женщина (ответственная и любящая свою семью), то браку не грозит ничего ни с той ни с другой стороны (если, конечно, все правила конспирации будут соблюдены досконально).

Но в жизни бывает всякое. Встречаются изменники поневоле. Иногда происходит случайная измена, о которой муж собирается тут же забыть, стереть неприятный эпизод из памяти. Беда в том, что кажущийся случайным эпизод вполне мог быть подстроен любовницей, любыми путями ищущей постоянного партнера. Она-то и постарается, чтобы в глазах жены случайная мимолетная связь выглядела совсем не случайной. Расчет тут прост: жена, узнав об измене, должна немедленно выгнать мужа. Однако, как правило, в данной ситуации любовница остается ни с чем (как бы ни сложились в результате отношения внутри семьи, которую она попыталась разрушить).

Как догадаться об измене

Давайте для начала подумаем вот о чем: нужно ли нам знать об измене партнера и если да, то зачем. Конечно, с одной стороны, в великом знании заключена великая скорбь. И меньше знаешь – лучше спишь. И пока не знаешь, оно вроде и не существует. Все так. Но дело тут вот в чем. Мы же женщины! Мы не можем, чтоб у нас под носом происходило что-то загадочное или, скажем так, вызывающее вопросы. Нам наша природа велит хорошенечко все разузнать. Даже если потом все пойдет прахом. При этом наша женская любознательность – это всего полдела. Тут, если мы будем сидеть закрыв глаза и заткнув уши, может разрушиться вся наша привычная и понятная жизнь. Ведь нам-то, в отличие от наших мужей,

очень наивно и простодушно доверчивых, когда речь идет об их общении с женщинами, понятно, что любовница обязательно будет вести свою игру, жесткую, бескомпромиссную и не ограниченную никакими правилами морали, чтобы перетянуть мужа на свою сторону и сделать его опять же мужем, но уже не нашим. Самый главный враг любовницы – это жена ее любимого. Вот так! Без вины виноватая, обманутая. Да еще и чей-то враг, которого хотят растоптать и разгромить. В ход идет все: самые изощренные ласки в постели, романтика, стихи по электронной почте, слезы (очень тихие, красивые, в отличие от домашних привычных криков жены) и, наконец, тяжелая артиллерия: беременность. И тут уж...

Поэтому так. Если вы очень в себе уверены, если вы обладаете сильным характером, если вам муж ваш приятен, но не так уж чтобы особо дорог, если у вас отличное чувство юмора, то оставьте все как есть. Живите себе спокойно (что вы и будете делать без всяких моих советов). Вспоминаю свою коллегу, обладавшую всеми перечисленными выше качествами. Уж очень приятно было с ней общаться! Ни из чего не делала трагедии. Приходит на работу сияющая: «Представляешь, кажется, у Каренчика любовница появилась!» На вопрос, что теперь будет, отвечает спокойно: «А ничего. Пусть погуляет». Сажу как-то у нее в гостях. Она звонит мужу: «Каренчик, ну ты как? Получил ответ на половой вопрос? Ну, иди домой, а то нам скучно. И тут еда вкусная». Из трубки доносится здоровый мужской смех. Никуда ее супруг не делся в итоге. Так что главное: не драматизировать. Но это мало кто умеет.

В таком случае давайте наблюдать. Вспомним пословицу: «С кем поведешься, от того наберешься». Изменения обязательно проявятся. Вот перечень основных:

1. Ваш муж, достаточно равнодушно относящийся к своему гардеробу, начинает покупать новую одежду. Сам.
2. Меняет прическу.
3. Меняет туалетную воду.
4. У него появляется много срочной работы и деловых встреч, из-за которых он задерживается допоздна, если не до утра.

5. Он меняет пароль своей электронной почты, который раньше (по его настоянию) вы выбрали ему сами.

6. У него теперь не один мобильник, а два. (Второй, с его слов, только для бизнес-переговоров, «корпоративный», бережет его пуще глаза.)

7. Ему часто звонят вечерами, и он очень немногословен и сдержан во время этих бесед.

8. Получив SMS, он отходит подальше от вас, чтобы прочитать его. SMS, кстати, приходят значительно чаще, чем прежде.

9. Он иначе ведет себя с вами (иногда, испытывая чувство вины, делается невероятно ласков, чаще же (из-за того же комплекса вины) – раздражителен, ироничен, скептичен).

10. Супружеская близость становится крайне редкой и отличающейся в неуловимых деталях.

11. У него слишком часто бывает отключен мобильный, вы не можете ему дозвониться целый вечер (именно в тот вечер, когда у него самая срочная работа).

12. Мужчины большое значение придают своему обручальному кольцу. Когда мужчина гордится своим браком, созданной им семьей, кольцо он воспринимает как манифестацию правильности своего выбора. Мы, женщины, часто уже в период беременности снимаем обручальное кольцо из-за отекающих пальцев, потом – хозяйственные хлопоты и т. д. Мужчина, счастливый в семейной жизни, будет носить кольцо, несмотря ни на что, даже если оно слегка жмет и т. п. Поэтому снятое мужем кольцо – серьезнейший сигнал! Он непременно объяснит отсутствие кольца тем, что оно стало жать или он похудел, кольцо сваливается. Не важно, чем он объяснит. Даже если вы купите ему кольцо по размеру, через какое-то время вы обнаружите, что и это кольцо чем-то не устраивает супруга.

Обращайте внимание на комплекс деталей. Одна деталь сама по себе может быть чистой случайностью. Не спешите с выводами. И не переусердствуйте. Помните: *Лучше оправдать десять виноватых, чем осудить одного невинного.*

Да, он изменил. Что делать?

Но вот случилось то, чего я вам конечно же не желаю – все обнаружилось. Как это бывает, описано выше. Так что же делать? Что-то же положено делать в таких случаях? Помните песню: «Сняла решительно пиджак наброшенный, казаться гордою хватило сил. Ему сказала я: «Всего хорошего»...»

Первое: не спешите решительно снимать пиджак. Остыньте и подумайте. Ну, давайте вместе подумаем. Обнаружилось, что вы жили с изменником. Но вы же жили! Даже довольно долго. И ничего! Ну и потерпите еще, остыньте. Повторяйте, повторяйте про себя: «Да, он изменил! Да, он изменил!» Ну, давайте раз сто повторим, пока самой смешно не станет. (Обязательно станет, но не так скоро!)

Второе: давайте признаемся себе, что ничего такого пока (пока!) не случилось. Все живы? Живы! Даже здоровы! Есть где жить, есть что поесть. Уже хорошо. Ну, влетела в вашу жизнь посторонняя пакость. Так что теперь? Застрелиться? Давайте учиться держать удар! Сгребем эту пакость в кучку и выбросим на помойку. И все! Забыли. И не смей перемалывать в своей бедной голове слова из найденного мужниного письма, адресованного другой: «Я тебя люблю, ты моя единственная, жена – мой крест (подумать только, да? Ну и гад!), она отравляет мою жизнь, только с тобой я счастлив...»

Третье: самой себе четко скажите, чего вы хотите. Хотите, чтоб все вернулось и было хорошо, спокойно, мирно? Такое возможно! И это зависит от вас. Есть вещи, которые вы не можете себе позволить, если хотите мирной жизни с мужем: тотальная слежка и проверка, а также постоянное выпрашивание о любовнице и сравнение себя с ней. Это полностью лишено смысла, это, наконец, унизительно и невыносимо. Если хотите развестись, понимая, что не способны вынести открывшуюся правду, помните одну вещь: после развода легче не станет. Боль в любом случае сотрется временем, но это произойдет не скоро. А почему все надо решать с помощью развода? Кому вы сделаете лучше, решившись на разрыв? Любовнице – безусловно! Себе – вам решать.

Четвертое: вы можете потребовать от мужа прекращения всяких отношений с любовницей. Если он пойдет на это и будет стараться наладить семейную атмосферу, постарайтесь не отравлять вашу с ним жизнь попреками и скандалами. В конце концов, он же выбрал вас. Что вам еще нужно?

Пятое: пересмотрите свое отношение к супружеской близости. Разнообразьте свою сексуальную жизнь, ни в коем случае не уклоняйтесь от секса.

Шестое: распределите обязанности по дому, пусть муж активизирует свое участие в семейных делах.

Седьмое: четко обговорите вопрос о распределении семейных средств.

Восьмое: если муж отказывается порвать с любовницей, продолжает с ней отношения, имеет смысл решиться на предупреждение о разрыве. Только всерьез, не шантажируя, не играя. Если муж поймет всю серьезность вашего решения, если ему по-прежнему дорога его семья, он может прервать внебрачные отношения.

От вас зависит очень многое. Выбор за вами. Главное – принимайте решение с холодной головой. Не позволяйте беспорядочным чувствам толкать вас на безрассудные действия.

Ценные советы каждой стороне любовного треугольника

Есть некоторые азбучные истины, которые просто обязаны усвоить невольные (или потенциальные) участники любовного треугольника (хорошо, если не многоугольника). Их надо знать не хуже правил дорожного движения ради сохранения психического и физического здоровья, трудоспособности и уважения к себе.

Женам рекомендуется помнить:

1. Ваше представление о муже – совсем не сам муж.
2. Если вы привыкли видеть своего мужа в семейных трусах с газетой у телевизора и стали воспринимать его как неизменную часть домашнего

интерьера, знайте: вполне возможно, есть места, где он с удовольствием играет другие роли, а дома отлеживается после бурных любовных игр, воспринимая **вас** как нужную в **его** хозяйстве вещь.

3. Выходя замуж, вы не приобретаете мужа в пожизненное пользование.

4. Жизнь каждого человека, в том числе и вашего законного супруга, принадлежит прежде всего ему самому. Каждый имеет право на ошибку. И на осознание этой ошибки тоже. От вас зависит, что именно будет считать ошибкой ваш муж – брачные отношения с вами или любовную интригу на стороне.

5. Если вы обнаружили, что муж вам изменяет, постарайтесь прежде всего сохранить рассудительность. Определите для самой себя честно и прямо, что вы хотите в сложившейся ситуации. Возможные варианты, как правило, таковы:

а) хочу порвать отношения немедленно и расстаться навсегда, забыв его, как страшный сон;

б) хочу быть вместе, все простить и чтобы все было как прежде;

в) расставаться не хочу и не могу, но мечтаю отомстить ему за причиненную боль;

г) останусь с ним из принципа, чтобы любовница не вышла победительницей;

д) мне необходимо пересмотреть прошлое, понять, в чем заключались мои собственные заблуждения, и не дать ситуации себя разрушить.

Нет самого правильного варианта, есть вариант, наиболее приемлемый для вас. Выбирайте. Но с ясной головой, сообразно цели, к которой стремитесь. Чтобы потом не пожалеть. Только примите во внимание закон жизни: ничто так не разрушает нас, как жажда мести, поэтому варианты *в* и *г* могут быть опасны для вашего физического и душевного самочувствия. Мсть виноватым (если они виноваты) осуществится, поверьте, без вашего участия. Потому что зло вернется к его творцам. Непременно. С гарантией. Но не тогда, когда вы этого жаждете, а много позже. Вам нужно расслабиться, думая о себе и собственных, только ваших, задачах и их решениях.

6. Сохраняйте достоинство. Узнав об измене, ни в коем случае не пытайтесь общаться с любовницей, изобличать ее, собирать повсюду порочащие ее факты. Будьте выше. Пусть ценой невероятных внутренних усилий. Не ради мужа или мнения о вас посторонних людей. Ради себя самой. Чтобы потом уважать себя за силу духа и твердость характера.

7. Если вы сочли для себя возможным оставаться в браке с неверным мужем, простите его окончательно и бесповоротно. Не занимайтесь постоянным вышучиванием, не укоряйте, не напоминайте о прошлом, не язвите. В противном случае вы заставите мужа очень и очень пожалеть о том, что он все-таки остался. Надо уметь проявлять благородство. Это подвиг. Но если вы осознанно решили сохранить семью, трудитесь на благо ее восстановления. (Восстанавливать, заметим, всегда труднее, чем разрушать.)

8. Не пытайтесь найти мужу немедленную замену, отплатить ему той же монетой. Любая из нас может при необходимости найти случайного партнера. Только он не станет утешением. Если нас толкнули в грязную лужу, надо скорее выбраться из нее, отмыться от грязи и забыть. Но вступать в случайные связи равноценно тому, что вы из одной грязи, куда попали не по своей воле, будете прыгать в другую грязь, уверяя себя, что мстите тем самым первой луже.

9. Сосредоточьтесь на своем здоровье. Женщины, глубоко пережившие боль измены, нередко заболевают именно женскими болезнями – так организм реагирует на унижение и обиду. Вы обязаны самой себе выстоять, остаться здоровой и привлекательной. Приложите все усилия, чтобы быть на людях, отвлечься от мрачных мыслей.

10. Что бы вы ни решили: быть вместе или расстаться, старайтесь остаться друзьями. Это самое плодотворное, мудрое и верное направление мыслей и действий. Пусть даже сначала дружбу с предателем невозможно себе представить.

Мужьям стоит понять:

1. Женщины природой устроены совершенно иначе, чем вы. Для них физическая близость значит много больше, чем гимнастические

упражнения с последующей релаксацией. У них в большинстве случаев задействованы душевные струны. Опасайтесь вибраций этих струн в случае обнаружения вашего нечистоплотного поведения.

2. Если вы говорите женщине «Я тебя люблю», чтобы всего лишь ощутить полную эмоциональную отдачу с ее стороны, вы играете в нечестную игру, ведь для нее эти слова равноценны предложению навечно связать ваши судьбы.

3. Как бы вас ни окрыляли достижения на сексуальном фронте, не теряйте головы. Если вы в основном довольны своим супружеством, стоит с уважением отнестись к чувствам жены, если она обнаружит измену. Вы рискуете потерять верную и надежную спутницу.

4. Похождения на стороне довольно часто заканчиваются все теми же брачными узами. И полным разочарованием в пылком чувстве, заставившем разрушить подлинное родство с настоящей (так, бывает, и говорят некоторые мужчины) женой.

5. Не приводите любовницу в свой семейный дом. Есть вещи, которые нельзя совершать ни при каких обстоятельствах. Это – одна из них. Если возникает по-детски наивный вопрос: а почему, можно вполне по-детски ответить: самому хуже будет. Любовница придет в ярость при виде вещей жены, вспыхнет такой ненавистью, что это обязательно так или иначе материализуется в виде череды неудач и неурядиц, которые начнут сыпаться на головы всех членов семейного союза.

6. Не посвящайте любовницу в дела семьи, в проблемы детей и тому подобное. Осторожно: вы даете ей самое ценное – информацию, которой она может воспользоваться для причинения зла тем, кого вы любите, а она нет. Тайное всегда становится явным – это непреложный закон. По крайней мере – не способствуйте этому.

7. Вы глубоко ошибаетесь, если думаете, что, заведя роман на стороне, нашли, наконец, верную душу, понимающую вашу исконную страсть к свободе, приключениям, экстриму. Вы были бы очень удивлены, если бы услышали задушевные разговоры своей вольнолюбивой и бесшабашной любовницы, поддерживающей ваши устремления к свободе от брачных цепей, с подругами. Поверьте, вас поразила бы стратегия и

тактика битвы за обладание вами именно как законным супругом, которая вырабатывается за чашечкой кофе в модном ресторанчике. Вы поймите: у нас, женщин, счет времени идет на секунды. Мы элементарно не можем себе позволить расплыться «просто так». А те, кто позволяет использовать себя в качестве громоотвода, остаются полными банкротами в личной жизни, без мужа, детей и всего, что нам положено. Так что уясните! За вас воюют! Вы пешка, а не король!

8. Извините за этот весьма интимный пункт нашей программы. Но это жизнь. Со всеми ее реалиями, печалью и болями. Ну, проще говоря, если уж вы вышли на поле сексуальных игр, используйте, пожалуйста, защищающее от инфекции средство. Какой бы заслуживающей доверия ни казалась вам ваша новая избранница, в жизни бывает всякое. И к сожалению, очень часто и неожиданно бывает. Нередки трагические случаи, когда ВИЧ-инфицированные намеренно заражают тех, кто доверчиво вступает с ними в половой контакт, ничем не предохраняясь, руководствуясь лишь своими впечатлениями о порядочности и физическом здоровье партнера. ВИЧ-инфицированные, бывает, находятся в особом психическом состоянии, считая, что жизнь несправедливо обошлась с ними, и решают отомстить другим за собственные страдания.

9. Не рассказывайте своей любовнице о недостатках поведения, непонимании и порочных наклонностях вашей жены. Вам хочется излить душу. Вы ищете сочувствия. Вы жаждете, чтоб вас полюбили, такого страдальца и терпеливца. Вы, сами того не замечая, увлекшись, очень сильно сгущаете краски. Вас, само собой, полюбят, пожалеют. Но помните: любящая вас женщина может не выдержать переполняющей ее ненависти к вашей обидчице (т. е. жене, с которой вы расставаться не намерены). И вот тогда грянет гром! Жене достанется больше всех, ясное дело. Но и вас не обойдет стороной цепочка очень неприятных эпизодов.

10. Жизнь – системный процесс. Являясь частью системы, мы оказываем влияние друг на друга. Отношения людей образуют цепи обратной связи. Рано или поздно человек на себе испытывает результаты того, как поступил с другими. Поэтому – старайтесь не заиграться, чтобы не ударило по вам же в самый неподходящий момент.

Любовницам хочется посоветовать:

1. Зачастую бывает, что мы влюбляемся и вступаем в близкие отношения, не узнав самого главного: свободен ли партнер от брачных уз. Мы позволяем себе быть легковверными. И тем самым обрекаем на легкомысленное отношение к себе. Неужели вам нравится роль жертвы? Имеет смысл прежде всего выяснить, каково семейное положение вашего избранника.

Вот типичная жизненная ситуация.

Во время летних курсов повышения квалификации Елена (23 лет) записывается в группу к молодому (31) и весьма известному преподавателю. Она недавно рассталась с партнером после двух лет совместной жизни и находится в особом состоянии ожидания подарка судьбы. Преподаватель замечает Елену, приглашает ее на ужин. Их взаимный интерес кажется неисчерпаемым. Девушка, не раздумывая, вступает в связь, уверенная, что мечта ее сбылась. Две недели курсов проходят как череда воплощений в жизнь самых сокровенных девичьих грез: тут и цветы, и приятные подарки, интересные беседы, отличный секс. Только после расставания пришла Елене в голову мысль: «А что дальше? Вдруг у него кто-то есть?» Они назначили встречу осенью, за границей. Звонили друг другу, писали. И вот Елена решилась спросить (на всякий случай): «Ты свободен?» И получила ответ: «Нет». Любимый писал, что женился рано, с женой уже нет ничего общего, жена – его крест, который он обязан нести. Принимает ли его любимая таким, какой он есть? Елена выдержала удар. Она приняла. Потому что полюбила и готова была на все, чтобы продолжать отношения. Тем более жена была просто фантомом: у него своя жизнь, у нее своя. Больше полугода они встречались на нейтральных территориях, в разных городах, интенсивно общаясь во время разлук. Потом возлюбленный пригласил ее в свой город, к себе домой. На несколько дней. Она много ждала от этой встречи: разве не значило ее пребывание в доме любимого, что грядет дальнейшее сближение? В квартире с первых шагов ее ожидал шок: это был дом явно не

холостяцкий, ведомый заботливой женской рукой. И всюду обнаруживались невыносимые следы пребывания в доме женщины – его жены. (Как потом выяснилось, любовник, пригласив ее в свой дом, хотел невербально, то есть без лишних слов, показать ей, какое место занимает в его жизни жена, он понял, что отношения зашли слишком далеко, но разводиться не собирался ни под каким предлогом.) И тут стала Елена задавать и задавать вопросы: действительно ли он не живет с женой, действительно ли между ними нет близости, каким он видит их с Еленой будущее, ведь у них же **отношения**? Мужчина был на этот раз честен. С женой, как оказалось, его соединяла некая незримая, но сильная связь, секс он с женой имел, отношения с Еленой его очень устраивали в том виде, в каком сложились: бурные встречи раз в месяц на несколько дней. Он даже предложил девушке в промежутках между их свиданиями встречаться с кем-нибудь, кто живет поближе. Ну, чтобы быть на равных, так сказать. Чтобы она от воздержания не страдала. Кроме того, любимый предупредил, что, если об их связи узнает жена, это приведет лишь к одному: немедленному прекращению контактов с ней, Еленой. Она начала метаться между двумя «не могу»: «не могу продолжать отношения, которые меня убивают» и «не могу расстаться с любимым: такого, как он, не было и не будет в моей жизни никогда». Она писала о своих переживаниях любовнику, отвечавшему, что выбор за ней. Потом, как он и обещал, отношения были прекращены им же: жена узнала. Все это «счастье» в целом длилось год. Чувства молодой женщины оказались очень глубоки. Она пыталась и пытается завязать новые связи, вступает в близкие отношения, ничего похожего не испытывая с теми чувствами, что привязали ее к тому человеку. Уже больше двух лет она одна, причем доминирующее ее состояние – крайняя подавленность. Да, сейчас она укоряет себя, что безоглядно бросилась в пучину страсти с человеком, о котором не узнала главного: единственная ли она в его жизни женщина. Ей было неудобно спрашивать, оправдывается она. Ведь мужчина мог подумать, что она интересуется замужеством, а не просто им, как человеком.

Найти момент, чтобы задать этот важный вопрос, необходимо в целях собственной душевной безопасности. Хотя бы перед тем, как лечь в постель, этот вопрос вполне уместен, если у вас есть хоть какие-то принципы, организующие вашу жизнь.

2. Каждый мужчина стремится преподнести себя в самом выгодном свете. Ему хочется романтики, душевного и физического подъема, юного задора, красоты отношений. И поэтому он с большой патетикой опишет вам свои страдания с женой. Вот несколько расхожих фраз, используемых мужчинами в задумчивых беседах с любовницами для описания своей тяжелой доли и беспросветности семейного существования: *«она меня совершенно не понимает», «между нами давно нет ничего общего», «я женился слишком молодым, не понимая, насколько страшным может быть несовпадение», «у нас с ней разная химия», «мы спим в разных комнатах», «двое едут в одном поезде, за окном мелькают одинаковые пейзажи, и они думают, что едут в одном направлении, – вот что такое семейная жизнь»...* И только представьте, что после этих откровений с вами он возвращается домой, нежно целует жену, говорит ей с улыбкой: «Соскучился. Люблю тебя». А потом, представьте, ложится с ней в постель и... Очень советую вообразить именно это, когда дорогой вам, но женатый на другой мужчина делится с вами своими семейными проблемами.

3. Если в течение первого года ваших отношений он так и не поговорил с женой о разводе, не сообщил о вашем существовании, он не сделает это и в дальнейшем.

4. Пожалуйста, не позволяйте собой манипулировать. Мужчине выгодно внушить вам чувство неприязни к его супруге. Тогда он – жертва. А жертву нужно – что? Ну конечно! Любить, беречь и не нервировать разговорами о будущем.

5. Почему-то одно из самых страстных и яростных желаний любовницы – дать знать жене о своем существовании. Собственно, понятно даже почему. Ну как же! Та живет и незаслуженно наслаждается всеми благами жизни с человеком, которого не достойна и который давно ее не любит. Пусть узнает, пусть тоже ночами поплачет в подушку. Пусть, наконец, освободит место для достойной и любимой. Однако примите во внимание

парадоксальный факт: если вы сообщите жене о себе, вы почти наверняка потеряете любимого. Прямо скажу, в моей обширной коллекции подобных случаев не было ни одного раза, чтобы муж простил любовницу, позволившую себе пообщаться с женой. Брак может распасться, но вам он не достанется. Вы станете для него самым ненадежным элементом, неприятным воспоминанием, от которого надо поскорее избавиться.

6. На чужом несчастье счастья не построишь. Сейчас отнимете вы, потом отнимут у вас. Это лишь вопрос времени.

7. Ищите в жизни радостные составляющие. Не зацикливайтесь на проблеме обладания чужим мужем.

8. Научитесь относиться к себе с уважением, четко определите собственные личностные границы и то, что вы ни за что не хотели бы впустить в свою жизнь. Строго следуйте своим установкам. Скажите себе: «Я заслуживаю большего, чем питаться объедками с чужого стола».

9. Найдите в себе силы преодолеть душевную боль, осознать произошедшее, чтобы не допустить повторения подобных ситуаций.

Когда изменяем мы

О себе мы все и так знаем. Мы хорошие, нежные, любящие. Но и у нас бывает... И по нашей вине семейная жизнь идет прахом. Правда, мы виртуозно умеем найти изъяны в характере мужа, чтоб потом собственную измену свалить на него. Давайте будем честны с самими собой. Мы изменяем не из-за мужа. Из-за самих себя. Вот частые причины женских измен:

1. Если девушка начинает вести раннюю и беспорядочную половую жизнь, это накладывает отпечаток на все ее дальнейшие отношения. Даже выйдя замуж, она не видит преград, мешающих ей вступить в сексуальный контакт «по первому желанию». Подобная распушенность – источник больших бед для всех окружающих любвеобильную даму: для детей, мужей (их обычно бывает несколько подряд, но долго ни один не удерживается), для собственных родителей и родителей ее партнеров.

2. В поисках любви. Если девушка выходит замуж, желая избавиться от родительской опеки или улучшить свое материальное положение, сменить место жительства или не отставать от большинства подруг, которые уже обзавелись мужьями, рано или поздно ее начинает одолевать мечта о «настоящей любви». Она чувствует, что в ее браке чего-то не хватает, и пускается на поиски «истинного счастья». Мужчины же с удовольствием заводят легкий роман с замужней женщиной: ответственности никакой, к тому же подогревает мысль о собственной удали.

3. После нескольких лет брака, когда чувства вошли в спокойное русло, женщина начинает испытывать дефицит любви. Ей хочется быть желанной, долгожданной, ей хочется романтики и восхищения. Бывает, это желание и толкает женщину на измену своему вполне порядочному и надежному мужу.

4. Желание проверить собственную неотразимость. Такое происходит чаще всего с теми женами, кто в юности чувствовал себя «гадким утенком» из-за собственной внешности и материальной необеспеченности родительской семьи. Выйдя замуж за человека, обеспечивающего ей удовлетворение ее материальных запросов, такая женщина стремится наверстать упущенное и проверить свои женские чары на других партнерах.

5. Месть изменнику мужу.

Каковы бы ни были причины измен, надо помнить, что муж, узнав об измене, может принять решение не разрушать брак, но доверие к жене у него исчезнет, а с ним и уважение, а также вера в лояльность спутницы жизни пропадет навсегда. И фундамент брака подточится подземными водами сомнений и взаимных упреков.

Установки и тренинги

Как справиться с изменой и сохранить брак? Это серьезная проблема. Разложим ее на три составляющих: прошлое, настоящее, будущее, и постараемся с ней справиться.

1. Избавляемся от мыслей о прошлом

Зададим себе вопросы.

1. Могу ли я повернуть время вспять?
2. Могу ли я вернуться в собственное прошлое и прошлое своего мужа?
3. Могу ли я изменить прошлое?
4. Есть ли что-то положительное в моем стремлении к негативным воспоминаниям?
5. Приносят ли мне покой и радость воспоминания о негативных моментах прошлого?
6. Позитивно ли отражаются горестные воспоминания на моей внешности?
7. Позитивно ли отражаются горестные воспоминания на моем здоровье?
8. Положительно ли влияют черные мысли на мое душевное и эмоциональное состояние?
9. Приятна ли и привлекательна я, охваченная негативными воспоминаниями, окружающим (семье, коллегам, друзьям)?

Если хотя бы на один из приведенных вопросов вы можете ответить «да», останавливайтесь и копайтесь в прошлом в свое удовольствие. Рассказывайте подругам и случайным первым встречным о подлом предательстве самого дорогого человека, настаивайте, чтобы всю историю выслушали от начала до конца. Маленькое предупреждение: довольно скоро вы заметите, что охотников послушать в сто первый раз вашу душераздирающую историю почему-то не осталось. Однако попытки продолжать можете, раз уж решение ваше таково.

Если же на все вопросы вы ответили «нет», продвинемся на шагок дальше. И скажем себе:

Установки

Я принимаю все испытания, посланные жизнью.
Я знаю, что жизнь состоит не только из приятных событий.
Я рада, что эта неприятность уже произошла и в моих силах ее принять и пережить.
Я благодарна жизни за все уроки и испытания.
Жизнь прекрасна.
Я открыта радостям жизни.

Запомните эти установки, читайте их несколько раз в течение дня.

2. Настоящее

Давайте сформулируем самую главную задачу небольшого условного отрезка времени, которое назовем «настоящее». В это время мы дадим себе слово не принимать никаких решений. Мы только поставим пару задач и будем их решать. Для начала выберем самые подходящие нам задачи из предложенного списка:

а) Сейчас для меня самое главное отомстить мужу и любовнице. Сил на это не пожалею.

б) Постараюсь сделать жизнь мужа невыносимой: пусть не знает ни минуты покоя за все прошлые удовольствия на стороне.

в) Вовлеку детей, всех родственников и друзей в процесс всеобщего осуждения подлого предательства изменника мужа.

г) Хочу и буду неустанно расспрашивать мужа о любовнице и его похождениях с ней, вложу в вопросы и комментарии по теме всю силу своего юмора и сарказма.

д) Немедленно заведу себе любовника. Ему можно, а мне нет?

е) Откажу мужу в сексуальной близости. Он этого недостоин.

ж) Мне сейчас необходимо заняться собой, чтобы обрести устойчивое психическое состояние и сохранить семейный очаг. Запишусь-ка я в класс йоги, похожу в бассейн, выберусь на неделю к морю, как бы при этом ни трещал семейный бюджет.

з) Использую психологические тренинги, чтобы стабилизировать

собственное состояние.

и) Полностью сменю имидж и начну новый отсчет своей семейной жизни.

к) Постараюсь отвлечься от печальных воспоминаний любыми способами (комедии, анекдоты, встречи с друзьями и многое другое).

л) Соберу всю свою волю, чтобы хранить молчание по поводу происшедшего, не упрекать мужа; всеми силами постараюсь простить.

К перечисленному выше перечню вы можете добавить собственные задачи, которые считаете самыми важными для себя.

А теперь, выбирая задачу, задайте себе следующие вопросы. Чего я хочу добиться? Как я узнаю, что достигла цели? Какие средства я употреблю, чтобы достичь цели? Что произойдет, если я достигну цели? Стоит ли цель моих усилий?

Маленькая подсказка. Обратите внимание на пункты *а, б, в, г*. Ох! Руки так и чешутся устроить обидчикам веселую жизнь! Но не кажется ли вам, что эти задачи разрушительны? Вы наверняка догадываетесь о результатах: сбежит муж, даже если изначально жаждал остаться и признавал свою вину. Результатом выполнения вами этих задач будет развод, о котором потом большинство женщин очень и очень сожалеет. Вот и подумайте хорошенько: стоит ли цель ваших усилий? По пункту *д*: грехом на грех, злом на зло: никому лучше не станет, проверено. По пункту *е*: это самая большая ошибка, которую только можно совершить, если есть желание сохранить семью. Напротив: постарайтесь стать мужу хорошей любовницей, получайте как можно больше удовольствия от близости, радуйтесь, наслаждайтесь. В остальном – выбор за вами.

А вот несколько способов избавления от навязчивых негативных воспоминаний.

- Накатило – немедленно под душ, хоть на полминуты; попросите воду смыть с себя все дурные мысли; потом хорошенько разотритесь полотенцем; если нет возможности встать под душ, просто хорошенько умойтесь холодной водой.

- Попрыгайте со скакалкой, повторяя: «Все плохое – прочь из моей жизни. Все тяжелое – прочь из моей жизни. Я зову радость и улыбки. Я зову здоровье и бодрость».

- Нарисуйте мысленно круг, произнесите (можно мысленно, можно вслух): «Внутри этого круга я в безопасности. Я избавлена здесь от тягостных раздумий». Войдите в этот круг. Пойдите в нем, улыбаясь, поднимая лицо кверху. Выходя за черту круга, скажите: «Я в полной безопасности везде. Я люблю жизнь. Жизнь любит меня».

- Прочертите мысленно черту, встаньте перед ней, произнесите: «Я оставляю за этой чертой...» (и дальше все, с чем хотите расстаться).

- Если у вас есть возможность бывать на природе, попробуйте обниматься с деревьями. Выберите то дерево, которое кажется вам наиболее дружелюбным (березу, дуб, сосну, клен и т. д.). Обнимите его, прижмитесь, вдохните его запах, поговорите с ним, попросите о дружбе.

- Можно записать, от чего вы хотите избавиться в своей жизни (от мучительных воспоминаний, страхов, вмешательства недоброжелателей), а потом сжечь бумажку с записью, пепел же выбросьте в унитаз.

- Очень полезно и действенно искать во всем, даже очень тяжелом и печальном, позитивные моменты. Возьмите лист бумаги и, разделив его чертой на две части, в левой запишите все негативное, связанное с открывшейся изменой, а справа – положительное. (Да-да! Оно найдется! Во-первых, вы теперь можете посмотреть на себя со стороны, проанализировать свои ошибки, изменить свою линию поведения, стать красивее, добрее, чувственней – хороших людей испытания закаляют! Продолжите свой список плюсов сами...)

И еще – придумывайте себе каждый день маленькую радость, чтобы постепенно, шаг за шагом снова увидеть жизнь во всей полноте ее красок. Пусть сегодня это будет чтение занимательного детектива, завтра – футбольный матч, послезавтра – концерт заезжей знаменитости. Купите себе красивое серебряное кольцо с необыкновенным камнем. Пусть оно радует вас. И хранит от недобрых взглядов. Настоящая женщина знает тысячи способов утешения самой себя. Так что – вперед!

3. Будущее

К счастью ли, к несчастью – человек не способен в будущее заглянуть. Но сделать кое-что сейчас для своего завтра просто обязан. Поэтому о будущем думать надо. А уж жизнь внесет свои коррективы.

И прежде всего наше будущее: дети. Как бы ни были вы обижены на их отца, удерживайтесь от всякого рода разоблачений его аморального поведения в присутствии детей. В противном случае из-за собственной несдержанности вы сделаете их крайне несчастными и наградите не лучшими установками для дальнейшей жизни. Ваши проблемы с мужем никоим образом не должны касаться детей. Иначе вам обязательно придется пожалеть о собственной несдержанности. Но произойдет это тогда, когда ничего изменить уже будет нельзя. Ростки горя всходят через много лет после посева, увы.

Избавляемся от иллюзий

Вот и пришла пора поговорить в очередной раз о наших ложных представлениях, иллюзиях, которыми лучше себя не тешить.

Недавно я ехала на машине из Германии в Швейцарию. Однообразный десятичасовой путь прерывался лишь остановками для заправки бензином и, конечно, для еды и всего прочего. Это «все прочее» в одном забавном придорожном ресторанчике привело к открытию некой истины. Итак, спустившись туда, куда указывала стрелочка с надписью «Дамы», и попав в умывальную комнату, я увидела, что стены ее украшены портретами самых прекрасных, известных и гениальных мужчин всех времен и народов. Сначала я даже встревожилась, решив, что ошиблась дверью. Нет, дверь была наша, дамская. Стало быть, нам и полагалось наслаждаться видом лучших представителей противоположного пола. Проследовав в помещение с кабинками, я умилилась разнообразию выбора. На некоторых дверках красовались портреты ничем не

прославившихся самцов с именами Пабло, Рауль, Хельмут. На других, видимо для дам с амбициями и фантазией, размещались изображения всемирно известных личностей, вроде Че Гевары и Альберта Эйнштейна. Так что выбор был. Я отдала предпочтение Эйнштейну, наверное потому, что он задорно показывал язык всем собравшимся. С внутренней стороны кабинки на двери висела замысловатая ромбовидная рама. По моим предположениям, и в ней должен был быть портрет Эйнштейна. Но я ошиблась. Там было зеркало. И видеть я могла собственное отражение. Кого бы я ни выбрала, по ту сторону двери была лишь я сама!

В этом и заключается улыбка жизни. Любя, мы сами, и только мы создаем образ любимого. Такой, какой мы заранее создали в своем воображении. Такой, какой нам приятно любить. Мы любим свои воспоминания. Мы дрожим над своими ощущениями. Мы боимся потерять свое томление, страсть, нежность, родственную привычку. Мы смотрим, как нам кажется, в душу любимого. В самую ее глубину. На деле – перед нами зеркало. Ну, давайте хотя бы примем такое выражение лица и создадим такой образ, чтобы быть себе приятными. Во всех отношениях.

А вот и перечень:

Иллюзия № 1. Эта тема меня не коснется. Ну, кому он нужен, мой размазня! Тоже мне: герой-любовник! Послушали бы вы, как он храпит ночью! А пукает как! Не по-детски! Кто в это влюбится...

Ну вы же влюбились! Ну вы же стерпелись! Почему он не может понравиться еще кому-то, кто устал от одиночества и мечтает о семье, детях, домашнем муже...

Иллюзия № 2. Мы серьезно поговорим перед свадьбой, я возьму с него слово (самое честное и нерушимое), что он никогда мне не изменит. Он же честный человек. Он не сможет нарушить данное слово.

Что тут скажешь... Увы... Человек грешен. Недавно Ватикан опубликовал сведения о самых распространенных мужских и женских грехах. Так вот: самый распространенный мужской грех – прелюбодеяние (то есть супружеская измена). А женский – осуждение (что тоже следует учесть). И не забывайте про народную мудрость: «Да! Я хозяин своего слова! Захотел – дал; захотел – взял назад».

Иллюзия № 3. В случае обнаружения измены надо обязательно разводиться: разбитую чашку не склеишь.

Во-первых, склеишь, да так мастерски, что и трещинки видны не будут. Только потом с этой чашкой надо очень бережно обращаться. А во-вторых, супружество не чашка, не ваза, не горшок. Речь идет о материях куда более тонких. Все, что нас не убивает, делает только сильнее. Главное: смотреть на все с улыбкой и оптимизмом.

Комната № 5. Спальня для гостей

Ревнует – значит любит? Как вести себя, чтобы ревность не разрушила чувства

Для разговора о ревности мы не случайно выбрали комнату для гостей. Мы ждем гостей, готовимся к встрече. И конечно, надеемся на радость общения, на совместное приятное и радостное времяпрепровождение. Чтобы потом с улыбкой рассматривать фотографии, вспоминая приятный визит. Увы! так бывает не всегда. Каждый человек – особый мир, у каждого свои правила жизни. Вторжение чужого не всегда и не для всех членов семьи проходит легко и бесконфликтно. И именно в общении пары с людьми извне проверяется ее взаимодоверие и устойчивость к самой неприятной и незваной гостье: ревности. Эта невидимая особа обладает страшной разрушительной силой, которой надо остерегаться и которую нельзя игнорировать. Давайте присмотримся повнимательнее.

Чувство, знакомое всем представителям живого мира

Однажды провели эксперимент. Поставили рядом два совершенно одинаковых горшка с совершенно одинаковой землей и посадили в них два поначалу тоже совершенно одинаковых цветка. И принялись их растить. Поливали водой из одной и той же лейки, удобряли необходимыми веществами из одного пакетика. И росли оба цветка на славу. А потом

естествоиспытатели проявили дифференцированный подход: с одним цветком нежно разговаривали, гладили его листочки, улыбались ему и пели, а на другой просто лили воду и сыпали подкормку без слов и эмоций.

И вы, конечно, уже догадались, что произошло. Разумеется, тот, любимый цветок расцвел и закустился, зазеленел и заблагоухал. А другой, лишенный ласки, принялся чахнуть и кукожиться. Понятное дело – All you need is love – все, что тебе нужно, – любовь! Но этим дело не кончилось, представьте себе! В какой-то момент недолюбленное растение набралось невероятных сил, разрослось, одревенело, разветвилось настолько, что заслонило свет изнеженному сопернику, которому ничего не оставалось, как хиреть и вянуть, невзирая на привычную ласку экспериментаторов.

Даже цветы умеют ревновать, соперничать и мстить! Такой вывод пришлось сделать ученым.

У наших друзей были две собаки: огромный снежно-белый пушистый Тензел, состарившийся и проводящий спокойные дни в любви и ласке, и маленькая японская красавица Шейна, взятая щеночком и поражающая всех заботой, которой она окружила старого пса. Она ежедневно вылизывает ему глаза, ушки, чистит зубы, мордочку. Она всегда при нем, рядом. Однако хозяевам было жалко, что юная красавица проводит свою жизнь исключительно в заботах о старичке. Они решили взять подружку для Шейны, благо живут они в просторном собственном доме с большим садом – места для игр предостаточно. И в собачьем приюте нашли подходящую девочку, такую же маленькую, как Шейна, очень напуганную какими-то злыми людьми, жалкую, но при этом отвечающую на ласку, благодарную и игрунью хоть куда. И вот – стоило только Фриде попасть в свой новый дом, добрейшая Шейна превратилась в монстра. О том, чтобы они находились в одной комнате, не могло быть и речи – Фриде тут же бы пришел конец. Если обе находились в саду, Фриде приходилось прятаться в самом дальнем уголке, пока Шейну не забирали в дом. Так продолжается два года. Шейна не прощает сопернице ее появления в доме. Фрида не перестает бояться и всегда начеку. Обе они – невероятные симпатяги,

сердца обеих полны любви и преданности. Им только нельзя видеть друг друга. И это все.

Ревность – неужели ей не страшны годы и доказательства любви? Почему она не исчезает, не развеивается со временем, как остальные чувства и притязания?

Маленького мальчика растили в добре и покое. Вокруг цвели улыбки и раздавались милые детские песенки. «Люблю», – вот одно из первых слов, которые он произнес, начиная говорить. Ему было два года, когда мамочка рассказала, что скоро у него появится братик или сестренка. Он был рад. Они все вместе ждали малыша. Родилась сестричка. Он все еще казался довольным. Пошел с папой в магазин и выбрал ей в подарок игрушку. Наконец маму с сестричкой привезли домой. Собрались родственники – всем хотелось полюбоваться нежной трогательной картиной встречи двух маленьких существ, которым предстоит долгая совместная жизненная дорога. Брат и сестра! Прелесть какая! Сестрице, понятное дело, было пока все равно. Она уютно и доверчиво спала себе в своих рюшечках и кружавчиках. Мальчику достаточно было одного взгляда. Страшно и жалко стало смотреть на него: ясное оживленное прекрасное личико исказилось страданием и злобой, он попытался спихнуть с родительской кровати сверток с долгожданным малышом и разразился плачем. Немедленно откликнулась сестричка. Брат завопил громче, решив, что, раз соперница ревет, стало быть, он сумел-таки отравить ее существование. Новорожденная тоже прибавила звук. Стоит ли продолжать? Родителям досталось не просто по полной, а по расширенной программе: детей нельзя было оставить наедине ни на миг – мальчик не упускал возможности ударить, щипнуть, царапнуть. А уж на младенческий плач старшенький откликался таким диким ором, что большой симфонический оркестр мог скромно отдыхать. Родители терпели. Старшего не ругали, не попрекали его старшинством. Держались из последних сил. «И вновь продолжается бой! И сердцу тревожно в груди!» – этими песенными словами взрослые члены семьи встречали и провожали теперь каждый день семейной жизни.

Прошло два с половиной года. Дети подросли. Веселые, боевые. Сестра неотвязно следует за братом во всех играх. Она стойкая. На удар отвечает ударом, на тычок – тычком. Но брат для нее – все. Главный человек в жизни. Брат ее опекает, как и положено мужчине. Терпит ее глупость, поправляет ошибки в словах. Снисходителен к ее грехам. Когда хвалят его, требует, чтоб сестре тоже досталась похвала и ласка.

Значит, все-таки ревность – дело поправимое? И как-то можно расстаться с этой неприятной спутницей всего живого? Возможно и такое?

Опыт показывает, что да. Во всяком случае – в человеческом сообществе. И среди тех людей, которые готовы терпеть, работать над собой, размышлять и осуществлять стратегию собственной жизни, а не бездумно плыть по течению.

Хотя ревность коварна, зла и беспощадна. Оттого и труднопобедима. Помните песню про зависть черную и зависть белую? «Что ни говорите, не обидно ведь белой-белой завистью завидовать...» Лично для меня деление зависти на белую и черную – попытка весьма сомнительной классификации. Но тут еще как-то можно допустить... Позавидуем упорству, трудолюбию, целеустремленности, порядочности и постараемся перенять добрые личностные свойства и устремления. Почему бы и нет? Тогда давайте, пусть и с натяжкой, примем существование белой зависти. И отметим досадную вещь: ревности белой не бывает! Ни под каким видом, ни с какой натяжкой и припуском. Ревность – чувство черное, безжалостное, мучительное и гибельное. Для обеих сторон.

Откуда берутся ревнивцы

Откуда берутся ревнивцы? Трудно сказать. Некоторые с этим рождаются. Кому-то с детства катастрофически не хватает самого насущного – любви, и всю оставшуюся жизнь они ищут ее, а найдя, боятся утратить. Некоторые, будучи единственными чадами в семье, воспитываются собственниками, не терпящими соперничества ни в чем.

Бывает, ревность проявляется, как плод негативного жизненного опыта, в ответ на распущенное поведение партнера. Путей много. И если уж человек позволяет себе встать на этот путь, ревность поглощает его целиком.

К чему начинают ревновать законченные ревнивцы?

1. К работе.
2. К родителям.
3. К детям (и не только от другого брака, но, бывает, и к собственным).
4. К нашим хобби.
5. К друзьям.
6. К нашей прошлой жизни, к «бывшим».
7. К неким гипотетическим «другим», т. е. к возможным соперникам.

Поначалу мы находим в этом большое обаяние, ибо в упреках – «ты слишком отдаешься работе, все равно никто не оценит», «твоя мама вечно хочет сделать по-своему», «у твоей подруги слишком развязное поведение, она тебе завидует», «тот мерзкий тип с внешностью уголовника уставился на тебя – что между вами было?» – слышим лишь желанное проявление любви и заботы. И тут очень важно не упустить момент перехода границ дозволенного. Ревнивцы отличаются особой чуткостью. Увидев, что вы не готовы сопротивляться, они начнут наступление по всем фронтам, и тут уж крах неминуем, будь то надлом вашего собственного «я», разрыв отношений или вариант типа «Отелло», чудовищный, но – увы – нередкий.

Типичное поведение ревнивца

Стоит повнимательнее приглядеться к неким первоначальным штрихам. Именно они сложатся позднее в широкомасштабное полотно. Только вряд ли кто-то получит удовольствие от созерцания этой картины. Поэтому будьте внимательны. Любой ревнивец – от интеллектуала до самого примитивного люмпена – проводит одну и ту же политику,

направленную на подчинение личности своего избранника.

Политика ревнивца

1. Стремление изолировать объект любви от внешних влияний.

Для этого используются все виды критики – от мягких дружеских замечаний и едких острот до скандалов с применением физической силы.

Объектами критики становятся:

- а) друзья,
- б) родители, сестры, братья и другие родственники,
- в) ваши коллеги,
- г) соседи, случайные знакомые.

2. Выработка тотального комплекса неполноценности у объекта любви. В связи с этим критике будут подвергаться все ваши индивидуальные составляющие:

- а) внешность,
- б) интересы (не те книги читаете, не ту музыку слушаете, не те фильмы, не те ТВ-программы смотрите и т. п.),
- в) запросы («что за дешевку ты выбираешь», «размах у тебя купеческий»),
- г) выбор одежды,
- д) макияж (вплоть до запрета подкрашивать глаза, ресницы, губы),
- е) манеры (вплоть до обвинения в полном отсутствии воспитания – вина родителей! – и неумении прилично вести себя в обществе).

3. Создание образа отвратительного будущего в случае расставания. Убеждение объекта любви в невозможности

- а) найти другого партнера,
- б) самостоятельно вести хозяйство,
- в) сменить место жительства,
- г) получить достойную работу,
- д) принимать решения,

е) существовать независимо.

Ах, как мы не любим слова «дисциплина», «организованность», «самообладание», «порядок», если они относятся к сфере нашей частной бытовой жизни. Нам кажется, что дисциплина и прочее – это навязанное силой из школьных времен, это извне, не дома. А внутри себя, в своем приватном пространстве, должно расслабляться и плыть по течению. Увы! Не получится! Особенно в личных отношениях, когда в игре «кто сильнее и кто главней» участвуют двое. Стоит все же проявить собственную волю. И не для того, чтобы возобладать и победить, не для того, чтобы сплясать дикарский танец на поверженном теле «противника», а для установления равноправных отношений, равновесных и равноуважительных. Именно ради такого идеала стоит помнить о самодисциплине и самоорганизованности. Нельзя пускать на самотек проявления ревности, в надежде, что докажете свою чистоту, непорочность, доброту, любовь и кристальность помыслов. Не рассосется, не развеется – будет лишь интенсивней, гуще, тяжелей.

Моя близкая подруга вышла замуж за безгранично любящего ее сокурсника. У них двое детей, ныне уже взрослых. Недавно муж издал книгу воспоминаний, где по-прежнему объясняется в любви единственной женщине в своей жизни – жене. Но чего стоит ей эта жизнь! Как несчастна, угнетена, «невротизирована» эта бывшая хохотушка и всеобщая любимица. Яркая, остроумная, талантливая, энергичная девушка многолетними и ежедневными усилиями любящего и удушающе ревнивого мужа превратилась в безликую, зажатую, почти бесполою особь. Начиналось все с банального обличения родных и друзей, вплоть до окончательного разрыва отношений с неугодными, вскоре критика распространилась на внешний облик любимой жены. Далее – полный контроль рабочего и свободного времени, телефонных звонков. Через несколько лет однолюб, не стесняясь гостей, мог кричать на свою единственную любовь за то, что она слишком громко смеется в компании. Сейчас доходит до анекдотических ситуаций – она стала виновата буквально во всем:

открывал консервную банку, нож соскользнул... «Маш-ш-ша!» – неподконтрольно вырывается из уст рыцаря любви. А виноватой нет рядом. Только он с банкой и я, невольный свидетель.

Жаль, он не видит ее в его отсутствие! Она преображается. И снова – душа компании, снова – море обаяния, веселья. Открытая, задорная. Без него! Без **ВРАГА** рядом! Она так и зовет его – враг. Между друзьями, конечно. Которых умудрилась сохранить. Только дружит с ними в свободное от врага время. Почему не развелась? Законный вопрос. Она выросла без отца (тот погиб в ее младенчестве). И мечтала о крепкой настоящей семье. Чтобы у детей было то, чего она сама лишилась, – полноценная опора. Сделала ли хорошо детям? А вот тут вопрос спорный. Дочь явно получила с детства серьезную психическую травму. Видя, как отец поедом ест маму, она настолько предубедилась против замужества и каких бы то ни было отношений с мужчинами, что настроена лишь на образование, карьеру и одиночество. Сын, уверенный в себе, успешный папенькин сынок, рано женившись, столь же рано оказался в положении жестоко брошенного мужа и отца. Его жена не собиралась терпеть ту модель поведения, которую сын перенял как образцовую от собственного отца.

И еще одна деталь. Как и чем держалась Маша все эти годы? Как не сломалась? Через пару лет совместной жизни она поняла, что у нее есть только один способ сохранить себя как личность. И она этим способом воспользовалась. Любовник! Источник любви и самоуважения. И не один. Ну, не может человек жить в ощущении «постоянного фронта». Нужен какой-то тыл, отдушина. И у жены ревнивца любовников – не счесть. Только это и дает ей силы выдержать те несколько часов дома, которые она проводит с мужем.

Не берусь осуждать. Не берусь заявлять, какой вариант в ее случае предпочтительней. Знаю, что «мой максимум» в обществе ее мужа – полчаса. Потом «кипит наш разум возмущенный» – стремлюсь вырваться в любое пространство, где нет его. Она осуществила мечту о полноценной семье – ее выбор, ее право. Только все же вряд ли семья, где главу за глаза называют врагом, такая уж полноценная.

Были ли у нее другие варианты, кроме этих двух – расстаться или терпеть?

Безусловно.

Но тут-то и понадобилась бы дисциплина и самоконтроль. На первых порах, пока не сжились, ежедневная и ежечасная.

Правила обращения с ревнивцем. Можно ли одолеть ревность?

Несколько полезных советов

1. Есть такое милое невинное развлечение – немножечко и вполне беззлобно перемывать косточки общим знакомым. От этого удовольствия придется отказаться навсегда. Для вашей пользы. Есть много других интересных тем – погода, планирование отдыха, поступки героев сериала, наконец. Но не раздача личностных характеристик друзьям и родным. Как бы на первых порах это ни казалось вам заманчиво. Как бы вы ни стремились к сочувствию и взаимопониманию партнера, к слиянию душ и битью сердец в унисон. Будьте уверены, любимый поддержит вас в ваших критических замечаниях о родителях и подругах. Присоединится в два счета. Но будьте готовы к тому, что вскоре в своей критике он вас обгонит, перегонит и наподдаст так, что вы рады не будете, а назад дороги не окажется – сами начали, винить некого. Кроме того, помните предупреждение американских полицейских? Все сказанное вами может быть использовано против вас! Не забывайте! Любая критика вами собственного тыла (а именно родители, семья и близкие друзья и есть тот самый тыл) обернется против вас.

И вот оно, золотое правило жизни:

Не судите, и несудимы будете!

На все попытки критики ваших близких отвечайте именно этой библейской фразой. Спокойно, но твердо. Ваш партнер должен видеть, что вы неотделимы от своих родных. В этом – ваша сила.

2. Даже на самых начальных этапах отношений не стоит обсуждать с партнером темы лишнего веса и кажущихся вам недостатков собственной внешности. Конечно, вы лепечете о лишнем весе и о не слишком пухлых губках только для того, чтоб услышать уверения в обратном, что и вес, и губки, и глазки у вас – самые-самые. Но, затронув эту тему, будьте готовы через некоторое время услышать и кое-что неожиданное. И на полном серьезе. Эта тема – табу. И если вдруг ваш любимый сделает пару замечаний о вашем внешнем облике, спокойно и с достоинством возразите, что постоянно консультируетесь у (назовите имя вашего любимого стилиста) и тот одобряет ваш макияж, фигуру, походку. (Кстати, получить совет опытного профессионала – дело нелишнее, так что почему бы и не осуществить на практике такой «консилиум».)

3. Заботьтесь о своей внешности и о состоянии своего тела, посещайте фитнес-клуб, занимайтесь йогой, танцами – эти увлечения не дадут развиваться ненужным комплексам и прибавят духовной силы.

4. Выбирайте свою одежду сами. Пусть о вас сложится мнение как о человеке, знающем, что хочет, и имеющем собственный сложившийся вкус. Не позволяйте ему заявлять: «Если ты это наденешь, я с тобой не пойду...» Эта фраза совсем не так невинна, как кажется. На деле это демонстрация неуважения к вам. Эту тему стоит обсудить, опять же очень спокойно и с достоинством. И ваша позиция может быть раскрыта так: «Дорогой! Смотри – это я, твоя любимая. Все та же я. Мои мысли, чувства, душа, сердце. Этот наряд радует меня (веселит, придает особое настроение, меняет мое представление о себе). Почему бы тебе не порадоваться вместе со мной? А

если у тебя не получается разделить сегодня со мной удовольствие, давай не будем ссориться и проведем этот вечер порознь. Хотя я планировала быть вместе с тобой».

5. Имейте собственные занятия, увлечения, общественные обязанности. Даже если на какое-то время вы решили стать классической домохозяйкой, помните: социальная жизнь, социальный статус – необходимый компонент полноценной жизни. Участвуйте в благотворительной деятельности, помогайте школе, где учатся ваши дети. Общественных организаций не счесть. Вам везде будут рады. Станьте востребованной. Это очень усилит ваши личностные позиции.

6. Помните: ревнивцы – трусы. Они легко впадают в панику из страха потерять вас. Не потакайте их слабостям, не отвечайте упреками на его упреки, проводите свою линию спокойно и неуклонно. Не обвиняйте ревнивца, это усугубит положение дел. Беседуйте с ним, объясняйте собственное состояние, вызванное его недоверием, исключительно с собственной позиции: «Я очень огорчена... Мне так обидно, что ты не доверяешь мне... Мне крайне тяжело испытывать ограничения свободы...» Говорите о своих потребностях, о том, чего вы не можете допустить.

7. Большинство ревнивцев искренне не осознают, сколь неприглядно их поведение по отношению к партнеру. Если вы ничего не предпримете для того, чтобы человек задумался над собственными поступками, не выработаете твердую, осознанную линию поведения, то, будьте уверены, трудности вас ожидают нешуточные, ибо пословица «время – лучший лекарь» никакого отношения к ревнивцам и ревности не имеет.

8. При этом не будьте самонадеянны и идеалистичны. Не надейтесь, что вы коренным образом сможете изменить своего партнера. Если вы выходите замуж за ревнивца и рассчитываете, что, уверившись в вашей добропорядочности, он целиком оставит свою подозрительность и перестанет вас ревновать, то вы будете жестоко разочарованы. Эта

надежда не сбудется. Больше, на что можно рассчитывать, – сглаживание особо острых углов.

9. Не принимайте их правила игры! Не втягивайтесь в скандалы и выяснения отношений ни под каким предлогом.

10. Держитесь твердо, не уступайте в главном.

11. Каждый проживает свою жизнь как единственную и неповторимую. Совершает те же ошибки, что миллионы раз совершались до него. Но все же мы отличаемся от других живых существ, населяющих Землю, еще и способностью воспринимать чужой опыт и применять его на практике. Поэтому стоит посоветоваться со специалистами-психотерапевтами, если вы стали ощущать ревность партнера как проблему.

12. Ревнивцы подсознательно предстают перед любящим человеком в образе страдальца. Помните Отелло и Дездемону? Она его за муки полюбила... А он ее – за сострадание к ним... И чем дело кончилось? Она-то его пожалела. А он ее – нет. Увы! Старая история, но в жизни людской старых историй не бывает.

Последствия ревности

Незабываемый жизненный опыт.

Мне семнадцать. Новоиспеченная студентка. Жизнь – полная чаша: восхитительно интересные лекции, сидение допоздна в библиотеке среди умных книг, курсы испанского языка, серьезные занятия психологией в научном студенческом обществе. Мечты сбываются одна за другой. И тут, для полнейшего счастья, встреча с прекрасным – то есть с парнем моей мечты. Красивый, крепкий, мужественный, образованный, с чувством юмора, обширными интересами, нежный, ласковый, студент престижного вуза – ожившие девичьи грезы. Примерно месяц мы встречаемся ежедневно в ущерб лекциям, библиотеке, курсам – плевать. Он – главная

часть моей жизни. Нам ни минуты не скучно вдвоем. Мы не перестаем удивляться друг другу. Каждая вновь открывшаяся черточка его характера, помнится, вызывала у меня восхищение: так не бывает. Он заботливый. Он бдительно следит, чтоб меня никто не обидел. Ласковый. Щедрый. Верный. Надежный. Он много испытал в жизни. Говорит, что растерял все иллюзии, никому не верит. Никому, кроме меня. (И правильно, уверена я. Я – надежная как скала. Дисциплинированная, цельная личность. На меня точно можно во всем положиться – проверено не раз! Так что за себя я спокойна – не подведу ни в коем случае.)

Через месяц абсолютно безоблачного парения в небесах приходится приземлиться: занятия никто не отменял, семинары, доклады, зачеты «актуализировались» во всей своей непреклонной реальности. Он понимает, что придется видеться реже. Совсем чуть-чуть реже. Он понимает... Через несколько дней начинает происходить непонятное. В дни, когда у нас не запланирована встреча, он неожиданно появляется, заглядывает в аудитории, упрекает, что видел, как я во время лекции шепталась с сокурсником. Добивается, чтобы я призналась, что между нами было. Отрицания, объяснения, уговоры не помогают. Дальше – больше! Я целый вечер сижу дома, дописываю курсовую. Утром он караулит меня у подъезда: «Я всю ночь стоял под твоими окнами, у тебя был мужчина!» (Кто бы из моих старших членов семьи пустил ко мне ночью мужчину, интересно? Но даже этот резонный вопрос не является для него доказательством моей невиновности.) Ты не встречаешься со мной из-за того, что у тебя есть другой, а не из-за занятий, – вот его вывод.

Во-первых, я начинаю, совершенно иррационально и непонятно для самой себя, испытывать острое чувство вины. Может быть, я все-таки дала повод сомневаться в себе? Может быть, мое поведение действительно дает возможность думать обо мне как о человеке неверном, ненадежном, ветреном? Во-вторых, кроме чувства вины, появляется и еще совсем новое ощущение. Я явственно чувствую удушье. Мне не хватает воздуха. Я элементарно задыхаюсь в окружившей меня несвободе. И в-третьих! Мне действительно хочется начать общаться с кем-то другим. С нормальным, невлюбленным, равнодушным ко мне. Чтоб просто болтать, шутить,

прикалываться. И никаких обязательств, никаких клятв в верности и совместного будущего.

И при этом я продолжаю быть влюбленной. Но – ростки нового прорастают стремительно. Из-за не менее стремительных действий моего возлюбленного.

Занятия окончились. Бежим с подружкой в раздевалку. Гардеробщица сообщает: «Тут сейчас твой был. Тебя ищет. Сердитый!»

– Кто мой? – не понимаю я.

– Ишь ты! «Кто мой?» – передразнивает гардеробщица. – Муж твой, вот кто.

– Нет у меня никакого мужа! – Нервы мои сдают.

Я сую любопытной тетке паспорт, чтоб та убедилась в отсутствии штампа.

– А сказал – муж, – задумывается она. – Говорил, что ты ему с другим тут изменяешь. Спрашивал меня, видела я, нет.

Опять удушье подступает к горлу. А гардеробщица вдруг принимается нервничать и отрывисто советует:

– Бегите к другому выходу! Скорей! Мало ли что! Быстро! Быстро!

Не рассуждая, не попадая руками в рукава, бежим мы к другому выходу, залезаем в первый попавшийся автобус, на следующей остановке выскакиваем, бежим к метро. Следы заметаем.

Подруга хохочет. Ей нравится. Мне – нет. Все! Я больше так не могу. Чувствовать себя виноватой, а теперь еще и бояться. Я же видела, как изменилась в лице эта чужая тетка. Она явно не просто так испугалась. Учужала агрессию ревности.

Я поздно вернулась домой в тот вечер. Естественно, у подъезда меня ждал он. С упреками во лжи. Встречал меня с занятий, а меня не было! Я рассказываю про гардеробщицу, про «мужа», про то, что ушла через другой выход. Я спокойно предлагаю больше не встречаться. Потому что больше так не могу. Хватит!

Он просит прощения. Кается. Соглашается, что переборщил. Объясняет про любовь. Обещает, что такого больше не повторится. Но что делать, если все, конец? И нет доверия? Я прощаюсь, бегу домой. Весь

вечер он звонит, настаивает на встрече. Я точно знаю, что должна сказать «нет».

Следующий день проходит спокойно. Впервые за долгое время я чувствую себя счастливой, вольной птицей, довольной своей жизнью. Оказывается, можно радоваться просто покое. И неподотчетности.

Зато назавтра... У моего дома меня поджидает его друг.

– Убийца! – говорит он мне с ненавистью. – Ты его довела!

Он сует мне в руки конверт, говорит, что из-за меня ушел из жизни прекрасный человек, которого я не была достойна, что пусть теперь я всю жизнь несущу на себе этот грех, которому нет прощения!

Надо ли описывать, что со мной происходило? Как я вернулась домой, читала прощальные слова. В них не было ни слова упрека. Одна любовь. Такая чистая, такая настоящая. Океан любви. И я, убийца человека, посреди этого океана.

Мне предстояло решить, как жить дальше. Как нести груз своей вины. Я пообещала себе, что никогда больше ни с кем не буду встречаться, чтобы не подвергать опасности живое существо. Я не могла спать. И бодрствовать была не в силах. Но жизнь продолжалась, и надо было как-то функционировать, вытягиваться из свалившегося на меня ужаса.

Прошло совсем немного времени, не больше трех дней. Я вышла на улицу после лекций. День был – «Мороз и солнце». Хотелось улыбаться. Хотелось счастья. И вдруг... Я спиной учуяла взгляд. Резко оглянулась. За углом здания уловила притаившуюся фигуру. Этого не могло быть! Это был он! Я смотрела во все глаза. Он вышел из своего укрытия и стал приближаться ко мне. Живой. Целый-невредимый. Возможно, даже красивый. Благополучный. Приходил насладиться моими страданиями – догадалась я. Говорить было не о чем. Я махнула рукой, отстраняясь. Ушла. И с наслаждением вычеркнула его из памяти.

Его – да. Но не прививку ревностью. Не отвращение к ревнивцам вообще. И не саму эту сокрушительную проблему.

Что ни в коем случае нельзя терпеть и почему

Думая о себе как о страдальце, ревнивый человек зачастую теряет самоконтроль и переходит границы дозволенного. Тогда сосуществование с ним делается опасным для жизни. Телесные повреждения и даже убийство на почве ревности – дело вполне обыденное, бытовое. Причем ревность, как чувство особой силы, является смягчающим обстоятельством при судебном разбирательстве. А жертвы домашних побоев зажимаются, испытывают жгучий стыд и молчат о том, что делает с ними любящий супруг, испытывающий муки ревности. Прислушайтесь, жертвы домашнего насилия! Это многократно проверенная информация. Доверьтесь ей! Сначала вас ударят в первый раз. И потом будут долго просить прощения. Даже плакать. Даже стоять на коленях. Подарят подарки. Поклянутся, что больше никогда-никогда, ну – ни разочка, ни полразочка не повторится этот кошмар. Вам очень захочется поверить! Ведь он вам дорог! Вам с ним хорошо. И он сожалеет. Он искренне сожалеет – это же видно.

НЕ ВЕРЬТЕ!

Как нельзя верить обещаниям алкоголиков, так нельзя верить и обещаниям домашних тиранов. После первого раза будет второй, третий, десятый. Вас искалечат и физически, и морально. Это – закон. И к сожалению, работает он без исключений, в ста случаях из ста.

Разрывайте отношения с ударившим вас человеком раз и навсегда. За проявленную в данном случае твердость жизнь обязательно вознаградит вас новыми, зрелыми и более полноценными отношениями.

Когда ревнуем мы

А теперь прислушаемся к собственным чувствам. Ведь и мы подвержены мукам ревности. И мы бываем несправедливы, придирчивы, бескомпромиссны и беспощадны, если случится увидеть, как приветливо любимый общается с какой-то самозванкой. Беспочвенна ли ревность или – увы – основана на реальных и неоспоримых фактах, – в любом случае

решения следует принимать с холодной головой, интересы свои отстаивать без паники и дерготни. Эмоциональные перехлесты лишь усугубят ситуацию. Имеет смысл заранее подготовиться к жизненной коллизии, когда придется сделать выбор: стать ли хозяйкой ситуации или ее раздавленной рабой.

1. Вступая в длительные любовные отношения (брак, партнерство), мы часто совершаем ошибку, решая, что наша вторая половинка становится отныне нашей собственностью. Помним: он был и остается отдельно взятой личностью, с собственной судьбой, привычками, характером, слабостями и устремлениями.

2. Не упускаем из внимания и очевидный факт: любой союз обязательно кончается! Просто потому, что один из любящих покинет этот мир раньше. Стоит ли отравлять время, отпущенное нам, упреками, подозрениями, страхами?

3. От вас зависит очень многое. Даже если вы уверены в существовании соперницы, у вас больше шансов одержать победу и сохранить дорогого человека. Но только в том случае, если вам удастся прежде всего справиться с собственной ревностью. Она вам не друг. Это враг номер один, ибо лишает возможности мыслить здраво и поступать разумно.

4. Столкнувшись с испытанием ваших чувств, прежде всего спросите себя: «Что полезного принесет мне моя ревность?» Поставьте себя на место вашего партнера и обозначьте, какая реакция может стать нежелательной, а то и просто убийственной для ваших отношений. Потом подумайте о том, что может отнять ваша ревность. И тут ответ прост: она отнимет у вас способность действовать разумно, она может отнять уважение к вам человека, который разрывается в данный момент между двумя объектами своей любви и не готов пока принять решение, и – финальный результат – ревность лишит вас партнера, которому проще будет порвать отношения на волне упреков, скандалов, истерик.

5. Женщины, влюбленные в наших мужей, тоже страдают от ревности и неопределенности. Не дайте им шанс казаться морально выше вас. Если несчастное создание звонит вам и представляется любовницей вашего

супруга, ни в коем случае не продолжайте беседу, даже из банального женского любопытства. Помните: каждое ваше слово станет известно раздираемому надвое мужчине. Самое большее, что вы можете себе позволить – «Я слишком ценю и уважаю своего мужа, чтобы продолжать этот бессмысленный разговор».

6. Не разрушайте свой дом и его устои ревностью. Пусть дом будет крепостью и надежным тылом в любом случае.

7. Развивайте собственное чувство юмора. Юмор, смех – вот блестящее оружие. Но не ирония, не злое высмеивание, а улыбка. Вспомните, как улыбается любящая мать проказам своего шалуна. Мужчины – большие дети. И до тех пор, пока вы его любите и хотите быть вместе, относитесь к нему именно так.

Избавляемся от иллюзий

Иллюзия № 1. Приглядитесь к проявлениям ревности со стороны партнера на самом раннем этапе ваших отношений. Не утешайте себя и не обманывайтесь, думая, что сможете победить болезненную ревность, изменив себя: манеру поведения, стиль одежды, круг общения. Себя вы сломаете, а ревнивец превратится в деспота, ощутив с вашей стороны податливость и готовность покоряться всегда и во всем. Ревность имеет свойство не уменьшаться, а усиливаться с годами. Взвесьте свои внутренние возможности: готовы ли вы к тотальной несвободе, упрекам, комплексу вины, который будет в вас культивировать ваш партнер, одиночеству, наконец, поскольку друзьям и родным вход в мир вашей «любви» будет строго воспрещен. С ревнивцем можно вести диалог на ранних этапах проявления ревности. Можно спокойно и решительно отстаивать свои позиции, внушая, что его безопасности ничто не грозит. При этом помните: болезненная ревность полному излечению не поддается.

Иллюзия № 2. Возможно, утверждение *«ревнует – значит любит»* и нравится кому-то своим лаконизмом и оптимизмом. Но вполне возможно, что вскоре вам захочется заменить это изречение на другое. Например:

«Ревность – убийца любви».

Иллюзия № 3. Ошибочно считать, что, заставив поревновать себя, мы сильнее привяжем партнера к себе или вернем былую любовь. Скорее наоборот – можно добиться окончательного разочарования и разрыва.

Комната № 6. Тренажерный зал

Как помочь любимому?

Одни из главных признаков мужественности – физическая сила, выносливость, крепость мускулов. Ощущение того, что мужчина соответствует своей мужской роли, связано именно с этими качествами. В тренажерном зале, где все устроено так, чтобы разумно развивать свое тело, поддерживать его в здоровом и бодром состоянии, мы и поговорим о силе и слабостях мужчин.

Им очень важно, чтобы мы оценили их крепкие мускулы, широкие плечи. Они испытывают неопиcуемый восторг от нашего удивления их физическими возможностями. Мои ранние детские воспоминания о папе связаны с ощущением его силы и удивлением – какой он большой и всемогущий.

Он таскает меня на плечах и никогда не устает! Он одной рукой может поднять такую тяжесть, которую я и сдвинуть-то не могу!

– Ты самый сильный! – выражаю я свой восторг.

И папа, прекрасно образованный интеллектuaл, одаренный аналитик, совершенно по-мальчишески, тщеславно принимается закатывать рукава рубашки:

– Смотри, какие у меня мускулы! Попробуй, попробуй!

Я стараюсь изо всех сил надавить на папину руку.

– Ух ты! Твердые! Как камень! Ты богатырь! Да? Как в сказке! Да?

Мне четыре года. Маленький совсем человек. Что ему, всесильному, мои признания его мощи?

Но папа сияет от удовольствия. Он явно счастлив от моей оценки его истинно мужского качества – силы мускулов.

И без всякого тренажерного зала, оборудованного мудреными аппаратами, мужчины устремлены к движению, преодолению преград, испытаниям себя на прочность, к физическим упражнениям – словом, ко всему, что помогает им проявлять и подчеркивать важную часть их самих – силу. И мы их такими любим, гордимся ими, нам приятно чувствовать рядом надежное плечо уверенного в себе защитника.

Однако в осознании мужчины необходимости физической силы, в его стремлении любой ценой соответствовать роли защитника есть свои слабые стороны. О них и поговорим.

Мужская депрессия. Ее отличие от женской

Как часто мы употребляем слово «депрессия», чтобы поведать о своем плохом настроении или собственной реакции на некие мелкие неприятности. Грусть от дождика за окном – депрессия! Не знаем, что надеть на свидание, – депрессия! Целый вечер ждали звонка от того, кто нам понравился, но не дождались – депрессия! И если бы только такими рамками ограничивалось значение этого всем известного слова, то и говорить было бы не о чем: достаточно, чтобы закончился дождик или раздался долгожданный звонок, и мы здоровы и довольны жизнью.

Но речь сейчас пойдет о более серьезных вещах.

Термин «депрессия» происходит от латинского слова «подавленность» и может обозначать психическое расстройство, характерными признаками которого является потеря интереса к жизни, беспокойство, тревожность, раздражительность, чувство собственной ненужности и безнадежности, значительно сниженная самооценка.

Депрессия может возникать по целому ряду причин, причем причины ее возникновения и протекание у мужчин и женщин весьма отличаются. Мировая медицинская статистика отмечает, что женщины в два раза чаще обращаются за помощью к специалистам именно в связи с депрессией. Значит ли это, что мужчины меньше страдают этим расстройством? Совсем нет! Ответ на то, почему женщины появляются у врача с жалобами на депрессию гораздо чаще мужчин, кроется в принципиальной разнице

между женской и мужской ролями. Женщине самой ее женской ролью разрешено быть слабой, нуждающейся в посторонней помощи. Поэтому мы значительно легче пользуемся советами докторов и жалуемся на тревожные симптомы. Женская депрессия обусловлена целым рядом объективных факторов, связанных с ее физиологией, психологией и социальными функциями. Начнем с того, что большинство женщин испытывает состояние депрессии практически каждые 28 дней. Речь идет о так называемом предменструальном синдроме, когда в течение двух-трех дней до начала месячных женщина зачастую испытывает крайнее угнетение, подавленность, отвращение к себе, к окружающим и к жизни в целом. Кроме того, достаточно часто отмечается так называемая послеродовая депрессия, характеризующаяся высокой тревожностью, страхами, усталостью и утратой удовольствия от жизни. Тяжелые и затяжные депрессивные состояния переживают женщины в период менопаузы.

Ответственность за возникновение такого рода женских депрессий несет наш женский гормон – эстроген. Гормональный дисбаланс играет злую шутку с женщиной и теми, кто ее окружает, поскольку депрессии такого рода проявляются как вспышки, выплески негатива, крайне тяжело влияющие на близких, поскольку те не в состоянии понять, в чем их вина, что послужило исходной точкой (для слез, истерики, раздражения или подавленности) и как устранить причину этого тяжелого состояния. Винить женщину в этом случае бессмысленно: ей действительно очень плохо, тяжело, она и в самом деле ощущает беспросветность и пустоту, беспокойство и безнадежность и тяжело реагирует на свои внутренние ощущения.

К счастью, в настоящий момент существует целый ряд препаратов, способных значительно облегчить подобные женские состояния.

Кроме того, женские депрессии возникают и от повышенной нагрузки, которую она вынуждена нести: работа, карьера, семья, дом. Далеко не всегда наши хрупкие плечи способны без негативных последствий вытянуть ношу собственных обязанностей и требований, к нам предъявляемым.

Однако именно благодаря тому, что сама наша природа то и дело погружает нас в состояние депрессии (подумать только – раз в месяц, хочешь не хочешь, а приходится становиться тоскливым монстром), так вот: именно поэтому мы – тренированные! Мы знаем, что после погружения в пучину тоски последует выныривание из нее – обязательно и всенепременно! И тогда – уффф! Живем, подруги! Кроме того, мы склонны делиться проблемами, мы их проговариваем, обмениваемся опытом, не стыдимся просить о помощи, активно помогая тем самым себе, облегчая собственную участь. И это – несомненные плюсы нашего женского устройства.

Мужская депрессия обусловлена другими причинами. Она зачастую протекает гораздо тяжелее и с гораздо более серьезными последствиями, чем женская. И объясняется это опять же установками и предписаниями мужской модели поведения. «Мужчины не плачут», «мужчины не жалуются», «мужчины не раскисают», «мужчина – опора семьи», «мужчина не должен давать слабину» – все эти убеждения и не позволяют мужчине обращаться за помощью и говорить открыто о своих проблемах. Он сжимает зубы и молчит. Последствия такого молчания бывают трагическими.

Настя и Сергей были верными любящими супругами. Она – воплощенная женственность, хрупкость, беззащитность. Он – надежный, ответственный, опора всегда и во всем. Быстро сделал карьеру, занимал ответственные должности. Настя работала в школе: ради сына, чтоб был под присмотром. И так все у них шло замечательно и вполне гладко долгие годы, сын стал студентом, они планировали начать путешествовать, зажить только для себя, пережить после двадцатилетнего юбилея второй медовый месяц...

Все планы были сметены кризисом. Сергей остался без работы. Не стало фирмы – не стало и вице-президента фирмы. Настя по-прежнему работала в своей школе и даже вполне прилично получала, благодаря образованию, стажу и всяким надбавкам. Вполне хватало на пропитание и бытовые нужды. И заначки, естественно, имелись. Она весть о том, что муж теперь безработный, восприняла даже с облегчением. Уж очень он в

последние месяцы перенапрягался, жил уже за гранью человеческих возможностей, заиклился на проблемах фирмы. Вот она и сказала: «Отдыхай! Работа не волк! Подыщешь другую. Чего нам не хватает?» И он первые недели даже был вполне веселым, отсыпался, строил планы. Но дни шли за днями, месяцы за месяцами, а работа не находилась. Видимо, слишком много было специалистов его уровня, оставшихся не у дел. А рабочих мест для них – гораздо меньше. Им по-прежнему было на что жить. Дело было совсем не в этом. Просто он не привык быть ненужным, не привык бездействовать, жить без цели. Он стал молчалив, угрюм. Надолго уходил гулять с собакой. А однажды сказал, что завидует ей, Насте: у нее такая профессия, что она всегда будет нужна. «И хорошо, – согласилась Настя, – значит, мы не пропадем». Но он словно и не слышал ответа. Его стала мучать бессонница, он долгими ночами без сна включал свет со своей стороны кровати и читал, читал... Настю беспокоил этот ночной свет, мешал спать, она все просыпалась из-за него, а проваливаясь снова в сон, думала, что надо бы мужа заставить к врачу сходить, пусть выпишет снотворное, это же неправильно, когда человек лишается сна... Но утром за хлопотами все мысли о враче улетучивались. Одну ночь он, уснув спокойно, так и спал, не зажигая лампочку. И Настя, сквозь сон отметив это, обрадовалась: «Как хорошо! Все налаживается». Он не проснулся. Просто умер во сне. Остановилось сердце. Сейчас Настя не может себе простить, что не обращала внимания на мелочи, на то, как менялся муж, на его молчание, на привычку отводить глаза, появившуюся в последнее время. Она просто не знала, как это бывает. И не перестает корить себя за это.

А вот другой недавний пример.

Тридцатилетние супруги работали вместе в одном процветающем издании. Вместе и были уволены по обстоятельствам, с кризисом не связанным (начальство не всегда совершает адекватные действия). Они были настроены позитивно: «Руки-ноги есть, не пропадем!» Лизе очень быстро предложили новое место, не хуже прежнего. И вот тут она

совершила удивительный, на мой взгляд, поступок (о котором до сих пор не знает и, уверена, никогда не узнает ее муж). Она порекомендовала на предложенное место мужа! Он тут же приступил к работе. А она спокойно подыскивала место себе. Мне она объяснила свое решение так: «Я же Андрея знаю, он дома не выдержит, запсихует, закомплексует. Пусть чувствует себя мужиком, вкалывает. И мне спокойней будет. А там разберемся». Это, безусловно, поступок мудрой и любящей жены, настоящей хранительницы своего маленького царства, мира и покоя в нем.

Итак, мужская депрессия опасна тем, что загоняется внутрь и усугубляется, так как мужчина изо всех сил старается ни в коем случае не обнаружить своих проблем, не высказать страхов. Мужчины крайне плохо справляются со стрессами, которые ведут к усилению депрессивного состояния. И самая большая опасность мужской депрессии заключается в том, что тяжелые душевные переживания перерастают в телесные: начинаются головные боли, боли в спине, желудке, сердце. Таким образом, депрессия становится отправной точкой тяжелых физических заболеваний.

Мужчина в состоянии подавленности склонен с головой уйти в какое-то занятие: в работу, в спорт, в секс. Однако самые тяжелые последствия депрессии – злоупотребление алкоголем и наркотиками. В любом случае – мужчина будет стараться до последнего справиться с депрессией сам. Таким образом он поддерживает миф о мужской силе и крепости духа. Самая неблагоприятная ситуация складывается, если ощущения тыла нет нигде: тяжелая обстановка в семье, раздражительность, претензии, неуважительное поведение жены, проблемы на работе и т. д.

Кто может впасть в депрессию? Ответ на этот вопрос незамысловат: каждый. Человек любого возраста, любой профессии, любого социального положения, любых убеждений, любого жизненного стиля и уровня. Депрессия – факт биографии многих великих поэтов, художников, философов, политических деятелей.

На сегодняшний момент это наиболее распространенное психическое расстройство. Но депрессия хорошо поддается лечению. Самое главное –

вовремя ее распознать.

Обратите внимание на возможные признаки, ощущения, высказывания, по которым можно распознать именно мужскую депрессию:

- Я чувствую себя выжженным, опустошенным.
- Я страдаю от бессонницы.
- Я чувствую тяжесть.
- Я не могу как следует сконцентрироваться.
- Мне тяжело владеть собой.
- Я агрессивно реагирую на мое окружение.
- Я не чувствую воодушевления ни по какому поводу.
- Иногда я не узнаю сам себя.
- Я часто чувствую себя усталым.
- Я регулярно употребляю алкоголь, чтобы расслабиться.
- Иногда я испытываю необъяснимую тревогу.
- Иногда я чувствую усталость от жизни и мечтаю о самоубийстве.
- Я испытываю жалость к себе.
- У меня есть проблемы с сексом.
- Я реагирую на мелочи, которые раньше меня не волновали.

В святоотеческой литературе для обозначения этой болезни используется не заимствованное, а исконно славянское слово «уныние» (гнетущая скука, безнадежная печаль). Уныние считается в православии одним из семи смертных грехов. (Смертный грех – влечет за собою духовную смерть, потерю возможности спасения души.) Вот как сказано об этом в Православном энциклопедическом словаре: *«Уныние – тягчайший грех, приводящий к отчаянию. Уныние рождается там, где угасает вера в Бога, надежда на Него и любовь к Нему и к людям. Поэтому уныние – грех маловерия, богоотступничества»*.

Русская и мировая поэзия дает много исчерпывающих описаний депрессивного состояния, или уныния. Вспомним знаменитые строки Пушкина:

Дар напрасный, дар случайный,
Жизнь, зачем ты мне дана?
Иль зачем судьбою тайной
Ты на казнь осуждена?

Кто меня враждебной властью
Из ничтожества воззвал,
Душу мне наполнил страстью,
Ум сомнением взволновал?..

Цели нет передо мною:
Сердце пусто, празден ум,
И томит меня тоскою
Однозвучный жизни шум.

Стихи эти, написанные поэтом 26 мая 1828 года, в день собственного рождения, поразительно точно и лаконично рисуют клиническую картину того, что сейчас принято называть депрессией: бессмысленность жизни, отсутствие цели, ощущение пустоты (духовной и умственной), тоска.

И вот как на эти пушкинские строки откликнулся Филарет, митрополит Московский и Коломенский, крупнейший российский православный богослов XIX века:

Не напрасно, не случайно
Жизнь от Бога мне дана,
Не без воли Бога тайной
И на казнь осуждена.

Сам я своенравной властью
Зло из темных бездн воззвал,
Сам наполнил душу страстью,
Ум сомнением взволновал.

Вспомнись мне, Забвенный мною!
Просияй сквозь сумрак дум, –
И созиждется Тобою
Сердце чисто, светел ум.

Спасение от страдания (страсти) через признание **неслучайности** жизни, данной Богом, – на этом настаивает проповедник.

В конце жизни Пушкин пришел к православию, он умер, покайся в грехах молодости.

Пугающую картину уныния (депрессии) видим мы и в известном всем стихотворении Лермонтова «И скучно и грустно»:

И скучно и грустно, и некому руку подать
В минуту душевной невзгоды...
Желанья!.. что пользы напрасно и вечно желать?..
А годы проходят – все лучшие годы!

Любить... но кого же?.. на время – не стоит труда,
А вечно любить невозможно.
В себя ли заглянешь? – там прошлого нет и следа:
И радость, и муки, и все там ничтожно...

Что страсти? – ведь рано иль поздно их сладкий
недуг
Исчезнет при слове рассудка;
А жизнь, как посмотришь с холодным вниманьем
вокруг –
Такая пустая и глупая шутка.

Отметим и здесь признаки депрессии, перечисленные двадцатипятилетним гением поэзии с точностью ученого медика: скука, грусть, отсутствие желаний, ощущение внутренней пустоты и пустоты жизни в целом.

И не можешь не задаваться вопросом: что же, кто же толкает этих уникально одаренных и, прямо скажем, вполне благополучных, обеспеченных, образованных молодых людей в пропасть уныния?

«...За этим грехом или, лучше сказать, страстью стоит один из трех исполинов, не допускающих человека к истинному покаянию и примирению с Богом. Уныние иначе именуется злым разлением. При действии этой страсти, которая в русском языке называется хандрой, человек ленится (...). Человеком овладевает некая безысходность, безразличие и равнодушие ко всему. Ничто не радует и не утешает человека» (сайт иерея Олега Моленко).

Мы можем считать слова о демонах сказками. Но почему тогда и у Пушкина, и у Лермонтова встречаем мы строки о них? (Пушкин «Демон»: «В те дни, когда мне были новы // Все впечатленья бытия... <...> //...Тогда какой-то злобный гений // Стал тайно навещать меня...»)

Как же так, можете вы возразить, человек болен, страдает, терзается, а ему говорят: грех! Обратим внимание на уточнение: *«грех или, лучше сказать, страсть»*. Страсть – нечто страшное, происходящее с человеком, овладевающее им, иными словами, – болезнь, недуг (так уточняет и Лермонтов).

И лечение ее – в вере, надежде, любви.

Сколько раз было, что во время моих тяжелых жизненных кручин, когда, казалось, силы совсем покидали, впереди виделась тьма пустоты. Вслед за этим начинала таять надежда – последний якорь в жизненной буре. Но стоило вспомнить о милосердии Бога, о кресте, который каждому дается по силам его, о том, что жизнь – испытание, а не райские кущи, и испытание это надо пройти с честью перед глазами Отца, тьма озарялась Светом, пустота наполнялась Любовью. Симптомы болезни исчезали, развеивались как дым!

Мы слабы, да. Но мы – мыслим, чувствуем, понимаем. И всегда стоим перед выбором: по какому пути идти, за кем? За Светом – или в пропасть? Осознанный выбор укрепляет, прибавляет сил. Тогда приходит мысль, что многим, очень многим людям не дано и того, что есть у тебя, пусть даже ты сейчас в беде. Недаром говорят:

КОГДА ТЕБЕ ПЛОХО, НАЙДИ ТОГО, КОМУ ЕЩЕ ХУЖЕ, И ПОМОГИ ЕМУ.

Очень верный и надежный совет. И прекрасно отвлекает от мыслей о собственной ненужности, вычерпанности, слезах.

Тест «Определяем уровень депрессии»

Существует достаточно точный тест, с помощью которого можно определить уровень своего депрессивного состояния. Это так называемая «Шкала Цунга». В этом тесте предлагается ответить на 10 позитивно сформулированных и 10 негативно сформулированных высказываний. Каждое высказывание можно подтвердить или опровергнуть с помощью приведенных ниже 4 вариантов:

никогда; иногда; часто; постоянно.

Каждый ответ оценивается по шкале от 1 до 4. (То есть за ответ **«никогда» – 1 балл**, за ответ **«иногда» – 2 балла**, за ответ **«часто» – 3 балла**, за ответ **«постоянно» – 4 балла.**)

Итак, прокомментируйте свое возможное состояние:

1. Я чувствую подавленность и тоску.
2. По утрам я чувствую себя лучше всего.
3. У меня бывают периоды, когда я плачу или готов(а) заплакать.
4. У меня плохой ночной сон.
5. Аппетит у меня не хуже обычного.
6. Меня привлекает секс.
7. Я замечаю, что теряю вес.
8. Меня беспокоят запоры.
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно.
10. Я устаю без всяких причин.
11. Я мыслю так же ясно, как всегда.

12. Мне легко делать то, что я умею.
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.
14. У меня есть надежды на будущее.
15. Я более раздражителен (раздражительна), чем обычно.
16. Мне легко принимать решения.
17. Я чувствую, что полезен и необходим.
18. Я живу достаточно полной жизнью.
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

Подсчитайте количество баллов за ответы.

- От 25 до 49 баллов – состояние нормы;
- от 50 до 59 баллов – легкая депрессия;
- от 60 до 69 баллов – умеренная депрессия;
- от 70 баллов и выше – состояние тяжелой депрессии.

Если тест определил у вас наличие даже легкой депрессии, обязательно обратитесь к специалисту, не усугубляйте свое состояние.

Как справиться с депрессией?

На сегодняшний день мы можем говорить о четырех видах лечения депрессии как психического расстройства.

1. Физиологическая терапия

- Например, подниматься рано утром, совершать утреннюю пробежку или прогулку быстрым шагом – это помогает практически каждому страдающему депрессией.
- Бальнеотерапия, физиотерапия и т. п.: ванны, массажи, способствующие поднятию тонуса.
- Диетотерапия: легкая здоровая пища, насыщенная витаминами и минералами, свежие овощи, фрукты, соблюдение норм раздельного

питания, правильное хранение и приготовление продуктов.

- Лечение движением и ритмом: специальная лечебная гимнастика, танцетерапия (сейчас повсеместно создаются классы танго, сальсы, которые может посещать любой желающий, регулярное посещение танцкласса вдвоем снимает многие эмоциональные проблемы пары), боди-балет (эффективный комплекс движений, состоящий из балетных па), занятия йогой, пилатесом.

- Лечение светом (для тех, кто страдает сезонной зимней депрессией).
- Лечение сном.

2. Медикаментозная терапия

- Траволечение, лечение гомеопатическими средствами и специальные антидепрессанты. Медикаментозное лечение необходимо применять только по указанию врача.

3. Лечение творчеством

- Очень эффективные программы возрождения радости жизни, вдохновения, чувства перспективы у депрессивных больных. Свободное самовыражение (независимо от умения и степени одаренности) с помощью рисования, живописи, музыки (пение, игра на музыкальных инструментах, слушание музыки), самодеятельные театральные постановки – все это помогает снять напряжение, устранить чувство тяжести, раздражения.

4. Психотерапия

- Существует много направлений психотерапии, способных помочь страдающим депрессией. Посетить психотерапевта надо хотя бы для того, чтобы поставить первоначальный диагноз, а дальше действовать в зависимости от уровня депрессии.

Чем же можем помочь мы, любящие женщины, своему спутнику жизни?

Во-первых, важно наше понимание, что депрессия – это недуг. Не надо упрекать партнера в мрачности, раздражительности, замкнутости. Тем

самым вы только усугубите проблему, усилите ощущение тревоги и страха. Иногда достаточно небольшой помощи, чтобы улучшить ситуацию.

Утренние пробежки, ванны, массажи, здоровое питание, танцы и другие доступные способы сделать жизнь более радостной, яркой непременно помогут.

Во-вторых, постарайтесь в спокойных, доброжелательных беседах обозначить цель, к которой вы стремитесь. Слово может творить чудеса. Спокойные разговоры, убеждения помогут создать ощущение тыла, а также откроют перспективы дальнейшей жизни.

В-третьих, проявляйте терпение, не упрекайте партнера в слабости и податливости внешним обстоятельствам. Упреками вы добьетесь лишь усиления чувства вины.

Убеждения и тренинги

Как отказаться от гнева (цепочка убеждений)

Каждый взрослый человек сам отвечает за себя и за свои поступки.

Моя гневная реакция на чужие поступки заводит меня в тупик: опомнившись, я виню себя и стыжусь себя.

Мои ожидания могут не совпадать с возможностями другого человека: я это осознаю и принимаю как данность жизни.

Мой гнев зависит от меня, я сам привожу себя в такое состояние.

Я принимаю жизнь как испытание, а своей жизненной обязанностью считаю умение справляться с трудностями.

Я спокойно ищу и нахожу лучшее решение.

Я прощаю другим их ошибки.

Я свободен (свободна) от гнева.

Повторяйте эти слова несколько раз в день.

Преодолеваем страх (тренинг)

Когда подступает неосознанная тревога, имеет смысл не отмахиваться

от нее, а встретиться лицом к лицу со страхами.

а) Возьмите лист бумаги и последовательно выпишите все свои страхи, начиная со слов «Я боюсь» (или: «Мне страшно, что...», «Меня пугает...»).

Например: «Я боюсь контрольной по физике».

«Я боюсь завтра идти к зубному врачу».

«Я боюсь остаться без работы».

б) Выписав все страхи, проанализируйте свои возможности. Например, к контрольной по физике есть время подготовиться, и сделать это надо прямо сейчас.

Бояться зубного – напрасно изводить себя. Самая большая боль – это легкий укол при анестезии. Тем более – это будет завтра, так что сегодня не имеет смысла бояться.

Если сейчас работа есть, зачем портить себе жизнь мыслями о том, что еще не случилось. Проблемы надо решать по мере их поступления.

Не оставляйте без внимания даже мелкие страхи, старайтесь понять их причину и объяснить себе бессмысленность страха.

Избавляемся от иллюзий

Иллюзия № 1. «Само пройдет». Мы зачастую не склонны принимать всерьез признаки, свидетельствующие о депрессии партнера. Мы просто отдаляемся, занимаемся своими делами, сетуя на то, что он стал холоден к вам. Пассивно ждать, что «само пройдет», – значит усугублять проблему.

Иллюзия № 2. «А ну-ка, пусть берет себя в руки!» Иногда кажется, что достаточно прикрикнуть на захваченного тоской партнера, пригрозить ему уходом, разрывом, ссылаясь на отсутствие радости от совместной жизни. Вы можете рассматривать эту угрозу просто как способ встряхнуть человека, ничего серьезного. Однако он, поверьте, воспримет это более чем серьезно («Я так и знал, что еще и это...»). В итоге – добьетесь вы прямо противоположного результата.

Иллюзия № 3. «Я тучи разведу руками!» Иногда мы берем на себя слишком много, взваливаем непосильную ношу, движимые любовью и

стремлением помочь человеку, которого постигла тяжелая форма депрессии. Однако излюбленная формула любящих мамочек «Вот я поцелую, и все пройдет» не даст желаемых результатов. Обращайтесь к помощи серьезного специалиста и упорно следуйте его рекомендациям.

Комната № 7. Зимний сад – оранжерея

Одиночество – мужское и женское. Пути преодоления

Чтобы поговорить об одиночестве, мы выбрали зимний сад. Вокруг цветы – один прекраснее другого. Каждый цветок неповторим. Невозможно заскучать, разглядывая это великолепие. У каждого цветка свои краски, свои узоры, свое благоухание, своя жизнь. Нам не дано узнать, бывают ли цветы несчастны. Дано ли им чувствовать боль? Бессилие? Тревогу? Одиночество? Но мы точно знаем (это уже доказано), что цветы реагируют на наши эмоции. Человек, от голоса которого распускаются бутоны, возможно сам того не понимая, уже нашел путь к избавлению от своей печали, от гнетущего (хоть и иллюзорного) чувства собственного одиночества в этом мире.

Современный человек боится одиночества. Оставшись одни, мы зачастую ощущаем сосущую тревогу, вакуум. Чтобы заполнить этот вакуум, совершаем ненужные покупки, устремляемся к необязательным связям. Австрийский биолог Конрад Лоренц, оставивший много трудов, исследующих самопонимание человека, писал: *«Одно из наихудших последствий спешки или, может быть, непосредственно стоящего за спешкой страха – очевидная неспособность современного человека хотя бы ненадолго остаться наедине с самим собой. С трусливой старательностью люди избегают всякой возможности подумать о себе, словно бояться, что рефлексия откроет им собственный ужасный образ, подобный описанному Оскаром Уайльдом в классическом романе ужасов «Портрет Дориана Грея». Лихорадочную страсть к шуму, парадоксальную при обычной для современных людей неврастении, можно объяснить только тем, что им необходимо что-то заглушить. Однажды, гуляя в лесу,*

мы с женой вдруг услышали быстро приближающийся визг транзисторного приемника, прикрепленного к багажнику одинокого велосипедиста, паренька лет шестнадцати. «Он боится услышать, как поют птицы!» – сказала жена. По-моему, он боялся хотя бы на мгновение встретиться с самим собой. Почему некоторые люди, в остальном весьма взыскательные в интеллектуальном отношении, предпочитают собственному обществу безмозглые рекламные передачи телевидения? Несомненно, только потому, что это помогает им выяснить рефлексию» (Лоренц К. Так называемое зло. М.: Культурная Революция, 2008).

Между тем человек, будучи частью живой природы, не одинок и не может быть одиноким. Достаточно взглянуть в окружающий мир и прочувствовать те естественные радости, которые он нам предлагает.

Когда одиночество в радость. Минусы и боль одиночества

Одиночество – вечный спутник человека. Не одиноки мы, пожалуй, только в период внутриутробного развития. Но – одни приходим в этот мир, одни и уходим. Считается, что темперамент нам достается от природы – как цвет глаз, группа крови, отпечатки пальцев. А отношение к одиночеству? Счастливы те, кто не задумывался. Мне, однако, такие не встречались. Бремя испытания одиночеством так или иначе чувствовали на себе все. Великое благо одиночества понятно натурам творческим. Одиночество – свобода! В процессе раздумий обратилась с вопросом об отношении к одиночеству к друзьям, людям молодым, успешным, образованным. Удивило сходство ответов: «Люблю быть одна (один), но для счастья обязательно нужно чувство, что есть где-то поблизости любимый человек». Это, пожалуй, самый здоровый подход. Так отвечали в основном люди семейные и в семейной жизни не разочарованные или те, кто наслаждается счастьем взаимной любви. Люди же по-настоящему одинокие не склонны распространяться на эту тему. Для них одиночество – тюрьма. Им порой невыносимо больно. Они страдают. Они дезориентированы. Не чувствуют почву под ногами, не думают о будущем. Это – опасное состояние. Не всегда страдающий способен в одиночку

выбраться из него. А ведь способы есть! И они – работают! Проверено – и не раз. Недаром Эрих Фромм, называя одиночество тюрьмой, отмечал, что выбраться из этой тюрьмы может каждый. Вопрос только в степени нашей активности. И подлинности желания.

Попробуем разобраться. Давайте для начала определимся, как мы воспринимаем себя в одиночестве. Ниже представлены две группы утверждений.

Первая группа

1. Ура! Одна дома! Никто не достает, не нависает, не требует, не вампирит!

2. Я могу спокойно, без помех заниматься любимым делом, учить языки, писать картины, книги, стихи, создавать модели одежды, скульптуры, дизайн интерьера и пр.

3. Я могу духовно совершенствоваться, не отвлекаясь на мелочи.

4. Я не раздражаюсь по пустякам.

5. Мне легко соблюдать дисциплину, распорядок дня.

6. Мне не надо готовить на несколько человек! Мне в принципе вообще не надо готовить! Я не переем! Я останусь стройной.

7. Я могу заниматься йогой, стоять на голове, танцевать в любое время – это никого не напряжет, не стеснит, никому не мешает.

8. Наконец-то телефон замолчал! Как хорошо побыть наедине с собственными мыслями.

9. Разве может быть скучно с самой собой!

10. У меня семья. Маленькая. Она состоит из одного человека – меня. А разве количество имеет значение? Я забочусь о своей семье, о своем доме, о своем мире.

11. Я полностью принимаю афоризм Оскара Уайльда: *«Полюбить самого себя – вот начало романа, который продлится всю жизнь»*.

12. Одиночеством надо пользоваться как благом, ведь оно может прерваться в любой момент!

Вторая группа

1. Меня никто не любит.
2. Я никому не нужна.
3. Обо мне никто не думает.
4. Зачем я?
5. Такое происходит только со мной – со мной что-то не так.
6. Я никому не нравлюсь.
7. Мне скучно. Со мной скучно.
8. Я невостребованная бездарь.
9. Меня никто не понимает и не хочет понять.
10. Я некрасивая.
11. Я толстая.
12. Со мной никто не говорит.

Если вы считаете, что утверждения первой группы преимущественно ваши, поздравляем! Вы не одиноки, даже если в настоящий момент рядом никого нет. Это не проблема. Вы востребованы. В первую очередь – самой собой. А значит – вы магнит для окружающих.

Если же вам близки мысли, представленные во второй группе, если вы по ряду причин позволили себе погрязнуть в нелюбви к себе, в недостатке новых ощущений и настоящего дела, надо срочно что-то предпринять. Собрать в кулак остатки воли – и работать над собой!

Мужское одиночество. Чем оно отличается от женского?

Главное отличие мужского одиночества состоит в том, что мужчина в принципе не склонен говорить о своих проблемах. Это базируется именно на характерных мужских признаках и установках: *«мужчина не жалуется», «мужчина не хнычет», «мужчина должен быть сильным», «мужчина должен уметь проявлять инициативу»*. Далеко не всегда мужчина, живущий один, осознает свое одиночество как проблему. Если он занят интересным делом, приносящим ему моральное, творческое и материальное удовлетворение, если при этом у него есть друзья, родные, дополнительные интересы, он может быть вполне довольным именно таким ходом жизни.

Мужчина, страдающий от одиночества, – это чаще всего человек, потерпевший некую личную неудачу, разочарование, это тот, чья вера в себя подорвана и кто склонен считать себя неудачником. Как правило, это тип добрых и кротких мужчин, изначально нацеленных на создание семьи, но не имеющих большого честолюбия и амбиций. Именно они становятся магнитом для властных и агрессивных женщин, зачастую оставленных предыдущими партнерами, не смирившимися с постоянными упреками и унижениями со стороны женщины.

Добрый мужчина-простак становится легкой добычей для «обиженной жизнью» женщины. А такую добычу она не ценит. Далее следует цепь унижений и оскорблений мужчины. Женщина систематически находит все новые негативные грани характера своего спутника: он бездельник, он дармоед, он лузер (американское определение неудачника, ставшее в последние годы популярным у наших деловых дам), он сексуально несостоятелен. Редко какой мужчина выдержит подобную демонстрацию творимого женщиной «беспредела». Пара распадается. Но «скорбный труд» агрессивной женщины, направленный на подавление личности поверившего ей человека, не пропадает даром. Мужчина действительно перестает верить в себя и остается один, страдая при этом от одиночества и не находя в себе сил решиться на новые отношения.

Негативные последствия этого очевидны. Мужчина, осознающий себя несправедливо обиженным жизнью, может быть задавлен депрессией, а также, что, увы, часто случается именно в наших широтах, постепенно предается пьянству. Именно так он заполняет пустоту.

Женщина, в отличие от мужчины, склонна демонстрировать свои проблемы, искать помощи, обсуждать пути выхода из тупиковой ситуации. Женщина меньше боится ошибиться, даже при наличии целого ряда неудач в личной жизни. Она склонна винить судьбу, окружающих, время, в которое не повезло родиться, государственный строй, демографическую ситуацию, но не себя. Это и помогает ей так или иначе устроиться.

Мужчина же надолго теряет доверие к жизни, а главное – к себе самому. Он теряет самоуважение, а с ним и надежду изменить ситуацию к лучшему. Он замыкается, погружается в себя.

Это и есть главная проблема.

А ведь именно эти мужчины способны быть замечательными партнерами для чуткой умной женщины, мечтающей о верном супруге и хорошем отце детям. Но тут важно умение разглядеть в замкнутом и неприступном холостяке его доброту и терпеливо пытаться растопить лед и недоверие, поселившиеся в уязвленной душе.

20 советов по оказанию первой помощи

Что же делать? Какая активность требуется для того, чтобы одиночество скрылось далеко и надолго? Давайте наступать по всем фронтам. Затронем все сферы жизни, ничего не упуская.

Итак.

1. Мы признаемся в этом себе: «Да! В настоящий момент я одинока. Мне плохо. Я чувствую себя покинутой целым миром. Мне не нравится это состояние. Я готова встать на путь изменений. Мне вполне по силам изменить ситуацию. Мне хватит воли и терпения для этого». Последние две фразы надо повторять себе постоянно в течение дня.

2. Ни в коем случае не сидим сложа руки! Настоятельно рекомендуется: генеральная уборка, покраска стен и дверей в немыслимые цвета, перестановка мебели, стирка (можно даже руками!), глажка, мытье окон и все виды домашней работы.

3. Во время работы поем! Громко! Не переставая. Вы должны слышать голос человека. И вот – первый голос, нарушающий ваше одиночество, – ваш собственный!

4. Звуки вообще хорошо справляются с одиночеством. Слушаем марши! Именно маршевая музыка (а она бывает прекрасна!) – лучший вдохновитель и организатор всех видов энтузиазма, марш бодрит, создает оптимистический настрой и неповторимую атмосферу свершения чего-то важного и нужного (об этом знали все правители больших и малых народов, поверим в это и мы – нам же предстоит победить себя).

5. Полностью меняем внешность: цвет волос, прическу, стиль, манеры. Задача: пусть перестанут узнавать. Мы прячемся. Пока от себя. От своей

тоски. От себя прежней. Это, безусловно, игра. Но – как правило – эта игра бывает подхвачена другими людьми, которые с удовольствием, часто сами того не осознавая, к игре подключаются.

6. Придумываем себя новую. Как разведчицы. Создаем легенду. Все про себя заучиваем: про успехи, удачи, неотразимую красоту, востребованность. Тренируемся перед зеркалом (это серьезная работа). Заставляем себя улыбаться открытой широкой улыбкой счастливого человека, простодушно любящего все вокруг. Именно в таком образе идем в жизнь (в магазин, в музей, на прогулку, на чашечку кофе в ближайшую кофейню, в кино, бар...). Вся жизнь – театр! А мы – актеры. Нам ли расслабляться?!

7. Активно избавляемся от всего старого: старых вещей, привычек, стереотипов. Вещей в доме всегда слишком много! Оставьте то, с чем связано ощущение счастья. Остальное – на вынос. Подберут те, кому ваши вещи нужнее. Это касается не только одежды, но и мебели, кухонной утвари, безделушек. Освободите жизненное пространство для нового, пусть оно поверит: его здесь ждут, ему рады, его не опасаются!

8. Мы часть всего живого на планете Земля. Призываем на помощь четыре планетарные стихии – огонь, воздух, воду и землю. Это не магия, не колдовство. Это реальность, практикуемая людьми тысячелетия.

Пусть в доме с соблюдением всех правил противопожарной безопасности повсюду горят свечи. Огонь разгонит уныние и подарит силы.

Отгоняем тоску и апатию с помощью воды: контрастный душ (горячая-холодная вода сильной струей) смывает любой негатив. Стоя под водой, можно повторять: **«С этой водой уходит от меня уныние и печаль»**.

Рано утром и перед сном глубоко дышим перед открытым окном или на балконе, мысленно благодаря наступающий новый день жизни за все, что он принесет, или прошедший день за все, что было.

Ходим босиком. Достаточно сделать 15–20 шагов, чтобы ощутить помощь земли. Она даст силы и заберет то, что следует забрать, как исчерпавший себя балласт. Даже в условиях центра города эти считанные шаги можно проделать, никого не удивив и не рассмешив: выходим в

удобной обуви на детскую площадку, быстренько разуваемся, попрыгали и – домой. Никто и не заметит. А заметят – нам только того и надо! Есть повод поговорить!

9. Вступаем в диалог с собой. Это нужно для осознания главного факта: «Я есть у себя». Предлагаем себе варианты времяпрепровождения, говорим о заветных желаниях, о собственных творческих возможностях. Беседуем с собой громко, в полный голос. Можно на разные голоса.

10. Призываем на помощь цветовые ощущения. Закройте глаза. Отметьте, какой цвет видится. Постарайтесь представить себе последовательно цвета радуги (помните – Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан). Каждый цвет должен проявиться в максимальной интенсивности. Это получится не сразу.

Набросьте яркие покрывала на мебель: оранжевый, желтый, красный великолепно сражаются с депрессивным настроением.

11. Подключаем запахи. Лечение ароматами – общеизвестное дело. Меняем духи! Покупаем освежители воздуха: пусть в спальне пахнет морем или хвойным лесом. И пусть ваше воображение дорисовывает картины, которые подсказывают ему выбранные вами волшебные запахи.

12. Расширяем круг общения. Записываемся на курсы, на которых общение обязательно. Как один из самых подходящих вариантов – языковой интенсив. Очень много полезного в сочетании с очень приятным! Даже если нет ярко выраженных лингвистических способностей, занятия даром не пройдут: жизненный тонус повышается сказочно (проверено многократно). Подходят также танцевальные классы: сальса, танго, вальс. Ваше тело будет счастливо ощутить движение в ритме танца. И душу отпустит!

13. Приготовьте что-нибудь вкусненькое по совсем новым рецептам и позовите гостей. А кого же позвать, если со всех сторон одиночество и тишина? Самого своего ближнего: соседку! Всегда ведь под рукой найдется соседка, даже если прежде ее не замечали. Потом и она позовет. И даже если один вечер в неделю будет скрашен общением с не самым главным человеком вашей судьбы, все равно – общение это принесет плоды!

14. Станьте востребованной! Пусть не умолкает ваш телефон! Не

важно, по какому поводу. Стать нужной – совсем не проблема. Вот варианты. Организуйте кружок. Это не так сложно, как кажется одинокой душе. Можно договориться с библиотекой, с ЖЭКом, со школой по соседству. Развесить повсюду объявления: «Приглашаем в кружок «Отчаянные домохозяйки»!!!!» Или: «1000 советов, как разбогатеть!» Или: «Как отбиться от кучи поклонников?» Учтите: чем более нелепое название для кружка вы заявите, тем больше людей позвонят. Просто из любопытства. Народ подтянется. И там все вместе разберетесь с программой. Только не пускайте ничего на самотек. Планируйте все заранее. Будьте центром создавшегося коллектива. Процесс пойдет.

15. Составьте план собственных развлечений. Учтите: просмотр ТВ-программ и Интернет к развлечениям не относятся! Развлекаться вы имеете право только в людных местах. Например, неплохо сходить попеть караоке, вполне годится попсовый концерт, который вы проведете не сидя, а на пяточке танцпола. Отличным развлечением может быть осмотр достопримечательностей родного города. Кто-нибудь пробовал совершить пешую экскурсию по Бульварному кольцу Москвы? Попробуйте! Вам понравится! И когда в конце пути вы рухнете от усталости на скамейку или на диванчик уютного ресторанчика, вам не составит труда первой заговорить с любым незнакомцем. И глаза ваши будут светиться от пары часов быстрой ходьбы и путевых впечатлений!

16. Отправляйтесь в далекое путешествие. Вот где не счесть возможных знакомств! Сама жизнь за вас распорядится. На моей собственной практике несколько замечательных знакомств родились в самолете. Благодаря турбулентности, не тем будь она помянута. Я просто ее боюсь. И хватаюсь за соседей, если лечу одна. Ничего не могу с собой поделаться. Хватаюсь и оповещаю: «Мне страшно». И еще никто не оттолкнул. И не обдал презрением. Напротив – завязывается задушевный разговор. Тут, конечно, иностранные языки надо учить, чтоб не молча хвататься, а про страх свой втолковать. Но об этом уже говорилось ранее (см. пункт 12).

17. Ваш мозг нуждается в нагрузке, отвлечении от мрачных мыслей. Устройте ему это. Задание: учите стихи. В день по стихотворению на ваш

выбор. Во-первых, это тренировка памяти, во-вторых, воображения, в-третьих, прекрасный настрой на собственную творческую волну. И – главное – вы в постоянном диалоге с Поэзией. Поверьте, эта Дама не только Прекрасна, но еще и Умна и Сильна. На ее поддержку можно рассчитывать.

18. Посадите цветок. Ухаживайте за ним. Беседуйте с ним. Увидите: он вас слышит. Он ответит любовью на слова любви, обращенные к нему. И вы поймете: от одиночества спасает не только человек человека, но живое – живого.

19. Прекрасный способ изменить ход вещей: заводим щенка. Водим его в собачью школу. Гуляем. Вечерняя прогулка со своим самым верным другом (поверьте, собаки – друзья наивернейшие) подарит вам много новых дружб с весьма достойными людьми и их питомцами.

20. Что особенно важно помнить человеку, страдающему от одиночества. Вокруг ходят толпы одиноких людей! И каждый как-то решает эту проблему. Или ждет вашей помощи! Протяните ему руку! И вот – вы уже не одни! Только надо решиться!

Дети – спасение от одиночества?

Конечно, если мы спросим об этом молодую мать, полностью погруженную в заботы о новорожденном младенце, она ответит, что об одиночестве и речи быть не может, когда рядышком сопит это несомненное чудо природы и счастье всей ее жизни. Именно поэтому мы оставим мамочку любоваться ее чадом, а сами порассуждаем на эту непростую тему.

Когда возраст женщины приближается к 30 или слегка переваливает за эту роковую черту, она (если она к этому времени не замужем и бездетна) начинает всерьез беспокоиться о собственном положении одиночки. К этому времени у нее за спиной, как правило, несколько провалившихся попыток создать отношения с мужчиной, груз обид, разочарований и несбывшихся надежд. Именно в этот период женщина-одиночка мечтает обзавестись ребенком. Как это сейчас принято

говорить, «для себя». Заметим: уже в самом этом понятии «для себя» есть нечто эгоистичное, глупое и бесчеловечное. Ребенок не собачка. Не домашнее животное. Это отдельный человек, с собственным «я», с собственным генетическим фундаментом и многим другим, о чем мы пока даже не догадываемся. И – горе ребенку, рожденному матерью «для себя». Ему изначально отведена роль «смысла всей маминой жизни», жертвы маминой безмерной любви. У мамы есть ради кого жить. Она свою полноценность доказала. И достаточно много лет может наслаждаться безраздельно собственным творением – осуществленной мечтой.

Однако речь сейчас не о маме. И даже пока не о малютке. Речь об отце ребенка, рожденного женщиной «для себя». Очень редко бывает, когда женщина, решившая родить, честно и открыто просит некоего знакомого мужчину, приятеля стать, ну, скажем так, донором. Она заранее высказывает свои пожелания, отказывается от каких-либо претензий и т. п. Это честный подход сильного человека. И ребенку впоследствии так же честно можно будет рассказать историю его появления на свет. И история эта будет понята вполне правильно (хотя и не без боли душевной из-за отсутствия отца). К сожалению, мне известен всего один случай подобного подхода (речь идет о нашей стране, России).

В большинстве случаев проблема решается женщиной следующим образом. Набравшись решимости, понимая, что крайне ограничена временем, женщина заводит отношения с первым попавшимся мужчиной из своего окружения (желательно дальнего, не каждый из ближнего окружения, зная черты характера одинокой особы, решится к ней приблизиться). Это, как правило, наивный и неосторожный человек, легко попадающийся в расставленные сети. (Вспомним пару Колобок и Лиса. Колобок попался на ровном месте: бдительность его была усыплена ласковыми речами и мнимой беспомощностью Лисы.)

«Я тебя люблю, – стонет целеустремленная женщина. – Я самая счастливая. Ты самый лучший». И очень скоро она начинает вслух мечтать о ребенке от любимого. Добряк раскисает: вот оно, счастье! Его любят! Он и не подозревает, какая метаморфоза ожидает его в недалеком будущем. Как только наступает вожаделенная беременность, отец ребенка изгоняется

женщиной из ее жизни. Она его изначально не уважает и не ценит именно потому, что он позволил себе стать ее легкой добычей. Все его попытки приблизиться к ребенку, получить о нем информацию пресекаются решительным: «Пшел вон!» Она не собирается делиться долгожданной радостью еще с кем-то, с каким-то никчемным неудачником. Но окружающий мир узнает совсем другую историю. Это трогательная история жизни брошенной в самый трудный момент женщины-матери, стойко выдерживающей удары судьбы. Именно такими историями потчуют своих верных поклонников многие наши «звезды». Эти истории делают их «имидж», они, как уличные цыганки, «просят под ребенка»: «Пожалейте, люди добрые». И долгие годы эта история работает на них. А как иначе? Образ «Мать и дитя» создавался тысячелетиями, он не может не тронуть даже самую черствую душу.

Что происходит с чувствами, с душой, с мироощущением отца, который не может увидеться с сыном? Что с ним происходит, когда он читает о себе невероятные разоблачения в прессе (если речь идет о «звездной» матери-одиночке)? Он, будучи мужчиной, не имеет права дать отпор. Он, будучи мужчиной, должен молчать. Отныне он не может верить женщинам, их словам, уверениям. Вот для кого ребенок становится поводом для обостренного чувства одиночества.

Не хочется пророчествовать, предрекать описанному тут типу женщин всяческие неприятности, ожидающие ее в дальнейшем. Но: закон системности жизни, закон возвращения зла действует безотказно, как земное притяжение. Я беседовала со многими женщинами, прогнавшими когда-то отцов своих детей. Все они, вырастившие детей в одиночку, очень сожалеют о зле, причиненном отцу своего ребенка. Жизнь заставила понять, почувствовать, вспомнить. Но, к сожалению, тогда, когда никому и ничего вернуть невозможно.

Так делать ли ставку на детей как спасение от одиночества? Помню долгие беседы с моей английской коллегой Джоан Смит. Эта дама в возрасте моей мамы мой хороший друг и мудрая советчица. Помню наш разговор, когда она гостила у меня в Москве. Трое моих детей были еще достаточно малы, мы наслаждались друг другом, играли, пели – вечный

материнский праздник. А Джоан все рассказывала мне о том, как английские пожилые люди организуют свою жизнь, чтобы она была насыщенной, интересной. Путешествия, музицирование, хоровое пение, занятия йогой, собрания по определенным дням в кругу единомышленников по интересам...

– Мне ничего этого не надо, – сказала я. – У меня дети, я абсолютно счастлива нашей любовью.

– Галя! Но дети – вырастают! – внушительно сказала Джоан.

Тогда я ее не понимала...

Убеждения и тренинги

Самое главное – принять одиночество, понять его плюсы и научиться ему радоваться. Тогда оно из серого кошмара может превратиться в солнечное и ясное состояние творческой личности. Приведу цитату из автобиографической книги Ирины Гинзбург-Журбиной «Без поблажек» (М.: Зебра, 2007): *«...с одиночеством у меня свои особые отношения. Оно, кстати, совсем не так страшно, как его малюют. Когда к нему хорошо приглядишься, приноровишься, да еще и втянешься в его ляжку, то, того гляди, его еще и полюбишь – за беготню по музеям, за толчею в магазинах, за бестолковщину дня, за безызыбность ночи, за Бетховена и за Брамса, за Брейгеля и за Бунина... за букашку-таракашку, что ласково проползет по твоей ладони.*

В одиночестве, кстати, – тьма свободы!»

Именно поэтому – нам надо учиться понимать и принимать жизнь во всех ее проявлениях. Мы просто обязаны использовать одиночество «в мирных целях» – себе на пользу. Как только вы примете одиночество, порадуетесь его светлым сторонам, оно перестанет мучить и пугать вас.

Установки

Поэтому скажем себе:

Я принимаю свое одиночество с радостью.

Это время заняться собой.

Это время, когда я могу сделать что-то именно для себя.

Одиночество – это одно из нормальных состояний человека, главное – понять, с какой целью оно мне дано именно сейчас.

Избавляемся от иллюзий

Иллюзия № 1. Когда нас посещает ощущение непонятной тоски, мы склонны с болью называть эту тоску страданием одиночества. Мы думаем, что любой ценой должны найти себе спутника (спутницу). Тогда-то неприятное чувство исчезнет и наладится спокойная счастливая жизнь.

От этой иллюзии стоит избавиться раз и навсегда. Сколько я знаю супружеских пар, в которых и муж, и жена еще больше тяготеют одиночеством, чем холостяки!

Иллюзия № 2. Думать, что любой мужчина должен спасать вас от одиночества, – опасная иллюзия. Она не несет ничего, кроме разочарования.

Духовно преодолеть одиночество – серьезная задача каждого из нас. Тут помочь себе можем только мы сами. Никто со стороны, даже самый-самый близкий, не сможет это сделать за нас. На вопрос «Кто поможет мне преодолеть одиночество?» существует только один ответ: «Я сам (сама) должен (должна) помочь себе». И это будет началом обретения новой силы. А потом появится другой ответ. Ищите его сами. Без подсказок со стороны.

Комната № 8. Спальня

Любовь и секс

Спальня – очень важное место для каждого из нас. Ведь во сне мы проводим почти половину своей жизни. Поэтому важно, чтобы в спальне

всегда было чисто, проветрено, чтобы она не была загромождена лишней мебелью. Собственно, в спальне (в идеале) должна находиться одна кровать – с широким удобным матрасом, застеленная красивым, приятным на ощупь постельным бельем (тактильные ощущения очень важны). Каждому знакомо ощущение блаженства, когда ложишься спать на свежезаправленную постель. Во сне мы восстанавливаем силы, аккумулируем энергию. Ненужные предметы мешают этому, создают неблагоприятный энергетический фон. Результатом того, что вы спите в неблагоприятной обстановке, может быть чувство разбитости, усталости после ночного сна. То, без чего нельзя обойтись, должно по-настоящему радовать вас.

В спальне не может быть места ссорам, раздражению во всех его проявлениях. Стены впитывают все наши эмоции, а потом возвращают нам. А во сне мы особенно беззащитны. Спальня – наше интимное пространство, где мы можем проявить свою близость, нежность, желание. Здесь зарождаются наши дети. Пусть же они появляются в чистоте и любви.

Любовь и ее виды

Мы все мечтаем о любви. Она – основной двигатель и побудитель нашей жизни.

Любовь и голод правят миром.

Какая она, любовь? И как понять, настоящая или нет? Мы так часто говорим: *«Я тебя люблю»*, что слово уже почти ни к чему не обязывает. Мы говорим его, когда нам хорошо с кем-то, произносим, чтобы покрепче к себе привязать, лжем, чтобы что-то выпросить себе. А вдумавшись, ответим ли сами себе, что она такое, любовь, к которой все стремятся и которую – увы – познать дано не всем.

Древние греки описывали три вида любви.

Эрос – любовь созидаящая, когда две половинки сливаются в любовном объятии, результатом которого может стать зарождение новой жизни.

Агапэ – любовь-обожание, любовь-поклонение.

Филия – дружеская любовь.

Идеальные любовные отношения складываются тогда, когда соединяются в одно все три вида любви. Но до такой любви надо дожить, дозреть. Не тратить себя, не размениваться.

Кто-то скажет: *«А чего ждать? Все равно так не бывает. Прождешь все на свете, а так и не найдешь».*

Бывает. Надо только больше спрашивать с себя.

Академик В. Вернадский пишет своей невесте: *«Я не могу любить нескольких одной и той же любовью и не думаю, чтобы кто-нибудь мог. Любовь – чувство цельное, она не допускает никаких сделок, никаких разделений. Я не понимаю, как, каким образом можно разлюбить человека, которого раз полюбишь, а мне кажется, что те, которые потом разлюбили, – никогда не любили: они увлеклись красотой или молодостью, может быть, иной раз находились под впечатлением минуты, под влиянием целого ряда случайно сложившихся обстоятельств. Но они не любили так, как мне это чувство представляется; когда оно составляет все, перед ним исчезает все, оно обновляет, возрождает человека. И я на себе чувствую это возрождение, я уверен, верю, что не может оно пройти, так как слишком большую долю моей души оно заняло».* (Это пишет 23-летний молодой человек, целеустремленный, хорошо уже представляющий свое назначение как личности, ученого, осознающий и смысл любви. Он не ошибся, не солгал: прожил со своей женой 56 лет. Только смерть разлучила их.)

Как найти своего единственного

Как же выбрать своего, настоящего? И что нам мешает сделать выбор?

Юному человеку кажется, что, отличаясь от других, он чем-то неправильный. А оттого и будет невостребованным. Заметьте: такие

чувства испытывают практически все юные люди, отказываясь понимать, что на самом деле мы все уникальны, все созданы в единственном числе (самое первое доказательство: никогда не совпадающий рисунок отпечатков пальцев). И именно в этом заложен глубокий смысл: **каждый – единственный и неповторимый, каждый – бесценен**. Как хорошо было бы, если бы люди ценили в себе собственные особенности, приняли их в себе, а также осознали уникальные особенности своих партнеров. Что же ведет к ошибкам выбора? Вот самые распространенные ошибочные мнения и предпосылки: *«они все равно все одинаковые», «все уже переженились, хватит искать идеал, мне тоже пора», «с помощью брака я изменю к лучшему свое материальное и социальное положение, а там посмотрим»*.

Отношения, которые складываются в результате таких представлений, всегда ловушка для нашедшегося партнера.

Имеет смысл задать себе вопросы и предельно честно на них ответить. А потом решить, подходящий ли человек рядом с вами.

Вот примерный перечень таких вопросов.

- В чем моя уникальность, чем я отличаюсь от других?
- Какими своими качествами я привлекателен (привлекательна) для возможного партнера (не меньше 10 качеств)?
- От чего бы вы ни под каким предлогом не хотели и не смогли отказаться ради другого (допустим, от друзей, от спорта, от работы, от родителей, от места проживания, от пирожных и т. д.)? Список может быть очень длинным, составляйте его вдумчиво.
- От чего вам придется отказаться и вы сможете отказаться?
- Какие у вас есть недостатки, неприятные для будущего партнера?
- Сможете ли вы измениться в лучшую сторону?
- Были ли у вас уже проблемы в общении с другими людьми?
- Были ли удачи?
- Что вы считаете главными мужскими (женскими) недостатками?
- Откуда вы знаете об этих недостатках? столкнулись с ними в реальности или так думают люди из вашего окружения?

Давайте обратим внимание на факторы риска. **Что может способствовать появлению серьезных проблем супружеской пары в будущем?**

- Меркантильные соображения (желание материальных благ, повышения уровня жизни и т. п.).
- непонимание окружающими вашего выбора.
- Ваши собственные представления об идеальном партнере (соответствующий возраст, внешность, образование, положение).
- Стереотипы общества (что партнер должен быть выше ростом, что он должен быть главным кормильцем, что партнерша не может быть старше партнера и т. п.).
- Влюбленный человек закрывает глаза на отсутствие общих интересов с партнером, на несовпадение моральных установок.
- Фантазии о партнере, приписывание ему несуществующих черт.
- Желание просто избавиться от чувства одиночества.
- Навязчивая мысль, что пора иметь детей, иначе будет поздно.
- Партнер намеренно скрывает свои негативные черты или события своего прошлого.
- И постарайтесь, чтобы ни один из пунктов не испортил вам жизнь.

Секс

Это тема, требующая предельной честности. Возможно, моя точка зрения не совпадет, так сказать, с мнением большинства. Но позвольте все же высказать свои соображения.

В ранней юности, полные предвкушений неземного блаженства, которое готовит нам жизнь, мы, мало себе представлявшие практическую сторону вопроса школьницы, просвещались, как могли. Запасались теоретическими знаниями. Естественно, зачитывали друг другу фрагменты из всевозможных переводных брошюр, описывающих техники и возможности партнерской близости. Уж не знаю, кто все это писал, вернее,

сейчас вполне определенно догадываюсь, но рекомендации там давались – мама не горюй! И самое главное, все авторы утверждали, что если мужчина не занимается с женщиной «любовью» каждый день (на самом деле лучше, конечно, дважды в день, но минималка – ежедневно), так вот, если это не происходит как часы 30 раз в месяц, 365 дней в году и так далее, кранты: вам попался неполноценный, слабый самец. И надо что-то делать, изобретать, стимулировать, побуждать, возбуждать и т. д. Вот с этим, извините за выражение, багажом знаний мы и приплыли во взрослую жизнь. И, сверяя сухую теорию с практикой, я все никак не могла понять: вот и хорошо мне с моим любимым, еще как хорошо, и нравится нам друг в друге все, а вот не каждый день соединяемся в объятиях! И даже – даже! – не терзаемся, не страдаем от собственной неполноценности! Что ж такое-то! Видимо, оба неполноценные! Ну, хорошо хоть совпало. Редкий случай, наверное. Стала спрашивать подружек, как у них. Те же отклонения от предписываемой нормы! Стала я интересоваться живой природой. Мы же тоже представители животного мира. Стало быть, какие-то черты сходства должны проявляться. Они, животные, тем более чтением книг не утомлены. У них все по-честному. И оказалось: далеко не каждый день совокупляются меньшие наши братья. А в определенный брачный период. В период же наступившей беременности самка к себе самца и близко не подпустит. Представители фауны испытывают зов пола, непременно. Но все это связано у них с воспроизведением потомства. Мы, конечно, высокоорганизованные. И хорошо. Есть у нас такая радость: доставлять друг другу наслаждение. Только при этом давайте будем прислушиваться друг к другу, а не к рекомендациям зачастую явно нездоровых советчиков со стороны.

Сексуальная близость – очень важная составляющая брачных отношений. И возникающие несовпадения, неутоленные желания лучше обсуждать с партнером, не стесняясь, не загоняя проблему глубоко – все равно вынырнет, только увеличенная во сто крат. Деликатно, любя объяснить, что нравится, а что не очень, попросить об ответной откровенности. Супруги – самые близкие друг другу люди, но узнать друг друга удастся далеко не сразу. И в интимном отношении тоже.

Есть такое понятие «супружеский долг». Один супруг не должен отказывать другому в близости (речь, конечно, идет о здоровых людях). Если женщина часто отказывается от секса («я устала», «завтра рано вставать», «опять ты...» и т. п.), мужчина чувствует себя очень несчастным. Он разуверяется в любви партнерши. Он ненавидит, когда его отвергают. Он может быть глубоко обижен, если женщина критикует его за проявление сексуальности и демонстрирует свое нежелание заниматься сексом. Или же ведет себя так, словно делает большое одолжение партнеру, уступая его уговорам. В этом случае рано или поздно он примется искать утешение на стороне. И не успокаивайте себя умозаключением, что если вам ничего не хочется от него в постели, то и никому не захочется. Обязательно найдутся желающие! Поверьте на слово. И может, чем потом его ругать подлецом, гадом последним и прочее, постараться открыть в себе самой что-то пока неведомое?

Научитесь проявлять энтузиазм, научитесь радовать любимого и радоваться сама. Только тогда отношения могут считаться полноценными.

В качестве иллюстрации мужского взгляда на некоторые аспекты секса позволю себе привести выдержки из статьи Дмитрия Соколова-Митрича «Неосновной инстинкт». Простите за обширность цитаты, но я посчитала необходимым донести мысли автора, которые я полностью разделяю и уважаю, в их цельной логической последовательности. (Автор – мужчина «в самом расцвете сил», 32 лет):

«Человечество устало от секса. Ему не нужно столько, сколько навязывает ему рынок. Анфиса Чехова, Зигмунд Фрейд, Шерон Стоун – вы уже задолбали со своим основным инстинктом, дайте пожить спокойно.

Это, наверное, самая страшная тайна современной цивилизации. Мало кому хватит смелости публично заявить: «Хватит голого мяса! Я вовсе не хочу каждый день взбивать пыль на своей или даже чужой постели! И через день – тоже не хочу. Мне уже неинтересно смотреть на женщин, потому что с них нечего снимать! Зачем эти сволочи, которые сидят в телевизионном пруду, интернетовом пруду и глянцевоm пруду, так любят щекотать меня за яйца?! У меня есть много других интересов и желаний».

<...>

Стоит только кому-нибудь сказать нечто подобное, как его тут же обвинят в лучшем случае в гомосексуализме, в худшем – в импотенции. А импотенты – это самая дискриминируемая каста, хуже негров и террористов. Поэтому никто не говорит. Я первый. Знаете, как страшно?! Вот сейчас зажмурюсь и продолжу.

У меня все нормально. И с моим здоровьем, и с сексуальной ориентацией, и даже с семьей. Я не маньяк и не ханжа. Я люблю свою жену, причем не только как мать моих детей. <...>

Иногда я езжу в такие командировки, где нет телевизора, Интернета и живых женщин, зато хватает свежего воздуха, тишины, деревьев и физических нагрузок. Эти поездки бывают долгими. И каждый раз я удивляюсь одному и тому же: никаких претензий моему организму мой «основной инстинкт» не предъявляет.

Когда нет никаких внешних раздражителей, никто не сверкает кожным покровом, то половое уходит на второй план, уступая место человеческому.

Однажды я оказался в психушке и разговорился там с главврачом. Так получилось, что эта больница была вынуждена делить территорию с монастырем, поэтому интервью быстро перекинулось на тему воздержания: что это – норма или отклонение?

Ответ медицинского работника, который, несмотря на близость к монастырю, был далек от воцерковления, меня поразил. Он, то есть она, сказала примерно следующее: потребность человеческих особей в сексуальном общении на сегодняшний день чудовищно преувеличена. Тот уровень сексуальности, который задается информационным пространством как норма, свойственен разве что больным, причем не только психически. Сексоцентризм сознания характерен, к примеру, для первой стадии туберкулеза, некоторых кожных заболеваний и даже проказы. Не говоря уже о том, что исключительно сильная потребность в сексе наблюдается у большинства пациентов психиатрических клиник. <...>

Мы все живем во власти жесточайшей диктатуры. Это диктатура мягкой ягодицы. Диктатура большой груди. Диктатура длинных ног и коротких половых отношений.

Если кто-то хочет продать нам задорого что-нибудь ненужное, то на рекламном плакате он ставит рядом с этим ненужным товаром полуголую бабу – и мы должны тут же бежать в магазин. И бежим.

Если ты хотя бы раз в месяц не снимаешь трусы с какой-нибудь новой женской задницы, значит, ты или нездоров, или не мужик. Нам дают это понять, и мы понимаем.

Рынок психического здоровья захватили недоделанные Зигмундовы потомки. Голоса нормальных психиатров тонут в болоте «медийной медицины». «Семя в организме мужчины – это раздражитель, который нужно постоянно выплескивать!» «Регулярная внебрачная половая жизнь – лучшее средство от депрессии!» Любопытная деталь – сами авторы подобных мантр, как правило, имеют полный набор признаков импотенции: лицевой целлюлит, плешивые затылки, внушительные животы. <...>

А теперь попробуйте поговорить с каким-нибудь мускулистым, подтянутым доктором, у которого в кармане не купленная корочка общественно-дворовой академии, а честный государственный научный статус. Он объяснит вам, что склонность здорового организма к воздержанию – это даже не христианская доблесть, а медицинский факт. <...> Сильный, мужественный, состоявшийся мужчина не делает культа из секса, не является его рабом. Наоборот, он хозяин этого инстинкта, он знает, чего он хочет, кого он хочет, и просто так своим семенем не разбрасывается. И только человек слабый – физически, психологически и статусно – позволяет себе считать потребность в размножении «основным инстинктом». Только у таких глаза все время рыскают в поисках голой ляжки, а руки постоянно тянутся не туда. Результат такой беспорядочной и бессмысленной сексуальной жизни – обоюдная деградация: и того, кто сверху, и того, кто снизу».

Как проверить свою совместимость с партнером

Конечно, самый зрелый подход – обратиться в центр семейного консультирования. Этого не стоит бояться. Ни один специалист не скажет

вам: «Вы не подходите друг другу. Приказываю разойтись!» Вам укажут на возможные слабые стороны союза и на пути его укрепления. Вы будете предупреждены о каких-то предполагаемых неурядицах и о том, как разумно их избежать. Совсем не лишнее, правда?

Стоит заранее понять мнение партнера, касающееся его и вашей роли в семье. Обсудите подробно следующие вопросы:

1. Кто будет отвечать за семейный бюджет?
2. Сколько детей вы хотели бы иметь в браке?
3. Какие самые важные черты вы хотели бы воспитать в своих детях?
4. Инициативны ли вы?
5. Вы предпочитаете проводить свободное время дома или как можно чаще посещать увеселительные заведения, развлекаться на стороне?
6. Мечтаете ли вы об уютном красивом доме? Для кого из вас это важнее?
7. Умеете ли вы создавать хорошее настроение? Кто из вас больше способен к этому?
8. От кого зависит инициатива и качество ваших интимных отношений?
9. Кто будет заниматься повседневными покупками?
10. Боитесь ли вы денежных трудностей?
11. Важно ли вам сочувствие партнера, его поддержка?
12. Умеете ли вы держать слово?
13. Пунктуальны ли вы?
14. Чем вы способны пожертвовать, от чего отказаться ради вашего союза?
15. Есть ли у вас вредные привычки, неприемлемые для вашего партнера? Попытайтесь ли вы их преодолеть или считаете, что задача партнера – смириться с ними?
16. Какие, на ваш взгляд, вредные привычки есть у вашего партнера?
17. Одобряют ли ваши родные и друзья ваш выбор? Если да – почему? Если нет – почему?
18. Согласны ли вы, что супруг(а) имеет право на собственный досуг,

на проведение отдыха без вас?

19. Любите ли вы гостей?

20. Должны ли супруги рассказывать друг другу обо всем?

21. В полной или неполной семье вы росли?

22. Может ли ваша родительская семья быть примером для подражания? В чем именно?

23. Что бы вы ни в коем случае не хотели позаимствовать из родительского опыта?

24. Какие недостатки вы видите в своем партнере?

25. Любите ли вы покупать все, что понравится?

26. Надо ли записывать все траты?

27. Как вы относитесь к разводу?

28. Допускаете ли его возможность?

29. С кем, на ваш взгляд, должны остаться дети в случае развода?

30. Если бы вы стали заключать брачный договор, какие бы пункты обязательно туда внесли? Что гарантировали бы партнеру? Что партнер должен гарантировать вам?

Примите к сведению ответы партнера, не возлагая надежду на то, что он переменится. Примите его «здесь и сейчас». Если кое с чем смириться тяжело, взвесьте трезво собственные намерения.

Тренинг. Создаем образ потенциального партнера

а) Перечислите качества идеального партнера.

б) Как вы думаете, существует ли в реальности такой человек?

в) Каких качеств не хватает вашему реальному партнеру?

г) Какие внутренние черты вы совсем не принимаете у вашего будущего супруга (супруги)?

д) Проявляются ли эти качества у вашего реального партнера?

е) Пробовали ли вы изменить, устранить эти качества?

ж) Каков был результат?

з) Перечислите собственные недостатки, которыми может быть недоволен ваш избранник.

и) Пытались ли вы измениться?

к) Каков был результат?

л) Что еще, кроме перечисленных качеств, важно для супружества?

Результатом анализа необходимых партнеру качеств должен стать его приблизительный личностный портрет.

Избавляемся от иллюзий

Наши заблуждения на ранней стадии знакомства

а) Вы познакомились, пару раз встретились, а теперь он не звонит. Вы прикованы к телефону, вы изобретаете версии: потерял номер, потерял телефон, в который был забит номер, невероятно занят. Не заблуждайтесь! Если человек хочет позвонить, он звонит, даже если невероятно занят: на минутку всегда можно отвлечься. Если вы ему небезразличны, ваш номер он будет беречь и хранить. Просто он не считает, что должен позвонить и отрапортовать: «Больше не позвоню. Не жди». Само по себе отсутствие звонков – уже сообщение вам, которое надо принять.

б) Он не пишет, хоть и обещал. Вы ждете и утешаете себя: у него нет возможности. Когда человек по-настоящему заинтересован вами, возможность всегда найдется.

в) Встречались, все было так замечательно, но вдруг он исчез: телефон не отвечает, а то и выключен. Вы убеждаете себя: у него важные дела. Ну, он же не капитан подводной лодки? Если нет, если он хочет продолжать отношения, если вы ему интересны, никакие дела не помешают заранее о них предупредить (а если не заранее, то по ходу этих самых дел).

г) Он исчез, не звонит, не пишет, не отвечает на ваши звонки. И вдруг вы встречаете его с другой девушкой. Вы говорите себе: «Ну, мало ли это кто может быть: двоюродная сестра, знакомая... У меня все равно есть шансы». Не тратьте время на самообман. Скорее всего, он и думать забыл о вас.

Наши ошибки до брака

а) *«Ничего, не получится – разведусь. Наберусь опыта, а потом встречу «ту самую» («того самого»)».* Никакой опыт общения с одним человеком не гарантирует проблем с другим, все люди разные. Травма же при расставании с «пробным» партнером обеспечена.

б) *«У нас такой замечательный секс! Нас впереди ждет море удовольствия и счастья».* Увы! Одним сексом супружество не ограничивается.

в) *«Я покорю всех своим совершенством».* Ваш партнер может быть просто подавлен вашим превосходством и страдать от комплекса неполноценности. Результат: стремление сбежать.

г) *«Мы похожи абсолютно во всем!»* Излишнее сходство сужает жизненные горизонты, со временем человек начинает интересоваться непохожими на себя людьми.

д) *«У меня в жизни было столько горя. Я ищу сочувствия своим неудачам».* Люди пугаются неудачников.

е) *«Я покорю ее дорогими подарками».* А что потом? Так и будете всю жизнь складывать дары к ее ногам? А если нет? Партнерша будет уверена, что ее разлюбили.

ж) *Стремление как можно скорее вступить в брак, уверенность, что дальнейшее узнавание ни к чему.* Это часто ведет к разочарованию.

Комната № 9. Гостиная

Моя семья

Гостиная – это комната для всех членов семьи. Во многих языках она так и называется: жилая комната. Тут собираются все вместе, тут отдыхают, развлекаются, а бывает – бурно ссорятся, не считая нужным сдерживать свои негативные эмоции. Тут можно расслабиться, поваляться на диване, уставившись в экран телевизора, можно повозиться с детьми,

придумывая всевозможные игры. Это – центр дома. И очень важно сделать так, чтобы всем хотелось собираться в этом центре, чтобы каждый член семьи радовался, а не тяготился, возвращаясь домой, предвкушал взаимную любовь, а не боялся очередного скандала, упреков, выражения раздражения.

Этапы семейной жизни

Каждый имеет собственные мотивы, по которым мечтает о создании семьи:

- Желание никогда не расставаться с любимым.
- Устроить свою жизнь.
- Иметь постоянного сексуального партнера.
- Иметь детей.
- Чувствовать себя нужным.
- Побороть одиночество.
- Убежать от родителей.

По каким бы причинам ни была создана семья, она на время или навсегда становится единым организмом, который имеет свой жизненный цикл. Каждый цикл несет свои задачи, проблемы, кризисы и счастье их преодоления.

1. Начальный этап. Формирование супружеских отношений, притирка супругов друг к другу, знакомство с новым кругом родственников.

2. Появление ребенка. Адаптация к его присутствию, к сужению личного пространства, забота о младенце, организация семейной жизни. (До возраста ребенка 2,5 года.)

3. Воспитание ребенка-дошкольника (до 6 лет) – понимание потребностей ребенка, задач его воспитания, преодоление трудностей, главная из которых – усталость.

4. Семья с детьми-школьниками, помощь детям в обучении, достижении успехов в школе. (Ребенку от 6 до 13 лет.)

5. Семьи с детьми-подростками. Основные задачи: преодоление

подростковых кризисов, собственный карьерный рост, круг интересов супругов, не связанных с родительскими заботами. (Ребенку от 13 до 20 лет.)

6. Дети освобождаются от опеки родителей и покидают родительскую семью.

7. Средний возраст родителей (до ухода на пенсию). Ощущение «пустого гнезда». Поддержание родственных связей с выросшими детьми.

8. Старение.

Как видим, у каждого периода свои задачи, сложности и радости. Каждый новый период может означать радость преодоления трудностей, возросшее умение бороться с ними и выстраивать отношения или, наоборот, невозможность дальнейшего сосуществования пары, не справившейся с кризисом данного периода. Каждый этап требует большой гибкости, умения перестраивать взаимоотношения в соответствии с новыми задачами.

Нужны ли семье правила?

Осознаем мы это или нет, но каждая семья существует по определенным правилам, даже если правила эти не оговорены заранее мужем и женой. Эти правила привносятся супругами в семью из своих родительских гнезд (или вопреки тому негативному опыту, от которого супруги предпочитают отказаться).

Правила ведения хозяйства, семейного бюджета, разрешения конфликтов имеет смысл определить заранее, перед вступлением в брак. Постепенно в семье вырабатываются новые правила, главное, чтобы все члены семьи понимали смысл новых правил, принимали их.

Слишком жесткие правила могут породить ощущение несвободы, отсутствия радости от семейной жизни, разочарование, поиски счастья на стороне.

ГЛАВНЫЕ ДОСТОИНСТВА СУПРУГОВ – ТЕРПЕНИЕ, СТРЕМЛЕНИЕ ДОГОВОРИТЬСЯ, ОБОЮДНОЕ ЖЕЛАНИЕ ПРИСПОСОБИТЬСЯ, СПОСОБНОСТЬ СЛУШАТЬ И ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА.

Если в семье нет никаких правил и норм – это опасно для всех ее членов, для их психического здоровья. Семья в таком случае не воспринимается как оплот личной безопасности.

Поэтому правила необходимы. Они не должны быть противоречивыми, с ними должны быть согласны все члены семьи. Если один из членов семьи, приняв на словах правила, на деле не исполняет их, это ведет к глубокому разочарованию в браке его партнера, к ощущению обманутости и опустошению.

Дом – разница в мужском и женском понимании

Некоторые семейные разногласия возникают оттого, что мужчине и женщине присуще разное понимание дома. **Для женщины изначально дом – это место приложения главных ее сил: и физических, и моральных, и творческих.** Как любят девочки играть с кукольными домиками, переставлять игрушечную мебель, готовить на игрушечной кухне. Дом для женщины всегда связан с понятием труда и удовольствием от результата труда. Это чувство наслаждения от совершенствования своего дома не исчезло и сейчас, когда женщины много времени и сил отдают работе, карьере. Это заложено в нас природой.

Для мужчины же дом и работа – понятия чаще всего несовместимые. Давным-давно глава семьи, добытчик, кормилец уходил из дома, например на охоту. Он тяжело трудился, преодолевал опасности, тратил время и силы. Вернувшись домой, то есть туда, где безопасно (*«мой дом – моя крепость»*), он справедливо считал себя вправе отдыхать и набираться сил для дальнейших трудовых подвигов.

Так длилось тысячелетия. Вот и остался у многих мужчин такой атавизм: дома он хочет просто полежать, расслабиться, наслаждаясь уютом, покоем и довольством домочадцев.

А женщину в это время одолевает жажда улучшения быта, ей хочется переставить мебель, сменить занавески, побелить потолок.

Что же делать нам, таким разным?

Женщине – понять существенную разницу между ее подходом к домашним хлопотам и отношением к этому мужа. Не обвинять, не укорять, не пилить. Просто сказать себе: «Это надо мне больше, чем ему. Я не буду дергать его по мелочам. Договорюсь с ним о помощи в определенный день и точно определяю задачи. Все остальное сделаю сама».

Мужчине – постараться пойти навстречу жене. В конце концов, когда дома уютно и красиво, от этого лучше всем его обитателям.

Теща и свекровь

Будьте готовы к тому, что, выходя замуж, вы связываете свою жизнь не с одним человеком, которого успели хоть как-то узнать, а с еще несколькими: родителями мужа, его братьями и сестрами. И мужу предстоит принять вашу родню, хочет он того или нет. Говорят, хочешь посмотреть на свою жену через 25 лет взгляни на ее мать. Полная правда! И еще важно: в полной ли семье выросла женщина или воспитывалась одной матерью. Если в полной, следует обратить внимание на отношения отец – дочь. То, как ведет себя женщина с отцом, расскажет о многом. Во-первых, о ее восприятии мужчин (модель мужского поведения она усваивает в семье, глядя на отца), во-вторых, что она ждет от мужчины. На примере своей родительской семьи девочка учится вести себя по отношению к мужу. Если в семье деспотичная мать и подчиняющийся ей отец – внимание: будущая жена будет требовать того же, если, оговоримся, мать-деспот и девочку не подавила, навязав ей на всю оставшуюся жизнь роль жертвы. Если отец внимателен к матери, оберегает ее, опекает, девочка будет ждать от своего мужа того же. Если отец баловал свою дочку, хвалил, гордился ею, она вырастет уверенной в себе, любящей себя женщиной, очень дружески относящейся к мужчинам.

Если девочка росла только с матерью, она усвоила модель «*И без него обойдусь*». При любом семейном конфликте она немедленно высказывает

желание развестись (даже сама того не желая). Влияние примера матери-одиночки приводит к тому, что в конце концов женщина заявляет: «Я с ребенком не пропаду, моя мама меня вырастила одна, и я справлюсь. А вы все, мужики, подлецы, как один». Беда еще и в том, что в этом поддерживает женщину и ее мать, склонная даже мелкую размолвку между супругами рассматривать как повод для разрыва отношений. Из уст такой тещи часто можно услышать, как она говорит о себе и замужней дочери «мы». Она заявляет мужу дочери: «нам надо, чтобы ты...», «мы надеемся, что твое отношение к нам изменится...» и т. п. Таким образом она выстраивает иерархию: она с дочерью главенствуют, диктуют свои условия – муж дочери подчиняется, если он «порядочный человек», «настоящий мужчина». Понятно, что мало какой мужчина способен на подобную «порядочность» и «настоящность».

Мать мужа, то есть свекровь, особенно если она растила сына одна, часто не может смириться с тем, что у женатого сына есть право на собственную жизнь. Если ваш муж – сын одинокой матери, вполне возможно, он будет (по крайней мере, поначалу) слишком инфантилен, избалован. Жене может обижать разница в отношении мужа к ней и к его матери: мягкость, нежность, и к жене, с которой мужчина, выросший без мужского примера, имеющий смутные представления о проявлении настоящей мужественности в супружестве, может быть слишком жесток и даже жесток (именно от желания показать себя настоящим мужчиной в новых отношениях). Мужчина, оставшийся на всю жизнь сыном, будет ждать опеки, поддержки всю жизнь, так и не научившись быть опорой и защитником. Жена сына, который очень привязан к матери, будет удивлена, что ее муж делится с матерью любыми подробностями их семейной жизни, вплоть до самых интимных. Мало какая женщина способна принять вмешательство в свою интимную жизнь третьего лица (а уж тем более собственной свекрови). Если в отношении мать – сын примешивается мощная доза материнской ревности, беда: она, любящая мать, сумеет раскрыть глаза сыну на «истинное лицо» невестки, покусившейся на самое дорогое: сыновнюю к ней любовь. Я недавно услышала от одной совсем молоденькой мамочки 10-месячного сына: «Может, его (сына-младенца)

жена еще и на свет не родилась, а я ее уже так ненавижу, так ненавижу!»

Как тут можно прокомментировать ее глубокие чувства? Не надо быть ясновидящей, чтобы предсказать: всего через каких-то лет двадцать одного симпатичного молодого человека и его очаровательную возлюбленную ждут бооооольшие проблемы!

Есть масса примеров замечательных, достойных, мудрых тещ и прекрасных, понимающих, добрых и ненавязчивых свекровей. Их, кстати, большинство пока, иначе плохо пришлось бы роду людскому. Но наша задача сейчас говорить именно о сложностях сосуществования с другим типом тещ и свекровей и о том, каким образом можно их избежать.

Прежде всего: если вы решили создать семью, живите отдельно от родителей. Ни при каких обстоятельствах, даже временно, не начинайте свою супружескую жизнь в семье родителей (мужа или жены, не важно). Пройдите все трудности притирки друг к другу один на один, распределите семейные роли так, как вы это себе представляете.

Те, кто живет в венчанном браке, помнят слова, произносимые во время венчания: *«Жена да отлепится от родителей и прилепится к мужу. Муж да отлепится от родителей и прилепится к жене»*. Теперь вы – самые главные люди друг для друга.

Но никто не отменял заповедь:

Чти отца своего и мать свою.

Родителей должно почитать, о них заботиться.

Родителям же положено понять и принять свои новые роли.

Советы молодым невесткам: **если хотите сберечь любовь мужа, ни в коем случае не критикуйте его мать.** Это – табу! Ваши отношения со свекровью пусть останутся вашими. Найдите в себе силы, ум, благородство промолчать, не заметить, спустить на тормозах.

Вы, конечно, сумеете, если захотите, на первых порах развенчать материнский образ в глазах мужа, но помните: только на первых порах. Потом все вернется на вашу голову – в виде раздражения, неуважения и

всех остальных отвратительных проявлений зла.

Результаты исследований показывают: мужчина гораздо легче уживается с тещей, чем женщина со свекровью. Они, мужчины, не склонны реагировать на всякие мелочи, превратно понимать невинные реплики. И в этом их большое преимущество перед нами, женщинами.

Главным достоинством женщины считается кротость. Не слабость, нет! Именно кротость – то есть способность, умение спокойно, без ропота и раздражения принимать все, что пошлет жизнь, реагировать на поступки и слова окружающих, терпеть, выстаивать, смиряться.

Именно в этом наша сила, этим мы все преодолеем, а не гневом, не искаженным, ужасным выражением лица, сведенным судорогой злобы, не бессвязными воплями.

Один молодой муж как-то снял свою жену во время ссоры. Не скрытой камерой причем! Она даже не заметила, как он ее запечатлевал, настолько была поглощена выплеском раздражения. Зато когда он показал ей «передачу» из серии «Сам себе режиссер», героем которой была не бешеная собачка, не рассерженная обезьянка, а она сама, считавшая себя даже красивой (многие подтверждали), у жены был шок. Она испугалась сама себя! До отвращения! Не надо было лишних слов: она не понимала одного – как это муж, не раз видевший ее в таком обличье, до сих пор с ней? Она прониклась к нему особым уважением за проявленный героизм, терпение и мужество «во время боевых операций» на семейном фронте. Поскольку она не дура, одного показа оказалось достаточно. При первых признаках грозы муж несет ей камеру. А она начинает смеяться. Нервным, правда, смехом. Но все же – смехом. Который, как известно, лучшее лекарство.

Убеждения и тренинги

Каждая семья организует свое свободное время по-своему. Я же хочу обратить ваше внимание на то, как хорошо на семейную атмосферу влияют игры. Они развлекают, объединяют, помогают проявлять интерес друг к

другу, развивают умение общаться (причем не только у детей) и способность красиво и связно высказать свои мысли.

Вот несколько простых семейных игр (в которые можно играть и с собравшимися друзьями).

1. Правда-неправда.

Один из игроков рассказывает три истории из своей жизни, одна из которых вымышленная, а две правдивые. Задача других – угадать, где была неправда. Выигрывает тот, кто больше всех угадал.

2. Меняемся ролями.

Каждый член семьи начинает исполнять роль другого. Это способ в игре в доброжелательной форме обратить внимание на некоторые характерные особенности поведения каждого. Не обязательно, чтобы муж играл роль жены, а жена мужа. Мужа может изображать дочка, а он, в свою очередь, маленькую девочку и т. п. (Игра вызывает бурю веселья.)

3. Угадай, кто я.

Одному игроку завязывают глаза. Потом другие игроки подходят к нему так, чтобы он мог дотронуться только до их волос, или ткани одежды на рукаве, или подбородка (об этом надо заранее договориться). Игрок должен угадать, кто перед ним.

4. Угадай, что это.

Игроку с завязанными глазами предлагают определить на ощупь, что прикасается к его руке.

5. Пишем рассказ.

На листе бумаги первый игрок пишет фразу. Заворачивает лист так, чтобы следующему игроку было не видно, что он написал. Тот пишет свою фразу. И так далее. Лист бумаги должен пройти по кругу несколько раз. Получится многосюжетный рассказ. Потом игроки могут попробовать определить, кто про что писал.

6. Пишем стихи.

Игрок пишет первую строчку, второй придумывает свою, чтобы она рифмовалась с первой и т.д. Потом с выражением зачитывают получившееся стихотворение.

Иллюзии, от которых стоит избавиться

Единственная иллюзия. Если уж вы решились выйти замуж за человека, чьи определенные черты характера считаете отрицательными, не подводящими вас, не тешьте себя надеждой, что после свадьбы все изменится (а куда ему теперь деваться?), и вы все устроите по-своему. Нет, на это рассчитывать не стоит. Если ничего не изменилось в момент ухаживания, после свадьбы изменения не последуют. Поверьте и сделайте выводы, чтобы избежать серьезных разочарований.

Комната № 10. Столовая

Превращаем будни в праздник

Столовая – такое же важное, особенное место, как и спальня. В идеале столовая – это просторное помещение с очень большим столом, за которым может расположиться не только семья, но и многочисленные гости; с удобными стульями и буфетом с посудой. Но далеко не все семьи имеют возможность выделить под столовую целую комнату. Некоторые помещают обеденный стол в гостиной, а многие довольствуются кухней, если размеры ее позволяют поставить туда стол достаточного размера. Главное, конечно, не размеры помещения и даже не количество расставленных на столе блюд. Главное – атмосфера, в которой проходит совместный завтрак, обед, ужин. Вы можете приготовить самые изысканные блюда из самых доброкачественных продуктов. А кто-то из сидевших за столом почему-то почувствует рези в желудке, тошноту и даже головокружение. Потому что – и это уже доказано – вместе с едой мы

впускаем в себя нечто невидимое, но очень отражающееся на нашем физическом и психическом здоровье. Сколько раз я слышала от мужчин, говорящих о сложностях в семье: «Мне в принципе не важно, что она приготовит, пусть просто картошку в мундире, главное, чтоб было приятно с ней за столом сидеть. А то сидит и смотрит скорбно и укоризненно: вот как постаралась, кто бы оценил! А после рабочего дня хочется расслабиться, отдохнуть и почувствовать себя просто дома, а не на войне полов».

Недаром в детстве учили: «когда я ем, я глух и нем». Почему же? Ну, во-первых, можно, увлекшись разговором, поперхнуться едой. И это не всегда заканчивается прокашливанием. Бывают случаи и посерьезнее. А во-вторых, мы не всегда знаем, какое слово и как отзовется в душе собеседника. Мы усиливаем негативный эффект разрушающего слова, произнося его за столом.

Исследования показали, что некоторые слова (особенно ругательства) имеют страшную разрушительную силу. Они, проникая в мозг, буквально взрываются в генетическом аппарате человека, искажают его наследственные программы, что ведет к неизбежному вырождению. Не так давно был создан аппарат, переводящий человеческую речь в электромагнитные колебания. Эффект был ошеломляющим. Некоторые слова мгновенно вызвали в клетках живого организма мутагенный эффект. Семена растений, переживших словесную бомбардировку, оказались ослабленными настолько, что производили генетических уродов. И не важно, с какой силой голоса или интонацией произносились злые слова. Результат всегда был одинаковым: ослабление, генная мутация, вырождение.

И наоборот: если на семена, уже изначально убитые мощной радиацией, воздействовали добрыми словами, семена оживали и прорастали! Многие из нас сами наверняка были свидетелями подобного чуда. Растение чахнет, когда хозяин квартиры уезжает, если даже его регулярно поливают. А как только «свой» человек возвращается, оно оживает, дает новые ростки. Я и сама провела эксперимент у себя на даче. Посадили мы елку и уехали. А она засохла. Только серенький ствол, ни

одной иголки не осталось. «Надо спилить», – советовали соседи. А мне было жалко. И я стала разговаривать с этой сухой палочкой: «Расти, пожалуйста, миленькая! Мне тебя очень жалко! Расти большая-пребольшая!» Через довольно небольшое время елка покрылась новыми иголочками! Прошло два года. Елка у нас большая и пушистая. Ну разве не чудо?

Давайте же думать о последствиях, произнося грубости. И не только за едой.

О чем полностью запрещено говорить за едой

Специалисты, обучающие хорошим манерам, особое внимание уделяют поведению людей за столом. Ведь какова главная функция манер? Они же выдуманы человечеством не для того, чтобы усложнить жизнь всякими лишними условностями. Манеры каждого человека должны способствовать умиротворению окружающих его людей, достижению согласия между ними.

Тон разговора за столом должен быть плавным. Веселье вполне допускается, но не шумное – улыбки, а не смех. (Опять же: неудержимый смех за едой чреват неприятностями: можно закашляться, поперхнувшись, случайно плюнуть в собеседника или в его тарелку.)

Можно произносить добрые пожелания, говорить о том хорошем, что вы сегодня заметили в каждом из членов семьи, хвалить еду.

Полностью запрещаются разговоры, которые могут вызвать раздражение, обиду, бурное обсуждение, спор. Например:

- Не обсуждайте за столом неудачи детей в школе.
- Ни в коем случае не жалуйтесь на детей (или кого-то из членов семьи) во время совместной еды.
- Если вы недовольны тем, как ребенок ведет себя за столом, сделайте ему замечание очень тихо.
- Не критикуйте манеру мужа есть (если уж вам так хочется об этом поговорить, сделайте это один на один, не во время еды, очень дружелюбно).

- Не говорите о неприятностях.
- Не затевайте споры за столом (чего бы они ни касались), гасите споры, если кто-то из членов семьи их начинает.
- За столом запрещены разговоры о политике, религии.

Так о чем же говорить?

Только о хорошем.

«А где его взять, это хорошее, при нашей-то жизни?» – спросите вы.

Вот в этом и будет заключаться ваша мудрость, наблюдательность, женская чуткость! Ищите хорошее повсюду: в природе (сегодня такой дождик прошел – всю грязь смыл; наконец-то снег, скоро на лыжах можно кататься... и т. д.), в маленьких забавных происшествиях, в детских достижениях – пусть их в школе ругают, мы-то знаем, что они у нас самые любимые и хорошие, мы расскажем, как они помогали готовить, как вместе накрывали на стол, какие смешные, грязные, чумазые пришли с прогулки... Поверьте, хорошее найти несложно, главное – начать, а там даже азарт появится. И самой сильно облегчает, когда начнешь замечать то, на что раньше не обращала никакого внимания из-за своей такой тяжелой и полной хлопот жизни.

Совместная трапеза. Как создать хорошее настроение

Если подсчитать, не так уж и много времени удастся членам семейства проводить вместе. Совместно проведенное время – особенное. Оно может увеличить, укрепить ресурсы семьи, как единого организма, а может и наоборот: значительно ослабить эти ресурсы. Хорошо, просто замечательно, если удастся хотя бы один раз в день собраться всем вместе за столом. Пусть это будет даже короткий завтрак, когда все спешат по своим делам. И все же – все вместе! Не все бодры, не все выспались, не все представляют себе радужные перспективы дня. Значит, кому-то надо взять на себя роль режиссера, управляющего сценкой: «веселый семейный завтрак». Очень хорошо для поднятия утреннего настроения, если на столе будут фрукты и овощи всевозможных цветов: оранжевого (апельсины,

мандарины, хурма), красного (помидоры, редиска, клубника), зеленого (огурцы, яблоки, зелень), желтого (бананы, лимоны) и т. д. стакан свежевыжатого сока, привычное блюдо на завтрак (что-то новое и экзотическое надо распробовать, требуется время, утром его всегда не хватает, поэтому правильнее делать завтрак вкусным и традиционным). Можно сделать семейной традицией желать друг другу что-то очень хорошее именно на этот день. Бывает, что именно воспоминание о том, что сказал тебе ребенок на прощание (или супруга), может очень выручить во время дневных трудов и усилий.

Вечером, в отличие от утренних пожеланий, можно рассказать за ужином о радостях прошедшего дня (но именно о радостях, повторяю). Хорошее настроение за столом создается не только приятной беседой, хорошими новостями. Давно известно, как сильно влияют зрительные и обонятельные ощущения на общее состояние человека. Всегда, как бы скромно ни был семейный бюджет, можно придумать, как украсить стол к ужину. Осенью, например, положить у каждой тарелки желто-красно-зеленый кленовый листик, предварительно разглаженный. Это чудо природы не будет стоить вам ни гроша, а радость и удивление появятся обязательно! Можно поставить на стол веточку с гроздьями рябины... Осень дарит нам огромное число подарков. Зимой в вазе может стоять еловая веточка или любая другая, ведь каждое дерево прекрасно по-своему. Можно приучить детей украшать семейный стол – детские воспоминания такого рода очень помогают потом во взрослой жизни. Весна, лето дают столько возможностей порадоваться!

Всем знакомо утреннее чувство, что жизнь идет по заведенному порядку, если из кухни доносится запах кофе. Не все пьют кофе. Но запах кофе – это уже определенный символ бодрости и вместе с тем уюта. Дом представляется особенно приветливым, если в нем пахнет пирогами или корицей. Ни одна хозяйка не в силах печь пироги каждый день, но запечь в духовке яблоки с корицей или груши с корицей (можно и тыкву) можно очень быстро, без усилий. Зато всех, кто возвращается домой после работы, занятий, будет радовать запах дома.

Мужчина и кухня – да или нет?

Почему бы и нет? Очень многие мужчины любят готовить. Для них это и разрядка, и проявление своего творческого «я». Я ни разу не сталкивалась с ситуацией, когда мужчина, взявшийся за готовку, делал это плохо. Поварское искусство вполне соответствует мужской роли. Ведь все знаменитые повара, чьими рецептами мы уже пользуемся как гордостью национальной кухни (чего стоит салат оливье), были мужчинами. Мужчина не только вкусно приготовит, но обязательно украсит блюдо. И, как всякий повар, будет ждать похвал. Не забывайте об этом. Но даже если ваш партнер не выражает желания стоять у плиты, попросите его немножко помочь вам: нарезать хлеб, переложить салат в салатницу и тому подобное. Совместные действия при сервировке ужина очень важны и замечательно поднимают настроение. И все же... Постарайтесь не перекладывать на плечи мужа вечерние заботы «накормить-убрать». Если это станет его обязанностью (а я знаю такие семьи, где мужья вынуждены заниматься приготовлением ужина сами), он не всегда будет чувствовать себя комфортно.

Избавляемся от иллюзий

Иллюзия № 1. Что проблемы можно с порога вываливать на вернувшегося с работы мужа, не дав ему поесть, – результатом такого поведения, как правило, бывает семейная ссора и взаимное раздражение. Лучше проявить чуть-чуть терпения и сочувствия к усталому человеку. О проблемах поговорить успеете и после ужина.

Иллюзия № 2. Вы заблуждаетесь, если думаете что мужчине не важно, в какой обстановке он ест, ему главное живот набить побыстрее, – как уже не раз говорилось, визуальные (зрительные) ощущения очень важны для мужчины, он непременно оценит ваши старания по украшению стола.

Комната № 11. Детская

Наши детки: мальчики и девочки

К приходу в дом нового члена семьи, маленького, беззащитного, долгожданного, мы готовимся с надеждой и радостью. Нам хочется сделать нашего малыша счастливым, хочется дать ему все, чтоб он ни в чем никогда не нуждался. А чем должны прежде всего запастись мы сами, чтобы малыш вырос здоровым, спокойным, успешным? Самые главные родительские качества: терпение и понимание того, что рядом с вами формируется отдельный человек, со своим характером, своим темпераментом, своими вкусами, задатками и талантами. Наша задача – разглядеть и помочь. И еще помните: ребенок не ваша собственность, вы растите его для мира. И от него тоже будет зависеть, каким он станет, новый (уже не наш, а его) мир.

Ребенок до рождения и после

С середины XX века доподлинно известно, что чувства беременной женщины отражаются на ребенке, которого она вынашивает. Не поднимается рука написать слово «зародыш» о созревающей в лоне матери новой человеческой жизни. Уже на шестой неделе внутриутробной жизни ребенок способен к чрезвычайно сложным действиям. В восемь недель он двигает головой, руками, торсом, используя эти движения для выражения чувств, вкусов, симпатий и антипатий. Он не любит, когда его трогают, отодвигается, когда врач надавливает на живот беременной. В четыре месяца ребенок хмурится, щурит глазки, гримасничает. Ребенок боится холодной воды: если мать выпьет ее, он отвечает резкими толчками ножек. Начиная с 24-й недели ребенок постоянно реагирует на шумы, которых вокруг него немало. Он слышит голос матери и отца! Он спокоен, когда материнское сердце бьется ровно, и очень испуган, когда ритм меняется. Начиная с шестой недели беременности он реагирует на свет. Например, солнечный. Если матери направить световой луч на живот, ребенок отворачивается или подпрыгивает. На шестом-седьмом месяце

беременности ребенок очень тонко различает реакции и чувства матери.

У всех народов мира тысячелетиями существуют правила: если хочешь иметь здоровое потомство, мать во время беременности должна быть довольна, спокойна, безмятежна. Ей полагается смотреть на произведения искусства, слушать прекрасную музыку, доброкачественно питаться. Обо всем этом обязаны заботиться те, кто вместе с женщиной ждут появления на свет младенца. Хорошо, когда это отцы.

Связь новорожденного младенца с матерью и отцом очень велика. Большинство матерей (более 70 %) способны отличить своего ребенка от других по крику и даже по запаху! Кроме того, 70 % рожениц могут определять своего малыша на основании поглаживания его ручек. Но и отцы узнавали своего ребенка после поглаживания его ручки! Хотя способ прикосновения у матери и отца не одинаков: матери склонны «похлопывать, постукивать» (успокаивающие прикосновения), отцы поглаживали ручку и слегка колебали ее (жест, который можно рассматривать как приглашение к игре).

Ребенок, отец которого с самых первых дней его появления на свет ухаживал за ним, носил на руках, разговаривал, меньше боится посторонних людей, проявляет большую общительность.

Даже у новорожденных девочек и мальчиков мозг функционирует по-разному!

Два полушария головного мозга лучше связаны между собой у девочек. Поэтому девочки склонны к анализу и чаще задают вопросы.

Мозг мальчиков богат в большей степени внутренними соединениями. Поэтому мальчики лучше успевают по математике и ориентируются в пространстве.

Оба района мозга, отвечающие за речевые способности, на 20–30 % более объемны у девочек. Поэтому мальчики часто начинают говорить позже, чем девочки.

Мальчики более болезненны, чем девочки, и значительно ранимее эмоционально.

Роль мужчины в жизни ребенка

Присутствие мужчины в жизни ребенка необходимо как мальчикам, так и девочкам. Мальчикам – в первую очередь потому, что им нужен пример для подражания. Девочкам – для того, чтобы их будущие отношения с партнером базировались не на романтических мечтах, полученных из сериалов, а на представлениях о реальной жизни.

Если женщина растит ребенка одна, она обязана позаботиться о том, чтобы ее ребенок имел возможность регулярно общаться с представителями мужского пола. Хорошо, если есть дедушка или дядя (брат матери). Хорошо, если ребенок посещает спортивную секцию, где тренер – мужчина. Старайтесь сами проводить свой досуг (вместе с ребенком) так, чтобы ребенок получил положительные примеры мужского поведения.

И еще: если вы одна растите ребенка, не старайтесь создать образ сильной всемогущей матери. Ребенок, как мальчик, так и девочка, будет дезориентирован. Девочка в дальнейшем будет стремиться доминировать, беря все проблемы на себя, и повторит одинокую судьбу матери; мальчик может вырасти слабым и безвольным, лишенным чувства ответственности и уверенным, что все заботы можно и нужно переложить на женские плечи.

Под влиянием отца у ребенка формируется понятие дисциплины, честности, чувства долга, ответственности.

Если отец является сильной личностью, принимает активное участие в воспитании детей, дети чувствуют себя защищенными, они вырастают сильными духом и более уверенными в себе.

Для мальчика очень важно усвоить мужской тип поведения и способы решения проблем, поэтому так ценны совместные игры с отцом, прогулки, чтение, чтобы отец высказывал свое мнение о тех или иных ситуациях.

Влияние отца на девочку в подростковом возрасте дает ей уверенность в собственной привлекательности. Девочкам, выросшим с отцами, легче выстроить правильные отношения с представителями противоположного пола.

Любовь отца формирует у девочки умение любить. Если отец жесток, равнодушен, пренебрежительно отзываясь о проявлениях женственности у девочки-подростка, это может тяжело сказаться на всей ее дальнейшей жизни.

Дети от 0 до 16

Родителям необходимо знать, какие этапы развития проходят их дети, чтобы быть готовым к возрастным кризисам (что является нормой развития) и не воспринимать отдельные кризисные проявления ребенка как некую аномалию. В периоды кризисов детства меняется система связей ребенка с окружающими, проявляется негативизм, упрямство, капризность, эмоциональная неустойчивость, сопротивление власти взрослых.

Кризис 1 года: он завершает стадию полной зависимости ребенка и означает переход к стадии независимости.

Кризис 3 лет: ребенок исследует окружающий мир, удовлетворяет пробуждающееся любопытство, бунтует против ограничений. Главная проблема в этот период: агрессия ребенка и контроль над ней. Основные симптомы кризиса 3 лет: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест, деспотизм. Родителям очень важно проявлять терпение, помогая ребенку понять, что его любят и ценят, что в некоторых проблемах он не виноват, в некоторых виноваты другие, а иногда он преувеличивает чувства. Противопоставить агрессивному поведению ребенка свое собственное – ровное, спокойное – крайне важно. Окрики и подавление усилят агрессию.

Кризис 7 лет: ребенок уже осознает отличие мужской и женской социальных ролей, он осознает себя мальчиком или девочкой, отождествляя себя с родителем своего пола. Ребенок уже ориентируется в собственных переживаниях и в их причинах. У него формируются запросы к себе самому, к успеху, проявляется самолюбие, способность к самооценке. В этот период ребенок может испытывать острое беспокойство (тревожность) по разным поводам: страх своей смерти и смерти родителей; страх не соответствовать требованиям, быть «не таким». Усиливается

тревожность целым рядом причин:

- если родители предъявляют к ребенку завышенные требования;
- если родители сами тревожны;
- если родители (или один из них) слишком эмоциональны;
- если родители непоследовательны (запретили, а потом разрешили);
- если родители авторитарны («как я сказала, так и будет»);
- если родители укоряют ребенка достижениями других детей;
- если один родитель противоречит другому.

Кризис 11–15 лет. Приблизительно в 11 лет начинаются проблемы подросткового периода (с 11 до 15 лет – пубертатный период; с 16 до 20 лет – ювенильный период). С 11 до 15 лет подросток развивает личную систему ценностей, формирует личные цели, развивается его половая идентификация, самоопределение, сепарация. Подросток в этот период как бы раздираем на две части: с одной стороны, он всячески бунтует против контроля взрослых, с другой – он нуждается в руководстве; он мечтает о близости и боится интимности; он созревает сексуально, но психически не готов к сексуальному опыту; он нуждается в поддержке и заботе взрослых, он охвачен ожиданием будущего.

В этот период у мальчиков может возникнуть к отцу новое чувство: ревность. Поразительно точно описаны эти подростковые перемены писателем Л. Е. Бежиным: *«К отцу же я испытывал смутную ревность и по примеру всех инфантов в этой ревности вторично обретал отца, – обретал как сильного, как соперника, как мужчину, утрачивая в нем союзника, любящего, доброго, слабого. Да, в детстве с отцом у меня был союз – вечный и нерушимый. <...> Теперь же союз с ним распался, и в присутствии матери отец был лишним и даже чуждым настолько, что я стремился оттеснить, отодвинуть, устранить его как некое препятствие или помеху. <...> Но когда мы оставались наедине, без матери, я с раскаянием понимал, что он мне вдвойне необходим.*

Необходим и дорог постольку, поскольку в нем заключалось то, с чем я мечтал выйти на поединок, его огромность, мужественность и сила – достоинства, которые я незаметно похищал, любясь ими так же, как я любовался красотой и недоступностью матери. Воистине подростковая

любовь и ревность к отцу – это тоже начало предательства, уже совершенного мною, потому что чем больше я любил, тем больше ревновал и чем покорнее склонялся перед ним как победителем, тем упорнее отдавался затаенным мечтам о победе.

Иногда в торжестве тайного победителя я настолько возвышался над отцом, что мысленно превращал его в собственного сверстника, одноклассника, такого же, как и я, подростка. В этом уменьшенном отце я угадывал черты тех, кого в будущем придется ревновать уже не к матери, мнимой и воображаемой незнакомке, а к незнакомке подлинной...» (Бежин Л. Е. Отражения комнаты в елочном шаре. М., 2008).

В семьях, где отношения между родителями складываются неблагополучно, где родители выясняют отношения в присутствии сына, естественная «ролевая» ревность подросткового периода может перерасти в безобразные стычки мальчика с отцом (мотив – защита матери). Отец обвиняет при этом мать в том, что она настраивает сына против него. Старший мужчина в семье начинает чувствовать свою ненужность жене и сыну, разочаровывается в собственной отцовской роли. Именно в этот период распадаются семьи: мужчина, страдая депрессией, отправляется на поиски радости. Или – сын подбивает мать на развод с отцом, так как «нельзя дальше терпеть его безобразия». Мать может поддаться уговорам сына, видя в нем подросшего защитника, мужчину, и стать инициатором развода, о чем впоследствии очень пожалеет.

Как же следует поступать в подобных случаях? Во-первых: никогда, ни при каких обстоятельствах не ссориться на глазах у мальчика. Уж на это-то мы просто обязаны быть способными ради собственной семьи. Во-вторых, если между отцом и сыном происходят стычки, потребовать от сына безоговорочного уважительного отношения к отцу, продемонстрировав мальчику, что в подобных случаях ни в коем случае не встанете на его сторону.

Подросток, при всех признаках взрослости, еще абсолютно незрел. Он ревностно отстаивает свою независимость, свои права, проявляя упрямство, негативизм, своеволие, заявляя своим поведением: «я уже не ребенок». И вместе с тем он нуждается в поддержке и защите взрослых.

Поэтому жесткий, но аргументированный запрет, первоначально вызвавший вспышку негодования, приводит потом к успокоению (такая линия поведения: согласованность родительских действий и умение аргументированно сказать «нет» эффективна по отношению к подросткам обоих полов).

Подростку очень важно, чтобы его уважали. Он не выносит критику своего окружения или своей подружки (друга). Матери 15–16-летних подростков часто совершают большую ошибку, грубо и бесцеремонно указывая друзьям своего ребенка на недостатки их поведения. Это начало серьезного конфликта между ребенком и родителем. «Если меня не уважают, не любят, то зачем я с ними?» – рассуждает подросток.

Одна моя знакомая, рыдая, рассказывала о страшных стычках с 16-летним сыном из-за того, что тот встречался с девочкой, которая очень не нравилась матери.

– Она на него плохо влияет! Он был такой хороший мальчик! Я ему говорю: брось эту шалаву, а он мне так ответил, так ответил!.. И это за все мои старания! А был такой хороший мальчик!

– А если про вас скажут «шалава», вам как? Понравится? Или про дочку вашу? – спрашиваю я. – Вы же ему ничего другого не оставляете, кроме как обзывать в ответ. Неужели вы, взрослая, умная, опытная, красивая, не в состоянии поладить с собственным хорошим мальчиком? Как с вами легче договориться? Если кричать на вас или лаской, по-доброму?

И вот от таких прописных истин женщина начинает прозревать.

– Ой, что же я наделала! – пугается она. – Он же теперь меня возненавидит!

Я даю ей совет: нравится – не нравится девочка, уважайте его выбор, подружитесь с ней, похвалите его вкус, извинитесь за то, что не сразу разобрались. Ему сейчас со всех сторон трудно: растет, устает, в школе нагрузки, думать о будущем надо, с девочкой встречаться начал, мать скандалит. Сделайте шаг ему навстречу, в конце концов. Покажите, что любите, уважаете. Только любовью, только любовью можно действовать.

– Неужели получится? – Женщина не верит, что все так просто.

А через неделю подбегает сияя:

– Это работает! Это работает! Чудо! Я попросила прощения, сказала, что девочку не разглядела. И он тоже попросил прощения! Так оказалось легко!

Но это никакое не чудо! Просто действует все тот же закон жизни: на добро ответят добром.

При этом родительский долг – хорошо знать окружение своего ребенка. В подростковом возрасте происходят удивительные вещи: наибольший уровень тревожности проявляется у ребенка в общении именно с родителями (страх неуважения к его личности, к ограничению свободы, к запретам), а наименьший уровень тревожности отмечается при общении подростка с чужими взрослыми. Вот в этом-то и таится главная опасность. Потому что взрослые – увы – разные бывают. Эту особенность возраста надо учитывать, наблюдать, спокойно говорить с подрастающим ребенком о примерах из жизни, не назидательно, не читая морали, а как со взрослым, приглашая вместе удивиться и даже огорчиться некоторым обсуждаемым событиям из жизни.

Самые распространенные ошибки в воспитании детей

Тема воспитания чрезвычайно обширна. Она требует детального рассмотрения и заслуживает отдельной объемной книги. Поэтому сейчас о самом главном.

Самые лучшие установки ребенок получает благодаря личному примеру родителей. Контролируйте свое поведение, помните, что, глядя на вас, ребенок выстраивает свое будущее. И от вас зависит, каким оно будет.

Старайтесь избежать следующих ошибок:

- излишней суровости;
- потакания любому капризу, баловства;

- постоянного запугивания, навязывания отрицательных установок («будешь плохо учиться – пойдешь в дворники»);
- отсутствия личного позитивного примера;
- семейных ссор на глазах у ребенка;
- слишком высоких требований;
- критики, сравнения с другими детьми («он может, а ты нет»);
- несогласованности между родителями (если один запрещает, другой разрешает);
- обучения наукам в ущерб физическому воспитанию.

Типичные материнские ошибки (в наибольшей степени характерные для матерей-одиночек):

1. Мать относится к сыну-подростку как к «замещающему» мужу, требует заботы о себе, постоянного внимания, хочет постоянно находиться в обществе сына, считает необходимым быть в курсе его интимной жизни.
2. Преувеличенная опека, предупреждение о возможных несчастьях, запугивание.
3. Лишение любви в воспитательных целях. Реакция на неудачи в учебе, неаккуратность: «Мама такого(ую) не любит».
4. Воспитание чувства вины. В случае неповиновения, нарушения запрета ребенок клеймится как «неблагодарный(ая)», «бессовестный(ая)», «доводящий(ая) мать до приступа» и т. п.

Помните:

В КОНФЛИКТЕ: РЕБЕНОК – РОДИТЕЛИ ВИНОВАТА БОЛЕЕ СИЛЬНАЯ И ОПЫТНАЯ СТОРОНА.

Догадываетесь, о ком идет речь?

Воспитывая сына, никогда не забывайте о главном: мальчики – это не «маленькие мужчины», а дети, которым надо дать время вырасти!

Не надо все время навязывать мальчику стереотипы мужского поведения – «мужчины не плачут», «не будь размазней», «не веди себя как девчонка», «учись давать сдачи, раз ты мужчина».

Именно родители обязаны проявить самоконтроль, понимание главных целей своих отношений с ребенком и главное – любовь к тому, кто еще не научился по-настоящему любить.

Установки

Упорной работой, в первую очередь над собой, над устранением своих ошибочных представлений о личности ребенка и его воспитании можно добиться значительных улучшений во взаимопонимании и взаимодействии всех членов семьи.

Постарайтесь позитивно воспринять и осуществлять на практике следующее:

Установки

Разлад в отношениях с ребенком дает мне возможность работы над собой, над изменениями своего поведения, над собственным личностным развитием.

У меня и моего ребенка одинаковые человеческие права.

Мой ребенок – человек, достойный уважения.

Я, как взрослый и компетентный человек, в состоянии получить дополнительные знания, чтобы помочь себе понять проблемы моего ребенка.

Я полностью отвечаю за свои поступки.

Мой ребенок отвечает за собственные поступки.

Избавляемся от иллюзий

Вот распространенные ошибочные родительские (чаще всего материнские) представления о детях, именно они ведут к серьезным

личностным проблемам ребенка и внутрисемейным конфликтам:

Иллюзия № 1. Вы лучше всех знаете, что нужно вашему ребенку;

Иллюзия № 2. Ребенок – ваша собственность;

Иллюзия № 3. Вы растите сына для себя;

Иллюзия № 4. Вы можете и будете руководить его поступками и судьбой;

Иллюзия № 5. Вы сможете прожить жизнь за свою дочь;

Иллюзия № 6. Дочь обязана избежать ваших ошибок в личной жизни;

Иллюзия № 7. Дочь избежит ошибок, если во всем будет следовать вашим указаниям.

Комната № 12. Зеркальная

Поможем мужчине взглянуть на себя

И вот наконец мы попали в зеркальную комнату. Здесь мужчина разглядывает себя. Оценивает. Хорошо, если он остается собой доволен. Или заметит некоторые свои несовершенства сам. Потому что, если мы выступим с критикой, ничего хорошего не произойдет. Он просто решит, что дело не в его недостатках (ведь раньше вы были довольны всем), а в вашем изменившемся отношении. И если уж вы не можете обойтись без критических замечаний, помните вывод психологов о необходимом соотношении – 1:5, то есть к одному критическому замечанию в адрес мужчины вы должны добавить как минимум 5 лестных отзывов и похвал. Только в этом случае ваша критика может быть воспринята как конструктивная и подействует должным образом. Контролируйте себя, тренируйтесь. Результаты проявятся очень скоро.

**Советы-шутки для молодых людей. «Сделай это красиво», или
Как надо себя вести, чтобы девушка сама захотела сбежать от
парня**

Дорогие прекрасные наши рыцари! Не сердитесь и не удивляйтесь, если вам доведется читать эти советы. И не считайте их проявлением буйной авторской фантазии. Во-первых, тут нет ни одной выдуманной ситуации. Все они происходили в действительности с реальными персонажами. И если вам совсем не хочется расставаться с любимой девушкой, пожалуйста, поступайте не в соответствии с этими советами, а совсем наоборот.

Но я знакома с одной вашей удивительной чертой. Вам очень трудно прямо сказать подруге: «Давай расстанемся!» Вы думаете, как бы это погуманнее изловчиться. И такое придумываете! Со смеху можно умереть. Хотя девушке вряд ли бывает смешно. Мы ведь бываем иногда удивительно легковерны. Итак:

Она тебе надоела. Ты не можешь понять сам себя. Неужели тебя к ней тянуло со страшной силой? Неужели ты испытывал страсть, желание, трепет? Нет, это был не ты!

Или сейчас это не ты? В общем, неодолимо хочется все изменить.

И при этом жалко ее. Она, помнится, говорила, что в ее жизни ты значишь все. Когда-то ты был этим доволен. Перся и тащился от собственной значимости.

А что теперь? Убежать и спрятаться? Или выступить с рядом разоблачений по поводу внешности, подруг, привычек и пристрастий? Заявить, что не любишь?

Но разве она так уж виновата, что прошло время и твои чувства развеялись? И как ей жить дальше с мыслями о собственном несовершенстве, из-за которого ей дал пинка под зад главный (если ей верить) мужчина ее жизни?

Может, пусть лучше она сама... Помоги ей развенчать миф о твоей неповторимой сексуальности и значимости. Пусть она убежит скачками. Зато у нее сохранится вера в себя и в то, что именно она принимает решения по ходу жизни.

Вот тебе на выбор несколько советов, как избавить ее от себя,

негодая. Для некоторых достаточно одного фактора, чтобы скрыться от тебя в ужасе. Самым стойким придется предъявить весь арсенал. Что ж! Терпи и старайся. Терпение – необходимое в любом деле мужское качество.

Итак:

1. Очень действенное средство. Вернуться домой совершенно трезвым, бледным, понурым. Драматическим шепотом продекламировать: «Я разорен!»

Некоторые решительные особы обладают поразительной реакцией на смысловую составляющую этих слов. Учти, может исчезнуть мгновенно, как сон, как утренний туман.

2. Как вариант первого. Заявляешь, что с сегодняшнего дня ты безработный. И что искать новую работу не собираешься: тебе претят нынешние ложные ценности. Пришло время разобраться в себе. Подумать о своей роли во Вселенной. Дальше – дело времени.

3. Почаще повторяй фразу: «Мы не можем себе этого позволить». О чем бы ни заходила речь.

4. Совсем не лишнее попросить пару-тройку раз 25 руб. на метро. Ничего не объясняй, прячь глаза, шмыгай носом. Деньги обещай отдать, как только сможешь.

5. Если до этого ты баловал ее ужинами в респектабельных ресторанах, пригласи в «Макдоналдс», предложи самой сделать выбор в пределах 150 руб. Себе возьми чай. Бережно расплачивайся мятыми десятками и мелочью. Процедуру можно повторить. Работает безотказно.

6. Заяви, что хочешь много-много детей и не хочешь делать карьеру. Надоела эта суета сует. Ты лучше будешь сам воспитывать своих детей, а прокормит их государство. В Думе, типа, уже обсуждают тему рождаемости и материальной помощи отличившимся на этой ниве. Точно – позаботятся. Ты – веришь! А ты вырастишь государству новых учителей, летчиков, шахтеров, водолазов и матерей-героинь.

Говори об этом почаще, с мечтой в глазу и с упоением.

7. Развлекай ее рассказами о своих детских болезнях. Любые подробности приветствуются. Хорошие результаты выявляются, если

рассказы ведутся самозабвенно, громким голосом в присутствии посторонних (еще лучше – ее подруг или родственников). Очень действенны рассказы о гайморите, тонзиллите, хронических детских запорах (поносах) и способах их лечения, ночном недержании мочи, фурункулезе, усиленном рвотном рефлексе.

8. Кстати, о родственниках. (С подругами тоже сгодится.) Рассказывай за едой в присутствии ее родных анекдоты. Предупреждай, что приличные, без мата. Рекомендуемое содержание: официант приносит посетителю суп. Клиент возмущен тем, что палец официанта, пока он нес тарелку к столу, находился в супе. Официант оправдывается: «Понимаете, у меня на этом пальце нарыв, доктор велел все время держать его в тепле». Клиент возмущен: «Засунь себе свой палец в зад!» Официант: «А я так и делаю, когда не разношу суп».

Безудержно хохочи, смакуя отдельные детали повествования. Слова «нарыв» и «зад» можно повторять в течение обеда по своему вкусу.

9. И еще о родственных связях. Признайся, что у тебя два родных брата и один двоюродный с синдромом Дауна. Подробно поведай об их обаятельных проделках и шалостях. Посетуй, что давно не навещал их в интернате. Предложи съездить вместе. Если согласится, придется искать интернат, заводить знакомство с директором, предлагать шефскую помощь. Но свозить надо обязательно. Оно того стоит.

10. Почаще рассказывай о своей бывшей, придавая повествованию ностальгические и романтические оттенки. Не сомневайся, в конце концов обязательно последует закономерный вопрос, почему же ты не с ней, раз вам было так хорошо и красиво вместе. На это следует ответить: «Ты понимаешь, она дочь олигарха (министра, посла, банкира), я не смог бы создать ей жизнь того уровня, к которому она привыкла». Реакция будет мгновенной: «А меня ты что ж, на помойке нашел?» На эту реплику пожми с сомнением плечами. (Ой, чего будет...)

11. Вполне вероятно, что дело дойдет до скандала. На тебя будут орать, брызгать в твою сторону слезами, кидаться предметами разной степени ценности (в зависимости от того, на чьей территории происходит ссора). Проведи это действо с пользой для своей грядущей свободы.

Позвони в милицию. Предлагаемый текст: «Але, милиция? У меня проблема. Я полгода жил с девушкой. Сейчас она мне угрожает, толкается. Я опасаюсь. Приезжайте по адресу...» Если размолвка происходит в ее квартире, уточни у нее адрес, чтоб милиция долго не искала, когда подъедет тебя спасать.

Поверь, девушка сделает должные выводы. Все про тебя поймет. Скандалить перестанет.

Не забудь, как только воцарится тишина, отменить вызов стражей порядка, чего людей зря гонять, а вдруг и правда соберутся помочь тебе оказывать, каких чудес на свете не бывает! Так что – не усугубляй.

12. Если и это не помогло, переходим к теме подарков. О цветах – забудь. Но обязательно приноси на свидание что-нибудь полезное: граммов 300 вареной колбасы, совок для мусора, тряпку для вытирания пыли, алюминиевую сковородку. Она оценит.

13. А вот подходящий подарок на день рождения или на Новый год. Эффект усиливается в зависимости от количества присутствующих при церемонии дарения. Старо, кстати, как мир. Но результат – каждый раз, как в первый раз. Вручаешь огромную коробку многообещающего вида. Разорвав кучу серой бумаги внутри, она обнаруживает веселую открытку с готовым, не тобой даже написанным текстом. Поняв, что **это** и есть весь подарок, не простит никогда и ни за что.

14. Небесполезная деталь для придания твоему образу малопривлекательных черт. В ответ на ее сладкие грезы вслух о приобретении товара ее мечты (обувь, одежда, парфюм, джип, шуба, дом, коврик в прихожую и т. д.) глубокомысленно произноси: «Да-а-а... Мечтать не вредно! Но бесполезно!»

15. Переходим к оружию массового поражения. Мама! Кто всегда поможет, как не она! Объяви, что очень волнуешься за свою маму. А она за тебя. Мама ведь только одна! Звони маме как можно чаще. Сел с подружкой поужинать? Отвлекись на минутку. «Але! Мама! Как ты? Что делаешь? А я тут с товарищем кушать сажусь. С желудком? Не, сегодня вроде нормально. Посмотрим. Ага». После ужина опять же отпрапортуй маме. Поинтересуйся маминым пищеварением. Делай это настойчиво, регулярно,

рассказывая до и после звонков милые подробности вашей с мамой жизни, ее строгости, нелюбовь к твоим увлечениям женским полом и все, что придет в голову по вдохновению.

16. Если девушка случайно обнаружит у тебя под подушкой большой, хорошо поношенный лифчик неопределенного цвета, дай ей поторжествовать от вида разоблачительной находки, а потом скорбно признайся ей, что это мамина вещь. Ты иногда кладешь это под подушку, чтобы чувствовать себя увереннее. Ты как бы рядом с мамой тогда. Неужели трудно понять?

(Как более мягкий вариант годится простое присутствие в доме драных тапочек и замызганного халата. Просто не позволяй убирать с глаз долой «мамины» вещицы и мечтай вслух о подруге жизни, похожей на маму.)

17. Почаще упоминай о «своих» врачах. Повествуй о советах своего психоневролога, своего кардиолога, своего оториноларинголога, своего уролога. Любое свое действие подкрепляй ссылкой на советы специалистов. Обмотал шею шарфом – так велел ортопед, чтоб позвонки не смерзались; почистил зубы – указ дантиста, чтобы десны не кровоточили и изо рта не разлило бактериями (они же там, гады, разлагаются вроде и воняют), поменял трусы – рекомендация проктолога как профилактика геморроя и т. п.

18. Трогательно сообщи, что, по требованию своего аллерголога, ты не вправе больше подвергать свои вещи стирке в стиральной машине. Только руками и только хозяйственным мылом. И делать это придется ей. Торжественно вручи ей коричневый брус мыла, кое-что из исподнего белья и пару носков для начала. Смотри скорбно и непреклонно.

19. Раздобудь нормальные мужские кальсоны отечественного производства. Идеальный цвет – небесно-голубой. Если удастся найти розовый – высший пилотаж. Помни: белый, бежевый, хаки, коричневый, черный ни под каким видом не годятся. Кальсоны (голубые или розовые) носятся так: обязательно поверх носков, слегка ниспадают на ботинки, выглядывают из-под брюк. Раздевайся перед ночью любви (если ночь любви состоится днем, не важно, дело не пострадает) и медленно

вдумчиво повествуй о простатите и его последствиях. Объясни, что профилактика этого недуга требует постоянного ношения кальсон. Немного походи туда-сюда полуодетый (т. е. уже без брюк, но еще в кальсонах), чтобы девушка как следует взгляделась и многое про тебя поняла. Очень эффективно!

20. Если выдержишь, попробуй несколько дней не мыться. Будь уверен: наступит час икс, когда девушка предложит тебе принять ванну. Она даже принесет тебе в подарок какую-нибудь душистую пену или специальную соль, будет давать понюхать, достанет большое махровое полотенце... Не соглашайся! В ответ на намеки о водных процедурах произноси: «Зачем? Я только пять дней назад мылся. Часто – вредно для кожи. Мне дерматолог все растолковал». Если девушка интеллектуалка, можешь сразить ее сведениями о том, что отец Микеланджело не позволял своему великому сыну мыться чаще чем раз в год, объясняя это тем, что чаще моются только развратные и недостойные люди.

21. Не забывай, что весь ты, в своем новом облике (в кальсонах, с поношенным пластиковым мешком с сиротливо болтающейся в нем любительской вареной колбасой в качестве подарка, соответствующим образом пахнувший) должен быть очень игриво и зазывно настроен по отношению к посторонним девушкам. В присутствии твоей уже почти бывшей подруги не забывай отмечать достоинства их внешности (ножки, бюст, талию, походку). Побуждай ее принять участие в обсуждении, мотивируя это тем, что она «свой парень» и «почти пацан».

Ну, если и это не подействует...

А теперь смотри: 21! Очко! Поставленная цель достигнута. Главное – не вздумай жалеть – ты сам этого хотел.

Давай только напоследок уточним, о ком вообще не стоит вспоминать, а кого ты, может, зря напугал.

1. Всем существом откликнувшаяся на п. 1 и без тебя не пропадет.

2. П. 2, 3, 4, 5, 14 примет близко к сердцу жизнелюбка и широкая натура. Не думай, ей не жаль поделиться с тобой 25 рублями. Она просто не сможет длительное время зажиматься и смиряться с нуждой.

3. П. 6, 7, 9 произведут сильное впечатление на ту, что мечтает о генетически здоровом одаренном потомстве. Рядом с тобой была прирожденная будущая мать семейства.

4. П. 8, 18, 20. Она была слишком брезглива. Сможет ли такая выносить за тобой горшки в глубокой старости?

5. П. 10, 12, 13, 21. Ее просто обуревала гордыня.

6. П. 15, 16. Тут, поверь, ни одна не устояла бы.

7. П. 19. Ишь ты, эстетка! Будь уверен, такую твоя мама точно не одобрила бы.

8. П. 17. Ей чужды были заботы о твоём здоровье. Была ли это любовь?

9. П. 11. Ну не оставаться же с таким...!

А теперь **предупреждение!** Если девушка выдержала все – ты в опасности. На тебя выстроены железные планы. Западня вот-вот захлопнется! Беги без оглядки!

Или?..

Некоторые штрихи к его портрету

1. Для начала дадим слово мужчине: *«Любой российский мужчина, даже депутат... всегда про себя держит мысль: а как на меня смотрят и что по этому поводу говорят женщины?»* (Олег Морозов, первый зампред Госдумы РФ).

2. Мужчины тяжело переносят одиночество.

3. Мужчина мечтает о женщине (как и мы о мужчине).

4. Для него секс и любовь не синонимы.

5. Ему нужен секс (иной раз просто для того, чтобы снять эмоциональное напряжение).

6. Ему требуется постоянное подтверждение его мужественности.

7. Он нуждается в подбадривании.

8. Он очень падок на лесть, даже очень грубую и нелепую.

9. Мужчина не забывает и не прощает оскорблений.

10. Самое тяжкое оскорбление для него – пренебрежительный отзыв о его мужских достоинствах.

11. Он не умеет обороняться, ему легче наступать.

12. В словесных перепалках, затеянных женщиной, он старается сдерживаться изо всех сил. Если же накопится критическая масса, берегитесь: вы узнаете, насколько цепко держатся в его памяти эпизоды, о которых вы предпочитаете забыть.

13. Критиковать и ругать мужчину в постели – эффективнейший способ вызвать у него чувство неполноценности.

14. Мужчина не выносит, когда женщина критикует его за проявление сексуальности.

15. Мужчина не прощает, если женщина часто демонстрирует свое нежелание заниматься любовью.

16. Он чувствует себя отвергнутым и несчастным, если вы уклоняетесь от секса.

17. Мужчина ненавидит, когда его отвергают.

18. Он не любит, когда женщина ведет себя так, будто делает одолжение, занимаясь сексом.

19. Главным показателем женской сексуальности мужчины считают «стоны страсти».

20. Он ненавидит посторонние разговоры во время секса.

21. Чересчур активная женщина не дает мужчине чувствовать себя мужчиной.

22. Мужчина очень негативно реагирует, если во время общего разговора женщина начинает его поправлять, уточнять детали.

23. Мужчина – лидер по натуре.

24. Мужчина ненавидит быть неправым. Не стоит указывать ему на ошибки, пусть он сам их обнаружит.

25. Мужчина все понимает буквально, он не будет анализировать подтекст, ему сложно ориентироваться в том, что высказывания женщины и ее желания часто совершенно противоположны (например, если в ссоре женщина кричит: «Уходи!», мужчина может не догадаться, что это значит: «Подойди! Обними меня! Покажи мне свою любовь!»).

26. Мужчина должен себе постоянно доказывать, что **может**.
(Женская тема: «**хочу – не хочу**». Мужская: «**могу – не могу**».)

27. Мужская депрессия опаснее женской по последствиям (оттого, что он склонен загонять проблемы внутрь).

28. Мужчины тяжелей рождаются.

29. Мужчины меньше живут.

30. Мужчины тяжелей болеют.

31. Мужчина боится боли гораздо больше, чем женщина.

32. Мужчины четко знают, чего хотят, даже если молчат об этом.

33. Мужчина лучше владеет собой в стрессовых ситуациях.

34. Мужчина любит риск.

35. Мужчина простодушен, его гораздо легче обмануть, чем женщину.

36. Мужчина не выносит манипулирование, игру на его чувствах.

37. Мужчина быстрее принимает решения.

38. Мужчина любит действовать, а не говорить.

39. Мужчина любит глазами. Визуальные впечатления очень важны для него.

40. Мужчина брезглив, не выносит женской неопрятности. (У него может возникнуть отвращение к партнерше, если он видит небрежно брошенную использованную прокладку и т. п. в туалете.)

41. Мужчина чутко реагирует на тембр женского голоса: резкий тон, крикливые интонации – лучшее средство уничтожить всякое чувство к вам.

42. Мужчина не выносит женских слез. Именно поэтому ему так трудно бывает честно заявить партнерше о желании расстаться. В этом зачастую кроется причина его внезапно ухудшившегося поведения: ночные пьянки, неприход ночевать, необъяснимое исчезновение на несколько дней. Тем самым он дает понять женщине: «Вот видишь, каким я оказался плохим! Брось меня сама!»

43. Если мужчина не смотрит вам в глаза во время разговора, он в чем-то вас обманывает.

44. Мужчина не выносит походы по магазинам как времяпрепровождение.

45. Он ненавидит ненужные покупки.

46. Мужчине нравится чувствовать себя защитником.
47. Если мужчина любит экзотику в еде, значит, он не выносит обыденность, рутину, постоянно нуждается в новых впечатлениях.
48. Если мужчина – старший ребенок в семье, он ответственный и заботливый.
49. Если мужчина – средний ребенок, он очень раним, требует огромного внимания.
50. Если мужчина – младший ребенок – это бунтарь и творческая личность.
51. Если женщина слишком опекает мужчину, ведет себя как мать, он начинает ощущать несвободу, у него пропадает сексуальное влечение к ней, он испытывает желание разорвать путы (как было с ним в его подростковый период, когда рвалась его тесная связь с матерью).
52. Мужчина любит сильных и знающих женщин (если только они не пытаются подавить его и раздавить своим превосходством).
53. Мужчина не выносит критики в адрес собственной матери. Даже если на первых порах он сдерживает свое возмущение вашим к ней отношением, рано или поздно он взорвется и вы получите сполна за свои слова.
54. Мужчина взрослеет позже женщины.
55. Мужчина не выносит, когда его принуждают связать себя узами брака.
56. Мужчина ценит, когда женщина искренне наслаждается отношениями с ним.
57. Мужчина может очень хорошо готовить, но только тогда, когда хочет удивить и порадовать гостей. Рутинная готовка его не радует.
58. Мужчина не выносит вмешательства в собственную частную жизнь. И даже если на первых порах снисходительно отнесется к этому, потом непременно взбунтуется и даст вам понять, что не намерен жить под вашим диктатом.
59. Мужчина не выносит, если мать партнерши указывает ему на его недостатки.
60. Мужчина не прощает, если отношения с партнершей вредят его

творчеству (или бизнесу).

Комната №...

Перед запретной дверью

Наше путешествие по замку заканчивается. Это совсем не значит, что мы обошли все комнаты, заглянули в каждый уголок, разгадали каждую загадку. Комнат еще много, очень много, чтобы обойти их, нужны годы. Но нас по-прежнему тянет к двери запретной комнаты. Мы сжимаем в кулачке ключ и, кажется, вполне готовы решиться нарушить запрет. Мы ведь ни в коем случае не желаем зла. Нам всего и хочется – получше разглядеть, что же такое тайное есть в жизни нашего любимого, которое нам нельзя узнать. Вот мы оглянулись по сторонам, нет ли кого поблизости. Вот уже вплотную приблизились к заветной двери...

И вот тут давайте скажем себе: «Стоп!»

Даже если нас никто не видит и никогда о нашем вторжении не узнает. Мы-то сами будем знать и помнить, что оказались способными пренебречь чужим доверием. Неужели вы станете себя больше уважать, если вторгнетесь в чужое частное пространство? Человек, ставший вашим мужем, не стал вашей собственностью. У каждого из нас должно быть жизненное пространство, куда нет доступа никому. Именно с этим (часто воображаемым) пространством личного существования мы и связываем понятия «свобода», «личностный суверенитет», «самоуважение».

Вот коротенькая история.

Перед самой свадьбой невеста стала допытываться у жениха, какая девушка была его первой любовью. Что в ней такого было особенного? Какая она была, эта его первая любовь? Она ласлилась и нежно предлагала поделиться самым заветным, раз уж им предстоит быть вместе всю оставшуюся жизнь. И жених предался воспоминаниям. Он поведал, что первая его любовь была прекрасна, очаровательна. Невеста помрачнела. «Почему же ты не с ней?» – спросила она. «Так получилось. Зато я теперь

с тобой», – обнял ее жених. Но невеста отстранилась. Она сказала, что должна увидеть фото той девушки. Когда жених исполнил и это ее желание, она принялась смеяться: «И это ты называешь очарованием? Это красота, по-твоему?»

Она не знала и не могла потом объяснить, что это на нее нашло, почему она не могла остановиться, глядя на портрет незнакомой девушки, не сделавшей ей ничего плохого.

Свадьба не состоялась. Жених ушел, не сказав ни слова.

Наверное, вполне вовремя?

Так что же сделать с ключом от запретной двери? То, что ваш избранник отдал вам все ключи от своей жизни, – знак его безграничного доверия. Ответить на доверие предательством – значит собственноручно убить любовь. Если вы не смогли остановиться, значит – вы не та, за кого он вас принимает. Вы не можете быть в таком случае частью его тыла, где он чувствует себя в безопасности. И во что превратится его жизнь, если он будет постоянно ощущать себя зажатым в тиски несвободы?

Поэтому давайте сделаем – знаете что?

Пойдем и выбросим-ка этот ключ куда подальше. С размаху – в полноводную реку. Или со скалы – в морскую глубину.

И это будет наш первый шаг к взаимному пониманию и взаимному уважению.

Пусть вашей вечной спутницей будет любовь.

Юлия Щедрова

ЗАМУЖ 2 за 2 месяца

или
Как выйти замуж
и при этом остаться
самой собой



www.hochu-zamuj.ru

ЭЛБИ BOOKS

ЭЛБИ
BOOKS

ЭЛБИ
BOOKS

ЭЛБИ
BOOKS



1- 2- .

1. .
2. « », « » « »?»
3. .
4. - .
5. - !
6. - !

3- 4- .

1. .
2. « ».
3. !
4. !
5. .
6. - .
7. .
8. « ».
9. !

5- 6- .

1. !
2. .
3. !
4. , ...
5. ?!
6. « ...»
7. .
8. .
9. ?

7- 8- .

1. !
2. - ...
3. .
4. !

5. , !
6. !

1. ALL YOU NEED IS LOVE
- 2.
3. !

«

».

,

,

,

,

-

.

,

,

,

,

.

,

100%

.

-

,

.

-

.

:

-

,

,

.

-

,

,

,

.

:

.

,

,

-

-

.

:

«

2

».

,

,

,

.

,

,

.

-

.

,

,

,

<<

>>

.

1- 2- .

« , - ».



1.

,

.

-

-

?

,

,

!

-

,

-

.

.

«

»?

(

) -

.

. - .
 ,
 , (,
 !),
 , .
 .
 ,
 .
 ...
1. ?
 , -
 , ?
 : ,
 , ,
 .
 , ,
 .
 , , -
 , .
 , , ,
 .
2. , ?
 (**40,** ...)
 : ,

，
·
，
，
·
，
！
，
3. ?

，
，
-
，
？
·
，
·
：
-
，
·
4. ?

：
-
，
·
5. ，
？
：

，
，
« » .

6. « » (, , ,) ?

: ,

« »

· , ,

, ·

7. ,

?

:

,

·

8. ,

?

:

,

·

!

,

:

A. , ,

· « » -

, ·

· ,

, , ·

B. ,

·

· , , , ,

· : , ,

, . !

9.

?

: ,

· .

, , .

, ,

·

2. « », « »

« »?

« », « » « ».

.

« » , ,

,

(

). « » - -

, , . « »

,

,

.

« » , ,

.

, .

. «

, », - « » .

« »

, - « » -

, -

.

.

, ,

.

，
，
·

， - ·

1.

· ?

) :

，

·

) ， ·

) ，

·

2.

·

?

) ·

) ·

) ·

3.

， :

) ·

) ·

) (，).

4.

« » ?

) ·

) ·

) ·

) .

10. , - ,

. :

) .

) , .

) .

11.

, :

) .

) .

) .

:

-3	-2	-1
- 1	-3	-2
-3	6-1	-2
-3	6-2	-1
-3	6-2	-1
-2	6-3	-1
-2	6-3	-1
-3	6-2	-1
-2	6-1	-3
-3	6-2	-1
-1	6-3	-2

,

26-33

, « » .

,

.

,

.

,

?

18-25 .

, « »,

« ».

,

.

,

« » .

11 - 17 .

« » .

,

,

,

3.

- ! , , .

, ,

.

,

:

, . ,

:

1. .

.

, ,

:

- ?

- - , .

, ,

, . -

. - , 15

. ? ().

- ,

! ,

().

- , ,
().
- , , ,
(, ,
) . , ,
().
- .
 .
(
).
2. - .
- .
- - .
- ? - ,
 .
- , - , , « ».
- ?
- .
- .
 . (« »).
- ?
- : .
- . , -
 .
- (,).

- ?

- .

- . , . (

, . ,

).

- .

?

- ,

.

- . (

).

- ? - .

- :

().

- - ?

- . ,

. .

, .

- . ,

. ?

- - ,

. -

.

- ,

?

- , .
- .

. , ,
. ,
, ,
. ,
- .

3. - :

- .
- - .
- , - .
- ,
.
-
?

- (). , -
.

- : « » «
».

?
- , ! - ,
.

- ?

- , .

- ? - . -
.

- (). , ...

- .

· , , : ,

 . ?

- - , .

 !

- ? - . -

 , ,

 . ?

- . - ,

 . : .

 , . ,

 , - .

- - - . - . - ,

 , ?

 - -

 . ,

 , . ,

 ,

 , .

 , .

- , ? -

 . - , - ,

 . .

- , - .

- : , ,
 , .
- .
- ! ?
- .
- . ,
 , , .
- , .
- . , , ,
 .
- (). !
- . ,
 , . ?
- ! ().
- , ? ().
 , , -
 ? ,
 . ,
 .
 , - ,
 . - ,
 , «
».

(/)

.

, - , . - ,

,

:

,

,

.

,

,

.

,

,

,

.

-

.

,

,

.

-

.

19-20

.

:

,

,

.

,

:

.

:

,

.

:

,

«

»,

,

.

.

·
:
,
,
,
·
:
,
:
« », « » « ».
:
·
:
,
,
·
- ?
- .
- ?
- .
- .
- .
- ? - « » -
?
- .
- ?
- !
p.s. - .

,
,
·

: ,
, , .
: , .
: -
. « ?» -
, ,
: « ».
:
- , - .
- ? - .
- - , , - ,
. - , .
, - . ,
:
.
: , ,
.
: , ,
.
: :
- , : ,
, .
« »
- - .

·

，

，

：

，

？

！

，

—

？

— — ， ， ·

— — · ，

， ， ·

：

，

，

·

：

— ·

：

— ·

， ，

·

(

，) — ，

，

·

：

40 ，

，

：

， ，

《 》.

:

.

:

-

?

-

-

.

-

?

-

...

4.

-

,

<<

>>

,

.

,

,

,

,

,

,

,

.

,

.

-

,

-

.

-

,

.

:

:

.

,

-

.

-

,

,

,

,

.

-

,

,

,

,

,

.

-

,

.

.

,
 .
 ,
 . - ,
 21 . ,
 , . ,
 , , .
 20 .
 42-45 (1,5)
 .
 - .
 , ,
 « » .
 .
 . ,
 . , ,
 . .
 , « - ».
 , ,
 - « ».
 :
 « » (),
 ,
 (, ,).
 , , ,

;

‘ , ‘

‘ , ‘

’ , , .

• , ! , ,

...

• —

•

‘ , ‘

—

•

:

1. (« !»,

« !»»

2. (« !»,

« - !»).

3. , («

?)», « ?»).

, . . .

4. (« !», « !»).

5. (« !», «

!», « , !»).

6. («

!», «

!»).

7. (« !», «

!»).

8. .

,

.

,

.

,

,

,

.

,

:

.

:

«

» -

.

. «

!», -

(,

). ,

(,).

« », : « ,

, , .

, , ,

, ». « , » -

.

，
·

·

， - ·

·

：

1.

，

· - ·

， ， ，

2.

« »：

·

·

« »： «

»， «

»， «

»， «

».

， ·

3:

·

· ， ·

4-6:

：

，

-

，

·

：

-

，

« »

，

，

，

·

-

，

·

-

.

-

,

.

-

,

(«

,

,

»).

,

-

.

-

.

-

,

.

-

,

,

.

•

•

,

.

,

,

,

.

,

.

,

,

.

,

.

∴ «

,

».

,

,

.

·
:
-
-
·
,
-
()
(). ,

·
· : -
- ·
P.S. ...

.. « », ·
..
·
.. (!) ,
·
.. ·
..
..
·
..
·
.. , -
·
.. ·

.. ,
.

P.S.S. .

1.

...
... ?
... -
(, ,) ?
... ?
...
... ?
... ?
... (, ,)?
...
... , ,
... , ?
... , ,
... ?
... ? : « »?
... ?
... ? , - ?
... ,
? , ?
... , ?

... , ?
... - (
)
?

... -
 , ?

2.

...
... , ,
 ?
... , , -
 ,
 ?

... (, ,
 , ,), , «
 »?

... , , ,
 , « » ?

... ,
« » , ?

... , ()
 ?

3.

...
.. , ,
 ?

..

?

..

?

..

?

..

?

..

,

(

,

,

)?

..

,

(

)?

..

?

..

,

?

..

,

?

..

-

?

..

-

?

..

?

..

?

,

.

,

,

«

»,

,

,

.

,

,

,

,

,

,

,

,

,

.

<<

>>

,

.

5.

-

!

,

-

.

?

,

:

-

.

-

.

-

.

-

,

.

-

,

,

,

,

,

.

.

-

,

"

",

"

"

.

,

:

1.

,

.

2.

.

3.

.

-

,

(

,

,

).

.

: <<

>>.

:

*

.

,

,

,

,

,

.

*

,

.

*

-

.

*

,

,

.

*

-

.

*

,

.

*

,

.

,

,

.

,

,

,

.

,

,

,

,

.

,

.

,
() (
) , .
- -
, , .
: « », « », «
», « », « ».
: « ,
?»
,
,
 , « ,
 .
, ».
, — . —
, — ,
 — .
- .
 , - .
- !
, - .
, ,
 .

,

.

,

: «

,

?»,

— «

».

: «

».

,

,

,

,

.

,

,

.

«

»,

,

.

« ».

,

,

.

: «

20

.

,

.

,

».

,

,

?

.

,

?

.

6.

-

!

-

.

,

.

-

,

.

,

.

,

(

-

).
.

,

,

,

.

?

,

.

,

,

.

,

,

,

,

.

.

,

.

,

,

,

.

-

,

.

,

.

,

.

, ,
 . , ,
 , .
 , .
 ?
 1. . (- , -
).
 , - , .
 2. (, ,
).
 , ,
 .
 ?
 (,)
 :
 . , , ,
 , , ,
 - .
 . , ,
 , ,
 -
 .

3- 4- .

« , ,
 , ».

:
 , , .
 :
 1. ,
 ,

2.

, -
 , , « »
 .
 , ,
 , .
 - (!)
 « » .
 , « ,
 , - , , « »,
 ...» - .
 , , .
 ,
 .

•
, ,
•
, . - !

· , ,
·
:
· - - ,
· - , -
·
()
·
·
· , !
- :
- ,
!
·
:
« !», « , !», « !», «
? !». , .
· ,
·
- ? - .
- ? - . , ! ()
!). !
- ,
!-

· , !

!

· ·

·

:

- , ?

,

- , , ·

,

,

,

- · :

(!)

· ,

·

- ! - -

·

- - , 31 .

· ,

- ! ()

, « » , , ,

- ·

- , - , - :

?

- · - , · -

,

,

.

,

.

, «

»

-

.

,

.

.

.

«

».

,

.

!

.

.

,

.

-

-

? -

,

,

.

-

,

.

? -

.

.

,

.

-

,

?

!

,

.

,

.

.

,

-

,

.

-

, -

.

-

,

,

.

-

! -

-

.

,

!

-

,

-

!

-

-

. -

,

!

-

2

!

!

-

,

!

-

.

,

,

.

.

.

...

.

,

.

.

-

,

, -

.

-

,

,

!

.

.

.

,

« » ,

15-

!

!

?

?

...

$$\vdots$$

?

$$\vdots$$

- , ! ,
.
- .
- .
.
.
.
- , ? -
.
- , - .
- .
.
« ».
- 30
(
,)
.
.
.
- 32 , , -
.
- -
.
.
.
:
- , - ,
- .

1. 60%

,
? « »
?

2. 20%

: « ? ,
! - ».

3. 19%

,
- -
.
«
»
- -
: «love».
- ...

4. 1%

.
- .
?
!
- ,
-
!
.

2.

«

»

«

» -

.

:

,

-

,

.

,

«

?».

,

...

,

,

.

,

.

,

,

,

.

,

!

,

,

.

,

,

.

:

-

,

?

-

,

...

- ... , , ,
.
?
.
- :
- , ?
- , ...
- , - « »
.
.
-
!
!

3.

!

-

-

.

,

.

,

-

.

-

,

,

,

.

.

-

,

,

<<

>>

.

-

.

-

?

-

.

-

.

-

...

.

,

...

.

,

-

,

.

!

,

,

.

,

.

?

?

,

,

,

,

,

2

•

2

!

4.

!

,

,

,

.

,

.

:

,

-

,

.

-

,

.

,

-

,

,

,

...

-

,

.

,

,

.

.

,

,

,

.

,

.

,

.

,

-

.

-

,

.

,

.

! , , -
, , ! ,
- -
!

5.

,

.

-

.

.

,

,

.

,

,

...

,

!

,

,

,

,

.

,

.

,

,

-

.

.

-

,

.

!

,

,

(

,

),

.

,

,

,

,

.

!

,

,

.

6.

-

«

«

»,

,

,

.

?» -

.

.

:

,

?

,

-

.

-

.

.

?

!

.

,

-

.

,

,

...

!

!

-

.

,

,

.

,

.

: «

.

».

.

,

,

,

.

-

!

7.

-

?

?

!

.

,

,

-

.

,

?

,

.

-

,

-

,

-

,

.

,

,

,

.

,

«

»

.

,

.

.

-

,

10

.

,

,

,

,

,

,

.

-

.

,

-

.

-

,

.

,

.

,

?

,

,

«

».

.

,

.

8.

«

»

· ,

, · ,

, ,

· ,

? , - ?

·

,

· ·

,

, « ».

, -

· ,

, ...

· , -

« ».

· ,

(),

, ·

· - «

».

,

· -

, ·

,

,

,

!

-

.

-

.

:

,

,

,

.

-

,

,

,

,

,

, . .

-

,

«

»,

«

»,

? «

»

,

.

,

-

!

9.

!

.

.

,

?

-

,

,

.

,

,

,

.

-

,

,

.

,

.

,

-

,

-

.

,

.

.

,

,

.

,

,

,

.

,

...

- , ,
 ,
 . - - :
 .
 ,
 ,
 ?
 , ?
 , .
 , ,
 , ,
 , .
 /
 . « »,
 - « ».
 .
 :
 :
 .
 .
 180 .
 :
 ,
 ,

- ,

.

.

,

-

.

?

-

,

,

?

-

,

,

,

,

?

,

.

,

,

.

5- 6- .

« . ».

, . ,

1. !

, ,

.

. ! ,

,

:

1.

?

2.

« »?

3.

- ?

, ,

. , ...

.

4.

,

?

?

5. , ?

, ,

, !

6. ?

7. « »?

8. ?

, ,

, .

, .

1. ? ?

2. ?

3. ?

4. ?

5. , ?

6.

?

7. ?

.

:

1. , -
?
2. ?
3. ,
?
4. ?
5. ?
« » ,
 , ,
?
6. , ?
7. ?
8. ? ,
?
9. ?
10. ,
?

,
 ,
 ,

1. ?
2. ?
3. ?

4. ?

5. ?

6. ?

7. ?

8. « »?

9. ! ,

?

,

.

,

- .

- 50 .

,

,

,

- 1.** ?
- ,
- (0)
- (+10)
- (+15)
- (-10)
- (-5)
- 2.** ?
- (-10)
- (0)

$$- \quad \quad \quad (+10)$$

—

(+10)

—

(-30)

3.

?

- , (+15)

$$- (0)$$

—

(-5)

- (-10)

- (-20)

4.

,

?

—

(+20)

—

(0)

—

(-5)

—

(-15)

—

(

) (-20)

—

(-30)

5.

?

—

(-5)

—

(-20)

—

(-5)

—

(-30)

—

(-5)

(-5)

—

(-30)

6. ?

- , , (-
10)

- (0)

- , ,

(+10)

- - , - - (+15)

- , (-20)

7. ?

- (-10)

- (-10)

- ,

(+10)

8. , ?

- , , (0)

- , , - -

(-5)

- ,

, (-10)

- (+15)

- , , ,

(-15)

9.

? ?

- , (0)

- (+10)

- (+10)

- .

(-10)

- (-20)

10. ,

?

- (-5)

- (-5)

- (-10)

- (-15)

- (-20)

- (-10)

-

(+15)

-

(+20)

:

(90-100) 5+ -

!

(80-89) 5

.

(75-79) 4+

.

,

, -

,

.

(70-74) 4

(65-69) 3+

.

(60-64) 3

.

,

.

(50-59) 2

,

.

(0-49) 1

!

,

5+.

!

2.

:

, ,

? -

?

«

»

.

, ,

, , .

-

, .

4 . 4 : « ,

!».

, :

, .

, ,

,

.

. « », -

.

, (

) ,

. :

,

, ,

.

1.

2.

3.

4.

5.

<<

>>

• • <<

! , !»
: « ! , -

».

.

6.

.

,

,

.

...

,

,

,

,

,

,

,

.

,

.

8.

.

-

,

.

9.

,

.

:

.

10.

(

,

. .)

11.

.

(

,

?)

12.

,

,

.

13.

.

14.

.

15. ,
.
16. ,
.
17. .
18. .
19. , , .
20. .
 , -
.

3.

!

,

.

,

,

.

-

,

,

.

,

,

.

,

.

,

.

,

.

,

,

,

,

-

.

.

,

.

.

-

,

.

-

,

.

,

...

-

-

,

.

,

.

.

,

• - ,
,
•

4. , ...
 ,
 . ,
 , .
 ,
 ()
 . ,
 ,
 .

?	, :

)? (, :
0 20	
20 50	
50 100	

100	500	
500	1000	
1000	2000	
2000	5000	
5000	10 000	

?	, :
()	,
()	
()	
()	

?	, :
/	—
/	—
	, ,
/	

()	,

?	, :

?	, :
	, . , —
	,
	,
	— .

--	--

?	，：
()	
	，
	，
-	，
	，， ， ·
	—，
	，

?	，：
(，)	，，

(,)	,
	,
(, ,)	,
(,)	,
(,)	, , ,
(, ,)	— , , ,
(007)	,
(,)	, ,
,	, — ,
	, ,

5.

?!

· , ,
:

...

? , ,

— ? !

, ,

· , «
».

, ?

—

, ,
,

— , ·

·

,

« ».

·

, ,

, — ,

·

• , -

•

—

,

•

,

—

,

—

,

—

,

—

,

•

,

,

•

—

,

•

—

«

»

—

,

•

,

,

•

,

,

,

•

•

•

,

， ， ， 。

， ，

。

，

， ，

， — ，

。

— ，

，

— ，

。

—

，

—

。

—

，

， ， ，

。

—

— ，

。

。

，

—

,

.

,

,

«

».

.

,

.

—

,

,

,

,

.

.

,

,

.

—

,

—

,

.

,

,

,

.

.

—

,

,

.

.

， ，
- .
， ，
， ， ， - .
- - .
- ， ， .
， .
， ，
.
-
.
， ，
， 《 》
- .
， - .
-
- ，
.
.
，
.
.
.

—

.

.

,

—

,

,

,

.

.

—

.

.

.

«

»

,

.

,

.

,

,

.

(

!),

.

,

...

6. «

...

: " ?", :
 " ?". ,

1 (0)

2 (A)

,

:

.

,

.

,

,

.

:

,

.

,

.

.

.

,

,

.

:

.

.

,

.

3 (B)

,

:

,

,

.

,

,

.

,

.

-

.

,

.

,

,

.

,

,

,

.

:

:

.

,

.

,

.

4

(AB)

:

:

,

.

,

,

.

,

,

.

,

,

,

.

.

.

.

,

.

:

-

,

.

,

.

7.

， ？ ，
 ？！ ！ —
 ，
 · ， ， ，
 · ， ，
 ，
 ， ·
 « »
 ·
 ：

VII-II

·
 — —
 · ， ，
 ， ·
 ·
 ， ...
 ， ， -
 ·
 ？

, ?
?
· - (
) , ·
: « !».
, , ,
, ,
, ?
?
:
, ·
, ·
· ,
·
· ,
:
?
:
, ,
· ,
, ,
, ·
,
· ,
· ,
·

⋮

· ,

, ·

- · ,

⋮ , , , ·

⋮ , , ,

·

— , ,

·

- ? ,

·

,

·

? ,

- ⋮ ,

· ⋮ « , , ,

!», ,

, ·

, ·

·

,

· ,

· , ,

·

-

· ,
 , - ?
 , , ,
 · (!)
 · - ,
 , , ·
 — ,
 , ·
 - ·
 · ,
 · - ,
 · ,
 , ·
 , , · ,
 , , ·
 ?
 , —
 ·
 « »? ,
 ? « ,
 , !» —
 ,
 ·

« , »,-
? , , « ».
:
— , , , . , ,
 ,
 ,
:
 , -
 ,
 ,
...» , ,
 .
 ,
 .
 , —
 .
 .
 , ? :
« », ,
 : «
?» .
 ,
 ,
 .

:
? !
(),
— ,
(« , — »).
 , .
 ,
 .
 , , .
 — ,
 . ,
 .
 , .
 , ,
 .
 :
 « , , ,
 ».
 ?!
 .
 , — ,
 . ,
 — . ,
 , ,
 .

- .

.

, — .

— , —

.

, — .

. ,

(, ?)

. , —

, « »

.

, .

, .

, : « , ,

, — »? ,

. « »?

(, ,

?). . , ,

. « »? ,

.

:

,

,

.

!

,

,

.

8.

« » «
», « »?
?
,
,
- .
- ,
4 ,
,
32 . ,
, ,
.
,
« », , . ,
,
, ,
.
,
.
21 .
,
- - 1906, 1938, 1970,
2002. ,
,

- 1912, 1944, 1976, 2008.

- 1914, 1946, 1978, 2010.

,

.

,

.

.

.

,

,

,

.

-

-

,

,

.

,

,

.

- 1915, 1947, 1979, 2011.

-

,

.

,

,

.

,

,

,

.

—

,

«

».

,

,

.

,

,

,

.

- 1916, 1948, 1980, 2012.

-

,

.

—

,

,

.

-

-

,

,

.

,

.

- 1917, 1941, 1981, 2013.

.

,

·

- · , ,

·

- · ,

· , , ·

- 1918, 1950, 1982, 2014. - —

, - · -

, - ·

, , · ,

·

— · ,

« ».

·

- 1919, 1951, 1983, 2015. - ,

, ·

, · ,

· , ·

— · , , ·

·

,

·

- 1920, 1952, 1984, 2016. -

, , ·

, , · -

,

· ,

·

- - (). ,

, ,

· ,

, , ·

- 1921, 1953, 1985, 2017. -

, -

·

·

, ·

,

·

·

- ·

, , ·

,

, · —

, , ·

- 1922, 1954, 1986, 2018. - ,

·

, ·

, ·

, , ,

· — ·

— · ,

, , ·

(). -

， ， ，

· ， ·
- 1923, 1955, 1987, 2019. ，

， ， ·
， ， ，
· ， ， ·
， ， · ，
， ·
— · ，
· ， ，
· ，
·
- 1924, 1956, 1988, 2010. -

· ， ，
， · - ，
， · ，
·
- — · ，
· ， ，
， · ，
·

- 1925, 1957, 1989, 2021. - -

， ， ，
， ， · ，
， ·

- - ,
 ,
 .

- 1929, 1961, 1993, 2025. - -

,
 , ,
 , .
 . ,
 , .
 — . , ,
 , .
 , ,
 .

- 1930, 1962, 1994, 2026. - ,

, .
 , ,
 .
 , , .
 , .
 - - , , ,
 , , .
 .

- 1931, 1963, 1995, 2027. ,

, , .
 , , .

,

,

,

.

.

18 2 14 25	— — — —	21 28 7 18 1 27	— — — — — —
1962 2 13 20 29 10 23 12	 — — — — — — —	1978 27 11 15 5 20 3 13	 — — — — — —
1963 4 28 13 26 6 14	 — — — — —	1979 21 28 8 17 27 9 25 20	 — — — — — — —
1964 21 30 8 18 31 16 7	 — — — — — —	1980 12 5 11 30 13 23 31	 — — — — — —
1965 30	 —	1981 7	 —

21	—	18	—
5	—	26	—
15	—	6	—
24	—	19	—
		3	—
		22	—
		16	—
1966		1982	
31	—	4	—
10	—	21	—
18	—	1	—
29	—	11	—
12	—		
26	—		
13	—		
5	—		
1967		1983	
13	—	18	—
1	—	25	—
20	—	6	—
11	—	17	—
24	—	30	—
2	—	14	—
		30	—
		19	—
1968		1984	
10	—	12	—
18	—	18	—
28	—	5	—
9	—	16	—
22	—	26	—
6	—		
22	—		
10	—		

30	—		
1969		1985	
26	—	3	-
28	—	16	—
5	—	27	—
16	—	10	—
		26	—
		11	—
		28	—
		15	—
1970		1986	
25	—	3	—
8	—	29	—
19	—	1	-
3	—	26	—
19	—		
4			
21	—		
7	—		
1971		1987	
24	-	9	—
13	—	21	—
4	—	6	—
7	—	21	—
27	—	7	—
		23	—
		9	—
		24	—
1972		1988	
11	—	9	—
28	—	23	—
13	—	7	—
29	—	23	—

16	—	14	—
1	-	25	—
16	—	2	—
31	—	20	—
1973		1989	
13	—	20	—
27	—	30	—
9	—	17	—
21	—	4	—
13	—	20	—
30	-	4	—
25	—	19	—
1974		1990	
28	—	30	—
21	—	12	—
10	—	21	—
28	—	1	—
13	—	13	—
29	—	1	—
11	—	15	—
1975			
22	—		
4	—		
12	—		
22	—		
2	-		
15	—		
18	—		
26	—		

· — « ».

« » — ·

,

·

,

·

,

(, ,

,).

·

— · · ·

« » ,

· «

» « » ·

·

, « ».

·

·

,

,

,

(

).

—

.

«

»

,

,

,

,

.

,

. «

» —

.

—

.

,

.

—

,

.

(

)

.

.

,

.

.

,

,

.

,

,

.

.

.

, «

»,

,

«

—

»,

«

»,

«

—

»

.

,

.

.

,

.

,

,

.

,

.

,

.

—

.

.

.

.

.

,

.

-

, <<

>>

.

,

,

.

,

-

.

.

.

.

,

-

.

,

,

,

.

,

,

,

,

.

7- 8- .

«

».

,

,

:

,

.

,

,

,

.

,

:

,

.

1.

,

,

.

,

.

,

,

.

.

,

,

,

().

,

,

—

,

—

.

.

,

.

,

,

.

()

,

.

,

,

,

.

,

,

.

,

.

,

,

«

».

?

,

1.

,

.

,

,

.

,

.

1.

,

—

.

:

,

,

.

2.

,

.

,

« ».

.

3.

,

-

,

.

,

,

75

.

,

«

—

,

—

».

,

.

,

,

.

...

4.

,

.

,

,

.

,

,

,

.

2.

,

—

.

,

.

,

.

.

,

,

.

,

,

,

.

...

1. , , .
 ,

, .

2. ,
 , ,
 , ,

3. .

, .

« » - :

« , ,
 , ».

3.

,
 , ,
 ,
 , —
 .

1. ,
 , ,
 , , ,

.

2. ,

.

,

.

,

,

.

3.

,

.

4.

-

,

«

—

».

,

,

.

4.

«

»

.

,

,

-

,

,

.

1.

,

,

-

.

.

2.

,

,

.

,

,

,

,

,

,

,

.

3.

.

4.

.

,

5. « - »

1.

2.

3.

: « » « ».

, « ...»

« , ...?»

6.

1.

2.

,

«

».

,

,

.

,

,

.

,

,

.

3.

-

.

.

.

4.

,

,

.

.

5.

,

—

,

,

,

?

«

»

,

.

,

.

6.

,

.

-

: « ,

»

«

,

,

?»

,

,

,

.

,

.

2. -

«

,

-

».

,

,

- ,

.

,

.

,

,

-

,

.

,

,

,

.

,

,

.

,

.

.

,

,

.

:

1.

,

,

.

.

,

.

6.

7.

8.

1357 – ;
2357 – ;
1358 – ;
2358 – ;
1367 – ;
2367 – ;
1368 – ;
2368 – ;
1457 – ;
2457 – ;
1458 – ;
2458 – ;
1467 – ;
2467 – ;
1468 – ;
2468 – .
- :

1- ;
2 – ;
3 – ;
4 – ;
5 – ;
6 – ;
7 – ;

8 – ;

9 – ;

10 - ;

11 – ;

12 – ;

13 – ;

14 – ;

15 – ;

16 – .

- , ,

, ,

, ,

,

.

:

«enfant terrible»

().

.

: ,

.

,

.

,

.

,

.

—

.

,

,

.

· , ·

· , ·

- :

(, ,).

,

· , ,

,

- · << :

— ».

:

· ;

— , ·

· , , !

· , <<

»:

· , · , ·

· ,

· ,

·

· ,

·

- :

· ,

· — -

· — ·

-

:

,

.

,

.

(

!).

,

—

,

-

.

.

:

-

.

,

.

,

—

,

,

.

,

.

.

.

,

.

,

.

.

.

-

:

,

.

,

· ,
·

⋮

« — »

·

·

« », —

—

·

« — »

·

,

—

·

,

·

«

,

», —

·

,

·

—

⋮

,

,

,

·

,

,

·

⋮

« » — « »,

·

,

$$\frac{1}{2} \left(\frac{1}{2} + \frac{1}{2} \right) = \frac{1}{2} \quad (1)$$

•

,

•

,

, « »

•

« » , « »

,

.

—

⋮

,

,

,

•

,

•

,

,

•

•

•

,

• « , »

.

,

•

,

•

« ».

•

,

•

« ».

-

⋮

,

,

,

.

.

⋮

.

,

,

,

.

«

»,

,

.

—

.

-

⋮

,

.

.

,

.

⋮

,

.

,

,

,

.

,

,

· ,
« » ,

· ,
·
« » ,
·

· ,
· :

·
- : ,
· ,
· ,

· ·

: — ·

,

· ,

(, , !)

· , ·

— , —

,

·

!

·

- , · —

.

.

:

,

,

.

.

,

.

-

:

,

,

,

,

.

, <<

>>

.

:

.

-

,

.

.

,

.

,

,

.

:

<<

,

!>;

,

,

.

-

,
.
- :
,

,
.
, ,
.

3.

，
“ ”
，
。
(，)
，
，
，
。
，
，
«10 1960 —
»， «5 1961 — »。
10 1960 4
1961 ， 5
，
：

1960	1975
03. 01.	07.01.
27. 01.	31.01.
21.02	24.02.
16.03	20.03.
10.04	14.04.
04.05	10.05.
29.05	07.06.
22.06	10.07.
16.07	03.09.
10.08	05.10.
03.09	10.11.
27.09	07.12.
22.10	
15.11	

10.12	
1961 05.01. 02.02. 06.06 07.07. 04.08. 29.08. 24.09. 18.10. 12.11 05.12. 29.12.	1976 02.01. 27.01. 20.02. 15.03. 09.04. 03.05. 27.05. 21.06. 14.07. 09.08. 02.09. 21.10. 15.11. 10.12.
1962 22.01 15.02 11.03 04.04 29.04. 23.05 18.06 13.07 09.08. 06.09	1977 05.01. 03.02. 07.06. 07.07. 03.08. 29.08. 23.09. 17.10 10.11. 04.12. 28.12.
1963 07.01. 06.02 05.03 30.03. 24.04	1978 21.01 14.02 10.03 03.04. 28.04.

19.05 13.06. 08.07 01.08 26.08 19.09 13.10 06.11 30.11 24.12	22.05 17.06 12.07 08.08. 08.09.
1964 17.01. 11.02 08.03. 04.04 09.05 18.06 06.08 08.09 06.10 01.11 25.11 20.12	1979 08.01. 06.02. 04.03 29.03. 23.04. 18.05. 12.06. 07.07 31.07. 24.08 18.09. 12.10. 05.11. 29.11. 23.12.
1965 13.01. 06.02. 02.03. 26.03. 19.04 13.05. 07.06 01.07 26.07	1980 16.01. 10.02. 07.03. 04.04 13.05 06.06. 07.08. 08.09. 05.10

20.08 14.09 10.10 06.11. 07.12	31.10. 24.11. 19.12.
1966 15.01. 26.02. 07.04 05.05 01.06. 27.06. 22.07. 16.08. 09.09. 03.10. 27.10 20.11. 14.12.	1981 11.01. 05.02. 01.03. 25.03. 18.04. 12.05. 06.06. 30.06. 25.07. 19.08. 13.09. 09.10. 06.11. 09.12.
1967 07.01. 31.01 24.02. 21.03 15.04 11.05 07.06 09.07. 09.09 02.10 10.11. 08.12.	1982 24.01. 03.03. 07.04. 05.05. 31.05. 26.06. 21.07. 15.08. 08.09. 02.10. 19.11. 13.12.
1968	1983

02.01. 27.01 20.02. 16.03. 09.04. 04.05. 28.05. 21.06. 16.07 09.08. 03.09. 27.09. 22.10. 15.11 10.12	06.01. 30.01. 23.02. 20.03. 14.04. 10.05. 07.06. 11.07. 27.08. 06.10. 10.11. 07.12.
1969 05.01. 02.02. 06.06. 07.07. 04.08. 29.08. 23.09. 18.10. 11.11. 05.12. 29.12.	1984 01.01. 26.01. 19.02. 15.03. 08.04. 02.05. 27.05. 20.06. 15.07. 08.08. 01.09. 26.09. 21.10. 14.11. 09.12.
1970 22.01. 14.02. 11.03. 04.04.	1985 05.01. 03.02. 07.06. 07.07.

28.04. 23.05. 17.06. 13.07 09.08 07.09	03.08. 28.08. 22.09. 17.10. 10.11. 04.12. 28.12.
1971 07.01. 06.02. 04.03. 30.03. 24.04. 19.05 13.06. 07.07. 01.08. 25.08 18.09. 12.10 05.11. 29.11. 24.12.	1986 21.01. 13.02. 09.03. 03.04. 27.04. 21.05. 16.06. 12.07. 08.08. 08.09.
1972 17.01. 11.02. 07.03. 04.04. 10.05. 12.06. 06.08. 08.09. 06.10 31.10. 25.11. 19.12.	1987 08.01. 05.02. 04.03. 29.03. 23.04. 18.05. 12.06. 06.07. 31.07. 24.08. 17.09. 11.10.

	04.11. 28.11. 23.12.
1973 12.01. 05.02. 01.03. 25.03. 18.04. 13.05. 06.06. 01.07 25.07 19.08. 14.09. 10.10. 06.11. 07.12.	1988 16.01. 10.02. 07.03. 04.04. 18.05. 28.05. 07.08. 08.09. 05.10. 30.10 24.11. 18.12.
1974 13.01. 01.03. 07.04. 05.05. 01.06. 26.06. 21.07. 15.08. 09.09. 03.10. 27.10 20.11. 14.12.	1989 11.01. 04.02. 28.02. 24.03. 17.04. 10.05. 05.06. 30.06. 24.07. 18.08. 13.09. 09.10. 06.11. 10.12.

,

.

.

.

.

()

,

.

,

,

.

-

,

.

,

.

,

.

.

.

-

.

-

.

.

,

-

.

.

.

.

,

.

， ， ，

•

， ， ，

•

，

—

， ，

•

，

•

•

，

，

，

，

•

•

— << >>

•

•

•

，

，

•

，

，

•

，

，

•

•

•

，

，

•

• ,
•
!
•
, ,
• ,
•
•
• , ,
— « »
, ,
, • ,
, , ,
• , ,
• ,
• ,
• ,
• ,
« » ,

4.

« , ...» - .
- , ? -
 , .
 :
 ,
 ,
 .
 .
 ,
 :
 . , , ,
 ...
 , .
 - , - .
 - , - ,
 .
 - .
 , , ,
 .

(). , ,
.
 ,
:
- , ;
- —
 , 4 ;
- , ,
 , 4 ;
- , ;
- —
 ;
- — .
 , « »
 . ,
 .
 , (,
) , (,
 ,) .
 . , ,
 .
 : « »
 , ,
 .
 , — .

⋮

• , , , ,

, •

, , •

, « ».

, •

• •

• , - • ,

, ,

...

• , -

,

• ,

, , , —

, , •

• •

, ...

•

, — , —

, , • ,

,

•

⋮

：，
« — ».
， « »
.

3. : «
(),
(), ()».
.
: «
!».

，.
.
： « —
».
?!
， — .

4. ，
： ， ，
， .
.

： « »
， — .
.
， ，
" " .

5. ， ，
， ， .

:

， ， ，

.

.

:

1.

，

.

:

.

2.

:

，

.

.

—

.

3.

«

»

.

，

，

—

，

:

—

—

.

—

!

，

—

—

.

4.

，

—

，

，

.

.

5.

，

.

—

.

60-70% -

.

—

，

.

，

6.

».

5.

,

!

,

.

,

,

,

.

.

,

?

,

.

-

...

:

,

.

,

.

,

,

.

,

?

,

,

,

...

.

,

.

—

,

,

,

,

,

—

,

,

,

.

,

,

,

—

«

».

:

,

,

:

!

:

—

—

,

,

—

?

.

,

,

,

.

!

,

.

,

,

,

,

,

—

.

,

.

,

,

,

.

•
« , , ».

,
,
• ,
(—
) . ,
« » « » -

, ,
, • , ,
— ,
,
,
• ,
, ,
, ,
• ,
•

1. ALL YOU NEED IS LOVE

« — , ” , -
• ,
• , —

2. .

.

3. . ,

.

4. .

.

5. . ,

,

.

6. .

.

7. . ,

,

.

,

.

,

.

:

-

,

.

,

.

-

-

,

.

—

.

-

,

,

.

-

,

—

,

,

...

.

,

,

.

.

,

,

.

-

,

.

,

,

,

...

-

.

,

.

-

,

«

».

,

,

,

.

•

•

,

.

—

.

,

.

,

—

.

.

· , ,
 , ·
 , ·

,
 ,

·
1. : , , , ·

2. : , , ,
 , ·

3. : , ,

·
4. : ,
 , , , ·

5. : ,
 , ·

6. : ,

·
7. : ,
 , , ·

·
 , « ».

·
 :
 ·

,

,

.

-

-

,

!

:

:

.

.

,

,

,

.

,

,

. <<

, -

-

.

-

,

>>.

.

,

,

,

.

,

-

.

:

:

,

,

.

,

,

,

.

,

,

.

—

.

.

,

2.

!

‘ , ‘

•

,

•

– 5

-3

-1

-0

\cdot ,

$-$,

$-$. :

,

\cdot

1. ,

\cdot

2. , -

\cdot

3.

\cdot

4. :

, , . .

5. - ,

,

\cdot

6. , ,

- .

7. ,

\cdot ,

,

\cdot

8.

\cdot

9. ,
 ,
 .

10. - ,
 : , , .

11.

.

12. ,

,
 , .

13. ,
 , .

14. - ,
 .

15. ,

.

16. :
 , ,

.

17.

.

18. ,
 . ,

, . .

19. .

20. , -
.

0-15 : :
.
.

, .
15-30 : .
, ,
.

30-45 : .
, ,
., ,
.

, .
45-60 : .
, — , .
., ,
., ,

, .
60-75 : .
, .
, ,
.
.

75-100 : !

. , ,
 . ,
 —
 .

3.

!

, .
 , — ,
 .
 , ,
 ,
 . ,
 . : «
 , »

,
 , ,
 .
 ,
 :



,

,

,

.

!

,

.

...

P.S.

,

.