

Светлана Ермакова, Леонид Жаров

Советы желающим замуж.

Советы вышедшим замуж.



книга первая

АННОТАЦИЯ

Кого выбрать в супруги?

Умение женщины дружить оценивает каждый мужчина; сразу, как только женщина открывает рот.

Обычно мужчина умеет быть верным другом и не умеет быть верным мужем.

Но если строить семью по законам дружбы (а значит – свободы), можно прожить без измен и вранья.

Об этом книга.

ОТ АВТОРОВ

Чтобы смеяться вместе много лет, нужен человек, который понимает всё, которому можно не врать. Друг.

Дружба - это поляна, на которой вырастают самые красивые цветы.

ФРАЗЫ ИЗ КНИГИ

Прежде чем строить отношения с кем-то, надо построить отношения с собой.

Как только ты перестаешь убегать, тебя перестают догонять.

Как сделать, чтобы мужчине было очень хорошо с тобой?

Возбуждать желание жить - самый точный ответ. Некоторые женщины возбуждают другое желание в мужчине - повеситься.

Обычно девушка высказывает бесконечные претензии, а МЧ всё устраивает. Не устраивают его только бесконечные претензии.

Пьяница не разрешает себе напиться перед работой, которую боится потерять. Человек не позволит себе выпить кофе на ночь, если впереди ответственный день, и надо выспаться. Все могут собой управлять, главное - насколько сильно желание.

Как не влюбиться? Помните, как бывает на диете? Если подумаешь про еду и успеешь прогнать мысль - выстоишь. А если начнешь представлять, предвкушать - ты пропал. Если нет кушанья – не предвкушайте!

Не надо прикидывать сразу, годится ли парень в мужья; надо прикинуть, годится ли в друзья?

А чего вы боитесь с небогатым мужчиной? У вас кто-то из знакомых умер с голоду? У нас - нет таких знакомых; а вот от обжорства - многих знаем умерших.

Женщин, с точки зрения их таланта дружить, думаем, оценивает каждый мужчина. Сразу, как только женщина открывает рот.

Ведь законы дружбы хорошо знакомы каждому мужчине, и ценность дружбы для мужчин очень высока.

Именно количество мыслей приводит к влюбленности. Ты умеешь не думать? Вот мужчины умеют очень хорошо не думать о девушке после близости.

Самые свободные отношения – это отношения друзей. Но можно и супружеские отношения сделать свободными.

Если видишь на улице, что девушка смеется – знаешь: она не замужем.

Ваш любимый должен быть свободен не только в поступках, но и в словах, мыслях, сомнениях, страхах.

Секрет умной женщины: чтобы муж работал, заставляй его отдыхать. Или: дай ему свободу – и он не отойдет от тебя.

Семья задумана, чтобы человек стал свободным.

Не крахмальте простыни, "крахмальте" себя; мужчине всё равно, какие простыни, а вот какая женщина...

Перед свадьбой, советуем, ответьте себе на простой вопрос: зачем я ему (ей)?
Иначе вы, скорее всего, потратите много молодости и души, но двинетесь не к счастью, а от счастья.

"Интересно" – главное слово в отношениях - с первого дня до последнего.
(Последний день наступил потому, что стало неинтересно).

Но благородный мужчина ищет такую же женщину, правда? Следовательно, важно для пары - одинаковая степень благородства и широкодушия.

В общем, даже признавшись в любви, первая заканчивай разговор.

Не ставь себя в отношения зависимости, тогда и унижений не будет.
Наказывай МЧ тем, что тебе весело и интересно без него.

Приучите мужа к разговорам с собой, как к главной радости дня.

Пусть муж получает большую часть своих удовольствий в вашем присутствии, а не в вашем отсутствии!

Женщины интуитивно чувствуют, что мужчине нужны острые ощущения, но кроме как организовать стервозный скандал, ничего обычно придумать не могут.

Нельзя сделать весь мир неинтересным для мужчины, но можно стать самой интересной в мире...

Что такое самодостаточность? Значит, человеку достаточно своего общества, чтобы хорошо жить.

Лучший вариант союза – два самодостаточных человека. Все другие варианты брака, похоже, являются зависимостью одного партнера от другого.

И тут надо иметь много ума и интеллигентности, чтобы не сделать рабом того, кто наркотически зависит от тебя.

Как показал наш двадцатилетний опыт, свобода – лучшая гарантия привязанности.

Уверенность – самое сексапильное качество мужчины (и женщины, кстати, тоже).

Это вообще секрет хорошей семьи - не измены, а перемены. Ставите вместе цель - и двигаетесь, вместе переживаете самые острейшие ощущения.

Тогда и изменять нет смысла, ведь супруги изменяют обычно в поисках новых ощущений.

Одежда - это знак миру. Как показать твою энергичность, игривость? Как сказать, не говоря ни слова: я выпалась, я готова шутить, смеяться и строить глазки; подходите, я пойму ваши тонкие шутки?

И, кстати, есть смысл в удобной обуви: походка энергичная, движения естественные.

Всех весело идущих женщин мужчина видит весело лежащими.

Мужчина реагирует на образ, а не на модные сапоги и сумочки, не на лейбл, и не на украшения. Дай ему милый образ! Милый его сердцу и глазу!

Можно оказаться в плену, и живя врозь, а можно освободиться из плена, живя вместе...

Как держать мозги в чистоте? Найти фразы, которые прочищают вам мозги, и держать эти фразы наготове для себя.

Как может мужчина, который должен вас содержать, быть верным? Он же двадцать четыре часа в другом месте? Даже если спит с вами в одной кровати.

Из двух роскошей - время и деньги, - мы выбрали время.

Прежде чем строить глазки женатому мужчине, ответьте себе на вопрос: готовы ли вы воспитывать, а значит, полюбить, его детей.

Потому что в жизни так бывает: вместе с мужчиной в твой дом приходят его дети.

Все эти уколы в сердце, искры и любви с первого взгляда — просто попадание в тот сексуальный стереотип, который был заложен в детстве, в период первой сексуальности, или в подростковом возрасте.

Ну, кольнуло! Не выходить же поэтому замуж!

Цена за независимость всегда велика, поэтому мало кто осмелится прицениться.

Счастливую семью могут создать либо два очень умных человека, либо два очень добрых.

Если до замужества девушка умна на четвёрку, то после рождения ребенка она становится круглой двоечницей.

Наш девиз - каждый день быть счастливыми; эта конец ниточки, за которую можно размотать клубок жизни, образно говоря.

Лучше, чем мы сейчас живем, жить невозможно. Всё время сплошные удовольствия, больше некуда пихать. Если впихнем в день еще одно удовольствие, то выпихнется другое.

На самом деле всё равно, от чего получать удовольствие: от еды или голода, от общения или одиночества.

Рано или поздно мужчина начинает бесконечно ценить это в женщине - умение радостно жить. Потому что мужчине бывает страшно даже чаще, чем женщине.

Учитесь светиться - и на ваш свет сбегутся хорошие люди.

Пришла плохая мысль - гоните вон! Когда человек научился не думать, он стал личностью.

Выспавшийся и невыспавшийся человек - это совсем разные люди.

Если до близости МЧ добивался и стремился, то после близости это начинает делать девушка – добиваться и стремиться.

О сексуальности. Пути два: или ты идешь на поводу своих желаний (а сексуальный голод очень похож на голод желудка) – и начинаешь "толстеть", или ты ограничиваешь себя, сидишь на диете.

Да, всю жизнь сидишь на диете. Как это делают красивые женщины и умные мужчины.

Предлагаем любить не безумно, а умно. Хотите оставаться интересным - недолюбливайте. А не перелюбливайте.

Наверно, это жизненно необходимо не только мужчинам, но и женщинам - нагуляться в молодости. Ну должен быть такой период - перебора вариантов, романов, страстей и узнавания себя, как женщины.

Природа придумала любовное сумасшествие, чтобы в результате рождались дети; в здравом уме редко кто готов на такие подвиги (мысль не наша).

Но мы-то, люди двадцать первого века, должны понимать: сейчас моим поведением управляет инстинкт, гормоны, природа; вот я и схожу с ума от любви.

Логично предположить: твои мужчины водятся там, где сосредоточены твои интересы.

Мужчины - не враги, просто у них предназначение другое. И это предназначение заслуживает уважения.

Не хочет он жениться, не хочет заводить детей. Это не значит, что он подлец. Он просто мужчина.

Ваш талант может оценить только такой же талантливый. Это закон жизни.

Берегите силы для талантливого человека.

Срок влюбленности – полгода. Потом начинается период проверок. И М, и Ж смотрят, годится ли ночной спутник в дневные? Иначе говоря, можно ли с ним строить семью?

СЕМЬЯ ЗАДУМАНА, ЧТОБЫ ЧЕЛОВЕК СТАЛ СВОБОДНЫМ

Леонид, Светлана. Мысли кстати

Видели вы, знаете счастливую семью? – часто спрашиваем на выступлениях в школах, лицеях, институтах.

И редко-редко нам отвечают: да.

Видел кто-то... Когда-то... Что за зверь такой, счастливая семья, тяни-толкай, головы разные, а тела срослись?

Мы задаем простые вопросы. И себе, и вам.

Может, ответы наши не покажутся умными. Ну и ладно... Знайте просто, что живут мужчина и женщина; они потрудились ответить на простые вопросы и взамен получили счастье.

Самые свободные отношения – это отношения друзей. Но можно и супружеские отношения сделать свободными.

Давайте сразу - о мелочном. О бытовом, о некрасивом.

Спрашиваем девушек: будете стирать мужу носки?

Отвечают смущенно, но уверенно:

- Конечно, буду. Куда денешься!

Извините, а трусы будет стирать своему любимому?

Отвечают уже с вызовом, с раздраженьцем:

- А что такого? Я стираю, у меня машина крутится, мне удобнее, а он... полочку сделает, мужские дела.

Ага, тут польза, удобство, расчет – на первом месте.

А парни готовы подсунуть свои грязные носки любимой: давай, дорогая!

А если подумать, прибавится у жены любви от вида ваших грязных "пустячков"? Она, конечно, не разлюбит, но и не влюбится, приворотным средством это не назвать.

А видели вы жениха, который приходит к невесте с большим пакетом грязных носков и трусов: постирай, дорогая, тебе удобнее?..

Картина эта вызывает неизменный смех и веселье, и тогда рождается такой вопрос: итак, у жениха и невесты любовь настоящая, хорошо пахнущая, а у мужа и жены второсортная, подванивающая, супружеская?

Ответ наших собеседников однозначный: да, в нашей жизни так.

И это правда. В нашей жизни, где раздеваются, стирают, сушат и гладят на виду друг у друга.

Конечно, можно и так жить, многие приспособились, занавесочек навешали, гвоздиков наколотили...

Но если видишь на улице, что девушка смеется – знаешь: она не замужем.

А может, побороться за любовь? Говорят, за нее надо бороться. Видел же кто-то, слышал: живут на свете победившие, вечные молодожены.

Что такое любовь? А это чтобы ему, любимому, было хорошо. Главное – ему. Сначала – ему.

Вот едете вы в машине, а на вас грузовик летит. И вы пугаетесь... не за себя, за любимого.

И жених шепчет невесте: я за тебя жизнь отдам.

А она отвечает: я за тобой – на край света.

Он: жизнь отдам, а носки сам стирать не буду.

Она: на край света пойду, а на рыбалку с тобой некогда, стирать надо...

Вопрос девушкам. Муж обещал сделать полочку к вечеру. Вы пришли, полочки нет, он лежит, читает. Что делать будем?

Ответ всеобщий: накажем. Кто уговорами, кто криком, кто-то молчанием.

Вопрос парням. Жена пришла с работы раньше вас, а ужина нет. Лежит, нахально читает. Что делать будете?

Парни милосерднее. Первый раз они простят, пожуют чего-нибудь. А если повторится безобразие, тоже накажут. Пойдут, кто в столовую, кто к маме, кто к соседке.

Ну а как с любовью? С той самой, невидимой, без которой и полочка не нужна, и ужин невкусный?

Вы пришли, а любимому... хорошо. Он лёг, наконец, и, наконец, читает. И вы, если любите его – порадуетесь. А если любите себя – разозлитесь, накажете.

Вот и весь секрет любви: делать друг другу хорошо. Как это делают настоящие друзья.

Ваш любимый должен быть свободен не только в поступках, но и в словах, мыслях, сомнениях, страхах.

Скажут вам однажды: какой ты хвастливый!.. какая ты завистливая! - и станет несвободно, неудобно. Так ведь?

Потянет к друзьям, подружкам, где можно хвастаться, завидовать, ненавидеть – вслух. Где нет начальников и подчиненных.

Ага-а-а, говорят нам. А если он, любимый, облаглет? Я ему хорошо, а он себе хорошо? Я ему еще лучше, а он себе еще лучше?

Ответим так. Принцип "ты мне, я тебе" плох, когда ты мне – чужое, и я тебе – чужое, государственное, ворованное. А если я тебе – свое; свое время, свою душу, что ж ты, неужели не отзовешься?

Вопрос парням. Ваша жена просит: милый, принеси мне кофе в постель. Прихоть у нее. Несёте?

- Несём.

А она и говорит: а печенье еще принеси, дорогой. Несём?

- Ну, ... несём.

А ей еще и яблоко вздумалось. Наверно, хватит?

- Конечно, хватит. Пусть сама возьмет.

А если хорошо попросит. Поцелует?

- Тогда ... ну ладно, принесу. Последний раз.

На любой свадьбе услышите: уступайте друг другу. И более совестливый начинает уступать. А менее совестливый с удовольствием наступает. И вот уже от мужчины остались одни брюки, он у жены в баню отпрашивается, денег просит на обед.

Наш совет: не уступайте дальше, если ваша уступка не оценена. Ты ей кофе – она тебе "милый"; ты ей печенье - она тебе "дорогой"; ты ей яблоко - она тебе поцелуй.

Ты мне – хорошо, я тебе – еще лучше. Принцип дружбы.

Если вам нравится этот простенький принцип (а он безотказен и в отношениях с детьми, друзьями, родителями), давайте потренируемся.

Воскресное утро. Ваш муж спрашивает: что сделать сегодня - полочку прибить, ковры вычистить или кран починить?

И вы отвечаете... Ну, про вас не знаем, а собеседницы наши отвечают:

- Сделай всё, и еще ...

- Сделай, что хочешь ...

Трудны, ох, трудны, непроизносимы эти слова: ты всю неделю работал, дорогой, отдохни сегодня, полежи, почитай.

Ну, представим, сказали вы так. Что он, ляжет на весь день? Может, и полежит час-другой. А потом встанет, и сделает всё, и еще, и еще ...

Секрет умной женщины: чтобы муж работал, заставляй его отдыхать.

Или: дай ему свободу – и он не отойдет от тебя.

Еще о свободе.

Согласитесь: мужчины не слишком охотно идут в загс. Один человек рассказывал нам: сорок лет прошло, а я помню эти четыре ступеньки на крыльце загса.

Мужчина чувствует: женишься – потеряешь свободу. Народные слова: "хомут надел", "окольцевали".

Особенно жалко свободу ночную.

Согласны всю жизнь иметь одну женщину?

Парни:

- Не-е-е-т! Не согласны!

Ни один не согласен. Девушки... тоже не хотят всю жизнь одного обнимать. Кто-то соглашается, но безрадостно, как в ссылке.

Понимаете, что произошло? Не успев полюбить, вы уже разлюбили. Не успев стать верными, готовы изменить...

Парень! Мы сейчас скажем тебе... ты не верь нам на слово, а запомни просто – пригодится:

Семья задумана, чтобы человек стал свободным.

Несвободна птица с одним крылом, а с двумя – равными, сильными – полетит, куда хочет. Не ищи красивую, не ищи скромную, ищи равную. Равно любящую, равно думающую. Равно желающую.

А теперь про ожидания. Чего мы ждем друг от друга?

В буквальном смысле: чего ждут друг от друга друг-жена и друг-муж?

Вот первый, простенький вопросик: зачем женщине муж?

Парни смеются, позвякивая мелочью в кармане:

- Как зачем? Добытчик нужен ей, деньги, то, сё ...

А девушки обижаются:

- Какие у вас деньги? Мы и сами заработаем. Нам... нам защита нужна, защитник.

Девушки – они знают, где счастье прячется. Парни напрягают бицепсы, мысленно накидывают к тренировке еще полчаса.

А мы поможем девушкам объясниться: это правда, женщине нужен защитник. Но защитник не только кулаками.

Представь, молодой человек, вы с девушкой стоите в ночь, в дождь, ловите такси. А девушка замёрзла и промокла. Машины едут мимо.

И ты ей говоришь: давай я отойду в кусты; водители увидят, что ты одна – скорей остановятся; я и выйду.

Говоришь?

Парни, поразмыслив, соглашаются:

- Если девушка промокла, можно и отойти. Я же для нее...

А девушки, сморщив носики:

- Нет, пусть стоит, не уходит. Я лучше заболею, чем ...

Они предпочтут лучше умереть, чем увидеть, что их защитник прячется в кусты. Это выше логики, выше здравого смысла и пользы.

Еще представьте, что у вашей жены нелады с начальницей. Пойдете к начальнице этой: я муж, почему жену обижаете?

Вот вы, молодой человек, пойдете?

Нет, не хочет.

А вы?

И он не хочет. Никто не пойдет. Отвечают, что женщины - они сами разберутся; а нам в бабские дела лучше не лезть.

Тогда у девушек спросим. Хотите, чтобы муж пришел на работу и заступился? Пускай толку не будет, хуже станет, хотите?

И они... они мечтательно улыбаются:

- Да, работ много, а защитников мало...

Поняли, защитники? Ваше назначение – не прятаться, а вылезать из кустов при всякой опасности для женщины вашей: если на нее накричит соседка, если ею недоволен начальник, или давно пора за квартиру платить.

Девочки уже с пяти лет проверяют мальчиков на способность быть защитником.

Что хочет женщина? Побудить мужчину хотеть ее.

Именно так она сможет сделаться матерью. Поэтому все ее поведение направлено на то, чтобы найти защитника.

А поведение особо умных направлено и на то, чтобы защитника не потерять.

Теперь, девушки, вам позвольте вопрос: а зачем мужчине жена?

- Уют! – кричат красавицы. – Забота-внимание!

Представьте: до прихода вашего мужчины осталось пять минут. У вас дома не прибрано, обед не готов, и сами вы не причесаны. Что сначала будете делать?

Ну, женщины, которые с морщинками и сединочками, отвечают, что, конечно, обед надо варить, что голодный муж злой, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок.

А девушки?

Они, оказывается, уже старушки, они тоже хотят идти по длинному пути, кинутся готовить, прибирать... И если спросим, будут ли они, выйдя замуж крахмалить простыни, они почти все ответят, что будут – и крахмалить, и подсинивать.

Попробуй, убеди их, что надо "крахмалить" себя, что мужчине всё равно, какие простыни, а вот какая женщина...

Попросим помощи у парней: скажите, зачем мужчине жена?

Парни:

- Ну, как зачем? ... Чтобы ... Чтобы ...

А из уголка откуда-то услышим:

- Чтобы ночью с женой спать!

Остальные кивнут, поддакнут. Девушки притихнут.

Перед свадьбой, советуем, ответьте себе на простой вопрос: зачем я ему (ей)?

Иначе вы, скорее всего, потратите много молодости и души, но двинетесь не к счастью, а от счастья.

Конечно, не каждый мужчина ставит на первое место женственность, притягательность; не каждой женщине нужна защита. Есть исключения. Но и встретившись с исключением, ответьте на вопрос: зачем я ему (ей)?

Девушка! Да-да, вы! Вы правильно шепнули про то, что каждого мужчину интересует прежде всего женская внешность. И не только твоя – правильно.

Это, конечно, ужасно, но вашему мужу захочется: блондинку, брюнетку, рыбачку Соню, француженку, негритянку... Иногда мужчине хочется развратную женщину.

С секс-желаниями мужчины можно воевать, приговаривая вместо пароля: все мужчины скоты. Но в такой войне жена не добьется победы.

А можно попытаться заменить собой всех этих...

Вы вздыхаете – еще одна работа! Третья смена – ночная ... Актрисой – одному зрителю ...

А может, главная работа, первозданная? Одна девочка сказала: вырасту, буду работать невестой...

А вы, молодой человек, догадались? Ваша жена тоже захочет: ковбоя, пирата, русского богатыря.

И тогда вопрос: как работать женихами-невестами в нашей непраздничной жизни, в наших глупых квартирках, где туалет почему-то рядом с кухней, и всё, что делается на кухне, слышно в туалете.

Решение заранее объявляется нереальным.

Тут-то и ловушка!

Трудность счастья в чём?

О главном человек думает мало (или совсем не думает), а пустяки обсуждает часами.

Мужчины, кто днем, на работе, находит пятнадцать минут и думает про главное? Почему, скажем, жена тарелку громко поставила, а сын хлопнул дверью?

Да, читатель, всё против нас.

Но, если начать думать о главном – чудеса возможны.

Большинство же, увы, не думает.

Опять простой вопрос: в чём ходит дома мама?

- В халате!

А отец?

- В трико!

А если надеть другую рубашку, у вас целый вечер будет другая жизнь.

А если не халат, а тельняшку?

Вот вы, девушка, спасибо, киваете. Вы уже догадались – чтобы показаться негритяжкой, не обязательно мазаться сажеей, можно надеть браслеты. Для тонкой игры достаточно намека.

Тяжело? Невыполнимо?

Если да, кончайте читать. Тем же, кто дочитывает: жалко стипендию отдать за выходные туфли?

- Нисколько! Они же – выходные!

А на домашние тапочки?

- Ну... на тапки жалко, конечно.

Вот и всё. Мы приходим домой – огрызки, окурки, снимаем бордовые галстуки, светлые платья и туфли, за которые "не жалко" и надеваем тапки, за которые "жалко".

Супруги перестают быть мужчиной и женщиной, они становятся бесполоми существами. Различие в только названиях, он зовет ее "мама", она его – "папа".

Когда слышим от мужа и жены "папа-мама", нам кажется, что в семье нехорошо.

И всё же, поверим в хорошее. Представим: у вас счастливая семья.

А чем семья счастливее, тем больше охотников испытать ее прочность. Как это – муж любит жену?! А ну-ка...

Итак, Восьмого марта ваш приятель поздравляет вашу жену и целует – не в щечку, а в губы, шутливо. Что делаете вы?
Обычный ответ: а что я могу?

Другой ответ: разберусь с приятелем, поговорю.

А можно сделать вид, что ничего не происходит (хотя происходит страшное, вас разделяют).

Еще представьте: подруга жены строит вам глазки...

Тут юноши наши становятся мужами, находят единственно мужской ответ.

Да-да, есть много способов дать понять, что вы неразделимы. Изобразить из себя... например, холодильник.

Не жена должна "разбираться" с подругой, а ты, защитник. Ты и от подруг защищать должен.

А она – когда ее целуют по-дружески?

И она даст понять, что муж – единственный мужчина для нее. И хоть приятно нравиться другим, пожалейте своих защитников, пусть отдохнут дома, не сражаются.

Что, напугали вас?

Работа-то, оказывается, без отпуска!

Но ведь слышал кто-то, видел, запомнил, как мечту: живут на свете победившие, счастливые.

Потрудимся?

КАК ИНТЕРЕСНИЧАТЬ

Леонид, Светлана. Советы

СВЕТЛАНА: Давайте с начала, с первого взгляда и разговора начнем.

Так вот, как познакомиться, как понравиться, как начать интересничать?

"Интересно" – главное слово в отношениях.

С него начинаются отношения, с ним они и заканчиваются. Вернее, с ним отношения как раз и не заканчиваются, а длятся десятки лет.

Пожалуйста – несколько правил.

1. Прежде чем строить отношения с кем-то, надо построить отношения с собой.

Как строить отношения с собой?

* Научиться говорить "нет" себе и другим.

* Знать, что приносит тебе удовольствие (а то ведь некоторые растерянно говорят: я уже забыл, что такое удовольствие).

* Знать, какой человек тебе нужен для душевного комфорта (не вес и рост, не цвет волос и объем груди!).

* Знать, какой человек тебе не нужен (опять же, для душевного комфорта).

И вот теперь я научилась жить сплошь в удовольствиях.

Потому что знала, какой человек мне нужен, и проверила его качества, прежде чем выйти замуж.

Потому что рано научилась говорить "нет" всему ненужному, всему, что портит настроение.

Потому что всегда фиксировала: а что же приносит мне счастье?

О моих ошибках в юности. Как бы я их исправила?

Я бы не искала мужчину, я бы искала себя. Таковую, какого человека хочу видеть рядом.

Научилась бы светиться. Счастье очень притягательно.

А потом уж можно рассматривать: кто прилетел на мой свет, с какой целью, и что он умеет сам.

2. Загадайте загадку.

ЛЕОНИД: Я знаю Антона, в общем, невысокого и невидного, который всегда имел большой выбор девушек; и большой у них успех.

Он шел по общежитию и при виде хорошенькой отрывал на своей рубашке пуговицу.

Хорошенькая соглашалась пришить, всегда! Она приглашала Антона в комнату, пришивала пуговицу, потом предлагала чаю попить.

Понятно, что Антон загадывал девушкам жгучую загадку. Какую?

Давайте подробнее:

Антон пристраивался где-нибудь в уголке и наблюдал; девушки же иногда выпархивают в коридор из своих комнат!

Пуговицу он отрывал заранее и держал в кулаке; выбирал девушку, выбирал момент, подходил, извинялся и говорил примерно так:

- Извините, не могли бы вы помочь? У меня вот пуговка оторвалась... - Антон показывал пуговку на раскрытой ладони. - У вас не найдется иголка с ниткой?

Антон, действительно, был искренен, хорошо одет, приятно пострижен, глаза были серьезные, словом, выглядел интеллигентно.

Дальше самое интересное; девушка соглашалась, подводила его к своей комнате и приглашала зайти; появлялась иголка, нитка и завязывался разговор.

Так вот, о загадке. Каждой девушке было интересно: почему же Антон выбрал ее? Из-за пуговицы? Или пуговка только предлог? И девушка эту загадку пыталась разгадать весь вечер.

Я не советую отрывать пуговицу на рубашке; лучше надеть пиджак и оторвать пуговицу от него - удобнее снять пиджак, чем рубашку.

Но самое главное не пуговица; главное то, что после пуговицы, - разговор. И если вы не сумеете завязать узелок интереса к себе, Антон не виноват.

СВЕТЛАНА: Вот история, которая подтверждает теорию загадывания загадки.

МЧ звонит знакомой девушке (у них просто приятельские отношения) и вдруг говорит:

- Иди в ванну, потом накинь халатик, распусти волосы и жди меня. Я сейчас приеду.

И вешает трубку.

Девушка в гневе, Конечно, крутит пальцем у виска, называет его дураком, и никаких приготовлений к свиданию не предпринимает.

А МЧ так и не приехал.

Через две недели он снова звонит, говорит такие же слова. Извиняется, что не смог приехать в прошлый раз, и опять не приезжает. Хотя девушка почему-то думала, что приедет... в общем, стала немного думать о нем, как о мужчине, забрался он ей в мысли.

На третий раз МЧ приехал. Начался роман.

Вспомнила, как мне понравился мальчик только потому, что всегда говорил неожиданности в первую минуту встречи. Вот он звонил в мою дверь - и я предвкушала какую-нибудь интересную фразу. Он готовил ее заранее.

А вот случай из нашей книги для подростков.

Две девушки хотели познакомиться с мальчиками, нарядились и стали гулять под окнами, вокруг мужского общежития. Никакой реакции.

На следующий день девушки надели спортивные костюмчики и стали бегать по такому же маршруту. Успех у мальчиков имели большой, несколько вышли полубопытствовать, почему девушки бегают; тренируются или что?

ЛЕОНИД: О чём не стоит говорить в первые пять минут знакомства?

Не советую девушкам:

- * Говорить о своих болезнях.
- * Вспоминать и особенно цитировать свою маму.
- * Намекать на невероятный успех у мужчин.
- * Хвастаться связями и модными знакомствами.
- * Говорить о нарядах, косметике и диетах.
- * Много курить.

СВЕТЛАНА: Про маму не стоит говорить и цитировать ее, чтобы МЧ не подумал: она зависима от мамочки, она не самостоятельна, с ней будет трудно и скучно.

А вот почему нельзя хвастать успехами у мужчин? Наверно, это дешевый способ набить себе цену.

ЛЕОНИД: Есть особые слова в нашей речи, ассоциативные. Как только произносится ассоциативное слово, сразу же слушающий (и говорящий) рисуют у себя в голове образ.

В принципе, каждое слово обладает таким свойством, но есть слова, которые особенно сильно воздействуют на воображение. Например, слово "сирота", или "водопад", или "лимон".

Слово "мама" одно из самых сильных в этом смысле. Ассоциации возникнут мгновенно, и они будут связаны с чем угодно, только не с любовными темами.

Вам в первые минуты, конечно, не надо ставить себе задачу направлять мысли собеседника на любовные темы, но и вовлекать его в детство (свое или ваше) не вижу смысла.

Вы взрослые люди, ваше знакомство имеет определенный оттенок, так зачем усложнять путь к возможному союзу?

Ну, а если вы заговорите о своих успешных знакомствах с другими мужчинами, МЧ разочаруется, не успев очароваться.

МЧ не подаст виду, что задет; он, если понимает в жизни, и не будет задет, он просто отметит в своей душе: не та! И поставит галочку в графе "не подходит для серьезных отношений".

Очень может быть, что ваша беседа продолжится, как ни в чем не бывало, и, возможно, приведет к конкретным результатам, но последствия будут легковесные.

Дело в том, что серьезные отношения предполагают только двоих. Сердце человеческое устроено так, что влюблено может только в одного (одну).

И когда вы вдвоем, третий должен быть забыт (вместе с остальным человечеством). Сейчас вы вдвоем на планете.

3. Как только ты перестаешь убегать, тебя перестают догонять.

СВЕТЛАНА: Убегание. Ну, раз мужчина по природе призван догонять, то надо ему это обеспечить. Улыбайтесь, но первая отводите взгляд, уходите первой, прощайтесь первая. Не спрашивайте, когда встретимся. Не намекайте, где живете и не подсовывайте свой номер телефона. Ты хороший, но я за тобой не побегу!

Верьте в жизнь, она вас столкнет, если ей надо; по моему опыту люди, которые интересуют друг друга, обычно встречаются.

Когда я "убежала", в буквальном смысле сбежала с вечеринки, даже не дав МЧ адреса, мы встретились случайно на следующий же день, совсем в неожиданном месте. МЧ схватил меня за руку и сказал, что больше никуда не отпустит.

Пока догоняла я, пока вела себя, как мужчина, долгих романов не было. Как только стала убегать, сразу начался роман и предложения замуж - одно за другим.

Однажды я влюбилась в МЧ, который был хорош знаете чем? Он приходил ко мне в гости именно тогда, когда мне было скучно.

Это меня заинтриговало. Почему это он не ошивается у моих дверей каждый день, а приходит пару раз в неделю? Я так была заинтригована, что даже спросила у него. А он сказал: учусь, времени мало.

И видимо, я стала думать про него и постепенно влюбилась.

4. "Со мной хорошо, но добиться меня трудно".

СВЕТЛАНА: Эта фраза должна читаться и во взгляде, и в речи, и в жестах.

ЛЕОНИД: Про взгляд "тебе со мной будет хорошо". Не надо отводить взгляд; не бояться улыбаться глазами, передавать энергию мимикой, энергия должна быть в лице.

Надо убрать страх, сомнения в своей привлекательности; самое точное слово тут - раскованность.

Почему мужчине так важна энергия, которая выражается не только в мимике, но в смехе, в жестах, в походке, в скорости речи?

Он не анализирует - зачем, но за него думает природа: она заставляет его выбирать наиболее энергичную самку, которая даст жизнеспособное потомство.

Любая женщина, когда борется за мужчину, такие вот премудрости применяет, опять же интуитивно.

Это про взгляд "со мной будет хорошо".

А как дать понять, что добиться тебя нелегко? Любой мужчина сразу чувствует степень ума, он привык оценивать женщину с первого взгляда, натренирован на это.

Женщины думают, что мужчины рассматривают их, как секс-объект, но любой нормальный мужчина хочет любви; я хотел серьезных отношений с шестнадцати лет; не жениться, а иметь любовные отношения.

5. Главное, что притягивает: сексапильность.

СВЕТЛАНА: Утверждение, думаю, бесспорное. И дальше вопрос: сексапильны ли надменность, отчужденность, равнодушие? Они могут взволновать искушенного секс-символа, которому хочется сопротивления.

Но мы-то говорим об обычных людях.

Если мужчины, при всех ваших достоинствах, к вам не торопятся - значит, они видят излишнюю недоступность в вашем поведении. Они не чувствуют призыва.

6. Улыбка – безукоризненный способ флирта.

СВЕТЛАНА: Шире улыбайтесь, еще шире! Это безукоризненный способ флирта, потому что улыбка может быть по любому поводу, ее нельзя истолковать однозначно. Вот и улыбайтесь, никогда не будет лишним.

7. Ваша цель – удивить.

ЛЕОНИД: И тут не надо путать этапы; не забегайте вперед; мужчина влюбляется поэтапно, сначала надо его заинтересовать своей женственностью, а уже потом демонстрировать человеческие качества.

Не надо думать, что между этими этапами дни, недели; хватит нескольких минут.

Как заинтересовать мужчину в первые минуты разговора?

Есть мужские темы, на которые женщины обычно не говорят и в которых не разбираются (я не про работу).

Ваша цель - удивить его; вызвать интерес; поэтому попытайтесь до разговора узнать или разгадать, чем он интересуется в жизни.

Казалось бы, женщине очень важно найти и привлечь мужчину. Но когда на творческих встречах, в таких вот разговорах, мы спрашиваем у девушек, кто играл в последнем финале Лиги чемпионов по футболу, они морщатся.

Многие мужчины интересуются рыбалкой, автомобилями и политикой.

Я не призываю пахнуть моторным маслом, но почему бы чуть-чуть не потрудиться в непривычном для вас направлении? Знаете ли вы, что в ладейном эндшпиле лишняя пешка ничего не значит? Чем отличается офсайд от инсайда? Когда вы в последний раз играли в бильярд?..

Еще про первые минуты разговора.

Мужчина старается как можно быстрее вернуть в разговор секс-тему, видимо, надеясь, что это неотразимо. И вопрос: а девушка должна этим оружием пользоваться?

Если это оружие, то это тупое оружие, я никогда им не пользовался в начале знакомства.

Девушка, мне кажется, не должна говорить о сексе напрямую и поддерживать разговор на такую тему: это показатель ее низкого интеллекта, и мужчине сразу становится неинтересно.

8. Определить главное и первое.

СВЕТЛАНА: Критерии выбора мужчины у меня такие (ну, сексуальное головокружение — естественно):

- * Хорошо ли смеяться с мужчиной вместе? Мгновенный смех по одинаковому поводу — показатель интеллектуальной совместимости.
- * Гладит ли мужчина меня по голове?
- * Способен ли мужчина становиться лучше для меня?
- * Хочу ли я становиться лучше для него?
- * Хочу ли я сделать его счастливее?
- * Спокойно ли мне с ним?
- * Будет ли мужчина рад моей победе, даже если проигравшим окажется он?
- * Главное и первое в мужчине - то, что с ним можно быть честной, не надо ему врать, он всё поймет.

Мнения и сомнения на сайте университета; форум "Всё, кроме вранья"

ИВАНОВ: Первые пять минут разговора... вполне хватит, чтобы понять главное.

Меня, например, тошнит, когда девушка намекает, какой у нее отец такой крутой! Я от такой девушки сразу подальше, подальше, подальше... Ну не люблю я драки!

ЭЛИНА: А я знаю, кто мне нужен, у меня есть человек, который понимает меня, или хотя бы пытается понять.

ЛЕОНИД: А вы часто говорите своему МЧ слово "нет"? А он вам? Чем-то он вас раздражает? Как часто?

ЭЛИНА: Почему-то я не припоминаю, когда говорила "нет". У нас мнения чаще всего совпадают. Раздражения именно на него тоже не возникало. Мне не из-за чего с ним ругаться, надеюсь, так будет дальше.

СВЕТЛАНА: Вы пишете, что не ссоритесь с МЧ и надеетесь, что в дальнейшем будет так же. Мне-то кажется - просто надежды мало.

Мы с Леонидом, например, несколько первых лет специально разговаривали и выстраивали свои отношения. То есть, их надо выстроить как можно раньше, а не тогда, когда родятся дети, и все взрослые в семье будут раздраженными от недосыпа.

Допустим, вы поженились, и у вас ребенок. Вопрос. Если ваша мама скажет : или я, или твой муж, кого выберете? (Ответ "моя мама не такая" исключается).

Кого выберет в аналогичной ситуации ваш МЧ?

ЭЛИНА: Я не собираюсь спорить с вами, приму к сведению всё, о чем говорите. Между мамой и МЧ, я, наверно, выберу его. Мне жить-то дальше именно с ним, а не с мамой.

А кого он выберет? Думается, что меня.

СВЕТЛАНА: Элина, спорить с нами, наоборот, даже просим!

Вот вы пишете, что скорее всего, выберете мужа, а не маму, и он, скорее всего, выберет вас. Но почему бы об этом не поговорить с ним до свадьбы?

Знаете, какой стон стоит среди замужних женщин, когда вдруг оказывается: муж не мужчина, а сынок, и боится маму до сих пор!

А вот второй вопрос: вы хотите купить одну вещь, а муж - другую. Обе вещи не первой, а второй необходимости, но каждый из вас очень ее хочет.

Как поступите? (Ответ "в этом месяце - ему, в следующем мне" не принимается. Вещи такие, что на них надо год копить).

ЭЛИНА: В принципе, я могу уступить, если увижу, что он сильно хочет эту вещь.

Хотя вы правы, я, пока не замужем, так говорю, ведь идеальных людей не бывает и идеальных браков не бывает, всё равно должны быть какие-то ссоры.

СВЕТЛАНА: Видите, сколько грядущих неприятностей! Вы говорите, что в принципе, вы можете уступить. Каждое слово - повод для ссоры.

И вы думаете: ну ладно, всё равно должны же быть какие-то ссоры, а то в идеальной семье жить будет скучновато.

Всё-таки, советую подготовиться к семейной жизни. Ссоры без такой подготовки будут, и очень часто, так часто, что один просто плюнет и уйдет, чтобы больше не ссориться, нервы не выдержат.

Возможно, этой последней ссорой будет ссора из-за мамы, из-за покупки. Не лучше ли обсудить основные принципы семейной жизни заранее?

Например, в нашей семье у каждого свои деньги, это очень упрощает жизнь и ссор по поводу денег нет.

ОСИНКА: У меня вопрос. А если МЧ хочет только легких отношений?

ЛЕОНИД: МЧ в начале романа вообще не думает, как долго будут длиться отношения, хотя большинство мужчин хочет серьезных отношений.

Нормальная женщина всегда хочет серьезных отношений.

С самого начала выставлять МЧ требования: или долгие отношения, или никакие - значит загубить отношения сразу. Умная женщина сначала сделает мужчине хорошо, потом очень хорошо, а уже потом поставит вопрос: или длительные отношения, или никакие.

СВЕТЛАНА: Как сделать, чтобы мужчине было хорошо и очень хорошо с тобой?

Возбуждать желание жить - самый точный ответ, который я могу дать сегодня. Некоторые женщины возбуждают другое желание в мужчине - повеситься.

ОСИНКА: Я думаю, сложившаяся личная жизнь - это прежде всего вопрос везения-невезения. В вашей книге "Я - нескучная нестерва, замужние мысли" написано, что своего человека ищут полжизни и не всегда находят (цитата не дословная, но смысл таков).

СВЕТЛАНА: Сейчас бы я сказала точнее: чаще, гораздо чаще, бывает наоборот: мимо тебя проходят замечательные люди, а у тебя нет энергии остановиться на ходу и заинтересоваться, начать отношения.

Вся энергия ушла в деток, в карьеру, в мужа-дурака, в мужа-игрока или в мужа-пьяницу.

НАТАША (САН-ФРАНЦИСКО): Цитирую: *"Некоторые женщины возбуждают другое желание в мужчине - повеситься"*.

Почему? Как могут женщины с которыми только знаком, возбуждать желание повеситься? По моему, это привилегия исключительно жены.

Надо сначала женой стать, чтобы возбудить такое желание в муже. Да и потом, во всех реакциях два участника, а значит два вклада в эту реакцию.

СВЕТЛАНА: Да, я, конечно, не про первые дни знакомства написала. А про жён. Но и невесты, вижу по реалити-шоу, зачем-то вызывают у жениха желание задушить ее немедленно!

Насчет двух вкладов в реакцию. Обычно всё же девушка высказывает бесконечные претензии, а парня всё устраивает. Не устраивают его только бесконечные претензии.

У меня вот правило поведения с мужем: не больше двух претензий в день, а после каждой претензии - несколько похвал.

ОСИНКА: Стоит ли носить мини-платье, мне кажется, я в нём выгляжу чересчур вызывающе и навожу только на мысль о сексе? Хотя платье очень женственное...

ЛЕОНИД: По поводу мини думаю так. На работе их не стоит носить; разумеется, там носят более строгие платья.

Мини-юбки мужской глаз радуют всегда, во все времена, и будут радовать всегда.

Подготовьтесь к фырканьям женщин, особенно своих подружек. Задайте себе вопрос, чего вы хотите: одобрения женщин или восхищения мужчин?

Будьте честными: если вы хотите привлечь мужчину, то и одевайтесь для него.

И не идите на поводу кутюрье, которые впечатывают в головы девушек идеи унисекса.

Унисекс – это антисекс.

Не отпугнёте ли вы, не покажетесь ли чересчур легкомысленной и доступной в мини-юбке? Конечно, рискованные наряды есть смысл надевать только в компании знакомых, а не на стадион или в магазин.

РОМАН: Я думаю, что это счастье, когда испытываешь высокие чувства!

СВЕТЛАНА: Если умеешь своими чувствами управлять.

Мнения и сомнения на сайте Марии Арбатовой

TARANTELLA: Я попросила МЧ помочь выбрать мне наряд на новогоднюю вечеринку (хотя знаю, насколько мужчины не любят ходить по магазинам).

Откликнулся он охотно, три вечера провел со мной в магазинном марафоне, активничал. Я сидела в примерочной, а он вдохновенно подбирал мне одежды, причем то, что ему нравилось, меня не спрашивал.

Я была счастлива, красива, ловила на себе его восхищенный взгляд. Потом мы душевно отметили приобретение и расстались довольными собой и друг другом.

СВЕТЛАНА: Очень грамотное поведение, просто рубль в мою копилку!

Объясню, почему. Влюбленность - это количество мыслей о человеке (доминанта, по-научному). Хочешь кого-то влюбить - заставь его думать о себе. Лучший способ заставить думать о себе - загадать загадку и как можно дольше не давать отгадку.

Наша героиня в данном случае побудила мужчину думать о себе, причем в выгодной для себя обстановке. Значит, и мысли у него были соответствующие.

После такого приключения я бы исчезла на время; дальше его ход. Если он его не делает - значит, в голове мысли о ком-то другом. И надо подождать, демонстрируя приветливое равнодушие. Ему. Сияя всем другим.

ДРУГ ТОТ, С КЕМ НЕСТРАШНО БОЯТЬСЯ

Светлана. Мысли кстати

Возможна ли дружба между мужчиной и женщиной? Почему-то нас часто об этом спрашивают.

Думаю так: ведь с друзьями обсуждают проблемы, а все проблемы человека - от страха.

Может ли мужчина иметь в друзьях женщину, с которой ему становится спокойнее и веселее жить? Конечно! Именно женщины обладают талантом умиротворять.

Может ли женщина иметь в друзьях мужчину, с которым она чувствует себя защищенной? Тоже - да. В их отношениях, естественно, присутствует сексуальное притяжение, у одного из пары друзей, возможно, оно больше, у другого - меньше.

Но оно есть, как и в любых дружеских отношениях. Если подумать - друг всегда приятен физически, его с удовольствием обнимаешь.

Помню, в восьмом классе я подружилась с девочкой, она была интересной, умной, жила рядом - все условия для дружбы. Но однажды я пришла к ней в гости и обратила внимание на некрасивые пальцы ног. Это вызвало у меня почему-то отторжение, и я больше с девочкой не дружила.

Понаблюдайте внимательно: ко всем людям, независимо от возраста, есть физическая приязнь и неприязнь. При дальнейшем размышлении окажется, что физическая приязнь у вас к тем людям, к которым и душевная приязнь.

Это касается и дружбы, и отношений родителей и детей, и отношений братьев-сестер. С одним будешь есть из одной тарелки, с другим - ни за что.

Физическая приязнь - и есть сексуальное притяжение. Просто в одном случае вы позволяете себе это так называть, в другом - не позволяете (потому что есть социальные табу).

Любой роман может развиваться только в том случае, если есть первоначальная приязнь. Поэтому так часто люди решают при первой встрече, даже толком не поговорив: это не мой человек! я никогда не построю с ним отношения!

ДРУГ ТОТ, С КЕМ ЛЕГЧЕ И СМЕЛЕЕ

Из переписки с писателем Николаем Курдюмовым

СВЕТЛАНА: А главный признак дружбы – какой?

НИКОЛАЙ: Открытое общение и общая реальность – то есть, взаимопонимание.

СВЕТЛАНА: Как понять без пуда соли – друг или так?

НИКОЛАЙ: Светлана, дружить – значит, создавать общую реальность. Это когда вместе кайфно. Мне с вами – кайфно. И в этом для меня – весь смысл.

А друг – как бы особый статус, и этим словом я не бросаюсь. И не претендую никогда. Да и жёстко не отделяю.

Думаю, неумно вешать ярлык на живого человека. Ведь он сегодня способен быть тебе «другом», а завтра – не в состоянии. Как и ты.

СВЕТЛАНА: Я думаю, можно не врать; друг всё поймет.

НИКОЛАЙ: Более того: не нужно ничего скрывать. Можно быть собой – как есть, и выносить все свои чувства и мысли наружу. Это, конечно, не отменяет такта: зачем выносить то, что заденет или обидит человека? Тут уж сам разбирайся.

ЛЕОНИД: Еще признак дружбы - можно безоглядно хвастаться и безоглядно ругать врагов.

НИКОЛАЙ: Это то же самое, с оговоркой: врагов уже давно не ругал. Нет у меня врагов. Всех могу понять, а если человек вреден или неприятен – отстраняюсь без всякой вражды.

СВЕТЛАНА: Есть еще способ: обогнать друга и посмотреть: он рад за тебя?

НИКОЛАЙ: Ага! Хороший способ! Но – жестокий. Очень мало людей в принципе способны не комплексовать рядом с успехом и непохожестью.

Знаю это по себе, и стараюсь беречь окружающих, по возможности.

КАК НЕ ВЛЮБИТЬСЯ?

Личная переписка

МАРИЯ СПАССКАЯ: Вопрос Светлане: как не влюбиться?

Я боюсь влюбиться в того, кто мне не нужен. Почему? Чтобы не потратить несколько лет и не оказаться к тридцати одинокой и без ребенка. Мне двадцать один год.

СВЕТЛАНА: Чтобы ответить, мне нужно знать: почему ты, Мария, влюбилась, допустим, в Н. и не влюбилась, допустим, в С., хотя С. ничем не хуже Н.?

Вспомни свои последние романы, так и было, правда?.. Давай выясним, как происходит влюбление. (Извини, буду называть тебя на "ты", так проще излагать мысль).

МАРИЯ СПАССКАЯ: Хех... Мне сложно ответить даже самой себе... Но, может, просто Н. больше соответствовал некому идеалу в моей голове?

СВЕТЛАНА: Мария, ты пишешь, что Н. больше, чем С. походил на идеал, существующий у тебя в голове. Это-то самое главное! Увидела, сравнила с идеалом, или идеал в голове сам просигналил - и влюбилась!

Давай, Мария, подумаем, откуда взялся идеал? И почему он так сильно сигналил иногда, просто любовь с первого взгляда!

МАРИЯ СПАССКАЯ: Вероятно, собирательный образ, с миру по нитке (фильмы, чужие рассказы).

Самое забавное: вспоминаю прошлые романы - и вспоминается очень немного подходящих под идеал внешности. Значит, что-то другое цепляло... Мужественные поступки, например!

СВЕТЛАНА: Твой ответ, Мария, говорит о большом уме; мало кто в твои-то юные годы смотрит не на внешность, а на поступки. Ну и вопрос: какие это были "мужественные поступки"? Вспомни несколько, это важно.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Предлагаете как следует покопаться в своей голове и разложить ощущения по полочкам? Чувствую, что это на пользу!

Хм. Не то, чтобы геройство приходилось наблюдать. Приятные мелочи. Помог кому-то, проявил заботу и участие... Причем видно, что это не показное, не из желания понравиться.

СВЕТЛАНА: А согласишься ли ты, Мария, что твои влюбленности всегда случались тогда, когда хотелось влюбиться? Ведь мужественные поступки окружающие мужчины совершали гораздо чаще, чем ты влюблялась?

МАРИЯ СПАССКАЯ: У меня ощущение, что влюбление происходило само собой.

Но ведь однажды мне удалось разлюбить, когда очень сильно этого захотела!.. Значит, и сейчас получится не влюбиться. Хотя тревожно - заманчивая искорка уже пробежала.

Теперь стою просто перед выбором. А вдруг свою судьбу проморгаю? Но ведь не узнаешь, пока не попробуешь.

Вместе с тем, лишних надежд МЧ (молодому человеку) не хочется подавать.

Предугадываю в этом месте возражения: мол, если МЧ нужен повод влюбиться, он его найдет.

Сразу хочу пояснить: я говорю о другом. О том, как я себя буду вести, какую я на себя сама возьму ответственность - додумки МЧ меня пока не интересуют.

Понятно, при желании и неприязнь влюбленный может объяснить в свою пользу.

Иногда пугает такая осознанность, понимание, что всё зависит только от тебя: захотела - влюбилась, захотела - разлюбила... Даже как-то страшновато. Человек-машина. Хотя... Очень удобно.

СВЕТЛАНА: Мария, ты согласилась, что влюбленность в большинстве случаев зависит от твоего желания влюбиться.

Теперь скажи, почему мы не влюбляемся в близких родственников, хоть и восторгаемся ими? Почему дочь не влюбляется в отца?

МАРИЯ СПАССКАЯ: Это табу, с детства забитое нам в голову. Мы ведь даже, в большинстве, не задумываемся ни о чём таком: влюбиться в отца, в брата...

СВЕТЛАНА: Да, Мария, табу, забитое с детства в голову, такое сильное, что мы даже и не думаем влюбиться в близкого родственника.

Значит, всегда мы разрешаем или не разрешаем себе влюбиться. Всегда. Мы.

Пьяница не разрешает себе напиться перед работой, которую боится потерять. Человек не позволит себе выпить кофе на ночь, если впереди ответственный день, и надо выспаться.

Все могут собой управлять, главное - насколько сильно желание.

И тут - следующий тебе вопрос: вспомни свои влюбленности. Откуда появляется желание влюбиться? Ответим - тогда и поймём, как не влюбиться.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Ну, если вспомнить... человек постоянно нуждается в ощущениях... в разных... Получается, что сублимация, перевод желания любви в какие-либо другие области: в спорт, учебу, просто дружбу - это выход?

СВЕТЛАНА: Согласна. Заодно поясню, почему всё-таки происходят романы с родственниками.

Они случаются тогда, когда один, а затем другой (вернее, другая), допускают возможность романа. В общем, знание того, что нельзя даже думать о муже подруги - лучшая гарантия неромана.

Помнишь, как бывает на диете? Если подумаешь про еду и успеешь прогнать мысль - выстоишь. А если начнешь представлять, предвкушать - ты пропала.

И что будем делать с новым МЧ, который, похоже, появился в твоей жизни? Раз появился, то хочется новых ощущений, как мы выяснили. Поэтому к МЧ отнесемся с умом, а не влюбимся безумно.

Так чем он хорош?

МАРИЯ СПАССКАЯ: К сожалению (а может, и к счастью, как знать), он без видимых дефектов личности и внешности.

Умный, заботливый, симпатичный, интересный и... он совершенно ни с чем не торопится, что очень-очень приятно!!!

СВЕТЛАНА: В каком направлении ты, Мария, будешь продвигать общение с этим МЧ? Вот ты увидела его интерес, позволила себе подумать о нём, как о сексуальном объекте. А дальше три пути.

1. Влюбиться без ума, позволяя себе думать о нем днем и ночью, а значит, все больше влюбляясь. Так делает большинство девушек.

2. Просто общаться, как получится. Так делают обычно парни.

3. Попробовать узнать его, как человека, понять некоторые важные вещи... А до этого запрещать себе все сексуально окрашенные размышления и мечты о нём.

Если ты за третий путь, то что ты хочешь понять об МЧ? И что в нём проверить?

МАРИЯ СПАССКАЯ: Третий пункт, но с маленькой поправочкой. Как-то само собой сложилось так, что мне нечего себе запрещать.

Думаю о нём (тем более, он не упускает шанса, чтобы о себе напомнить, но это не обременяет). Общение идет своим чередом.

Что я хочу узнать? Какой МЧ в работе, в общении с близкими людьми (часто на этом многие прокалываются), о чём мечтает, чего хочет от жизни... Ведь так много всего!

СВЕТЛАНА: Если ты, Мария, всё это узнаешь о молодом человеке, ты узнаешь о нем мало.

Мой муж, например, не повышающий на меня голоса - просто ангел, - не может и пять минут поговорить со своей мамой без раздражения.

Я бы пропустила свое счастье, если бы проецировала его отношение к матери на отношение ко мне. Давай подумаем; это главное любой работы и учебы.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Мда... Может, я не туда смотрю... Любой МЧ начинает общение с того, что старается быть пушистым.

А потом вдруг слышишь, как он способен разговаривать с близкими людьми. Если грубость, отпущенная в адрес мамы (папы-бабушки-сестры) "заслуженная", то понятно, вывод делать из этого не стоит.

Но если он грубит родственникам просто потому, что чувствует себя с ними весьма расслабленно, не тратит время на церемонии, это, по-моему, повод задуматься.

Если я стану ему ближе, то, возможно, тоже услышу грубости-крики в свой адрес...

Хотя, будет ли это так, от меня тоже зависит... Посоветуйте, пожалуйста, Светлана, на что мне стоит обратить внимание!

СВЕТЛАНА: Ага! Ты просишь совета! А я прошу совместного думанья.

Смотри, Мария, наша задача - не придумать себе любовь, а встретить и не пропустить. Сначала между людьми развивается дружелюбие, потом оно становится или дружбой, или любовью.

(Любовь, по-моему, дружба плюс отношения полов. Придумала фразу сейчас: любовь - это отношения полов и потолков.)

Поэтому не надо прикидывать сразу, годится ли парень в мужа. Надо прикинуть, годится ли в друга?

Не видела, ну не видела ни одной любви без дружеских в основе отношений, даже между детьми и родителями это так.

И если парень годится в друга, и при этом тебя волнует сексуально, тогда можно позволить о нём и думать, как о мужчине.

А часто у девушек всё наоборот. Сегодня встретили, завтра столько напридумывали о нём, уже и кольца купили в мечтах... а потом начинается узнавание, разочарование и душевная опустошенность на несколько лет.

Никто ее не разочаровал! Она сама себя очаровала и разочаровала! Никто ее не предал! Она сама себе дала клятву верности за парня, которого знает одни сутки!

Итак, ищем друга. И вопрос. Твой МЧ хоть раз испортил тебе настроение? Как это было?

МАРИЯ СПАССКАЯ: Пока он вовсе не мой МЧ. Во всяком случае, я так не считаю. Мы просто общаемся на почве общих интересов.

Отношения исключительно дружеские. Настроение мое ни разу из-за него не пострадало. Он часто меня веселит, поднимает настроение, хоть я и так пребываю в прекрасном расположении духа.

Да... пожалуй, я его примеряю на роль друга.

Только вот бывало так в моей жизни: близкий друг (получалось всегда, что друзей-мужчин у меня гораздо больше, чем женщин), очень хорошие отношения, о чём-то большем у меня и мыслей не возникало, а тут на тебе - признание в любви неожиданное...

Я терялась, начинала ощущать вину из-за невозможности ответить, и не могла больше общаться с человеком так, как раньше.

И вот думаю: а вдруг я сейчас упущу момент, и этот МЧ останется просто другом...

СВЕТЛАНА: Ты, Мария, права, важно не пропустить момент перехода из друзей в парочку. До этого дойдём. Пока же узнаем человека - с большой он буквы или с маленькой.

И вот вопрос: представь, что вы делаете одинаковую карьеру, и вдруг ты его обогнала, своего МЧ. Он порадуется за тебя? Пожалуй, вот самый высший показатель дружбы.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Ой... Мне сложно насчет этого МЧ подобное спрогнозировать. Во всяком случае, пока. Но он признаёт вполне спокойно, что в той области, где работаем мы оба, я в некоторых вопросах более компетентна....

СВЕТЛАНА: Думаю, не стоит считать МЧ другом и, тем более, кандидатом в мужья, пока не убедишься, что он будет рад твоим успехам. Даже если ты будешь успешнее, чем он - он будет рад. Это главный критерий любви, я думаю.

То, что МЧ признает твое превосходство в некоторых рабочих моментах, что он умеет не портить тебе настроение - очень хорошие знаки.

А вот еще тест - посмотри, как он злится, лучше всего посмотреть, как злится на тебя.

Однажды мой просто-друг-мужчина, разорался на меня так по-бабски, что я просто прекратила дружеские отношения, перешла на отношения знакомых - на всю жизнь.

Кстати, не задашь ли МЧ вопросик, так, между прочим: какие обязанности будут у его будущей жены; разговор можно завести в компании, чтобы ответили все, и чтобы это не выглядело подозрительно.

Еще я почувствовала твой вопрос между строк: неужели нельзя сблизиться, пока МЧ не пройдет все проверки? Есть ведь просто физиология и случай?

На этот случай совет: не думай про МЧ, даже если сблизитесь. Именно количество мыслей приводит к влюбленности. Ты умеешь не думать? Вот мужчины умеют очень хорошо не думать о девушке после близости.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Обязательно найду случай, чтобы попробовать разозлить МЧ. Разозлить мне человека сложно... Честно, никогда этим специально не занималась, разве что шутя.

И, мне кажется, что пока идет период презентации, МЧ будет держать себя в руках, и разозлить его будет непросто!

МЧ на днях назвал меня закрытой... Никогда никто мне этого не говорил. Мне всегда раньше казалось наоборот: слишком открытая.

Видимо, поставив себе внутренне задачу быть более сдержанной и... загадочной, что ли, я держу себя с ним весьма отстранённо. Конечно, шучу, рассказываю истории из жизни, кое-что о себе. Но ведь почему-то у него сложилось такое впечатление?

Как, "убегая", мне не переборщить? Не выплеснуть слишком большую дозу безразличия?

А не обременять себя мыслями про МЧ всё еще получается. Это и радует, и огорчает.

СВЕТЛАНА: Не обязательно быть закрытой и не показывать эмоций. Можно признаться, что тебе с ним хорошо, как ни с кем, и тут же собраться домой, потому что спать пора.

Уходи всегда первая! Он, а не ты, должен спрашивать, какие планы на завтра. Вот в чём должна быть сдержанность.

А в болтовне, в отношениях дружеских - наоборот, искренность: иначе как он полюбит твою душу?

Более того, я бы приучила его к разговорам с собой, как к главной радости дня.

Такой баланс: он должен быть больше заинтересован в отношениях. А это бывает, когда ты независима. Формула такая: мне хорошо с МЧ, но и без МЧ хорошо.

Кстати, вопрос: может ли МЧ вслух назвать себя дураком? Или как-то по-другому поругать себя? Он способен признавать ошибки?

То, что он сказал про твою закрытость - знак заинтересованности, однозначно. Ты, Мария, начинаешь выигрывать. Любовь, конечно, не шахматы, но вот влюбленность - точно шахматы!

МАРИЯ СПАССКАЯ: Сегодня у меня вечер оказался занят. Но мне на самом деле нужен отдых, от всех. Так что даже лукавить не приходится, не люблю этого... Так что пока убегаем.

Помню, в самом начале знакомства МЧ по какому-то рабочему поводу назвал себя дураком, хлопнув по лбу (себя, разумеется). Меня это позабавило. Похоже, он умеет и может признавать свои ошибки!

СВЕТЛАНА: Судя по всему, МЧ тебе, Мария, попался замечательный, ведет себя очень по-мужски. Рискну предположить: ему лет двадцать пять не меньше.

Даже если бы он и не вёл себя так отлично, главным было бы вот что: хочет ли он ради тебя становиться лучше? Хочет ли он меняться?

Может быть, будет случай сделать ему пожелание насчет внешности или привычек - и посмотреть на его реакцию.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Да, вы правы, Светлана, МЧ уже достаточно взрослый. Он первый завел разговор об отношениях вообще. И про перемены ради друг друга он говорил...

Мелочи будто бы подтверждают, что он может меняться... Например, он спросил меня, чего я хочу от мужчин вообще. Я полушуткой ответила: чтобы настроение мне не портили.

Если честно, растерялась немного - как правило, раньше я допрашивала молодых людей. Осторожно отметила, что он форсирует события.

СВЕТЛАНА: Неужели ты, Мария, нашла редкого мужчину, настолько тонкой души, что он может быть другом, и настолько мужественного, что он может быть защитником?

Образно говоря, он может читать тебе стихи, но если подойдет хам - он даст в морду; и снова продолжит читать тебе стихи.

Насчет тонкой души я уже не сомневаюсь. Остается проверить мужественность.

Мне было бы достаточно благородства, это и есть настоящая мужественность. Но благородный мужчина ищет такую же женщину, правда? Следовательно, главное в паре - одинаковая степень благородства и широкодушия.

Давай подумаем вместе, был ли случай проверить степень великодушия МЧ?

МАРИЯ СПАССКАЯ: Да, именно... Меня поражает в нем эта двойственность. Присутствие цинизма я отметила сразу. Но вместе с тем нежная забота...

Широкодушие... уже были поступки, которые указывают на него. Мне начинает казаться, что всё слишком хорошо для того, чтобы быть правдой. Я просто ищу подвох! С его стороны...

СВЕТЛАНА: Искать в человеке подвох - это уже из области страха перед жизнью. Мы же договорились - ищем друга, а не отца будущим детям.

Наверно, ты бы, Мария, оскорбилась, если бы узнала, что МЧ ищет в тебе подвох, потому что ты слишком хороша. К тому же ты не богатая невеста, не продюсер шоу-бизнеса, тебе не пятьдесят лет.

Что странного, что умный МЧ в тебя влюблен, в такую-то умницу? Чего ради ему притворяться таким хорошим? Да и невозможно это. Глупость изобразить можно, а вот ум - увы.

Другу бы ты не предъявляла столько претензий, правда? С ним всего лишь должно быть интересно и надежно, и нестрашно.

Если твой МЧ кажется тебе таким, да еще и привлекает по-мужски, почему бы не отправиться в приключение?

К тому же вы вместе работаете, а значит, знаете друг друга не по свиданиям в кафе, да и тема для разговора всегда найдется. Я считаю совместную работу почти необходимым условием долгих отношений.

Единственное, чего не стоит делать - сосредоточить все мысли на МЧ, много думать и мечтать о будущих отношениях.

Наслаждайся настоящим, а там видно будет.

О цинизме МЧ. Вот сегодня меня назвали добрейшим человеком, но я самый большой циник из всех, кого знаю. Цинизм - это просто понимание человеческой природы.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Вообще, я бы не обиделась и не оскорбилась, если бы МЧ искал во мне подвох... Я бы поняла.

И еще мне стало ясно, что мне не дает покоя - я боюсь придать сложившимся отношениям гораздо большее значение, чем МЧ. Потому всячески понижаю их значение, это, видимо, и на поведении моем отражается (наверно, глупо, но пока мне так проще).

А он просто молодец... Была у меня небольшая сложность, и именно он ее разрешил. Всячески подавляю внутренний восторг.

Мои требования к нему... Иногда он ведет себя так, как я и не мечтала.

Например, мне давно никто не готовил кофе. Как правило, когда я с друзьями, сама это делаю. И тут - на тебе, вечером на работе: сколько кофе? сколько сахара? холодной воды добавить? а ты потом уснешь? тебе ведь рано вставать!

СВЕТЛАНА: Черт, Мария, обидно, конечно, всячески подавлять внутренний восторг... Я еще несколько лет назад восторг переживала так сильно, что просто цепенела: сужалось сознание, и я могла говорить и думать только о предмете восторга (всегда восторг был связан с изданием наших книг).

И знаешь что, Мария? После такого восторга случался упадок сил, приходилось тратить время на восстановление.

Сейчас я спокойнее переживаю восторги, порадуюсь - и дальше живу. Просто поняла, что большой восторг - тоже стресс.

От этого моя жизнь не стала менее красочной, но стала более успешной, ведь сохраняется работоспособность.

То, что тебе хочется пережить, называется "потерять голову". Никому еще это добра не приносило - потеря головы.

Думаю, лучшее средство для сохранения рассудка - другие занятия, желательно поинтереснее.

Весь мой жизненный опыт подтверждает всемирный закон двоих: как только перестанешь убегать - тебя перестают догонять.

Объясню это теорией Веллера: именно ощущения побуждают человека жить и действовать, и только новые ощущения.

Получается просто: перестав убегать, ты становишься неинтересной, потому что стала зависимой.

Ты неинтересна, потому что решила повторять во всём другого: а он себя уже знает достаточно, чтобы интересоваться женщиной, во всём подобной себе. Скучно.

А вот когда ты личность, со своими интересами, со своими "да" и "нет" - ты можешь быть неисчерпаемо интересна.

В общем, даже признавшись в любви - первая заканчивай разговор.

Думаю, все свои ощущения ты, Мария, успеешь получить, просто потерпи. Одобряю твое поведение.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Больше не боюсь! Не боюсь потерять голову, думаю, что мне просто очень повезло!

Наслаждаюсь моментом, не напрягая себя размышлениями о том, как будет дальше. Когда-то я даже сразу намеренно пыталась всё испортить, чтобы было не так больно при неблагоприятном исходе.

Теперь же просто сдержанно радуюсь (не как тряпка вспыхивает от искорки, политая бензином, а как свечка: медленно, со вкусом), не тратя лишних эмоций и энергии на желание потерять голову.

Спасибо. Теперь, если и появится чувство, то оно будет на порядок выше.

Но ведь его нужно создавать, растить, а не просто перестать контролировать количество мыслей?

СВЕТЛАНА: Я уверена, что построить красивые отношения можно только тогда, когда оба ставят эти отношения на первое место. Никаких мам, друзей, карьер, бизнесов, даже детей - всё это на втором месте и далее.

Если у одного из участников этого "эксперимента" другие приоритеты - ничего хорошего не выйдет. Вижу это и по своему опыту (у меня вышло), и по опыту всех знакомых.

И ты же понимаешь: при всех замечательных качествах МЧ у него может не возникнуть такого желания - поставить отношения с тобой на первое место.

Поэтому ты правильно делаешь, что наслаждаешься романом, и не мечтаешь о последствиях в виде замужества.

О ДЕВУШКАХ, В КОТОРЫХ Я НЕ ВЛЮБИЛСЯ. ПРИНЦЕССА

Леонид. Воспоминания кстати

Любовался я на нее с середины четвертого класса; наша семья переехала в Тулу, там-то всё и происходило.

Она похожа на принцессу, таких идеальных девочек часто рисуют в книжках.

Подойти к Принцессе было абсолютно немыслимо. Нам, обыкновенным Лёнькам, не понять, что принцессы тоже обыкновенные. А ведь она приветливо смотрела, улыбалась, не сердилась – даже когда однажды на перемене я сел за ее парту.

В начале десятого класса я увидел ее фотографию в витрине центральной парикмахерской города.

Сегодня это называется – пиар. Мощный пиар, скажу вам! Разве можно представить, что такая знаменитая модель снизойдет до простого Лёньки Жарова?

Но вот мы окончили школу; она поступила в Тульский пединститут, а я в МГУ.

И летом после второго курса... после практики... ничего про Принцессу не знал... и к ней пришел. Да, домой!

К тому времени я пережил три серьезных романа и три легкомысленных, и кое-чему научился.

Пришел неожиданно для себя, днем; поднялся на второй этаж и позвонил, будто так и надо. (Именно так и надо! С такой-то предисторией).

Дальше идет цепочка совпадений. Во влюбленности обязательны совпадения, без них никуда; умный использует каждое событие, каждое совпадение в свою пользу.

Первое совпадение – Принцесса оказалась дома, причём одна. Жила она с родителями и с братом, и я, поднимаясь, готовился к встрече с ее родственниками.

Второе совпадение – она тоже никуда не торопилась; пригласила в свою комнату, и мы стали болтать. Если бы наша болтовня продолжилась еще полчаса, очень может быть, мы нашли бы общие темы, и наш роман наконец-то начался.

Но тут случилось третье совпадение; пришла ее подруга.

Принцесса нас познакомила, и это оказалось решающей ошибкой. Не потому, что подруга понравилась мне больше, но теперь разговаривали трое.

Разговор втроём, да еще когда третий – незнакомец, невыносимое испытание в начале романа, если вы молоды. Ведь надо найти общую тему, значит, неизбежны неловкости; и вспугнуть сближение легко, слишком легко.

Кончилось всё печально; я попрощался и тупо ушёл.

А самое тупое – не пришёл и потом; хотя Принцесса была очень приветлива.

Могло ли у нас получиться? Еще как! Всё зависело от Принцессы.

Юношу никто не учит разговорам с девушкой. Я охотно разговариваю с незнакомыми людьми в разных ситуациях; но любой весельчак становится молчуном, если не привык общаться с откровенно красивыми девушками.

Девушки знают про гипноз своей внешности, но не представляют, насколько он силён.

Вот и Принцесса повела себя неверно. Нельзя было впускать подругу! Поговорила бы в прихожей, извинилась, объяснила жестами – лишь бы та ушла. Потом бы объяснила подруге...

Лет через пять я случайно узнал, что Принцесса преподает в институте. И – представьте – в этот институт заглянул. Нашёл расписание занятий, ее новую фамилию (она вышла замуж), но в тот день Принцесса уже ушла.

Я настырно разыскал отдел кадров, наплёл там про юбилей окончания школы, узнал домашний телефон... Но так и не позвонил; опомнился.

Резюме.

Для девушек.

Хорошо бы иметь наготове, в запасе, тему, знакомую и интересную для МЧ.

Если бы Принцесса угостила меня свежей сплетней про тульский футбол (тогда «Металлист» забивал и по шесть, и по десять голов за игру), я бы быстренько пришёл в себя и был готов к разговору.

Для МЧ.

Далеко не все красивые девушки глупы, а стало быть, не все меряют мужчин рублями или автомобилями.

Чаще разговаривайте с девушками – с любыми! Знакомые, незнакомые, красивые, симпатичные, так себе – неважно. Разговаривайте прежде всего о людях – кто, что сделал, зачем и почему?

ЕДИНСТВЕННАЯ. НЕ ВО МНОЖЕСТВЕННОМ ЧИСЛЕ

Леонид. Советы

Как найти общие интересы? Как стать единственной, действительно единственной?

Разговор долгий, мы его только начинаем.

Вы познакомились на работе, а потом один из вас работу был вынужден сменить; и как тут создавать общую реальность?

Любая работа связана с отношениями между людьми; в отношениях женщина разбирается лучше мужчины – это ее природное назначение. Поэтому:

1. Сопереживайте и помогайте.

Первым делом хорошо бы поинтересоваться, какие трудности мешают мужской работе, в чём причина; кто друг, кто недруг...

Если мужчина нравится вам, интересуйтесь его работой ненавязчиво, но постоянно; предлагайте свои варианты решения проблем, сначала не прямыми советами, а осторожно.

Например: "Мой отец рассказывал, что у него был такой-то случай, и он поступил так-то...".

Постепенно вы станете желанным собеседником, а со временем и близким другом, ведь вы не только сопереживаете, но и конкретно помогаете.

2. Наблюдайте, как он оценивает эти ваши усилия.

Если никак не оценивает (ни восхищенным взглядом, ни жестом, ни словом) – значит, пока он слишком отстаёт от вас; подумайте – может, вам стоит отойти от него, пусть подрастет... Если же оценивает, можно продолжить.

3. Культивируйте в себе оптимизм.

И не прячьте его, а показывайте.

Радость женщины любой мужчина хочет видеть и слышать ежедневно. Сторонитесь пессимистов! Бегите от них и не пускайте ни в дом, ни в ум, ни в душу.

Даже беспорная красавица, если она пессимистка, не получит обычного житейского благополучия в отношениях с женщиной.

Первый признак пессимистки – ей бывает скучно; у радостной женщины всегда есть повод увидеть хорошее, у нее реальные цели и умение каждый день сделать себе маленький праздник (например, сварить вечером такие щи! с квашеной капустой и с грибами!).

4. Не замыкайтесь только в женских интересах.

Осваивайте смежные стороны жизни.

Ваш знакомый любит рыбалку? Почему бы не узнать, каким спиннингом он ловит и не почитать про спиннинги? Почему бы не съездить с ним на речку? Если не берет, ну, пусть рыбачит один, ничего страшного.

Найдется другое мужское увлечение, которое можно совместить с вашим – чтение, театр, интернет, музыка... Делайте попытки неторопливо, чтобы вам самой было любопытно.

Скажу о своей семье: когда-то я приучал жену к бегу, а теперь она тренируется больше меня.

В этом четвертом действии у вас есть большой козырь. Чем меньше женщин понимают, в чем прелесть мужской забавы, тем больше притягательности в той, которая понимает. И если ваш необычный интерес не оценит один, то обязательно оценит другой.

В старших классах я часто по вечерам посещал городской шахматный клуб; там устраивались блиц-турниры, женщин не было.

А однажды пришла жена шахматиста, ей было лет двадцать пять; она просто сидела и смотрела, как играют. А клубе было человек двадцать мужчин, все смотрели на нее; весь турнир украдкой на нее смотрели!

Через полчаса после ее прихода к ней подсел тридцатилетний завсегда, увидел на столе конспект по математике, спросил, есть ли трудности и стал рассказывать о рядах Фурье.

Я хорошо помню этот момент, потому что играл против ее мужа, а она сидела рядом с ним.

Самое интересное – ей рассказывал о Фурье не преподаватель математики, а журналист. И как рассказывал! Вдохновенно! Я, между прочим, тогда впервые услышал про ряды Фурье, и Фурье у меня ассоциируется с чем-то хорошим.

5. Больше всего людей объединяют совместные действия, приносящие удовольствия.

Вы будете смеяться, но ведь одно из самых больших удовольствий – еда!

Поэтому старайтесь как можно чаще вместе готовить пищу. Покупная готовая еда тут сильно проигрывает; настоящая радость от еды достигается, когда ты ее собственноручно приготовил, и в этом – справедливость природы.

Мнения и сомнения на сайте университета; форум "Всё, кроме вранья"

МАРИЯ СПАССКАЯ: Светлана, с вашей помощью начался мой роман. Прочитала все ваши десять книг, и всё равно есть вопросы.

Конечно, недомолвок быть не должно... Но я не знаю, как поступить.

Мы вместе около полутора месяцев (рановато для какого-либо критического момента). На днях мой МЧ провел несколько часов за беседой со старой знакомой-коллегой (не виделись около года), был выходной.

Мы хотели провести вечер вместе, он обещал позвонить мне, но позвонил лишь в пол-одиннадцатого... И сказал, что придется ему доделать работу, не успел из-за встречи с этой девушкой.

У меня нет ревности (хотя, наверно, должна быть, ведь он провел около пяти часов за разговорами с другой девушкой).

Конкретно о времени мы не договаривались. Но странно: ведь он мог закончить разговор пораньше, пойти поработать и, соответственно, раньше встретиться со мной...

Как лучше себя вести в подобных ситуациях? Что это: вопрос приоритетов или, быть может, он испытывает мое терпение, проверяет, многое ли может себе позволить?

Качать права, даже интеллигентно, не очень хочется - мне кажется, лучше не будет... Молчать, наверно, тоже не выход. Посоветуйте, пожалуйста, как быть.

СВЕТЛАНА: Да, выход только один: стать интересней, чем все девушки и прочие друзья. Чтобы молодой человек (МЧ) предпочитал твое общество всем другим.

Качать права, действительно, смешно и унижительно. Кроме того, МЧ тебя и не унизил, позвонил в тот же вечер, рассказал, где и с кем был. Просто оказалось, что тот разговор был интереснее, чем вечер с тобой.

На кого тут обижаться? Только на себя. Если хочешь быть дорога этому мужчине - сделайся незаменимым собеседником и партнером.

В твоей конкретной ситуации я бы сделала вид, что ничего не произошло; но стала бы менее зависимой от звонков и общества МЧ.

Понимаю, хочется отомстить, тоже встретиться со "старым знакомым" - но это может быть разгадано твоим МЧ и квалифицировано, как ревность и месть.

Договариваться в следующий раз старайся так, как удобно тебе. Например: ты намерен мне позвонить вечером? Давай, я подожду до семи вечера, а потом могу уйти.

Это будут отношения на твоих условиях, и тебе не придется униженно весь вечер ждать звонка МЧ.

Не ставь себя в отношения зависимости, тогда и унижений не будет. Наказывай МЧ тем, что тебе весело и интересно без него.

Нельзя сделать весь мир неинтересным для мужчины, но можно стать самой интересной в мире...

Девушка очень рано начинает в каждом поступке МЧ видеть поступки будущего мужа. Но ведь и МЧ тоже прикидывает, какой женой будет девушка?

В этом смысле твой МЧ тебя проверяет: он был занят работой и интересным разговором: как ты тут среагируешь? Сможет ли он в семейной жизни с тобой быть свободным человеком, или его ждут скандалы и претензии?..

Давай рассудим. Муж хочет быть любимым. Любовь - это желание другому добра. Он интересно провёл вечер, рассказал тебе об этом. Значит, если любишь, должна за него порадоваться, так ведь?

Вот он и посмотрит, порадуетесь ли ты?

То есть, надо не просто игнорировать его вчерашний пятичасовой разговор с давней приятельницей, но и порасспрашивать его, разделить радость. Тогда в графе "будущая жена" он поставит плюс.

ЛЕОНИД: Мы со Светланой обычно уходим и больше не приходим, если какой-либо руководитель назначил нам встречу и забыл о ней, а его секретарь даже не потрудились вместо него извиниться и придумать уважительную причину отсутствия.

Именно поэтому мы всегда работаем по договорам и держим трудовые книжки дома; самоуважение дорого стоит.

НИКОЛАЙ КАРНАУХОВ (РЕКТОР НЕФТЕГАЗОВОГО УНИВЕРСИТЕТА): Вы договорились о встрече, человек не пришел и не позвонил, чтобы извиниться. В сущности, этот поступок некрасив даже в отношении посторонних людей, не говоря уж о близких.

Если ваш МЧ не начнет сам разговор и с извинениями... я бы очень насторожился. Что это за человек? И на каком месте в его списке ценностей стоите вы?

Тут напрашивается вопрос: не устроить ли ему взбучку за такое поведение? Думаю, что смысла нет, ведь он просто станет дрессированным в этом отношении, но его личность не изменится. И в результате вы рано или поздно разочаруетесь в нем всё равно.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Спасибо всем! Тот вечер, правда уже весьма поздний, мы всё же провели вместе, он оставил работу...

Значит, интуитивно я верно почувствовала, что выяснять-то нечего! Что это нормально, если МЧ просто хорошо, не важно, где и с кем.

Из ваших ответов у меня получился вывод, поправьте, пожалуйста, если вдруг неверный: одно из главных правил здоровых взаимоотношений - самодостаточность.

СВЕТЛАНА: Что такое самодостаточность? Значит, человеку достаточно своего общества, чтобы хорошо жить.

Все другие варианты брака, я думаю, являются зависимостью одного партнера от другого.

И тут надо иметь много ума и интеллигентности, чтобы не сделать рабом того, кто наркотически зависит от тебя.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Еще ситуация. МЧ позвал меня с собой в гости к другу, они там играли в комп и разговаривали о мужских делах, а я скучала. Как реагировать на такие выходки МЧ. Скандальить?

НИКОЛАЙ КАРНАУХОВ (РЕКТОР НЕФТЕГАЗОВОГО УНИВЕРСИТЕТА):
Вижу три способа не допустить такой ситуации в следующий раз.

Первое: постарайтесь стать интересным собеседником и в мужском разговоре. Для этого интересуйтесь тем, чем интересуется ваш молодой человек. Тот же компьютер может интересовать и девушек.

Второе: в следующий раз начните разговор сами, на тему, которая интересует и парней, и девушек. Возможно, надо заранее подготовиться к разговору, придумать тему и вопросы, продумать свое оригинальное мнение.

Третье: спокойно поговорите с молодым человеком, объясните, что хотели бы участвовать в разговорах, что темы для разговора не должны быть только мужскими, это в конце концов, просто не по-джентльменски – заставить девушку скучать.

Скандалить, по-моему, не нужно. Этим вы покажете, как неспособны сами себя развлечь, как считаете молодого человека обязанным вас развлекать, и снизите свою ценность в его глазах.

СВЕТЛАНА: Насчет подготовиться к разговору - отличный совет у Карнаухова. Да, почему бы и нет?

К экзамену-то мы готовимся, а тут зачет не хотим сдать, хотя идем с МЧ к его друзьям, и нас явно будут оценивать. И мнение друзей будет для МЧ, возможно, решающим.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Как-то раз было. Я ему вечером: ты на завтрак что будешь? Он мне: ну зачем же ты будешь напрягаться с утра, где-нибудь позавтракаю!

И каким должен быть правильный ответ?

С одной стороны, ради этого минут на пятнадцать придется встать пораньше, прогнуться, показать свою излишнюю заинтересованность. А с другой: это ведь совсем несложно и даже в радость, начать утро МЧ с улыбки и свежеприготовленного завтрака.

СВЕТЛАНА: В нашей семье всё просто. Каждый сам себе начальник.

Обязанности по дому каждый тоже назначает сам себе. Например, я всегда мою холодильник, стены, шкафчики, пол, а муж выполняет тяжелые и грязные работы.

Поскольку мы оба работаем дома, то и питается каждый, чем хочет, и когда хочет, то же касается стирки. В общем, каждый сам себя обслуживает. Но если кто-то на целый день уехал из дому, то, конечно, его будет ждать горячий ужин.

Я бы не стала спрашивать МЧ, что ему приготовить завтра. Если МЧ хорошо воспитан, как твой, он откажется. Если он немного хам, то захочет ежедневных повторений, а ты к этому не готова, судя по письмам.

Я бы просто приготовила МЧ завтрак, если бы выспалась, если бы хотела именно этим доставить ему радость. А представь, ты с вечера спросила, что ему приготовить - и вдруг не выспалась. Тогда, в результате, у тебя испорчен день, и ты невольно будешь винить в этом МЧ, хотя винить надо себя.

Что такое самодостаточность? Значит, человеку достаточно своего общества, чтобы хорошо жить.

Все другие варианты брака, я думаю, являются зависимостью одного партнера от другого.

И тут надо иметь много ума и интеллигентности, чтобы не сделать рабом того, кто наркотически зависит от тебя.

Ты же добровольно предлагаешь себя в подчиненные.

Я предпочитаю свободу. Хочу - делаю, не хочу – не делаю. Как показал наш двадцатилетний опыт, свобода – лучшая гарантия привязанности.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Спасибо, очень детально. Единственная субъективная поправка - если вдруг не высплюсь из-за приготовления завтрака, то не стану винить в этом никого, кроме себя (да и себя, на самом деле, не стану, винить - глупо!).

А завтрак я-таки приготовила и пока ни разу не пожалела об этом.

ЕСТЬ НЕЖЕНАТЫЕ?

Светлана. Мысли кстати

Уверенность – самое сексапильное качество мужчины (и женщины, кстати, тоже).

Природа велит передавать потомству самые лучшие гены, самые лучшие свойства самца. И женщины подсознательно, инстинктивно отбирают лучших.

Лучший - как его распознать? Да еще с первого взгляда?

Рост – да. Красота – да. Богатство – да. Но главный признак, обобщающий – это уверенность мужчины.

Мужчина ведет себя уверенно, и вы думаете: ага, значит, он знает о себе то, чего не знаете вы; значит, многие, высокопоставленные, признанные обществом люди его уже высоко оценили.

Теперь читаем биографии. И окажется: многие общепризнанные С-С (секс-символы) были неуверенными юношами.

Ну, например. Вы встречаете МЧ в его восемнадцать лет – и он вас не вдохновляет влюбиться. А встретите его же в двадцать шесть, тридцать – и очень возможно, влюбитесь.

Или. Вы встречаете МЧ в ситуации, допустим, экзамена, к которому он не готов. Трудно ему продемонстрировать тут свою уверенность. А вот в компании друзей он будет неотразим.

Кстати, именно в компании я влюбилась в Леонида Жарова.

Наедине со мной он был хмурым хмырём, с ним невозможно было найти общую тему для разговора, а если тема и находилась – он во всём мне противоречил.

А вот в компании со своим другом он был совсем другим – обаятельным, жизнелюбивым, открытым. Так что я сначала влюбилась не в него, а в их содружество (у них были свои шутки, свой язык).

К чему я клоню? Надо выбирать МЧ головой, а не инстинктом.

Выбранные женским инстинктом С-С часто просто не годятся ни в друзья, ни в мужья, ни в любимые. Конкуренция за них огромная, именно они изменяют своим женам.

А поскольку почти все мы влюблены в таких – последовал глупый общеженский вывод: все мужчины изменяют.

В общем, не уподобляйтесь курице, не влюбляйтесь в петуха с самым красным и высоким гребешком.

Оглянитесь вокруг. Мужчин много!

Хочу сказать: влечением можно управлять, позволять или не позволять себе влюбиться.

Это не значит, что надо насильно влюблять себя в отвратительного типа, но согласитесь: приятных мужчин встречается немало.

Иногда влюбишься в парня, а его друг окажется гораздо нужнее и умнее, гораздо пригоднее к отношениям, как друг и защитник... Хорошо бы в него влюбиться, но голова уже занята на ближайший год (средняя длительность влюбленности плюс переживания после расставания).

Подумайте, почему тридцатилетние редко влюбляются в знаменитостей, в певцов и актеров?

Да и девушки обычно позволяют себе влюбиться именно в того, кто влюбился в них.

Влюбленность – это количество приятных мыслей о человеке.

Вот и спросите себя, чего ищете?

Если хотите пострадать, полетать на эмоциональных качелях – влюбляйтесь в секс-символа, высокого, стройного, обеспеченного, модного.

В него уже влюблена половина ваших подруг, он ведёт себя в отношениях, как женщина, которую надо добиваться и за которой надо ухаживать. И с ним нереально построить семью.

А если хотите хорошего мужа – ищите среди друзей, приятных вам и физически; проверенных и на качества друга, и на качества защитника.

Научитесь переводить дружеские отношения в отношения влюбленности (мужчина-то обычно готов из друзей перескочить в возлюбленные); из любого дружелюбия может развиваться не только дружба, но и любовь.

Наиболее умное поведение, по-моему - сначала проверить МЧ на качества друга и защитника, а потом уж позволить себе думать о нём, как о будущем муже.

Мы же, глупые девчушки, при первом взгляде на мужчину прикидываем, как он будет смотреться в загсе.

Мнения и сомнения на нашем сайте; форум "Курсы неоранья"

ГРУСТНАЯ: С некоторых пор, с каким мужчиной ни познакомишься - женат. Младше меня (мне двадцать пять) - и те уже женаты.

На вечеринку недавно пришла - огромный успех у мужчин, но все женаты! Отдыхают почему-то без жён... Где же мое-то счастье?

СВЕТЛАНА: Думаю, важно сначала понять, какой именно мужчина вам нужен, и зачем. А уж потом решать, надо ли заводить с женатым роман.

Какой он - ваш мужчина? Давайте обсудим.

ГРУСТНАЯ: Мне мужчина нужен для создания семьи.

То есть, женатый тут не годится, ввязываться в изнурительную борьбу против жены унизительно...

Но где своего-то человека найти? А нужен мне привлекательный, интеллигентный и надежный (защитник).

СВЕТЛАНА: А каково должно быть его материальное положение? Важный вопрос!

ГРУСТНАЯ: Я над этим долго думала. Поскольку сама зарабатываю неплохо (на наряды и отпуск за границей хватает), то, по большому счету, его деньги не имеют критического значения.

Хочется найти родную душу - вместе смеяться, разговаривать, засыпать и просыпаться.

Конечно, мне хотелось бы положиться на кого-то, перестать пахать и немного отдохнуть. Но это ни в коем случае не значимый критерий!

СВЕТЛАНА: А у вас есть мужчина-друг? С которым можно смеяться, говорить обо всём, и с которым спокойно и надежно? Если есть, или был, что вам мешало закрутить с ним роман?

ГРУСТНАЯ: Нет, такого друга у меня нет. Конечно, друзья-мужчины были, но, как правило, внешне совершенно не в моем вкусе.

Проще говоря, мне их совсем не хотелось, даже не представляла близости. Поэтому и о романе речь не шла.

СВЕТЛАНА: А что в друзьях-мужчинах было не так внешне?

Вспомните, что в каждом из них было «не так»?..

И еще. Ведь желание близости - процесс довольно управляемый. Вы согласны?

Желание усиливается, если долго "постилась".

Если чувствуешь себя особенно красивой.

Если красивая обстановка и красивый партнер.

Если есть желание желания близости.

Значит, что-то было в друзьях-мужчинах, что не давало вам влюбиться в них?

ГРУСТНАЯ: Как вы классно вопросы задаете. Есть о чем задуматься!

Да просто меня к этим ребятам не тянуло. Почему? Ну, фигура нескладная, или черты лица негармоничные, или ростом ниже меня...

Ну не представляю я рядом с собой низкорослого спутника, этакий кабаре-дуэт академия получится.

Ваш-то муж красавец, вы должны меня понять!

Желание близости - процесс неуправляемый. Мы реагируем на запах, я думаю, на животном, подсознательном уровне...

Если запах человека не нравится, или целуешь - губы невкусные, какая уж тут управляемость. Если долго "поститься" - естественно, хочется. Но хочется вообще - а не этого мужчину конкретно.

А желание секса всё же должно быть направлено на конкретного человека, а не существовать само по себе.

СВЕТЛАНА: Как подвинуть свои чувства в сторону любви?

Вот история, я училась на втором курсе в университете Екатеринбурга.

Мне было скучновато.

Вообще большинство романов я заводила от скуки и думаю, большинство девушек делает так же. Это просто такое развлечение, такой спорт и способ переживать эмоции великолепные.

Думаю, сейчас, с появлением интернета, девушки меньше влюбляются.

Однажды я решила: проверю свою теорию насильственной любви, теорию, что можно влюбиться, если хочешь.

И выбрала себе жертву.

Я была студентка, а Стас преподаватель, но на другом факультете. С ним мы довольно часто встречались в музыкальном клубе, где тусовались ансамбли, певцы и все приближённые люди.

Предыдущий мой МЧ был певец и музыкант; роман уже кончился, а я продолжала ходить, клубиться в этом клубе.

И вот мы со Стасом там встречались и периодически разговаривали, на лестницу выходили покурить (курила, глупая была)... И я заметила - очень интересно с ним разговаривать.

Внешность мне тоже нравилась: Стас ходил с длинными волосами, несмотря на то, что он преподаватель.

У меня не было к нему никаких чувств, кроме симпатии, но я решила завести роман, попробовать, можно ли влюбиться по собственному желанию?

Поэтому я взяла ключ от квартиры своего приятеля и пригласила Стаса, сказала, что могу его постричь (как известно, я мастер на обе руки). Стас согласился.

Мы пришли в эту квартиру. В результате пострижения очень легко можно совратить мужчину, потому что много прикосновений.

Все закончилось так, как и заканчиваются свидания мужчины и женщины; мы расстались, довольные друг другом.

И, в общем, получился весьма приятный роман, хотя без дикой страсти. Этот Стас вполне бы мог стать моим мужем, но в том возрасте я еще не собиралась замуж.

Вторая история, вообще удивительная.

Я окончила четвертый курс, приехала в Тюмень на летние каникулы. Ходила, вот как сейчас девочки ходят: в джинсах расклешенных синеньких; а блузка была из марлёвки; я вышила на ней цветочки. Шузы на платформе. В общем, очень модная девушка.

И познакомилась с Володей, ему было восемнадцать лет, он из Украины.

Стали мы с ним встречаться; у меня не наблюдалось к нему никаких чувств, кроме интереса. Несмотря на свои восемнадцать лет, он демонстрировал очень большую уверенность.

Еще. Он приходил, звонил в дверь, и я ожидала, что он что-то необычное скажет. Видимо, он всегда готовил какие-то фразы, и вообще, голова у него нестандартная очень. И он был влюблён в меня.

Так мы провели два месяца. Володе надо было лететь к себе домой на Украину, родителям зачем-то понадобился. Он попросил его проводить. И, поскольку он ко мне очень трогательно относился, именно очень трогательно, я решила сделать ему праздник.

Рейс самолета был рано утром. Я сказала маме, что не приду сегодня домой ночевать, буду провожать Володю; мама у меня большая пофигистка, отпустила.

Я решила: ну, притворюсь, что в него влюблена. Подумаешь, мне всё равно, мне вроде бы даже приятно, а для него будет большой подарок.

И я стала его обнимать, целовать, ничего более; мы всю ночь с ним целовались.

Поскольку нельзя целоваться, не испытывая никаких чувств, то я соответственно, стала еще и демонстрировать чувства. И, естественно, стала испытывать какую-то нежность, мне это всё больше и больше нравилось, с каждым часом.

В результате к утру я влюбилась просто.

Мир стал розовым, голубым. Все стало очень романтично, шикарно, прекрасно, мне не хотелось Володю отпускать, я уже чуть не плакала. В общем, все признаки влюбленности.

Помню, как поехали в аэропорт, как чуть ли не со слезами на глазах расстались у самолета, как я обратно ехала, не выспавшись, но в такой эйфории!

Этот роман длился еще целый год, полноценный роман со всеми приливами и отливами.

Неизвестно что было бы, если бы мы жили в одном городе, просто Володя уехал.

Думаю, эта история хорошо характеризует мою идею: влюбленность - количество хороших мыслей о человеке.

Если человек приятен, интересен, то вполне можно поднагнать мыслей, а значит, чувств.

ГРУСТНАЯ: Светлана, спасибо за истории. Подумать есть о чём.

Что еще не давало мне влюбиться?..

Один друг был женат, да и еще совершенно без чувства юмора, сухарь.

Другого я ценила за надежность, за хорошее ко мне отношение, но он сам по себе какой-то очень sereneкий (вечно молчал в компании, сидя в углу, работал на заурядной работе, ни о чем особо не мечтал).

Ваш-то муж красавчик...

СВЕТЛАНА: Эх, видели бы вы Леонида в его тридцать лет! Чуб на лоб, длинная достоевская борода.

Однажды он пришел ко мне в гости в резиновых сапогах, объяснил, как в них удобно, дождь же на улице!

Пришлось рассказать, что удобно - не главное в одежде. И до сих пор Леонид не покупает одежду и обувь без моего одобрения.

Мужчин с врождённым умением одеваться вообще мало, и обычно такие мужчины ориентированы не в сторону женщин.

Поэтому. Если у вас некрасивый мужчина - вы всегда его сможете сотворить. Ну, разве что рост не исправим.

Про нескладную фигуру и негармоничные черты лица.

Посмотрите свежим взглядом на Олега Янковского, на Владимира Путина - они кажутся многим женщинам красавцами. Как вы думаете, почему?..

ГРУСТНАЯ: Я думаю, Светлана, если начну мужчину обрабатывать на тему, что ему одевать и как выглядеть - он просто от меня сбежит.

СВЕТЛАНА: Мужчину очень легко подвигнуть к переменам, нужно одно условие: чтобы он вас хотел.

Тогда вы интеллигентно говорите ему (и демонстрируете):

Что мужчины пьяные вас не возбуждают.

Что мужчины в грязных ботинках вас не возбуждают.

Что мужчины мятые вас не возбуждают.

И так далее.

Метод стопроцентный, главное - постепенность и доброжелательность.

Еще одно всеобщее заблуждение; говорят: не пытайся переделывать человека. Переделывать, конечно, не стоит, а вот улучшать – обязательно.

Поясню. Вы же пытаетесь совместиться и не можете не высказывать своих пожеланий и неудобств. Более того, если мужчина не хочет стать лучше для меня - он мне неинтересен.

А если вы еще и семья с детьми, то это просто и не получится - терпеть друг друга в первоизданном состоянии.

Если муж мне скажет, что ему не нравится мое платье, я тут же от него (от платья) избавлюсь.

И еще спасибо мужу скажу за откровенность...

Знаете, по-моему, мы опять о разных мужчинах говорим: вы - о всеобщих секс-символах, а я - о друзьях.

ГРУСТНАЯ: Но если я сама "высокая, стройная, обеспеченная, модная" - хочется ведь найти себе ровню. Именно - ровню, а не мужчину, который с придыханием будет глядеть на меня снизу вверх.

Мы как-то отошли от темы, сейчас получается, якобы у меня куча друзей, а я от них нос ворочу.

На самом-то деле вопрос и был - где найти свое счастье.

Друзей у меня всего двое, один женат, второй мне не по душе как мужчина - ну, я уже писала...

Приятелей много, но уже не так легко задружиться, как это бывало в студенческие годы. Все заняты домом, делами, работой, все бегут куда-то.

СВЕТЛАНА: Цитирую ваше письмо о друзьях-мужчинах.

"Другого я ценила за надежность, хорошее ко мне отношение, но он сам по себе был какой-то очень серенький (вечно молчал в компании, сидя в углу, работал на заурядной работе, ни о чем особо не мечтал)".

Серенький, заурядная работа, не блистал в компании, ни о чем особо не мечтал - это все оценки подсознания, подсказки перестраховщицы-природы.

Природа говорила: не самый шикарный самец, не демонстрирует уверенность.

А сознание отметило: друг, надежный, хорошо ко мне относится.

Возможно, вы и пропустили хорошего мужа.

Вдохновили бы его на подвиги, это нетрудно. Из серенького сделали бы яркого... Мечту завели бы общую!

Это вообще секрет хорошей семьи - не измены, а перемены. Ставите вместе цель - и двигаетесь, вместе переживаете самые острейшие ощущения.

Тогда и изменять нет смысла, ведь супруги изменяют обычно в поисках новых ощущений.

...Вот мне письмо вчера писатель Николай Курдюмов написал:

"Мои дочери года четыре после школы искали «классных парней».

Были классные (я знаю: классные!) парни – верные друзья, понимающие, ответственные, интеллигентные.

Но такие их не интересовали... Младшую не интересуют и до сих пор. Хорошие люди – проблема не людей, а нашего выбора".

АЛЛА: В молодости я начисто была лишена интуитивного понимания, как надо строить отношения с женщиной и делала как раз то, что не нужно делать.

Прочитала модную тогда книгу «Мужчины с Марса, женщины с Венеры» и поняла: шансов устроить жизнь с женщиной у меня практически нет. Я же с Венеры!

Отсюда и результат: за исключением нескольких лет брака всю жизнь живу одна, хотя и вниманием мужчин не была обделена, и любовь была головокружительная.

Вроде, сейчас эти уроки мне ни к чему, я достаточно хорошо устроилась в своей одинокой жизни (мне пятьдесят), но все равно интересно.

В книге "О двоих – наедине" вы пишете что, оказывается, мужчина, о котором мечталось, существует в природе, и, может быть, даже не один! А я, как идиотка, прожила жизнь мечтами.

ИЛОНА ВИСТБАККА (ФИНЛЯНДИЯ): У меня был роман с женатым. Точнее, любовь с первого моего взгляда, и он уверял, что любит...

А дальше всё оказалось не так просто. И точку я поставила. А он звонил потом еще долго...

С тех пор я себе поставила запрет: мужей у жён не беру. А были варианты и после.

Просто я с тех пор стала видеть, как кругом много свободных и классных мужчин!

И сейчас вижу, хотя нашла своего мужчину, и он был свободен уже для меня и меня ждал.

В жизни сказки бывают чаще, чем мы можем себе представить.

НЕКРАСИВАЯ ЖИЗНЬ КРАСАВИЦЫ

Личная переписка

АНЮТА: Меня зовут Анюта. На вид – почти красавица. Но жизнь какая-то серая. Некрасивая.

Мне почти тридцать, и я хочу выйти замуж.

Собственно, эта глобальная задача ударила меня в макушку не сегодня. Но, по давней русской привычке, начинаем с первого числа месяца, пусть и вторника.

Да, такую работу над ошибками провести, и правда, пора. Почему у меня не получается? Вот этот вопрос я просто-таки ненавижу.

Я вовсе не сидела у окошка, сложив ручки и ожидая принца. И работа, и жизнь на людях, и люди мне нравятся. Но видно что-то не так ...

Потому как менее родовитого и пусть безлошадного мужчины - тоже в мужьях не образовалось. Нет, хорошие люди были (спасибо тебе всё-таки, небесная канцелярия!).

И замуж звали. И даже не один раз. Но... в тот сакраментальный момент мне вдруг становилось так неловко, неудобно и откровенно плохо...

От мысли, что именно вот с этим человеком я буду жить круглосуточно и долго, накатывали страх и тоска. Потом я посмотрела «Сбежавшую невесту», и комплексов поубавилось, но легче стало ненамного.

Из моего дневника, про тебя, Светлана:

"Была в гостях у Светланы. Сидела в их красной-прекрасной комнате, утонувши в кресле с подушкой-меховушкой, понятно, тоже красной.

Одета и я была куда как в тон.

Светло-красная вязаная размахайка с пояском, такого простецкого фасона, что способен на бездну вариаций, вышитая травками-муравками рубашка цвета деревенских сливок, черные брючки-капри. Каблучки-шпилечки.

Волосы, за отращивание которых взялась недавно, но всерьез, дотянулись уже до плеч. Подстрижены и отмелированы мило. Глазки - в краске. Ну, и вообще, своим внешним видом я была очень довольна.

А Светлана, севши напротив меня, этак сморщила носик, и говорит: «Женственности маловато. Вообще нет, если по правде».

Сразу скажу, что мы с ней родственные души - одежду любим очень. Поэтому у Светланы и ее мужа Леонида, держитесь, - шесть шкафов с нарядами! Ну, а мне есть к чему стремиться.

Хотите, скажу, во что была одета мой строгий критик?

Тоже в размахистый свитер глубоко-зеленого цвета, веселые клетчатые, но все-таки брюки, замшевые сапоги цвета хорошего каберне. На голове – корона из кос. И как победная точка – красная оправа очков. Ну и скажите теперь, кто из нас больше женственный? Светлана, конечно, несмотря на свой свитерище и брюки.

Отращивай волосы и сними эти ужасные черные брюки – рецепт С. Ермаковой.

Хм, люблю я черные брюки. Легко сказать. Будем искать, как говорили киноклассики".

СВЕТЛАНА: Охотно поддержу тему "замужа".

Начнем с внешности. Тут недавно моя приятельница пронаблюдала, как реагируют на меня мужчины - их было много на презентации! И сделала мне доклад.

Выходило, что несмотря на присутствие девушек и женщин всех возрастов и внешностей, ко мне мужчины притягивались, старались подойти и потрогать даже, ну, приобнять... Стали мы с приятельницей думать, в чём дело?

Она вспомнила мой наряд и сказала: стопроцентное попадание! Бархатное платье, кружевной воротничок, светлые волосы...

Думаю, мужчины с детства видели в книжках девочек-принцесс, и мамы у них были женственные (не в черных брюках!). Поэтому в голове мужчины уже условный рефлекс - на бархат, кружево, оборочки, локоны, косы, цветочки. Ну и почему бы этот условный рефлекс не стимулировать?

Напиши мне, Анюта, есть ли у тебя "милая" одежда. Ну, чтобы мужчина захотел тебя по головке погладить?

Опиши, какая - цвет, детали, фактура.

А свитер, когда ты ко мне приезжала, на мне был зеленый с розами, брюки тоже в зелено-красную клетку, но брюки потому, что тренировалась во дворе.

АНЮТА: Гордо говорю, что такая одежда у меня с некоторых пор есть. Даром что ли ваши книжки прочитала не по разу?

Есть пара пушистых кофточек, мягоньких, полупрозрачных, есть юбочка такая школьная, легкомысленная, есть и платья вязаные, они вроде строгие, но на деле-то ничего не скрывают. Ботинки-туфли на каблучках.

Мужчины? Конечно, смотрят, комплиментов не говорят, но всё замечают. Дело в другом - для этих мужчин нет смысла наряжаться. Они все глубоко женатые. То есть, для меня, в общем-то, почти не существуют. Отбивать не буду - это решила давно и окончательно.

А других мужчин там, на работе, когда я во всей красе, и нет. А где их найти - вопрос. Что скажешь?

СВЕТЛАНА: Ну, всё-таки, сначала надо подсобраться, а то встретится мужчина и проскочит мимо.

Одежда, которая ничего не скрывает - не та.

Мужчина к полуобнаженной даме смущается подходить; и даже смотреть в ее сторону; никто ведь не хочет выглядеть "озабоченным".

Ты должна быть уютной, всем своим видом показывать, что не оскорбишь, не посмеёшься, поймёшь, угадаешь тайные его страхи и тактично их ликвидируешь.

Вот задание, прямо-таки домашнее: какая одежда уютна мужскому взгляду, когда он скажет про тебя: ой, какая милая! А?

АНЮТА: Я тоже решила переходить на юбки, тем более что похудела и из нынешних банально вываливаюсь.

Насчет платьев, которые "не скрывают". Там как раз все пристойно - и длина, и вырез, и цвет. Забавное в самой фактуре трикотажной ткани, ее пластичности. И это имелось в виду.

А насчет одежды для дома: халатик какой-нибудь веселый с поясочком, не балахонистый только, или леггинсы и свитерок пушистый, юбка трикотажная за колена - и тепло, и удобно, и красиво. И волосы - в косички или хвостики.

Рубашки (после проведенного эксперимента) думаю, нет, не годятся.

СВЕТЛАНА: Да, согласна со всем вышеперечисленным. Рубашки (если воротничок не круглый) - фу... Помимо мужского подобия, они создают сутолоку деталей около лица, затеняют лицо: там и воротник, и пуговицы, и небрежно лежащие отвороты, и рисунок... Антиэлегантно.

Считаю, что шея, плечи - это очень "говорящие" места, их не стоит закрывать даже мехами.

Интересно, в чем состоял "проведенный эксперимент", после которого ты решила отказаться от мужских рубашек?

И следующий вопрос тебе, Анята.

Одежда - это знак миру. Как показать твою энергичность, игривость? Как сказать, не говоря ни слова: я выпалась, я готова шутить, смеяться и строить глазки; подходите, я пойму ваши тонкие шутки?

АНЮТА: Милая одежда - ну, думаю, женственная, конечно.

Юбка до колена или выше (моим ногам длинные не нравятся), но обязательно широкая, нескучная, блузки, свитерки с ажуром всяким, платья. И непременно - каблучки.

СВЕТЛАНА: И про трикотажные платья, и про веселые юбки - мысли и поступки точные. А уж каблучки - вообще подвиг! Меня ни один мужчина не подвигнет передвигаться на гвоздях!

И, кстати, есть смысл в удобной обуви: походка энергичная, движения естественные. Всех весело идущих женщин мужчина видит весело лежащими.

Хотя, по моим опросам, мужчины хотят женщину, идущую на гвоздях. Возможно потому, что на гвоздиках она далеко не убежит; походка неуверенная, покладистая...

Но это выдает мужские комплексы. А нам нужны мужчины самоуверенные, так?

АНИЮТА: Эксперимент был простой. Почему-то люблю джинсы и рубашки-ковбойки. Во-первых, фигура мальчишеская отчасти. Во-вторых, в таком наряде в далеком детстве я, наконец, понравилась обожаемому тогда мальчику.

Это вспомнила совсем недавно, анализируя эксперимент. Сделала я просто: с домашней черной юбочкой, чуть за колено, стала носить рубашку. Просто синего цвета (любимого мужчинами, как утверждают психологи).

И, понятно, зачем еще дома себя мучить бюстгалтером? Рукава закатаны до локотка, пуговицы красивые прирасстегнуты. То есть, все прелести почти наружу. И что? И ничего, Света!

Пять разных мужичков, в разное время пришедшие в гости, смотрели на меня куда как равнодушно. Стоило вдеться в балахонистую кофточку непонятного цвета, но с вырезом, открывающим ключицы - эффект был совсем другой.

А каблочки - мне дают ощущение женственности именно они. У меня сразу спина расправляется, взгляд другой, и вообще чувствую себя иначе. Шпилька - неудобно, но очень многое эту жертву искупает.

Миру свою энергичность я показываю прежде всего глазами и улыбкой. И одеждой - стараюсь выбирать яркую, не кислотную, но и черной, поклялась себе, у меня будет вещички две-три, не больше.

Самоуверенные мужчины, Светлана, зачем нам нужны??? Они же никого, кроме себя, не видят, и уж тем более - не любят. Ты считаешь иначе?

СВЕТЛАНА: Самоуверенный мужчина - в точном значении слова - это мужчина, уверенный в себе. Вот у меня такой.

Он не ревнует, не состязается со мной в уме и таланте, потому что уверен в своей привлекательности, в своих достопримечательностях, и в своем уме, и таланте.

Он уверенно принимает решения, потому что уверен в своем знании жизни. Он не боится завтрашнего дня и вообще ничего: говорит: прошибу все стенки, лишь бы тебе, Светочка, было хорошо. Тебе, Анюта, нужен не такой?..

И дальше - комментарии к твоему письму. Да, синий цвет, цвет яркого неба -

производит большое впечатление. Самые обильные комплименты я получаю в синих платьях.

Каблочки, конечно, я тоже ношу в торжественных случаях, но не каждодневно. Честно признаться, когда была в девушках, то и платформу на ногах носила высокую, не только каблуки. Искала любовь...

И про твой эксперимент с расстегнутыми пуговицами. Он доказывает, что есть прелести узаконенные, разрешенные, достойные, и есть - недостойные, слишком наводящие на секс-мысли.

Лучше демонстрировать достойные прелести, незапретные, тогда мужчина сможет на них полюбоваться. И все-таки, об игривости в одежде - напиши...

АНЮТА: Такой мужчина, как ты, Светлана описываешь, - просто мечта. Просто! Мне уже почти не верится, что такие бывают в реальности.

Из круга своих знакомых могу назвать одного-двух, более-менее подходящих под описание. Обоим - за сорок, а значит, была иная, нежели сейчас, система воспитания.

Недоигравших детей и самовлюбленных эгоистов намного больше среди моих сверстников. Чаще всего, прямо или косвенно, они дают понять: я же такой замечательный, и ты, раз женщина, люби, холь, лелей меня. А я тебя - иногда, может быть.

Ты не согласна, что мужчины вообще большие эгоисты? Женщины, конечно, тоже грешны, но уровень существенно сбивает забота о ребенке. И еще вопрос - как ты опишешь поколение мужчин, которым двадцать-тридцать лет, ровесников твоего сына?

Про игривость в одежде мне и нечего сказать. Как это - я не очень понимаю.

Критически рассмотрев свой гардероб, поняла, что он, конечно, классический и универсальный, но вместе с тем - скучный.

И только пара вещичек будет с намеком на игривость в виде цветочков-рюшечек.

Все остальное однотонно-трикотажно-брючное. Ну и костюмы (работа требует). К примеру, блузки, такой, чтоб с оборками-кружевами - ни одной.

СВЕТЛАНА: Про мужчину-мечту. Да, женственных мужчин всё больше - это факт. У знакомых молодых людей, естественно, вижу эту тенденцию - разрешать за собой ухаживать, "а не хочешь - найдётся другая".

Конкуренция среди невест сильнее, чем раньше. Пути, как водится, два: или выйти из игры, или стать самой конкурентоспособной.

Ты что выбираешь, Анюта? Ты уверена - тебе нужен муж? Может, он нужен потому, что так принято? И нужен ли тебе ребенок?

Может, тебе просто стало скучно; прожит какой-то отрезок жизни - и жизнь надо менять. Как? А вот, как все меняют - замуж, за коляску...

Лично я именно так вышла замуж первый раз - от скуки, от вздохов родственников, от насмешек сослуживиц. А вовсе не потому, что жить не могла без мужа и во сне видела младенцев.

Про игривость в облике. Это тонкая игра. Это умение создавать своим видом образ: да-да, просто выходишь на сцену жизни в костюме какой-то женщины.

Потому что мужчина реагирует на образ, а не на модные сапоги и сумочки, не на лейбл, и не на украшения. Дай ему милый образ! Милый его сердцу и глазу!

В театре эти костюмы слишком утрированы, а в жизни можно делать просто намёк. Ну скажи, разве нельзя каждый день носить бархатное платье, с узким лифом и широкой юбкой? Вполне (давно, кстати, хочу сшить бордовое).

Просто юбка не слишком широкая, и не длинная, вырез скромный, и рукава не буфами, а чуть присборены в плече. Прическа - в соответствии - и ты королева! Почему я, дура, еще не сшила это платье?

По-моему, можно и на любой службе так ходить, если цвет у платья неяркий. В первый же день - гарантирую - получишь комплимент от начальника.

АНЮТА: Ну разумеется, замуж для меня, когда почти тридцать, - поступок. И честно, говоря, сил на конкурентоспособность уже не очень. Я почему-то чувствую себя вторым сортом: да, еще вполне, но уже не супер-яблочко.

Ты очень точно подметила, да, я хочу изменить свою жизнь. Поскольку мне не очень ясно, что менять, то под руку попался общественный стереотип "семья-ребёнок". Светлана, ты потом не жалела о своем замужестве?

Самое страшное, что надо решиться! Я же говорила тебе: замуж меня звали, если точно, то пять раз. Хорошие люди вполне были, но я не могла решиться!

А вкус к "синг-лайф", к жизни в одиночку, без особых забот, хлопот и

недосыпов, тоже затягивает. Да и эгоизм определенный уже присутствует. Но мне самой в последнее время стало дискомфортно жить одной.

Хотя вообще-то я живу с мамой. И у нас замечательные отношения и разговоры, она уважает мою личную свободу. И я - ее. Но хочу себе пару, половинку.

СВЕТЛАНА: Нет, Анята, я не жалела, что вышла замуж, потому что результат в виде сына получился.

Возможно, в Москве и Питере на девушек уже не давит общественное мнение, а мы - провинциалки. И надо быть мудрой (я не была), чтобы жить своей жизнью, не слушать трёх теток с работы, которые всегда знают, как надо.

Могу сказать тебе, что будет, когда ты выйдешь замуж за не самого-самого и родишь ребенка. Ты засядешь дома и будешь читать вслух одну сказку по двадцать раз. Будешь жутко злиться на мужа, и не жутко - на ребенка.

Потому что ум твой будет просить радостей умных!..

Может, подумать сейчас, где эти умные радости есть, и туда целенаправиться? Ведь ты явно талантливый писатель...

Хочешь ребенка - родишь и в сорок. Начинай молодеть - голодать, бегать и прочее. Скажи себе: это - для ребенка!

Я сейчас по здоровью и энергии превосхожу всех знакомых молодых людей.

Скажи себе, что всё будет, как ты хочешь, и перестань торопиться. Сможешь?

АНЮТА: У меня опять речь зашла о смене работы с переездом в другой город. Всё-таки склоняюсь к "нет". Для меня вообще очень тягостен выбор, а тут такое решение, от которого вся жизнь зависит.

Злющая я больше всего на себя: плотно обдумав оба варианта, так ни к чему и не пришла, ни с первого раза, ни сейчас.

И с личным тоже дилемма - обдумала как-то свои желания и стремления и поняла, что вообще-то маленького уже хотелось бы, уже созрела потребность заботиться, учить. Кстати, я бы не засиделась в декрете на три года (ужас!), а скоренько вышла бы на работу, на полдня хотя бы.

Без новых впечатлений мне не прожить, как без воздуха. А по поводу писательства - Светлана, я очень польщена твоей оценкой! Спасибо!!!

Наверно, я еще предписатель, живой, но еще не родившийся. Что ж, давай подумаем, куда можно двигаться? Написать книгу и двинуть с ней в издательство?

Всё будет, как я захочу (напишу крупно и повешу перед глазами)!

СВЕТЛАНА: А почему бы тебе не поступить, как хочется? Как тебе хочется?

Самое главное в жизни - понять, чего тебе хочется (или хотя бы - чего не хочется).

Я, признаться, всегда искусно избегала того, чего не хочется, и провела свои пятьдесят лет в радости.

Секрет? Я сразу ухожу оттуда (от того), где (с кем) мне плохо. Меня не останавливают никакие выгоды! Самое выгодное - радоваться!

Однажды приезжаю домой на летние каникулы из Екатеринбурга, а папа запил (были у писателя Ермакова запои), хоть я просила не пить месяц.

Что ж, тут же собираю вещи и еду обратно в Екатеринбург, в пустое общежитие. Осталась без малины и клубники, без пирожков и прочих родительских яств. Зато со своим праздником.

Даже с маленьким ребенком я умудрилась устроить себе вечное гуляние, брала его в охапку, в коляску, и гуляла, ходила по друзьям-подружкам целыми днями.

Проблему бессонных ночей решила очень просто: когда ребенок спит рядом с мамой (а значит, с источником питания и любви) - ему хорошо, он и не просыпается всю ночь. Ну и так далее.

Стала раздражать первого мужа - предложила расстаться. Не надо бояться жизни. Люби жизнь - и она тебя полюбит.

В общем, Анюта, сделай то, что хочешь; поезжай (иди), куда тебя очень тянет. По крайней мере, это будет приключение, а живем мы все, признаться, только ради приключений, в погоне за эндорфинами.

В любом случае советую писать книгу - это перевернёт всю жизнь, окрасит

оранжево. Издатели рано или поздно найдутся. На нашем сайте тебя опубликуем точно.

Давай, для начала опиши прошлый день - вчерашний или сегодняшний - да вкусно!

Знакомых прикрой - смени профессии, пол, возраст. Некоторые знакомые любят быть "выведенными", так что обговори это с ними. Или пообещай убрать из текста всё, что им не понравится (это совет всем, кого я уговариваю написать книгу, есть у меня такая страстишка).

АНЮТА: О, Светочка! Это непросто - понять, что хочу и чего не хочу.

Я просто периодически перетряхиваю - и гардероб, и прошлое. Беру вещичку или историю и думаю: а сейчас бы я как поступила?

По поводу недавнего, ну лет до десятка назад - чаще всего получается, что поступила бы так же (умница!)

Светлана, ты даешь такой карт-бланш!!! Делать, что хочу... А ежели мне сейчас колбаски хочется?

СВЕТЛАНА: Ну так поешь колбаски! Просто вместе с ней, до нее или после съешь столько же (как минимум) морковки или другой сырой "ерунды", которая только и делает нас живыми.

Знаешь, обвесила ты себя обязательствами, хочешь сбежать, но неловко, слишком хорошо воспитана. Так? Ну и кого ты этим удивишь?..

АНЮТА: Про обязательства. Не могу я делать как ты: скорее помочь родным деньгами, но исключить их нытьё, разъедающее душу. Мне жалко их.

Все-таки и жизнь, и здоровье мамы потрачены на детей, нужно сейчас ей помочь. И еще, мне надо постоянно общаться с удобными, понимающими, близкими людьми. Значит, надо чем-то жертвовать за это.

Пойми, я не протестую против твоих слов, просто рассуждаю. Вот свежий пример - молчим третий день с мамой. Я сделала попытку помириться, она молчит дальше, считает, что я кое в чём в личной жизни своей крайне неправа.

Она вообще считает себя глубоко причастной к моей личной жизни. А когда я пытаюсь прочертить границу, говорит: собственные дети от меня отказались, я им не нужна!

В чем ее нужность, когда нам было по три года - понятно, но когда тридцать?

Замучилась я уже цитировать ей всяких психологов, которые говорят, что дети вырастают и отходят от родителей.

СВЕТЛАНА: У тебя прозвучало про близких людей слово "удобно". Думаю, оно многое объясняет. Я бы в такой обстановке не стала жить и дня, как бы ни было удобно. Сил мало, вот и утешаешь себя тем, что ситуация удобна.

Не исключаю, именно из-за наплевательства к себе у тебя так мало душевных сил, азарта и драйва - в твоём-то возрасте. Не будет мамы - прицепится соседка или подружка, или муж-наркоман.

Реши про свою жизнь: кого тебе жалко - себя или, извини, душевного нахлебника? Пока не решишь в свою пользу, не будешь жить своей жизнью, не будешь счастливой.

Я знаю, таких женщин много: им жалко бросить мужа-пьяницу, помогает только один довод: пожалейте своих детей! Вот тут из двух жалостей они выбирают, а так... всю жизнь в задницу! в задницу!

Поинтересуйся у своей мамы, что бы она делала, если бы тебе еще десять лет назад попался замечательный муж, и вы бы с ним уехали? Что она будет делать в таком же случае сейчас?

Материнство - это болезнь, от которой надо излечиться, когда ребенок вырос.

И еще совет: трудно отдираться от каждодневной ситуации (поэтому мужья так редко уходят от жён к любовницам). Надо бы тебе уехать, хоть на месяц, тогда ты придешь в себя. А сейчас ты далеко за пределами себя...

АНЮТА: Я и уехала, на четыре дня. Приехала - сразу нашлось у мамы о чём поговорить.

Очень трудно держать дистанцию, когда живёте вместе. Так велик соблазн тоже повиснуть на маме и все свои вопросы обсуждать с ней. Это я и делаю периодически.

Слава богу, что помочь она может немногим; хочешь или нет - самой приходится решать. Я ведь и на тебе периодически повисаю душевно, Светлана.

Почему ты мне помогаешь, почему не отодвинешь, как ту ноющую соседку? И как стать сильной? При том, что многие, не родные, а знакомые, и даже психолог (было дело, обращалась) мне сказали - ты сильная.

СВЕТЛАНА: Ух ты! Я думала, ты обидишься на меня за "диагноз"! Ну, если ты настолько умна, тогда всё просто! Если ты увидела, в какую яму уходят твои силы - надо уходить! То есть, не жить вместе с мамой, хоть это удобно и бесплатно.

Вот смотри. Я своей маме, ну, раз в полмесяца звоню, раз в месяц надо повидаться. А почему? Она живет недалеко.

А мама Леонида живет в Туле, и они видятся раз в несколько лет. Ну, далеко, всем понятно (главное, соседкам, которые спрашивают, заботлив ли сын).

Вывод для тебя: надо любить мамулечку, звонить, слать деньги, но жить подальше. Подальше.

Почему я с тобой "вожусь"? Люблю умных. И надеюсь, мы с тобой кому-то поможем...

АНЮТА: Думаю над твоими словами. Если уходить от мамы... Кстати, тут мне попала статья психолога - очень в тему, как оно часто бывает, когда озадачишься всерьез.

По-научному это называется сепарация - ты и вместе, и врозь с родителями.

Так вот, варианты у меня - снять квартиру, уйти к подружке, уйти к другу. Снять - дорого, полбюджета сразу съест. К подружке - это же будет временно, да и нет у меня такой, со свободной жилплощадью. К другу - вроде вариант, но ... Мне ж так хорошо и одной!

А пока - я просто стараюсь меньше сидеть дома и больше заниматься разными делами. Сейчас присматриваю себе кроссовки. Высохнет улица - буду побегивать, а еще, наконец, научусь кататься на роликах.

СВЕТЛАНА: Опять ты меня восхищаешь. Я ожидала, что у тебя начнутся душевные мучения, а у тебя только денежные мучения.

Видишь ли, можно оказаться в плену, и живя врозь, а можно освободиться из плена, живя вместе... Это и есть сепарация, по-научному? Отгорожение, обособление?

Но, зная жизнь, уверена - чем дальше от мамулечки, тем лучше. Не уехать ли

в другой город, тем более, ты писала, что есть предложения. Всего-то ползарплаты за счастье?..

Человек, осознав проблему, уже повернул в другую сторону. С каждым конфликтом этот поворот будет всё круче, а уж потом человек уходит. Так что время у тебя есть...

АНЮТА: Не всё так просто, конечно же. На словах - это семечки. Насчет сделать - посложней. И никуда мои душевные метания не делись.

Но я знаю, что это такое - сильная привязанность. К матери, к любимому. Это уже не прекрасно, а страшно. И себе такого я не хочу, потому и отбиваюсь, может чересчур.

Тут подумала: когда я прихожу с работы, усталая, голодная - мама меня ужином не встречает, сама готовлю. Почему? Не знаю. На ее автоматический вопрос: что сварить, автоматически отвечаю: я сама.

Продукты мы тоже берем порознь, но в общий котел. За квартиру пополам платим. Ну, в общем, примерно, как у вас с Леонидом.

Но вообще, я боюсь трудностей, это надо признать. Когда они встают на пути, нечего делать, приходится бороться. Но самой себе их создавать - нет уж.

Хотя я восхищаюсь одним своим знакомым, который себя ломает каждый день. Не руки-ноги конечно, а лень, характер, душевные заборы. Насчет другого города... если б был у меня счет в банке - легко.

СВЕТЛАНА: Ладно, у тебя это психологическая инерция, медленный разворот. Возможно, поступок ты совершишь через год. Пиши.

АНЮТА: Вот прошло три месяца. Я съездила в другой город, знакомиться к сыну маминой приятельницы. Было глупо, впустую три дня ушли.

СВЕТЛАНА: Такой тебе вопрос: если бы никто не выходил замуж, ну не было бы так принято в обществе, сколько женщин мечтало бы жить с мужчиной всю жизнь?

Я имею в виду всеобщий женский ужас не выйти замуж. Он начинается в разном возрасте, у кого в восемнадцать, у кого в двадцать восемь, но к тридцати охватывает почти всех.

Анюта, очень-желание выйти замуж, которое не исполняется уже долгое время, неизбежно приведет тебя к неврастении; не удивлюсь, если ты уже неадекватно реагируешь на жизнь. Плачешь по пустякам? Раздражаешься по пустякам?

Давай посмотрим здраво: ты в течение тринадцати лет не встретила мужчину, с которым очень хотелось бы жить семьей. Почему ты решила встретить его в ближайший год? Только потому, что тебе пора, по мнению тетенек?

Возможно, ты не встретишь его еще пять-десять лет. Но когда встретишь - то не понравишься ему, ведь неврастеничек все инстинктивно избегают.

Ты сама лишаешь себя жизни, поставив глупую цель устроить личную жизнь. Устрой довольную жизнь!

Твоя неврастения высасывает из тебя силы, и ты на моих глазах уже дважды упустила возможность новой, интересной жизни.

На новую работу, в другой город у тебя не было сил перебраться, куража, как ты написала; начать писать книгу (с таким помощником, как я!) ты не можешь, потому что "сначала надо устроить личную жизнь".

Советую: раздели цели. Ты хочешь ребенка или интересного спутника жизни? Спутник встретится, когда ему с тобой будет интересно и весело, когда ты будешь психически чудесна, а не измотана.

У всех в нашем мире нервы на пределе, все инстинктивно ищут спокойного, уверенного человека.

Ты думаешь, это будет мужчина - твоя каменная стена? Это будешь ты сама для себя, и возможно, для мужчины, если у него хватит ума тебя оценить.

Все почему-то ищут, как девочки, сильного мужчину. Разве самим недостаточно силы?

А ребенка родишь, когда захочется. Скажи себе, что родишь, ну, в тридцать три года, и до этого времени живи спокойно!

Не ищи! А?.. Ты уже едешь в другой город познакомиться с сынком на выданье! Фу! С таким собачьим настроением ты, если и найдешь какого завалющего, испортишь себе еще полжизни!

Ты говоришь: хочу, чтобы у ребенка был отец! По моим наблюдениям, человек вырастает счастливым, если у него была счастливая мама. А если просто отец и мать – ну... это не гарантия счастья, оглянись вокруг.

И теперь на все вопросы и разговоры о личной жизни, отвечай: у меня есть план личной жизни, я его выполню в тридцать три года. Точка.

Не ходи никуда с целью познакомиться, просто запрети себе искать! Ну, заведи любовника для тела, хоть и женатого, если холостых нет...

Советую всё же изменить жизнь, начать дерзать и жить интересно: поискать другую работу в другом городе.

И книжка может получиться: ты решила не искать мужчину! Неплохой сюжет! Опиши для начала свое сватовство, другие попытки, да посмешнее, это будет лучшая психотерапия.

Не обижайся, мой диагноз рано или поздно подтвердится; но ты можешь доискаться до депрессии - а это уже страшно.

АНЮТА: Светлана, даже не знаю, что и сказать. Наверно, ты права. Мне нужно подумать, какое принять решение - последовать твоему совету или упорно выполнять свой план. Светочка, не обижайся, но так враз мне не перестроиться.

Почему? Думаю, что и дальше плыть по течению я уже не могу себе позволить.

Но ты говоришь: расслабься и живи спокойно

Я жила как попало! Пошла, как дурочка, учиться туда, куда посоветовала мама. Вместо того, чтобы подумать и свои желания высказывать. Но их и не было, в общем-то.

Встречалась с мальчиком, который как-то нравился, как-то его даже любила. Мальчик вроде и хороший был, с интеллектом, а профессии, чтоб на жизнь заработать - никакой. Расстались.

Пять лет пудрил мозги еще один кадр, разведенный и с положением в обществе, "люблю, женюсь"...

А потом сказал: ты была бы прекрасной женой, я не виноват, что ты на пятнадцать лет моложе.

Светлана, у меня просто кончилось терпение. Я себя ненавижу.

Потому что наконец-то решилась не бегать дальше от правды, а признать реальность - я бездарно трачу свою жизнь. Пойми же меня!

Спасибо тебе. Но мне надо подумать над твоими словами.

СВЕТЛАНА: *"Мальчик вроде и хороший был, с интеллектом, а профессии, чтоб на жизнь заработать – никакой"*. Это мамулечкины слова – наверняка! Ловко она от тебя счастье отгоняла!

Как быть теперь? Скажу еще раз: счастливые дети вырастают у счастливых матерей, а не в семьях, где есть папа и мама. Все эти заветы: у ребенка должен быть отец, а у женщины муж - очень просто оскверняются вопросом: зачем?

Женщине нужна защита? Ерунда из детства! Мы были девочками много лет, вот и хочется всю жизнь ими быть.

Нужен друг, психологическая поддержка, пусть и защита - но это никак не обязательно муж. Может быть подруга, отец, сестра, да кто угодно, чтобы каждый день делить с ним свои ощущения.

То же с отцом. Нужен мужчина ребенку? Да, но это может быть брат, дедушка, сосед.

А вообще, ты молодец, и всё у тебя будет отлично. Слишком умна!

Забудь всю эту чушь, и делай, что тебе, именно тебе хочется! И не понимаю выражение *"тратить жизнь зря"*. Такого не бывает, если ты не в коме. Голова-то всегда работает!

Скажи себе, что всё будет, как ты хочешь, и перестань торопиться. Сможешь?

АНИЮТА: Нет, Светлана, пока смелости разделить твой протест стереотипам у меня не хватает.

Спасибо, что не обиделась на мою наглую отповедь.

Я съездила на море, на полмесяца.

Клин в жизни продолжается - знакомая сдаёт квартиру, я бы "за", чтоб пожить одной, без мамы, которая очень участвует в моей жизни. Но дорого мне обойдется свобода, съест половину месячного бюджета.

Проблема в общении - как и ты, я привыкла обсуждать день, мыслить вслух. А на новой квартире есть шанс взвыть от одиночества. Проиграла варианты компании - нет никого...

СВЕТЛАНА: Давай сначала. Вспомни, Анюта, где и с кем, и с чем тебе было так хорошо, что забыла о сне и еде? Дело-то гораздо серьезней, чем ты представляешь, тут полумерами не обойтись. Депрессия штука злая...

Надо выбрать новую цель, о чем и не мечтала (ну, к примеру, работа на ТВ или постоянные встречи с умным человеком - а это большое счастье, уж поверь!), и начать туда стремиться.

Составить план, копить деньги или рассылать письма. Ты ведь потратила на поездку к морю деньги - этого бы хватило на полгода, наверно, снимать квартиру и т. д.

То есть, сосредоточить усилия в направлении действительного, а не ложного счастья (которое навязано книгами, мамой и тётеньками).

Так что не дергайся, а пойми, куда тебе?..

АНЮТА: Видимо, я в паре шагов от этой самой депрессии, с ужасом замечаю, что уже почти ничего не хочется - ни есть, ни работать, ни передвигаться от дома до работы. Бесцельно потому как. Хочется в анабиоз на полгодика.

Вспомнила, где и когда мне было хорошо. Думаю, что мне будет хорошо жить одной. От безделья в одиночестве на новой квартире попробую писать. Вдруг да получится.

Сложность еще одна - с мамой; ей через полгода стукнет пенсионное число лет. Когда я завела разговор про переезд на квартиру, она сказала: как хочешь, но мне будет трудно без тебя.

СВЕТЛАНА: Анюта, мне тоже через пару лет будет пора на пенсию, а ты меня Светой зовешь. Я не возражаю. Это я про твою маму, которой *"будет трудно без тебя"*.

Думаю, надо от мамы уходить, и побыстрее, ты правильно решила. Давно надо было жить по-взрослому. Отсюда, скорей всего, и трудности с мужчинами.

Депрессия лечится лучше всего двумя радостями.

Первая радость - физические движения, циклические, вроде ходьбы. Заставляй себя ходить по красивым местам и смотреть на красоту, любоваться.

Вторая радость: новые впечатления. Ты уже давно пережила свой городок, тебе давно там скучно, может, поискать среди северных знакомых работу? И сказать себе: соглашусь на первое приличное предложение? А там уж и про столицу можно думать, с северными деньгами.

И надо себе составить режим дня; именно так в тюрьме выживают умные.

Слегка забудь про работу, делай только самое необходимое, не ввязывайся ни в какие проекты, действительно рождайся. Из тебя же личность рождается - а это больно. Вот, предродовая депрессия началась.

АНЮТА: Я бы мамика не воспринимала как пенсионерку, она вполне молодо выглядит, просто сама себя закопала в могилку и оттуда не вылезит!

Я долго и упорно пыталась тянуть ее и бороться с ее унынием. Устала, мне еще себя надо держать в узде. На двоих меня не хватит, вот и, в общем-то, сбегая на квартиру.

Про север - не знаю, я без тепла и солнца завяну, точно. А насчет красивых мест - в том и проблема! Светлана, ты меня поняла, так здорово это!

У меня кошмарный визуальный голод - хочу красивую природу, здания, парки. А наше уже давно засмотрено до дыр.

Какая же я дура, что не поехала в Москву, когда меня звал мой тогдашний парень! Побоялась...

АНЮТА: Ну вот, живу на снятой квартире. С азартом думаю, что надо сделать ремонт. Потолок покрасить в розовый цвет...

Мнения и сомнения на сайте университета; форум "Всё, кроме вранья"

АНТОН: Интересно, почему мама Анюты так влияет на отношения с мужчинами? У меня вообще-то такая же проблема. Вы считаете, что надо уйти от мамы?

МАРИЯ СПАССКАЯ: Конечно, родители сильно могут влиять на нашу жизнь, поведение, настроение... Насколько мы это позволим - настолько и повлияют.

Но если "мама" сидит внутри тебя? Уехать от нее - это еще не всё...

АНТОН: Мария, вы конечно правы. Но вы, видимо, очень сильный человек, и умеете ставить внутренние заграждения, чтобы никто не влиял. Это мало кому удастся.

По себе сужу, когда я гощу у мамы, откуда-то вылезают замашки маленького мальчика, аж самому противно. Представьте, как стать взрослым, если вокруг всё те же игрушки, те же стены, та же мамина угодливая интонация.

Меня, например, до сих пор пугает ее строгое слово "нет!". И стоит большого труда сказать себе, что мама - просто человек, а не бог, как в детстве.

Поэтому желаю всем как можно раньше уходить от родителей и становиться собой.

МАРИЯ СПАССКАЯ: Не могу не возразить.

Я ушла рано из родительского дома, и не потому, что было плохо. Зависит всё ведь и от самих родителей - насколько активно они пытаются участвовать в жизни чада!

Если на вас, Антон, так сильно влияет атмосфера родительского дома, то, может быть, вы этого хотите?

Меня пугает, если я вижу МЧ, который крепко привязан к маме... И это будет серьезный минус: молодая семья из троих - перебор.

А вот про активное участие отца что-то я ни разу не слышала...

СВЕТЛАНА: С Анютой мы провели часа три. За это время ее мама позвонила дважды, и несколько раз Анюта упомянула ее в разговоре.

Любой умный МЧ поймет, что мама тут играет особую роль, и жениться ему придется на большом ребенке, который зависит от мамы. Подальше, подальше! - думает МЧ.

Даже по письмам видно, что Анюта не совершила в своей жизни ни одного поступка и только к тридцати годам ушла от мамы, да и то не знаю, надолго ли, и как далеко.

ДАЛИЛА: У меня точно невроз "хочу замуж". Мне тоже тридцать, и мне самой противно от своего поведения. Что посоветуете?

СВЕТЛАНА: Мои советы. Извините, если где-то повторяюсь.

Первое и главное. Сотрите со лба надпись: хочу замуж! Скажите себе, что пять ближайших лет вы не будете думать о замужестве и детях.

А если хотите детей, то через пять лет просто родите ребенка, даже если не выйдете замуж.

Придумайте "легенду", почему вы не хотите замуж в ближайшие пять лет (например, решила прославиться, защитить диссертацию, написать три книги).

Распространите эту легенду среди всех своих знакомых, скажите об этом МЧ (но не сразу, а то почувствует подвох; надо выбрать момент, когда высказывание будет уместно).

Второе: Скажите себе, что вы рождены без ребенка и без мужчины; значит, природа уверена: имея руки, ноги и голову, вы должны быть счастливы.

Станьте счастливой немедленно, и просто не допускайте плохого настроения.

Подумайте: если бы никто из вашего окружения не выходил замуж и не рожал, хотели бы вы замуж и в родильный дом? И как сильно?

Подумайте: а не вызваны ли жажда замужества и деторождения просто скукой, желанием сменить участь?

Почему знаменитые певицы, балерины, актрисы проживают неплохую жизнь и без детей, и без мужей? Не потому ли, что жизнь у них интересна, богата новыми ощущениями?

Если это так, не сделать ли вам жизнь в ближайшие пять лет великолепной и без постоянного мужчины, и без ребенка?

Вы подцепили невроз "надо замуж". Его легко подцепить, но очень трудно избавиться.

Девушка незаметно для себя начинает вести себя малодостойно. И, как всякой перекокс психики, невроз мешает жить и отпугивает нормальных людей.

Мужчины — те за километр таких неврозных обходят, потому что понимают: эта ищет самца для реализации своих инстинктов.

Вот я и говорю: своей психикой надо управлять. Научиться просто радостно жить, а мужчина, с которым будет хорошо, выскочит неизвестно откуда и неизвестно когда.

Если вы скажете себе: реализую свои инстинкты, когда захочу (рожу ребенка через пять лет), а мужчина может встретиться и вовсе через десять лет — то перестройте свои приоритеты, свою доминанту на просто-радостную жизнь.

И это лучшая гарантия того, что мужчина вас заметит и оценит уже завтра.

Кстати, вы можете взять себе и другой срок рождения ребенка — например, три года, год — неважно, главное, вы успокоитесь.

Спокойные внутри люди обладают огромной притягательностью — ведь и мужчина хочет душевного комфорта, психологической защиты, уверенности.

О ДЕВУШКАХ, В КОТОРЫХ Я НЕ ВЛЮБИЛСЯ. МЕТИСКА

Леонид. Воспоминания кстати

Моя хорошая черта: могу восторгаться. Смолоду был отравлен скепсисом, но эту отраву обезвредил; так что восторг меня посещает. В детстве-то он всех посещает, а после четырнадцати лет у многих куда-то девается.

Мой первый мужской восторг случился в цирке. Я учился в восьмом классе; в Туле гастролировал Ташкентский цирк; мне достали билет в первом ряду.

У ташкентских артисток оказалась совершенно особая красота, смесь Тянь-Шаня, пустыни и Аральского моря (и то, и другое, и третье обычный русский человек не видит).

Всё представление я смотрел в тихом экстазе — каждая артистка казалась образцом женственности. Хорошо, что меня не снимали скрытой камерой — половину времени нижняя челюсть слегка отвисала, и рот приоткрывался. Я

опоминался, рот закрывал, но под куполом уже летали акробатки, и каждая такая... такая...

Из цирка вышел твёрдо убежденным, что в Ташкенте все женщины красотки.

А в конце десятого класса, после весенних каникул, мой рот опять сам собой открылся. Сижу перед уроком за своей первой партой, сразу возле двери, а мимо проходит Метиска. Мы учились вместе с четвёртого класса, но только теперь я понял, что она – Метиска.

Она оказалась, как те артистки из Ташкента. Нет, лучше! Она оказалась лучше, да! Тут очень кстати смотрелись ее шатеновые волосы ниже плеч, а главное – коротенькая мини-юбка.

Озарение, вспышка, брызнувший первый нарцисс на апрельской клумбе – неожиданный праздник в будничном вторник, когда природа подмигивает: давай!

На следующий день я пришел пораньше. Дождался девушку, сидевшую рядом с Метиской (кстати, хорошенькую!.. да-а!), и вежливо попросил куда-нибудь пересесть, на один урок. Соседка понятиливо кивнула (десятый класс, что вы хотите!).

Когда пришла Метиска, я оказался еще вежливее, и она была совсем не против моего переезда (тогда впервые мне послали сигнал женского согласия – чуть опущенные ресницы).

Через недельку стал писать ей записки. Мы сидели рядом и переписывались, обгоняя время лет на тридцать пять. Так теперь перекидываются «аськами» или репликами на форумах.

Постепенно записки приобретали игривый оттенок, а ближе к лету я заявил тему о количестве поцелуев на выпускном вечере в обмен на консалтинговые услуги по алгебре.

Наконец-то школа превратилась в праздник. Сейчас спрашиваю себя: почему же эти чудные мгновенья длились только в школе? Почему не предложил Метиске ни одного свидания?

Главная причина: Метиска не заводила разговоры на интересные для меня темы.

Сейчас вдруг понял: я-то как раз заводил интересные для нее! (Ух ты! Только сейчас понял!). Иначе кто бы стал заключать со мной молчаливые соглашения?

Но сама Метиска не проявляла инициативу. Не заговаривала первой, не встречала нетерпеливым взглядом, не выпаливала вопросы при встрече.

Ведь как бывает? Глаза встречаются, тема давно на языке, весь вечер и половину ночи не давал покоя один вопрос, так хотелось поговорить... а! наконец-то!.. ты!.. – и вот искра летит, смесь взрывается, двигатель завёлся – понеслись!

Схема одинакова и для мужской, и для женской дружбы, и для дружбы между мужчиной и женщиной.

Ну, всех этих теорий я не знал. Просто жил.

Тут подоспел день рождения моего приятеля, Будущего Адвоката; у него собрался местный бомонд, Метиска тоже пришла. Долго ли коротко, пошел я ее провожать.

Девушки! Когда вас провожают впервые – это не начало романа, а кульминация; проще говоря – решающий момент.

МЧ обычно абсолютно туп, идя рядом с вами (уровень интеллекта и культуры не играет роли; он может быть из профессорской семьи или сыном уборщицы – разница небольшая). Беседа с девушкой для него непосильный экзамен, прежде всего потому, что он не понимает, куда попал.

Он не знает элементарного: к беседе с девушкой надо готовиться заранее; темы для разговора продумываются; фразы оттачиваются; рассказ хорошо бы начать с яркой мысли, главную идею подавать после вопроса и попыток ответа, а финал желательно украсить парадоксом.

Всю дорогу мы или молчали, или я нёс какую-то чушь.

Кончилось всё поцелуями в ее подъезде. Я попрощался с Метиской, не заведя разговор о будущих встречах.

Да, разговор между мужчиной и женщиной похож на игру в бадминтон: вы посылаете волан, он отбивает, вы принимаете, он подбрасывает, вы бьёте сверху, он поднимает почти с земли – обоим интересно.

Но для такой игры мало иметь ракетки, нужна площадка, простор. Вот и надо эту площадку заранее подготовить, расчистить от камней, подровнять песочком.

Метиска могла сходить в библиотеку, взять томик стихов, которые я любил. Найти хорошее стихотворение, выучить наизусть, а потом выбрать момент и озвучить; вот и тема на целый час с таким, как я.

Наблюдайте за своим МЧ! Расчищайте поляну для решающей игры; иначе будет, как у меня с Метиской.

Выпускникам подарили по записной книжке. Девушки тут же стали подходить друг к другу (и к некоторым парням) – обмениваться посланиями.

Подошла Метиска, положила свою раскрытую книжку. Я на секунду задумался и процитировал концовку из стихотворения современного поэта: "Войны не будет – встретимся. Прощай".

Она посмотрела, взяла мою книжечку и тут же отписала: "Я за мир!".

Прошло два года. После второго курса, поздним летом, я приехал с практики. То было тяжкое время, потому что, вернувшись, узнал о катастрофе своего серьезного романа с О.

Будущему Адвокату надоело смотреть на мою смурную физиономию, и он организовал у меня вечеринку. Мои родители укатили в отпуск, никто не мешал.

Часов в девять вечера Будущий Адвокат привёл Метиску с Подругой. Я чуть не упал: Метиска стала еще лучше; секс-бомба слишком слабый термин.

Вино было ни к чему, но мы зачем-то выпили; свет так и не включали, зажгли свечу на столе. Возле стола стоял диван, там сидели Будущий Адвокат и Подруга.

Метиска вышла в кухню, а я пересел на свою кровать, взял гитару и затянул: "Ну поедем со мной, ну поехали в край забытого детского сна...".

Это довольно длинная песня. В середине второго куплета вернулась Метиска и села не за стол, а рядом со мной, на кровати.

Все делали вид, будто так и надо. Будущий Адвокат дождался последнего аккорда и увёл Подругу; а у нас с Метиской стартовало путешествие поцелуев.

Ни одно путешествие не обходится без привалов, вот там-то и надо разговаривать. Увы, Метиска за эти два года не прибавила в знании мужских интересов.

Она хорошо усвоила, как брать власть над мужчинами, но понятия не имела, как власть удерживать. Вот почему мы молча прошли от моего дома до дома Метиски. Было часа три ночи.

В подъезде оказался ее сибирский кот. Она взяла его на руки, нежно разгладила; потом так же нежно разгладила меня. Теперь понятно, что она ждала предложения встретиться. Но тогда мне ничего не было понятно. Я хотел спать, попрощался и ушел.

Прошло тридцать пять лет, мы больше не виделись.

Резюме.

Для девушек.

Не жалеете времени на развитие красноречия. Хорошая речь – главный показатель свободного ума. Свободный ум привлекает мужчин не меньше свободного тела.

На красоту тела вы согласны тратить время и даже деньги; почему бы не потратиться на умение общаться?

Заговаривайте с незнакомыми людьми разных возрастов в людных местах – на улице, во дворе, в автобусе, в магазине. Используйте любую возможность поднять настроение человеку. Это окупится!

Для МЧ.

Не стройте иллюзий, оставаясь с девушкой наедине. Если она нравится, не торопитесь ее лапать (именно этого она и ждет – проявления скотства).

Будьте мужчиной, заведите неторопливую беседу об отношениях в семье (лучше взять не вычитанную, а реальную историю из вашей жизни или из жизни ваших знакомых).

Создайте такую атмосферу, чтобы стало уместно погладить ее по голове (остальное погладите потом – не на первом, не на втором и даже не на третьем свидании).

НЕ ОЧЕНЬ ЗАМУЖНЯЯ...

Светлана. Мысли кстати

Как стать самой необходимой для мужчины?

Человек ищет и получает ощущения от некоторых сторон жизни, запоминает их и стремится получать снова и снова. Это его основное занятие в жизни.

Задача женщины сделать так, чтобы эти великолепные эмоциональные ощущения мужчина связывал с ней, получал в ее присутствии. Тогда он будет стремиться к ней больше всего на свете.

Фу, скажут многие читательницы – мужские увлечения мне не интересны!

Конечно, женщина не должна себя ломать, заниматься тем, чем заниматься не интересно. Хотя, учим же мы в школе и в вузе массу неинтересного, заведомо ненужного, и результат этой учебы неизвестен.

А в данном случае результат – любовь мужчины (при условии, что вы остаетесь для него и привлекательной), и, вполне возможно, новая профессия.

Конкретно, вы гуманитарий, муж – бизнесмен, продавец чего-то.

Вам нужна квартира, на глупости у него нет времени. Это уже критическая ситуация. Ведь на первом месте у мужа его бизнес, хотя бы потому, что этим занята голова весь день, и там куча острых ощущений.

Детей пока нет, с рождением ребенка ситуация будет втрое критичнее.

Ищите, как можно соединить ваш талант с его бизнесом.

Повторю: муж должен получать большую часть своих удовольствий в вашем присутствии, а не в вашем отсутствии!

Первое, что приходит в голову: займитесь рекламой, продвижением его бизнеса или просто смените профессию и станьте его секретаршей. Для начала.

Потом пойдете в рост, станете пресс-секретарем.

Командировки, где и происходит большая часть измен, будут совместными, при этом надо уметь не грузить мужа, а облегчать.

То есть, стать настоящим другом.

Второе. Вы работаете просто в разных фирмах, но в одной области. Тут проще: рискуя карьерой, перебирайтесь в его фирму.

Если невозможна совместная работа в фирме, заведите ее дома. Интернет позволяет нам, например, работать дома.

Обратите внимание на совместное переживание «великолепных ощущений», каждую победу и победку отмечайте, смакуйте. Хвалите себя и мужчину, ругайте врагов, говорите о своем совместном успехе как можно дольше, это мужчине необходимо.

Вот случилась победа или победка. И куда муж обычно идет? К друзьям! Потому что с другом можно безоглядно хвастаться и ругать врагов.

Вот и идёт мужчина к другу, разделить свою победу с ним. Но друг не знает тонкостей, он просто не в теме... и именно поэтому близкими друзьями мужчин становятся бизнес-партнеры.

А если этот друг-бизнес-партнер у него дома, если это жена, - идти никуда не надо, все удовольствия дома!

Женщины интуитивно чувствуют, что мужчине нужны острые ощущения, но кроме как организовать стервозный скандал, ничего обычно придумать не могут.

Верх мастерства у них - сменить прическу. А муж, возбужденный своей победкой, даже не заметит новую прическу. В результате – женская обида, отчуждение. Он меня разлюбил!!!

А что ты сделала, чтобы полюбил? Чтобы стать замужней?

Главное, совместный интерес должен быть жизненно важным или социально значимым (рыбалки и шахмат мало). Честно говоря, других путей удачного брака не вижу.

Только так: один супруг включен в работу другого эмоционально, а не на уровне разговора за ужином.

Мнения и сомнения на нашем сайте; форум "Курсы неоранья"

АННА (ИЗРАИЛЬ): Светлана! У меня ваша книга про жизнь счастливой женщины - настольная. Мозги прочищает очень хорошо... Правда, потом они опять забиваются... Вопрос, как их постоянно сохранять чистыми?

СВЕТЛАНА: Тут, видимо, надо выделить ситуации, когда голова "отказывает", и продумать свою реакцию заранее. Найти фразы, которые прочищают мозги, и держать эти фразы наготове для самой себя.

Если есть примеры ситуаций, давайте поищем фразы.

АННА (ИЗРАИЛЬ): Ситуация бывает разной. В основном, если я разнервничалась по любому поводу. Либо захотела иметь недоступное в данный момент. Либо мне просто кажется, что мне не хватает любви, денег, внимания...

СВЕТЛАНА: Пишите конкретные ситуации, если возможно.

Про недостаток внимания. Это ощущают многие девушки и предъявляют своим МЧ: не хватает внимания!

Но ведь вывод однозначен: если он предпочитает играть в шахматы с друзьями, значит, там ему интереснее. Он не виноват!

"Как только я говорю, что мне не хватает внимания, я отрываю от его любви кусок".

Вот эта фраза, грубая, простая, образная. Ее надо сказать себе, когда откроется рот, чтобы потребовать у МЧ внимания.

И такой, Анна, вопросик про МЧ (чтобы понять, стоит ли он усилий и жертв): если он найдёт другую девушку, сможете ли вы за него порадоваться? Не язвить, не плакать, а спокойно сказать: тебе хорошо, значит, я рада за тебя.

АННА (ИЗРАИЛЬ): Смогу. Я уже давно не цепляюсь мертвой хваткой за МЧ.

СВЕТЛАНА: Тогда расскажите, пожалуйста, Анна, как получилась ваша дружба с лучшей подругой.

Если можно, поподробнее, просто как историю любви: как встретились, что понравилось, как началась дружба, как проверяли друг друга, о чем ссорились.

АННА (ИЗРАИЛЬ): ОК... Мою лучшую подругу зовут Юля. Мы с ней познакомились пять лет назад на конференции в Москве. Она там в коридоре что-то рассказывала некой даме. Рассказывала бойко и с энтузиазмом. Я заслушалась и потом с ней разговорилась.

Мы одного возраста и с похожими интересами. Но при этом очень разные внешне и по характеру. Юля такая розовощекая, русоволосая, сероглазая, округлая русская красавица, а я темноволосая кареглазая и худощавая. При этом Юля суперэнергичная, а я ленивая.

Друг друга мы специально не проверяли, но было всякое. Я у нее дома жила неделями, она ко мне приезжала со своим МЧ.

Как-то пришли они ко мне, я тогда одна жила в однокомнатной квартире. И Юля говорит: пойди-ка ты, подруга, погуляй... Я пошла гулять послушно, думаю, надо способствовать личной жизни своих друзей.

Как назло - зима, вечер, холод. Погуляла кое-как часок, пришла домой. Юля дверь открывает и говорит: посидишь в ванной а?..

Пришлось пойти в ванную. Прямо в шубе... Ничего, минут через двадцать выпустили меня из ванной, и сели мы втроем чай пить...

Мы всячески поддерживали друг друга во всех ситуациях. Наша дружба пережила наши браки и разводы, переезды и многие другие вещи.

Юля для меня во многом как бы проводник - она меня познакомила с кучей замечательных людей, в том числе с моей нынешней психологиней, чьи советы мне реально пошли на пользу.

Серьёзно мы не ссорились ни разу. Были какие-то недопонимания, особенно при совместной жизни (привычки у нас разные), но ссорой это не назовёшь.

Да и делить нам нечего... Мужчины нам нравятся разные. Друг другу мы не завидуем - наоборот, радуемся успехам...

А главное - нам всегда есть о чём поговорить. И с кем посоветоваться... Мы вместе развиваемся, не всегда рядом, но параллельно. И это здорово!

СВЕТЛАНА: Анна, я немного переделала ваш рассказ, вместо Юли стал Юлий. Что скажете? Есть мысли?

"ОК...Моего МЧ зовут Юлий. Мы с ним познакомились пять лет назад на конференции в Москве. Он там в коридоре что-то рассказывал некой даме. Рассказывал бойко и с энтузиазмом. Я заслушалась и потом с ним разговорилась.

Мы одного возраста и с похожими интересами. Но при этом очень разные внешне и по характеру. Юлий суперэнергичный, а я ленивая.

Друг друга мы специально не проверяли, но было всякое. Мы всячески поддерживали друг друга во всех ситуациях. Наша дружба пережила наши браки и разводы, переезды и многие другие вещи.

Юлий для меня во многом как бы проводник - он меня познакомил с кучей замечательных людей, в том числе с моей нынешней психологиней, чьи советы мне реально пошли на пользу.

Серьёзно мы не ссорились ни разу. Были какие-то недопонимания, особенно при совместной жизни (привычки у нас разные), но ссорой это не назовёшь. Да и делить нам нечего...

Друг другу мы не завидуем - наоборот, радуемся успехам...

А главное - нам всегда есть о чём поговорить. И с кем посоветоваться... Мы вместе развиваемся, не всегда рядом, но параллельно. И это здорово!".

ГАЛИНА: Почему-то стабильные отношения с подругами удаются лучше.

Видимо потому, что от мужчины я хочу большего... От подруги, например, не потребуешь, чтобы она тебя содержала. И сексом с ней не займешься... И в одной квартире годами жить не будешь. И детей не родишь...

А от мужчины хочется много и сразу, увы. А получается мало и частями. Еще я поняла, что не доверяю мужчинам так, как женщинам - подозреваю, что они меня хотят использовать... Хотя это не всегда так.

СВЕТЛАНА: Но ведь, извините, и вы хотите мужчину использовать! Хотите потребовать, чтобы содержал. Вы хотите использовать его кошелек, он - ваше тело. Логично.

А может, не надо хотеть от мужчины больше, чем от подруги?

Потому что дальше отношений дружбы начинаются противоречия.

Например, как может мужчина одновременно вас содержать и быть интересным собеседником; цитирую про Юлия: *"а главное - нам всегда есть о чем поговорить"*.

Или: как может мужчина, который должен вас содержать, быть верным? Он же двадцать четыре часа в другом месте? Даже если спит с вами в одной кровати.

То есть, добытчику некогда быть другом. Да и защитником.

А вот друг защитником (самая мужская роль) обязательно будет.

Деньги заработаете вместе. Дети тоже вырастут счастливыми.

В общем, вам надо определиться, чего вы на самом деле хотите?

Найти спонсора для того, чтобы вырастить детей (тогда, скорее всего, он будет добытчиком, который будет вами помыкать и вас унижать), или друга, с которым каждый день хорошо - и говорить, и молчать?

АННА (ИЗРАИЛЬ): Умом понятно, что надо друга искать... Но всё равно хочется, чтобы мужчина был успешнее меня. Или я в себя не верю и надеюсь лишь на мужчину?

СВЕТЛАНА: Не уверена в себе... А чего вы боитесь с небогатым мужчиной? У вас кто-то из знакомых умер с голоду? У меня - нет таких знакомых; а вот от обжорства - многих знаю умерших.

Это важный вопрос, почему вы опасаетесь мужчину, с которым можете быть всего лишь счастливы?

Цитирую вас, про Юлю: *"А главное - нам всегда есть о чем поговорить. И с кем посоветоваться... Мы вместе развиваемся - не всегда рядом, но параллельно. И это здорово!"*.

АННА (ИЗРАИЛЬ): Может, из-за предыдущего неудачного опыта я не уверена, что мужчина может дать счастье?

А еще для меня важной составляющей счастья является собственный дом, он тоже стоит денег... Вы, правда, как-то живете с небольшим количеством денег...

СВЕТЛАНА: Почему вы не уверены, что с другом вы сможете быть счастливы? Ведь с Юлей это легко получилось?

"Может дать счастье" - это не та формулировка. Она предполагает: сама не умею быть счастливой, я несамодостаточный человек. Это так?

АННА (ИЗРАИЛЬ): Наверно, не на сто процентов самодостаточный... по крайней мере, нуждаюсь во внешних подкреплениях своей энергии...

СВЕТЛАНА: Повторю вопрос, который ведет к продолжению разговора:

Анна, почему вы не уверены, что с другом-мужчиной вы сможете быть счастливы? Ведь с Юлей это легко получилось?

Чего вы боитесь?

АННА: Не знаю точно... Что не договоримся, как жить.

СВЕТЛАНА: Анна, а как можно не договориться с другом? Ведь с Юлей вы бы договорились, как жить, если бы пришлось жить вместе?

ГАЛИНА: Светлана, но ведь хочется завести ребенка, дать ему достойную жизнь, оплачивать хороший отдых, образование, да просто обувать и одевать!

Я сама выросла в нищете, вечно была хуже других - отсюда столько комплексов и проблем, которые мне пришлось разгребать уже во взрослом возрасте. Не хочу, чтобы мой ребенок рос, как я - пусть растет лучше!!!

СВЕТЛАНА: Галина, теперь самая трудная часть разговора. Вопрос: сколько в этом вашем сообщении слов и мыслей вашей мамы и сколько лично ваших?

Как вы думаете, почему мама так искусно наговорила в вашу умную голову, что надо искать "добытчика"?

ГАЛИНА: Чёрт! У нее была трудная жизнь, и она хочет устроить дочечку. Всё очевидно!

ЕВА (УКРАИНА): Это страшная ошибка; когда женщина ищет мужа без того недостатка, который был у отца. Чтоб не пил, не бил, зарабатывал, был спокойным, был активным. Список неограничен.

И когда такой находится, она уже не замечает всех других его недостатков.

Вокруг множество примеров. Одна моя знакомая хотела надежного. Нашла такого, не любя вышла замуж (уверенная, что будет счастлива, ведь он надёжный), родили детей. Потекла "нормальная" жизнь, а счастья нет. И чем дальше, тем хуже.

Бывает, женщина живет с мужем только ради детей (по ее словам), а дети этого мужчину ненавидят. О ком на самом деле беспокоится женщина? О детях? Или о себе?

АННА (ИЗРАИЛЬ): Вряд ли у несчастной женщины будут счастливые дети...

ЕВА (УКРАИНА): Согласна! На все сто!

СВЕТЛАНА: Самое большое счастье для ребенка - весёлая мама рядом, а не весёлая игра или игрушка, и уж, конечно, не престижное образование.

И ведь не впроголодь же вы, Анна, жили?

Подумайте еще, чем вас пугает небогатый муж?

Я вышла, замуж за Леонида, когда он был старшим научным сотрудником, отцом двоих сыновей. Его имущество уместилось в портфель. Ну и что?

АННА (ИЗРАИЛЬ): Чем пугает... А почему он не богатый? (Богатый - условность; не имеется в виду "новый русский").

Хочется человека хотя бы со средним уровнем дохода. Иначе подозрительно: либо он материальными благами не интересуется, либо не умеет их зарабатывать.

В любом случае, на него не понадеешься в плане обеспечения семьи. Остается надеяться на себя. А я пока тоже немного зарабатываю... А жить хочется хорошо - путешествовать, дом иметь свой.

АРИНА: А потом захочется лимузины, замки на Мальдивах и золотую рыбку на посылках... и терзания по поводу того, что в гробу карманов нет.

Если жизнь хорошая измеряется денежными знаками, то никогда она не будет хорошей. Всегда окажется на планете тот, у кого этих самых знаков больше, чем у вас.

НАТАША (САН-ФРАНЦИСКО): Человек по своей природе и есть потребитель. А вот теперь догадайтесь, что лучше работает: одна копейка или \$10000?

СВЕТЛАНА: *"Лучше работает"* во имя чего?

Мне для улучшения отношений с мужем совсем не нужны деньги, самый минимум, на мандарины и на книги чтоб хватало.

АРИНА: Если важно не то, каков человек, а сколько у него бумажек и железячек... быть тому, кому это важно, в следующей жизни банкоматом.

АННА (ИЗРАИЛЬ): Народ! Речь же не о том, что в деньгах счастье. Для меня деньги - инструмент для жизни. Но вовсе без них жить сложно - по крайней мере в городе. Да и в деревне они нужны - на мандарины и обновки хотя бы...

ЕВА (УКРАИНА): Согласна. Когда денег мало месяц-два, это переживается дружно и ладно. А когда их нет год, два, три, пять - изматывает. Так устаёшь!

Работаешь, работаешь, а хватает только на пожрать и иногда за свет заплатить, чтоб не отключили. А муж при этом сидит дома в депрессии, на плохую работу идти не хочет, а хорошую никто не предлагает.

Как же я была рада, когда второй муж взял на себя обеспечение семьи! Кайф. Нас обоих устраивает, что я занята на работе полдня. Зарабатываю мало, зато довольная и спокойная. Работа приятная, без конфликтов.

И встречаю мужа в оптимистичном настроении - что мне так часто говорил муж. Правда, я его не слышала почему-то, а после книг Светланы и Леонида дошло.

АННА (ИЗРАИЛЬ): Замечательный пример!

СВЕТЛАНА: Анна, никто и не говорит о том, что надо выбирать голодранца и ленивца.

Но из двух мужчин умнее выбрать того, кто талантлив, как друг, а не как бизнесмен. Вот о чём речь. Если принять талант дружбы, как главный талант для счастливой семьи (при условии сексуального притяжения), то выбор мужчин становится шире и успешнее.

Женщин, с точки зрения их таланта дружить, думаю, оценивает каждый мужчина. Сразу, как только женщина открывает рот. Потому что законы дружбы хорошо знакомы каждому мужчине, и ценность дружбы для мужчин очень высока.

Да и я, помню, всегда говорила себе: если есть девушки, с которыми мне хорошо в жизни, то должен же быть такой мужчина! Я искала именно такого мужчину, умеющего дружить.

Спасибо девушкам МГУ, которые забраковали Леонида, как не москвича и не богача.

НАТАША (САН-ФРАНЦИСКО): Не бойтесь стать рабом денег. Просто будьте внимательны к своему настроению - если веселы и довольны, значит, всё в порядке. Если попадете в рабство - какое уж тут веселье.

СВЕТЛАНА: Согласна, вот мы и перестали за три копейки работать, научились давно жить почти без денег.

Нашли в этом свои выгоды... Например, улучшать здоровье можно бесплатно.

В общем, из двух роскошей - время и деньги, мы выбрали время.

И благодарны тем, кто нас вовремя не купил вместе с нашей свободой и свободным временем.

АННА (ИЗРАИЛЬ): Так с этим я вполне согласна – жить-то не с бизнесом, а с человеком...

СВЕТЛАНА: Вычитала в интернете:

"Вспомнила рассказ подружки про ее нового парня, который на пару с отцом делал всё по дому. На вопрос: а чем у вас мама занимается? - они дружно отвечали: а мама у нас для красоты".

Вот и у меня такая же функция - для красоты и для счастья.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТРОИТЬ ГЛАЗКИ...

Светлана. Мини-мысли

Думаю, прежде, чем строить глазки женатому мужчине, ответьте себе на несколько вопросов.

Ведь подобные романы проходят долго и с тратой огромного количества нервов (именно потому, что запретные, страстей там много).

Готовы ли вы потратить несколько лет жизни безрезультатно? Ведь большинство мужчин, по статистике, от жён не уходят.

Готовы ли вы на тайную любовь? Тайные встречи не только романтичны, но и оскорбительны.

Он, скорее всего, будет отпускать вашу руку при встрече со знакомыми, звонить при вас жене, да и праздники вы будете проводить, представляя, как ему хорошо с женой.

Готовы ли вы, в конце концов, воспитывать, а значит, полюбить, его детей - и это самый главный вопрос, потому что в жизни так бывает.

Готовы ли вы к тридцати годам остаться одна, или с ребёнком без папы, и с измученными нервами? Ведь в большинстве романов с женатыми мужчинами бывает именно так. Жизнь я знаю неплохо.

То есть, решаясь на роман, подумайте о себе. Если мужчина стоит того, чтобы за него пострадать - я бы начала роман.

В свое время я его и начала.

Мнения и сомнения на нашем сайте; форум "Курсы неоранья"

ОСИНКА: Он мне понравился сперва чисто внешне. Я его увидела и, если использовать молодёжный сленг, запала на него.

Он меня очень притягивает физически. Мало кто так притягивает, обычно я не влюбчивая, не увлекающаяся... Во-вторых, меня привлекает, что он творческий человек, у него творческая работа. Кольцо он не носит, это ввело меня в заблуждение.

Как человека я его почти не знаю, допускаю - он может меня быстро разочаровать.

И стоял вопрос: стоит ли лезть из кожи вон, пытаюсь его заинтересовать (видимся редко, поэтому действительно надо лезть из кожи вон, подстраивать ситуации, заинтересовывать), или махнуть на него - женатого - рукой?..

А вы, Светлана, хорошо написали: *"прежде чем строить глазки, ответьте себе на несколько вопросов"*. Я ответила на эти вопросы, и, пожалуй, не буду тратить силы на женатого.

Одно только обидно - так к нему тянет, что невозможно сейчас других мужчин оценить по достоинству - он всех затмевает.

СВЕТЛАНА: Господи, меня тянуло ко многим мужчинам!

Все эти уколы в сердце, искры и любви с первого взгляда — просто попадание в тот сексуальный стереотип, который был заложен в детстве, в период первой сексуальности, или в подростковом возрасте.

Не выходить же поэтому замуж!

О ДЕВУШКАХ, НА КОТОРЫХ ХОЧЕТСЯ ЖЕНИТЬСЯ

Разговор с Александром Постниковым (24 года, программист)

СВЕТЛАНА: Ты про женитьбу вообще не думаешь?

АЛЕКСАНДР: Единственный случай за последние два года: общаюсь с девушкой, с которой нарисовалась картинка: как нам здорово, когда мы муж и жена.

СВЕТЛАНА: Ух ты! А можно главное слово про эту картинку?

АЛЕКСАНДР: Я бы сказал слово "равные".

СВЕТЛАНА: И чем же хороша эта девушка, почему ты сделал такие выводы?

АЛЕКСАНДР: Мы общались на разные темы, мне легко было заметить стремление понять меня. Плюс эффектная внешность, но отсутствие высокомерия, любования своей внешностью.

Очень интригует, если девушка в чем-то прошла дальше тебя (я про ум).

СВЕТЛАНА: Меня в последнее время интересует вопрос: желание защитить у мужчин – природное? У тебя когда-нибудь было такое желание?

АЛЕКСАНДР: Защитить – от всего на свете – такое желание появляется, когда сохраняется некая интрига, когда объект не сразу понятен, ну и когда появляется потенциальная угроза.

СВЕТЛАНА: Получается, когда девушка тебя заинтересовала, заинтриговала, то и желание защитить ее появляется? То есть, тут уже видны зачатки любви.

Ну вот просто смотришь на нее – и тебе ее хочется по голове погладить, это жест, который выражает желание защитить. Какая девушка такое желание вызывает?

АЛЕКСАНДР: Та девушка, которая кажется моей или может стать моей.

СВЕТЛАНА: А чувство покоя душевного для тебя важно рядом с девушкой?

АЛЕКСАНДР: Думаю, стоит уточнить вопрос.

СВЕТЛАНА: Для женщин очень важно, что она спокойна рядом с мужчиной. Все говорят про каменную стену, когда речь заходит о мужчине мечты.

То есть, она защитника ищет и своим цыпляткам, и себе, это для нее базовое чувство, главная задача жизни по задумке природы: родить и вырастить цыпляток.

Вот мне и интересно: а мужчине важно, чтобы рядом с женщиной он чувствовал себя защищённо?

АЛЕКСАНДР: Может, назвать это чувством уверенности? Уверенность имеет много параметров – что ты состоявшийся, что ты личность, ощущение стабильности в жизни.

Да, женщина должна давать душевный уют.

СВЕТЛАНА: Пугает ли тебя, если девушка хочет замуж, и ты по каким-то признакам это видишь?

АЛЕКСАНДР: Если я вижу, что она хочет замуж, то интуитивно ставлю барьер. При знакомстве с девушкой обращаю внимание на ее среду и повседневность, в которой она живет.

То есть, наверно, тоже прикидываю, годна ли она для длительных отношений.

СВЕТЛАНА: Что ещестораживает в девушках?

АЛЕКСАНДР: Если девушка ведётся на лесть – мне сразу становится неинтересно. Желание казаться лучше, чем есть –стораживает в девушке, потому что это неискренность и лицемерие.

У меня сейчас пять девушек, на разной стадии отношений.

СВЕТЛАНА: Давай определим, с какой будет самый удачный союз, семья по правилам дружбы.

АЛЕКСАНДР: Интересно... Номер первый. Самая молодая, самая покладистая и самая перспективная в плане создания семьи. У нее вопросы к себе и к жизни – она претендует на звание искательницы истины, и с ней интересно поддерживать беседу. Она не просто верит словам, а анализирует их.

СВЕТЛАНА: То есть, она дает энергию, и с ней интересно? Ну, это много!

АЛЕКСАНДР: С ней интересно, приятно, потому что я вижу: мои слова ей полезны, она их усваивает, как человек с хорошим аппетитом и здоровым желудком усваивает пищу.

СВЕТЛАНА: Ну неважно, главное - с ней интересно, она дает тебе это ощущение.

АЛЕКСАНДР: Это интерес учителя – с моей стороны.

СВЕТЛАНА: Тогда сузим ее пользу для тебя – она всего лишь удовлетворяет твою потребность в признании, в одобрении, похвале.

АЛЕКСАНДР: Но от нее поступает всё-таки и новый для меня материал. Она читает много.

СВЕТЛАНА: Кстати, еще одна из функций дружбы - это уметь оценивать. Иногда мы дружим только потому, что человек нас оценивает, замечает все наши изменения.

Однажды я заметила: наряжаюсь для знакомого мужчины только потому, что он каждый раз оценивал мою внешность; а виделись мы в тот период очень часто; вместе вели проект.

АЛЕКСАНДР: Девушка номер один – самая, пожалуй, здравомыслящая из всех пяти.

СВЕТЛАНА: Вот здравый смысл – такая ценность! Его не купишь, не выучишь в университете. Нет такой науки – здравый смысл.

АЛЕКСАНДР: Ну да, здравый смысл – это адекватность, умение адекватно оценивать реальность. То есть, руководит сознание, а не подсознание, когда речь идет о поступках.

Но эта девушка молода. И в социальном смысле не то немного.

СВЕТЛАНА: А при чем тут социальное положение?

АЛЕКСАНДР: Если я живу в своей квартире, а она живет у родителей, и ситуацию нельзя изменить или можно изменить, прилагая большие усилия, то я беру это в расчет.

СВЕТЛАНА: Ну, ты берешь это в расчет, и получается: ты из-за такой фигни можешь упустить хорошую девушку.

АЛЕКСАНДР: Мне придётся ходить на работу, чтобы обеспечить её, стать типичным деньгогенератором. А значит, я буду не собой, попросту не останется времени и сил быть собой.

СВЕТЛАНА: Тогда мне вообще нечего было делать с Леонидом. Даже можно было не глядеть в его сторону. Он пришел ко мне в однокомнатную квартиру после развода, будучи отцом двух детей, с зарплатой старшего научного сотрудника (на такую месячную зарплату, сто шестьдесят рублей, можно было купить не самый лучший советский магнитофон).

АЛЕКСАНДР: Но главное – девушка молода, и сама не знает, чего хочет. И неизвестно, чего захочет.

СВЕТЛАНА: Я к тому, что материальные расчеты - они напрасны. Можешь иметь богатую девушку, но у тебя будет желание умереть; а можешь иметь бедную - но она будет такую энергию давать, что у тебя глаза будет гореть.

АЛЕКСАНДР: От богатой девушки я всё равно не смогу принимать ни деньги, ни подарки.

И еще про номер один: она верит всему, что говорят родители: о пользе университета, своей будущей специальности, которая на самом деле никому не нужна.

СВЕТЛАНА: А ты говоришь про ее здравый смысл! Может быть, у нее стереотипное мышление?

АЛЕКСАНДР: Возможно. Потому что здравый смысл – не в словах, а в поступках.

СВЕТЛАНА: Давай про девушку номер два.

АЛЕКСАНДР: Весёлая, добрая, но с верой в чудо. Во всё необъяснимое.

Стандартный набор привлекательных черт. Больше всего меня в ней привлекает, что это не надкушенный бутерброд. Вернее надкушенный, но вынутый изо рта.

Вкус предполагаемый, но не распробованный.

Третья девушка. Красивая, умная, из богатой семьи, с творческими склонностями, с собственным мнением. При этом весьма свободолюбивая. У нее есть возможность быть независимой.

СВЕТЛАНА: Ну, эта возможность есть почти всегда. Просто цена за независимость всегда велика, поэтому мало кто осмелится прицениться.

Свободолюбивые девушки хороши тем, что они умеют дружить; они понимают ценность свободы и дают свободу партнеру.

АЛЕКСАНДР: Да, но ей нужен такого же социального ранга партнер, с прицелом на мужа. Каждый молодой человек проходит серьезную проверку.

И я не могу назвать ее предсказуемой.

СВЕТЛАНА: Ну понятно, умные люди предсказуемы, дураки нет.

АЛЕКСАНДР: Она еще не задала себе вопроса, чего она хочет.

СВЕТЛАНА: Девушки хотят одного и того же – найти защитника и кормильца своим будущим детям.

АЛЕКСАНДР: Ну, это они инстинктом хотят. А умом ?

СВЕТЛАНА: А умом они еще прибавляют: найти хорошего друга.

Все равно они хотят высокорангового или потенциально высокорангового самца (это хорошо описал Анатолий Протопопов). Я называю таких мужчин С-С (секс-символы). Секс – это "пол" в переводе.

Умные девушки хотят С-С: уверенного, сильного, спокойного. Когда им мужчина демонстрирует уверенность, они на это покупаются.

Вот меня до сих пор восхищают мужчины с тихим голосом – это же странно? Но объясняется просто: человек мне внушает спокойствие. Спокойствие, уверенность, неторопливость.

АЛЕКСАНДР: Своей сутью, инстинктивно, девушки хотят этого, умом своим они вообще сейчас никого не хотят.

СВЕТЛАНА: Инстинктивно они хотят самца, который бы улучшил человеческий род, передал лучшие гены.

АЛЕКСАНДР: Да, а умом они не хотят пары.

СВЕТЛАНА: Им не нужен партнёр?

АЛЕКСАНДР: Да. У них в жизни и так много событий, жизнь очень насыщенная, привычная, и не хочется ничего менять.

СВЕТЛАНА: Просто девушки еще молодые ...

АЛЕКСАНДР: В общем, пока девушка номер три держит дистанцию. И я держу дистанцию.

СВЕТЛАНА: А может, это просто игра умных людей? Оба ждут, кто сделает первый ход?

АЛЕКСАНДР: Пока непонятно.

СВЕТЛАНА: Возможно, она просто ждет шагов от тебя, как интеллигентная девушка, начитавшаяся советов в глянцевых журналах.

АЛЕКСАНДР: Четвёртая девушка. Восемнадцать лет, просто симпатичная и очаровательная в своей простоте. Ей движет только одно стремление - подарить себя кому-то.

СВЕТЛАНА: Значит, она тебе неинтересна. Сделала много шагов к тебе – и стала неинтересна. Хотя возможно, она великолепна во всех отношениях, но сама всё испортила.

АЛЕКСАНДР: Как она может быть великолепна? Она же еще не личность?

СВЕТЛАНА: Но, может быть, она твоя идеальная жена?

АЛЕКСАНДР: Да, инстинктом я хочу найти жену. А умом нет. Это сейчас у многих людей.

СВЕТЛАНА: Действительно, жизнь стала жутко интересной. Количество информации безмерно.

АЛЕКСАНДР: И уму выгоднее подавить инстинкт, как-то видоизменить его. Вместо длинных гуляний под луной – теперь у молодых короткие встречи.

СВЕТЛАНА: Ведь большинство романов происходило от скуки. Пострадать, испытать эмоции хочется - и начинаешь этим жить. Романы были у девушек самой интересной частью жизни. А сейчас много интересного: знакомства, возможности для карьеры, книги, видео, интернет, концерты.

И вы уже не видите смысла тратить время на ухаживание и обхаживание.

Вы не высыпаетесь постоянно. Я не помню, чтобы наши мальчики не высыпались, а для вас это нормальное состояние. Очень жаль, кстати.

АЛЕКСАНДР: Да, согласен. И вот девушка номер пять.

У нас большая разница в возрасте, но в возрасте биологическом. Она неглупа, но и не скажу, что умна. Ведет себя, как девушка двадцати лет, но опыт виден.

И она производит впечатление личности. Интуитивно угадывает, что мне надо; умело, гармонично подстраивается, даёт те ощущения, которые мне нужны.

Но при этом не слишком адекватна, к сожалению. И еще – у нее стремление к серьезному роману.

СВЕТЛАНА: Можно понять девушку.

АЛЕКСАНДР: Привлекательная. Получается, что в целом – она лучше всех.

СВЕТЛАНА: Меня ее неадекватность насторожила...

В общем, мы пришли к тому, что все пять девушек в чём-то не заслуживают звания друга. Ну, потенциального друга. Лучшего друга, ради которого ты всё бросишь, побежишь выручать.

АЛЕКСАНДР: Человек становится таким другом либо вследствие ума, либо вследствие сердца своего.

СВЕТЛАНА: Как написано в нашей книге, счастливую семью могут создать либо два очень умных человека, либо два очень добрых.

АЛЕКСАНДР: Мне кажется (я про последнюю девушку), что она может быть очень хорошим другом. Именно не умом, а сердцем.

СВЕТЛАНА: Мне кажется, должны быть два одинаковых качества у партнеров: или оба умные, или оба добрые.

Потому что если ты умён, а она всего лишь добра... ты всё равно начнешь ее презирать за глупость, тебе станет скучно. Она будет выглядеть в твоих глазах курицей, особенно когда родятся дети.

Там, понимаешь, происходит вот что: у женщины включается материнский инстинкт, она начинает грести под себя и под своего цыплёнка.

"Мой самый лучший, гениальный, его надо устроить на работу, освободить от армии, от налогов!.. И всегда ему - самое вкусненькое!.. Горжусь собой – я сумасшедшая мама!..".

Если до замужества девушка умна на четвёрку, то после рождения ребенка она становится круглой двоечницей. Вся ее доброта превращается в глупость. Куриный инстинкт - это же страшное зрелище. Ни здравого смысла, ни достоинства, ничего не остается.

АЛЕКСАНДР: Мне кажется, что сердце – оно тоже имеет тенденцию воспитываться. Так же как и ум – развиваться.

СВЕТЛАНА: Я знаю одну пару людей, которые всегда вместе. В общем, видно, что любят друг друга. Они оба добрые, с большим сердцем, как говорится; у нее развит материнский инстинкт, у него отцовский.

Так вот, ими руководит сын; с подросткового возраста он - главный в семье.

Однажды они были у нас в гостях, и мы угощали их жареными тыквенными семечками. Муж сказал жене: а почему мы дома такие семечки не едим? вкусно же и полезно?.. Жена ответила, что сын не любит, когда валяется шелуха от семечек. Муж понятиливо кивнул.

Если дети выросли и живут отдельно, в таких семьях начальником становится собака или кошка. Я не шучу.

АЛЕКСАНДР: Но ведь можно через сердце повлиять на ум?

СВЕТЛАНА: Попробуй. Но скажу тебе: это ужасное зрелище, смотреть, как твоего собственного ребенка гробит дура.

Один, в общем-то, умный мужчина, женатый второй раз, рассказывал нам: жена не работает, сынку девять лет. И вот картинка за обедом: мальчик только потянется за хлебом – жена подает кусочек, сын только захочет очистить банан, она ему чистит банан.

АЛЕКСАНДР: Я думаю, можно жить и не в идеальной семье. В компромиссной. Ведь семья – не вся жизнь, а только часть жизни.

СВЕТЛАНА: Ты ведь не будешь отрицать, что в семье бывает или хорошо, или плохо. Никак, нейтрально, безразлично не бывает, слишком близко люди друг к другу живут, носом к носу.

Если выбираешь семью, где тебе плохо, значит, выбираешь жизнь, в которой вообще не сможешь расслабиться, потому что дома у тебя всегда битва. Фронт, а не тыл.

Тебя всё начнет раздражать, угнетать твоя неприютность... в результате заведешь любовницу.

Любовница будет плакать и говорить: я хочу ребенка... И начнется то же самое, если ты не поумнел. Маленький ребенок, зарабатывание новых квартир для детей и престижное обучение для детей.

В результате в пятьдесят лет мужчины нет, он просто умирает, явно или тайно, просто перейдя на растительную жизнь, болезненное доживание. В случае доживания жена припомнит мужу былые унижения, какой бы доброй она ни была... можешь не сомневаться.

АЛЕКСАНДР: Меня вот что смущает еще: роман вроде в разгаре, но всё равно мой взгляд по сторонам блуждает.

СВЕТЛАНА: Ну и прекрасно, значит, ты не готов пока к отношениям один на один. Блуждай по сторонам, кто тебе мешает?

АЛЕКСАНДР: Время, которое уходит.

СВЕТЛАНА: Куда оно уходит? Ты-то можешь родить ребенка и в шестьдесят лет.

АЛЕКСАНДР: Уже вроде пора...

СВЕТЛАНА: Может, это просто стереотип, который внушен немножко мамой, немножко обществом? И ты думаешь; ага мне уже двадцать четыре, половина народа уже в крепких отношениях. Такие у тебя мысли?

АЛЕКСАНДР: Нет, время уходит, потому что оно сейчас не расходуется на цель. Отсюда ощущение, что время уходит. Пока нет цели.

СВЕТЛАНА: А почему бы не поставить цель каждодневного счастья? Наш девиз, например, каждый день быть счастливыми; эта конец ниточки, за которую можно размотать клубок жизни, образно говоря.

То есть, если сам сумеешь быть счастливым, то осчастливишь этим многих.

Я сейчас знаю: лучше, чем я сейчас живу, жить невозможно. Всё время сплошные удовольствия, больше некуда пихать. Если впихну в день еще одно удовольствие, то выпихнется другое.

И я смотрю: моему сыну живётся хорошо, моему мужу, моей матери. И читатели меня благодарят, тоже улучшают свою жизнь, почитав наши книги.

АЛЕКСАНДР: Если цель будет поставлена умом и не прочувствована сердцем – я не смогу к ней стремиться.

СВЕТЛАНА: Ну почему – у тебя есть талант, можно поиграть в славу. Такая славненькая цель. Любая цель - это игра. Ты же понимаешь, что только заполняешь жизнь.

АЛЕКСАНДР: Верно. Но играть в неинтересную игру не хочется. Мне ни слава, ни деньги не кажутся интересной игрой. Я играл в эту игру с деньгами...

СВЕТЛАНА: Игра в славу интереснее, славы трудно добиться. Поэтому это забавная игра, которой хватает до конца жизни.

АЛЕКСАНДР: На корню такие штуки губит вопрос: что мне это даёт?

СВЕТЛАНА: Даётся ощущения собственной значимости.

АЛЕКСАНДР: Пока что я пришел к осознанию никчемности любого направления. Но это, наверно, этап такой.

СВЕТЛАНА: Если я лежу и думаю, будет мне скучно работать на огороде или нет, мне любая огородная работа кажется скучной. А когда выхожу во двор, начинаю делать грядку – появляется азарт. Делая грядку, смотрю по сторонам, вижу, как улучшить угол двора. В результате работаю часа три, с огромным удовольствием.

Много раз замечала: даже самая противная работа увлекает, когда на ней сосредоточишься.

Вот начинай делать то, что нравится. Придет азарт.

Я просто предсказываю: когда-то ты всё рано придёшь к простому пониманию жизни. Прожить день с удовольствиями, какими бы они ни были, если они не во вред здоровью и людям. На самом деле всё равно, от чего получать удовольствие: от еды или голода, от общения или одиночества.

АЛЕКСАНДР: Я хочу к этому прийти. И вижу такой только путь: иметь возможность каждый день делать шажок в будущее, а остальной день можно посвящать удовольствиям.

СВЕТЛАНА: В понятие счастья входит понятие будущего: ты должен быть уверен - у тебя и завтра будет хороший день. Начинаешь спрашивать: а что для этого надо?

Оказывается, три пункта. Надо стабильную, интересную работу. Здоровье. Человека проверенного рядом. Потому что человек рядом дает кайф огромный, возможность постоянно разговаривать, обсуждать (а значит, смаковать) текущую жизнь.

АЛЕКСАНДР: Это три пункта, они сами по себе очевидны. Но отношение к ним не такое простое. Здоровье – всем нужно, вроде бы. А на деле выходит...

СВЕТЛАНА: На деле выходит: есть много удовольствий, которые интереснее.

АЛЕКСАНДР: Ну... вот для моего здоровья спорт нужен, но я же не занимаюсь.

СВЕТЛАНА: У тебя при этом не болит голова, ничего не болит постоянно. Ты знаешь, что всегда можешь заняться спортом, что будешь заниматься.

АЛЕКСАНДР: Но я ничем не отличаюсь от толстяка, который тоже так думает: когда-нибудь займусь...

СВЕТЛАНА: Ты не толстяк, не больной. Поэтому откладываешь заботу о здоровье на потом.

Веллер же объяснил; людям нужны ощущения немедленно и сейчас. Ощущение своего здоровья, которое когда-то потом будет, оно абстрактно, а ощущение от "эх, давай выпьем, закусим, закурим" дает мгновенный кайф.

АЛЕКСАНДР: Да, я это сейчас чувствую. Такая хорошая беседа, что хочется кофе с шоколадом.

СЕРДЦЕЕДЕНИЕ

Светлана. Советы

Нам часто задают вопрос: а что делать, когда тебе нравится человек, а ты не знаешь, как он к тебе относится?

Первое правило. Не признавайтесь!

Не признавайтесь ни во влюбленности, ни в любви. Если признаетесь - вас могут использовать ненадолго - и всё.

Признание - это середина, а не начало отношений.

Правило второе: организуйте прикосновение.

Организируйте прикосновение! Чтобы перевести мысли Объекта в нужное направление.

Для этого начните одеваться соответственно своему полу. И пахнуть надо хорошо.

Будьте почаще рядом, найдите мгновение, когда Объект настроен на отдых - и организуйте прикосновение!

Потом опять улыбайтесь дружески, месяца два. Потом опять организуйте прикосновение.

Но эти прикосновения должны не разгадывать, а загадывать вас.

Вот пример из юности. Когда я мыла посуду после вечеринки, один из гостей подошел сзади и провёл пальцем по моей спине; я была в сарафане. И потом долгое время никак не показывал никаких чувств, кроме дружеских.

Всё, я попалась! Мне стало интересно! Я захотела дочитать такой детектив до разгадки! (Надо ли писать, что этим гостем был Леонид Жаров?).

Правило третье: станьте незаменимым (незаменимой).

Совместное переживание сильных эмоций привязывает к тем, кто был рядом.

Знайτε это - и живите жизнью своего любимого, если он того стоит, конечно.

Чтобы стать незаменимой (незаменимым), придется изучить то дело, которое любит МЧ. Это трудно, но не труднее вступительных экзаменов в вуз.

Все взлёты чувств МЧ - радости, восторга, творческих и бизнес-побед - должны проходить с вашим присутствием и участием.

Если смотрели телепроект про голод, то вспомните - была там Тихоня, влюбленная в Красавца. Он хранил верность своей девушке, которая осталась дома, но Тихоня вела себя очень умно: она стала другом Красавца, ни за что не признаваясь во влюбленности.

В результате Красавец то и дело дружески обнимал Тихоню, и я уверена, мечтал о ней по ночам.

Вернувшись после проекта к своей девушке, Красавец вдруг обнаружит, что жутко не хватает ему Тихони, ведь он привык делить с ней все эмоции. Не удивлюсь, если у них начнется роман, как начинается он у половины всех реалити-шоу-участников.

Посмотрите, почти на каждом реалити-проекте образуются семейные пары.

Правило четвертое: появляйтесь, когда вам рады.

Это, возможно, самое сложное.

Мой первый муж именно так добился моего внимания: приходил точно тогда, когда мне было скучно. Я была ему рада, и этот рефлекс закрепился.

Однажды спрашиваю, почему он не приходит чаще? Он отвечает: мне некогда. Пятёрку за ответ! Я подумала: ух ты, значит, я у него не на первом месте? Хочу на первое!..

И так далее, процесс пошел, в голове завелись мысли о нем. А влюбленность - это и есть количество мыслей.

Пятое правило. Исчезайте.

Вы пробовали перевести отношения в другую плоскость? Поправляли МЧ галстук, касаясь шеи, целовали в щеку, якобы радуясь чему-то своему? Да просто были вместе на вечеринке, где трудно не прикасаться друг к другу, танцуя, и всё становится понятным через пять минут?

Если это сделано, если вы уверены, что МЧ не может не обсудить с вами новые волнующие события, советую исчезнуть на какое-то время.

Если нельзя этого сделать физически, то исчезнуть духовно, стать невнимательной и торопиться куда-то, не успевая обсуждать с ним новости; то есть, лишить МЧ главного кайфа: вашего эмоционального присутствия в его жизни.

Держитесь на этих позициях, пока он не поймёт, как трудно ему без вас.

Если же он так и не признается, что вы на особом месте, что влюбленность возможна - перестаньте тратить душевные силы на этого мужчину. Он занят.

Но, впрочем, МЧ может опять появиться через какое-то время и начать ухаживания.

Примечание: надеюсь, вы поймете меня правильно; я не советую, как манипулировать мужчиной, я советую, как быстрее найти друг друга, как понять себя.

Мнения и сомнения на сайте университета; форум "Всё, кроме вранья"

ЖАН: Это какие-то психологические качели!

СВЕТЛАНА: Это не психологические качели, а поведение в соответствии с человеческой натурой.

Такое поведение действительно всегда; даже тогда, когда оба "игрока" знают правила игры.

Например, мой будущий муж, Леонид Жаров, тогда просто знакомый, однажды пришел ко мне в гости, поцеловал и сказал, что больше никогда не придёт.

Я оценила этот поступок, как поступок умного игрока на поле жизни, равного мне. И ненадолго влюбилась. На двадцать лет.

КАКТУС: Светлана, Леонид, вы пишете в книге: *"Вот сочетание: умная и весёлая, то есть, дающая энергию."*

Значит, девушка должна уметь поддержать разговор и всё такое... а я вот, например, разговаривать умею, но не люблю, раскручиваюсь на разговор довольно тяжело.

Сейчас МЧ (большинство моих знакомых) любят пообщаться на интимные темы, рассказывают о своих бывших девушках, отношениях и задают вопросы на эти же темы.

А я считаю, рассказывать о своих бывших отношениях на первой же встрече как-то слишком рано (если вообще нужно).

Я могу выслушать рассказ МЧ о его бывшей любви - пожалуйста, но сама молчу. И потом народ обижается, говорит, что слишком замкнута, что меня не понять.

Так вот (наконец-то добралась до сути), как быть умной и весёлой, если изначально я не говорю на такие темы?

Мужчины за-тридцать не часто говорят о своих бывших отношениях, но мне всего двадцать...

СВЕТЛАНА: Весёлость не надо понимать прямолинейно, как умение громко смеяться и рассказывать анекдоты.

Весёлость - это умение радоваться, бесстрашие.

Мой сын приехал недавно с новой девушкой, девушка подошла ко мне и обняла, хотя никогда раньше не видела.

Я ее сразу полюбила, потому что в этом поступке для меня - главная информация о человеке: и открытость, и широкодушие, и самодостаточность, и бесстрашие.

Рано или поздно мужчина начинает бесконечно ценить это в женщине - умение радостно жить. Потому что мужчине бывает страшно даже чаще, чем женщине.

Учитесь светиться - и на ваш свет сбегутся хорошие люди.

ВЕРА: Недавно услышала интервью одной телеведущей, она рассказала, как можно заинтересовать МЧ. Позвонить можно самой и сказать:

-У меня нет повода для звонка и для встречи, но я этот повод ищу. До свидания.

По-моему, это соответствует вашей теории, Светлана?

СВЕТЛАНА: Да, психология в этом случае учтена тщательно.

Девушка поступает необычно, и в то же время ненавязчиво, она прощается, и неизвестно, позвонит ли снова и когда.

Думаю, у нее хватит ума позвонить не ранее, чем дней через десять и сказать: я все еще не нашла повода для звонка и встречи.

Если МЧ не имеет других отношений, он обязательно начнет уговаривать звонящую встретиться и без повода. Она сумела сделать так, чтобы он начал думать о ней.

КАК ВЕРНУТЬ СОЛНЫШКО?

Леонид, Светлана. Советы

СВЕТЛАНА: Нас часто спрашивают, как вернуть девушку, "*моё солнышко, моего котенка*"? Вроде любила, и вдруг разлюбила.

Попробую написать руководство.

1. Думайте о ней только полдня, а не целый день. Определите время, когда разрешается думать о ней. В остальное время - пришла мысль - гоните вон! Пока человек не научился не думать, он не личность.
2. Хотя бы на треть ее предложений отвечайте: "нет" (постоянное, скучное "да" - это как раз тряпичный вариант, верный путь стать "тряпкой").
3. Не звоните дней десять. А потом звоните или встречайтесь раз в неделю. Побеждает тот, кто умеет ждать.
4. Попробуйте угадать, когда она вам обрадуется; когда ей скучно - тогда и являйтесь.
5. Если спросит, почему стал реже звонить и приходить - сошлитесь на учёбу или работу. Иногда ссылайтесь на вечеринку, день рождения или концерт - на место, где бывают красивые девушки. Но не давайте никаких прямых поводов для ревности!
6. Больше не говорите ей о любви. Если уж сама спросит - отвечайте рассеянно: да, конечно, люблю.
7. Помните, если хотите оставаться интересным - надо недолюбливать. А не перелюбливать. Пока не научитесь недолюбливать - у вас будут не очень удачные романы.
8. Самые яркие эмоции она должна получать в вашем присутствии. Пусть свидание длится час, но будет незабываемым (даже если это просто разговор).
9. Скука в вашем присутствии - самый большой ваш враг. Убегайте, пока девушке не стало скучно!
10. Если вы ей не опротивели - она вернется. Тогда продолжайте вести себя так же, как написано выше.
11. Любой срыв в слёзы, в истерику, в допрос, ревность, да просто в навязчивость сведет на нет все усилия.
12. Заканчивайте первым свидания и телефонные разговоры (да, невежливо, но можно придумывать повод; это лучше, чем быть брошенным).

ЛЕОНИД: Вспоминая мои романы, а также love-story моих друзей, я вывел житейские правила выхода из несчастной любви.

Оказалось, что интуитивно я им следовал, и это помогло мне относительно быстро и без потерь для здоровья привести себя в нормальное состояние. Может быть, мои правила помогут кому-то, я-то уверен в их полезности.

* Даже если она вышла замуж за другого - вы не прощаетесь на всю жизнь!

Женщина, оставившая вас после серьезных отношений, со временем будет вспоминать ваши отношения гораздо чаще, чем вы; женщине они важнее, чем мужчине.

Если вы благородный человек, через некоторое время ваши отношения, возможно, возобновятся (разумеется, если вы захотите).

Благородство нигде так не проверяется, как в разрыве.

Благородный человек уходит достойно, помня, что любящий желает добра любимой. Если она решила выйти замуж за другого, переждите этот момент.

Отойдите в сторону (об этом в следующем правиле), пусть поживёт с ним. Через год-другой ее отношение к мужу - очень может быть! - изменится. Ведь семейная жизнь предъявляет большие требования к любви, далеко не все мужчины готовы их выполнять.

В моей жизни все женщины, которых я любил и которые меня оставили, спустя время проявили ко мне интерес.

Если в ее семейной жизни всё хорошо, она, конечно, не пойдёт на близкие отношения с вами, но дружеские вполне возможны.

* Загружайтесь!

В ситуации несчастной любви человек постоянно думает об одном, об одном... Нужны специальные усилия, чтобы разрушить эту доминанту.

Вы студент? Ну так бегите в библиотеку! Подготовьте доклад, станьте зубрилой, сделайте сюрприз приятелям и преподавателям – станьте лучшим в группе. И не в оценках дело, дело в вашем спасении.

Если вы работаете, явите инициативу, поработайте сверх плана, подежурьте вместо кого-то, смотайтесь в нудную командировку, от которой обычно отпихиваются, сделайте то, что давно собирались, да руки не доходили.

Самое время подумать о диссертации, о поступлении в аспирантуру, о дополнительном образовании, о нестандартном ходе в производственных делах.

Делайте, делайте, работайте, не оставайтесь в раздумьях, раздумывать будете потом, когда придёте в себя. А пока вам нужна трудотерапия – любая – с лопатой или с компьютером.

Не торопитесь. Не требуйте от себя быстрых результатов в чём-то. Такие ситуации бывают редко, у некоторых - раз в жизни.

* Избегайте одиночества!

Разговаривайте с людьми, которые хотят этого – в автобусе, на лавочке, на улице, в магазине. Просто перекиньтесь словом, просто улыбнитесь.

Ваша цель – поднять настроение незнакомцу. Никакой корысти (если не считать корыстью вашу цель стать опять нормальным человеком).

Мнения и сомнения на сайте университета; форум "Всё, кроме вранья"

ПАВЕЛ: Мы с ней встречались шесть лет!!! Я решил, что после вуза на ней женюсь, и она родит мне трёх мальчиков.

Сразу напишу, что причиной разрыва с ее стороны было недоверие ко мне. А я в свою очередь не доверял ей. Сразу появлялись дурацкие мысли, которые постепенно меня захватили! Наше взаимопонимание стало исчезать, и она ушла.

Я ходил с цветами, стоял под дождём часов пять, чтобы ее увидеть и подарить ей цветы! Я просто превратился в тряпочку, с которой можно делать всё!

СВЕТЛАНА: Павел, вот сегодня опять по ТВ умный мужчина сказал: главное, чтобы с женщиной было интересно.

Все люди, рассказывая о своей любви, говорят слово "интересно", я много раз проверяла. Так люди устроены: не терпят скуки!

Интересно - это главное слово в отношениях - с первого дня до последнего.

И как вы думаете, кому интересна тряпочка, в которую вы себя превратили?

У вас будет следующий роман, третий, четвертый... все они будут заканчиваться одинаково, пока вы не измените свое поведение.

Сейчас у вас настоящий невроз, помог бы хороший психотерапевт.

Попробую помочь и я, если вы действительно хотите спастись. А речь уже идет не об отношениях, а о вашей психике, здоровье и жизни вообще. Я не шучу.

Очень советую прочитать все книги Андрея Курпатова, просто все! Они есть в магазинах, и в интернете их много.

Что посоветовать?

Девушке вашей должно стать интересно; значит, ваше поведение должно быть другим. Первым делом научитесь говорить ей "нет", а не только "да". Это признак личности, а не тряпочки.

Не досаждайте ей своими чувствами, прощайтесь первым, звоните пореже.

Будьте сдержанны в проявлении чувств, лучше о них вообще не говорить, просто стать веселым, интересным человеком, с которым снова можно хохотать, обсуждать мир и людей, а не препарировать свои отношения...

Это трудно, но другого пути нет. Представьте, что вы - Супермен. Найдите такого парня в телевизоре, пусть это будет популярный певец, телеведущий... ну, кто вас восхищает.

И ведите себя так, как повел бы себя этот Супер.

Хороший способ вызвать интерес у девушки - бросить ее первым, просто исчезнуть. Она обязательно придёт узнать, действуют ли ее чары? Придёт уже потому, что ваш роман психологически не закончен, вам еще предстоят отношения.

А если вы перестанете проявлять интерес, ей станет очень интересно (опять слово "интерес").

Она придёт, увидит, что вы изменились - ей станет еще интереснее.

Но, как я поняла из вашего письма, разлад произошел потому, что она вас ревнует, поэтому совсем пропадать рискованно, да и нервы у вас не те, чтобы бросить девушку самому... Легче изменить поведение, играть в Супера.

И всё-таки, это не главное. Измените себя без игры, а на самом деле - тогда интерес девушки (и девушек) обеспечен.

Готовы ли вы менять себя, выдергивать себя за волосы из того состояния, в которое попали?

Или пополните ряды мальчиков, которые не вынесли груза первой любви (она ведь почти у всех тяжелая, но одни становятся сильнее, другие гнутся, ломаются)?

Чтобы сделаться сильнее, сейчас вам надо начать себя презирать, а не жалеть. Готовы посмеяться над собой?

НИКОЛАЙ КАРНАУХОВ (РЕКТОР НЕФТЕГАЗОВОГО УНИВЕРСИТЕТА): Думаю, надо вернуться к себе, в себя, тогда и девушка может вернуться.

Девушки после вуза начинают думать о замужестве, и им нужен надежный, спокойный мужчина. Станьте им.

СЕРГЕЙ: Если бы раньше я услышал такую историю, я бы сказал Павлу: да ладно, забей. Не будь тряпкой! Вернётся...

А сейчас, когда всё произошло и со мной - я просто боюсь её потерять...

TESSA: Четыре года я просыпаюсь и засыпаю с одной мыслью: я его люблю.

Горько осознавать, что об этом человеке нужно забыть.

После него у меня было огромное количество парней, многие меня любили. Но с этим человеком мы понимали, чувствовали друг друга. Я даже не знаю, как описать.

С последним своим МЧ я встречаюсь уже почти год. Говорю ему, что он замечательный, что люблю, сама пытаюсь в это поверить (иногда, особенно раньше, это очень даже неплохо получалось).

Но очень часто ловлю себя на мысли: люблю только того самого...

СВЕТЛАНА: Могу поспорить: это он вас оставил. И две трети ваших мыслей - именно потому, что оставили вас.

Кроме того, думаю, роман ваш длился не меньше года. И, если бы не разлюбили вас, очень возможно, разлюбили бы вы. Признайтесь, были такие мысли о нем, что немного надоел...

Могла быть еще одна ситуация: он вынужден был уйти посередине романа (ну, например, жениться на другой по причине ее беременности).

Тогда оборванный посередине роман, остановленный на самых высоких чувствах, конечно, и кажется неземным.

ДИАНА: А вот я ни с кем не кручу романы. Просто уже два года живу воспоминаниями. И мне кажется, он без меня несчастлив.

СВЕТЛАНА: Еще о любви, которая никак не закончится.

Очевидно, ощущения, которые вы привыкли получать от безответной любви, стали наркотиком, и вы находите любые оправдания (даже то, что МЧ без вас может стать несчастным), чтобы не испытать ломку и пустоту, страх неизвестности, необходимость вступать в отношения.

ЛЕОНИД: Кстати, о том, как управлять своими чувствами

Важный принцип работы мозга открыл А. А. Ухтомский. Мы есть то, каковы наши доминанты, написал он.

"Принцип доминанты – это механизм работы мозга, благодаря которому в нем господствует единственный очаг возбуждения, а все прочие возбуждения не только не принимаются мозгом в расчет, не только не рассматриваются и не реализуются, но, напротив, тормозятся и переориентируются, переходят в полномостное и безграницное пользование господствующего возбуждения". (Андрей Курпатов, " Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности". Издательство "Нева", 2006).

Доминанту можно завершить двумя путями – внешним и внутренним.

Внутреннее завершение – это удовлетворение доминирующей потребности, логическое завершение проблемы, которая мучает.

Внешнее завершение – насильственное вытеснение господствующей доминанты более сильной доминантой, или множеством мелких доминант, которые в сумме перекроют старую. Ну, то что называется – время лечит. Но можно это "время" спрессовать, уплотнить и по собственной инициативе.

СВЕТЛАНА: Однажды я попыталась избавиться от ненужной любви первым способом, то есть, довела доминанту до логического конца.

Мой МЧ завел новую девушку, а я стала плакать и просить, чтобы он меня не бросал. Самой мне было почти смешно, потому что это совсем не мое амплуа, но я специально унизилась так, чтобы мне стало стыдно и противно.

И это помогло, успокоило. Но в этом случае не пострадал другой человек, ему даже приятно было. А обычно люди, желая завершить мучительные отношения, предпочитают делать неприятность "мучителю".

Доминанту надо уметь переключить, заменить другой.

Думаю, это главное условие счастливой жизни, главное искусство в жизни.

Лучший способ в особо трудных случаях – азартная работа (азартная – та, где близкий результат, большая награда, или счётчик, который показывает, скольким людям ты нужен).

О ДЕВУШКАХ, В КОТОРЫХ Я НЕ ВЛЮБИЛСЯ. ЦВЕТОЧЕК

Леонид. Воспоминания кстати

В июле 69-го сдавал я вступительные экзамены на географическом факультете МГУ и там сдружился с тремя ребятами. Они уже отслужили в армии, но почему-то приняли меня в компанию (вероятно, за природную весёлость).

И вот меня зачислили, а их нет. Тогда они подали документы на экономический факультет, там экзамены с августа. Я напроорочил: вы все поступите! - так и получилось. Они зауважали меня еще больше и уговорили прийти на вручение студенческих билетов.

Там-то, на Моховой, я и разглядел Цветочек. Она напоминала лилию – тонкий стебель и утончённая красота лепестков; рыженький редкий экземпляр.

Выглядела она лет на шестнадцать, поэтому к ней не решались подходить ребята на первой вечеринке.

Когда разливали венгерский "Мускат", она сказала: "Мне не надо!". А потом спокойно, не стесняясь, объяснила всей честной компании, что отец у нее сильно пил, и она ненавидит спиртное.

Только что, вспомнив ее слова, еще раз убеждаюсь: ни одна встреча с яркой личностью не проходит впустую. Ведь тогда впервые рядом со мной оказался человек, не скрывающий свою трезвость в компании выпивающих; мне удалось стать таким лет через пятнадцать.

Я стал похаживать корпус, где жили ребята с экономфака. Цветочек не попадался на глаза, но месяца через три мы с ней оказались на вечеринке.

Все пошли танцевать, а я остался один комнате. Сажу на кровати за столом, и тут входит Цветочек; она могла сесть где угодно, но села возле меня.

Мы смотрели в лицо друг другу – главное мгновение. И что-то насторожило меня; не в ее глазах, а в лице.

На мгновение почувствовал, будто меня взвешивают на весах; причём весы не виртуальные, а весьма, весьма реальные.

Вот что способна сделать Москва всего за три месяца...

На четвертом курсе я увидел Цветочек в холле нашего общежития; мы кивнули друг другу – и всё.

Оказалось, у нее завязались отношения с моим приятелем. Через пару недель мимоходом спросил его: насколько серьезно? Он ответил, что больше с ней не встречается; рассказал про ее маленький поступок.

Они шли по аллее в парке, и она вдруг попросила его отвернуться. Он отвернулся, она отошла за дерево; но он из любопытства чуть-чуть подсмотрел. Она достала зеркальце, припудрила лицо.

Мой приятель мне говорит:

- Но дело-то в том, что она и так была слишком накрашена! А тут еще эта пудра! Так и видно: слишком хочет замуж!

Я тогда сделал прогноз: Цветочек своего добьется, если изменит поведение, не будет так явно искать мужа.

Через шесть лет, осенью, мы случайно встретились возле высотки на Ленинских горах. Цветочек окликнула меня со спины, когда мы уже разминулись.

К тому времени я достиг высокой квалификации в оценке женских взглядов; по первому взгляду на меня мог определить семейное положение, уровень

душевного комфорта, степень предполагаемой близости, а также примерное время достижения этой степени.

И действительно, Цветочек оказалась замужем, носила длинную польскую фамилию, преподавала в Варшавском университете, показала готовый реферат диссертации, а под конец назвала номер своей комнаты в общежитии МГУ.

И добавила по-простому, что будет там часам к шести вечера.

В шесть часов я постучал в дверь блока (в блоке две комнаты). Открыл ее сосед, сказал: да, она приходит к шести, подождите немного.

Я подождал полчаса, постучал; ее нет; еще полчаса; опять нет. Ну, видать, не судьба.

Резюме.

Для девушек.

Мужчины, несмотря на неуклюжесть своей натуры, всё-таки умеют читать. Особенно хорошо они читают невидимые два слова на женском лбу. Вот эти два слова: "Хочу замуж!".

И мужчина понимает, что именно его-то она не ищет, а ищет любого, подходящего.

Девушки, не хитрите. Обхитрить можно маменького сынка, но с ним счастливую семью не построишь. Сто раз проверено: не построишь...

Для МЧ.

Если инстинкт крикнет вам: беги! – не бегите. Но уходите.

ВОПРОС ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ

Личная переписка

ВТR: Живу с МЧ (очень близкий мне человек, добрый, отзывчивый, умный, красивый и далее по списку). Только вот темпераменты разные: я могу и очень хочу давать больше, чем он может взять - внимания, заботы, общения (и сексуального тоже).

Сублимация - дело хорошее, но и этого мне недостаточно. Может, сублимирую плохо...Вообще, с детства отношения с противоположным полом меня занимали больше любых других радостей жизни.

Возможно, дело в возрасте – МЧ младше на шесть лет.

Стараюсь себя ограничивать, это отражается на настроении, самочувствии и работоспособности.

Но ограничивать себя хочешь-не-хочешь придётся, я уважаю его чувства и понимаю, что вешающаяся на шею девушка неинтересна...

В общем, запуталась! Разберёмся?

СВЕТЛАНА: Замечательный вопрос! Он из разряда повышенной сложности.

Замечено: чем больше человек заинтересован в дневных отношениях, тем больше он заинтересован и в отношениях "ночных".

Ведь кажется: "ночные" отношения - это прямое подтверждение любви, соврать в них трудно. Поэтому зависимый человек и стремится (безотчётно) снова и снова убедиться, что его любят.

Думаю, вы больше заинтересованы в отношениях, чем ваш МЧ.

Согласны? Тогда давайте поговорим, как убрать вашу чрезмерную заинтересованность в МЧ или в браке с МЧ (иногда это разные вещи).

Если я ошибаюсь, и МЧ больше заинтересован в вас, чем вы в нём, то ему, возможно, надо просто начать высыпаться.

Выспавшийся и невыспавшийся человек - это совсем разные люди.

Надо подумать, как разгрузить МЧ голову; вполне возможно, что у него очень напряженная работа, но ни он, ни вы этого не понимаете. Загнать себя можно очень легко и незаметно.

Себе же, наоборот, побольше загрузите голову. Да и вечерние тренировки пойдут на пользу. Ничего нового.

НЕЛЮБОВНИК

Личная переписка

ОЛЕЧКА: Я замужем, мне двадцать пять лет. Муж замечательный, и почему-то все равно есть желание завести любовника - эмоций не хватает, видимо.

СВЕТЛАНА: Советую всё-таки поискать занятие, которое вам будет нравиться и увлечёт; на мужчин надежда слабая, они не развлекут.

Вспомните, что вам больше всего нравится, от чего забываете поесть и поспать - и начинайте; сначала, возможно, бесплатно поработаете, но потом это занятие обязательно принесёт доход.

И вот вы пишете, что муж - замечательный парень. А ведь это большая редкость – встретить такого! Но встретили рано, вам хочется погулять, получить острые ощущения.

В результате мужа вы потеряете, а лучше не найдёте и будете всю жизнь жалеть, возможно.

На моих глазах распалось несколько отличных пар только потому, что кто-то из них "недогулял". Ну ладно, развёлся, догулял, а оказалось, что первый партнёр был самым лучшим.

Уж если попался хороший МЧ, постарайтесь развить ваши чувства. Острые-то ощущения можно получить в другом направлении - и в работе, и в материнстве, и в дружбе, и в путешествиях.

ОЛЕЧКА: У нас с сотрудником (назову его Сероглазый), намечается роман.

И получился странный разговор об ответственности. Мы оба не свободны, и он мне условие ставит: о нашем романе никто не должен знать, и он никогда не разведётся с женой.

Странная какая-то ситуация.

Он красавец в моем понимании - Сероглазый.

СВЕТЛАНА: Если вы уже стали любовниками, полагаю, что роман покатится дальше, пока не пройдёт все стадии романа. Вы оба просто не сможете его остановить, особенно когда вы встречаетесь по каким-то делам, по работе, в общей компании.

Если вы еще не стали любовниками – советую не залезать в такую кабалу.

ОЛЕЧКА: Нет, любовниками не стали. Я взяла тайм-аут до завтра.

СВЕТЛАНА: Оля, мне удобнее называть тебя на "ты".

Так вот: если можешь - не начинай этот роман.

МЧ желает очень-очень удобно устроиться. И ищет дуру, которая согласится жить по его правилам, хочет этакую чашечку кофе тайком от доктора пить каждый день.

ОЛЕЧКА: Светлана, я ему всё сказала и всё объяснила, мне его очень жаль, он такой расстроенный, что не получил романа на его условиях. Жаль его разбитых надежд, может это жестоко?

И еще почему-то мне жаль потраченных своих эмоций.

СВЕТЛАНА: МЧ может вернуться, если согласится на твои условия. А если нет - то и не надо. Так ведь?

ОЛЕЧКА: По его правилам я жить не могу. Смешно - предложила остаться друзьями, сказал что согласен, потом сказал, что в его понимании друзья это больше, чем друзья. Короче, предложение стать любовниками, только другими словами. В общем, роман я закончила.

Спасибо, как-то даже весело.

Сероглазый мне говорит: обещай, что мы сделаем всё возможное для сохранения наших отношений между нами. Что я должна обещать, не понимаю. Светлана, помогите пожалуйста.

СВЕТЛАНА: Перевожу. Он хочет общаться, якобы дружить, но сам надеется соблазнить. Так чаще всего и бывает.

ОЛЕЧКА: Благодарю. Боюсь, с Сероглазым всё время теперь буду думать о том, что попаду в кабалу, о которой вы сказали. Нет никакой надежды изменить ситуацию в мою пользу?

СВЕТЛАНА: А какие бы ты поставила условия со своей стороны? На каких условиях ты бы согласилась начать роман?

ОЛЕЧКА: Я думала о своих условиях романа вчера вечером и сегодня утром.

Хотелось бы развивать дружбу-роман и не оговаривать на старте, каким будет финиш, то есть, в перспективе возможна жизнь вместе, если с Сероглазым мне будет намного лучше, чем мужем. А теперь я думаю, что Сероглазый притворяется, и боюсь с ним дальше сближаться.

Вчера он впал в шок (очень расстроился) от моей позиции, сегодня на работу опоздал, хотел вечером меня даже домой отвезти сам, но меня уже муж забрал.

СВЕТЛАНА: В общем-то, редкий мужчина собирается жениться в начале романа. Так что твой Сероглазый, возможно, просто слишком честный.

Но, по опыту многочисленных любовниц, процент ухода от жён к любовницам невелик. А вот испорченных нервов, упущенных лет и возможностей - множество.

Почему-то я думаю, что ты не устоишь. Во-первых, Сероглазый обалдел от твоего отказа, не ожидал он этого, и сейчас утроит атаки.

А во-вторых, просто вижу, что ты человек деятельный, энергичный. Пойди лучше учиться, пойдя в карьеру - больше пользы будет.

ОЛЕЧКА: Наука человеческих отношений мне интересна более всех предметов на свете. Я осознала это, когда познакомилась с вашими книгами. Насчет учебы я подумаю, обещаю. Светлана, мне Сероглазого так жалко, я чувствую, что ему сейчас очень плохо.

СВЕТЛАНА: Конечно, жалко. Он же уже настроился.

ОЛЕЧКА: Светлана, добрый день! Опять я к вам пристаю, простите. Этот честный Сероглазый меня правда атакует, как вы и предполагали.

Я уже начала работу по затиранию воспоминаний, так нет же - продолжают поползновения, а мне самой по-прежнему жаль его. Что мне сказать, чтобы он успокоился?

Или какие поставить условия, чтобы он на них смог согласиться, как сформулировать?

СВЕТЛАНА : Олечка, смотри. Тебе двадцать пять лет, у тебя весьма неплохой муж. У Сероглазого – жена, от которой, скорей всего, он не уйдёт, о чём заявил.

Ты потратишь несколько лет на бесплодный роман с ним, останешься одна. Возможно, придется сделать аборт, думаю, он так же поставит условие заранее.

И останешься в тридцать лет без мужа, без детей, без здоровья, потому что нервы истреплешь. И без профессии любимой.

Еще и жена придет волосы тебе рвать.

Взвесь всё это. Не лучше ли делать усилия в сторону интересной профессии?

Еще добавлю. Ты можешь вести с МЧ игру, но со своих позиций. Например, кокетничай, встречайся с ним, но интим - скажи ему - только после свадьбы! Я, мол, девушка порядочная.

И увидишь, что ему было нужно: только секс или серьёзные отношения.

Ведь часто МЧ, у которых серьёзные намерения, ждут до свадьбы. Во всяком случае, так было во времена твоей мамы.

То-то он взбесится!

Ты пишешь: мне его жалко. А он, очень возможно, не будет тебя жалеть, если ты, к примеру, отправишься на аборт; скажет: я тебя предупреждал, у нас был договор.

Это не значит, что он негодяй; наоборот, честнее многих. Другой бы просто тобой попользовался, а Сероглазый предупредил: хочу только попользоваться.

ОЛЕЧКА: Светлана, простите, была в командировке и не могла прочитать ваше письмо, такое важное для меня сейчас.

Как же так, я вроде не дура, но такое развитие в перспективе совсем не ожидала, о беременности не думала.

Неужели человек может столько грязи на душу взять? От этого же умереть можно, я в шоке. Такие вещи делать просто нельзя!

Я ему сказала, что не передумаю, спать с ним не буду, он отреагировал спокойно, но в глазах всё еще надежда. Сегодня я на работе, стараюсь не думать о нем, гоню мысли, но увидеть всё равно хочу.

Кстати, понятие "попользовался" применяется всегда, когда отношения не заканчиваются свадьбой?

Может быть же такое, что оба хотят только секса, встретились пару раз, ну три, четыре и разошлись, как в море два бревна. Кто тут кем попользовался? Бывает, что и женщина хочет только секса. И если это по обоюдному желанию, что тут плохого?

Я сначала так и хотела, а потом вот поговорила с вами и передумала, дрессирую теперь Сероглазого, как мне кажется. И мне так хорошо от этой неопределенности.

СВЕТЛАНА: А ты уверена, что проведя с Сероглазым пару близких свиданий, просто забудешь о нем?

По опыту миллионов женщин, близость как раз меняет расстановку сил: если до близости МЧ добивался и стремился, то после близости это начинает делать девушка – добиваться и стремиться.

Спокойно забыть получается только у очень занятых женщин с мужским характером.

Если этот МЧ действительно твой человек, то ваши отношения приведут к любви, при условии, что ты сумеешь сдержаться "до свадьбы".

Если же он имел в виду только секс, и ты имела в виду только секс, то лучше тебе поискать неженатого.

ОЛЕЧКА: Самое главное, хотелось бы понять: если муж действительно "мой" человек, почему я часто замечаю красоту и привлекательность других мужчин, их доброту, умелость, ум, силу и обаятельность? Не пойму.

Как-то дергаюсь. Хотя в эти выходные мы с мужем были очень счастливы.

СВЕТЛАНА: Ты просто очень энергичный человек, в тебе куча энергии, в том числе и сексуальной. Это вечные хлопоты для мужчин и для таких вот темпераментных женщин.

Пути два: или ты идешь на поводу своих желаний (а сексуальный голод очень похож на голод желудка) – и начинаешь "толстеть", или ты ограничиваешь себя, сидишь на диете.

Да, всю жизнь сидишь на диете. Как это делают красивые женщины и умные мужчины.

Диета тоже имеет много выгод: здоровье, уважение к себе, высвобождение энергии для других приятных занятий. Всё это относится и к сексуальной диете.

ОЛЕЧКА: Добрый день, Светлана. Хочу поделиться, поскольку, как всегда, интересно ваше мнение. Вчера Сероглазый опять припёрся ко мне вечером, поскольку хотел поговорить, но видимо не только.

Опять поцелуи были, но я ему сказала, что секс позволить не могу, так как не хочу быть девушкой выходного дня. Хотя, если бы его выходные принадлежали мне, я бы еще подумала, а такие отношения половинчатые мне не нужны.

Он сказал, что у него три года была любовница вне жены.

Вот эта любовница, ответила я, его и испортила, но со мной номер не пройдёт, и про чашку кофе тайком от доктора тоже сказала.

Он цеплялся, как мог, уверял: Оля, я дружить без секса не смогу, буду всё время надеяться на большее.

Я сказала: надо отпустить друг друга. Он не понял: как это? Я сказала: возможно, скоро у меня появится новый парень, неженатый.

Сероглазый ушел, а вечером мы пошли с мужем в бассейн, и я там плавала, как маленький катер. И поняла: Сероглазый был энергопотерей, ведь наши отношения не имели надежды на завтра.

Вопрос: вы сказали, если мне нужен только секс, лучше поискать неженатого. В чём тут разница? Неженатый тоже не захочет жениться, скажет - у него подруга постоянная есть...

СВЕТЛАНА: Если нужен только секс, то лучше поискать неженатого. Вот почему.

К Сероглазому тебя тянет так, что понятно: после секса ты влюбишься. А раз он лидер, недоступный мужчина, сразу заявил: не влюблюсь и не женюсь - то ты влюбишься обязательно.

Это банальная психология; тебе захочется победить, ты начнешь думать о нем постоянно – и вот ты попалась!

Для секса можно поискать просто приятного парня, не такого рокового, сероглазого. И лучше неженатого, потому что роман с ним неунизителен.

ОЛЕЧКА: Да уж, такую банальную психологию я не знала, благодарю, Светлана, вы меня просто спасли.

А победить мне и впрямь бы захотелось, это точно, я такая, тут еще меня бы сманило приложение энергии, ну не поверила бы я, что не смогу.

А почему он лидер? Вчера когда мы говорили, мне показалось, что я тут рулю, он даже спросил в конце: "Приём окончен?".

Кстати, раньше, до замужества, у меня были романы с женатыми, потом я с ними расставалась, уставала от постоянной тревоги, что их увидят со мной, и город казался маленьким.

Да и сейчас женатики смотрят на меня с нескрываемым интересом, но я игнорирую их, боясь тупиковой ситуации.

Неженатик хороший есть один, но я пока отдыхаю от того, что было, не хочу создать схему "клин-клином". Думаю, не стоит торопиться. Хотя энергия прёт через край.

СВЕТЛАНА: Про лидера. Сероглазый был бы лидер, если бы ты стала играть по его правилам. А сейчас ты лидер. Руль у тебя.

Если он умный, он должен дико влюбиться, согласно тому же закону психологии. Если он умный, он тебя оценит высоко. А если дурашка – так пусть и ищет себе дурашек.

ОЛЕЧКА: Долго думала... Я сначала так обрадовалась, что он влюбиться может, и вот уже следующая неделя наступила, и понимаю - он не вернётся.

Очень грустно. Такое чувство, как будто сейчас разревусь. Я представляю, если бы мы переспали, как бы мне было кисло. Где брать силы теперь?

Кстати, я даже задавала себе такую задачу: ну вот пришёл бы он ко мне сегодня и сказал: развожусь с женой. Я сразу подумала: со своим мужем разводиться не буду, ни за что! Следовательно, это тупик.

Но всё равно хочу его назад вернуть, вот напасть! Мне трудно сейчас улыбаться.

СВЕТЛАНА: Ты просто лишилась источника острых ощущений. Настроилась смотреть спектакль про влюбленного Сероглазого, а он пропал.

Скажу, что пропал, скорее всего, временно. Рассердился. Сказал себе: ну и ладно, найдутся более сговорчивые. И пробует жить без тебя.

Если найдет более сговорчивую, что ж – ты будешь ей завидовать?

Но, по моему опыту, романы (романы, нереализованные в сексе) мужчины так легко не забывают.

Ты сейчас, можно сказать, в пересмене. Одна цель пропала. Другой пока нет.

Пересмена – самое противное состояние, и чем умнее человек, тем он быстрее находит новую цель.

Если сдавала экзамены – помнишь – после сессии, вместо радости, такая вот опустошенность.

ОЛЕЧКА: Да, согласна насчет ощущений, даже стала в отпуск хотеть, но ехать не с кем. Спасибо за ваши слова, мне стало значительно легче.

А Сероглазый, похоже, страдает, потому что не выходит практически из своего кабинета.

Вопрос вот в чём: мы ведь с Сероглазым работаем в одной конторе, и рано или поздно мне придется с ним разговаривать, общаться по рабочим моментам.

Пока мы больше не виделись и не общались, но я знаю, что можем столкнуться сегодня, завтра. Как мне поступить? Я могу обойти его, но упираться и решать вопрос через других, если это в его компетенции - дурацкая забота.

А он ко мне по роду деятельности может обратиться в крайнем случае.

СВЕТЛАНА: Я бы спокойно и с улыбкой вела себя, как ни в чём не бывало, приветливо, и всё.

Заходи к нему хоть сколько, теперь он рыбка, а ты рыбак.

ОЛЕЧКА: Прошел месяц. Однажды мне стало скучно, и я все-таки провела с Сероглазым ночь. Наутро, уже у входа в наш офис, он сказал, что планирует завести с женой ребенка.

Не хочу даже думать о том, что я расстроена.

Перед свиданием с Сероглазым я настраивала себя так: если не смогу устоять, тогда извлеку следующую пользу:

Получу удовольствие в виде секса; проверю прогноз Светланы.

Обе цели выполнены на пять баллов. Я удовлетворена.

Думаю, пошла на это большей частью ради эксперимента, проверить, прочувствовать. Теперь на такие отношения уже не пойду.

Почти не сплю вторую ночь, усталость, как после длительной работы.

Мужу я ничего не скажу под страхом смерти.

Это издержки нашего возраста, до тридцати лет "лезешь в розетку, чтоб током долбануло", хотя взрослый сто раз сказал, что долбанет.

Мнения и сомнения на нашем сайте; форум "Курсы неоранья"

СВЕТЛАНА: Наверно, это жизненно необходимо не только мужчинам, но и женщинам - нагуляться в молодости. Ну должен быть такой период - перебора вариантов, романов, страстей и узнавания себя, как женщины.

Если бы мы поженились с Леонидом не в тридцать лет, а в двадцать - не знаю, сохранились бы наши отношения, выстояли бы? Обошлись бы мы без романов на стороне?

Интересно, есть ли кто-то, кому хватает одного мужчины и одного романа с самой юной юности? Вы знаете таких?

СВЕТИК: Да уж, Светлана, я таких не знаю. Романы в юности - это узнавание себя, исследование мира.

ИЛОНА ВИСТБАККА (ФИНЛЯНДИЯ): Насчет нагуляться я согласна. Только термин "перебеситься" мне больше по душе. И в принципе это хорошо: перебесишься раньше, меньше проблем и метаний будет потом.

ЛИНА (ФИНЛЯНДИЯ): Я тоже считаю, что нагуляться, перебеситься, настрадаться - надо.

У нас с мужем была ну очень бурная юность (у каждого в отдельности).
Может быть, поэтому мы и живем вместе столько лет.

Мы только издалека слышали друг о друге, но знакомы не были, и когда нас познакомили, было какое-то открытие!

Многие наши друзья женились, а потом откровенно гуляли, я всё время думала, ну зачем тогда люди женятся? Гуляли бы себе на здоровье, никому не причиняя боли, не унижая себя и другого враньём!

Потом практически все развелись. Да и на нашей свадьбе те же друзья говорили: ну, это ненадолго, они еще покажут друг другу!.. Вот мы до сих пор и показываем....

На двадцатилетии окончания школы оказалось, что все мои одноклассницы развелись со своими первыми мужьями.

КАК Я ПРОВЕРЯЛА БУДУЩЕГО МУЖА

Светлана. Воспоминания кстати

Первое, что мне понравилось в Леониде – это его способность говорить ”нет”.

Мы познакомились на писательском семинаре, поняли, что интересуем друг друга, но, когда все собрались в ресторан – он отказался идти. Я специально пригласила, и тогда он пошел.

Не пил спиртное в ресторане, сказал, что не пьёт, хотя уж молодой литератор должен выпить с редакторами толстых журналов, которые могут изменить его судьбу!

Потом все пошли в гостиницу, банкет продолжился, а Леонид через час собрался домой. В общем, вёл себя не как все, и очень независимо.

Леонид был женат. Я тоже была замужем, сыну два года; и очень боялась влюбиться, изменить мужу.

В общем, мы с Леонидом оказались соседями и стали дружить.

Однажды мне поручили сделать сборник молодых писателей, и я дорабатывала с ними их рассказы.

С молодым писателем Леонидом Жаровым, тогда еще чужим мужем, мы жутко ругались, спорили, но в конце концов, он согласился с моей правкой.

Теперь я понимаю - это была большая проверка. Говорили же нам, что два писателя не уживаются, они друг друга ревнуют к литературным успехам.

А мы поняли: как хорошо вместе что-то "вытворять", какой это кайф – вытворять вместе. И сумели договориться.

Более того, сильный мужчина признал мою правоту – это для меня признак мудрости мужской.

Теперь я в семье главный редактор, и мы вообще не спорим, как писать.

Нам было почти по тридцать; мы с Леонидом были просто-друзьями, слегка флиртующими друг с другом. И однажды, обычной своей компанией, мы отмечали первомайские праздники.

А моя любимая бабушка (она никогда не портила мне настроения, зато всегда умела подбодрить) работала тогда вахтёршей в обшарпанном общежитии.

И вот мы всей компанией зашли в коридор этого общежития, я угостила бабушку тортиком с праздничного стола, немножко поболтала (втайне чуть-чуть стыдясь ее старой кофты с булавкой у ворота)... стали прощаться.

И тут наш Леонид Жаров подошёл к моей бабушке и поцеловал ее в щёку!

Когда наша компания шла обратно, никто не мог понять, почему я плачу.

Но вы-то понимаете? Я вдруг увидела, что бывают такие мужчины: он угадал мою неловкость, мой невысказанный страх быть некрасивой рядом с некрасивой бабушкой... угадал и дал мне понять, что мы с моей бабушкой красотки! Он защитил меня от моих комплексов...

Я попала с трехлетним Иваном в больницу. Днем нас выпускали погулять в больничный двор. Но развлечь ребенка было совершенно нечем: самыми интересными объектами во дворе были сугробы.

Каково же было мое изумление, когда нас пришел навестить просто-друг

Леонид и принес с собой детскую лопатку для снега! Он сам ее сделал на работе.

Как он угадал? Эта лопатка стоила в моих глазах дороже колечка с бриллиантиком, которым так любят хвастаться невесты.

Друг - это человек, которому можно не врать, потому что он поймет всё.

И вот такая история вспомнилась. У меня был сосед, симпатичный парень, но с уклоном в депрессивность. Однажды вечером он стал стрелять в своей квартире, из ружья, в стену; я постучалась... В общем, пришлось отвлечь его от самоубийства единственным, доступным женщине, способом.

На следующий день я рассказала Леониду, что изменила ему, объяснила ситуацию. Он не только не взревновал, но стал меня утешать. Вот тогда я подумала: да, этот человек понимает всё, ему можно не врать.

Это было за месяц до того, как Леонид перешел жить ко мне.

Однажды, уже в качестве парочки, мы пошли на день рождения общего друга. И там была Мамзель, равнодушная к Леониду.

Мамзель говорит мне за столом, при всех: что-то ты бледненькая сегодня, Света.

Я молчу, Леонид молча трескает салат. А наш общий друг говорит:

- Что вы, сегодня Света просто красотка!

На Леонида я очень обиделась. Но не дулась долго, а просто объяснила ему, как ведут себя друзья и защитники. Он понял – навсегда.

Когда Леонид перешел жить ко мне, он заметил, что я как-то начинаю суетиться и умывать ребенка перед приходом моего первого мужа. Спросил, в чём дело.

Оказалось, я привыкла к замечаниям детского хирурга, который хотел видеть стерильную чистоту.

Тогда Леонид отвел моего первого мужа в сторонку; был такой разговор:

- Костя, я заметил, что у Светы портится настроение перед твоим приходом.

- Да, я и хочу испортить ей настроение; есть за что.

- Ну, Костя, подумай: мне-то это зачем?..

С тех пор Константин вел себя очень дипломатично.

МУЖСКИЕ ПОСТУПКИ И ЖЕНСКИЕ УСТУПКИ

Разговор на нашем сайте; форум "Курсы неоранья"

ТАНЯ: Светлана, Леонид, здравствуйте!

Благодаря вашим книгам я впервые поняла, что построение отношений - это целая наука. И впервые задумалась о том, что я - женщина! И могу выглядеть, как Женщина...

Но есть один момент, который никак не могу понять...

Вы пишете, что это большое наслаждение - ругать общих врагов. А я не могу... Постараюсь рассказать по порядку.

Живу за пределами России, мой молодой человек - иностранец.

Больше года живём вместе, у меня, в маленький квартирке в двухэтажном панельном доме. Работаю в местной компании; эту квартиру сняла и предоставила мне фирма.

Так вот: мой МЧ ругается с соседями. Он окончил престижный университет, да и вообще внешним видом и поведением отличается от основной "серой" массы окружающих.

Город, где мы живём, небольшой, и, похоже, слухи расходятся легко.

А статус здесь - кто что окончил, кто где работает - значит очень много. Кто посмышленнее, уже уехали в столицу или в большие города. А те, кто не смог,

развлекаются сплетнями.

Наши окна выходят на дорогу; по ней утром и вечером курсируют местные жители, которые, по словам моего МЧ, постоянно отпускают реплики в его адрес. Причина простая - завидуют, и пытаются "насолить" ему.

И каждое утро и вечер, вот уже год, МЧ выходит на балкон и ругает этих прохожих.

У него очень хороший слух, гораздо лучше, чем у меня, и он слышит, как его "пытаются стащить за ноги" и оговаривают соседи за стенками.

Честно признаться, до сих пор не верю, что окружающие действительно столько наговаривают, ни разу не слышала.

Я выросла в семье, где ругательные слова, даже "дура", были под запретом, и мне становится физически плохо, когда я просто слышу ругань. Физически чувствую, что ругаясь, МЧ только увеличивает негатив...

А МЧ, как и писал в книге Леонид, ждёт от меня поддержки.

Как объясняет МЧ, ругается он специально; если терпеть, молчать, завистники и сплетники вообще обнаглеют.

Но меня совершенно не возбуждает его агрессивное поведение. А его, видимо, то, что я не союзник. И из-за этой войны с окружающими мы всё больше отдаляемся друг от друга.

Догадываюсь, что если раскопать причины его агрессивности, - там, у корней, наверняка найдётся какой-то страх. Но вот как этот страх понять?.. Буду рада услышать ваше мнение...

СВЕТЛАНА: Танечка, пожалуйста, ответьте сначала на вопрос: как ваш МЧ ведёт себя в ссорах с вами? Поднимал ли он на вас руку? Как вы думаете, он может вас ударить?

"Ругать врагов вместе" не означает, конечно, что надо делать это вслух и вообще с кем-то ругаться.

Мы ни с кем не конфликтуем; от неприятных и странных людей просто отстраняемся, говоря им "извините".

Когда Леонид обижается на кого-то неумного, я ему говорю: ты же не будешь обижаться на погоду, на собачку, которая тебя облаяла, не будешь ей мстить?

Это всё напрасная трата энергии.

А умный человек найдет способ не ругаться.
Вообще, чем умнее человек, тем меньше он обидчив.

Ругать врагов вместе означает для нас применять закон сочувствия, симпатии.

Как бы ни был неправ твой друг, сначала посочувствуй ему, покажи, что ты с ним в одной команде, а потом можешь и критиковать.

И рассмотрим проблему с точки зрения сохранения отношений. Молодому человеку не нравится поведение соседей. Девушке не нравится молодой человек (его поведение с соседями).

Кто разрушает отношения, если принять правило: наши отношения на первом месте?

Несомненно, вы, Таня, правы, когда пишете: при таком поведении МЧ превращается для вас не в защитника, а в нападающего.

И я опасаясь, не ведёт ли МЧ себя так же в других случаях, поэтому и спрашиваю, как он ссорится? Как он будет вести себя, если вы попросите его съехать с квартиры? Если вы скажете, что разлюбили?

Подозреваю, он будет реагировать на это истерично, с попытками рукоприкладства.

Если это так, если он хоть раз вас ударил - настоятельно советую прекратить с ним все отношения, найдя для этого самое успокаивающее для него объяснение, чтобы не уязвить гордость, не вызвать агрессию.

ТАНЯ: Сразу скажу по поводу ссор - руку он на меня ни разу не поднимал и, уверена, что не станет.

Если попрошу съехать - соберётся и уйдёт (есть куда идти - родительский дом недалеко).

Несколько раз были ссоры, когда он уходил, а я, подумав, находила причину в себе, возвращала его... Потом разговаривали, извинялись, мирились.

Светлана, наверно, я так описала ситуацию, что получился прямо монстр... Да нет, нормальный человек. Во многом - золото! Поэтому и стараюсь "разрулить" ситуацию.

А в ссорах.. Вы правы, ссоримся часто... Он яркий холерик, вспыльчивый, как порох, и обидчивый... Уверена, в наших ссорах виноваты мы оба - ума не хватает, или чуткости. Но разница в том, что он мне объясняет, в чём я неправа, а я слушаю и думаю - ведь действительно, неправа была.

А его попробуй переспорь... Наслушалась за этот год о себе много нового... Зря я при первом же высказывании в свой адрес не поставила его на место.

В последнее время мы практически не ссорились. Делали совместно дела, всё свободное время проводили вместе, вместе отстаивали общие интересы... Но, положив руку на сердце, - чувствовала, что-то не то. Уважения, доверия и близости не хватает...

Сейчас он в путешествии - командировке, уже неделю. Не звонит, только несколько слов написал по sms.

Говорит, что любит, но по всему видно, как хорошо ему на свободе, и без меня. А я, глупая голова, себе места не нахожу...

Перечитываю ваши, да и другие книги. Везде один совет: не догонять! Стать интересной самой себе и думать о себе в первую очередь. Нелёгкое это дело - с непривычки ставить себя на первое место. Стараюсь.

И попутно думаю, где мы отдалились? МЧ часто повторял, что для него в девушке очень важно видеть единомышленника, союзника. Сейчас вот думаю: мы оба виноваты. Оба обижаемся по поводу и без повода, только у него обида проявляется в агрессии, а у меня - в слезах.

Что делать с собой – кажется, поняла. Становиться счастливее, красивее, интересней. Заниматься собой. Становиться женщиной-мечтой.

А вот что делать с агрессией МЧ?.. И какую политику и тактику выбрать дальше?

Надумала: если ему так хорошо без меня, то после его возвращения предложу ему пожить порознь. А ведь за весь год мы расставались только на время моих командировок - не больше недели.

Хочу подумать о наших отношениях и о том, как перестроить их заново.

И никаких слёз, никаких брюк!

А потом уже займусь страхами.

СВЕТЛАНА: МЧ мне показался странным, и Леониду тоже. Это ведь часто бывает: вблизи не замечаешь, что человек ведет себя несколько неадекватно.

Но, допустим, он вполне адекватен. Тогда вопрос: а вам нужен МЧ, который так поступает с вами?

Он на заводил кучу недоброжелателей и уехал, оставив вас без всякой защиты. Да и не часто интересуется, как вы там, в окружении соседей?

Повспоминайте, Таня, какие он поступки совершил, когда выглядел защитником? Напишите мне, если вспомните.

Второй вопрос: вам нужен мужчина, из-за которого вы часто плачете? Неужели, став его женой, вы станете смеяться?

И третий вопрос: вам ведь легче, свободней без него, чем с ним?

Думаю, у вас была влюбленность, легкое сумасшествие, через полгода-год, как водится, вы оба стали приходить в норму.

Но он стал "уходить" из отношений раньше вас, и вы вынуждены его догонять, а значит, продолжать быть влюбленной.

Уязвленное самолюбие, страх остаться одной, страх новой жизни, привычка, желание любви - много чего намешано сейчас в ваших чувствах.

Думаю, через пару месяцев жизни без него вы будете удивляться, почему терпели так долго?

Прошу не считать мое мнение каким-то советом, просто знайте, что есть такое мнение. Пишите!

АРИНА: Таня, по-моему, ваш молодой человек просто склочный неудачник, срывающий свои обиды на всех, кто под руку попадет - на вас, на соседях... зачем вам такое счастье?

СВЕТЛАНА: Таня, я вот что еще надумала. Ваш МЧ не годится даже в соседи!

Когда люди живут вместе, они соблюдают правила общежития, элементарные. За норму принимается тишина, комфорт и безопасность всех соседей.

Тот из соседей, кто нарушает тишину, безопасность, приносит дискомфорт - как-то оплачивает неудобства, как минимум извиняется.

Ваш МЧ нарушает все три правила - и обвиняет вас!

ТАНЯ: Перечитала свои и ваши сообщения. И вижу: МЧ выглядит каким-то монстром, да ещё и неудачником!

Стала вспоминать все наши с милым разговоры, в которых он объяснял свое поведение по отношению к соседям, и похожие ситуации. До сих я видела только свои обиды, и те ситуации, где, по моим представлениям, он неправ.

Для начала ситуации:

Городская библиотека, которой МЧ одно время часто пользовался. В книгах, например, в самоучителях по английскому, в наборе должен идти диск.

МЧ находит нужные книги, а дисков в них нет - кто-то украл или просто не вернул до него. Система регистрации в библиотеке такая, что записывались только книги, а вернул человек диск или нет - не учитывалось. МЧ такая ситуация не устроила, и он пошёл разбираться.

Объяснил руководству: система неправильная, её нужно изменить, ведь читатели не могут получить то, за чем пришли.

В итоге библиотека изменила систему учёта, а ему потом перезванивали и советовались, устроит ли новый вариант.

А однажды МЧ попал в больницу; его положили в какую-то палату, дали градусник и исчезли на три часа. Ни врач, ни медсёстры не появлялись.

После выздоровления МЧ пошёл в ту больницу и объяснил, чем такой сервис грозит больнице с точки зрения закона. Он юрист.

МЧ говорил тогда: если я промолчу - они же ничего не изменят. И будут какие-нибудь бабушки так же лежать без внимания, но они ругаться не пойдут.

Так вот, получается, что у моего любимого в голове есть чёткая схема того, как всё должно происходить в этом мире: по чести и по совести.

А если что-то нарушает эти правила, МЧ считает своим долгом исправить ситуацию.

То же самое получается с соседями. Получается, что МЧ хочет изменить ситуацию и окружающих к лучшему. Мне нравятся его устремления, не нравятся только методы, которые он выбрал.

К тому же, первый раз так близко общаюсь с холериком (сама я выраженный флегматик) и иногда просто шалею от его поведения... Мне очень нравится его энергичность, но не вспыльчивость...

Так вот, если бы МЧ был просто склочный самодур, которого хлебом не корми, дай кого-нибудь обляять - тут разговор короткий. Но у нас с МЧ другой случай.

Нужно было давно сесть и обсудить то наши разногласия. Может быть, мужчинам, на каком-то этапе развития, обязательно нужен внешний враг, чтобы было с кем воевать?

Светлана, совершенна согласна с вами, мой МЧ в соседи не годится. Если бы сосед так нарушал покой - это да-а-а...

Но соседи - по сути, посторонние люди. Жить по принципу "я тебя не трогаю, и ты меня не трогай" - по-моему, легко.

И от просто соседа не ждут поддержки, помощи в трудную минуту. Даже если трудность этой минуты надуманная...

Светлана, вы правильно с самого начала сказали: сперва нужно показать, что ты с человеком в одной команде, а потом уже разбираться, кто прав, а кто виноват.

Я делала всё, кроме этого. И МЧ обижался, почему я на стороне его врагов? Как сложно бывает додуматься до простой мысли!

СВЕТЛАНА: Конечно, мужчине во всех возрастах нужен враг, но мудрые мужчины предпочитают воевать с собой, за свое здоровье, например; улучшать себя, а не мир.

Сберечь мужские силы - и есть задача жены, и если у мужа хватает ума, он учится простым удовольствиям.

Самое сложное в жизни - находить себе простые удовольствия.

У нас с Леонидом был случай, когда мы стали работать дворниками (решили стать писателями, Леонид ушел из науки с незащищённой диссертацией).

И вот мы обиделись на начальника, который с нами пренебрежительно обошелся, решили его наказать за хамство. Обнаружили много нарушений со стороны начальства, полмесяца замеряли участки других дворников; в

результате написали статью в газету. Отомстили!

Но на это ушло столько сил, что я сказала: больше никому мстить не буду! И Леонид со мной согласился.

Ваш МЧ, очевидно, большой идеалист, силы у него скоро закончатся. В мире всегда останется равное количество умных и дураков, как ни воюй.

И все-таки, вы, Таня не написали ни одного случая, когда он защищал вас, а не общественность.

Правдолюбцы тоже бывают невыносимы.

И вот вопросик вам: вы часто вынуждены врать (умалчивать) в отношениях с МЧ?

И еще. Вы немножко перевернули приоритеты.

Если мы говорим про любовь-дружбу (это, я думаю, единственный вид любви, где могут быть счастливы все члены семьи), то МЧ должен ставить ваш покой, настроение и безопасность на первое место.

Остальное – оправдания для МЧ, которые вы можете придумывать бесконечно. Всё очень просто, поверьте!

Я бы поговорила с МЧ так:

"Твои войны меня приводят в беспокойство, мне они неприятны. Когда ты ругаешь кого-то, мне кажется, что сейчас достанется и мне. Я ищу защитника, друга. Хочешь жечь себе нервы - воюй где хочешь, только не в моем присутствии. Если ты не можешь так ко мне относиться - давай расстанемся. Переделывай мир дальше, без меня".

Но это не советы, просто я прикинула ситуацию на себя.

НАТАША (САН-ФРАНЦИСКО): Враги нужны не только мужчинам. Я была такая же. Да и сейчас считаю, что иногда стоит громко заявлять свое мнение. Дело совсем, на мой взгляд, не в потребности иметь внешних врагов. Дело в собственном чувстве справедливости и достоинства.

А проблема мне видится исключительно в методах. Раздражительность и вспыльчивость МЧ никак не могут быть оправданы хорошими целями.

Нужно ему объяснить, что вы гордитесь им, но вам трудно, когда он раздражен, вспыльчив.

Вообще, вспыльчивость не так уж безобидна. Она может перерасти в вечное брюзжание и паранойю.

А с соседями он категорически неправ, просто категорически. Он заранее их всех своими врагами сам и сделал.

Вот, навеяли разговоры одно воспоминание.

В компании, где я работала, заменили высоких начальников и поставили моего руководителя группы начальником отдела. Это был молодой человек, никарагуанец, улыбчивый и симпатичный.

Ну и пошла волна изменений по компании. Уволили нескольких контракторов – очень толковые ребята были, и я обнаружила более пристальное бдение за моей работой.

Один раз я сделала ляп, чистый ляп, которые иногда случаются и которые никакой катастрофы не причиняют. Он сделал мне замечание.

Сам факт такого замечания меня разозлил. Думаю: ах ты щенок, ты мне будешь делать замечания по такой мелочи?! У тебя самого ляпов полно!

В свете этого настроения меня уже многое стало раздражать.

И вот помню – сижу на работе и думаю, что мне делать. Такая атмосфера гнетёт, менять работу – в планы тогда не входило. И вообще, у меня было правило: я никогда не уходила с работы в порыве какого-нибудь негодования или из-за каких-то неприятностей. Меняла работу только, когда находила лучшую. Значит, надо было налаживать отношения.

Думаю дальше. Молодой человек, эмигрант, семья, трое детей – он изо всех сил делает себе карьеру. Мне это очень понятно, и я не вижу в этом ничего плохого.

Сам он работает много, специалист хороший, не требует от подчиненных работать сверхурочно. Что же происходит в отношении меня? Может, он опасается конкуренции с моей стороны? Или ему нужна моя поддержка?

Зашла я как-то в его кабинет и увидела фотки его деток и жены, восхитилась. Он улыбнулся мне в ответ. И вот с этой улыбки у нас началась дружба, которая продлилась далеко за пределы работы.

СВЕТЛАНА: Совершенно согласна с Наташей. Ей спасибо, что постаралась написать много и доходчиво. Думаю, сейчас Таня не в том состоянии, чтобы объективно оценивать МЧ.

Она, как и бывает у влюбленных, постарается его всячески оправдать и понять... Наверно, сделает попытки поговорить с ним по-новому. В любом случае, это будет опыт отношений, как бы он ни закончился.

АСТРА: Видите ли... когда человек считает, что все в мире должно идти так, как он один считает правильным - его неизменно будут "бить".

Между "улучшить работу больницы" и "заставить соседей говорить лишь то, что мне приятно" есть большая разница, не находите?

Медперсонал обязан четко выполнять свои должностные инструкции, за которые он получает заработную плату. Если он выполняет их плохо - минус персоналу вкупе с должностным взысканием.

Но кто из соседей имеет инструкцию о том, чтобы хвалить вашего мужчину, и платит ли им мужчина за это? Нет? Они в своем праве, свободу слова никто не отменял. Если мужчина еще и ведет себя, как скандальная баба - он лишь увеличивает неприязнь к себе.

Если есть желание повоевать - враг найдется. Исчезнет внешний агрессор - МЧ начнет воевать с вами.

ТАНЯ: Девушки, спасибо вам всем за мнения.

Наташа, отдельное спасибо за вашу историю. Именно так я представляю себе способ "брать ситуацию под свой контроль".

Где-то читала: истинная победа не в том, чтобы уничтожить врага, а в том, чтобы сделать его своим другом. Я предлагала МЧ: пусть соседка наговаривает, а мы ей что-нибудь подарим. Будет нестандартный ход.

В итоге, к одной соседке МЧ всё же ходил в подарком. На какое-то время соседка стала "своей", но потом, видимо, опять завела свою песню.

СВЕТЛАНА: Да, надо поискать способ убедить МЧ реагировать на мир по-другому, ну хотя бы в присутствии Тани.

О реакциях. Думаю, чем умнее человек, тем быстрее он может в своей голове сменить зиму на лето.

Если мужчина не понимает женских доводов - жить с ним будет всё

тоскливее. Ведь женщина создана для того, чтобы уравновесить мужские подвиги, спасти его от безрассудного геройства.

Какой довод Тани подействует на МЧ лучше всего?

ТАНЯ: Отвечаю на вопросы о защите и защитнике.

Это качество в МЧ я отметила в самые первые дни знакомства. МЧ следил, чтобы я шла по тротуару с безопасной стороны. Следил, чтобы мне было удобно пройти, сесть.. и прочие подобные мелочи.

По-крупному на меня здесь никто не нападал, поэтому защищать изо всех сил не приходилось.

Однажды залётный русский, сотрудник партнёрской фирмы, стал намекать, что мы когда-то встречались, рассказывать небылицы про меня и делать непристойные предложения...

Я послала его к чертям и в растрёпанных чувствах, ища защиты, позвонила МЧ, который был в командировке.

А МЧ, выслушал без тени подозрения, постарался успокоить меня и пообещал по возвращении найти того русского. Конечно, на разборки я его не пустила.

Недавний случай: намечается свадьба у родственника МЧ, не очень близкого. Но кто-то из родни оказался против моего присутствия, потому что мы с МЧ не расписаны. Тогда МЧ сказал: с такой роднёй дел не имею.

Конечно, много было проколов, когда из защитника МЧ превращался в нападающего и думал больше о своих переживаниях, чем о моих чувствах... Но осознанно подставить или оставить без защиты он не способен.

Осознанно, насколько можем, мы строили и строим отношения на принципе честности и свободы.

СВЕТЛАНА: Да, у МЧ весьма мужские поступки. Он во многом молодец. Наверно, лучший способ разговора с МЧ вот какой.

Я просто довожу до сведения Леонида, что меня не возбуждают, допустим, мужчины, которые переругиваются с женщинами в автобусе. Ну не мужская это черта!

И дальше объясняю: с каждым таким поступком моя любовь к нему уменьшается. Говорю: поступай, как хочешь, просто имей в виду - любовь

уменьшается.

Леонид спрашивает, как бы я посоветовала себя вести с бабами, которые скандалят в автобусе из-за его большой сумки?

Я отвечаю: буду очень довольна, если ты будешь на любые претензии к тебе говорить одно слово: извините.

Вот, в принципе, и весь разговор. А дальше все зависит от ума и желания мужчины. Леониду хватило разговора. Если бы он продолжал себя так "громко" вести в автобусе, я бы не поехала с ним вместе никуда. Ездила бы только одна.

Меня удивляет, почему люди не могут сказать: а вот это - без меня!

Вышел МЧ на балкон, разинул рот на соседей – я тут же уйду из дома, допустим, на час. Пришла - он опять вышел на балкон, разинул рот - я опять ушла на час.

Если даже такого наглядного поступка недостаточно – придется уйти навсегда, или попросить уйти орущего.

ИЩУ МЧ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО СМЕХА

Разговор на нашем сайте; форум "Курсы неоранья"

АННА (ИЗРАИЛЬ): А еще я не могу понять, хочу ли строить свои отношения с МЧ дальше. И вообще – где кончается мой вклад в отношения? Где та грань, на которой следует остановиться? Что следует тянуть самой, а что - оставить другому?

Если я чем-то недовольна, то мне и менять ситуацию? Или менять ситуацию должен партнер?

СВЕТЛАНА: Анна, извини, буду обращаться на "ты". Так понятнее будет смысл написанного.

Вспомни Юлю, свою лучшую подругу - что ты *"тянула сама"* в отношениях с ней?

Зачем всё это кряхтение, натуга?

Я уверена: должно быть смешно и кайфово вдвоем. Всегда. И в первый год, и в двадцатый. Я бы так и писала в брачном объявлении: ищу мужчину для совместного смеха!

Всё остальное - искусственные пары, созданные потому, что так принято.

АННА (ИЗРАИЛЬ): А если в одном случае кайфово, а в другом не кайфово? Какие-то вещи для меня важны очень, а для партнера вообще не важны? Просить его измениться ради меня? Терпеть?

СВЕТЛАНА: Нельзя ли конкретные ситуации? Если такое обсуждение не обидит твоего МЧ.

АННА (ИЗРАИЛЬ): Не обидит... На данный момент наиболее явная ситуация - с квартирой.

Во-первых, я люблю, чтобы дома было чисто и красиво, а МЧ это не волнует, и усилия он не прикладывает. Только если я совсем достану...

Затем, мне хочется переехать в более просторное жилье. Ибо неудобно вдвоем толкаться в комнате пятнадцать метров, заставленной мебелью. Плюс квартира двухкомнатная, во второй комнате живёт соседка, которая курит и любит оставлять грязную посуду в раковине (что меня раздражает).

А МЧ и эта ситуация не раздражает. Соответственно, вопрос: инициировать ли мне переезд активно - самой искать квартиру, уговаривать МЧ?

Еще МЧ гостей любит. А я мечтаю о возможности побыть вдвоём и спокойно пообщаться. Гости люблю в меру и не поздно вечером, когда они имеют обыкновение приходить. Правда, вечером они на кухне сидят, но всё равно иногда шумновато, и мне спать мешают.

Да, текст мой получается похожим на брюзжание какой-то старой бабки, а не молодой женщины...

А еще моему МЧ сорок лет (мне - тридцать), и на жизнь у него другие взгляды. У него два брака и четверо детей (двое родных и двое второй жены, и он их любит).

Соответственно, ему детей больше не хочется. А я бы хотела в перспективе родить ребенка...

Ну, плюсы у него тоже есть - он очень вежливый, интеллигентный, скромный.

У нас есть общие интересы.

К тому же, он ничего от меня не требует (и выгодно смотрится на фоне предыдущего мужа, который имел ко мне много претензий).

Сам себе готовит (а часто и мне).

Поддерживает - словом всегда, а иногда и делом - многие мои творческие начинания.

У меня с ним неплохой эмоциональный контакт...

СВЕТЛАНА: Вижу великолепные качества МЧ и бытовые неудобства, которые МЧ не устранил. Тем и плох, по мнению Анны.

Ты пишешь: *"Ну, плюсы у него тоже есть"*. А какие минусы?

МЧ ничего не требует? Ты нашла клад!

"Поддерживает - словом всегда, а иногда и делом - многие мои творческие начинания".

И при этом равнодушен к тебе. Поддерживает! Всегда!

Интеллигентен! Очень вежливый! Даже соседка с грязной посудой его не раздражает. Любит приёмных детей!

А все якобы недостатки - приводит гостей в маленькую квартиру, и не может в данный момент купить большую.

Эмоции свои писать не буду, думаю, напишут другие.

Публика рыдает от зависти!

А вот еще мелочь - *"у нас есть общие интересы"*!

АННА (ИЗРАИЛЬ): МЧ - он классный во многих отношениях. Кроме материального (ибо МЧ склонен к эзотерике, и материальные проблемы его мало волнуют).

А я, увы, сейчас более материалистична, чем он, и бытовые удобства для меня важны и даже очень важны (размер квартиры и возможность иметь свой угол в ней).

Но я всё же решила, что буду заниматься квартирой сама - раз это нужно мне.

СВЕТЛАНА: Квартир много, а мужчина такой - клад.

Знала бы ты, сколько женщин сидит на больших мягких диванах в больших квартирах и мечтает, чтобы их полюбил хоть кто-нибудь...

ИЛОНА ВИСТБАККА (ФИНЛЯНДИЯ): Светлана! Тут вы загнули. Каждая женщина подсознательно знает, о каком мужчине мечтает.

СВЕТЛАНА: Илона, вы просто не говорили с такими женщинами. А я говорила. Причем одна из них была весёлая красотка двадцати пяти лет. Женщины редко признаются вслух в таких мыслях.

С остальным согласна - женщины хотят примерно одних и тех же мужчин; других просто в расчет не берут.

Я понимаю Анну, которой нужно выполнить природную программу: свить гнездо и родить ребенка; а папу ребенку выбрать такого, чтобы эту программу продюсировал.

А тут мужчина отлично подходит на роль мужа, но сомнителен в роли отца и продюсера природной программы Анны.

Что я бы сделала на месте Анны? Не совет, а размышление.

Я бы стала лучшим другом, незаменимой женщиной для такого мужчины.

В ответ, уверена, он сделал бы всё, чтобы я была еще счастливей. Хочешь ребенка? Пожалуйста!

Хочешь дом – заработаю!

Так устроены люди.

НАТАША (САН-ФРАНЦИСКО): Нет, Светлана, не так. Делать человеку добро в надежде на ответное добро - заблуждение, на мой взгляд.

Мое правило следующее. Если я решила оказать кому-то услугу, сделать приятное, помочь, то прекрасно осознаю, что делаю это прежде всего для себя.

Становиться другом в надежде на взаимность - так ведь недалеко и до упреков типа: я тебе свою молодость отдала.

СВЕТЛАНА: Согласна. Надежды и ожидания - не то. Но есть некоторые закономерности жизни. Я о них.

И вот одна из закономерностей: если мне с человеком очень хорошо, легко и свободно, то я сделаю всё, чтобы человек был со мной.

Все мои отношения и сыном, и с мужем я строю только на том, что им со мной хорошо. И они не хотят это "хорошо" терять.

СВЕТЛАНА: Сегодняшний разговор об одном знакомом.

Где он возьмет время? У него уже внуки, и жена не дремлет, - сказал Леонид.

Жена-то как раз дремлет, а вот ему не даёт дремать, - ответила я.

ПЕТРОВНА: Леонид, прочитала вашу книгу "Как я стал однолюбом, женатые мысли". И вот вопрос. Год назад от меня ушел любимый... Буквально на днях мы снова вместе. Реально продолжать эти отношения или они изначально обречены на провал?

ЛЕОНИД: Петровна, дело ведь не в том, что он ушел; мало ли обстоятельств бывает?

Может быть, испугался любви, были не завершены другие отношения, не было сил на любовь... Это, может быть, хороший знак, что он вернулся.

УМЕНИЕ ОТВЯЗЫВАТЬСЯ – ГЛАВНАЯ НАУКА В ШКОЛЕ ЖИЗНИ

Светлана. Мини-мысли

Частый вопрос: почему-то получается так, что я больше нуждаюсь в своем МЧ, чем он во мне...

Как получается любая зависимость?

Сначала получаешь удовольствие. Хочется повторять это удовольствие всё чаще и чаще. Тут умный человек спрашивает себя: а оно мне надо?

Если оказывается, что надо, умный человек может довести свою привычку получать данное удовольствие до пристрастия. И всё.

А у других, менее умных и опытных, потом идёт, говоря по-простому, страстишка.

Заметьте, народ точно выражает в языке свое отношение к зависимости: страстишка – пренебрежительно так. То есть, глуповат ты, если позволил себе иметь страстишку.

А дальше начинается страсть; сужение сознания до коридора мыслей, и ни вправо, ни влево твои мысли уже не сворачивают. Страсть - алкоголизм, работоголизм, наркомания и много всего.

У подверженных страсти – странный взгляд, они находятся в жизни вынужденно и просто терпят жизнь. Их главный и единственный кайф - страсть.

У некоторых молодых людей всё чаще отрешенный взгляд: это интернет-зависимость так себя проявляет. Они просто переживают жизнь, а не проживают ее.

И тут к алкоголизму, работоголизму и прочим измам, я бы прибавила термин: любоголизм; придумала его не я.

Любоголизмом часто страдают девушки.

Почему?

Думаю вот как: во-первых, у них есть время (их кормят родители); во-вторых, и в главных, природа им велит искать защитника будущим детям.

В третьих, общество просто заставляет их, принуждает к любоголизму: почти во всех СМИ главная тема – такая вот глупая любовь. Ах!

Как избавиться от любоголизма? Так же, как и от любой другой страсти, зависимости.

Мнения и сомнения на нашем сайте; форум "Курсы неоранья"

СВЕТИК: Если МЧ внимательный, и ты можешь ему доверять, можешь с ним поговорить, как с другом, он не женат... но подруги говорят, что он урод, надо наплевать! Ведь тебе не с подругами жить, а они потом еще и обзавидуются.

РИ: То, что доброе слово и кошке приятно, понятно. Но если в течение дня ты пятьдесят раз слышишь «спасибо - благодарю, благодарю - спасибо», к вечеру слова тускнеют, и ничего, кроме церемониальности, за ними не видно.

Благодарность же, выраженная делом, гораздо ценнее и эффективнее. Она обязательно повлечет за собой взаимное желание сделать что-то хорошее. Так?

СВЕТЛАНА: Почему девушкам недостает внимания от парней?

Думаю, дело вот в чём.

Три пункта, не знаю, какой главный.

Девушка с первых дней знакомства настраивается на отношения, ведущие к свадьбе. И, когда эти отношения закисают, девушки начинают нервничать.

Девушки, действительно, главным своим делом считают отношения. Парни - карьеру. Парни живут карьерой, а девушки живут отношениями.

И, когда после полугода-года влюбленность начинает угасать, а отношения любви не построены, девушки начинают беспокоиться, пытаются наладить отношения.

Девушки более эмоциональные существа, им нужны разнообразные чувства, и они просят этого от мужчин; им скучно, но не без дела, а без разнообразия чувств, без остроты.

Многие из них "любовные" наркоманки, они не могут жить, не влюбившись, не проживая роман. Называя это "я люблю любовь".

СВЕТИК: Абсолютно согласна.

Например, я и мои подруги пришли к выводу, что лучше всего себя чувствуем, когда влюблены.

В голове постоянно крутятся мысли о каком-то человеке, а может и о двух. Сразу хочется бежать к парикмахеру, закупать кучи одежды, аппетита нет, энергия через край.

А когда один говорит, что уехал, другой дает понять, что сильно занят, третий просто молчит, становится тоскливо. Начинаешь злиться или замыкаешься, и думаешь, какие они все-таки эмоциональные уроды, не понимают, как нам без их комплиментов и приставаний скучно.

НИКОЛАЙ КУРДЮМОВ (ПИСАТЕЛЬ): Скромно замечу: вопрос не очень корректен. Внимания недостаёт тем, кто не в состоянии любить сам себя – независимо от пола. Есть парни – вешаются хуже девушек.

Потребность в чужом внимании – общечеловеческий синдром. К одной этой потребности можно свести почти всю психологию.

СВЕТЛАНА: Я часто вижу за влюбленностью девушки только настырное желание родить ребенка и использовать мужчину для обеспечения гнезда. В общем, носи в клюве деньги - и не мешай.

АННА (ИЗРАИЛЬ): Увы, я поняла, что зависима от мужчин, в смысле нуждаюсь в общении с мужчиной - не обязательно в сексе, можно и просто в общении... Если этого общения меньше, чем мне надо - чувствую себя плохо...

СВЕТЛАНА: Что дает внимание мужчины? Ощущение уверенности и защищённости.

Как только мужчина начинает уделять нам меньше внимания - начинается просто паника и погоня за его вниманием любыми методами ("дети скучают по тебе").

Мне очень нравится фраза Николая Козлова: прежде чем к кому-то привязываться - научись отвязываться.

Умение отвязываться - главная наука в школе жизни.

Умеешь отвязываться - ты будешь управлять. Не умеешь - будут управлять тобой.

АСТРА: А еще можно научиться не привязываться. И не пытаться привязать другого. Если это твой человек - он будет рядом с тобой. А если не твой - то на фига он, такой, рядом?

РИ: Близкого человека вообще трудно найти, а и найдёшь - оказывается, ему не так нужны отношения, как мне; он не готов тратить силы на их поддержку (большинство мужчин думает, что всё само собой в отношениях хорошо будет).

СВЕТЛАНА: Сердиться на мужчин за то, что они меньше думают об отношениях – так же глупо, как сердиться на дождь или ветер. У них природное назначение другое.

А если хотите, чтобы мужчина был заинтересован в вас больше, чем во всём остальном - придется попытаться.

ИЛОНА ВИСТБАККА (ФИНЛЯНДИЯ): Мне помог такой способ. Я создала себе образ того мужчины, с которым я хотела бы прожить. А потом развивала этот образ. И отвергала все неподходящее.

Было непросто. А потом я его нашла или он меня - теперь уже и не ясно. А ты придумай свой способ!

РИ: Илона, спасибо! Я тоже отвергаю не тех, но... ожидание (и одиночество) затягиваются... А сколько тебе пришлось ждать встречи с твоим идеалом?

ИЛОНА ВИСТБАККА (ФИНЛЯНДИЯ): Полгода в физическом измерении. И всю жизнь до этого.

АРТУР (СТУДЕНТ): Всё!!! Надоело унижаться! Она мне ясно сказала, что наш романчик закончен.

Как вернуть радостное настроение? Как опять хохотать с друзьями?

СВЕТЛАНА: Девушка заставила думать о ней всё время. Я уверена, что сначала она давала надежду, потом стала эту надежду отнимать.

Любое сильное чувство создано количеством мыслей об Объекте – ненависть, обида.

Согласитесь, нельзя ненавидеть, если мысль об Объекте ненависти навещает вас раз в месяц? То же с влюбленностью.

Если вы действительно хотите освободиться от зависимости и вернуть хорошее настроение – надо уменьшить количество мыслей об Объекте и свести таким способом своё чувство к равнодушию или легкой заинтересованности.

Если же вы находите что-то приятное в беспрестанных страданиях и мыслях об Объекте – придется вам терпеть и страдать, пока не станете противны самому себе.

Конкретно, как начать жить, когда вас бросили и разлюбили.

Главная мысль, многократно повторенная в течение дня устно, вслух и письменно: «сегодня я проживу счастливо, что бы ни случилось, сволочи!».

Так я говорю себе, а вы найдёте другие слова. Например, Леонид Жаров говорит не сволочи, а голубчики.

Разделите день на три отрезка.

У студента утро и полдня – занятия, суета. В общем, не повесишься. В это время и разрешите себе думать об Объекте. Можно не бояться концентрации мыслей на этой теме, суета не даст.

Второй отрезок – полдня и вечер. Время посвободнее. Хочется пойти к Объекту или хотя бы позвонить. Запретите себе думать об Объекте.

Пришла мысль – гоните! Займитесь тем, о чем давно мечтали; не жалейте ни денег, ни усилий – вы сейчас спасаете свою жизнь.

Третий отрезок – полвечера и ночь. Если вы начали заниматься осуществлением своей мечты - то мысли будут соответствующие, эта часть дня автоматически наполнится новыми впечатлениями и мыслями.

Если же придет мысль об Объекте, скажите себе: подумаю завтра, в запланированное время.

Вы скажете: не могу не думать, не умею прогонять мысли.

Нет, это умеют все, если мысль действительно нежеланна: попробуйте в компании заговорить о смерти – тема сменится мгновенно. Люди мастерски гонят мысли о болезнях, о смерти, очень не любят думать и говорить о тех, кто их обогнал, кому они завидуют.

Зная человеческую психологию, зная жизнь, могу вас заверить: другого выхода из вашей страсти (болезни, наркомании, назовите, как хотите, всё будет верным) нет.

Придётся сменить одни мысли на другие. Народ говорит проще: время лечит. Да, жизнь со временем подкидывает впечатления и мысли.

Но вы можете сделать это сами.

БАБОЧКА НА БУЛАВКЕ

Личная переписка

НЭЛЛИ: Извините за сумбурность письма. Волнуюсь и не смогу коротко описать проблему. Я потеряла МЧ, вернее, он - веру в меня.

Немного истории. Мне тридцать лет, замужем никогда не была, есть семилетняя дочь.

Мужчин было достаточно в моей жизни, пока не встретился он. Мы познакомились в гараже, я там машину ремонтировала. Когда он вошел, я поняла, что это он, мужчина из одного моего сна.

Мы познакомились, стали встречаться. Это было самое прекрасное время, мы говорили на разные темы. Говорили о будущей семье, как мы себе ее представляем. Мне впервые было легко разговаривать. Наши мысли, желания и идеи совпадали полностью, не надо подбирать слова, притворяться и играть роль.

Но я оказалась неспособной и совершенно безграмотной в жизненных ситуациях. Через неделю после нашего знакомства МЧ переехал ко мне жить, до этого он жил с другой женщиной несколько лет.

Первая трещина у нас появилась через три месяца совместной жизни. Сначала моя поездка на семинар на две недели. МЧ просил меня не ездить, но я поехала. Он просил меня бросить работу, я упиралась, говорила, какой у меня классный шеф, и зарплата тоже ничего.

Наша поездка на юг... это была просто идиллия. Но не обошлось и без посредников, устроителей чужой семейной жизни.

Ему много про меня говорили всяких гадостей, именно гадостей. Что я такая и сякая. Моя мама рассказала про меня всё, даже то, что нельзя было! МЧ ее после этого возненавидел.

А я в свое время ему сама рассказала про всех, с кем, чего и как. Поэтому факты он сопоставлял сам. Он меня безумно любил и готов был свернуть горы.

Но мои взбрыкивания и непонятное, на его взгляд, поведение всё расширяли трещину. МЧ не знал, что от меня можно ожидать в следующий раз. Он хотел спокойной семейной жизни, тепла и уюта. Я этого дать не смогла.

Однажды он сказал: ухожу. Побыв одна, поревев и пересмотрев всю нашу ситуацию, я решила измениться, а МЧ сказал, что он не видит больше нашей совместной жизни,

Вещи он забирал почти месяц. Но забрал... Можно не описывать, что со мной было за это время. Он ушёл к другой женщине, прожил у нее три месяца.

За это время мы встречались несколько раз, по делам. Мне хотелось его обнять, целовать до безумия, но я этого не делала.

Так я себя изводила до умопомрачения, меня даже хотели поместить в больницу, ведь меня всё время трясло, и без успокоительных невозможно выйти на улицу.

И вот, спустя три месяца мы снова вместе. У меня появился шанс. Но, судя по всему, я и его не использовала, ситуация снова повторилась.

А ведь уволилась с работы и стала делать то, что ему всегда хотелось! И мне самой нравится сидеть дома, готовить, встречать его. Поставила приоритеты: семья дороже. В общем, стала меняться, но ему это кажется подозрительным,

Ко мне МЧ испытывает жалость, остаточное чувство от любви, так он говорит. Он встречается с другими, загружает себя работой. У нас остался только секс, живем, как соседи. МЧ живет со мной потому, что у меня тяжелое положение.

Он предлагает собрать его вещи, если меня такая ситуация не устраивает, но я не могу, это выше моих сил. Я безумно его люблю. Помогите!

СВЕТЛАНА: Мужчина – охотник. Это уже банальность. МЧ захотел вас завоевать, вы поупирались, не стали с работы уходить, например. Это его вдохновило на дальнейшие завоевания вас.

Давайте без обид. Ладно? И вот вы - коврик у его кровати, а коврик не любят. К нему можно привыкнуть, а обтреплется – заменить новым без сожаления.

Вот ваши слова: *"люблю безумно"*. А кому нужны сумасшедшие? Тем более, МЧ вам сразу дал понять, что хочет спокойной жизни (значит, работа у него беспокойная, скорее всего – творческая).

"Он встречается с другими, загружает себя работой"... А вы вытираете ему ножки, когда он всё же приходит из жалости к вам.

Каждый день такого вашего поведения ведет к разочарованию в вас. *"Он предлагает собрать его вещи... Он живет со мной потому, что у меня тяжелое положение"*. Он просто вас терпит!

Советую завтра же спокойно, с улыбкой и симпатией поблагодарить МЧ и отпустить. Ведь ему уже некого завоевывать в вашем доме.

Но потом, когда он уйдёт, есть единственный способ вернуть его, если он достоин, конечно. Этот же способ поведения понадобится вам, если встретится другой мужчина.

Способ простой: стать солнышком, человеком, которому интересно жить даже в одиночестве. То есть, человеком, которого невозможно завоевать до конца.

Конкретно. Первое. Предлагаю любить не безумно, а умно. Не давать МЧ усомниться в вашей верности (командировки на две недели, да и на три дня, конечно, я бы исключила).

При этом стать солнышком. К солнышку тянутся все!

Вы скажете, что это трудно, невозможно, но я спрошу: как бы вы себя вели, если бы умирал любимый человек? Вы бы стали для него солнышком, хотя это кажется невозможным.

Вот и станьте!!! Для себя. Для всех. Ну, и он, возможно, захочет согреться.

Думаю, надо делать то, что вам нравится, работать там, где нравится, и общаться, с кем нравится (но без кокетства). То есть, стать личностью, у которой есть собственное мнение и собственные мысли, собственные интересные дела и встречи.

Интересно-то с личностью! А с ковриком неинтересно! Неинтересно с женщиной, которой управляют мама и сестра.

Второе. Предлагаю уйти первой. Предложить МЧ расстаться, сказать: просто хочу жить одна, мне хорошо, спасибо за сочувствие; теперь я справлюсь со своими проблемами самостоятельно.

Если первым уйдет МЧ, то уже, скорее всего, навсегда. А если уйдете вы – то вполне возможно – при новой вашей солнечности он вернётся. Ведь ему будет жутко интересно, что это с вами. И где тут он? Он захочет проверить, осталась ли ваша безумная любовь?

И тут – внимание! Если вы дадите слабину, опять поклянетесь в безумной любви, скажете: я не могу без тебя - ему станет неинтересно, уже навсегда.

Пока что у вас типичный невроз.

Надо сказать, МЧ классически его вам подарил: пришёл, ушёл, опять пришёл, говорит: прогони меня... он делает всё, чтобы ваши мысли были

только о нём. Мир сузился до только-него; и вам кажется - любовь безумна. Вы сами просто хотели безумной любви, во сне видели, и попался похожий человек – тут вы и развернулись!

Чтобы вы увидели, как сами надумали себе эту безумную любовь, спрошу: представьте, если бы во время этого романа у вас (извините) тяжело болел ребенок? Были бы такие страсти? Да нет, конечно. Я сама была в такой точно ситуации – когда болен ребенок, какой уж тут романчик?..

Уверяю, многие наши любви – от желания любить. Многие наши страдания – от желания пострадать. Очевидно, вы холерик, артистичны, вам нужны сильные эмоции, вы их себе и организовали.

Лучше всего искать мужчину, с которым можно вместе работать и вместе переживать перипетии карьеры. От истеричных девушек мужчины уходят почти всегда, во всяком случае, умные мужчины.

Третье. Если вам пока невозможно представить, как вы сможете уйти и остаться без МЧ, предлагаю компромисс. Чтобы не прощаться с ним в своей голове и не переживать очередной стресс, поставьте себе цель: завоевать его.

Попрошавшись весело, начните улучшать себя во всех отношениях: станьте красивее, спокойнее, веселее, умнее. Начните изучать то дело, которым он увлечён. И через три-шесть месяцев можно встретиться. Чтобы, например, получить консультацию, совет.

МЧ увидит спокойную, блистательную, сексапильную, солнечную женщину, с которой очень интересно разговаривать и которая что-то знает о жизни, потому что светится – и он, возможно, захочет вернуться обратно.

Сомневаюсь, правда, будет ли он вам еще интересен.

Итого: вам, несомненно, нужна поддержка психотерапевта, мне кажется, вы далеко ушли от чувства самоуважения.

Признаться, я не вижу, чем вы плохи? У вас были когда-то любовники? И что тут ужасного? Это ваша жизнь! Очень странно, если мужчина ревнует вас к прошлому, это комплекс неполноценности, его неприятности, а не ваши.

Хотя рассказывать тоже необязательно, вы же не на исповеди, и ни в чём не виноваты перед ним. Очень странно, что мужчина слушал и верил гадостям, которые о вас кто-то говорил. Сомневаюсь я, достойный ли это человек, может, профессиональный охотник?

Советую читать любые книги о похожей проблеме, все они вам как-то помогут. Советую прочитать книги Андрея Курпатова, советую зайти на сайт его клиники.

Сегодня это самый понятный, по нашему с Леонидом мнению, психотерапевт, который учит, как человеку справиться со своим неврозом, страхом, зависимостью.

НЭЛЛИ: Подумала над вашим ответом... Спросила себя, что же плохого делала я?

Да, наверно, ничего такого страшного, из-за чего можно было бы расходиться. Мало уделяла внимания и ласки - но это как могла. Не прислушивалась к его советам и пару раз встретила со своими бывшими, за чашкой кофе. Пару раз напилась, зная что МЧ этого не любит, но так вышло.

Если коротко, продолжала жизнь, которую вела до него, с небольшими поправками. Изменилось отношение к мужчинам, к родственникам, чаще стала убирать в доме, готовила, ждала до тех пор, пока МЧ не приедет, можно было и до утра просидеть.

А что делал МЧ? Проявлял заботу. По дому - помогал мыть посуду, пару раз отремонтировал мою машину, дарил цветы, занимался с моей дочкой.

СВЕТЛАНА: Ваш ответ только подтвердил мои мысли. Вы себя корите за то, что иногда не слушались и не стелились совсем. Но тогда бы МЧ еще раньше соскучился с вами.

Девиз поведения, каждого движения и слова должен быть: я без тебя могу! Мне с тобой хорошо, но и без тебя хорошо! Тогда вас будут добиваться, а не вы.

НЭЛЛИ: Светлана, спасибо за столь конкретные предложения. Обид никаких нет. Вы всё говорите верно.

Я очень хочу стать тем солнышком о котором вы говорите. Но, судя по всему, я неисправимая дура!

Пример. Вчера встретила со своим бывшим парнем, продала ему шампунь, это моя работа. Он был с другом, предложил мне прогуляться, я позвонила МЧ на работу. И мы с ребятами сели в беседке возле дома и стали его ждать. Он приехал, попили пиво, поговорили.

Пришли домой; настроение у него явно было нехорошим... В итоге: МЧ стал ехидно смеяться и говорить: ты полная дура, не понимаешь простых истин и подтвердила мое недоверие.

У него есть «девушка-друг», она знает про нас всё, и этим может воспользоваться в своих целях. Еще она хочет познакомиться со мной. Я ревную... Как мне быть, как вести себя с ней?

СВЕТЛАНА: МЧ, по вашему описанию вчерашнего события, и в себе не уверен, и не любит вас.

Любящий человек не станет предлагать двум своим девушкам знакомиться друг с другом. Он что, думает, вам будет приятно? Просто вы для него забавное в чём-то существо, он ставит эксперименты и смотрит.

В общем, вы бабочка, наколотая на булавку. И пока вам не надоест, не станет противно, будете махать крылышками...

Сейчас же вас что-то интересует в этих отношениях.

Про слово "одинок". Человек живет в новом городе месяц – ему одиноко. Через три года он уезжает из этого города - и скучает уже по нему.

Вам будет одиноко, если вы жили вдвоем, а стали жить одна. Через три года вы скажете, что не можете жить ни с кем, только одна. Человек так устроен! Он привыкает к обстоятельствам жизни.

Как вести себя с его подругой? Как с другом вашего хорошего знакомого. Приветливо, очень приветливо, она-то точно ни в чём не виновата.

Кстати, Нэлли, а вы уже изменились! Теперь вам надо найти свою фразу, которая сразу бы приводила вас в себя, в любых случаях, при любых мыслях.

У меня эта фраза, просто убеждение, что плохое настроение - уничительно.

Еще совет. Живите по принципу Анонимных Алкоголиков. То есть, решите утром, что сегодняшней день вы проживете счастливо. "Не знаю, как будет завтра, а сегодня буду счастливой!".

И завтра себе скажите так же!

Однажды ко мне приехали неприятные гости, настроение испортилось, но я решила прожить день счастливо, нашла дела, которые мне надо было сделать, отдалилась от гостей, оставила их на мужа. Потом завела с ними разговор, полезный мне для статьи... в общем, получилось.

И хорошо бы вам сменить обстановку.

Может, всё-таки, попросить МЧ уйти, сказать, что так вам будет легче и радостнее? Будет интересной его реакция, вот этого-то он не ждет!

Я бы рассуждала так: мой иммунитет каждый день такой жизни падает, я рискую заболеть и умереть. Стоит ли этот человек моей жизни?

Природа придумала любовное сумасшествие, чтобы в результате рождались дети; в здравом уме редко кто готов на такие подвиги (мысль не моя).

Но мы-то, люди двадцать первого века, должны понимать: сейчас моим поведением управляет инстинкт, гормоны, природа; вот я и схожу с ума от любви.

НЭЛЛИ: Светлана спасибо вам за Андрея Курпатова. Я прочитала некоторые его книги, даже ответила на тесты, выходит что у меня "тревожное расстройство". Без посторонней помощи тут не выплыть. Если выгорит, поеду в Питер в его клинику.

Что касемо бабочки на булавке, до меня эта мысль дошла, но только на уровне сознания. Надоесть - думаю, надоело. Я пытаюсь стать солнышком.

НЭЛЛИ: Светлана, здравствуйте. Прошел почти год с последней нашей переписки. Я прочитала все книги Курпатова. Это огромное подспорье в становлении новой себя. Вы так мне помогли.

О ДЕВУШКАХ, В КОТОРЫХ Я НЕ ВЛЮБИЛСЯ. УМНИЦА С САДОВОГО КОЛЬЦА

Леонид. Воспоминания кстати

Когда мужчина и женщина начинают встречаться, их свидания проходят по неписанным правилам. Эти правила отшлифованы веками; главное в них – исключить риск поспешности.

Но когда наступает время решать: быть или не быть серьёзному роману, без риска ничего не выйдет. Если девушка не готова рискнуть в нужный момент, лёгкий флирт не перейдёт в большую любовь. Любовь не страховой полис, она не даёт гарантий.

В начале третьего курса я грустил. Серьёзный роман с О., обещавший весной ясные дали, в сентябре обернулся непреходящим дождём.

Но я не настолько глуп, чтобы помалкивать о таких делах, и пришёл к тётушке. Это был умный поступок. Больше того! Один из самых умных моих поступков.

Тётушка задала несколько вопросов, а потом объявила:

- Всё понятно! Советую сделать так. Через пять дней у вас вечеринка, твоя О. там будет одна, без пары. За это время найди незнакомую в вашей компании девушку и приходи с ней. Но имей в виду: ее никто не должен знать! Никто! Она должна оказаться загадочной для всех.

Лучше всего познакомься с новой девушкой, но не с вашего факультета. Чем дальше она от твоей компании, тем лучше.

Когда найдёшь, попроси ее помочь. Уговори! Помощь будет в том, чтобы прийти с тобой на вечеринку и потанцевать с тобой. И всё!

Ты же не отходи от неё, развлекай разговорами и танцуй только с ней. А к О. не подходи! Не замечай ее! Просто поздоровайся, как со всеми.

Да, и еще! Хорошо бы тебе с новой девушкой немного опоздать. Придите попозже, когда все уже сядут за стол. Извинись, придумай что-нибудь. Будет полезно, если привлечёте внимание всех.

- А зачем всё это?

- Чтобы выяснить, кто ты для О. Значишь ли что-то для неё? Если да, она это обязательно покажет; если нет, немедленно отсекай все отношения, выбрасывай из головы.

Разговор с тётушкой занял полчаса. И я стал опять собой! Дождь прекратился, осень зашуршала, краски вернулись, мелодия заиграла.

В тот же вечер приятель моего друга из Горного института позвонил дочери друзей своих родителей.

А через день я встретился с Умницей. Она только-только начала учиться в Плехановском институте, ей было семнадцать лет, а мне уже почти двадцать, и она, конечно, волновалась.

Жила она рядом с Садовым кольцом, мы пошли по Садовой-Каретной улице. Я объяснил ситуацию, попросил помочь.

Она сразу согласилась; мы стали обговаривать детали. Разговор завязался интересный и нравился не только мне. Умница с Садового Кольца оказалась и милой, и скромной. Стало понятно, почему приятель, позвонивший ей, взял с меня клятву; я торжественно поклялся вести себя абсолютно вежливо и к девушке не приставать.

Мы договорились о деталях операции. На прощанье я спросил Умницу, чем могу помочь. Она попросила поискать в библиотеке редкий учебник. (Ох и умница! Верный ход, предполагающий дальнейшую возможную связь).

И вот вечеринка. Сбор компании был назначен на половину восьмого, мы с Умницей пришли в восемь. Она в серебристо-сером платье, я в светло-сером пуловере.

Компания не сидела еще за столом (тут вышла заминка, кого-то ждали), но Умницу все заметили; да и как не заметить яркую брюнетку в таком платье?

О., ради которой всё затевалось, пришла одна. Мы кивнули друг другу – и всё.

За столом я тихонько разговаривал только с Умницей, комментировал шутки и доклады друзей. Иногда чего-то и сам громко рассказывал, спел пару песен под гитару – как обычно, чтобы компанию поддержать.

И краем глаза заметил: О. не выглядит весёлой. Скорее наоборот.

Да, господа, месь сладка! Ох, сладка!

Ну а потом эксперимент блестяще завершился. Начались медленные танцы в полутьме. И в первые же минуты всё окончательно прояснилось.

Мы с Умницей танцевали среди других пар, моя мучительница О. стояла возле балконной двери. Постояв немного, она пошла к выходу.

А проходя мимо, незаметно ударила меня в спину. Кулаком. Да так больно! И вышла в коридор.

Рассказываю об успехе Умнице; она обрадовалась за меня. Какие прекрасные девушки украшали мою жизнь!

Я подождал еще немного, поразмышлял, как уйти, и решил, что лучше по-английски. Мы так и сделали.

По дороге я почувствовал в себе удивительную перемену. Серьезный роман с О. не кончился, теперь есть доказательства равнодушия ко мне, можно побороться... но меня всё больше интересовала Умница...

На следующий день последовал доклад тётушке, о проделанной работе. Она похвалила мой воскресший бравый вид, расторопность, особо отметила вежливость по отношению к первокурсницам.

А когда я задал главный вопрос текущего момента: возможны ли серьезные отношения с ассистенткой по выходу из несчастной любви, тётушка уверенно подтвердила мои догадки:

- Ещё как возможны! Такое часто случается.

В библиотеке географического факультета редкого учебника для Умницы не оказалось. Пришлось просить друзей с другого факультета, с экономфака, поискать учебник.

О своих поисках я докладывал Умнице с Садового Кольца. Телефонные переговоры проходили в тёплой, дружественной атмосфере, и я сделал решительный шаг. Предложил поехать с нашей компанией на дачу, с ночёвкой.

Понятно, что предложение было рискованным. Не для Умницы, а для ее мамы.

Разумеется, сегодня я бы не стал так торопить события. Но, напомним, мне исполнилось двадцать лет (именно мой день рождения и собиралась отметить компания). А в этом возрасте импульсивные поступки нередки.

Итак, я позвонил, и Умница сразу согласилась: в ее интонациях слышались и интерес, и желание увидеться, и одна семнадцатая восторга.

И вот, вся компания собралась у метро; Умница с Садового Кольца опаздывала. Подождали пятнадцать минут, её нет; из уважения к имениннику подождали еще пятнадцать минут.

Наверно, мама не отпустила...

Ну а потом, когда вернулись в Москву, оказалось, что редкого учебника нет в библиотеке экономфака.

Я позвонил еще разок, вежливо поговорили, а встречаться почему-то расхотелось. Ну, молодость, что с нее взять...

Резюме.

Для девушек.

Если МЧ вам интересен, и ваши встречи привели к моменту, после которого начинаются серьёзные отношения, будьте готовы к рискованному поступку. Здесь уместен неординарный жест, смена ритма, смелое отступление от шаблона.

Мужчина либо восхитится, либо поморщится; в обоих случаях вы выигрываете; во втором варианте понятно, что он – чужой для вас человек, его надо оставить и искать другого.

Это особенно важно, когда вы работаете или учитесь в разных местах, и нет возможности увидеться случайно.

Отсутствие общего пространства – большая преграда для начала любви. Если бы Умница с Садового Кольца не послушалась маму, очень может быть, у нас получился бы серьёзный роман.

Для МЧ.

Помните о законе психинерции; когда вас отвергла любимая девушка, не начинайте новые отношения сразу.

Пока вы не успокоились, пока не вернулся привычный юмор, нормальный сон, нормальный аппетит, а главное – уверенность в недалёком счастье, не подходите к девушкам.

КТО ЗАКУТАЛ ЛЮБИМОГО В ОДЕЯЛО ИЗ СТРАХА?

Личная переписка

ЭРА: Я старше МЧ на тринадцать лет, хотя выгляжу намного моложе, а он выглядит старше своих лет. Наша совместная жизнь была полулегальной. Для всех друзей и для моих родных мы - нормальная семья, а для его родных мы изгой.

Отец МЧ просто встал на дыбы, особенно когда ему сердобольные доброжелатели преподнесли меня в "лучшем виде": и старше-то я, и дети-то у меня...

Но МЧ не отступил, и мы пять лет живем вдвоём (мои дети уже взрослые и живут отдельно).

Отцу продолжали нашёптывать, и он устраивал МЧ скандалы с требованиями расстаться со мной, либо он ему больше не сын. Мы скрывались; если вдруг отец хотел прийти, я прятала все свои вещи и уходила.

И по улице вместе мы не могли пройти, ведь нас могли увидеть и доложить. К друзьям в гости ходили разными дорогами.

И вот сейчас всё начало стремительно рушиться. МЧ устал бояться выходить на улицу со мной, устал бояться потерять отца и работу (МЧ работает у брата своего отца).

Он говорит, я самая лучшая, и если бы не отец, у нас бы получилась отличная семья. МЧ хотел ребенка от меня и ему даже снилось, как он держит его на руках. И уехать думал вначале... Может, он и слабый человек, но я его понимаю.

Сейчас мы не живем вместе, МЧ сказал: так будет лучше и легче. Продолжаем встречаться, но в его жизни появились другие женщины.

Но и меня он не отпускает, говорит, что другой такой не найти – пробовал; никто ему столько не даст, сколько я ему даю.

Помогите, как мне быть? Как спасти наши отношения и победить этот страх?

СВЕТЛАНА: Что случилось?

Начнем сначала. МЧ испугался. Вы ему подтвердили: да, ты и должен бояться, бойся. Прав твой папа, у тебя женщина второго сорта, лежалый товар, надо ее стесняться. Ходить закоулками.

И вы не только подтвердили обоснованность страха, вы каждый день этот страх углубляли. Придёт папа? Надо спрятать вещи и уйти! Идём в гости – но разными улицами.

Вы сделали так, что страх окутал всю жизнь МЧ. И конечно, ему невыносимо кутаться в это одеяло из страха, спать на подушке из страха.

Каждый день вы подтверждали папину правоту: вы женщина второго сорта. Потому что первосортная женщина никогда бы не допустила такого унижения себя.

Извините за резкость, но в этом случае резкость – необходима. Необходим взгляд со стороны и оценка со стороны, потому что при каждодневном общении люди могут внушить друг другу самые нелепые вещи.

Любой страх подпитывается сам собой. Я боюсь – значит, и надо бояться еще больше. А уж когда страх подпитывают самые значимые люди – он растёт стократно.

Вы подпитывали страх МЧ. И все ваши достоинства вытеснены из его головы этим страхом.

Как надо было себя вести?

Вы написали, что МЧ и уехать хотел, и ребенка завести. То есть, относился к вам очень серьезно. То есть, хотел поступать по-мужски, А стал поступать по-мальчишески.

Мужчины часто поступают по-мальчишески. Женщина (если отец у мальчишки дурак) делает из мальчика мужчину.

Она говорит: я могу дать тебе то-то и то-то. А мне нужно от мужчины то-то и то-то. Не можешь – до свидания.

А вот теперь вопрос: чего вам-то надо было от МЧ?

Уж точно не чувства второсортности и ущербности. Не его слов: лучше потеряю тебя, но сохраню работу у дяди. Не его спокойствия, когда вы собираетесь бродить по улице несколько часов, пережидая визит его папы.

Вот и надо было возмутиться сразу! Сказать МЧ: такого отношения не потерплю. Друзья и любящие не унижают, а возвышают.

Думаю, в начале отношений было много шансов, что МЧ поступит по-мужски, перестанет принимать мнение отца во внимание, запретит ему лезть в отношения. Когда мужчина влюблён, он способен на сильные поступки.

Как действовать сейчас?

Шансов очень мало. И они могут сработать только в одном случае: если вы возмутитесь, хоть и запоздало. Заявите МЧ: мальчик мне не нужен, приходи, когда станешь мужчиной.

Возможно, это заденет его, и он захочет доказать, что он достоин вас. Тут уж много зависит от всяких мелких обстоятельств жизни.

В любом случае, вас ждет следующий роман. В котором, я надеюсь, вы будете вести себя по-другому.

Ведь друг тот, с кем нестрашно бояться.

КОГДА ЖЕ ОН ЖЕНИТСЯ?

Разговор на нашем сайте; форум "Курсы неоранья"

АННА (ИЗРАИЛЬ): Понимаю, что данная тема не оригинальна. Но все же - где найти "своего" мужчину и как сделать так, чтобы отношения сохранялись и развивались?

СВЕТЛАНА: Логично предположить: твои мужчины водятся там, где сосредоточены твои интересы.

Смотри, как я нашла Николая Курдюмова!

Я просто увидела, что у нас очень схожи интересы, что у него талант придумывать слова - и написала письмо, которое его заинтересовало.

Началась переписка и быстрое сближение, просто стремительное. При таких обстоятельствах у кого-то бы мог случиться роман, а у нас - просто дружба, но дружба мужчины и женщины, а не бесполоя.

ИЛОНА ВИСТБАККА (ФИНЛЯНДИЯ): Анна, мне помогло занятие своими делами и создание образа в голове.

СВЕТЛАНА: Как сделать так, чтобы отношения сохранялись и развивались?

Логично предположить: чем интереснее с тобой мужчине, тем больше он к тебе стремится.

Как удержать человека? Стать для него самой интересной в мире.

И при этом не душишь.

Не хитрить.

Мужчины - не враги, просто у них предназначение другое. И это предназначение заслуживает уважения.

Не хочет он жениться, не хочет заводить детей. Это не значит, что он подлец. Он просто мужчина.

Анна, а как отношения с МЧ? Увяли?

ВИКТОРИЯ: А я своему сыну посоветую жениться, если девушка будет беременна от него.

СВЕТЛАНА: Думаю, что жениться на нелюбимой женщине нет смысла, никому от этого не лучше. А вот отцом стать, если девушка ребенка родила - честно.

Знаю МЧ, который перед близостью с девушкой берет у неё расписку: если она родит ребенка, к нему - никаких материальных претензий.

Подлец? Или самый честный из всех честных?

Зная его, я думаю: скорее всего, он полюбит ребенка и будет отличным отцом, а распиской он предохраняется от охотниц за "отцом моего ребенка".

Многие девушки ищут не любимого, а отца своему будущему ребенку, согласно природному инстинкту. Это обществом не осуждается.

А молодой человек, который, согласно тому же природному инстинкту, стремится оплодотворить как можно больше женщин, обществом осуждается.

И вот представим: он честно женился на первой, кто родил ему ребенка. Потом развелся, честно оставив квартиру и платя на ребенка алименты.

Потом снова женился, опять женщина родила ребенка (МЧ был вынужден согласиться, ведь это условие женщины, она не может не родить!). Дальше развод, потеря второй квартиры, опять алименты.

Было бы странно, если бы он снова захотел жениться и завести ребенка. Это случай Анны.

И вот у людей просто не совпадают жизненные интересы. И никто не подлец.

Нет у мужчин врожденного отцовского инстинкта, пишут одни ученые, а другие пишут: есть инстинкт, но он просыпается годам к сорока.

АННА (ИЗРАИЛЬ): Ну, ребенка я пока сама не хочу... Так что проблема не в ребенке.

Отношения мои с МЧ, бывшие ранее, практически увяли естественным путем (и, наверно, правильно).

А проблема в том, что хочется стабильных хороших отношений (можно без брака). Чтобы мужчина был рядом не только тогда, когда нужно ему, но и тогда, когда нужно мне (хочется иногда моральной поддержки, хорошего секса и толкового общения, а получается, что не с кем).

Мужчины, которые появляются в моей жизни, либо мне не интересны, либо женаты, либо не настроены на серьезные отношения со мной.

То есть, я понимаю, что надо быть интересной для своего мужчины. Но почему я неинтересна?

Я неглупая, эрудированная, интеллигентная, стройная, симпатичная женщина, могу поддержать беседу, поддержать стремления мужчины.

И искренне не понимаю, что я делаю не так, но результат, увы, налицо - похвастаться счастливой личной жизнью не могу.

ТАСЯ ТАПКИНА: А я думаю, "хитринка" в отношениях добрых не мешает.

Например, я помню МЧ, который мне был когда-то интересен. Стремилась вникнуть в его интересы. Он был болельщик. Я, ничего не понимая в футболе, говорю с горящими глазами, что тоже не против посвистеть на стадионе за любимую команду!

Он: За какую? (очень заинтересованно).

Я: Это неважно... Понимаю, увлечение футболом дело мужское, и я выгляжу как-то... по-мальчишески... так что замнём для ясности...

И ухожу с гордо поднятой головой!

Бедный парень потом гонялся за мной неделю, пытаюсь выяснить мои футбольные пристрастия (я в это время изучала спортивные таблоиды).

В конце погони, уже окончательно заинтригованный, увидел в моей одежде намёк на его любимую команду (сейчас не помню, пришла на футболку какой-то значок) и выдохнул:

- Я с тобой... хоть куда... давай в загс?

А меня уже другой интересовал... хи-хи... хитрости, они ведь и для пользы дела бывают... Один бежит за тобой, а другой начинает ревновать!

СВЕТЛАНА: Анна, хотелось бы узнать, почему "завяло" с последним МЧ? Тогда, возможно, прояснится, где ваша ошибка.

Вопрос. Просто опишите ваши ссоры, как можно подробнее. Как вы себя вели - это особенно важно

АННА (ИЗРАИЛЬ): У нас ссор не было. Вообще. Просто мой МЧ нашел работу в другом городе и переехал туда жить. Меня с собой не звал.

У меня появляется теперь раз в неделю, по выходным. Вежлив и мил, но я чувствую, что это уже не то, что отношения в стадии угасания.

СВЕТЛАНА: Тогда расскажите, в чём вы стали ему незаменимым человеком?

Получается ведь, что МЧ легко вас заменил другими людьми?

Вспомните подругу Юлю, ведь она стала незаменимой для вас? И вы для нее? Почему? Как это произошло? Можно вывести правило?

А самое-то интересное, что неудачные романы случаются у всех.

Вот вчера ко мне приехала подруга (в смысле, друг) моего сына, мы знакомы давно. Она и умница, и красавица, и друг настоящий, и не-вешалка, то есть не делает лишних шагов к мужчине.

Но и у нее роман с хорошим МЧ через полгода закис.

Полгода, год, а потом – или окрошку делай из этого кваса, (то есть, любовь, семью), либо он прокиснет.

Поэтому не корите себя, не анатомируйте бесконечно отношения, не тратьте нервные силы на переживания.

Ваш талант может оценить только такой же талантливый. Это закон жизни.

Берегите силы для талантливого человека.

ВАЛЕНТИНА: Вы знаете - да! Именно всё так и происходило у меня. Отношения стали ровными где-то через полгодика, а тут надо ехать по распределению, мне в один город, а жениху - в другой. И надо было срочно решать, увидимся мы вообще когда-то или нет.

Вот он и сделал мне предложение. А так бы закисло еще долго.

СВЕТЛАНА: Любой роман имеет срок годности. Если М и Ж видятся каждый день – роман заканчивается быстрее, если есть препятствия – роман длится и целый год.

Бывает вот как.

Сначала М и Ж проводят самопрезентацию, демонстрируют себя в блеске.

Женщины – в буквальном смысле этого слова. Не забывают намазать губы блеском, каждый день моют волосы и меняют украшения.

Мужчины тоже чистят до блеска ботинки.

Этот период кончается с первой ссорой.

Потом начинается период проверок. И М, и Ж смотрят, годится ли ночной спутник в дневные? Иначе говоря, можно ли с ним строить семью?

Задают ночному спутнику вопросы, обсуждают его с друзьями и родителями, пытаются что-то улучшить в нём, устраивают нешуточные проверки.

В результате М и Ж решают, хотят ли они свадьбы?

При этом сами отношения, если взглядеться, становятся скучноватыми и для М. и для Ж. Они друг друга уже разгадали.

Дальше три дороги.

Первая: Всё совпадает. М именно в том возрасте, когда пора жениться; и он хочет быть женатым. Ночная спутница нравится и родителям, и друзьям, в общем, годится в жёны.

Ж решает, что ей пора замуж, ночной спутник будет хорошим отцом, мужем, он перспективен во всех отношениях.

И М делает Ж предложение; так, как описано в книгах, сам приходит без всяких подсказок и подталкиваний со стороны невесты, и сам предлагает.

Ох, так бывает редко.

Вторая дорога. Самая утоптанная.

М за полгода реализовал оба своих интереса: и сексуальный (природа велит искать новых самок!), и интеллектуальный; понял характер ночной спутницы, может прогнозировать ее поведение.

А жениться по многим причинам он на ней не хочет: и рано, не нагулялся еще, и ночная спутница не слишком годится в жёны.

И М начинает звонить и приходить всё реже.

Самое интересное, что и Ж тоже уже не очарована им. Но если ей пора замуж, она вынуждена догонять уходящего М.

Она догоняет уходящего М и по другой причине: не хочет быть брошенной!

В общем, она опять, как в начале романа, думает о нём очень много, в результате сильно влюбляется (влюбленность – количество мыслей о человеке).

А уходящий М, за которым Ж униженно тянет руки, вынужден просто убегать, сами понимаете.

И мы видим: самые типичные романы именно такие. М добивался Ж, добился, всё вроде хорошо, через полгода он остывает, она накаляется, он исчезает, она в стрессе.

Вспоминаю свой роман, остывший неизвестно почему.

Там было всё. М был поэтом, и он сделал меня профессионалом, в мои двадцать один.

Разговоров интересных было бесчисленно, ссор не было, родственники не мешали, друзья были общими.

Но однажды мы разошлись по домам, и вдруг я поймала себя на мысли, что не очень-то хочу его видеть.

Ровно в эти же дни он перестал мне звонить.

Как ни объясняй, самое верное объяснение даёт природа: срок влюбленности несколько месяцев.

Случается и наоборот. Через полгода остывает Ж, обычно потому, что с М становится скучно и хочется других романов, чтобы проверить свою женскую силу (у женщины другое природное назначение – привлекать самцов, вот она и проверяет себя на природную пригодность).

Замуж ей пока рано, или не подходит именно этот М.

Тогда она начинает уходить, а М – догонять, протягивая руки.

Третий путь. М склоняется к тому, что жениться на Ж не будет. Но тут появляется соперник!

И М срочно делает предложение.

В моем случае - два замужества - так и было; в обоих случаях появлялся третий человек, претендент на мою руку - и чувства накалялись. Тогда-то и решался вопрос женитьбы.

Мужчина по натуре боец, завоеватель; проиграть сопернику для него - позор.

В эти игры мужчины играют до самой смерти: если нет соперников, они их придумывают. Ну надо им быть победителями!

Так заключается большинство браков. В роли соперника для М выступают не только другие мужчины, но и обстоятельства жизни. Запреты, невозможность видеться (например, Ж уезжает в другой город или она замужем).

В общем, чем труднее получить Ж в жены, тем охотнее М хочет на ней жениться.

Я наблюдала однажды, как Простушка женила на себе Великолепного.

Простушка приехала из другого города, и стала работать с Великолепным. Каждый день она рассказывала, что на родине у нее остался жених, и строила глазки Великолепному.

Конечно, Великолепный захотел победить жениха, который, кстати, был просто придуман Простушкой. Не такая уж она простушка.

Выводы, думаю, очевидны?

Как же некоторые М и Ж из обычных отношений умудряются вырастить любовь?

Об этом – следующая книга.

ССЫЛКИ

www.tsogu.ru - сайт Тюменского государственного нефтегазового университета; раздел "Всё, кроме вранья! (разговоры с ректором)"

www.kurdyumov.ru - сайт Николая Курдюмова

www.arbatova.ru - сайт Марии Арбатовой

СОДЕРЖАНИЕ

СЕМЬЯ И СВОБОДА

КАК ИНТЕРЕСНИЧАТЬ

ДРУГ ТОТ, С КЕМ НЕСТРАШНО БОЯТЬСЯ

ДРУГ ТОТ, С КЕМ ЛЕГЧЕ И СМЕЛЕЕ

КАК НЕ ВЛЮБИТЬСЯ?

О ДЕВУШКАХ, В КОТОРЫХ Я НЕ ВЛЮБИЛСЯ . ПРИНЦЕССА

ЕСТЬ НЕЖЕНАТЫЕ?

НЕКРАСИВАЯ ЖИЗНЬ КРАСАВИЦЫ

О ДЕВУШКАХ, В КОТОРЫХ Я НЕ ВЛЮБИЛСЯ. МЕТИСКА

НЕ ОЧЕНЬ ЗАМУЖНЯЯ...

ПРЕЖДЕ ЧЕМ СТРОИТЬ ГЛАЗКИ...

О ДЕВУШКАХ, НА КОТОРЫХ ХОЧЕТСЯ ЖЕНИТЬСЯ

СЕРДЦЕЕДЕНИЕ

КАК ВЕРНУТЬ СОЛНЫШКО?

О ДЕВУШКАХ, В КОТОРЫХ Я НЕ ВЛЮБИЛСЯ. ЦВЕТОЧЕК

ВОПРОС ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ

НЕЛЮБОВНИК

КАК Я ПРОВЕРЯЛА БУДУЩЕГО МУЖА

МУЖСКИЕ ПОСТУПКИ И ЖЕНСКИЕ УСТУПКИ

ИЩУ МЧ ДЛЯ СОВМЕСТНОГО СМЕХА

БАБОЧКА НА БУЛАВКЕ

О ДЕВУШКАХ, В КОТОРЫХ Я НЕ ВЛЮБИЛСЯ.
УМНИЦА С САДОВОГО КОЛЬЦА

КТО ЗАКУТАЛ ЛЮБИМОГО В ОДЕЯЛО ИЗ СТРАХА?

КОГДА ЖЕ ОН ЖЕНИТСЯ?

Оставьте нам, пожалуйста, ваш отзыв о книге, будем рады вашему мнению!

Обсуждение книги тут <http://aranzhirovki.ru/smf/index.php?topic=1239.0>

ОТБОРНЫЕ литературные, музыкальные, и видео файлы, в том числе книги и аудиокниги Светланы Ермаковой и Леонида Жарова, произведения их сына Иона Ермакова и антиОРкестра «Эti», и многих других достойных авторов\исполнителей ждут вашего внимания на сайте WWW.SHEDEVRIKI.RU !!!

На сайте вы можете [подписаться на новости](#), чтобы всегда сразу узнавать о новых шедеврах, акциях, и скидках!

ЭЛЕКТРОННЫЕ КНИГИ ЖАРОВА-ЕРМАКОВОЙ

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ДЕНЕГ. ЛЮБОВЬ БЕЗ ИЗМЕН И ВРАНЬЯ. РАДОСТЬ БЕЗ ПРИЧИНЫ **(ежеутренняя платная рассылка).**

Все выпуски за январь 2011.

Лет тридцать назад мы развелись с прежними супругами и профессиями, поженились и решили быть счастливыми. Благоустроили свои души в старом неблагоустроенном доме, под Тюменью, у леса и озера, на улице Приозерной. Вот итоги:

- мы живем без измен и вранья
- ничем не бодем в свои почти-60
- нетолстые
- не слышали ни одной грубости от своих детей
- ничего не боимся (но кое-чего опасаемся)
- никуда не торопимся
- не бываем в плохом настроении.

В рассылке – наши ежедневные маленькие открытия, внутрисемейные, оздоровительные, воспитательные, кулинарные. Самые свежие! Они случаются у нас каждый день.

И еще – наши самые свежие споры. Они тоже случаются часто. А вот ссор нет, кончились десять лет назад.

В каждом выпуске обязательно три темы: и любовь, и радость, и здоровье.

Мы всё живее! Живейте с нами!

"ПОЧЕМУ МЫ ЗДОРОВЫЕ И НЕТОЛСТЫЕ. ОСЕНЬ 2010"

Статья, объем 50 страниц.

Мы начали малоедение, потому что хотим свободы.

Свободы от плесневелой, нахимиченной еды и от зарабатывания денег на эту еду.

Малоедение – наш эксперимент. Мы не призываем повторять его, просто рассказываем о своем опыте.

"СОВЕТЫ УМНЫМ-1". Написана в 2009 году.

Наши советы - для умных. Дураки сами всё знают.

Почему мы даем советы? Мы бы не давали, да у нас берут.

О чём советы? О том, чего достигли мы сами: о любви без измен и вранья, о воспитании без крика, о жизни без плохого настроения, о здоровье, которое прибавляется.

"СОВЕТЫ УМНЫМ-2". Написана в 2009 году.

Наши советы - для умных. Дураки сами всё знают.

Почему мы даем советы? Мы бы не давали, да у нас берут.

О чём советы? О том, чего достигли мы сами: о любви без измен и вранья, о воспитании без крика, о жизни без плохого настроения, о здоровье, которое прибавляется.

"СОВЕТЫ УМНЫМ-3". Написана в 2010 году.

Наши советы - для умных. Дураки сами всё знают.

Почему мы даем советы? Мы бы не давали, да у нас берут.

О чём советы? О том, чего достигли мы сами: о любви без измен и вранья, о воспитании без крика, о жизни без плохого настроения, о здоровье, которое прибавляется.

"СОВЕТЫ УМНЫМ-4". Написана в 2010 году.

Наши советы - для умных. Дураки сами всё знают.

Почему мы даем советы? Мы бы не давали, да у нас берут.

О чём советы? О том, чего достигли мы сами: о любви без измен и вранья, о воспитании без крика, о жизни без плохого настроения, о здоровье, которое прибавляется.

"СОВЕТЫ УМНЫМ-5". Написана в 2010 году.

Наши советы - для умных. Дураки сами всё знают.

Почему мы даем советы? Мы бы не давали, да у нас берут.

О чём советы? О том, чего достигли мы сами: о любви без измен и вранья, о воспитании без крика, о жизни без плохого настроения, о здоровье, которое прибавляется.

"КАК БЫТЬ МУЖЕМ, КАК БЫТЬ ЖЕНОЙ. НАШ ОПЫТ. КНИГА ПЕРВАЯ".

Написана в 1995-2001 годах. Издана под названием "Дневник счастливой женщины. Дневник счастливого мужчины. Дневник несчастного ребёнка".

Эта книга о том, почему мы не врём и не изменяем друг другу. И вообще, как мы умудряемся.

"КАК БЫТЬ МУЖЕМ, КАК БЫТЬ ЖЕНОЙ. НАШ ОПЫТ. КНИГА ВТОРАЯ".

Написана в 2002 году.

Эта книга о первой славе и последних ссорах. О том, как Леонид решил стать идеальным мужем для Светланы, ничем не возмутимым и всем довольным.

"КАК БЫТЬ МУЖЕМ, КАК БЫТЬ ЖЕНОЙ. НАШ ОПЫТ. КНИГА ТРЕТЬЯ". Написана в 2003 году.

Мы уменьшили свои расходы втрое – и стали здоровее; возможно, тоже втрое. Проголодали три недели – это ж бесплатное удовольствие!

И, кажется, поняли, почему болеют люди.

"КАК БЫТЬ МУЖЕМ, КАК БЫТЬ ЖЕНОЙ. НАШ ОПЫТ. КНИГА ЧЕТВЕРТАЯ". Написана в 2004 году.

Деньги кончались. Работа не находилась. Тогда мы сели и подумали: о чём нам судьба подмигивает? И вышли в Интернет.

"СОВЕТЫ ЖЕЛАЮЩИМ ЗАМУЖ. СОВЕТЫ ВЫШЕДШИМ ЗАМУЖ-1". Написана в 2007 году.

Кого выбрать в супруги? Умение женщины дружить оценивает каждый мужчина; сразу, как только женщина открывает рот.

Обычно мужчина умеет быть верным другом и не умеет быть верным мужем.

Но если строить семью по законам дружбы (а значит – свободы), можно прожить без измен и вранья.

"СОВЕТЫ ЖЕЛАЮЩИМ ЗАМУЖ. СОВЕТЫ ВЫШЕДШИМ ЗАМУЖ-2". Написана в 2007 году.

Как сохранить отношения надолго?

Всё просто.

Красивых отношений друг с другом надо хотеть больше, чем красивых вещей, машин и путешествий.

И надо хотеть вдвоём.

"СОВЕТЫ ЖЕЛАЮЩИМ ЗАМУЖ. СОВЕТЫ ВЫШЕДШИМ ЗАМУЖ-3". Написана в 1991-2008 годах. Включает в себя книгу "О двоих – наедине" и новые главы.

Расскажем вам главные правила, открытые нами - как стать и остаться любимыми.

Главное правило успешного знакомства – быстро загадать загадку и долго не давать отгадку.

Главное правило успешной влюбленности: как только ты перестаешь убежать, тебя перестают догонять.

Главное правило успешного выбора супруга: если есть влечение, проверь человека на качества друга.

Главное правило успешного брака – отношения мужа и жены всегда на первом месте.

"Я ПРОСТО ВАНЬКА. КАК ПОМИРИТЬ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ. КАК ПОНРАВИТЬСЯ ДЕВЧОНКАМ". Написана в 1990 году.

Книга о том, как мальчик научился разговаривать со своей совестью. И решил всех научить, всех помирить. В итоге, как водится, осмеян, обвинен, распят!

Книга о детской душе. Многие главы диктовал нам сын.

Мы считаем ее нашим лучшим творением.

"ВЗРОСЛЫЕ РАЗГОВОРЫ С ПОДРОСТКАМИ". Написана в 1992 году. Прежние названия: "Как жить, когда тебе двенадцать?", "Учебник детской жизни".

Эта книга для детей, но детям её не давайте!

*Читайте книгу вслух, по главе за вечер, и каждое предложение с вопросительным знаком в конце – так и знайте! – это повод подумать, поговорить и поспорить.
Эта книга – пособие думающему родителю и думающему подростку.*

"КАК НЕ ОРАТЬ. ОПЫТ СПОКОЙНОГО ВОСПИТАНИЯ". Написана в 1996-2006 годах.

Жить без крика можно! Тем, кто согласен, напишем наши правила воспитания.

- Сочувствуй ребенку, даже за то, что сейчас его накажешь.
- Детей надо уважать не потому, что они пригодятся (или отомстят) нам в старости...
- Счастливым ребенком вырастет у счастливой матери; даже если она вообще не была замужем.
- Мы интересовались успехами детской души, а не успехами детской учебы.
- Никогда не поднимали за сына груз, который он сам осилит.
- Если ты орёшь, значит, ты неправильно живешь.

"ПОЧЕМУ МЫ ЗДОРОВЫ В 55 ЛЕТ. СЫРОЕДЕНИЕ. НАШ ОПЫТ". Написана в 1996-2004 годах.

*В книге вы не найдете истории нашего исцеления от смертельных болезней: мы и не болели. Извините. Но мы становимся всё живее. И наши мысли всё здоровее.
Не знаем, будем ли долгожителями, но мы уже давно - "веселожители".
Это очень увлекательно - становиться здоровее и веселее себя.*

"ПОЧЕМУ МЫ ЗДОРОВЫ В 55 ЛЕТ. СУХОЕ ГОЛОДАНИЕ. НАШ ОПЫТ". Написана в 2004 году.

*Сухое голодание - эксперимент! Причем, эксперимент для здоровых людей.
Сухое голодание – роскошь, а роскошь обычно зарабатывают.
Думаем, что сухое голодание надо делать только после капитальной антипаразитарной чистки.*

"ПОЧЕМУ МЫ ЗДОРОВЫ В 55 ЛЕТ. ЧИСТОЕДЕНИЕ". Написана в 2005 году.

*Если бы главным условием здоровья был чистый воздух – сельские жители всех стран были бы долгожителями.
Если бы главным условием здоровья было сыроедение – африканцы были бы долгожителями.
Если бы главным условием здоровья была холодная вода – приморские жители всех северных стран были бы долгожителями.
Статистика показывает: дольше всего живут жители развитых стран; стран с развитой культурой гигиены и чистоты. Чистоеды.*

"ПОЧЕМУ МЫ ЗДОРОВЫ В 55 ЛЕТ. ВЕГЕТАРИАНСТВО И ВЕГАНСТВО. НАШ ОПЫТ". Написана в 2006 году.

*Наше веганство шло от поиска вечного двигателя здоровья. И вот, исключая один продукт за другим, мы оказались веганцами.
Второе: половина нашей пищи – сырая.
Третье. В питании мы соблюдаем законы чистоедения (термин наш).
Четвертое. Мы никого не зовем следовать нашим путем, считаем его экспериментом.*

ЛЮБОВЬ БЕЗ ИЗМЕН И ВРАНЬЯ (40 СОВЕТОВ) и ЛЕОНИД ЖАРОВ О ГЛАВНЫХ РОЛЯХ ЖЕНЫ. Сборник.

Почти методики: как стать Любимой для Любимого, как забыть Эту Скотину. Ну и - мужские взгляды на женские ножки.

ЗАПИСКИ СТАРЕЮЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ и ВПОЛНЕ ЛЮБОВНЫЕ РАССКАЗЫ СВЕТЛАНЫ ЕРМАКОВОЙ. Сборник.

Мои морщинки видны не сразу. Но сразу видно моё отношение к ним.

КНИГА ПРО СЕКС. ИЗМЕНЫ НЕИЗМЕННЫ? Сборник.

(Сюда собраны главы из книг Жарова-Ермаковой и добавлено несколько новых глав).

Логика в мужском поведении? Она простая. Сделать запас жизненно важного! Как мы делаем запасы в холодильнике, потому что все время хочется есть, так и мужчина делает запас женщин. Одна откажет - обратится к другой.

Это не скотина, не подлец, это просто мужчина!

Чаще всего муж изменяет не жене, а своему терпению, своему мужеству жить полуголодным.

Потому что нормальный мужчина почти всегда испытывает сексуальный голод.

Легко можно сделать вывод, при каких условиях мужчина выберет одну женщину и перестанет делать "запасы на зиму".

"МОЛОДОМУ ЧЕЛОВЕКУ О МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕЧИХЕ". Сборник.

(Советы о любви, адресованные молодым мужчинам. Тем, кто читал все книги Жарова-Ермаковой, нет смысла читать эту).

Каждый короткий совет мы писали долго, всю жизнь.

Но вы нам не верьте, проверяйте нас! Мы и сами никому не верим на слово.

ТЫ КРАСИВА, ЕСЛИ НА ТЕБЯ ХОЧЕТСЯ СМОТРЕТЬ. Сборник.

(Советы о красоте. Тем, кто читал все книги Жарова-Ермаковой, нет смысла покупать эту).

Никто из женщин не оскорбляется, когда им говорят: ты сегодня отлично выглядишь... ты сегодня хорошо смотришься... как тебе идет это платье!

Вдумайтесь. Женщине говорят: сама-то ты никакая, но сегодня выглядишь отлично - благодаря платью, или прическе, или выходному дню, который дал возможность выспаться, или всему вместе.

Никто не оскорбляется, все согласны, что чудеса творят помада, бигуди, подкладные плечики, вырез платья и каблучки туфель. И улыбка.

И получается: красива та, на которую хочется смотреть.

Наша книга о том, как из улыбки, помады, кудрей, тыквы с капустой, кружевного воротничка и десяти часов сна делать то, на что хочется смотреть. На что нельзя не смотреть.

Как сделать из себя женщину, части которой (нос, прическа, голос, одежда) не противоречат друг другу, а составляют единый образ.

Незабываемый.

АУДИОКНИГА "ЛЮБОВЬ БЕЗ ИЗМЕН И ВРАНЬЯ. СОВЕТЫ".

Читают авторы Леонид Жаров и Светлана Ермакова, музыка и звук Иона Ермакова.

26 аудиофайлов. Размер каждого файла 2-5 Мб, длительность 3-5 минут, формат mp3, стерео.

Книги ждут вас тут

<http://shedevriki.ru> или <http://магазин-шедевров.рф>