

**Михаил Ефимович Литвак**  
**Формулы всех видов любви**

*Одна книга на всю жизнь –*

ОДНА КНИГА НА ВСЮ ЖИЗНЬ

**ЛИТВАК**

ФОРМУЛЫ ВСЕХ ВИДОВ ЛЮБВИ

«Формулы всех видов любви»:  
ISBN 978-5-17-982627-9

## Аннотация

*Михаил Ефимович Литвак – известный психолог, психотерапевт международного реестра, член-корреспондент Российской академии естественных наук, кандидат медицинских наук. Владимир Леви однажды назвал Литвака своим самым лучшим коллегой в России. Михаил Литвак – автор бестселлеров «Принцип сперматозоида», «Психологическое айкидо» и многих других. Книги Михаила Литвака переведены на основные мировые языки. Суммарный тираж превысил 15 000 000 экземпляров. Новая книга Михаила Литвака о том, как на практике изменить свою жизнь к лучшему. Как разобраться в любви и стать успешным во всех ее видах. Книги Литвака всегда шокируют. Вы неожиданно поймете, что ошибались во всем. Все ваши догмы и правила абсолютно неверны. Михаил Ефимович в совершенстве владеет приемами психологического айкидо и очень умело обучает этому искусству других. Его новая книга на тему, которая является краеугольным камнем всех сторон нашей жизни. Его новая книга про ЛЮБОВЬ.*

## Михаил Ефимович Литвак Формулы всех видов любви

© Литвак М.

\*\*\*

### Часть 1 35 важных разговоров о мужчине и женщине

#### Голод на счастье любви

Я написал свою первую книгу «Психологическое айкидо», которая сразу стала бестселлером. Я так обрадовался, что сразу написал следующую – «Психология управления», а потом одна за другой появились еще три десятка книг. Сегодня же пришла пора написать книгу о наивысшей форме психологических отношений – об отношениях между полами. Эта форма считается наивысшей, потому что союз Женщины и Мужчины приводит к появлению на свет детей. А дети должны рождаться, причем умные и здоровые.

Весь мир так устроен. Сначала листик прорастает, потом, когда стебель становится крепким, появляется цветок, а затем – плод. Мы, люди, тоже устроены по принципам природы: вначале нужно, чтобы появились ствол, листья, ветки, а потом уже мы можем цвести и дарить плоды.

Но для чего мы рождаемся? Для того чтобы стать самыми первыми! Это наша обязанность и наш долг. Все живые существа на Земле рвутся к первенству. И это правильно. И мы способны на это. Вспомните, когда вы были сперматозоидами, у вас было 15 миллионов конкурентов, и вам надо было быть первыми. И вы ими стали! Потом что-то случилось в первые годы вашей жизни. Вас что-то сбilo с правильного пути, но обязанность быть первыми осталась. И когда мне говорят: «Я самый несчастный человек на свете», я обращаю внимание на слово САМЫЙ. И я должен вам помочь вырваться вперед – к счастью, успеху, здоровью, потому что знаю примерно, как это делается. Первое правило в этих природных соревнованиях – развитие своего ума. Второе правило: вы должны знать, что главный человек в этой жизни – это вы сами. Поэтому вы постоянно должны думать только о себе и о своем развитии. Чем выше будет ваше развитие, тем лучшего партнера вы найдете, с

которым родите самого лучшего, самого умного и самого здорового ребенка. Ведь первые всегда ищут и находят первых. Это закон жизни.

Но зачем каждому человеку нужен партнер? Жили бы все поодиночке и горя не знали! Но нет – все мы все находимся в поисках своей половинки, с которой было бы комфортно жить вместе. Дело в том, что наша жизнь устроена так, что мы, люди, в одиночку выжить не можем. Ведь мы слабые животные с простыми потребностями: тремя инстинктами – пищевым, оборонительным, сексуальным, и чувством собственной значительности. В основном у нас все нормально с пищевым и оборонительным инстинктами: есть еда, квартира, одежда. Да и должность какая-нибудь да есть. На все это не так много нужно сил и средств. А вот на удовлетворение сексуального инстинкта мы иной раз тратим всю свою жизнь. Потому что этот инстинкт связан с несколькими видами психологического голода.

Так, каждый из нас испытывает голод на общение точно так же, как наш организм испытывает нужду в белках, жирах, углеводах, которые он получает из разных продуктов питания. Какого-то одного ингредиента не будет хватать – и организму будет плохо. То же самое мы ждем от общения: мы хотим вступать в контакт с разными людьми, тогда наш «голод» будет удовлетворен.

*Мы стадные животные, общественные существа. Если нет рядом людей, мы начинаем грустить, а некоторые от тоски могут и умереть.*

Вообще-то жить в одиночку можно, но для этого нужно иметь очень хорошую подготовку. Мы занимались психологической подготовкой космонавтов, и я знаю, что ими хуже всего переносятся одиночество. Их на неделю запирали в закрытом помещении и следили за их психическим состоянием. Бывало, что многие кандидаты в космонавты срывались, у них развивался психоз, они начинали слышать голоса и разговаривать с этими голосами. Без еды человек может прожить почти два месяца. А без общения, как без воды, – всего несколько дней.

Мы стадные животные, общественные существа. Если нет рядом людей, мы начинаем грустить, а некоторые от тоски могут и умереть. Я живу в 14-этажном доме, где живет очень много пенсионеров, среди которых много вдов. У них есть пенсия, квартира – что еще нужно? Общение! И они выходят на улицу и целыми днями сидят на лавочках, ласы точат. Кому трудно передвигаться, тот сидит на балконе, смотрит, как внизу снуют люди. Так они стимулируют свой «голод», чтобы были раздражители.

А кто из провинциалов оказывался один в большом городе, например в Москве, тот знает чувство потерянности – среди толпы вам как-то становится не по себе. Среди кучи народа тоже можно чувствовать себя одиноким. Поэтому для ощущения комфортности необходимо чье-то близкое участие, чья-то хоть минутная заинтересованность в вас. Я однажды, будучи в командировке в Москве, случайно встретил в переполненном метро знакомого профессора. Как я ему был рад! Родное лицо в безликой толпе! Хотя до этого у нас с ним было всего лишь шапочное знакомство, я к нему бросился, как к родному. Обнялись, поговорили, выяснили, кто что делает в столице, и даже на радостях запланировали совместную научную работу.

Второй вид психологического голода – голод на узнавание. Это когда человек попадает в новую компанию, например на курорте или на курсах усовершенствования. И он сразу хочет с кем-то познакомиться, чтобы завтра этого человека узнать, чтобы чувствовать – он не один! Но если человек медленно вступает в контакт, долго раскошегаривается, то так один и останется. В доме отдыха, например, проживающие через три дня уже все друг друга знают. А кто за это время ни с кем не сошелся, тот остается в одиночестве. Поэтому нужно уметь быстро знакомиться, тогда утолишь голод на узнавание.

И еще каждый из нас жаждет удовлетворить голод на события. Вот вы пришли на день рождения, вам предоставили произнести первый тост. Какой первый тост вы скажите? Конечно, за именинника. Хотя, может, вы его терпеть не можете. Но что делать? Раз попали

на праздник, должны выполнять все предписанные правила. Кроме того, на этих праздниках ничего не решается. Например, если ваш начальник пожелал вам успехов в трудовой деятельности, это не значит, что на следующий день он повысит зарплату и в должности. Поздравления, тосты – это простые ритуалы. Другое дело, когда на празднике произойдет событие, выходящее за рамки ритуальных действий. Например, если подрались люди, то будет о чем рассказать завтра. Или часто там происходят события, связанные с половой жизнью. Например, у скромного, застенчивого сотрудника появляется шанс подойти к девушке, которая ему давно нравится, и признаться ей в чувствах. Или скрытый алкоголик наконец проявит себя во всей красе – и напьется, и к начальнице пристанет, и охранника поколотит... Запоминается такой праздник надолго, потому что люди удовлетворяют свой голод на события.

*Другой вид психологического голода – голод на узнавание. Это когда человек попадает в новую компанию, например, на курорте... И он сразу хочет с кем-то познакомиться, чтобы завтра этого человека узнать, чтобы чувствовать – он не один.*

Другие виды психологического голода – голод на достижения и признание.

Ты научился музыке, и теперь играешь сложные произведения? Это есть твое достижение. Занимаешься штангой? Раньше 40 кг выжимал, а сегодня 80 кг? Да, это достижение. Но не сиди на месте – иди на соревнование. Теперь тебе нужно удовлетворить голод на признание. А там пойдет – первый разряд, второй, мастер спорта... Все – признали тебя.

Но часто бывает, что достижения не ведут к признанию. Например, работаешь ты на заводе сто лет, но сидишь на одной и той же должности и на одном и том же окладе – значит, тебя не признали. Или ты хочешь выпускать новые самолеты. Но цикл их производства достаточно длинный: надо взять кредит, построить завод, создать конструкторское бюро, придумать новый самолет. Но вот ты его наконец придумал, а в соседнем бюро раньше тебя на день изобрели самолет получше. И ты признания не получил. Даже такая ерунда, как защита диссертации, тоже может не привести к признанию. Ты готовился несколько лет, вышел на защиту и не защитился. Хотя твоя научная работа, может, и была хорошая, но люди ее не признали.

*Видите, все крутится вокруг людей: и разговаривать с ними хочется, и знакомиться, и подружиться, и подражаться... Но главное – хочется найти человека, который захотел бы создать с вами семейный союз. Выделил вас из толпы, оценил, признал и отдал руку и сердце. На всю жизнь!*

Кстати, одного мужа и одной жены достаточно для счастливой и спокойной жизни. Если будет два или три партнера – влипнете в нехорошие истории. В любви везет один раз из десяти. Но естественно, если семейная жизнь не удалась, надо разводиться и делать новую попытку. Так писал Франкл в прошлом веке. Наука идет вперед. Сейчас уже к третьему разу можно сделать окончательный выбор.

Когда мужчине можно создавать семью? Когда он может прокормить себя, жену и детей. А женщина когда имеет право строить семью? Когда может прокормить себя, детей и мужа, если с ним что-то случится. Когда ты сыт, одет, обут, тогда и любовью надо заниматься, и детей рожать. Лучше создать семью в 25 лет. А если не удалось, то срочно начинайте поиски. Иначе на чужие семьи будете смотреть и завидовать.

#### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ. О РАЗНОЙ ЛЮБВИ**

*Немного о любви. Мне нравится определение Фромма: «Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви». Из него*

*следует вывод, что в любви не бывает трагедий. В любви бывают огорчения. У нас любовь обязательно связывают с сексом, а секс – это один из видов любви, эротический, самый высший уровень любви, к которому нужно себя приготовить.*

*Мы все нуждаемся в любви, но мало ее получаем. Когда младенец рождается, ему нужна материнская любовь. Она бывает инфантильная и зрелая. Девиз инфантильной любви – «Делай, что хочешь, я тебя все равно люблю!» А у нас чаще воспитывают так, что у ребенка складывается такое впечатление: чтобы его любили, нужно что-то для этого делать, не быть самим собой. А в итоге, если он не получил родительской любви, жизнь у него не сложится.*

*Потом наступает время отцовской любви. Девиз отцовской инфантильной любви звучит – «Делай, как я». Он дает навыки самообслуживания: они крайне важны. А потом идет зрелая отцовская любовь, девиз которой – «Делай, что хочешь».*

Когда человек в детстве получил все виды любви, у него и с эротической любовью все будет хорошо. А в эротической любви действует то же самое правило – активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Лучше, когда бы дело доходило до эротической любви, партнеры были бы хорошо обучены и воспитаны: это поможет им друг друга развивать. К сожалению, часто вместо любви встречается латентная проституция, то есть стремление выйти замуж для того, чтобы мужчина кормил и одевал. Я однажды был приглашен в школу красоты, где обучались девочки 12–16 лет. Их там обучали, как задницей вилять, как стол накрывать. Я спросил у них: какая цель вашей жизни? Они мне: найти богатого человека. Я им в ответ: «А может, вам самим стать богатыми?» Ведь по сути женщины и мужчины отличаются друг от друга сущей ерундой: у женщины – две Х-хромосомы (XX), а у мужчины – одна Х-хромосома и одна Y-хромосома (XY). Единственное различие – в этой паре хромосом. Я недавно для женщин придумал афоризм: «Научись хорошо зарабатывать – и будешь спать, с кем хочешь. А не научишься – будешь спать, с кем придется». Мы все должны и обязаны вырасти до своего предела и стать Человеком – богатым, успешным, здоровым, счастливым.

## **Возвращение матриархата**

Кто сегодня главный – мужчина или женщина? Обратимся к истории. В первом человеческом обществе был матриархат. А у животных до сих пор матриархат. Пчелы после спаривания с трутнями выгоняют их из улья. Самка-паучиха каракурта съедает самца после оплодотворения за ненадобностью. В природе все устроено рационально. А в обществе людей сейчас царствует патриархат. Почему? Потому что в процессе развития гомо сапиенс основным источником питания стало служить мясо. А наши далекие предки-мужчины – лучше охотились, чем женщины. А когда мясо еще не входило в рацион человека, женщины лучше мужчин собирали травы и корешки для пропитания. И поскольку они были добытчицами, то и господствовали в то время.

Но все меняется и все возвращается на круги своя. Есть закон философии: все развитие происходит по раскручивающейся вверх спирали. Поэтому волей-неволей, даже когда пышно цветет патриархат, можно рассчитывать на то, что матриархат вернется. И ростки его зарождения я уже вижу сегодня. Ведь ныне нам обеспечивает пропитание не физическая сила, а голова, ум. Сегодня питается лучше тот, кто умнее, и соответственно, тот, кто больше зарабатывает. А согласно многочисленным исследованиям, женщины на 5 % умнее мужчин. Если женщина и делает больше глупостей, то только из-за своей эмоциональности. Поэтому им надо тренировать свою психику.

Человек или развивается, или деградирует. Если он деградирует, если специально не занимается личностным ростом, то дальше ему только хуже будет. На первых порах силы развития нас толкают вверх, а силы деградации тянут вниз. Человек сначала ходит по кругу, а через какое-то время процесс деградации набирает мощь – и человек останавливается в

развитии. В этот период, как правило, он на все жалуется. Кстати, внимательно слушайте, на что человек жалуется. Своими претензиями он сам себе дает характеристику. Даже судить о человеке можно по уровню его жалоб. Например, один жалуется, что у него нет машины, не на что ее купить. А другой жалуется, что не может купить гараж. У кого уровень жалоб выше? Кто больше развит? У кого гаража нет. Гараж приобретет – опять что-то понадобится. Так, благодаря жалобам, неудачам мы можем продвигаться вверх. Законы развития сами по себе потянут вверх. И люди сами часто удивляются, как это у них все классно получилось? Должно бы быть хуже, а стало лучше – и появляется новый уровень жалоб.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

#### **О БЕСПОЛЕЗНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ**

*Некоторые люди хвастаются: «Я эмоциональный человек». Зря хвастаются: значит, ты дурак. Эмоциональность – это недостаток. Когда у нас эмоции возникают? Когда мы плохо соображаем. Вспомните, случалось с вами такое: в метро вышли не на той остановке, растерялись – куда же вы попали? Потом сообразили, поняли, что делать, и успокоились. То есть вы стали думать только тогда, когда овладели своими чувствами.*

*В общем, с умом у вас, дорогой мой читатель, все в порядке, только надо им еще уметь пользоваться. А им мы, к сожалению, пользуемся меньше всего. Да еще подчиняем его разным предрассудкам. Как в спорте надо тренировать тело, так и для развития интеллекта надо совершенствовать, тренировать свой мозг.*

У меня была помощница Лика. Пришла ко мне с 4-месячным ребенком на руках. Она в то время разводилась с мужем и считала себя самым несчастным человеком. Пришла ко мне, потому что кто-то посоветовал ей ко мне обратиться. Рассказывала мне о своих несчастьях. Я смотрел на нее и удивлялся: красивая молодая женщина, и даже ребенок есть, что я считаю большим достижением. А она жаловалась тогда на то, что если уйдет от мужа, то не сможет прокормить семью, надо чему-то учиться. Она думала, что я от ее рассказа расплачусь, а я посмеялся. Наверное, правильно сделал: это ее задело, она взяла себя в руки и вскоре решила сама все свои проблемы. В общем, в то время у Лики был один уровень жалоб, а сейчас – другой. Она мне недавно звонила и плакалась уже по другому поводу. Ей предстояло беседовать с одним олигархом, который собирался открывать ресторан, и она должна была подобрать ему кадры. Из-за этого Лика сильно переживала. Я ей ответил: «Что переживаешь? Не ты в нем нуждаешься, а он в тебе, пусть он волнуется, чтобы тебе понравиться». Жалобы, конечно, помогают расти, но засоряют душу. Поэтому душу свою нужно все время чистить, чистить и чистить!

### **Семья – самое сложное предприятие**

Раньше я лечил больных неврозами. Так, человек с неврозом понимает, что он болен, но он не бунит и поэтому может находиться среди здоровых людей. По сравнению с больными психозом, которые слышат голоса и видят чудовищ, невротики безобидны. Но когда у человека зарождается невроз? В раннем детстве и обычно развивается после психотравмы. А где мы можем получить психотравму? На работе и в семье. Какие отношения сложнее? Семейные. Кстати, если у человека в семье все благополучно, то его сразу можно ставить на руководящую должность. А если в семье сложности, то и на производстве у человека будет не все в порядке.

Вообще, семья – самое сложное предприятие, которое только может быть. В семье хозяйственная деятельность есть? Есть. Производственная есть? Есть. Педагогическая есть? Есть. Все виды деятельности есть. Плюс семья дает специфическую продукцию – детей. Плюс между мужем и женой еще имеются сексуальные отношения.

*И школа, и производство – это все подготовка к чему? К той же семейной*

*жизни. Один ученый, Берн, даже утверждал, что воспитание – это обучение сексуальной этике.*

И школа, и производство готовят к чему? К той же семейной жизни. Один ученый, Берн, даже утверждал, что воспитание – это обучение сексуальной этике. Ведь цель воспитания: из мальчика готовить мужчину, а из девочки – женщину. И все это для чего? Для создания семьи. В семье закладывается и будущее человека, и фундамент здоровья. Если между супругами не ладится, то их ребенок вырастет невротиком. Но и на работе нам нервы треплют. А с истрепанными нервами мы идем куда? К себе в семью.

Например, ты поругался с начальником. Кто победит в споре? Начальник, конечно. А когда подчиненный потерпел поражение, то он чувствует себя плохо. Он удрученный выходит из кабинета шефа и думает: «Эх, надо было сказать так, потом я бы сказал так, он так, а я так...». Навязчивые мысли – один из симптомов невроза. Подчиненный выходит на улицу. А там на что надо реагировать? На саму улицу, на машины, на прохожих. А он все с начальником в голове «живет». Домой пришел. Там жена, дети, на которых он тоже никак не реагирует: он до сих пор с начальником в голове разговаривает. И ночью спать «ложится» с начальником. Начинаются семейные неурядицы с детьми, с женой. Утром просыпается вялый, в подавленном настроении, с тяжелой головой. Было с вами такое? Наверняка было. Это пока не болезнь, но проявление симптомов, то есть сначала развивается невротизм. Я помогал таким пациентам: назначал аутогенную тренировку, проводил сеансы гипноза, прописывал лекарства. Многим помогало. Но счастье, как правило, длилось недолго. Люди выписывались и возвращались в свою обычную среду. Там опять ругались или с начальником, или с женой – и снова попадали к нам, врачам. Как правило, невротики обвиняют в своих бедах всех вокруг. А надо обвинять себя, потому что когда вы с кем-то поругались, то это вы спровоцировали поведение своего обидчика, только вы этого не замечаете.

#### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

#### **О ЛУЧШИХ РЕШЕНИЯХ КОНФЛИКТОВ**

*Мы стали обучать, как вести себя в конфликте. Какой предлагали принцип? Амортизацию: не надо ни с кем спорить. Если меня человек назвал дураком, значит, я дурак. А обычно люди начинают возмущаться и нападать: «Сам ты дурак!» Происходит столкновение. А надо согласиться: «Да, я действительно дурак». Это первый и самый главный принцип амортизации.*

*Правда, есть еще приемы нападения: «Да, ты умный, жизнь несправедливо устроена, и я, дурак, с умным общаюсь». Но обычно этого не требуется: если ты согласился с обидчиком, тот уже находится в растерянности. Я назвал эту технику айкидо, потому что в этом виде спорта нет нападающих приемов. Там только защита, борьба: человек нападает, а я просто ухожу в сторону от удара. Например, я стою на краю пропасти, нападающий со всего маху бросается на меня, я отступаю всего на полшага, и он пролетает мимо – прямо в пропасть. А я ни при чем – он сам упал.*

*Когда принципу «психологического айкидо» научились мои пациенты, то и дела у них пошли лучше, и болезни ушли. Хотя, как я заметил, невротики – народ особо умный. Они очень долго думают, но быстро вырастают как личности, когда избавляются от невротизма. Я знал начальников, которые плохо руководили, потому что они невротики.*

*Но когда они обучались «психологическому айкидо», то становились отличными директорами. Некоторые даже в политику пошли.*

Кстати, часто мужья-алкоголики провоцируют на антисоциальное поведение своих жен. Ко мне на семинар ходила одна женщина, звали ее Лиза. Она семь лет жила с алкоголиком. Он хотел от нее уйти. А Лиза, чтобы удержать мужа, сама с ним стала выпивать. Только с нашей помощью она вернулась к нормальной жизни: развелась с

алкоголиком, открыла свою фирму, занимается рекламой и пишет книгу «Похождения бывшей алкоголички». Хотя у нее не было алкоголизма. Но когда человек пьет раз в неделю и чаще, то рано или поздно он станет алкоголиком. И Лиза решила вовремя завязать. А недавно даже удачно вышла замуж и родила ребенка.

Вообще, жены алкоголиков формируются уже в раннем детстве. Если девочка живет в семье, где отец пьет, то она изо дня в день наблюдает безобразные отношения своих родителей. И, например, когда она играет с куклами и одна из них упала, девочка, как правило, начинает ругать игрушку так же, как ее мать отца: «Сволочь! Опять напился, вывалился в грязи». В итоге, когда она вырастет, то будет знать, как жить с алкоголиком, а как с трезвенником – нет. И поэтому она, даже не осознавая этого, в поисках жениха каждый раз будет наткаться на алкоголика. Я даже знаю, почему женщинам нравятся алкоголики: они красиво объясняются в любви и очень целеустремленные. Правда, цель у них одна – выпить. Я на эту тему написал статью «Почему женщины любят алкоголиков».

## **Искусство выбора партнера**

Помните мой афоризм для женщин: «Научись хорошо зарабатывать – и будешь спать, с кем хочешь. А не научишься – будешь спать, с кем придется»? Повторюсь: мы все должны расти до своего предела. Если в политике предел – это пост президента, в науке – академик, то вы тоже должны видеть свои вершины. Например, если вы бизнес-леди, то в принципе можете стать министром экономики. А теперь представьте, что вас – министра – приглашают на прием к президенту с вашим супругом. Представили? Тогда задайте себе вопрос: не стыдно вам будет прийти с ним на прием к президенту? Когда я женщин так тестировал, то многие откровенно признавались, что не пошли бы. А замуж вышли, связались! Значит, при выборе партнера всегда мысленно примеряйте на себя такую ситуацию: когда вы достигните вершины своего карьерного роста, не будете ли вы стыдиться своего суженого? Если да, то не надо выходить за него замуж. А если за меня – Литвака – замуж выйдете, пойдете к президенту? Не будет вам стыдно? Нет! Я же знаменитость, у меня много бестселлеров написано! Вот вам и критерий выбора.

Одна моя подопечная, над которой я шефствую, когда стала судьей, нашла себе кавалера – без работы, без зарплаты, без квартиры, безо всего. Я ее спросил: «А на прием к министру юстиции пойдешь с ним?» Она чуть-чуть задумалась, а потом ответила: «Пойду». Потом ее кавалер приезжал ко мне домой. Я увидел, что он работающий парень, но профессии у него нет, допускает глупости, например, купил крутую машину. Моя родственница его просит: «Продай машину, рассчитайся с долгами и купи попроще, тебе такая крутая машина не нужна». Ну и что она дальше будет делать? Скоро у нее на работе будет корпоративная вечеринка, туда надо одной идти, а ее кавалер сцены ревности устраивает. Вот выбрала себе партнера! Намучается.

*Представьте, что вас приглашают на прием к президенту с вашим супругом. И тут задайте себе вопрос: не стыдно вам будет прийти с ним к президенту? И многие откровенно признаются, что не пошли бы.*

Меня часто женщины спрашивают: «Почему мужчины нормальные не попадают?» Да потому что надо дорасти до них. И вообще, мужчин особенно искать не нужно, они рядом с тобой, ты их просто не видишь. Многие возражают: «Я их вижу, они не видят меня!»

Тогда я предлагаю стать моделью мужчины. Прошу женщину присесть на корточки, а я, мужчина, стою. И я говорю: «Ну что – ты видишь меня? Нет. Ведь ты по развитию ниже меня. Чтобы мое лицо увидеть, нужно встать, то есть вырасти как личность. Теперь ты видишь истинное положение вещей? Тебе только кажется, что вокруг тебя нет мужчин, а они есть, но они выше тебя, до них надо дорасти. Когда ты дорастешь, то увидишь вокруг себя другую картину. Не сомневайся, твой любимый где-то рядом ходит. И в конце концов, если



ты вырастаешь, у тебя сразу исчезают границы, тебе весь мир принадлежит. Если, к примеру, ты станешь бизнес-леди и у тебя будет успешный бизнес, то появятся зарубежные сделки, и кто знает, может, ты найдешь заграничного жениха? Я сам уже побывал в 25 странах, проводил там семинары. Конечно, с каждой поездкой выбор женщин у меня увеличивался. В общем, не женщин и мужчин надо искать, а самой (самому) расти».

У нас пока еще патриархат. И довольно часто женщины более низкого развития выходят замуж за богатых патриархальных мужчин. А они, как правило, ставят условия: «Зачем тебе работать? Я зарабатываю. А ты занимайся хозяйством, готовь борщи и пироги, потому что я в общепите есть не хочу». Как вы думаете – он ее любит или нет? Нет. Он сам себя уничтожает и ей не дает развиваться.

У нас был один случай. Очень богатый человек женился на парикмахерше. Ей было 17 лет. Прожили они счастливо семь лет, ребенку 7 лет. А его конкуренты застрелили. Она оказалась не при делах и через год стала нищей. Надо же уметь деньги удерживать, пустить их в дело, чтобы они работали. А она за семь лет жизни с бизнесменом ничему у него не научилась. И осталась ни с чем.

Если так получилось, что мне женщина понравилась, я ее полюбил, на ней женился, то я должен способствовать тому, чтобы она выросла до моего статуса. Ведь когда она от меня материально зависит, как я могу понять – любит она меня или мои деньги? Когда же она дорастет до меня, станет материально независимой и тем не менее не уйдет от меня, то не исключено, что она меня любит.

*Когда жена от меня материально зависит, как я могу понять – любит она меня или мои деньги? А когда она дорастет до меня, станет материально независимой и тем не менее не уйдет от меня, то не исключено, что она меня любит.*

Однако при выборе партнера женщины, которые начинают бурно развиваться и расти, могут нарваться на брачных аферистов – мужчин с женской психологией. Признак брачного афериста – он очень красиво ухаживает. А настоящему бизнесмену некогда ухаживать, да он и не умеет. Он может прийти и сказать (и это не должно цеплять!): «Ты мне нравишься, мы могли бы жить вместе. Что тебе нужно? Тебе нужна квартира? Я тебе ее дам. Но я не буду ухаживать и по ресторанам ходить, потому что мне некогда». Можно смело за такого выходить замуж. Когда человек умеет решать задачу, он ее решает быстро и правильно. Но конечно, если вы чувствуете, что он вам не подходит, то надо как можно быстрее расходиться.

Кстати, где лучше всего искать себе пару: в ресторане или на производстве? Чтобы узнать, что собой представляет человек, нужно посмотреть его на производстве, в работе, в общем деле.

#### **Стадии сексуального сближения**

Сколько бывает стадий сексуального сближения? И почему у многих этого сближения не получается? Потому что не соблюдают очередность стадий!

**Начальная стадия – октябрятская, или виртуальная.** Второй термин для ученых. Как надо знакомиться? Вначале нужно посмотреть на внешний вид: вроде модно одет, хорошо причесан – годится. Но настоящая симпатия появляется тогда, когда мужчина начинает из сотни женщин выделять только одну, даже несмотря на то, что еще не знает, кто она такая, разве что внешние данные подходят.

Октябрятская стадия должна быть короткой. Сразу надо идти на следующую стадию – пионерскую. Потому что, когда ты начинаешь думать о человеке хорошо, то, скорее всего, ты приписываешь такие качества партнеру, которых у него может и не быть. Понравился человек – сразу надо идти в атаку.

**Следующая стадия – пионерская, или, по-другому, производственная.** Надо вместе поработать. В работе вы сразу узнаете друг друга. В процессе совместного труда не спрячешь свои качества характера. Если вы работаете в разных сферах, то все равно можно

проверить профессиональные способности своего партнера. Например, я скажу про свою профессию. Как проверить, перед вами настоящий психотерапевт или липовый? Придите к нему на прием и спросите, чем отличается учение Фрейда от учения Юнга. Это его профессиональный вопрос, и как профессионал он должен ответить на него легко и понятно. А если он не сможет ответить или объяснит путано, значит, он только называет себя психотерапевтом, раз элементарных вещей не знает.

**Потом – комсомольская стадия, или пресексвальная.** Как определились с выбором, можете тогда переходить к комсомольской стадии – в порыве чувств обнимите, поцелуйте партнера, а там уже видно будет, что дальше делать. Почувствовали, что от него холодом веет – прощайтесь. А если почувствуете, что он к вам тоже равнодушен, то продолжайте отношения.

**Затем – партийная.** Это секс.

**Завершающая самая основная стадия – постпартийная.** Главное – что происходит в вашей жизни после секса. Ветки дерева в костре сгорят и останется уголь – это и есть любовь. Любовь – это не что-то яркое и блестящее. Она незаметная и горячая, как уголь. Если человек говорит такую яркую и громкую фразу, как «я без тебя жить не могу», то это не любовь. Подобными фразами мужчина часто хочет привязать к себе женщину, что выдает его несостоятельность. Ни в коем случае нельзя кому-то посвящать свою жизнь. Надо думать, что возле тебя человек достойный, который выдержит разрыв, если что случится, и сможет жить самостоятельно. Что называется, Платон мне друг, а истина дороже. Нельзя никого впускать в свою душу.

*Любовь – это не что-то такое яркое. Если нечто яркое типа громких фраз «я без тебя жить не могу», то это не любовь.*

Вот такие стадии существуют в теории. А что выходит на практике? Довольно часто из этого перечня выпадает пионерская, то есть производственная стадия. Это плохо, потому что, когда вы вместе не работаете, то никогда не узнаете человека досконально. А когда увидите, как он работает, то узнаете человека очень быстро и очень хорошо. Обычно знакомство в большинстве случаев начинается с комсомольской стадии. Спрашиваешь: где познакомились? Отвечают: на дне рождения у приятеля или в интернете. В интернете – все барахло! Нельзя там знакомиться! Там, конечно, есть золотые песчинки, но их так же трудно найти, как на морском дне. Только представьте, кто в интернете ищет партнера? Как правило, человек, у которого была уже масса неудач. Я лично никогда не буду искать себе в интернете пару. На моих семинарах, лекциях всегда женщин навалом. И самое главное, я вижу, как они работают.

Почему не стоит искать пару на днях рождениях? Это собрание лжецов: все разодетые, вежливые, культурные. Не разберешь, что за человек перед тобой. А когда человек работает у вас на глазах, то видно, что он за фрукт.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**О ВОСХИТИТЕЛЬНОМ ПРОФЕССИОНАЛИЗМЕ**

*Знаете, на что можно смотреть до бесконечности? На текущую воду, на огонь и на то, как работает профессионал. Профессионал очень экономно работает. Засмотреться можно. Вы знаете, что на хлебозаводах каждую булочку поштучно взвешивают? Я видел, как это делается. Женщина берет, взвешивает и отправляет на «доработку» – что-то добавить, что-то убавить. Чтобы булка весила с точностью до миллиграмма. Профессионализм!*

*Только благодаря профессии и личностному росту можно подниматься вверх. В институте вокруг тебя одни люди, в аспирантуре другие, в правительстве третьи, и ты идешь все выше и выше. Тогда и пару себе искать специально не нужно – сами тебя найдут.*

Где еще можно найти полезную информацию об отношениях полов? В хороших произведениях. Например, в «Поднятой целине» Шолохова есть отличная техника поиска сексуального партнера. Кстати, кто должен проявлять сексуальную активность – мужчина или женщина? Женщина. Понятно, что у нас пока патриархат. Поэтому принято, что как будто бы мужчина первый должен за женщиной ухаживать. Но на практике всегда происходит наоборот.

Итак, в романе женщине понравился мужчина. Она его пригласила переспать? Нет! Она пригласила его перекрыть крышу. Он помог. После этого она «поляну» накрыла. И он остался у нее ночевать. Дело дошло до секса. А любой мужчина, кстати, любит, чтобы его хвалили. Это надо знать! Ведь если не за что хвалить, то зачем он тогда нужен? Он ее в постели спрашивает: «Как я крышу перекрыл?», желая услышать комплимент. А она признается: «Ерунда, завтра деда Щукаря приглашу, он перекроет. Но любовник ты хороший». Высокая оценка в более высокой категории делает человека менее чувствительным к оценке в более низкой категории. Так что учитесь! **ОСТАНОВКА**

\* \* \*

У многих возникает вопрос: сколько надо ждать, пока удача тебе улыбнется – и ты встретишь хорошего партнера и дорастешь до него? Сколько надо, столько и надо ждать. Один участник моего семинара Игорь был студентом-разгильдяем. Пришел ко мне на семинар на 5 курсе. Сейчас пишет книгу «Похождения обаятельного разгильдяя». Улыбается обаятельно. Окончил институт и решил в бизнес податься. Не закончил ординатуру, хотя всего полгода осталось до конца. Я спросил: «Ты что не ходишь на учебу? Ты потом не сможешь работать по специальности». И он меня послушал: используя нашу психологическую технику, смог добиться того, чтобы его опять зачислили. Сейчас он главный врач санэпидемстанции, и квартиру купил.

А когда Игорь стал крутиться в высоких сферах, надо было научить его льстить. Вот, к примеру, наступил юбилей начальника, которому исполнилось 60 лет. Все гости хвалят его примитивно: мол, как вы много сделали, дорогой, уважаемый! А Игорь похвалил оригинально: «Иван Иванович, хоть увольняйте, но я вам правду скажу – вы приносите большой вред нашей стране!» Все застыли в изумлении. Шеф в недоумении: «Почему?» А Игорь – молодец: «Вы так хорошо наладили нашу службу в крае. Почему же не распространить этот опыт на всю страну? Почему книгу не написали на эту тему?» Это лезть высокого уровня. Его скоро повысили в должности.

Потом начальник пошел на пенсию и на свое место рекомендовал Игоря. Но на хлебное место взяли другого кандидата. Игорю коллеги советовали сходить к начальству повыше и попроситься на место руководителя. Игорь не пошел. Остался на своем месте. Новый же шеф руководил с большими ошибками. А вскоре стал брать взятки. Его поймали, привлекли к ответственности. Осудили на 8 лет. Как думаете: Игорю предложат сейчас эту должность или нет? Да. А пойдет? Нет. За эти семь лет он настолько сильно проявил себя в разных областях, что ему любая другая высокая должность по плечу, у него почти готова докторская диссертация, его куда-то в другое место заберут. Это я рассказал к вопросу о том, сколько надо ждать своего счастья? Игорь не ждал этой должности, он продолжал развиваться. И вы тоже не ждите, а растите как личность. Чем более вы будете развиты, тем более крутого партнера вы найдете и тем счастливее и крепче будет ваша семья.

*Известный афинский политик Солон, живший в период со 2-й половины VII в. до н. э. по 2-ю половину VI в. до н. э., на государственные должности ставил только тех людей, у которых в семье все было благополучно. Семья – это то место, где тренируются государственные деятели.*

Известный афинский политик Солон, живший в период со 2-й половины VII в. до н. э. по 2-ю половину VI в. до н. э., был демократом. Так он на государственные должности

ставил только тех людей, у которых в семье все было благополучно. Семья – это то место, где государственные деятели тренируются руководить. Ведь если я умею управлять «жигулями», то самосвал мне освоить будет не так трудно. Когда в семье все благополучно, то вы готовы принять всякую должность, взвалить на себя любую ответственность. Более того, вы не будете в этой должности нуждаться и страдать, если ее не получили. А если семья все более процветает, то, как правило, и вы занимаете еще более высокое положение. Если вы работаете над собой, постоянно прибавляете в своем росте по капельке, то обязательно будет прогресс.

\* \* \*

Вспомнил дела давно минувших дней. Я, студент 4-го курса, поехал по путевке в Донецк, в задрипанный дом отдыха. Этого не надо было делать: я знал, что там будут задрипанные люди. Там я познакомился с одной девушкой-студенткой техникума Леной. А на черноморском побережье, как правило, отдыхали студентки института. В общем, я не должен был с ней встречаться, но понравилась. Отношения дошли до «комсомольских» – объятий и поцелуев. На «партийные» я не решился. А она меня кинула, ушла к массовику-затейнику этого дома отдыха. Этот затейник был, скорее всего, несостоявшимся артистом-алкоголиком. Я только позже понял, что у меня к этой девушке была «наркоманическая» любовь, то есть та, которая разрушает, потому что она сродни любовной лихорадке, приводящей к душевным и сердечным мукам и ощущению одиночества...

Лена уехала на день раньше, я остался. А я тогда был уже почти врач, поэтому догадался посмотреть книгу приемов, из нее узнал ее адрес. Вернувшись в город, стал с ней встречаться. Хотя знал, что отношения с ней – дерьмо, а все равно к ней тянуло. Наркоманическая же любовь! Очень тяжело лечится. Я тогда не знал, как правильно поступить. Но когда мы праздновали 7 ноября, я случайно подслушал ее разговор с подружкой, с которой они уединились в соседней комнате. Я до этого подозревал, что она с кем-то другим встречается, но одно дело – подозрения, а другое – знание. Слышу, как она говорит подруге: «Мишка так меня любит, а я, дура, люблю другого». Тут же я пошел домой, собрал все ее фотографии и отослал ей. После этого я стал встречаться с другой девочкой и через какое-то время забыл о Лене. То, что она мне изменяла, для меня было как пощечина. И эту пощечину я не забыл. А ее забыл.

Проходит 40 лет. Вижу, на моей лекции сидят две тетki 60 лет. А в этом возрасте нервные болезни уже не лечатся. По Фрейду, лечить можно только до 50 лет. Он сам даже не брался за таких пожилых пациенток. Но мне же надо было превзойти Фрейда! Поэтому я никому не отказывал. И с тетками поздоровался с кафедры: «Дорогие женщины, я вас приветствую, с вами мне будет труднее, но мы добьемся всего, что нужно». А в перерыве одна из них ко мне подходит и говорит: «Мы с вами знакомы». Я с большим трудом узнал в ней Лену. Она обращается с просьбой: «Не полечите ли вы мою племянницу, у которой затруднен сон уже несколько месяцев? Она практически не спит». А бессонница – как раз один из моих коньков. Я согласился, но больше даже не из-за племянницы, я хотел узнать, что с Леной стало за это время? Интересно же! Уже в клинике беседую с племянницей, и она рассказывает, что тетка помнит о том, как я за ней ухаживал и как у нас ничего не получилось. Лена три раза не поступила в вуз, три раза выходила замуж и до сих пор живет в той же самой квартире. А у меня была совсем другая жизнь. Я не мог никак с ней пересечься. Но поскольку она когда-то была со мной близка, то в мой круг попала, тем самым я улучшил ее биографию. Ведь она не была знакома с человеком такого уровня, как я: в то время я уже был писателем мирового уровня. И еще она могла всем похвастаться, что меня бросила. Ну, и зачем она меня упустила? Глупость сделала! Поэтому всегда думайте, с кем встречаетесь: достоин ли будет вас этот человек тогда, когда вы добьетесь больших успехов? Конечно, вы улучшите биографию своих бывших. Но стоят ли они того?

Потом я проанализировал ситуацию и вот что понял. Я считал, что мне не повезло

с Леной, но на самом деле встреча с ней была большим счастьем для меня. Она сделала мне благодеяние, что ушла из моей жизни. Благодаря ей я встретил свою жену. И у меня родились прекрасные дети. Ее «пощечина» не была трагедией. Это было всего лишь незначительным и немного неприятным эпизодом. Трагедию из этого факта я сделал сам. Поэтому если вы будете радоваться, тогда вся ваша жизнь будет состоять из сплошного ликования. Если будете горевать, то вся ваша жизнь превратится в несчастье. Более того, я проследил свою жизнь и понял, что в ней не было ни одного факта, из-за которого стоило делать трагедию. Даже тот факт, что меня в аспирантуру не приняли – слава тебе, Господи! Выясняется, что все, что ни делается – все к лучшему.

И тем, кому не везет в любви, хочу сказать: есть один объект, который вами мало изучен – это вы сами. Посмотрите – не является ли то, что вы считаете сейчас трагедией, вашим главным счастьем? В народе есть старинная песня:

Если к другому уходит невеста,  
То неизвестно, кому повезло.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

#### О ЦЕННОСТИ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ОПЫТА

*Хочу рассказать об одной неприятности, которая послужила мне во благо. После этой истории я ясно понял, что все свои даже не самые лучшие качества, весь свой отрицательный опыт надо ценить.*

*Когда я начинал читать лекции, то все их записывал полным текстом. А перед одним из выступлений у меня однажды папку с лекциями украли! А я тогда мог читать только написанный текст лекций.*

*Обычно лекторы пишут тезисы и по ним читают лекции. А я был трусливый – писал их полным текстом. Не для того, чтобы произвести впечатление, а чтобы не забыть, не сбиться – просто все зачитывал. Я жутко боялся проводить лекцию без бумажки.*

*Я однажды посчитал: 170 раз я читал одну и ту же лекцию и все боялся оторваться от текста. И вот папку с лекциями украли. А вскоре мне стало ясно, что я могу вести лекции и без текста. Более того, я проанализировал ситуацию и понял, что эта кража была во благо! Это же отличная «рецензия» к моим работам: были бы лекции плохие, кто бы их крал? И еще я понял: надо быстрее их публиковать. Так появилась одна из моих любимых книг «Из Ада в Рай», в которой учения психотерапевтов, философов, вообще, всей мировой элиты изложены довольно понятно.*

*Так что всегда можно найти что-то хорошее в своей жизни. Только помните: когда тебе не везет, нужно искать причины неудачи в себе.*

### Диалоги с людьми, которые хотят жить счастливо с любимыми

#### Разговор с Мариной: если тебя используют как проститутку – не продешеви

– У вас почти возраст Иисуса Христа. И он один из критических. Мы же за всю жизнь проходим целую серию кризисов.

– Меня зовут Марина. Мне 32 года.

Кризис – что это такое? Мое определение: кризис – это когда рушится старая система отношений. Жил-жил – и вдруг кризис. Напоминаю, что ваш первый кризис в вашей жизни был, когда ваш папа вбросил вашей маме во влагалище 150 миллионов сперматозоидов-конкурентов, один из которых должен был занять первое место и оплодотворить яйцеклетку. И вот вы победили, потому что произошло оплодотворение с самым сильным сперматозоидом. Поэтому по природе в каждом из нас заложен механизм добиваться своего. И мы обязательно добиваемся того, чтобы быть первыми. Ко мне часто на семинары приходят слушатели, которые жалуются: «Я САМЫЙ несчастный человек в мире». И я им отвечаю: «Молодец! Добился, чего хотел. Ты

хотел быть самым первым? Вот ты и САМЫЙ первый по мучениям. И чтобы мучиться, даже делать ничего не надо. А чтобы быть самым счастливым, надо дергаться, и нет гарантии, что ты станешь первым». А второе место – все равно что 150-миллионное. В Древней Греции – родоначальнице Олимпийских игр – там были вторые, третьи призеры, но их никто не знал. Знали только олимпийских чемпионов. Кто у нас первый космонавт? Гагарин! А второй, пятый, десятый... Да кто их знает?

Итак, с проникновением сперматозоида жизнь началась хорошо. Ты одержала первую победу, а награда за это – жизнь.

Потом попала в матку, там райские условия, мама поставляет все вещества, которые нужны для роста, и ты стала строить себя. Если бы ты тогда могла говорить, то сказала бы так: «Сколько можно! Ни сна, ни отдыха, и ночью себя строишь, и днем. Устала, отдыхать хочу!» Тогда что было бы с тобой? Тебя бы выкинули, то есть случились бы преждевременные роды. Решила отдохнуть – отдыхай.

Потом – роды. Это тоже кризисная ситуация. В матке и питание было, и дышать не надо было, все получала готовенькое, а тут взяли и выкинули. Естественно, человек возмущается, орет. Ведь назад уже дороги нет. Приходится начинать самым как-то дышать, питаться. Этот кризис Марина тоже хорошо выдержала.

До года – на руках у матери. В год мама отпускает от себя. И еще один кризис случается в период инфантильной материнской любви: «Делай, что хочешь, я тебя все равно люблю». Многие так воспитывались, что материнскую любовь мало кто имел, потому что часто слышали совсем другое: «Я тебя такого не люблю». И маленький ребенок должен был подчиняться, не жить своей жизнью и делать так, чтобы понравиться родителям.

ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

### **ОБ ИСТИННЫХ ПРИЧИНАХ БАЛОВСТВА**

*Почему дети болеют и почему они балуются? Они нуждаются в нашей любви. А мы на них обращаем внимание только тогда, когда они болеют и когда они балуются. В 14 лет дети перестают болеть. Почему? Любовь родителей им уже не нужна. Им нужна любовь других людей, у которых болезнь не поощряется.*

Ребенок пошел в детский сад. Это снова кризис, потому что рушится система отношений. Но при правильной подготовке и правильном воспитании ребенок легко идет в садик. Мой младший сын в садик пошел без проблем, потому что мы его до этого уже правильно воспитывали. Если ребенок в сад не хочет идти, значит, были ошибки в воспитании.

В школу пошел – снова кризис, потому что совершенно меняется вид деятельности. Но если опять же ребенка правильно воспитывали, то он и в школе не будет мучиться.

Следующий кризис – институт.

Закончил институт. Многие думают, что по окончании вуза начинается жизнь без кризисов. Нет!

Еще в 28 лет кризис наступает. В этом возрасте человек вдруг понимает, что его никуда не двигают, а если будут продвигать, то непонятно когда. Эти унылые рассуждения замедляют продвижение. И это справедливо, потому что надо думать и понимать, что вы делаете. Обычно человек уже многого добивается годам к 35.

Ты, Марина, кем работаешь?

– Экономистом.

– Работа кормит?

– Да.

– Материальное положение есть. А чем недовольна?

– Мало кормит. Самостоятельно вряд ли я могла бы прожить.

– Это, конечно, недоразвитость твоя. Кто помогает?

– Мама.

– Тебе надо подумать, как надо самостоятельно развиваться.

– Она не помогает, просто мы вместе живем.

– Это еще хуже. Надо уже отдельно жить от родителей. Я не призываю выгнать маму из души. Но надо подумать, как жить отдельно. Семейное положение?

– Не замужем.

– И хорошо. К семейной жизни ты не готова. Ты находишься под прикрытием родительской опеки. А надо думать, что сделать, чтобы от нее не зависеть. Я не могу дать тебе рецепта, но точно знаю, что в 32 года уже надо быть независимой. У тебя критическое положение. Надо менять систему отношений, она должна быть другая. А ты затормозилась в развитии. И лет через десять тебя ожидает следующий кризис. Женщины тяжело переносят возраст 40–45 лет, потому что заканчивается детородный возраст. Хотя, живи они по другим, природным, принципам, то и в 60 лет можно родить, нет проблем. И военнослужащие плохо переносят этот возраст. Я с ними работал, знаю. 45 лет – звание полковника, хорошая пенсия, награды, на гражданку пошел – и попал в кризис. Поэтому пока вы полковники, ищите, чем вы будете заниматься на гражданке. А то некоторые гибнут. А некоторые с моей подачи стали готовиться этому кризису. Один стал руководителем юридической фирмы, другой – строительной. В армии учились стрелять и уничтожать, а тут строить... Но справились. Надо использовать все свои знания и весь свой опыт, чтобы с уходом на пенсию с кризисом справиться.

Собираясь на пенсию, надо знать, что будешь делать. Я уже был грамотный, подготовился к пенсии – и мои заработки скакнули резко вверх. И основное развитие я получил после того, как ушел на пенсию. 17 лет на пенсии живу. Пенсия у меня большая – 25 000 рублей. На масле хватает, на икорочку и еще немного зарабатываю.

*Женщины тяжело переносят возраст 40–45 лет, потому что заканчивается детородный возраст. Хотя, живи они по другим, природным, принципам, то и в 60 лет можно родить, нет проблем.*

Даже смерть – и то кризис развития. Высоцкий умер – и как популярность выросла! То есть после смерти стал развиваться. Дух-то бессмертен.

Марина ничего не сказала, но я знаю ее основную проблему. В 32 года все были замужем, только одни расписались, а другие нет. Лично для меня роспись – это просто штамп в паспорте. А если человек провел даже всего ночь с противоположным полом, то у них семья была! Только просуществовала всего один день. Была замужем?

– Я была замужем один раз официально, в 19 лет поженились.

– Понятно, почему, критерия не выдержала: зарабатывать не могла. А муж кто был?

– Он был на 7 лет старше, главный энергетик. Но не очень хорошо зарабатывал. Мы переехали в другую область в связи с его работой, и мне пришлось перевестись на 3 курс другого университета. А однажды он сказал, что я перейду на заочное обучение и пойду работать, потому что он не сможет обеспечить нас: за учебу надо было дорого платить.

– Значит, не очень хорошо ты замуж вышла. Можно ли жениться по расчету? Можно, если расчет был правильный. Он недоделанный, ты еще более недоделанная. Поэтому начались неприятности. Лучше вещи называть своими именами.

Если второй раз выйдешь замуж, то я думаю, что будет та же самая ошибка

– Муж раз в неделю пил.

– За алкоголика не надо выходить замуж.

– Я тогда не читала ваших книг, поэтому не знала.

– У нас алкоголиков много, и женщины со сценарием алкоголика выходят замуж за алкоголиков. И более того, даже если вокруг навалом хороших мужчин, она все равно найдет алкаша. В одной из моих книг описана такая несчастная женщина. Студенткой она вышла замуж за студента-алкоголика, а потом с ребенком убежала к себе в село. Там стала механизатором, построила себе дом – этим хочу подчеркнуть ее интеллект и физическое развитие. И там, в селе, снова вышла замуж за... алкоголика-механизатора. Тот был еще хуже. И вскоре она уже с двумя детьми переехала в другой город, стала бухгалтером, купила квартиру. А друга нет. В третий раз попыталась выйти замуж, и каждый раз ей попадались алкоголики. Однажды поехала в командировку, возвратилась – застала мужа с любовницей. Не выдержала, отравилась, откачали – и к нам в больницу направили. Но это еще притяжка, сказка – впереди. Мы там больных лечили от наркологии, проводили им психотерапию. Все были больные неврозом. За все время, что она в клинике лежала, перед ней прошла целая галерея мужчин, примерно 35 человек. Среди них был один алкоголик. Кто ей понравился? Алкоголик! А если бы не было ни одного? Сказала бы так: «Лечилась в клинике, ни одного стоящего мужчины не нашла». Второй тоже выпивал?

– Второй тоже выпивал. Но после ваших книг я уже быстрее с ним рассталась.

– Книги мои пользу принесли. Теперь ты будешь больше заниматься своим развитием. У тебя высшее образование?

– Да, экономическое. Работаю по специальности.

– Как тебе можно двигаться вперед? Надо приобретать какие-то ускоренные методы развития. Даже в голову ей не приходит – написать кандидатскую диссертацию, чтобы стать кандидатом наук. Чтобы посещать тусовки более высокого уровня. Там «растущие» аспиранты, преподаватели. А можно в этой среде выйти замуж? Можно, конечно. Можно с аспирантом познакомиться, который не пьет, ведь в науке не до выпивки. Ты пыталась?

*За все время, что она в клинике лежала, перед ней прошла целая галерея мужчин, примерно 35 человек. Среди них был один алкоголик. Кто ей понравился? Алкоголик!*

– Нет.

– Кто тебе мешает? Можно стать соискателем. Очень просто это делается. Никаких затрат. Хорошее дело не требует большого финансирования. У вас в городе есть профессиональные общества – юристов, психотерапевтов и, наверняка, экономистов. Пойди, посиди, послушай, о чем они говорят. Это лучше, чем думать, как замуж выйти. Там можно вопросы задать, доклад сделать. Не сразу. Когда новый человек приходит в общество и заявляет: «Хочу стать кандидатом наук!», вполне вероятно, что вас спросит какой-нибудь профессор: «Кто ты такая?» Другое дело, когда ты будешь задавать вопросы, делать доклады, и будет всем видно, что ты умный человек. И тогда сами предложат стать соискателем. Ты даже не пыталась найти эти общества. И теперь ходишь с печальным видом. Сколько возможностей не использовала!

– У меня была любовная тягомотина. Последний мужчина силы отбирал. Она длилась достаточно давно, с 2013 года.

– Я тоже на себе это испытал. У меня была любовная тягомотина: я понимал, что дерьмо, а меня тянуло. И второй раз, лет через двадцать, то же самое случилось, хотя уже опытный был. У тебя долго длилось?

– Долго и капитально. Но теперь я поняла, что больше у меня любовной тягомотины никогда не будет.

– Да, даже лет через двадцать можно наступить на эти же грабли. Хотите расскажу, как я избавлялся от любовной тягомотины? Вам не рекомендую, потому что я уже был опытный человек. Стал ее прогонять от себя. А потом встретил похожую на нее случайно, сердце забилось, и я признался, что наркоманическая любовь не прошла. И я стал ходить к ней опять. Надо было понять ее механизм давления на меня. Я потом только раскусил. Она творческий человек, то есть мы с ней работали в схожей сфере. Она рассказывает, чем она занимается, я – чем я занимаюсь. Она внимательно выслушивала мой рассказ, а потом... критиковала. А я чувствовал себя, как оплеванный.

И когда я понял ее механизм, то придумал, как ее наказать. Я прихожу, рассказываю ей про свои дела, она внимательно слушает, а потом подвергает уничтожающей критике. Потом я, не вступая в пререкания, говорю: «Ты абсолютно права, я пошел. Зря я это все рассказал тебе». Второй раз пришел. Опять согласился с ее критикой. Кстати, дурных идей тогда уже не высказывал. На излете в третий раз прихожу. И она на меня накинулась: «Что ты приходишь? Раздрочит, а потом уходит!» Но на меня всех собак спускать – не пройдет номер. И так у меня вся любовь прошла.

Теперь помогаю людям, у которых тоже такая же наркоманическая любовь. Самый лучший способ избавляться от наркоманической любви – перерасти ее. А я ее перерос.

Представь, Марина, ты сейчас доктор наук, академик, декан факультета. Ты что, будешь на него реагировать? Кто он такой?

– По вашим меркам, осетр.

– Тогда самой надо белугой стать. Осетр – кто он такой? Давай померяем.

– У него свой бизнес.

– Крупный?

– Наверное.

– Надо знать. У одного бизнес может быть на 10–20 тысяч долларов, а у другого на 2–3 млрд. Разные бизнесы. Я думаю, ты преувеличиваешь его значимость.



– Если судить по материальным меркам, то у него есть машина, квартира, дача, детей учит в частной гимназии, сам учится, второе высшее образование получает, знает первых лиц города – с ними на «ты». Хвастается тем, что продвигал первое лицо города.

– Интересно, почему сам не стал первым? И сколько лет у вас длится?

– С 2012-го.

– Кандидатскую уже могла защитить. А он кандидат наук или нет?

– Нет.

– А ему было бы завидно, если бы ты была кандидатом наук. Тебе надо сейчас помогать. Одна с ним не справишься.

– Он начал читать ваши книги, потому что последний разговор закончился тем, что у меня была претензия к тому, что мы встречаемся редко. Мы встречались, потом по моей инициативе прекратили.

– Инициатива наказуема. И какие у тебя могут быть претензии, когда ты «дешевле» его? Он прав. Если вас судьба как-то сводит с человеком, который «дороже» вас, его надо слушаться, потому что он «дороже». («Дешевый» – человек с низким статусом, маленькой зарплатой, плохой работой, одинокий. У «дорогого» – все наоборот. – Ред.)

– А если наоборот?

– Рвать с ним отношения. Зачем сдерживать свое индивидуальное развитие?

– А такого варианта нет, чтобы помочь вырасти?

– Есть. Я вам помогаю вырасти. Почему я вам помогаю? Потому что вы хотите. Вы мою информацию восприняли правильно. Вы берете информацию, которая вам может помочь. А когда человек не хочет развиваться, то это безнадежный человек. Так он начал читать мои книги? Значит, он развивается и сам. Он женат?

– Конечно. Но официально нет. Он живет один, с дочерью-школьницей.

– Не с тобой живет. А зачем ты рвала с ним отношения? Тебе же от этого толк был. Подарки дарил?

– Были только встречи.

*Он оплачивал встречу с тобой в сауне так, как ты сама себя ценила. Проституция – самая древняя в мире профессия. Всю жизнь так было: если отношения неравные, то кто-то становится хозяином положения.*

– Встреча с умным человеком – большая удача. А зачем тратить на женщин? Надо развиваться.

– Нормальный мужчина должен тратить на женщин.

– Нет! Зачем? Мы сейчас определим понятия. Есть мужчина, а есть брюконоситель, есть женщина, а есть юбконосительница. А зачем он должен на тебя тратить деньги, если мои книги читал? Какой толк ему тратить? Он оплачивал секс. В ресторан водил?

– Нет.

– Угощал чем-то, когда ты к нему приходила?

– Мы на нейтральной территории встречались.

– Кто оплачивал эту территорию?

– Он.

– Я о чем и говорю. Он оплачивал эту территорию, значит, вы на его территории встречались. В гостинице встречались?

– В сауне. Дорогой.

– Он оплачивал, значит, это его была сауна. И он оплачивал встречу с тобой в сауне так, как ты сама себя ценила. Проституция – самая древняя в мире профессия. Всю жизнь так было: если отношения неравные, то кто-то становится хозяином положения. Есть сейчас другой вариант: когда мужчина живет за счет женщины – это альфонс, которому женщина платит за секс.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ЖЕНЩИНАХ, КОТОРЫЕ ПЛАТЯТ ЗА ЛЮБОВЬ**

*Я путешествовал вокруг Англии на теплоходе два раза. Там были бальные танцы. 60-ти, 70-ти, 80-тилетние женщины специально нанимают профессионалов, чтобы те приглашали их танцевать. Это нормально. Не нужны моральные догмы, от которых нужно избавляться. Она хочет себе сексуального партнера, и если есть деньги, то она его получает. И эти*

*проплаченные мужчины со старыми женщинами танцевали и занимались сексом. А что? Хорошо подработали во время этого плавания.*

Можешь посчитать, сколько он платил за то, чтобы он занимался с тобой сексом? Продешевила ты! Занималась бы в открытую проституцией – больше бы заработала. – Он ее облапошивал 4 года. Я не знаю, может, у нее любовь пройдет, когда она поймет, в какой она ситуации находится. За 4 года она сколько возможностей упустила! Посмотрите на нее – задумалась. Кто хочет себе подчинить обстоятельства, должен подчинить себя разуму. И этому надо дать четкое название. Она на меня обижается? Нет. Может, и обидно, но пусть обижается на себя.

Я не против проституции. И тут тоже зависит от квалификации. История знает, что проститутками становились даже императрицы. Например, Федора – императрица 20 лет управляла государством. Аспазия – высокого класса проститутка, жена Перикла, она ему составляла речи... Может, Марина, когда поймет, как ее надули, любовь к нему исчезнет. В том, что он осетр, у тебя никакой выгоды нет. Был бы нормальный осетр, а не жмот, хоть одел бы тебя как следует.

– Он пытался в самом начале. Но как-то странно это делал. Он сказал, что дочка не умеет одеваться. Что-то про одежду начал говорить. И предложил к стилисту съездить, чтобы тот дал какие-то рекомендации. Но явно что-то темнил. Ну, мы поехали. Оказалось, что стилист для меня. Он не смотрел мне в глаза, когда привез меня к нему. Привез как куклу: «Вот девушка – помоги ей со стилем». После этого случая я отказалась с ним встречаться, потому что до этого была у гадалки, которая, погадав на картах, начала его костерить последними словами: «Где ты его нашла? Он ужасный человек! Тебе ни в коем случае не стоит с ним встречаться!»

– Гадалки – хорошие психологи. Но и я тоже говорю, что с тобой был ужасный подонок, жадюга – без гадания на картах. За 4 года он никак не догадался даже тебя одеть. Жмот!

– Этой гадалке я позволила себя запугать. Она сказала, что у него цели такие, чтобы меня в рабство продать.

– Она права.

– Но самое интересное, что он мне предлагал то, что мне гадалка и нагадала. Он предлагал мне поехать к его другу в Питере, пожить в его квартире, Питер посмотреть, с собачкой погулять. Но ехать без него. Меня это обидело.

*С тобой был ужасный подонок, жадюга. За 4 года он никак не догадался даже тебя одеть. Жмот!*

– Правильно. Друг ему заплатит за то, чтобы ты присматривала за квартирой и за собачкой. А обижаться на кого надо было? На себя, конечно. Он сволочь, это понятно. Со сволочью тоже можно поиграть, но ты пока не владеешь этим.

– Мне тогда было совсем не смешно. У меня была истерика.

– Всю твою историю можно уложить в двух словах – он дерьмо. И все отношения твои – дерьмовые отношения, которые будут приводить к дерьму. Я не знаю, может, резко говорю, но это правильно. Кто хочет себя подчинить обстоятельствам, должен подчинить себя разуму. Самое лучшее – забыть его. Не волнуйся, он себе другую дурочку найдет. Надо тебе помочь с ним расстаться. Он же будет к тебе приставать.

– Он не пристаёт.

– Потому что ты к нему пристаешь. А когда ты перестанешь приставать, он начнет к тебе приставать.

– Он предлагал встретиться, объяснял, что, мол, что-то не так во мне. И это «что-то» можно исправить. Я говорила: да, я недостойна быть с таким мужчиной, как ты. А вообще у меня серьезная претензия к нему была только одна: что мы редко встречаемся.

– А от тебя не должны идти претензии. Какой смысл с тобой часто встречаться?

– Он согласился с моими претензиями, сказал, что полностью со мной согласен. Я думала, почитает ваши книги, поумнеет. Но нет. И я перестала с ним общаться. Но все равно едят эти отношения изнутри.

– Вы чувствуете, как тяжело вытравить из себя человека? Я красиво вытравливаю. А ты пойдешь к нему выяснять, почему он с тобой не хочет общаться. Это безнадежный случай? Нет. Почему? Отношения будут другие. Ты увидишь, что он дерьмо, и не будешь серьезно относиться к его словам. Уже станет легче.

– Может, простого человека найти?

– Не надо сексуальных партнеров искать, нужно искать дело. Я тебе посоветовал пойти в общество экономистов, поучиться, сделать доклад, а там – как пойдет. Ты как личность вырастешь, зарплата будет больше, станешь доктором наук и даже не станешь обращать на таких, как твой ухажер, внимания.

– Как же мне его уделать?

– Стань белугой, а не плотвичкой. И тогда уделаешь. Я тоже мстительный человек. Но месть моя заключалась в том, что я начал развиваться. Я дарил книги своим начальникам. Какое удовольствие получал! Я ему преподношу, а он цыдит сквозь зубы: «Поздравляю». Знает, что я его обошел. Кто знает, высшая форма работы – это монография, учебник. У меня есть, а у него учебников нет. Что он может сделать? Только сказать: «Я вас искренне поздравляю». То есть посылает куда подальше. А я еще одну книжечку через какое-то время ему дарю – он еще больше злится.

В общем, хорошо отомстишь – станешь белугой и выйдешь замуж за кита... А сколько лет твоему ухажеру?

– Старше меня на 15 лет.

– Конечно, ты для него молоденькая девочка. Если бы была проституткой, то сколько бы с него денег содрала! Много, потому что у вас 15 лет разницы. А он расплачивается тем, что вместе с ней парится... Хорошо, что вовремя раскусила. Тебе с ним надо прекратить общаться вообще.

– Не отвечать на его сообщения?

– Можешь написать письмо, что ты такая плохая, ты отдаляешься от него, потому что пишешь диссертацию. И он будет понимать причину, по которой вы перестанете на какое-то время общаться. И необязательно писать диссертацию. Стань главным бухгалтером. Просто у тебя должен быть внутренний стержень развития. А сейчас – сделай ему какую-нибудь гадость. В любом случае это будет способствовать развитию.

– Мне не хочется гадости делать.

– А зря. Он тебе делает.

– У меня цель – дорасти до его уровня и посмотреть – он мне с этой высоты понравится или нет.

– До его уровня мало расти, надо расти выше. Почему я тебе такую задачу ставлю? Все наши бизнесмены начинают защищать диссертации, пишут книги. Дело в том, что до научного общества надо дорасти, для кого-то он может и кандидат наук. Но когда с настоящим ученым встретится, то тот по трем фразам поймет, что там и не пахнет кандидатством. Больше всего завидуют личностным качествам, а не богатству, и не чинам, потому что чины и богатство можно заработать, а личностные качества только наработать. Другого выхода нет.

**Разговор с Галиной: расстаетесь с мужчиной – расскажи ему о своей любви**

– Меня зовут Галя, мне 31 год. Я бухгалтер.

– Это раньше бухгалтер был объектом сатиры и юмора, а сейчас уважаемый человек. Это второе лицо в коллективе, которое имеет право первой подписи. И сейчас бухгалтеры хорошо зарабатывают. Конечно, бухгалтер Газпрома – это одно, а бухгалтер маленького учреждения – другое. Но я знаю, многие бухгалтеры не в учреждениях работают. Нравится профессия?

– Не всё.

– Всё не может нравиться. Если вначале нравится всё, то потом, когда приобретаешь квалификацию, некоторые вещи начинаешь делать автоматически и тебе становится неинтересно.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**О НЕОБХОДИМОСТИ СМЕНЫ РАБОТЫ**

*Почему психологи рекомендуют каждые 5–7 лет менять или место работы, или вид деятельности, или двигаться по вертикали? Нельзя одно и то же делать! Тебе делать, конечно, просто, но нудно, ты не увлечен делом, автоматически делаешь, а все тебе аплодируют, потому что хорошо делаешь. Со временем даже к такой интересной работе, как лекторская, начинаешь терять интерес. Сколько можно 170 раз одно и то же читать? Люди, конечно, приходят на лекции разные, но на каждой встрече всегда присутствует один и тот же человек – я сам. Работа стала казаться мне нудной, и поэтому я перестал читать лекции.*

*Поэтому одно какое-то дело нужно освоить в совершенстве. Почему? Вдруг наступит кризис, вы разоритесь, у вас разовьется нервное заболевание, и вы попадете в психическую больницу. Почему старая профессия выручит? Пойду в больницу, узнаю, какие появились новые лекарства.*

*Поэтому уходить из профессии надо квалифицированным специалистом, когда все надоедает. И это надо осознавать даже тогда, когда ты увлечен профессией. Ты должен знать: она тебе через какое-то время надоеет. И надо знать, куда уходить. Необязательно увольняться. Я, например, работал хорошим врачом, но надоело.*

*Потом стал преподавателем. Но теперь мне нужно не просто самому знать, но чтобы и вам было интересно, приобретать какие-то новые навыки. Волей-неволей книжки начинаешь писать. Ради вас все это делается. А у меня сразу статус меняется.*

*Я не к тому говорю, что надо увольняться. Это алгоритм. Если ты бухгалтер и тебе надоело делать все эти расчеты, напиши учебник по бухгалтерии, благодаря которой ты получишь потрясающий опыт, осмыслишь свою деятельность. И переходишь сразу в ранг писателей. Кстати, у нас учебников очень мало во всех областях. Когда ты молодой специалист, ты тогда эти учебники не понимаешь. Я сам много учебников по психиатрии читал, не понимал, а потом, когда стал специалистом, они мне стали казаться примитивными. Так жизнь устроена.*

*Если будешь продвигаться по карьерной лестнице, переходить из одного крупного предприятия в другое, более крупное – это тоже хорошо. Но если нет – пиши учебники. Я поставил перед собой задачу – написать книгу по психотерапии так, чтобы человек, несведущий в психотерапии, обычный интеллигентный человек с высшим образованием мог меня понять, и ему не нужны были бы другие учебники. Мне это удалось: вы мои книги понимаете. Они написано на достаточно высоком уровне. А мои коллеги называют меня примитивным. Просто – не значит примитивно. Пишите и вы учебники.*

*Многие говорят, что на хорошее дело надо много денег. Не надо! Нужно усердие.*

– У меня сейчас проблемы. Они начались после того, как мой мужчина, с которым мы прожили 9 месяцев, от меня ушел.

– Радоваться надо!

– Я его сама выгнала.

– Тем более! Что же ты сама себя не ценишь?

Если бы ты написала учебник по бухгалтерии, то даже не заметила бы, как он от тебя ушел. У секса есть один конкурент – дело. А у дела конкурента нет. Ты просто не была занята делом, поэтому и влипла в эту любовную тягомотину.

Вот один случай из нашей практики. Кристина вышла замуж, но жутко ревновала своего мужа. Она увлеклась написанием кандидатской диссертации. Засиживалась допоздна. Однажды спохватилась: уже половина 12-го ночи, а мужа все нет. Заглянула в спальню, а он уже, оказывается, полчаса как спит. Она даже не заметила, что он пришел. Но вскоре она с ним разошлась. Сейчас она кандидат философских наук. И нового партнера нашла на вечеринке, куда были приглашены София Ротару, Азиза и Антонов. Она же кандидат наук, ученый – возвращается уже в другом обществе.

А Галина пришла ко мне с любовной тягомотиной: он ушел, а она переживает!

– Я не из-за этого.

– Тем не менее, тема у нас любовная, можно обсудить ее немножко. Все одно с другим связано: одну проблему решишь – и остальные решатся. Что случилось?

– Я что-то не то делаю. Делаю ошибки. Я за 3 года третий раз увольняюсь с работы. Я не могу найти общий язык со своим начальником. У меня проблема с производством. Я выношу мозг мужчине, и мужчина от меня уходит.

– Правильно.

– Я хочу наладить дела на производстве и через производство наладить семейные отношения.

– Конечно, когда наладишь производство, и заработки будут. А с начальством почему не ладишь? Почему увольняешься?

– Возникает очень много конфликтов.

– Какие?

– Я человек ответственный, мне присуще чувство внутренней вины.

– От этого чувства нужно избавляться. Чувство вины все время связано с идеями величия: «Я такой человек, что должен все делать на отлично». Избавишься от идеи величия – исчезнет чувство вины. Говори себе: я такая же, как все. Надо стараться, усердие – всё. Например, я стараюсь вести себя хорошо. Но кому-то могу не понравиться. Что делать? На всех не угодишь. Я могу и завалить семинар. Такое тоже может быть. Тогда я что буду думать? Где я допустил ошибки? Чувство вины будет тебя съедать, пока ты не избавишься от идеи величия и таких неосознаваемых мыслей вроде «я такой человек, у которого должно быть все благополучно». А все благополучно может быть? Нет. Значит, допускаешь ошибку. Это не страшно, это не грех.

– Но получается, что у меня много этих ошибок. Они заканчивают одинаково.

– Тебе мешает разобраться во всем этом чувство вины. «Успех – это переход от одной неудачи к другой с нарастающим энтузиазмом», – говорил Уинстон Черчилль. Что мне дает правильное решение проблемы? Я хорошо решаю – все мне бурно аплодируют. Тогда в следующий раз как я поступлю? Точно так же. Другое дело, если я проважусь. Тогда я буду думать, где я допустил ошибку. Большинству я не понравлюсь, но найдется пять-шесть человек, которые мне будут симпатизировать. А когда у тебя есть чувство вины, ты перестаешь трезво мыслить и не сможешь разобраться в ошибках – и в следующий раз снова попадешь впросак.

Что думают женщины про мужчин? Все мужчины – бабники. А что думают мужчины? Все женщины – шлюхи. Все так все. Но скажите, уважаемые женщины, – неужели все 100 % бабники? Может, пять-шесть мужчин все-таки вроде бы ничего? А может, вы, женщины, не разбираетесь в мужчинах? Путаєте мужчин с брюконосителями? Аналогично и мужчинам говорю: все так все шлюхи, но есть же одна-две нормальные женщины? Есть – и столько хватит. И начальство ни к черту не годится. По опросам, у нас в России 95 % подчиненных ненавидит свое начальство. Давай разберем один твой конфликт с начальством и постараемся за это время убрать установки типа «я безупречный человек»: надо убрать чувство вины. Конкретный случай?

*Если бы ты написала учебник по бухгалтерии, то ты бы не заметила, как он от тебя ушел. У секса есть один конкурент – дело. А у дела конкурента нет. Ты просто не была занята делом и влипла в эту любовную тяготицу.*

– У нас в бухгалтерии семь человек, есть главный бухгалтер, есть заместитель.

– Ты кто?

– Я просто бухгалтер на определенном участке. От главного бухгалтера поступает задача – сделать такую-то работу. Заместитель, молодая девочка, говорит: «Я сама это сделаю». Девочка не понимает, что не справится. В итоге все переключается на меня, с девочки снимают эту работу, кидают на меня, потому что все знают, что я сделаю.

– У тебя растет квалификация – это хорошо!

– Не растет, потому что это однообразная монотонная работа, от которой я не получаю новых навыков, не получаю ничего абсолютно.

– А как получается, что тебе доверяют?

– Потому что, если начальник приказал, то я выполняю указание быстро и хорошо.

– А премию тебе за это не дают?

– Нет! Когда приходишь к шефу и говоришь, что я делала эту работу, замещала этого сотрудника, его это не волнует. И получается, что ты материального вознаграждения не получаешь, а другие люди получают. Только они находят правильный подход к начальству.

– Научись и ты правильно это делать. У многих бывали такие ситуации, когда вас обходили и не признавали.

– У меня таких ситуаций много возникает. И я начинаю огрызаться.

– Где твоя ошибка?

– Я беру работу другого человека на себя и делаю.

– А почему ты это делаешь? Не делай.

– А мне тогда выговор влепят.

– Почему? Кто-то эту работу не сделал, а ты сделала. Ты вызываешь у того гнев, кто не сделал. А когда ты корпишь над этой работой, надо отказаться от этой работы. Говори так: он лучше меня, он не смог сделать – и я не сделаю.

– А если руководитель начинает материться и ставить меня перед фактом, что я должна ее выполнить?

– Скажи так: «Я постараюсь, но я не уверена, что сделаю. Ведь если классный работник не смог выполнить эту работу, то и я не уверена, что справлюсь».

– А он ответит: «Но ты же получаешь зарплату!»

– А ты в ответ: «Правильно, но тот же такой работник, как и я».

– Он: «А ты не спихивай на этого работника».

– Ты в ответ: «Но он же не справился с этой работой. Почему вы решили, что мне это по плечу? Вы рискуете, я не справлюсь, он лучше меня».

– Заканчивается все оскорблениями и криком: «Пиши заявление».

– А ты себя так вела? Ну, раз он тебя гонит – пиши заявление.

– Я и написала в третий раз.

– Правильно. Значит, у тебя начальник – говно. Не знает своих людей. Кто же хорошего работника теряет? Но когда ты начинаешь наезжать на него, ему плевать, как ты работаешь, когда ты его обижаешь. Начальство нельзя обижать.

– Сначала я по-хорошему пытаюсь объяснить, а он на меня кричит, и я срываюсь.

– Хорошо, не выполняй работу. Скажи ему: «Я не нашла ошибку, проверила и не нашла».

– А если я не буду выполнять работу, как мне стремиться к высокому положению?

– Главное, что ты умеешь хорошо работать. Но в данной ситуации рассуждай так: «С этой работой не справился уже один человек, равный мне по должности, а почему я должна справиться?»

– У меня проблема в том, что я не могу мотивированно отказать. Мне такие начальнику попадаются, что я их не могу убедить.

– Ты выбираешь один и тот же типа начальника. Ходишь по кругу. Надо научиться выбирать начальника.

– Как выбрать начальника, если я на собеседовании его не вижу, я общаюсь только с бухгалтером. Как определить, подходит он мне или нет?

– Ты когда устраиваешься на новое место работы, надо сначала провести разведку: узнать, сколько людей оттуда уволилось, как, почему... Можно на собеседовании попросить о встрече с начальником, сказать, что, мол, он лучше всего сможет объяснить твои обязанности, вы их лучше поймете, вы такая ответственная...

– На последнем месте работы начальник полгода был хорошим, общительным. А потом, может, у него что-то в семье случилось, – началось выливание помоев и давление изо дня в день из-за всякой чепухи.

– На последнем месте работы начальник полгода был хорошим, общительным. А потом, может, у него что-то в семье случилось, – началось выливание помоев и давление изо дня в день из-за всякой чепухи.

– Умный начальник никогда не кричит на подчиненного. Но почему он на тебя кричал? Наверное, где-то в другом месте ему здорово досталось: или от своего начальника, или в семье. А ему надо как-то выместить свое плохое настроение на окружающих, а подчиненные всегда рядом.

– В итоге на последнем месте работы шеф мне сказал: «Если тебе что-то не нравится, уходи». А когда я написала заявление, то он оказался к этому не готов. И поливал меня грязью.

– А почему ты не уволилась сразу?

– Мне нужны были деньги: я снимаю квартиру.

– Ты боишься, что больше нигде не найдешь работу. А все знают, как ты хорошо работаешь. Поэтому найдешь себе другого начальника. Если ты на него злишься, то только ухудшаешь свое здоровье. Поскольку вы все станете начальниками, то помните: хороший начальник на подчиненного не кричит, он его может только уволить. Зачем кричать? Это признак распушенности. Что ты переживаешь? Ты же хороший работник!

– Я-то хороший работник, но почему-то меняю третье место работы за три года...

– А ты хоть раз поступила так, как я тебе говорю? После первого же ненужного наезда ты уволилась? Так поступай! Ты хочешь, чтобы поменялось начальство. Никогда начальство не поменяется. Оно будет таким, какое оно есть. Меняться нужно тебе. А пока мы выяснили: полгода терпишь, а потом вымотанная увольняешься.

А надо сразу увольняться. Раз человек один раз поступил несправедливо, он и дальше будет поступать несправедливо. Шопенгауэр писал: нельзя никому прощать. Если вы дали

возможность над вами издеваться, над вами все время будут издеваться. Я не виноват, что в 20 лет ты не проходила у меня обучение. Но радуйся, что ты сейчас проходишь, и не в 45, а в 31. Надо всегда уметь радоваться этому. Думает. Мысль появилась у человек не напрасно. Мысли не было, мысль сейчас появилась. А когда человек думает, он не скандалит.

– Из-за этого мы с мужем разошлись.

– Начни писать учебник бухгалтерии, бухучета. Интерес появится. Чтобы тебе написать учебник, надо просмотреть все, что есть, найти ошибочки и исправить. Очень хороший будет учебник. А ты знаешь, как хорошо будет потом, когда ты будешь устраиваться на работу и у тебя будет книга на эту тему? Может, свою фирму потом организуешь. Надо над собой работать. Можно пять-шесть фирм взять и вести их документацию. Зачем тебе начальник?

– С фирмами легко, а с мужчинами нет.

– С мужчинами очень легко, ты просто их не встречала и не знаешь, как они выглядят. Не было у тебя никогда настоящего мужчины, он бы сам тебя вычислил при встрече. И каждый раз ищи, где ошибаешься.

– Я не могу найти.

– Опять то же самое! Ты уже кандидатскую защитила?

– Нет.

– Пока из головы своей ты мужиков не выбросишь, ты никогда мужика себе не найдешь!

– А как я могу их выбросить? Это же потребность.

– Согласен. Можешь найти мужичка себе для секса.

– Те, которые есть, мне не нравятся.

– Зачем он тебе должен нравиться? В сексе он хорош? Надо брать в человеке то, что у него есть. А ты хочешь сразу целый гарнитур. Просто занимайся сексом.

*Анекдот. Он и она в купе едут вдвоем. Молодые, интересные, секс у них случился. Он говорит: «Милочка, скажи, а как тебя зовут?» А она ему: «Половая близость – это не повод для знакомства». Вот и ты так – попроще.*

Анекдот. Он и она в купе едут вдвоем. Молодые, интересные, секс у них случился. Он говорит: «Милочка, скажи, а как тебя зовут?» А она ему: «Половая близость – это не повод для знакомства». Вот и ты так – попроще. Меня все называют развратником. Вот почему ты на наших мужиков из группы не хочешь обратить внимание? Давай одного вытащим. Наш семинар – идеальное место, где можно найти мужчину. А у тебя в голове сложился один тип мужчины, и ты каждый раз на него нарываешься, и получается то же самое. Значит, не надо иметь с такими дела. Расскажи про своего мужа.

– Муж у меня замечательный: воспитанный, умница, с высшим образованием. Я истеричная, у меня проблемы с производством, я его пилю.

– Я становлюсь на место твоего мужа – зачем мне нужна импульсивная жена?

– Я же хочу меняться, хочу расти. Мужа возвращаю вашими методами.

– Сколько замужем?

– Встречаемся три года, живем 9 месяцев. Не расписаны.

– У кого живете?

– Снимаем квартиру.

– Это хорошо. Нельзя к себе пускать. У него можно. Съемная квартира – можно. Можно запросто уйти: забрала вещи и ушла. Не надо выяснять, сколько, кто и кому должен. Когда у тебя квартира будет, не пускай к себе жить. Квартиру ты быстрее заработаешь, чем муж. Это самое сложное. К этому надо подготовиться. Не получилось – считай, что это такой опыт. Когда я хочу победить, стать чемпионом мира по боксу, я же дерусь с другими, которые меня еще и побьют. Надо подумать, где я ошибаюсь, чтобы на основном поле все было нормально. А потом ты извиняешься, когда просишь его вернуться? Пользуешься нашими методами?

– Да, я беру все на себя, пишу, как ему не повезло, какая я плохая.

– Это ты только пишешь, а ты такой не стала. Надо стать такой, а не продемонстрировать. Он один раз вернется, второй вернется, а потом не вернется.

– И поэтому я хочу наладить производственную сферу, чтобы в отношениях все наладилось.

– Это правильно. Прежде чем цвести, надо, чтобы были крепкие корни и ветки. Не спорь с начальником, говорит «увольняйся» – ты и увольняйся. Было бы ярмо – шея найдется. Я думаю, что если ты побудешь без работы недельку-две, ничего с тобой не случится.

– У меня финансовый запас есть благодаря вашим книгам, подготовилась материально и морально.

– И когда ты не будешь давать на себя кричать, это как-то сразу видно. И начальники перестанут на тебя кричать. Мой друг сказал: «Если плюешь, то плюй энергично».

– И еще большой плюс. Я когда с последнего места работы уходила, я сделала все правильно. Я оставила начальству письмо, где написала, как я выполняла работу, как все выполняется, что сделано, что не сделано. Отослала письмо непосредственному руководителю, заму и начальнику предприятия.

– И в любви надо было объясниться. Мол, я мечтаю с вами работать, но поскольку сейчас я вас не устраиваю, то я поработаю в другом месте, научусь правильно вести себя, и потом вернусь.

– Хорошая мысль! Но не пришла в голову.

– В любви нужно объясняться, когда увольняешься с работы или разводишься с мужиком. А мы привыкли – под конец я все выскажу! Этого не надо делать. А когда человек начинает себя вести правильно, партнеры вообще теряются: они к такому поведению не привыкли.

– Я так и поступила, когда муж уходил. Я обычно ругаюсь, кричу, высказываю все. А тут была ласковая. Из него вся обида вышла, а я спокойная. Потом и он затих и начал спокойно разговаривать.

– Молодец! Правильный вопрос поставила – надо научиться работать. Муж – это серьезная кандидатура, им бросаться не стоит. А начальство стоит бросать, если оно не понимает, что ты права. Зачем ему объяснять, что он не прав?

*– В любви нужно объясняться, когда увольняешься с работы или разводишься с мужиком. А мы привыкли – под конец я все выскажу! Этого не надо делать. А когда человек начинает себя вести правильно, партнеры вообще теряются. Они к такому поведению не привыкли. Не нужно хлопать дверью. А то она отскочит и так ударит тебя, что мало не покажется*

– У меня очень сильная позиция «ребенка»: хочу – не хочу, буду – не буду делать, в общем, капризы.

– Это ни к чему. Эмоции – показатель недостаточного ума, вернее, неумения им пользоваться. Есть один способ отшлифовать свой ум: логика помогает его шлифовать.

**Разговор с Ольгой: не стремись охмурить мужчину – и он сам к тебе привяжется**

– Меня зовут Ольга, мне 35 лет. Я изучала логику в КРОССе, но в другом городе, из которого уехала.

– Логiku можно выучить самой. Когда человек знает логику, ему никакая психотерапия не нужна. Логика – это наука о законах правильного мышления. Логiku разработал Аристотель, причем разработал так, что после него тысячи лет никто ничего нового в нее не внес. А как можно исправить законы природы? Никак. Поэтому до сих пор и работает.

Я сейчас вам дам одну задачу, чтобы вы примерно знали ход нашего мышления. Одна женщина – воинствующая материалистка, кандидат педагогических наук, а муж ее – правоверный иудей, кандидат физико – математических наук. И он не занимается с ней сексом полмесяца, ссылаясь на Ветхий завет, согласно которому после менструаций муж две недели не имеет права настаивать на сексуальном свидании.

Теперь давайте рассуждать, почему кандидат физико-математических наук стал религиозным, ходит в синагогу и молится? Высказывается гипотеза: докторскую не защитил, а хочется быть первым. А когда такой человек, как он, ходит в синагогу, где много убогих людей, то он там становится первым лицом. И тогда легче переносится тот обидный факт, что его обходят на службе. Да еще жена – воинствующая атеистка. Решили задачу?

Что я ей порекомендовал? Написать докторскую! Зачем? Библию почитайте. Он считает, что она интеллектуально неполноценная, и потому не может написать докторскую. Он стал над ней издеваться: «Куда тебе?» А она стала писать. Диссертацию писать легко, просто нужно слушаться научных руководителей. Как они говорят, так и делать. Придумывать свое – потом, когда остепененные станете. Так вот, мой расчет – муж выдержит, если жена станет доктором наук? Как ему на это ответить? Написать самому докторскую, стать доктором физико-математических наук. Будет тогда у него время ходить в синагогу? Нет, он будет писать диссертацию.



Кстати, сразу не получилось. Он интеллектуал еще тот. Продолжал над ней смеяться, а она продолжала писать докторскую, как могла. Потом стало получаться. С одной удачной статьей выступила. Он уже стал ощущать себя трагической личностью. Но у нее задача: как мужа заставить исполнять свои супружеские обязанности? Мы с ней обратились к той же Библии и нашли такую фразу: «Муж должен удовлетворять потребности жены». Женщина показала эту цитату своему ученому мужу и спрашивает: «Ты же исполняешь все библейские заветы?» Он: «Конечно!» И она заявляет тут же: «Я сейчас хочу». Худо-бедно, но затащила мужа в постель. И обошлось без скандалов, нотаций и криков, как это у них бывало раньше. Раньше же все ее агрессивные попытки терпели неудачу.

*Мы с ней обратились к той же Библии, и нашли такую фразу: «Муж должен удовлетворять потребности жены». Женщина показала эту цитату своему ученому мужу и спрашивает: «Ты же исполняешь все библейские заветы?» Он: «Конечно!» И она заявляет тут же: «Я сейчас хочу». Худо-бедно, но затащила мужа в постель.*

Когда у них сексуальная жизнь наладилась, я ей говорю: «Мы вопрос решили». Мы же докторскую писали не ради докторской, а чтобы затащить мужа в постель? Но она не перестала писать докторскую.

Когда проблема есть, ее надо решать. Решение сексуальной проблемы приведет к решению деловых отношений. Занятие делом решит сексуальные проблемы. Единственное, что надо помнить: решать все вопросы надо не скандалами, а логикой. Вот наша докторша обратилась к логике – и своего добила.

– Я поняла. Так и делаю. Пишу статьи по работе. Учю английский, занимаюсь спортом. У меня своя фирма, три линии в бизнесе, 20 человек работают.

– Надо иметь не три направления, а одно, которое даст быстрый результат!

– Оно одно, только я его разделила на три сферы. Восемь лет я уже работаю в бизнесе. Он развивается.

– И сексуальное решится.

– С сексом все в порядке. Но отношения не получаются.

– Получатся.

– Когда?! Мне уже 35 лет.

– С точки зрения наших жизненных правил, в 45 лет женщине уже нельзя иметь детей. А если следовать природным законам, то в 60 лет можно родить.

– Но я не хочу замуж выходить.

– Не надо так говорить. Ты хочешь выйти замуж и иметь детей!

– Мне нужен мужчина, с которым я буду получать удовольствие. А будет это замужем, не замужем – не важно.

– При таком подходе ты его никогда не найдешь. А если он у тебя появится, ты волей-неволей захочешь его захомутать.

– Никого не хочу хомутать.

– Ты даже не замечаешь, что фактически хочешь мужа, а не сексуального партнера. Тебе надо забыть о мужчинах годика на два и заняться делом, которое бы тебя захватило с головой. Ты человек деятельный, у тебя будут успехи. А успешных женщин, которые не хотят выходить замуж, мало. И тебя найдут.

У меня была одна знакомая. Ей тоже было 35 лет, отличный стоматолог, хорошо зарабатывала. И очень хотела замуж. А у нас был парень в группе, бизнесмен, с которым я работал. Он к тому времени уже три раза успел жениться. От каждого брака у него был ребенок. И после каждого развода он оставлял супруге квартиру, машину, дачу. Каждый раз, когда он менял партнершу, он не анализировал ситуацию, и с каждым разом его жизнь становилась хуже. Последний раз он спекся на женщине-стриптизерше. Даже брак с ней зарегистрировал, удочерил ее дочку, купил ей квартиру, дачу и машину. А через какое-то время она ему гадость подстроила, стала требовать с него большие деньги. Он ей дал, но она еще что-то захотела. Он опомнился, пришел ко мне за помощью. Стали работать с ним. Работа была более-менее успешная. Он выполнял все мои рекомендации. В его жизни стали происходить положительные подвижки. И вот однажды в наших занятиях был перерыв, во время которого моя знакомая стоматолог встретила с этим бизнесменом. Она мне потом рассказывала, что во время беседы с ним она четко поняла, он ее реальный жених. Я ее еле-еле убедил, что это недостойный кандидат: у него

куча своих проблем, и от него ничего хорошего не надо ждать. А у нее сразу все чувства наружу прут, как только она красавца-мужчину увидит. Придумывает, что якобы интуиция ей подсказывает, что это именно ее суженый-ряженный. Сразу начинает думать, что бы ей такое предпринять, чтобы он обратил на нее внимание. Но я ей объяснил: в нашей группе, где ты сейчас крутишься, нет нормальных. Ко мне же приходят люди с проблемами. Надо выходить на более высокий уровень.

– Еще вопрос. Почему я болезненно воспринимаю критику?

– Тобой владеет идея величия. Ты рассуждаешь так: «Я такая, что меня критиковать нельзя!» Избавься от этих неосознаваемых идей величия. Они не должны управлять нашим поведением.

– А обиды?

– Обиды – это тоже идеи величия. Ты так рассуждаешь: «Я такой человек, которого нельзя обидеть». Никто не хочет тебя обижать. Это ты воспринимаешь все как обиду. Может, и мой анализ воспринимаешь как обиду. Тут, может, ты впервые встретила человека, который говорит тебе вещи формально обидные.

– Не обидные уже.

– Значит, улучшаются дела. Понимаешь, на дороге такие психотерапевты, как я, не валяются. Я что хочу сказать? Другие люди тоже будут тебе что-то про тебя говорить, и что-то обидное ты можешь услышать в их словах. Ты поссоришься с ними и не увидишь то положительное, что в них есть.

Помню, в моей группе была очень обидчивая девушка Ксения. На кого она обижалась? На меня в основном. Я на нее наезжал, когда у нас проходил семинар в Туапсе, она уехала, а через день приехала, поняла, что для бешеной собаки сто верст – не крюк. Избавилась от обиды, но видно, не до конца. Она бросила банковскую работу, стала наш клуб КРОСС вести. Сейчас она опять обиделась, но не на меня, а на своего парня, исчезла. Слышал, что ведет индивидуальную работу с людьми, зарабатывает больше, чем когда работала в банке.

*– Ты даже не замечаешь, что фактически хочешь мужа, а не сексуального партнера. Тебе надо забыть о мужчинах годика на два и заняться делом, которое бы тебя захватило с головой. Ты человек деятельный, у тебя будут успехи. А успешных женщин, которые не хотят выходить замуж, мало. И тебя найдут.*

Другой мой бывший клиент Артем тоже пришел вначале с большими проблемами. У него были с женой недомолвки. Я помогал улаживать отношения. Чем делом закончилось? Разводом. Мы следили за этим разводом. У него это был второй брак. От первого брака у него сын, который помогает у меня на семинарах. Мы и его дочку оттяпаем со временем – будет нам помогать. А Артем справился со стрессом. Он все упражнения выполнял. Влюблялся, добивался своего в отношениях с другими женщинами. А сейчас возглавляет подразделение КРОССа. До этого он хорошо зарабатывал в P&G. Но сейчас получше с деньгами плюс работа интересная.

Поэтому, Ольга, начинай работать над собой! Выброси из головы такую ерунду, как мужики. Просто надо познакомиться с мужчинами. Многие женщины думают так: придет рыцарь на белом коне, увезет в прекрасное далеко. Нет! Придет, но увезет не тебя. А если по ошибке тебя возмет, то на окраине сбросит. Надо подготовиться к встрече с мужчиной. А подготовиться надо так: надо избавиться от желания привязать к себе мужчину. Потом, когда ты от каждой встречи с мужчиной будешь получать удовольствие, у тебя не будет желания его удержать. Вот тогда и удержится! Я знаю, так оно и будет.

– Я знаю теорию, что если правильно визуализировать какой-то образ, то он станет реальным...

– Да, тогда попадется то, что нужно. У тебя в голове сложился образ мужчины, с которым ты счастливой не будешь. У тебя уже такие были. А если хочешь, чтобы были другие, получше, надо саму себя поменять. Тогда и поменяется все твоё окружение.

– Я, может, себя обманываю, но я точно никого удержать не хочу. И никогда не держала. Всегда инициатором расставаний была я сама.

– Ты просто крутишься сейчас в месте, где нет мужиков.

– Согласна.

– Меняй тусовочку. Самый легкий способ поменять тусовку – перейти в другой статус. Почему? Вовсе не для того, чтобы ты кандидатскую защитила, а чтобы ты чувствовала себя там

своей. И никого не искала. Тебе что-то по своей специальности надо написать, какую-то книгу. И все будет нормально.

Вот пример моей ученицы Лены. Она летит в Алма-Ату проводить семинар. Женщина привлекательная, рядом с ней в самолете сидели два военных летчика. И стали с ней трепаться, расспрашивать, куда она направляется, зачем. Она говорит: лечу в Алма-Ату проводить семинары по карьере. Они: а как будете проводить? Она достает свою книгу: по этой книге буду проводить семинар. Тогда книга стоила 250 рублей, сейчас рублей 500. Они сдулись моментально, ведь перед ними сидела женщина-ученый. У них сразу исчезло желание общаться с ней на сексуальные темы. Они купили ее книжку. Заплатили 1000 рублей и даже сдачи не взяли. Долетели, выяснили у Лены, как на семинар попасть, но они же ей не нужны были. Сексуальные проблемы у нее были решены. Да они ей и не подойдут. Зачем ей 35-летние мужики, у которых до сих пор так серьезно не решена сексуальная проблема, что они клеятся к незнакомому человеку? Но у тебя таких козырей нет. А в бизнесе народу полно сейчас, бизнесом ты мало кого удивишь. И мужиков, и женщин навалом.

– Почему надо кого-то удивлять?

– Чтобы привлечь к себе внимание – ты же этого хочешь.

– А мужчины как-то должны удивлять меня?

– Чем? Зарплатой 35 000 рублей в месяц?

– Получается, что женщина должна реализовываться...

*У тебя в голове сложился образ мужчины, с которым ты счастливой не будешь. У тебя уже такие были. А если хочешь, чтобы другие, получше, были, надо саму себя поменять. Тогда и поменяется все твоё окружение. Ведь королю нужна королева. Вот и стань королевой!*

– Вот! А ты все требуешь от мужчины, а не от себя. То есть ты вроде как уже реализованная, ты уже все выполнила в этой жизни, и теперь пусть мужчины меня удивляют? Но если он хорошо делает свои дела и сами дела у него поразительные, то ты удивишься и будешь проявлять к нему деловой интерес. А там, смотришь, может, и с сексом что-то получится. Пока же ты исходишь из своих представлений о мужчинах. Тебе же надо попасть туда, где они водятся, и будешь хороших мужиков чувствовать нутром. А пока ты с примитивом возишься.

– Поняла: мне надо над собой работать дальше и убрать примитив.

– Посмотрите, какие данные у женщины! Но психологическое состояние такое, что мужчина ею не заинтересуется.

– А какое должно быть состояние?

– Когда женщина будет увлечена делом.

– Как можно быть не увлеченной делом, развивая бизнес? У меня есть увлечение.

– Есть. Но бог ты мой, зачем мужчине твой бизнес, когда у него свой есть? Надо, чтобы ты делала нечто такое, чего у мужчины нет. Мы говорим о высоком уровне отношений.

– Я вас теперь поняла.

**Разговор с Верой: не пытайся изменить мужа – изменяй себя**

– Меня зовут Вера, на ваши семинары хожу уже 10 лет.

– Сейчас ты уже москвичка. А до этого где жила?

– В Краснодарском крае.

– Веру я запомнил, потому что она хороший педагог и после наших семинаров жизнь у нее поменялась. Ты тогда была замужем?

– Позже вышла.

– С мамой у нее были разногласия. С мамой разошлась?

– Да. А после вашего последнего семинара мне позвонила моя коллега, которая перешла из Минфина в Роспотребнадзор на должность заместителя начальницы финансово-экономического управления. Она предложила мне перейти в Роспотребнадзор на должность начальника отдела финансового аппарата. Я перешла. При переходе она говорила, что кадровыми вопросами заниматься будет она, я же – начальник номинальный. Плюсы перехода – повышение на четыре ступени: советник, ведущий советник, замначальника, начальник отдела. И по уровню я нахожусь на 4-м месте – руководитель, главбух, замглавбуха и начальник отдела, то есть я.

– Для тебя это взлет вверх?

– Да, но ведомство ниже уровнем.

– Я понимаю. Но зарплата выше?

– Зарплата примерно такая же осталась.  
 – Зато запись в трудовой книжке хорошая.  
 – Второй плюс – начальница охотно делится знаниями. Учит. Дает много совершенно новых знаний, которые я не могла получить ни в техникуме, ни в Минфине. Знаний больше и в узком направлении.

Третий плюс – я вхожу в новую команду. Четвертый плюс – рядом танцевальный зал и я успеваю туда.

Минусы: с первого дня задерживаюсь допоздна, почти до 22 часов. С одной стороны, я изучаю учет и получаю новые знания, но при этом я не понимаю, как организовать свое время.

Минус второй: коллектив остался от прежнего начальника отдела, которая была в образе жертвы и тянула всю работу сама. И сегодня этот коллектив пытается тот же финт повернуть со мной. Сотрудники начинают отпрашиваться то с утра, то вечером, то просят в отпуск в период отчета, то ноют по поводу давления, аденита, отнимающихся рук, запоров. Отпускаю, но говорю, что когда попрошу задержаться, задержитесь.

В моем отделе четыре человека. Живут по принципу – это невозможно, потому что это невозможно никогда. Они говорят, что работали так всегда. Я отвечаю, что раньше ездили на лошадях, тысячи лет, а на автомобиль люди пересели всего 100 лет. Что, значит, будем ездить на лошадях? А моя начальница – профессионал высокого уровня, но у нее ряд психологических проблем в личной жизни. Она вдова, взяла маму и брата к себе жить.

– Тяжелый случай. Нельзя жить с мамой и братьями.

*На новой работе с первого дня я задерживаюсь допоздна, почти до 22 часов. С одной стороны, я изучаю учет и получаю новые знания, но при этом я не понимаю, как организовать свое время.*

– Это влияет на работу. Так как я завишу от начальницы, то, чтобы решить рабочие вопросы, мне приходится ждать, когда она решит свои личные. На это уходит много времени. Я устаю и не знаю, как соскочить с этого. Она уже окрестила меня штатным психологом.

– Ты не собираешься уходить?

– Нет.

– Тогда помогай ей, как можешь.

– Начальница понимает, что сделала неправильно, взяв маму и брата к себе. В общем, когда она частично решает свои семейные проблемы, то мы начинаем нормально работать. Я ей помогаю, чтобы помочь себе.

– Правильно делаешь.

– Несколько раз я жалела, что я ушла из Минфина, из зоны комфорта. Там все отлично организовано, начиная от электронного документооборота и заканчивая организацией питания сотрудников.

– Но там ты не была руководителем.

– Нет. А теперь про отношения с мужем. На Байкале дошло до моего сердца, мозга, печени, то, что вы говорили: «Ты думаешь, что можешь его изменить? Изменить ты можешь только себя». И у меня такое сейчас чувство, что меня ударило током. Я изучала в школе электричество, знаю, как 220 Вольт по проводам бегают, и что будет, если шпильку в розетку всунуть и подержаться за нее. Потом в ВУЗе изучала, как оказывать первую помощь, если кто-то все-таки подержится за эту шпильку. А вот меня так током дернуло! Я почувствовала 220 Вольт на своей шкурке. Психологический развод, о котором вы говорили, наконец, состоялся в реальности.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ РАЗВОДЕ**

– *Что такое психологический развод? Объясню: когда по тем или иным причинам невозможно развестись, то применяется психологический развод. Ты в глубине души перестаешь считать своего мужа мужем – относишься к нему, как к соседу, который ничем тебе не обязан.*

*Я запомнил, как мне удалось впервые это сделать. Женищина была из небольшого городка, она заболела после того, как узнала, что муж изменяет ей.*

*Всем все известно, стыд и позор, попала в стационар. Я ей сказал: не считай его мужем, а считай его любовником, а любовницу считай женой. И подведи итог. К жене ходит один раз в неделю, носят подарок. А к любовнице, то есть к тебе, ходит шесть раз в неделю и отдают*

зарплату. И что ты добьешься – что он перестанет к ней ходить? Отпусти ситуацию. Но надо по-настоящему разойтись, а не делать вид.

Она выписалась из клинки и попробовала – получается. Перестала на него наезжать, и он через какое-то время престал ходить к любовнице. Потом по зрелому размышлению я понял, что психологический развод – это норма жизни. Я всем предлагаю развестись с вашими мужьями и женами, считайте, что это соседка или сосед. Вы перестаете к ним цепляться по ерунде. Если сосед, то он может отремонтировать ванну, водопровод, и сексом можно с ним заняться. Самое главное – не предъявлять к нему никаких претензий.

Я разошелся со своей женой психологически.

Я не знаю, что она чувствовала. Но я перестал к ней предъявлять претензии: ведь что-то хорошее в ней есть. Чем хорош психологический развод. О нем не нужно никому говорить. А так нечего страдать.

Те, кто сейчас не замужем и хотят замуж выйти, подготовьтесь к тому, что вы с этим мужчиной просто живете, он вам ничего не должен и вы ему ничего не должны. Психологический развод очень помогает.

Разъяснять это партнеру не нужно. Когда разводитесь, то возникает целое дело, суд. А при психологическом разводе вы становитесь свободными, мир становится прекрасным, вы начинаете замечать, сколько имеется шикарных женщин, мужчин. А так как вы замужем, то многого нельзя, значит, вы только на муже заикнулись.

Дальше мы разработали пирамиду любви. Это женщины, которых я интересую как мужчина. Нетрудно заметить, что некоторых я интересую как мужчина. Чем больше, тем лучше. Наверху та женщина, с которой я сейчас. Если она от меня уходит, для меня это трагедия? Нет, потому что еще две женщины своей очереди ждут. Пусть она уходит. Но при психологическом разводе я не гоню ее не для того, чтобы она уходила, а для того, чтобы ее удержать. Я ее не цепляю. Но что делать? Она ушла, ты попереживал, и начинаешь строить отношения с другой. Очень удобно, правда?

Не хочет – не надо. Отношения становятся лучше, если хорошие, или прекращаются, если плохие. Никогда не надо требовать объяснений от партнера. Если даст объяснения – хорошо. Никогда не старайтесь поймать своего партнера, не являйтесь неожиданно, даже если это ваша жена. Обязательно предупредите, когда приходите. Зачем получать какую-то плохую информацию? Зачем знать, что на самом деле происходит? Зачем себя дергать? Вам не нравится такой подход? Мне очень нравится. Я свободен, и партнеру даю свободу.

Женщины, как вы думаете, если у меня будут неприятности с моей женой или сексуальной партнершей, где я ее буду искать? Среди вас. Вы и есть мой кадровый резерв. Вам же не обидно? С кем конкретно, я сам не знаю. Кто больше потянется ко мне, с той и буду. Я просто объяснил, что такое психологический развод. Мир становится богатым. Ты начинаешь видеть мир, населенный огромным количеством мужчин и женщин.

Мне было жаль потраченного времени: в течение семи лет я пыталась его изменить. Жаль себя, потому что так и не родила ребенка, потому что пыталась его доучить, допилить, дострогать и т. д. После Байкала я от него отстала. Выселить я не смогла его, но я живу на кухне, он живет в комнате. Валерий пытался предъявить мне претензии, жалеть. Хотел, чтобы было все, как раньше. Пытался даже давить на меня. Когда я услышала: «Ты должна», – то потеряла на минуту дар речи. Мои глаза наполнились кровью, зрачки сузились в щели, когти разжались, с клыков закапала слюна. Валерий, спасая жизнь, метнулся в сторону с жалобным писком: «Ты никому ничего не должна».

Меня до сих пор приводит в бешенство его неумение забить гвоздь, его постоянные ожидания, что все буду делать я! Я все и делаю. И Валерий меня постоянно сравнивает с другими – «ты лучшая». Я пытаюсь понять, с кем сравнивал? Как я выгляжу в его глазах? Отношения стали лучше, но секс так и не наладился. Я не понимаю, где у меня проблема и что делать? Потихоньку набираю свои рукописные дневники, которые вела с 15 лет. Все.

– Женщины больше страдают от неудачной любви. Но женщине можно рассказать обществу о своих проблемах, и ей будут сочувствовать женщины и мужчины. А мужчина не может рассказать в обществе о своих неудачах. Женщины будут смеяться над ним. А мужчины спросят: «Что ты из-за бабы разнюнился?» Поэтому мужчины чаще болеют и умирают от психосоматических заболеваний. Все не так просто.

Она разошлась, а секс не налачился. А ей надо, чтобы секс налачился. А советовать ей другого завести нельзя: это ее дело. Лучше, чтобы все было однозначно. С кем живешь, с тем и живешь. Легче. Вы видите, насколько все ее трогает, аж до слез. Она плачет! Она до сих пор закомплексована. Раньше была закомплексована, что жила по правилам. Теперь от этих комплексов избавилась, другие появились, но мы и от них избавимся.

*Когда я услышала: «Ты должна», – то потеряла на минуту дар речи. Мои глаза налились кровью, зрачки сузились в щели, когти разжались, с клыков закапала слюна. Валерий, спасая жизнь, метнулся в сторону с жалобным писком: «Ты никому ничего не должна».*

– Что мне делать?

– Ходить на работу, зарплату получать.

– Пусть все как идет, так идет?

– Да. И танцевать. И книгу писать. Начинать думать, что жить тебе 150 лет, тогда эти два года или пять лет одиночества не будут иметь никакого значения. Ты же эти годы будешь работать, ходить на танцы, а там видно будет. Помните анекдот? У армянского радио спрашивают: «Может ли животное заболеть неврозом?» Ответ: «Может, если ему создать человеческие условия». Это постоянная проблема выбора – что, как и почему? У животных очень тяжело вызвать неврозы, но можно. Ученый, лауреат Нобелевской премии Иван Павлов это сделал. Как? Он вырабатывал «экспериментальный невроз» у собак. Вначале у собаки вырабатывался положительный рефлекс на изображение окружности и отрицательный – на изображение эллипса. После закрепления рефлексов круг начинали постепенно поворачивать так, что он в поле зрения собаки постепенно превращался в эллипс... Подопытная собака начинала беспокоиться, а затем срывалась в истерику: лаяла, визжала, срывала капсулу для регистрации слюны, грызла резиновые трубки и т. п. В общем, у собаки фиксировали нервный срыв, как у человека.

Одна из причин невроза – неумение выбрать между желаниями и принципами, то есть срабатывает схема «родитель – дитя». Что нужно сделать человеку, от каких программ надо избавиться? От родительских. Это первичные законы. Тогда ты будешь жить по ситуации. И получать именно то, что нужно.

Поживи, а там видно будет. У Шульженко есть такая песня:

«Я отомщу вам, / Я докажу вам, / Что мне всё равно».

Надо сделать, а не доказать. Потихонечку. Мы много ненужного уже выбросили из нашей жизни, но много в нас еще грязи. Надо изгонять из себя бесов. Попробовать. Когда ты с этим справишься, вылезет какой-нибудь бесенок.

### **Разговор с Валерием:**

#### **будешь маменькиным сынком – женишься на пенсионерке**

– Я муж Веры. Первый раз к вам на семинар я попал в Ямале в 2011 году. С подачи жены. Но мне было скучно – посидел, посмотрел, ушел. Я был не готов. Потом четыре года пробовал читать ваши книжки, но мне они ничего не давали. Вера билась со мной, пыталась меня изменить.

– Когда супруги, пусть даже и бывшие, приходят вдвоем – это хорошо. Мы не против.

– Это продолжалось до лета прошлого года. А потом что-то во мне сломалось, либо просто созрел – и я стал активнее заниматься. Время пришло, наверное. У меня стало все как-то складываться, получаться. Вера была сильным катализатором. Когда она приехала с Байкала, то у нее было удивление в глазах. Меня просила слушать ваши аудиокнижки или семинары. Она думала, что в наших отношениях все непробиваемо и все закончится не так, как она хотела. И в это время она совершила психологический развод. Я в это время был готов к этому. С этого времени у нас наметился путь, попытка прийти к общему знаменателю, я стал ее лучше понимать.

Она предложила вместе ходить на танцы. Инициатором была она. Очень помогает. Первые три занятия я не понимал, что я делаю и зачем. Потом стало получаться. Тем более, с переходом ее на новую работу она стала редко посещать эти занятия, а я хожу не пропуская. И когда после январских праздников она попала в танцевальный зал, – увидела разительные изменения во мне.

С прошлого года я веду дневник, но нерегулярно. Это помогает. Вижу, что первые записи были полной галиматейей, значит, начинаю над собой расти.

Литературу я читаю, пытаюсь освоить книгу «Логика жизни». Стараюсь, но пока не все получается. Прочитал книгу Ольги Столяр «Приключения плачущего сангвиника». Очень понравилась мне книга «Командовать и подчиняться», прослушал и прочитал несколько раз, но не с первого раза до меня все дошло. Сейчас чувствую, что полученные знания помогают работать. Согласно типам, описанным в книге, я понял, что мой руководитель на работе похож на «культурника» в чистом виде. Он действует, как описано в книге...

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О КУЛЬТУРНИКАХ, КАРЬЕРИСТАХ И АЛКОГОЛИКАХ**

– Мы всех людей на производстве делим на три категории: карьерист, культурно-развлекательная группа и алкогольно-сексуальная группа. Обычно в коллективах такие группы складываются. Это зависит от структуры личностей группы. Мы разрабатывали это на наших занятиях. Моя основная группа была – группы совершенствования врачей, которые приезжали на два-три месяца к нам учиться. Среди них были группы – карьеристы, культурно-развлекательная и алкогольно-сексуальная. И мы разработали тесты по определению типажей. Благодаря знанию типов можно узнать, например, почему к тебе плохо относится тот или иной человек и что тебе нужно в себе менять.

Мы наших врачей не тестировали, но быстро разбирались, кто есть кто. Тогда что традиционно говорили с трибун?

«Товарищи дорогие, вы пришли, чтобы приобрести новые знания. А потом вернуться с новыми знаниями и лучше лечить больных и тем самым внести вклад в строительство первого в мире социалистического государства». Какая-то пустая трескотня! Пока это слушали, большинство уже просто спали в креслах.

А мы, чтобы работа шла эффективней, определили на первом же занятии структуру группы. Представьте, вы приехали повышать специализацию, получать новые знания. Я задаю врачам вопрос: ради чего вы здесь собрались?

Задавать вопросы это очень хорошо, потому что ответ на лице можно увидеть. «Чтобы получить новые знания!» – это крикнул карьерист. Я тогда говорю, что смогу управлять группой, когда найду Цель, общую для всех. «А приобрести знания – это разве не всем надо» – это опять крикнул карьерист. И я делаю такой финт. Говорю: «Тут есть люди, которые разбираются в медицине не хуже нас, но они тоже к нам приезжают. Для чего? Чтобы получить бумажку. Это объединяет всех без исключения». Тут с пониманием и облегчением кивает другая группа, культурно-развлекательная. Один кричит: «Нет, мы за знаниями приехали». Я в ответ: «А если за знаниями, то не дадим вам бумажку!» Тогда кто останется? Люди, которым наши знания не нужны, но они будут ходить тихо. «Но мы постараемся так организовать педагогический процесс, – продолжаю я, – что бумажку вы получите только в том случае, если вы приобретете знания».

Тут несколько человек встрепенулись. Кто это были? Представители алкогольно-сексуальной группы. Многие на учебу ездят не для того, чтобы учиться, а чтобы провести время без начальства, без жены, без детей. Мы это знаем – у нас все перед глазами. Выбираем старосту. Старосте пишу записку: «Иванов будет спать с Сидоровой, Петров с Кузьминой и т. д. Вскрыть через неделю!» Я ошибался? Нет.

Это пример того, что надо овладеть всеми психологическими приемами, чтобы хотя бы разбираться в психологии начальника. Ведь среди начальников тоже бывают культурно-массовые, карьеристы, алкоголики. Конечно, лучше с карьеристами иметь дело. Если они вас подсиживают, то что делать? Увольняться не нужно. Надо просто ждать своего момента.

Через недельку, как правило, группы уже сформировались. А нас заставляли дежурить по общежитию, смотреть за порядком. В одну комнату заглядываешь, а там народ конспекты пишет, дискуссию ведут на медицинские темы. Это карьеристы. В другой комнате никого нет.

Значит, там поселилась культурно-развлекательная группа. Ходят по магазинам, театрам. В третью заходишь – там полумрак, на столе – сковородка с жареной яичницей. Народ иногда успевает спрятать бутылки. Это алкогольно-сексуальная группа. Хорошо мы вели педагогический процесс? Нет. Нужно, чтобы все карьеристами были. Но позже мы научились вести учебу интересно, и тогда алкогольно-сексуальная группа начинала увлекаться.

*Ведь учеба – это всегда увлекательно, если, конечно, преподаватель толковый. Да и среди начальства бывают все три типа – карьерист, культурник и алкоголик. Но один парадокс я тогда заметил. Когда руководителем назначается алкоголик, то производственные показатели растут. Культурник на всех давит, а алкоголик дает свободу. Но предприятие теряет свое лицо. Вместо вертолетов выпускают магнитофоны и носки. Но показатели чисто цифровые лучшие. Карьеристы, конечно, лучше руководят. Правда, эти тесты по типажам не пользуются большой популярностью: кому охота узнать, кто ты на самом деле. Так мир устроен. Тест можете посмотреть в книге «Психологический вампиризм». Правда, там нет теста Люшера.*

– Я заметил в последнее время меня стали раздражать старые люди. Не пойму, почему?

– Я раздражаю?

– Нет. Бесят люди возрастом ближе к 70 годам. Парадокс.

– Люди более старшего возраста привыкли жить по своим правилам. Если жить по их правилам, то развитие остановится. К сожалению, некоторые из них остаются на работе и мешают продвигаться молодым. В наше время не было компьютеров, телефонов, магнитофонов. А сейчас все быстро развивается. Человек же в возрасте держится за старое.

– Так моя мама говорит, ей 66 лет.

– Хороший вопрос задал. Суть. Что надо делать? Не давайте бабушкам, дедушкам воспитывать ваших детей. Но если вы сами в возрасте, как я, не воспитывайте. Какой бы я ни был передовой, но я своих внуков не воспитывал, детей – да, и то потом пришлось бы перевоспитывать. Старики раздражают, потому что все время учат: «А вот как надо делать... А в старые давние времена были такие традиции... Это было принято, а это не принято. Надо к этому правильно подойти, а то трудоспособность будет падать...»

– А есть методики, техники, чтобы нивелировать это?

– Есть. Перестать со стариками работать и общаться.

– Говорят, что старые люди вампиры: они забирают энергию, потому что сами не развиваются.

– Психологическое айкидо – это оружие против них. Надо просто не общаться. Я сам на пенсию пошел, когда мне было 60 лет. Я подал заявление, и мой уход привел к тому, что три или четыре человека получили повышение, а так бы меня ненавидели. Правда, меня пытались остановить: «Зачем вы уходите с работы? Мы не видим вашей несостоятельности». Но я сказал: «Лучше я уйду, когда я вижу проблемы. Хуже будет, если я не буду их видеть, а вы все будете видеть». Вообще, есть законы жизни, которые надо выполнять. Таких людей пожилых, как я, – наперечет. В основном они будут гнуть свою линию. Но у меня, например, хорошие отношения с невесткой. Однажды она пришла ко мне и просит: «Приходите внука понянчить». Я ей: «Заплатишь 250 евро в час, приду. Если у тебя нет денег, могу дать на няньку – дешевле обойдется». Поскольку я не лезу в воспитание внуков, то у меня и отношения со всеми хорошие.

Но мой совет невесткам: не старайтесь понравиться свекрови, старайтесь не жить с ней! А почему? Сексуальная жизнь часто у 50-55-летней свекрови, как правило, не налажена. И ее сексуальным партнером – чисто психологически – становится ее сын. Секса нет, но есть все стадии – пионерская, октябрятская, объятия, поцелуи. А нельзя целовать, обнимать взрослого сына: объятия зрелой женщины вкуснее объятий молоденькой девочки. Может даже так случиться, что если он маменькин сынок, то и он женится на старухе. Да, и имейте в виду, что после пяти лет нельзя называть ребенка Витенька, Оленька... Пусть их так сексуальные партнеры называют. Я понимаю, что снова говорю вещи, которые многим не нравятся. А что делать?

*Мой совет невесткам: не старайтесь понравиться свекрови, старайтесь не жить с ней! А почему? Сексуальная жизнь часто не налажена у 50-55-летней свекрови, как правило, не налажена. И ее сексуальным партнером – чисто психологически! – становится ее сын. Секса нет, но есть все стадии – пионерская, октябрятская, объятия, поцелуи.*

В Сухумском обезьяннике провели такой эксперимент. Вожака стаи отселили от его самочки, поместили в другую клетку. Какое-то время другие обезьяны не лезли в его гарем. Но потом заметили, что вожак в другой клетке сидит. И некоторые, кто посмелее, совокупились с его самочками. Так у вожака развился инфаркт миокарда! Он не мог спокойно смотреть на то, как с его «женами» его соперники не только кокетничают, но еще и вступают в половую связь. Когда его выпустили, он быстро порядок навел: избил тех, кто занимался сексом с его самками.



А что мы видим в нашей жизни? Военный, капитан, очень интеллигентный и воспитанный. И вот он видит, как на его глазах его жена, то бишь самка, общается с молодым партнером, то бишь самцом. И капитан уходит, чтобы глаза не глядели, а иначе будет инфаркт.

У нас много сексуально грамотных людей? Нет. И многие люди спросят: а что тут такого, если мама свою дочку тискает. Мы выжимаем ласку из детей, даем конфетки, и они нас тоже тогда ласкают. А им нравится, что их тискают? Нет, им это не нравится. А потом родители приходят и жалуются, что дети к ним плохо относятся. А вы как хотели?

– В одной из ваших книг прочитал мудрое высказывание, что человек после 35 лет не имеет права пропускать гимнастику, ее надо делать ежедневно. И теперь я каждое утро делаю физкультуру.

– Физическая нагрузка обязательно должна быть. Я сегодня, например, шесть раз поднялся на шестой этаж нашей гостиницы. А у себя дома поднимаюсь на 14-й этаж. В какой-то период я забросил гимнастику и в итоге начал еле ходить. А теперь походка улучшилась. Если ты старше 35 лет, то тоже нужно заниматься физкультурой ежедневно. Когда ты будешь подготовлен физически, то у тебя будет высокая самооценка. И психологическая оценка лучше станет. Сам себя будешь уважать – и тебя все зауважают.

**Разговор с Антоном: женщину надо уметь ждать – и она обязательно ответит тебе взаимностью**

– Меня зовут Антон.

– Мы знакомы месяц. С ним подняли вопрос: почему его женщина отказала во взаимности, даже в переписке? Она не отвечала на его знаки внимания. Я говорю: давай попробуем написать письмо. Письмо диктовал я. Я убеждал, что она не может не ответить. А когда письмо отправили, то она ответила через час.

– А она тогда была в Англии.

– Меньше часа! Я сам не ожидал такого результата... Восемь месяцев молчала, а тут сразу ответила. Я потом регулировал эту переписку. И его девушка отвечала. Сейчас он показал письмо, которое он написал сам и правильно, но ответа еще не получил. Будем ждать. Он уже не торопится, понимает, что на все нужно время. Приобрел что-то?

– Конечно!

– Вот когда любовь идет по законам жизни. Просто так чувства не исчезают за одну-две секунды. Я знал одну девушку, которая не могла забыть мужчину, с которым они не встречались три года. Почти год мы с ней работали. И тот мужчина объявился, сказал, что хочет опять с ней встречаться. А она уже не захотела. Не знаю, как у Антона сложится.

**Разговор с Аней: не заставляй мужчину что-то делать, а интригуй**

– Я Аня. Пришла второй раз. Первый раз была в декабре. Была с молодым человеком, притащила его к вам насильно.

– Это ошибка.

– Да, я поняла, что нельзя помочь человеку, который этого не хочет.

– Можно на него как-то воздействовать?

– Когда вы хотите привести партнера, который не хочет идти с вами, то вы можете ему так сказать: «Ты правильно сделал, что не пришел. Это мне надо, я много нового получила». Надо таких партнеров держать в информационном вакууме. Они не должны знать, что с вами происходит. Держите его в информационном вакууме. «Я не могу пересказать, что там было. Но я поняла, что ты и так все это знаешь» А вы, как правило, все выкладываете: «Я была на такой-то встрече, там говорили о том-то, и тебе надо сходить». Поэтому я представляю, как он был недоволен этой ерундой, когда ты его насильно затащила на семинар.

– За пару дней до семинара у него был день рождения, и я это преподнесла как подарок от моей семьи, а не так, что, мол, «нужно».

– А ему это нужно?

– Я считала, что нужно, он – что нет. На чье мнение полагаться – на его или свое?

– На свое.

– Поэтому в следующий раз нельзя тащить партнера силком туда, куда он не хочет идти. Придешь к нему и скажи: «Я поняла, какой ты у меня умный, тебе это не надо, зачем?» А когда начнет расспрашивать, давай информацию в час по чайной ложке. А когда начнет возражать,

отвечай так: «Я же говорила тебе, что тебе это не надо! Но для меня это откровение». Вот тогда иногда удаётся затянуть.

– Но через пару недель мы расстались. Это была его инициатива. И он мне еще изменил вдобавок.

– Как же? Ты же приставучая! Он не изменил, просто от тебя, мамочки, ушел, нашел себе получше.

– Отношения продолжались 1,5 года, и я сейчас отчетливо понимаю, что просто полгода я его пилила, но вменяла ему в вину то, что взрослый человек должен изначально сам все делать. Он даже меня до дома не провожал!

– У нас мало кто вообще дозревает до взрослости. Это для всех очевидно, что девушку надо провожать до дома поздно вечером. Но для некоторых совершенно не очевидно. Зависит от воспитания. Но я могу кучу примеров привести, когда он ее не провожал, но она его любила и в конце концов вышла за него замуж.

– А он ее любил?

*Просто так чувства не исчезают за одну-две секунды. Я знал одну девушку, которая не могла забыть мужчину, хотя они не встречались три года. Почти год мы с ней работали. И тот мужчина объявился, сказал, что хочет опять с ней встретиться. А она уже не захотела.*

– Какая разница? Она вышла за него замуж, но дала ему волю. Если бы он ее провожал, то он бы не высыпался, дела бы у него на работе пошли хуже. Ей все советовали не связываться с ним, но она не прогадала. У нее сильная «родительская позиция». А ты говоришь голосом своей мамы: «Элементарно, что мужчина должен провожать девушку до дома»!

– Мне этого хочется.

– Тебе этого хочется? Тогда сделай так, чтобы и ему захотелось.

– Я ему это давала понять.

– Если он не понимает, то я не виноват, что ты с дураком связалась. Надо было связываться с умным, тогда он тебя провожал бы.

– И так получилось, что мы расстались за пару дней до поездки, которую запланировали еще осенью.

– А куда вы должны были ехать?

– На лыжах кататься.

– Он не захотел?

– Я была против. А он даже настаивал, говорил, что мы теперь можем поехать как друзья и что эта поездка будет началом наших дружеских отношений.

– Ребята, между мужчиной и женщиной никаких дружеских отношений быть не может! Между мужчиной и мужчиной бывают деловые отношения, а между мужчиной и женщиной бывают разные отношения. Если отношения чисто деловые, то к ним волей-неволей примешиваются сексуальные. Могут быть сексуально-производственные, но в основном производственные. Например, есть ярко выраженный красавец-мужчина, да еще деловой, у вас нет с ним отношений, но его присутствие вас стимулирует на трудовые подвиги. И мужчина лучше работает, если рядом с ним есть интересная женщина. И между ними могут быть чисто сексуальные отношения – и ничего личного. Так что сексуально-производственные отношения имеют легенький сексуальный налет, а производственно-сексуальные – это когда я ухожу в деловые отношения для того, чтобы с ней потом переспать.

Вы расстались?

– Да. Все говорили, что не надо уезжать, а я поехала вместе с ним.

– Не надо было.

– Я поняла, что применила психологический развод. Я полностью отключилась в этой ситуации, я воспринимала этого человека не как друга, а просто как попутчика, который случайно оказался со мной в одной компании, и мы делим одни апартаменты.

Конечно. Это вам еще одна наука. Мужчину и женщину сближают четыре фактора. Главное – общее мировоззрение, общее дело. На втором месте – общие гастрономические вкусы. Третье место занимает секс. На четвертом – желание гладить, ласкать друг друга. Любовь – это когда люди смотрят в одну сторону, а не друг на друга. Когда у людей разное мировоззрение, значит, вы когда-нибудь разъедетесь.

*Между мужчиной и женщиной никаких дружеских отношений быть не может. Между женщиной и женщиной бывают деловые отношения, а между мужчиной и женщиной бывают разные отношения. Если отношения чисто деловые, то к ним волей-неволей примешиваются сексуальные.*

У женщины есть период, когда с ней нельзя сексом заниматься, но ее можно погладить. У мужчины тоже бывает ситуация, когда не может заниматься сексом, но его можно погладить и получить от этого какое-то удовольствие. На чем мы остановились?

– Остановились на том, что мой молодой человек сказал, что он мне изменил, но мы все равно поехали с ним в поездку, потому что спланировали ее задолго до разрыва. Я объявила психологический развод, чего делать не следовало.

– Он сам признался в измене?

– Да.

– Дурачок! Нельзя признаваться в изменах. Чистосердечное признание ни к чему хорошему не приводит. Это из книги «Похождения бравого солдата Швейка» Ярослава Гашека. Когда Швейка задержали и вынуждали сказать правду, он стал извиваться: «Чистосердечное признание ни к чему хорошему не приводит». Причем это правило касается отношений женщин и мужчин. Правда никому не нужна. В бизнесе надо говорить правду, но и то надо стараться так, чтобы не оскорбить партнера, этому надо научиться.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ОБ УМЕНИИ ГОВОРИТЬ ПРАВДУ**

*Случай из практики. Мы раньше, когда еще было малоизвестны, искали рынок диагностики коллектива, то есть, места, где можно было бы на практике применить наши знания. Отправил я свою помощницу – толковую девочку – вести переговоры к директору одного завода. Он звонит мне и возмущенно жалуется: «Она меня оскорбила! Назвала меня трусливым! А какой я трусливый? Я же директор предприятия». Я, конечно, извинился за помощницу. Но что она ему сказала?*

*Она правду сказала. А правду нужно уметь говорить. А как я извинился? «Вы, – говорю, – человек умный, но не доверяете своему уму, колеблетесь и довольно часто теряете время, упускаете момент. В итоге выгода теряется». Видите: я сказал то же самое, что и моя помощница, но через похвалу. Надо так говорить правду, чтобы не обидеть человека. Для этого надо овладеть искусством лести. И вообще правду говорить не нужно. Правда – это мое эмоциональное решение.*

*Если я приду к тренеру по баскетболу, то он скажет, что я маленького роста. Тренер по лошадиной выездке скажет, что я высокого роста. Для кого-то я среднего роста. Вообще-то мой рост 172 см. А это уже истина. Чем отличается истина от правды? В истине всегда есть цифра. Вот и добивайтесь цифры. Меньше будет споров.*

– Во время разговора со своим парнем он сразу не сказал об измене, все ходил вокруг да около, не говорил, что решил со мной расстаться, а я не задавала вопроса в лоб. Но на следующий день он все-таки признался в измене. Я ему ответила: «Я приму любое твое решение, потому что я тебя уважаю. Ты взрослый человек и знаешь, что делаешь. Раз ты так решил, то будь по-твоему».

– Если бы этот парень имел нашу подготовку, то он при расставании сказал бы так: «Я понял, что ты считаешь меня негодяем, а я не хочу, чтобы моя любимая женщина имела дело с таким человеком, как я. Раз ты видишь во мне недостатки, я пойду их исправлять. Расстанемся на два года». Сколько ты с ним была?

– 1,5 года.

– Коту под хвост. Ты уже планировала замуж, детей завести...

– Замуж нет, потому что я не стремлюсь выйти замуж до тех пор, пока у меня не будет образования и стабильной работы.

– Ты стремишься замуж, но после того, как станешь образованнее. На этот момент и пришелся такой никчемный кандидат.

– Да.

– Когда слушаете, что вам говорят, мир становится интереснее. Собиралась замуж, потом подумала, что еще рановато: надо иметь стабильную работу, квартиру, стартовый капитал тысяч 300–400, лучше долларов, и тогда только можно строить семью. Пока этого нет... Очень

интересный вопрос. В конечном итоге все наши цели как организма – построить семью и дать потомство. Если человек убеждает вас в чем-то другом, не верьте ему. Нельзя противоречить природе. Шопенгауэр хорошо сказал: «Любовные разговоры – самые важные разговоры на свете, ибо речь идет о продолжении человеческого рода». Ведь что бы влюбленные ни говорили, содержание их разговоров одно: давай поженимся, у нас пойдут дети, у них будет носик, как у меня, волосы, как у тебя, и т. д. Даже если они вслух этих слов не произносят, такие мысли в головах у них крутятся.

Не надо штампов. То, что человек отрицает, именно к этому он стремится. Когда женщина говорит, что не хочет замуж, она думает словами из песни Клавдии Шульженко: «Я отомшу им, я докажу им, что мне все равно!»

Природу никуда не денешь. Мужчину тянет к женщине, женщину – к мужчине.

– Необязательно для этого штамп в паспорте ставить?

– Выгодно – нужно ставить, невыгодно – не нужно. Бывают же случаи: поставил штамп – и влипла в историю. Для тебя целых полтора года даром прошли. Ты что, хотела замуж? Ты сексом занималась! Удовольствие получила, и он получил. Никто никому ничего не должен. Это я к тому говорю, если ты считаешь, что 1,5 года зря с ним прожила. Многие же так и рассуждают: замужество не получилось, значит, зря с ним время потеряла. А иногда выгоднее разойтись. Истинные муж и жена – это те люди, которых водой не разольешь. Поэтому не имеет значение, на кого и что записано.

А твой развод был запрограммирован с самого начала. Ты чего-то не оценила. Я всем советую вспоминать о самой важной первой встрече. Где познакомились?

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ТОМ, КАК ВЫГОДНО БЫТЬ УМНЫМ**

*Ситуация. Военным стали давать квартиры, но только тем, кто нуждается в жилплощади. Он живет у тещи в 3-комнатной квартире. В семье двое детей. Все вместе – пятеро человек в квартире получается. А у нас на квартирный учет берут, когда на человека выходит меньше семи квадратных метров. А у них больше – почти 10 кв. м. Чтобы получить квартиру, им нужно разойтись. Тогда он как холостяк берет детей к себе и на трех человек может получить квартиру. Но для этого надо показать документ, что он холостяк и живет с детьми. Он сказал об этом жене. Та жутко возмущалась, плакала. В Ленинграде (сейчас Петербург) это было. Что я посоветовал? Разойтись, конечно. Когда человек получает квартиру – это большой этап в его жизни, в его развитии. Солидно же звучит: ты – квартировладелец! Целое событие. Все помнят, когда первую квартиру получали. В общем, военный расходится с женой. Он получает на трех человек 2-комнатную квартиру. Потом он снова регистрирует брак со своей женой и меняется с тещей на 3-комнатную. Теща уходит в 2-комнатную. Поэтому надо думать всегда, как выгоднее поступить. С умом выгодней и интересней жить. Тогда поступки твои логичные и результат хороший, если по уму.*

– Мы познакомились в кафе, где сидели с друзьями.

– Понятно, что в этой ситуации ты не могла его достаточно узнать. Ведь на разных мероприятиях, где собирается много людей, все стараются вести себя очень хорошо, стараться быть вежливыми. А какие они на самом деле, сразу не понять.

– Мы в первую встречу познакомились, и я даже не знала, где учиться этот человек. А потом получилось так, что я уехала учиться в другую страну, и он туда тоже приехал на каникулы на две недели, и там мы уже начали плотнее общаться.

– В деле ты его не видела, как он ведет дела?

– Позже видела. Не очень-то он ведет дела. Но я тогда не поняла, что это важно. Позже у меня начали открываться глаза, и я постепенно приходила к пониманию, с каким человеком я имею дело.

– Я думаю, что в конце концов мы откроем свое брачное агентство. И сможем подбирать достойные пары. Ведь вначале надо разобраться в характерах, отношениях, тогда с самого начала многое можно исправить. Или прийти к выводу, что эти люди – не пара. Сможем отобрать достойные кандидатуры в нашу картотеку. Например, придет к нам парочка. И мы уже минут через 20 сможем определить, как они разойдутся и какими словами буду ругать друг друга. Но вообще, по опыту, женщина и мужчина всегда подходят друг другу. Не подходят их система воспитания, национальность и т. д. Например, я тружусь с вами, потому что знаю, что все, что в

тебе есть отрицательного, это не от рождения, а от воспитания. Ведь я не пытаюсь исправить рост, цвет волос, а пытаюсь изменить манеру поведения, которая дана тебе от воспитания.

– У меня есть какая-то неуверенность внутри. Умом я понимаю, но иногда эмоции перекрывают.

– Теперь не будут перекрывать. Ты решила разойтись?

– Да. Зачем мне нужен этот человек?

– Можно обратно сойтись, но нужно подождать, когда он изменится. А как ты думаешь, какие основания были для измены?

– Он сказал, что от бессилия. Бред. Я не поняла. Он мне не смог объяснить.

– Чтобы изменить, нужна душевная сила.

– Да, я также сказала.

– Разберись. Почему надо в прошлом как следует разобраться? Вот моя гипотеза. Он тобой хотел тобой управлять, а у него не получалось. В этом бессилие. Он хотел, чтобы ты поступала так, как он говорит, а ты, видать, сопротивлялась. А он был бессилен. Пришел бы к нам, мы бы его научили.

– Я думала о таком моменте. Я ему давала проявить себя чисто ради эксперимента: если я буду себя вести кардинально по-другому, что он будет делать? Он ничего не делал. Я ему давала возможность для действий. А он говорил: «Не знаю... Как ты хочешь... Куда хочешь, туда и пойдем, то и сделаем... Давай, как ты хочешь...». Я полностью ему давала свободу действий: «Я приму, я поддержу, говори – как».

*Мы сможем отобрать достойные кандидатуры в нашу картотеку. Например, придет к нам парочка. И мы уже минут через 20 сможем определить, как они разойдутся, и какими словами буду ругать друг друга. Но вообще, по опыту, женищина и мужчина всегда подходят друг другу. Не подходят их система воспитания, национальность и т. д.*

– И в итоге он нашел другую женщину, которая стала им управлять. Почему он сказал тебе? Потому что хотел к ней уйти.

Сейчас тебя это не мучает?

– Иногда, но я стараюсь успокоить свои эмоции, включить голову, думать.

– Ты же понимаешь, что эмоции – это дорогостоящее дело. А когда ты работаешь на интеллекте, польза большая, а энергии уходит мало. Он и сейчас у тебя отнимает время, но меньше.

– И сейчас отнимает, потому что мы учимся в одном университете. Я на третьем курсе экономического факультета. И еще работаю. Но я хочу еще чем-то заняться, пойти на какие-нибудь курсы или записаться на танцы. На учебе, я думаю, это не отразится.

– Физически хорошо, когда человек так себя нагружает, тогда легче и семейные дела решаются. А кем ты собираешься стать?

– Получить экономическое образование. И еще у меня в институте есть программа, по которой я могу поехать в следующем году за границу и одновременно получить два диплома бакалавра. По этой программе поеду.

– Мелко мыслишь опять. Если у тебя экономическое образование, то должна стремиться к тому, чтобы стать хотя бы министром экономики. Пока у тебя только тактические задачи. Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом. Как ты понимаешь эту поговорку?

– Нужна большая цель, к которой нужно стремиться.

– Я понимал тоже так – что надо быть генералом. А теперь я понял, что нужно быть хорошим солдатом, нужно понимать, как мыслит генерал, тогда и на своем месте ты будешь хорошим солдатом, а так тебе будет на своем месте казаться, что генерал – дурачок.

– Я не уверена, что я хочу работать по своей специальности.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ПОНИМАНИИ ПРОБЛЕМ БОЛЬШИХ НАЧАЛЬНИКОВ**

*Из своего опыта. Когда я был старшим врачом полка, то сильно ругался со старшим врачом дивизии. Моя задача была обеспечить свой полк медицинским оборудованием, лекарствами, а он мне не давал.*

*В армии готовят личный состав, проводя учения. И вот на одних таких учениях я был назначен старшим врачом дивизии. И мне надо было тогда думать не об одном полке, а о двадцати. И тогда, обеспечивая медикаментами личный состав, я понял: никогда всех не*

*удовлетворишь, всегда кого-то чуточку ущемляешь, чтобы таблеток и оборудования на всех хватило. И когда я вернулся в свой полк, я перестал к старшему врачу дивизии по мелочам лезть.*

– Значит, никем ты не станешь – ни танцовщицей, ни экономистом. А для чего? Есть студенты, которые, учась в институте, знают, где они будут работать. Но таких мало, к сожалению. Поэтому у тебя не будет конкуренции.

Вообще множество людей не знают, зачем они учатся. Учатся и учатся. А истинные студенты знают, кем будут – главными врачами, хирургами и т. д. И они тогда ходят на вечера встреч, дни рождения? Нет. Чем они занимаются? Идут на дополнительные занятия по хирургии, гинекологии и приобретают реальную квалификацию. Иной раз и этого мало. Кстати, человека, который получил диплом врача, близко нельзя подпускать к больному. Он должен закончить ординатуру в течение года-двух, желательно еще три года аспирантуры, и только после этого его можно допускать к больному человеку. А можно готовить так, что к концу обучения в ВУЗе человек может кандидатскую написать. Это реально. У меня были такие студенты. Они приходили ко мне на факультативы уже на 2–3 курсе и вначале помогали заполнять истории болезней, вечером дежурили и слушали истории опытных врачей. Не на лекциях квалификация приобретается. А убивать время на танцы – пустая трата времени.

– Если человек не уверен в том, что он хочет идти по ранее выбранному пути, что делать?

– Чем-то надо заниматься. Но если не знаешь, что выбрать, то это легко решается. Прикинь все варианты своей предполагаемой деятельности, потом брось монетку на «орла-решку» и посмотри, что выпадет. Нельзя колебаться. Например, у тебя есть десять мест, где ты хотела бы себя проявить. Загадала на «орла» пять видов работы, и пять – на «решку». Бросила на «орла-решку», снова поделила, например, на «орла» – три работы, а на «решку» – две. Снова бросила монету. К примеру, выпала «решка» с двумя видами работы. Теперь распредели по одной работе между «орлом» и «решкой», и в итоге выпадет одна работа. Туда и иди. Так буквально через пять минут ты будешь знать, чем тебе нужно заниматься. А потом, когда ты станешь профессионалом экстра-класса в своем деле, можно его бросить и выбрать другой род деятельности.

– Из-за того, что обучение по специальной программе в Англии очень дорогое, моя мама, я заметила, последние дни очень нервничает. Опасается, что я могу потратить эти деньги впустую.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ОБ ОТЛИЧИИ СУПЕРПРОФЕССИОНАЛА ОТ СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛИСТА**

*Чем отличается профессионал средней руки от профессионала экстра-класса? Кто ищет работу? Профессионал экстра-класса? Нет. Его ищут! Наша хозяйка семинаров узнала обо мне и стала разыскивать. Разыскала, договорились о проведении встреч, лекций, и я пришел. А ты меня нашла, а я не искал тебя. Поэтому я супер-профессионал, а ты – средний специалист.*

*Вы знаете, что в мире спорта один профессионал может вывести целый коллектив из глубокой ямы на самый верх. Правда, с профессионалом нужно уметь правильно обращаться, хотя он чаще всего не капризный, но какие-то его требования могут показаться капризом. Или представьте худосочный провинциальный театр, в котором появляется артист типа Высоцкого.*

*Что будет с театром? Там сразу решатся все проблемы: и хозяйственные, и кадровые.*

*За настоящими профессионалами гоняются. Есть сейчас у нас и профессионалы-управленцы. Я знал руководителя одного градообразующего предприятия, это был старпер под 60 лет. При нем работа шла ни шатко ни валко. А когда нашли хорошего управленца, лет 28-ти, то уже через пару лет завод пошел в прорыв. Молодой выправил дела, и его отправили в другое место налаживать работу.*

– Это твои деньги?

– Частично нам помогают, и ее деньги, конечно.

– А ты боишься?

– Нет.

– Возьми кредит в банке, потом расплатишься.

– Я ей предлагала, но она не уверена, что я расплачусь. Ее волнения сказываются на мне, хотя она сама все понимает, но не может контролировать эмоции.

– Давай поиграем в диалог. Я буду тобой, а ты – мамой.

АНЯ (за маму):

– Аня, ты понимаешь, я волнуюсь, что ты не будешь там учиться хорошо, что будет повторение 11 класса, когда ты не понимала всю серьезность экзаменов и своего будущего.

ЛИТВАК (за Аню):

– Хорошо, я не понимала раньше, но я расту и развиваюсь, и сейчас я все понимаю.

АНЯ (за маму):

– У тебя так бывает, что иногда ты понимаешь, а иногда впадаешь в ступор, и такое ощущение, что ты вообще ни о чем не думаешь.

ЛИТВАК (за Аню):

– Что же делать? Значит, погибну.

АНЯ (за маму):

– Я же вкладываю в тебя, я не хочу, чтобы ты погибла.

ЛИТВАК (за Аню):

– Я и сама этого не хочу.

АНЯ (за маму):

– Тогда и тебе нужно что-то для этого делать, а ты я вижу, что не делаешь.

ЛИТВАК (за Аню):

– По-моему, ты ничего не делаешь.

АНЯ (за маму):

– А что ты делаешь? Ты постоянно сидишь, уставившись в свой телефон. (ЛИТВАК за себя: «Мама здесь права. Это пустая трата времени»).

ЛИТВАК (за Аню):

– Я не сижу на телефоне, я в нем только ищу и читаю нужную мне информацию, я не трачу время впустую.

АНЯ (за маму):

– Но ты с ним сейчас опять сидишь, читаешь, портишь зрение.

ЛИТВАК (за Аню):

– Да, зрение порчу, но там я получаю нужную мне информацию – как раз то, о чем ты и мечтаешь.

АНЯ (за маму):

– Можно это делать другим способом. Почему именно телефон? (ЛИТВАК за себя: «Сотовых телефонов в молодость твоей матери не было. И она просто не понимает, почему для поиска информации используется телефон, а не книги. Но рассказывать ей об этом не нужно».)

ЛИТВАК (за Аню):

– Я все равно буду продолжать читать.

АНЯ (за маму):

– Опять ты взяла этот телефон! Что ты с ним вечно сидишь?! Поговори со мной.

ЛИТВАК (за Аню):

– Понятия не имею, почему сижу. Больше не буду.

АНЯ (за маму):

– Ты сходила на тренинг и знаешь, как отвечать, но я знаю, что амортизация ведет к разрыву отношений. Давай спокойно поговорим об этом.

ЛИТВАК (за Аню):

– А мы спокойно говорим. Я с тобой соглашаюсь.

АНЯ (за маму):

– Ты соглашаешься. Но ты должна понять всю серьезность твоего обучения там.

ЛИТВАК (за Аню):

– Хорошо. Закончили игровой диалог. Теперь понятно, какие у вас натянутые отношения. Вы даже не можете уловить настроения друг друга. Сколько маме лет?

– 40 лет.

– Вроде молодая. Мы, старшее поколение, привыкли читать книги бумажные. И мы считаем, что и наши дети должны читать бумажные книги. Что я могу сделать? Тебе придется амортизировать отношения.

– Я так и делаю. Ей нечего сказать, но я вижу, что она внутри не удовлетворена разговором. И это проявляется в мелочах – не бери этот стакан, закрой форточку, вымой за собой тарелку и т. д.

– В этой ситуации можно посоветовать только одно: поступайте так, чтобы вам было лучше, а вашим партнерам – хуже. Здесь по-другому ничем не поможешь. Надо пойти на то, что твоей маме станет хуже. Но надо всегда думать о любом человеке, в том числе и о матери, хорошо. А если ты ее начнешь слушаться, то ты ее уничтожишь, ты ей лучше не сделаешь.

Случай из моей практики. Одна москвичка Лена рассталась со своим мужем, с которым прожила семь лет, из-за своей мамы. Ее мама была истерическая. Все жаловалась: «Я ходить не могу». И ходила держась за стенку. Устраивала скандалы молодым, что, мол, они за ней не ухаживают. Я Лене посоветовал бросить маму. Та согласилась. И когда мама поняла, что никто с ней сидеть не будет, она сама стала ходить. Но история на этом не закончилась. Мама вспомнила, что хорошо рисовала в свое время. И стала писать картины. Рисунков стало много. И она решила свои рисунки выставить на какой-то выставке в Подмосковье. Ее картины понравились организатору выставки. Он захотел посмотреть все ее работы. Она пригласила его домой. Он стал приходить чуть ли не каждый день, рассматривал картины по несколько часов, тщательно, вынужден был оставаться на ночь. Уже несколько лет все ходит, картины рассматривает, но не женится, детей не заводят. И когда мама поняла свою ошибку, то прокляла себя. Так Лена помогла матери. Мама в 62 года устроила и свою личную жизнь. Ты маме поможешь таким поведением?

– Я помогу и себе, и ей, когда уеду учиться.

– Системно: когда я помогаю себе, то я помогаю партнеру. И когда ты уедешь учиться, то ты и себе, и маме поможешь, быстрее зарабатывать начнешь.

– Но у меня есть сомнения по поводу того, что я могу там найти подработку во время учебы.

– Ты сначала попади в эту программу, а там посмотришь, как все обстоит на самом деле. Часто происходит не так, как себе представляешь. Не строй планов. По ходу дела видно будет.

– Хорошо.

– У одной моей знакомой дочка поехала в Канаду учиться. Она хотела подрабатывать, и ей предложили должность уборщицы. Она сначала неприятно удивилась, а потом выяснилось, что другим и этого не предлагают. Там даже устраивают конкурс на эту «должность». Но она отказалась: не хотела числиться уборщицей. А зря. Овладевать надо всеми навыками – пригодится в жизни. Причем овладевать надо постепенно. Кстати, дочке потом предложили место на ресепшен.

А ты, Аня, давай сейчас думай о том, как станешь министром экономического развития, тогда лучше учеба пойдет.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О НЕОБХОДИМОСТИ ОВЛАДЕВАТЬ РАЗНЫМИ НАВЫКАМИ**

*Как у врача идет подготовка в медицинском вузе? Сначала он учит анатомию, режет трупы. Впервые в клинику он попадает на 3 курсе, а дальше практика: подметает, убирает, подносит, подает, клизмы ставит. А потом – сестринская практика: уколы делает. И только потом – врачебная. А если сначала не научился выполнять самые простые процедуры, то вряд ли станешь хорошим специалистом. Если врач не может сделать клизму, то грош ему цена. Например, представьте, что вы хирург. У больного непроходимость кишечника. Тут может помочь или клизма, или операция. Санитарка сделала больному клизму, но ему легче не стало. Не получилось у нее. Тогда вам, хоть вы и хирург, приходится ставить клизму. А если и на этот раз больному не стало легче, тогда вам приходится делать операцию. Низовую работу надо уметь делать. Я думаю, во всех специальностях это так.*

*Я помню, как медсестры проверяли молодых врачей на вшивость. И меня тоже проверяли. Бегут, кричат: «Доктор, не могу попасть в вену больному!» Что я делал? Шел и попадал в вену. И после этого им говорил: ну, зачем вы мне нужны? Очень помогает знание низовой работы, а у нас многие и в институте избегали этой санитарно-сестринской работы.*

### **Разговор по поводу письма Тамары: если одна видимость семьи – расходитесь**

Тамара не смогла приехать на семинар, но по моей просьбе прислала письмо-отчет о проблемах в своей личной жизни. Почитаем и прокомментируем его.

### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«...Он курил травку. Мы поделили имущество и разъехались. Моему счастью не было предела».

### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**



Она вдохнула свободу после нескольких лет диктатуры. И полтора месяца наслаждалась жизнью, пока не узнала, что беременна.

#### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Я очень растерялась, потому что я долго не могла забеременеть. А тут только ушла от мужа – и сразу же все получилось».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Правильно, когда человек эмоционально напряжен, то у него ничего не получается. Это касается и женщин, которые долгое время живут несчастливо в семье, чувствуют дискомфорт, поэтому долго не беременеют. А тут ушла от гнетущей ее жизни, вдохнула свободно и как итог забеременела. Вообще, бесплодием из-за тягостного душевного состояния страдают до 20–30 % женщин. Однако ребенок – от мужа. Значит, она разводилась и не переставала заниматься с мужем сексом. Зачем? Это же опасно.

#### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Я посчитала нужным известить его, потому что собиралась рожать. На тот момент мне было 30 лет».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Не надо было ему сообщать! Рассталась – и все! Чтобы он о ней больше не слышал. Есть у тебя ребенок, нет – его уже это не должно касаться. Да и вообще заводить детей от наркоманов и алкоголиков очень опасно. Есть большой шанс, что на свет появится дегенерат. Она ему сообщила, и он все сделал для того, чтобы они сошлись.

#### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Пока я ходила беременная, все было нормально, но как только я родила, наши отношения кардинально поменялись».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Почему? Он человек безответственный. Когда она была беременная, она все внимание уделяла ему. А когда родила, все внимание ушло на дочку. И он взбрыкнул.

#### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Сейчас доченьке 8 месяцев, и не было дня, чтобы я не думала о разводе».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Так иногда таких бестолковых женщин хочется побить! Ей же было хорошо без него. Зачем вернулась?! Вы надеетесь, что можете кого-то перевоспитать? Не надо надеяться. Перевоспитать можете только себя, и то это очень трудно.

#### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Я одна занималась малышкой. И опять я испытала полное разочарование в семейной жизни и муже».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Семейная жизнь никогда не может разочаровывать. Она может только очаровывать. Но у нее нет семейной жизни. Они с мужем – два врага, которые находятся вместе. От семьи – одно название только.

И тут же начинаются переживания: «Кому я нужна буду с ребенком?» Какие это переживания? Невротические. Не нужна? Ну и что! Помните известные слова Омара Хайяма: лучше будь один, чем вместе с кем попало.

*У нее нет семейной жизни. Они с мужем – два врага, которые находятся вместе. И тут же начинаются переживания: «Кому я нужна буду с ребенком?» Какие это переживания? Невротические. Не нужна? Ну и что! Помните известные слова Омара Хайяма: «Лучше будь один, чем вместе, с кем попало».*

#### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Понимаю, что я сама не могу ее воспитать. Но хочется полноценную семью».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Хорошее желание. Но разве с мужем-наркоманом может быть полноценная семья? Нет, конечно.

#### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Для меня находиться каждый день рядом с мужем – настоящее насилие. Я совсем потеряла навыки жизни в обществе, хотя до замужества была очень уверенной в себе девушкой».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Навыки у нее вырабатываются как-то ужиться с наркоманом, да и то плохие: нельзя с таким ужиться. Она тренируется жить с наркоманом. А всякие другие навыки теряет. Но их еще можно восстановить.

### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Мы живем за городом, я практически ни с кем не общаюсь, все время занимаюсь с ребенком. Мне нужен сильный пинок, чтобы я решилась на кардинальные перемены в жизни. Хотела приехать к вам в КРОСС на прием, но не с кем ребенка оставить».

### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

И все повторяет: «Скажите, что мне делать?». Я ответил: «Прочитай начало своего письма. Там ты сама написала, что надо сделать». Расходиться, конечно. Много таких псевдосемей. Конечно, женщинам нужен муж. Но это не мужчины, а брюконосители, и одна видимость семьи.

Наш народ (я имею ввиду, тех, кто приходит к нам на тренинги или обращается за помощью) совестливый, хороший. Я спрашиваю у нее: ты что ждешь, что у него заговорит совесть? Она считает, что у него есть совесть. Но я точно знаю, что никаких совестливых поступков она от него не дожидается. А дожидается прямо противоположного. Чем лучше вы относитесь к человеку, тем хуже он будет относиться к вам. Даже – не к человеку, а к невротичной личности. А их у нас 95 %. Откуда у ее мужа совесть возьмется? В семейной жизни часто женщины стелются перед мужиками-алкоголиками. Проснется у него совесть? Когда есть совесть, то она спать не дает. Нет ее у алкоголика или наркомана, и говорить не о чем.

### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Мои неудачи связаны с проекцией. Я не знаю, кто я».

### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Вот и узнай. Посмотри в зеркало – кто ты?

### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ПРОЕКЦИИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЕ**

*«Неудачи в жизни связаны с проекцией». Что такое проекция? Психологическая защита. Мы сознание в своей жизни редко используем. Больше – подсознание. Когда у человека психотравма, у него включаются защитные механизмы, с помощью которых он вытесняет травмирующий его психику факт – и психотравмы нет. Это и есть одна из форм психологической защиты.*

*Например, во время войны женщина получила похоронку. А она говорит: «Чует мое сердце – он жив». И делает вид, что ждет. А если спросить, как она с мужем до войны жила? Признается, что плохо. Если бы жила хорошо, то она через какое-то время после похоронки нашла бы другого мужа. А если плохо жила, то ссылаясь на «сердечные подсказки», она на самом деле просто боится снова сойтись с мужчиной. Опасается, что жизнь вместе с другим женщиной вновь сложится плохо. И причем эти защитные механизмы не осознаются. Вообще, защитные механизмы у нас сильно развиты.*

*Многие свои характерные качества даже не осознают, однако проецируют их на других. И у большинства эти проекции часто вытесняют любовь к власти. Никто не признается, что он любит власть. Знал я одну декашу, которая заявляла: «Я слабая женщина, мне власть не нужна, но если мне партия и правительство поручили, то я никому не дам мне помешать».*

*Она спроецировала свою любовь к власти на подчиненных. Была уверена, все только и думают, как ее подсидеть. А вовсе не все хотят подсидеть. Но она этого не осознает. И переносит свои проекции на других.*

*К сожалению, наши даже лучшие качества характера не осознаются нами. Например, умный человек часто не осознает, что он умный, конечно, если он действительно умный. Осознает он это только в отдельные моменты, когда делает открытия. А так каждый день гениально работает – обычное дело.*

*Проекции часто переносят на своего партнера по общению. И тогда, по сути, получается, что человек общается сам с собой. Первая заповедь древнегреческих мудрецов: «Познай самого себя». Поэтому человек, беседуя с другим, фактически беседует сам с собой. А кто перед ним, он не знает. А когда не знаешь, то влипаешь. Я хочу, чтобы вы не переносили свои хорошие качества на других. Благодарности от них не дожидаетесь. Все, что вы имеете, зависит от вас. Хотите, чтобы рядом не было плохих людей, меняйте себя.*

### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«Я не развелась и не знаю, кто я. Это проекция моих родителей. Соответственно, моя жизнь – это отражение реакции на протест родителям. Возможно, я не те слова подбираю и объяснения, но думаю, что вы меня поймете».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Конечно, пойму. Но как ей это объяснить? Человек со своими неудачами, на эмоциях, портит себе жизнь.

#### **СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА**

«А эти поступки основаны на переживаниях раннего детства. Например, я и сейчас не люблю мыть посуду. Но недавно до меня дошло, что тот факт, что я не хочу ее мыть, – это протест с детства, протест маме. Вся моя жизнь сложилась как протест».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Сначала человек живет с родителями, потом человек вырастает и вместо родителей появляется начальник. И у человека складывается уже готовое отношение к начальнику. То есть когда Тамара выйдет на работу, у нее и там начнутся протесты. А то, что она жалуется на родителей, – это я уже объяснял в своих книгах: любви детей к родителям не существует. Ненависть существует. Свое письмо Тамара заканчивает так: «Теперь я буду себя искать на самом деле». Слово дает. Не знаю, будет или не будет.

#### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

#### **О СЕКСУАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ ДЕТЕЙ**

*Судьба ребенка – отделение его от родителей. Он уйдет в 18–20 лет. А самостоятельным становится уже в семь-восемь лет, так как в этом возрасте уже развивается сексуальность, девочек уже интересуют мальчики.*

*Моя внучка во втором классе учится, она у доски может рожки корчить мальчику. Учительница призывает к порядку. А я знаю, почему она рожки корчит: «Этот мальчик мне нравится, и я хочу, чтобы он обратил на меня внимание». А учителя не понимают, что с детьми происходит. Они думают, что ученики пришли заниматься и приобретать знания. Глубокое заблуждение. Они пришли решать свои сексуальные вопросы. Мальчики чаще плохо отвечают уроки, потому что рядом сидит девочка, которая ему нравится. А учительница его ругает. Какая будет реакция у мальчика на учительницу? Он ее возненавидит. Она же его дискредитирует перед любимой девочкой. И никто из взрослых об этом даже не думает. Думать надо, учиться этому нужно. Хотя я понимаю, что многие из вас многого добились. Но я больше чем уверен, что вы использовали свои способности только на 10 %, а 90 % не использовали. Но этих 10 % вам хватило и на высшее образование, и на то, чтобы семью построить, и детей родить и вырастить. А если все 100 % пустить в дело? Можно, это не так трудно. Сложно работать непродуктивно и неэффективно.*

**Разговор о жизни Олеси: не выходи замуж за «клона» своего бывшего мужа – набьешь же шишки**

Олеся, 51 год, бухгалтерский работник. Девятнадцать лет жила с мужем. В последние годы муж превратился в приживалу. Не работал. Не рос как личность. Она и разошлась. Второй раз за какого она выйдет? За такого же приживалу!

По ее рассказам, вначале он вроде бы деятельный был, она за него очертя голову и выскочила замуж. Он бизнес свой налаживал, заставил ее продать квартиру. А потом спекся... Они вместе жили за ее счет.

Можно было предвидеть, что добром их брак не закончится. Он человек вспыльчивый, значит, дурной. Правда, боялся лишний раз на Олеся рот открыть, потому что от нее зависел.

Я одну клиентку консультировал, она на мужа часто ругалась. Я ее спрашивал: а на производстве ты с начальником ругалась? Сказала, что нет. Но там, где от мужа зависели люди, он все высказывал, не считался ни с чьим мнением.

Вообще, факт, что кто-то с кем ругается, нас должен настораживать.

И у Олеси в отношении с мужем были знаки, на которые она не обращала внимания. И прямо любовью горела. А он нашел другую. И сам сообщил об этом Олесе. Тоже примитив! В любовных делах нечего быть откровенным. Но как думаете, нашел лучше или хуже? Хуже, конечно! Выбирал же женщину своего уровня – низкого. «Дешевый» нашел «дешевую».

А Олеся я предупреждал, чтобы в следующий раз не наткнулась на альфонса. А если все-таки наткнется, то быстрее с ними уже будет расходиться. Со вторым может 10 лет

протянуть, а с третьим уже не больше пяти лет. Опыт показывает. Хотя вопрос – надо ли в 51 год еще раз замуж выходить?

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ПРОСТОМ И СЛОЖНОМ ЧЕЛОВЕКЕ**

*Есть простые и сложные люди. Тот человек, с которым сложно общаться, примитивно устроен. Чем человек более скоординированный, тем с ним проще. Например, есть автомобили с механической коробкой передач – целое дело ими управлять. А есть машины с коробкой-автоматом – ими проще управлять, но устроены они сложнее.*

*Поэтому лучше иметь дело с простым человеком, а не со сложным. Сложный характер – примитивное устройство. Сложное устройство – простое в обращении.*

Разговор с Оксаной: не позволяй мужчине-коллеге паразитировать на себе

– Меня зовут Оксана. Мне 32 года. Работала преподавателем кафедры педагогики факультета социальных технологий и дизайна, методистом практикума в формате коллективно-творческой деятельности, занималась подготовкой вожатых к педагогической практике в детских лагерях, то есть я управляла и организовывала две-три сотни студентов, около десяти факультетов и преподавателей, которые ими руководили. Параллельно еще преподавала в школе естествознания. После вашего семинара я разрешила себе стать экспертом ЕГЭ по обществознанию.

– Тебе предлагал кто-то занять эту должность до моего семинара?

– Да, не один раз, но я отказывалась. Я считала, что еще молодая и недостойная.

– Это большая ошибка. Если начальник предлагает, то значит, достойна. Нельзя отказываться. Надо было отвечать так: «Спасибо, что вы мне предложили, я не думала, что я доросла до такой степени квалификации. Я попробую». Для чего это делается? Если что-то не получается, то вы перекладываете ответственность со своих плеч на чужие. Прежде всего, нужно избавиться от лишней ответственности и благодарить так: «Спасибо, я мечтаю занять эту должность, я думала, что недостойна, но раз вы считаете, что я достойна, я не смею отказываться». Хорошая фраза. Согласитесь. А она наотрез отказывалась, когда ей предлагали.

– Да. Я сразу в шок впадала – как так? Почему меня? Чем я заслужила?

– Вместо того чтобы обрадоваться!

– Но после вашего семинара я согласилась. Нас еще переподготовили, и уже третий год я эксперт ЕГЭ. С системой знакома давно, не сразу приняла, были периоды отторжения. Но сейчас крепко вошла в тему – слушаю, читаю, посещаю лекции.

После вашего прошлого семинара впечатлилась и поняла, что надо писать книги. В течение пары месяцев я нашла соавтора по написанию учебника по тематике, которая мне понравилась – по истории социологии. Работа ведется. Две главы одобрены одним крупным издательством, подготовлено еще пять глав, остальные – пока в сыром виде, сейчас работа идет вяло. Поэтому договорилась в издательстве о перенесении сдачи учебника на более поздний срок.

Регулярно участвую в конференциях, недавно вышла моя статья по демографии. Выступала на конференции в Финансовом университете при правительстве РФ. Там были очень милые люди, я познакомилась с молодыми академиками. Оказывается, ученые могут быть молодыми и адекватными.

Потом были еще конференции в разных городах. Во время поездок познакомилась с греками и турками. Сейчас с ними переписываемся.

Недавно я переехала в Подмоскovie к мужчине. Перед этим пришлось уволиться из университета, где преподавала. Скучаю по большой аудитории студентов, по делегированию задач. Дописываю статьи. Когда стало скучно, решила заняться репетиторством. И месяц назад мне позвонили из репетиторского центра и предложили заниматься с учениками. Сейчас у меня около десяти учеников. Доход вырос. Но мне кажется, это беспокоит моего мужчину.

*Когда стало скучно, решила заняться репетиторством. И месяц назад мне позвонили из репетиторского центра и предложили заниматься с учениками. Сейчас у меня около десяти учеников. Доход вырос. Но мне кажется, это беспокоит моего мужчину.*

– Ваш мужчина сколько «стоит»? Он «дорогой» или «дешевый»? Есть ботинки, шуба, колготки, плавки – и вы знаете, сколько они стоят. А тут мужчина. Не задумывалась, сколько он стоит?

– Он нормально зарабатывает, у него своя квартира, пара машин.

– Сколько лет?  
 – 40 лет.  
 – Какая должность?  
 – Он ведущий программист фирмы. Не знаю, какая фирма.  
 – И о своем мужчине ничего не знает! Нужно знать не только его прошлое, но и будущее определить.

– Он раньше руководил группой программистов, сейчас не руководит. Были организационные моменты, когда его должны были переводить в другую страну, поэтому я не устраивалась на работу. Но пока этот проект затормозился, его перекинули на другой проект.

– Она не может его охарактеризовать, чтобы нам было понятно, с кем она имеет дело.

– Мои проблемы сегодня: у меня есть чувство вины и повышенная тревожность. Я боюсь написать письмо новому научному руководителю.

– Давай разделим задачу на две – написать и отправить. Ты боишься отправить. Но написать-то можно.

– Я начала писать. Я знаю, кому писать. Вот начало письма: «Уважаемый Иван Петрович! Знаю, что вы специалист высокого класса, именно поэтому хочу писать у вас диссертацию и защищаться под вашим руководством...»

– Какие у вас отношения?

– Пару лет назад я выступала на конференции, и он рекомендовал мою статью. Она вышла в одном научном журнале. Мне это ничего не стоило: денег с меня не взяли.

– Опубликовали?

– Да.

– В письме надо об этом напомнить. Ты понимаешь, кто ты для него? Может, никто. Он, может, забыл тебя. А что он тогда тебе предлагал, когда вышла статья?

– Ничего. Я ничего и не просила. Что мне он будет предлагать? Мне было тогда как-то неудобно.

– Ладно. С диссертацией всегда рискованно. Надо походить на конференции, выступить там, чтобы тебя узнали и почувствовали, что ты можешь... И письмо не пиши пока. Он же проводит где-то конференции? Походи на них, позадавай там вопросы, выступи в прениях. А то сразу – в кандидаты наук. Сколько ему лет?

*О своем мужчине нужно знать не только его прошлое, но и будущее определить.*

– 50 лет. Он доктор наук.

– Я понимаю, кто ты для него – одна из. Таких писем он много получает.

– На днях будет у него конференция.

– Пойди туда, прояви себя как-нибудь так, чтобы он увидел твою солидность. И сам должен предложить тебе написать диссертацию. Преподаватели знают, что среди учащихся найти стоящего человека крайне трудно.

– Поняла, пока не буду писать письмо.

– Дело в том, что когда ведешь конференцию и даешь докладчикам слово, то по окончании всем выступающим обычно дают рецензии. И ничего, если тебя покритикуют. Это лучше, чем совсем не заметят, проигнорируют. Но у меня есть один вопрос. Я увидел в твоём будущем подводный камень. Что за соавтор? Как он появился?

– Я побоялась писать одна: одной тяжело.

– Будешь мучиться.

– Я уже, мне кажется, начинаю мучиться, потому что мне хотелось бы побыстрее закончить, а он все придирается: то тут надо скорректировать, то тут получше прописать...

– Она волей-неволей становится первым номером, а на обложке будут две фамилии...

– Да, а теперь я хожу в издательство, и сроки переносу, а договор заключал он.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О НЕНУЖНОСТИ СОАВТОРОВ**

*У меня есть книги, написанные в соавторстве. Одна из них – «Общая психопатология». В ней каждый из трех авторов писал ровно по 170 страниц каждый. Но на обложке имена авторов стоят в такой последовательности: Бухановский, Кутявин и третий – Литвак. Почему так? Был соблюден алфавитный порядок, чтобы никому не было обидно – все мы большие друзья. Но мне кажется, как всегда, что я сделал вклад больше, чем они. Например, все квалификационные*

*схемы придуманы мной. А чем отличается этот учебник от других? Он один из лучших в психиатрии, потому что там все логично построено. Практически нет ни одной логической ошибки.*

*Я сейчас не пишу в соавторстве, только учеников вытягиваю. Поэтому на обложке всегда моя фамилия первая, а их фамилии идут за мной, потому что они же неизвестные. Некоторые мои авторы говорят, что, по отзывам читателей, мои вставки или комментарии в их книгах не нужны: только мешают восприятию. Я так не считаю. Я тот ствол, на который насаживаются их листочки. Иначе это был бы просто набор разных мыслей и фактов. С теми, которые мне делали такие замечания, я сейчас вместе не пишу. Я этот проект прикрыл временно до тех пор, пока не напишу пять книг, где будет одна моя фамилия. Я написал. Опять открываю этот проект.*

*Сейчас мне многие эксперты предлагают, чтобы я стал их соавтором, а они сами бы все делали. Но теперь в соавторство со мной можно войти только в том случае, если человек у меня учился, использовал мои наработки, чтобы продвигаться. Тогда я понимаю, для чего это все делается. Кто читал «Откровения сперматозавра», «Приключения плачущего сангвиника», «Приключения трусливой львицы», тот знает, что там все время идет моя идеология.*

– Тебя никто не заставляет брать кого-то в соавторы. Если бы это был бы научный проект, тогда другое дело. Кто он?

– Кандидат этнографических наук, работает на кафедре прикладной социологии при правительстве. Закончил исторический факультет МГУ.

– Он известный человек, у него громкое имя?

– Нет.

– Раз он кандидат наук, то на обложке будет первым.

– Получается, он пользуется моими знаниями. Например, он не может написать методику и не очень разбирается в компетенциях, в общем, в том, что дает моя педагогика.

– Я как только услышал, что ты в соавторстве пишешь, то сразу подумал, что не все благополучно. Постарайся избавиться от него, чтобы он не стал соавтором.

– Я поговорила с издательством. У меня еще по одному моему проекту есть целая программа страниц на 200–300. У них есть возможность это издать. Тогда они заключают только со мной договор, и я свою отдельную книгу сделаю.

– А то, что он сделал, не включай.

– Да. Только свое.

– Я не думаю, что этот кандидат наук что-то дельное сделал. Думаю, ему книга не очень нужна, поэтому он и тормозит.

– Я тоже так начинаю думать. Ему, видимо, важен сам процесс: встретиться, поговорить, понять... И я еще ему помогу подготовить методику семинара...

– Паразитирует на тебе!

– Немножко да. Поэтому начинаю постепенно пресекать.

– Раз он кандидат наук, то на обложке будет первым.

– Получается, он пользуется моими знаниями. Например, он не может написать методику и не очень разбирается в компетенциях, в общем, в том, что дает моя педагогика.

– Еще один момент. Он помогал продвинуть мою статью в один журнал, но там тоже заглохло. Если я опубликую статью в другом месте, это не будет предательством?

– Он же не продвинул!

– Нет. И снова придирки: сначала так переделай статью, потом так... Полгода уже переделываю.

– Ты пишешь свою работу, что тебе переделывать? В другом месте опубликуй.

– А если он в претензии будет, мол, я тебе помог! Я вычитывал эту работу! Я пытался тебе помочь! Тогда что делать?

– Поставь его соавтором.

– Но его доля просто редакторская!

*Он помогал продвинуть мою статью в один журнал, но там тоже заглохло. Если я опубликую статью в другом месте, это не будет предательством?*

– Он же не продвинул!

– Нет. И снова придирки: сначала так переделай статью, потом так...

– Творцу не обидно. Скажи ему: пристраивайся ко мне. Ты как дерево, к которому он листочком пристроится, и дальше не будет развиваться. Кстати, Фрейд свою первую статью по психоанализу опубликовал вместе с другим исследователем, который после публикации психоанализом больше не занимался. Даже слышно о нем не было. Тот, кто ворует идеи, не осваивает связь между различными идеями. Поэтому он отделился, и на этом его деятельность заглохла. Иной раз бывают такие соавторы, которые даже не понимают, что ты пишешь. У тебя же идеи будут развиваться сами собой. А на первом этапе можно сделать и совместно – не жалко.

– Еще у меня есть недоделанное методическое пособие. Чуть-чуть надо доделать и в Польшу отправить...

– Быстрее отправляй! Я своим ученика говорю: вы что, Толстые, по 10 раз переделываете одно и то же? У него было свое поместье, прислуга: ему не надо было думать о куске хлеба. А вам надо. Знайте: писать книги очень легко. То, что в голову пришло, то и пиши, потом разберешься, а редакторы исправят, где не так. Твоя задача все доделать и подать на публикацию.

– Как не тревожиться по этому поводу?

– Чем больше ты будешь думать о том, пройдет публикация или не пройдет, тем больше будешь тревожиться. Отдай и все. Ты тревожишься, потому что не доделываешь свою работу. А кто его знает, как лучше? Надо быстрее публиковать, во втором издании исправишь, если будут критические замечания. Как вы думаете, что ценится редакторами и читателями в моих книгах? Если там написано: 25-е издание, 36-е, 49-е. И тиражи – 3000, 5000 экземпляров. А в книге «Принцип сперматозоида» самая интересная строчка – заголовок.

– Еще вопрос. Когда он звонит мне, то я начинаю нервничать по поводу того, что я буду перед ним оправдываться. Как мне не оправдываться? Он обычно ворчит: опять у тебя какие-то семинары! Мы иногда не состыковываемся с расписанием: у меня репетиторство, поэтому сложно встретиться. Или скажет: сейчас воскресенье, а ты где-то болтаешься, лучше поработать над учебником.

– Скажи ему, что твое репетиторство тебя кормит. Кушать же надо. А учебник пусть чуть позже выйдет. И тоже поворчи: когда я свободна, вы заняты, я вам претензии не предъявляю! Были случаи, когда у тебя есть время, а у него нет?

– Да. Я предлагала согласовывать наши отъезды. Он отказался.

– Непреодолимые препятствия. Единственное, что надо точно сделать – избавиться от соавторства с ним. Или то, что вы пишете, пустить на самотек. Начни новую работу, она будет более совершенной, чем эта, потому что у тебя уже есть опыт.

– Я с ним связалась, чтобы понять механизм.

– Ты с ним приобрела только один хороший опыт: что больше в соавторстве не работаешь.

– Я раньше думала, что это будет поддержкой, а оказалось тормозом.

– Служебные дела с твоим коллегой-мужчиной мы отработали. А что с твоим мужчиной, с которым ты сейчас живешь?

– С ним более-менее стабильно. Но не все мне нравится. Я наслушалась тут разных мнений на семинаре и уже думаю: может, надо расходиться?

– Как сошлись?

– Мы давно друг с другом общались, лет семь встречались, когда я в Подмосковье на конференции приезжала.

– Секс был?

– Да. Все семь лет мы жили гостевым браком: он ко мне в город приезжал, я – к нему.

– Эпизодический секс. Но все равно семья!

– Он мне сильно не мешал работать.

– Ну и жила бы так. Сексуальные потребности он гасил, и тебе легче было. А зачем ты к нему переехала?

– Я думала, что мне так проще будет жить.

– Кто он такой?

– Он закончил МГУ по специальности вычислительная кибернетика и математика.

– Какая должность?

– Ведущий программист. В свое время он поступал в аспирантуру, сдавал кандидатский минимум, начинал заниматься научной работой, но забросил и ушел в зарабатывание денег.

– И что заработал?

– У него своя двухкомнатная небольшая квартира, две машины.

– А лет сколько?

– 40 лет.

– Мне кажется, что он тормозит. Дальше не хочет развиваться, его уже все устраивает.

– Два-три дня в неделю он может дома удалено работать.

– Уже достаточно, чтобы понять: не стоило к нему переезжать жить. Тем более что ваши отношения длились несколько лет. Он вообще колебался, когда вас приглашал к себе?

– Да. Может, он переживал, что я на его имущество позарюсь. Не знаю. А сейчас он стал переживать, что у меня появились ученики-дети. Я у него, кстати, даже деньги на продукты не беру. Его это, мне кажется, тревожит.

*Все семь лет мы жили гостевым браком: он ко мне в город приезжал, я – к нему.*

*– Эпизодический секс. Но все равно семья!*

– Конечно, тревожит. Дело в том, что обычно, когда я подозреваю кого-то в воровстве, значит, сам вор.

– Я этих учеников-детей завела втихаря, хотя он пытался контролировать. Говорил: ты берешь ученика в неудобном районе, ты заблудишься! Он как будто переживает, что со мной что-нибудь плохое произойдет: «Ты ходишь там, где опасно!» Я предлагаю: «Я могла бы заниматься с детьми дома, пусть дети сами приходят ко мне». Он: «Нет, этого не будет!» Я соглашаюсь: «Ладно, я тогда буду ходить по домам».

– Он тебя подозревает в нечестности, в непорядочности, не дает развиваться.

– Теперь он говорит: «Может, тебе хватит детей? Сколько тебе надо денег?»

– Если бы ты хорошенько подумала за семь лет, то не сошлась бы с ним. Как было, так и надо было оставлять. Сколько же времени он тебя подозревал?! В его глазах ты – воровка!

– Да. И еще ему не нравится, что я езжу по конференциям. Я сейчас переписываюсь с турками, с которыми познакомилась на одной из конференций. Переписка идет на английском. Его это напрягает немножко.

– Какая же у вас семья, когда ты скрываешь от своего мужа, о чем ты с турками переписываешься?

– Вы сказали, что правду не всегда надо говорить.

– Это когда речь идет о любовниках, а о делах надо говорить только правду. Хотя переписка на иностранном языке дает тебе хорошую практику.

– Этот турок – доктор философии. Переписываемся чисто по работе. Он сообщает о готовящихся конференциях.

– В 1950-е годы у нас в стране тупого человека называли турком. И был такой анекдот: «Правда, что в России 30 % дураков?» – «Правда, у нас каждого дурака называют турком». Когда этот анекдот услышал посол Турции, то вышел серьезный скандал. Сейчас же турки здорово продвинулись.

– Они очень интересные. У нас устаревшие представления о них. Мой соавтор, когда он узнал о моем общении с этим доктором, даже приревновал к нему: «Ты же мой соавтор, что же ты со всеми общаешься?»

– Соавторство – это не сексуальные отношения.

– Я по этому поводу не переживаю.

– Поэтому ты и не хочешь рассказывать своему мужчине о переписках! Я не призываю к тому, что тебе с ним надо расстаться, но насторожиться стоит. Через некоторое время ты обойдешь и своего соавтора, и своего мужчину. А сейчас, пока ты с ними, оба тебя хотят затормозить.

– Я поняла: мне надо избавлять и от одного, и от другого. И чем быстрее, тем лучше.

– Я ее на старт поставил. Получилось безболезненно. Если раньше боялась, то сейчас нет.

– Как вы говорили: не бывает в любви трагедий, бывают только огорчения.

– Хорошо, что ты это усвоила.

– Я вчера еще поняла про избавительство. Я когда возвращалась с семинара, ему позвонила, сказала, что скоро приеду. Вы же советовали, что о своих возвращениях своего мужчину надо



предупреждать на всякий случай. Он мне ничего не ответил. А когда я уже подъехала к дому, он перезванивает: «Ты где? Я выехал тебя встречать. Почему тебя нет на месте?» Но он же меня не предупредил, что выехал меня встречать!

– *Я не призываю к тому, что тебе с мужчиной надо расстаться, но насторожиться стоит. Через некоторое время ты обойдешь и своего соавтора, и своего мужчину. А сейчас, пока ты с ними, оба тебя хотят затормозить.*

– *Я поняла: мне надо избавлять и от одного, и от другого. И чем быстрее, тем лучше.*

– Он ревнует. Он, наверное, смотрит на сторону. Если мужчины ревнуют, значит, считают, что есть лучше них. А если уверены, что лучше их не найдешь, то не ревнуют. И уверенные в себе женщины тоже никогда не ревнуют. Хотя изменяют. Но если женщина имеет все, что положено получить от мужчины, она что – дура, чтобы изменять? И если мужчина проницательный, то он вычислит измены моментально. Если не ревнует, то рассуждает так: не приедет, значит, дела у нее есть. У любви ревности не бывает.

– «Жена Цезаря вне подозрений»?

– Цезарь – молодец. Она ему изменяла, и он ее прогнал. Когда вы счастливы в семейной жизни, вам обязательно кто-нибудь что-нибудь нашепчет. Как отвечать, у нас отработано. Например, жена может так ответить сплетнице: «Мой муж – толковый мужчина, он всем нравится, самое большее, что он сделает с «подстилкой», – переспит, но не женится на ней. А переспит – ну и что?» Есть такие хорошие ответы. Одна моя ученица нашла еще один толковый ответ сплетникам, которые смотрят, кто с кем спит из наших слушателей семинаров. У нас же тут тоже романы заводятся. Ее спрашивают: «Ты уже с этим спишь?» А она отвечает: «Как тебе удобно, так и думай». Ей отвечают: «Мне удобно думать, что ты с ним спишь». Она: «Значит, сплю». Экспромты те хороши, которые подготовлены тщательнейшим образом.

– А нужно ли общаться со своими бывшими мужьями?

– Нет, а зачем? Кто его знает, во что они превратились. Не стоит, особенно, если у тебя есть кто-то. Зачем вам выслушивать ненужные вопросы? Я недавно консультировал одного парня. Он связался с одной женщиной, а она сказала, что к ней приехал какой-то мужчина, с которым она была в любовных отношениях лет пять назад, и хочет встретиться. Он ей в ответ: «Встречайся, только после этого я не уверен, как я поступлю: уйду или останусь».

– Если у меня был близкий друг пару лет назад, можно с ним встретиться поболтать? Или лучше не связываться?

– Можно. Только непонятно, почему ты его из сердца не выкинула? Ваш муж может сказать так: «Встречайся, а от меня уходи».

– А я мужу могу так сказать: «В любом случае, если друг ко мне обращается, значит, ему что-то нужно?»

– Муж может попросить: «Да, но не нужно устраивать вечер памяти в ресторане, а потом идти с ним в гостиницу. Решите этот вопрос по телефону». Если он так скажет, то ты не пойдешь. Но для мужа станет фактом то, что он не единственный. Опасная ситуация!

**Разговор с Риммой: если ты стала круче мужа, то это не повод его бросать**

– Я Римма, врач, специальность – дерматовенерология.

– Хорошая специальность, модная и хорошо оплачиваемая.

– Более того, оказалась, что и интересная. Имел место закон парных случаев. Я в предыдущей девушке Оксане узнала себя: конференции, соавторства... Мне 34 года. Замужем 12 лет, дочери 10 лет. Читаю все ваши книги.

– Все нормально. Зачем пришла?

– Я была фанаткой ваших книг, но только полтора года назад начала понимать, о чем в них на самом деле идет речь. С прочтением каждой книгой я раньше думала: «Теперь я точно молодец!» Но проходило время, и оказывалось, что никакая я не молодец. С каждой книгой я понимала больше и больше, и понимала, почему их надо перечитывать время от времени. Мне интересно узнать, насколько мои заметки прошлого не соответствуют тому, что происходит здесь и сейчас.

Например, по мере своего взросления и своего личностного роста я поняла, что муж как-то не способствует моему взрослению и личностному росту.

– На прием к президенту пойдешь с ним, если будешь министром здравоохранения?

– Да.

– Тогда все в порядке.

– Мужа люблю, он интеллигентный человек, бывший военный, разница в возрасте 12 лет: ему 47 лет, а мне 35 лет. Проблема такая: мне кажется, что я должна идти быстрее него.

– А он тебя тормозит?

– Он меня не тормозит. Я спокойно летаю в командировки, ночами готовлюсь к конференциям. Я никаких проблем не имею. Он нанял ребенку няню. Живем без бытовых проблем. Но мне кажется, что он тормозит свое развитие. И я начинаю замечать, что пропасть между нами увеличивается. Это меня печалит.

– Кто он?

– У него строительная компания, которая лично его, и вторая строительная компания чуть меньше, где он соучредитель.

*Когда вы счастливы в семейной жизни, вам обязательно кто-нибудь что-нибудь напечет. Как отвечать, у нас отработано. Например, жена может так ответить сплетнице: «Мой муж – толковый мужчина, он всем нравится, самое большое, что он сделает с «подстилкой», – переспит, но не женится на ней. А переспит – ну и что?»*

– Он первое лицо.

– Да, но только в первой компании, во второй соучредителей трое. Но моя специальность регулярно приносит доходы, а его деятельность практически не приносит зимой. Мне кажется, что он бизнесмен так себе. Я замечаю, например, его неправильный выбор партнеров. Или я лезу не туда, куда надо?

– Если у него нет роста, то он плохо работает. Тем более, строительство – область, которая развивается, и строительство всегда будет востребовано. Фирмы небольшие?

– Мы переехали из соседней республики несколько лет назад. Там его фирма была самой крупной в городе. Однажды ему стало неинтересно, и мы переехали в Россию. Но здесь его фирма ниже среднего масштаба, потому что по московским меркам она не такая большая. А муж привык быть первым.

– Я понимаю, что ты занималась избавительством.

– Молчать было невозможно, и я диктовала и комментировала все его действия, хотя это приводило только к сопротивлению с его стороны.

– Ты делала замечания, хотя он тебя об этом не просил?

– Естественно, не просил.

– Надо было что-то сделать, чтобы попросил.

– Его дела плохо отражались на нашем общем бюджете. И я стала говорить, что это он делает не так, что этот партнер не такой... Я приобретала знания, хотелось поделиться, но выглядело это, как наседание.

– Все равно ты не будешь сдерживать свой рост.

– Я ему говорила, что если ляжет на карту выбор «карьера или семья», то я выберу карьеру.

– Правильно.

– После этого он сказал, что я холодная и расчетливая.

– Да, он прав: ты холодная, расчетливая. В каждой профессии есть свой карьерный рост. Одно дело, ты занимаешь должности – главный врач, директор предприятия... А есть профессии, где рост идет за счет повышения квалификации, и тогда все начинает меняться, вплоть до клиентуры. Например, юрист – он или защищает бомжа, или Ходорковского. А должность та же. Парикмахер – или он стрижет в рядовой парикмахерской за 300 рублей, или в салоне берет за стрижку 4 тысячи. А та же самая работа. И у косметолога так же. Здесь я бы поставил во главу угла не должность, а уровень квалификации: нужно учиться, ездить на семинары... Еще есть возможность расти – кого-то учить. Когда ты учишь кого-то, то сама больше понимаешь. Когда я был врачом-психиатром а я был хорошим врачом высшей категории, а когда стал преподавателем, то жизнь изменилась. Было 120 больных, 5 клиник, а сейчас – вы передо мной.

– Вы правильно сказали, что с личностным ростом тусовочка меняется. Чем выше взбираешься, тем все круче меняется. Ты уже едешь на симпозиумы эстетической медицины, где тусовка другая.

– Конечно. Молодец. У тебя все в порядке!

– В карьере да, там я свои планы понимаю. А в семейной жизни растерялась.

– А что теряться? Разводиться у тебя сейчас нет никакого смысла. Или тебе уже кто-то другой нравится?

*Я ему говорила, что если ляжет на карту выбор «карьера или семья», то я выберу карьеру.*

– *Правильно.*

– *После этого он сказал, что я холодная и расчетливая.*

– *Да, он прав: ты холодная, расчетливая.*

– Нет никого. Но между мной и мужем начинает расти пропасть, и она становится все шире и шире, и это отнимает мои эмоциональные силы. А еще теряется уважение к мужу – то главное, без чего я не смогу с ним жить.

– Тогда надо научиться не терять лишние силы. Надо прекратить учить его и делать ему замечания. Тебе надо больше сосредоточиться на росте своей квалификации: чтении книг, поездках по семинарам и проведении самих семинаров.

– Я так и делаю. Я убегаю в работу, и моя карьера становится все выше. Но когда возвращаешься домой, то даже поделиться невозможно. Пока потерпеть?

– Почему? Занимайся работой.

– В семье – дыра! Занимаюсь танцами, занимаю на разных конкурсах первые места, и на работе я первая, а в семье не занимаю ничего.

– А ты хочешь все и сразу?

– Да.

– Ты нервничаешь, потому что он тебя не слушает? А ты просто занимайся своими делами и тогда не будешь нервничать.

Что я могу сделать? Наступит момент, может, и уйдешь к другому.

– Не хочу другого, хочу, чтобы он был!

– Переживешь. Вот я, например, могу себе найти равного? Нет. Разве что самому воспитать дорогого мне человека до своего уровня, если только, конечно, сам человек захочет расти. Ты сама в молодости ошибочку сделала: охумтала мужика, лишь бы замуж выйти. Но у тебя толковый человек. Вот когда ты его трогать не будешь и сама будешь круто лезть вверх и на работе, и в жизни, тогда и твоего мужа разберет и он тоже начнет развиваться и расти вверх.

– А сколько лет мне надо лезть вверх, чтобы и он, наконец, подтянулся за мной?

– Шесть-восемь лет. Только гипотетически продли свою жизнь до 150 лет. Тогда эти восемь лет тебе покажутся мгновением.

– Я так и делаю. Значит, я на правильном пути.

– Хороший у тебя муж. Не дотягивает до тебя, но ничего – догонит. А другие еще хуже будут.

**Разговор с Кариной: если ребенок уже есть, то замуж можно не торопиться**

– Карина. Мне 40 лет. Я менеджер по продуктам, по 3D-принтерам. Пока не замужем. Воспитываю дочь. Составила отчет о своей жизни с августа 2015-го по февраль 2016-го.

– Карина – моя давняя ученица, которая овладела ораторским искусством, и руководитель ее часто посылал на саммиты, чтобы она рассказывала, как у них в коллективе идут дела. И там она каждое свое выступление заканчивала одной и той же фразой, только с разными цифрами: «Мне сейчас 36 (37, 38, 39) лет, я пока не замужем...». Но это долго продолжаться не может. Поэтому, мужчины, если у вас есть какие-то предложения к этой прекрасной женщине, то можете к ней подойти после семинара... И не забудьте об искусстве лести. Карина, ты недавно выступала в какой-то телепередаче, и я тебе скажу, что ты в реальности гораздо лучше, чем по телевидению.

Вообще, хорошо сказала – «не замужем». Мужики-холостяки, прислушайтесь к ее отчету. С внешностью у нее все в порядке, хотя это не главное, вы уже знаете.

– Я на ваши семинары хожу с 2011 года. С последнего семинара вернулась воодушевленная, с кучей планов, а главное – с силами и желаниями претворять эти планы в свою жизнь. Стала вдумчивей вести себя со своей начальницей, перестала «жирафить». Как результат – осенью меня отправили в две заграничные командировки на конференции по 3D-печати – в Дюссельдорф и Франкфурт.

Нашла научного руководителя для защиты кандидатской по композитным материалам для 3D-печати, написала ему письмо. Он пригласил меня на собеседование. Я была потрясена. Он беседовал со мной почти так же, как Михаил Ефимович. Подробно расспросил не только, зачем мне это вдруг понадобилось через 18 лет после окончания университета защищаться, но и расспросил о семье, о работе, о детях. В конце сообщил, что одним из условий после окончания работы будет публикация не менее двух статей в научных журналах, а редактором одного из них он сам и является. Так что за этим дело не станет, был бы материал. Мы с ним обменялись

номерами сотовых телефонов. Следом он прислал свои научные статьи, дал список рекомендованной литературы. Дал организационные распоряжения своим подчиненным по моему прикреплению.

*Она каждое свое выступление заканчивала одной и той же фразой, только с разными цифрами: «Мне сейчас 36 (37, 38, 39) лет, я пока не замужем...». Но это долго продолжаться не будет. Поэтому, мужчины, если у вас есть какие-то предложения к этой прекрасной женщине, то можете к ней подойти после семинара... И не забудьте об искусстве лестии.*

– Таких, как ты, которые будут целенаправленно работать, маловато. Так что вы друг другу подходите.

– Он сам проректор по учебной и научной части. Не могу сказать, что я его статьи проглотила, как детектив. Откровенно говоря, я их две недели носила в сумке на работу и обратно, все не могла за них приняться. Потом прочла. Общий смысл я уловила, но тонкости химических процессов, там описываемых, я уже не помню, и откровенно плаваю в математическом аппарате.

На новогодних каникулах принялась за учебник по полимерам, который он рекомендовал. С трудом одолела страниц 50, опять были сложности с математическим аппаратом. И потом я вспомнила его слова, что я всегда могу обратиться с вопросами к соавтору его статей, кандидату физико-математических наук, который помогает математически описывать химические процессы в полимерах.

Попутно меня терзали классические сомнения из разряда «хочу ли я, могу ли я». Они и сейчас есть, но мне уже гораздо легче заставить себя сесть за учебник по полимерам.

После новогодних каникул на работе было много суеты и нервозности. Здоровье дало сбой. После гриппа обострилась крапивница, которая не беспокоила больше пяти лет. Сначала меня это расстроило. Но с другой стороны, я не без удовольствия отметила, что уже больше не ненавижу свою крапивницу, как это было раньше. Я даже ей благодарна за то, что она так своевременно оповещает меня о том, что я веду себя неверно, не слежу за питанием, нервничаю, не уделяю внимания отдыху, сомневаюсь в себе. Кроме того, она заставляет меня пройти медицинские проверки, ведь я за пять лет даже не удосужилась себе медстраховку оформить, а получила страховку только после сигналов болезни.

Вынырнуть из этой суеты удалось только к вашим семинарам. Взяла несколько дней отпуска, чтобы плотнее заняться кандидатской. Я упустила срок сдачи экзамена, но с этим надо скоро разбираться. Коллеги из отдела научных кадров, с которыми я созванивалась, отсылали меня к информации на сайте по срокам сдачи экзаменов, а информация на сайте появилась только накануне экзамена. В октябре руководитель просил позвонить в декабре, и я звонила в декабре, а он объяснил, что нужно звонить в январе. А 21 января был уже экзамен.

– Тебе надо было уже в декабре подготовиться. На будущее знай, что можно самой себе назначить дату срока сдачи работы: «Я должна сдать такого-то декабря». И все приготовить к этой дате, тогда ты в любой момент была бы уже готова. И не было бы неожиданностей.

– Хочу зачитать текст моего разговора с моим руководителем, запланированным на завтра: «Петр Иванович, здравствуйте. Звонит вам Карина. Мы с вами встречались 8 октября по поводу моей кандидатской по материалам аддитивных технологий. Я, видимо, неверно поняла О. Ш., к которой вы меня направили по поводу экзаменов, и каким-то образом упустила сдачу экзамена, который, судя по информации на сайте, состоялся 21 января. Я следила за информацией на сайте, но то ли ее как-то не сразу обновили, то ли я не отследила... Как мне узнать, когда теперь сдавать экзамен и какой должен быть следующий шаг в оформлении?...».

– Нормально. Но слишком много ты наговорила про то, что прозевала дату сдачи, много оправдывалась. И потом, соискатели всегда хотят точно выполнить все рекомендации. А руководителям на самом деле все равно, когда им сдадут экзамен. Не дергай руководителя. Сдашь в другой раз. Например, меня как научного руководителя не волнует, есть у тебя кандидатский минимум и каким образом ты сдашь. Это для тебя кандидатский минимум. А для меня нет. Это для тебя проблема. Готовься читать свой доклад по тексту, не надо его наизусть выучивать. И читать нужно нудно, потому что большинство ученого совета не слушают твой доклад. И в твоём докладе не должно быть спорных вопросов и все должно быть серенько. Потому что, если будет какая-то новая идея, то тебя заклюют.

*Я не без удовольствия отметила, что уже больше не ненавижу свою крапивницу, как это было раньше. Я даже ей благодарна за то, что она так своевременно оповещает меня о том, что я веду себя неверно, не слежу за питанием, нервничаю, не уделяю внимания отдыху, сомневаюсь в себе.*

– Но у меня есть сомнения, что не получится, что я этого недостойна.

– Как не получится?! Когда ты по лестнице идешь, ты в конце концов поднимаешься на последний этаж? Поднимешься. Так и тут. Степ бай степ. Шаг за шагом. От экзамена к экзамену. Где-то со статьями задержки будут, где-то не опубликуют, но в конце концов все защищаются. Институт закончила? Сомневалась или нет? И тут ты в струе. Кандидатская нужна не только тебе, но и научному руководителю. Ему надо составлять отчет. Чем отчитывается научный руководитель? Своими учениками. Ему тоже важно, чтобы ты защитилась. Ему, может, не важно, а тебе важно. Твоя задача – дисциплина, спокойствие, не нервничать и за всякие задержки брать ответственность на себя, а не перекладывать на руководителя. Я убедил тебя?

– Да, это важное замечание.

– У тебя вопрос, как с руководителем встретиться и обсудить статью? Встретишься и по ходу дела кандидатскую сдашь, пусть не в марте, а в апреле. Расскажи теперь, что у тебя с личной жизнью?

– Не до этого. Еще не доросла до этого уровня.

Обращаясь к аудитории:

– Успеется. Замуж она выйдет, можно не сомневаться, не сейчас, а через год-два. Дитя есть, торопиться нечего. А то получится, как у Тамары: разошлась, успокоилась и забеременела. Но не от того, от кого надо было беременеть. Я всегда говорил: выйдешь, не выйдешь замуж, а мужичка надо подобрать. И чтобы был симпатичный, чтобы зарабатывал, чтоб был на хорошей должности. Но не для того, чтобы в золоте купаться, а генетического здоровья. А то у нас в стране алкоголизм распространен, мы уже почти вымираем, но, конечно, надеюсь, что не выйдем. Например, люди, которые работают у нас в КРОССе, если пили, то перестают пить. Здесь собираются только непьющие. На всех конференциях все пьют, а на наших нет. Например, на последней конференции в Ашхабаде не пили, правда, у них такое поведение и не поощряется...

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О НЕОБХОДИМОСТИ МНОГОМУЖЕСТВА**

– *Всякая религия имеет свои преимущества. Чем позже религия возникла, тем она глубже. Христианство глубже иудаизма, мусульманство глубже христианства. Одно из преимуществ мусульманства: запрет на употребление спиртного. Правоверный мусульманин никогда не станет алкоголиком. Я был в Алма-Ате – там водку пьют всюю: истинно верующих мало. И еще плюс – многоженство разрешено. Один недостаток: надо было им еще разрешить многомужество. Историю надо знать.*

*На одном из моих семинаров, который проходит по моей книге «Секс в семье и на работе», я рассказываю историю возникновения человечества. И заостряю внимание на двух факторах: секс перестал быть сезонным, и благодаря многомужеству, существовал матриархат.*

*Причем при многомужестве мужики были не очень ревнивые. А у животных как? У них брачный период весной, завели детенышей, к осени они подросли, зимой наступают трудные времена – и пары распадаются. А весной опять сходятся, забывая, что зимой разойдутся. Не передается исторический опыт.*

*А у человека сексуальность не зависит от сезона. Нам надо придержать своего сексуального партнера и после весны. И тогда передается исторический опыт. Животные свой опыт, который они нажили в течение своей индивидуальной жизни, не передают по наследству, а люди передают.*

*Поэтому наши дети долго взрослеют. Это я вычитал у Энгельса «Происхождение частной собственности, семьи и государства». Энгельс меня убедил.*

**Разговор с Геннадием: если жена ссорится со свекровью, муж должен быть на стороне жены**

– Геннадий, 30 лет, женат, двое детей, два года в браке. Учился на экономиста, а работаю в сфере закупочной деятельности.

– Вот так! У государства не хватает денег на образование, а люди оканчивают институт, а по специальности не работают. Когда станете министрами, подумайте, как исправить эту ситуацию. Денег-то выделяется достаточно, но когда человек два-три высших образования получает бесплатно, то не хватит никаких денег. А почему работа, которую ты осваивал в институте, не вышла?

– На первую работу устраивался экономистом, организовывалась новая контора – госслужба была, управление недропользования. А на госзакупки некого было сажать – мне предложили, я по этой стезе и пошел.

– Работа нравится?

– Да.

– Высшее образование все равно нужно. Среднее – не серьезно. Работает не по специальности – и бог с ним. Работа кормит?

– Поит, одевает.

– Квартира есть?

– Есть, по ипотеке. Я из Тверской области. Там две квартиры продали, а в Москве даже на одну не хватило.

– Но это тоже развитие: переехать из провинции в столицу.

Кстати, вы знаете, что коренных москвичей в столице – абсолютное меньшинство. По крайней мере из тех, кто приходит ко мне на тренинги. Все остальные приехали. И устроились очень хорошо. А коренные москвичи особенно хорошо жили в годы застоя, потому что Москва была наполнена вещами и продуктами. Ведь тогда все свозилось в Москву, а потом увозилось приезжими. С 1972 года я покупал продукты и одежду только в столице, потому что у меня были частые командировки – почти раз в месяц. И в последний день командировки я шел за покупками. Такая была неразумная система распределения. Но зато наши люди научились выкручиваться, а самые рискованные бросали насиженные места и приезжали покорять Москву. И ты выкрутишься. И с ипотекой справишься.

– Не беда, немного осталось выплатить.

– Жена кто?

– Жене 25 лет, у нее юридическое образование. Работала, но теперь сидит в декрете. Жена мечтает быть судьей арбитражного суда. Хлебом не корми – буду судьей, и все! Поэтому и приняла решение по-быстрому родить двоих, чтобы потом в декрет не уходить и карьеру делать. Она сказала, без двух детей счастливой не будет. Не будешь – вперед, будь счастливой, держи второго!

*Жена мечтает быть судьей арбитражного суда. Хлебом не корми – буду судьей, и все! Поэтому и приняла решение по-быстрому родить двоих, чтобы потом в декрет не уходить и карьеру делать.*

– Сколько ей еще сидеть в декрете?

– Три года. Второму ребенку только 4 месяца.

– Двое. Не страшно. Все идет нормально, и хорошо, что у нее есть мечта сделать карьеру. И основания есть: она же работала?

– Да, помощником адвоката после института.

– Что тебя привело ко мне?

– У меня проблема в общении с супругой. После рождения первого ребенка отношения жены к моей матери стали ухудшаться, советы матери ее раздражают. Однажды мои родители у нас гостили. И моя мать, когда услышала, что в нашей комнате заплакал ребенок, вошла к нам без стука. Она хотела только убаюкать ребенка, чтобы дать нам выспаться. Но мою жену это взбесило. Она сказала матери, что сама справиться с ребенком, и ее помощь не нужна. И после этого отношения стали ухудшаться не только со свекровью, но и со мной.

– А вы вместе с родителями живете?

– Нет. Родители к нам приезжали в гости, сами живут в Тверской области.

– Слава тебе господи, что не вместе живете!

– Конечно, я мечтал школу закончить, чтобы быстрее от них укатить. Поэтому в Твери не стал поступать, а уехал в Москву, чтобы у родителей не было возможности ко мне часто приезжать.

Обращаясь к аудитории:

– Он открыто говорит то, что переживают практически все: я маму свою люблю, только жить с ней не могу.

– Лучше быть с родителями на расстоянии. А в тот приезд мать вошла повторно, когда ребенок заплакал, проснувшись, а супруга опять ее выгнала.

– Она права. Но технология общения со свекровью у нее грубовата, тем более что родители приехали ненадолго.

– В этом вся соль. Дело еще в том, что когда родители приехали, они дали нам возможность встретиться с друзьями. Мы поздно пришли. И когда ребенок заплакал, то мать посчитала, что она поможет убаюкать ребенка и тем самым дать нам выспаться после вечеринки. Да ей и приятно было бы просто провести хоть немного время с детенышем. И когда дверь за свекровью закрылась, супруга меня начала отчитывать, что, мол, твоя мать не имеет права входить. Я объясняю, что она только хотела помочь, и надо потерпеть-то одну ночь, завтра они уедут, делай, что хочешь... В общем, мы сильно поругались ночью.

– Извинись за то, что поругались.

– Уже многократно извинялся. Тут дело сложнее: извинения не принимаются.

– Много раз так было?

– Единожды. Я удивился ее такой резкой реакции. Говорил: наберись немного терпения, они люди пожилые, потерпи один день, не хочешь терпеть, скажи в лицо – никто бы ничего не стал делать. Она психанула с утра, ушла, потом вернулась. Когда моя мать уезжала, то предложила моей жене: «Давай поговорим». На что жена ответила: «Не хочу с вами разговаривать». Это был первый конфликт, который до сих пор припоминается.

Теперь, когда мы собираемся в отпуск, я ее прошу сначала к моим родителям съездить, а потом к ее – они живут в разных городах. Она соглашалась: да, давай съездим, на пару деньков можно. Но ровно за 24 часа до отъезда у нее начинали трястись руки, и она мне начинала выговаривать: «Ты – козел, твоя мать – овца! Вы меня чмырите, вы сволочи, я с тобой никуда не поеду». Собирала манатки и уезжала к матери. И так случалось много раз. На протяжении последних месяцев мы вместе практически не живем: она уехала от меня к своей матери.

– Помните, что говорил Иисус: я пришел разделить Отца с сыном, мать с дочерью, невестку со свекровью, ибо близкие враги человеку. У вашей жены стратегия правильная, а тактика негодная. Но если твоя жена не согласна с твоей матерью, надо становиться на позицию жены. Как это сделать? Ты стал говорить: «Потерпи, остался всего один день, и мать уедет». А у нее на эти слова как будто началась аллергическая реакция.

*Однажды мои родители у нас гостили. И моя мать, когда услышала, что в нашей комнате заплакал ребенок, вошла к нам без стука. Она хотела только убаюкать ребенка, чтобы дать нам выспаться. Но мою жену это взбесило.*

– Да, я не заступился за нее тогда, хотя должен был встать на ее сторону. И с этого момента пошел такой перекося. Ладно, говорю, хорошо, я был не прав. Я извинился: больше этого не повторится. Чтобы идти друг к другу навстречу, нужно сделать в мою сторону хотя бы один шаг, а она не хочет этого делать, уперлась.

– Делать тебе нужно что-то.

– Я не могу понять, что нужно делать. Сейчас между нами лишь формальное общение. Я приезжаю, общаюсь с детьми. Уже накричались, все сказали друг другу про всех и про каждого...

– Если ты будешь стараться с ней налаживать отношения и примешь смиренно ее уход, будешь говорить постоянно, что ты во всем виноват и, конечно, не заслуживаешь общения с ней, то она еще долго упираться будет. Лучше молчи, не оправдывайся.

– Да, раньше я выбрал именно такую стратегию. Но потом понял, что кричать, доказывать что-то уже поздно и бесполезно. Надо менять тактику. Теперь я молчу. А она мне регулярно пишет и спрашивает одно и то же: зачем ты заводил семью, ведь твоя мама нам испортила жизнь? Я отвечаю: это твое отношение к проблеме, я так не считаю.

– Опять ты ее не поддерживаешь?

– А почему у нее такая агрессия?

– Нам не надо понимать, что с ней происходит. Надо понимать, что происходит с тобой. А ты говорил своей жене то, что ей говорить было нельзя.

– Она когда начинает всех обвинять, я говорю, что это исключительно ее точка зрения.

– Неправильно! Тебе надо с ней согласиться: «Ты права. Я только сейчас понял ужас твоих страданий и свою жестокость. И прощения мне нет. Ты правильно делаешь, что не хочешь со мной разговаривать».

Высокий класс психологического айкидо – уступить, когда ты прав.

– А если все время уступать, она не сядет на шею?

– Постоянно уступать не надо. Но всегда лучше сначала обдумать ситуацию, накопить энергию и потом как двинуть! Нельзя каждый раз лаяться. Женщина более эмоциональна, поэтому она тебя всегда перелает.

– Да, я пробовал – не получается. Ваша теория верна.

– Запомни: нет ни моральных догм, ни правды, ни справедливости, ни даже лицемерия. Есть только моя субъективная оценка: этот человек прав или не прав. Правильно было бы вести себя иначе: не дергаться, не читать нотаций...

– Я этим пока и закончил. Надеюсь, что у нее после рождения второго ребенка еще очень высокий уровень гормонального фона. Терплю пока. После первого ребенка вроде бы попроще было.

*Если твоя жена не согласна с твоей матерью, надо остановиться на позиции жены. Как это сделать? Ты стал говорить: «Потерпи, остался всего один день и мать уедет». А у нее на эти слова как будто началась аллергическая реакция.*

– В любом случае надо взять ответственность на себя. Когда ты думаешь, что ты терпишь, на самом деле ты не терпишь: выражение лица остается напряженным. А нужно действительно стать спокойным. Тогда это действует. А так, ничего в ответ не сказал, но зубы сжал, а это считай, что ответил.

Я написал по философии учебник и понял важную вещь: счастливым может быть только философ. У него исчезает эмоциональное реагирование на все вещи. Остается только интеллектуальная реакция.

Немного философии. Диоген просил милостыню у статуи. У него спросили: «Зачем?» Он отвечал: «Я хочу приучить себя к отказам».

Вспомнил забавный случай, который относится к нашей теме. Вы знаете, во времена моей молодости была очень актуальна такая проблема: если женщина до настоящего партнера имела партнера-предшественника, то мужчина на это тяжело реагировал. А как на это реагировал древнегреческий философ Менедем, который жил с гетерой? Его спрашивают: «Что же ты живешь с гетерой?» Гетера – это проститутка высокого класса. А он отвечает: «Когда вы заходите на корабль, вас интересует, кто на нем до вас плавал? Нет! Вас интересует, выдержит ли корабль бурю». Когда вы занимаете квартиру, вас интересует, кто до вас там жил? Нет. Вас интересует, удобная квартира или нет? То есть вопрос болезненной реакции – это вопрос самолюбия.

Формально ты, Гена, прав. Но с женой ведешь себя неправильно. Она не терпит твою маму – и ради бога. Пусть! Ты ее поддержи. Скажи: «Я тоже ее терпеть не могу. Я почему в Москву уехал? Чтобы с мамой не общаться. Я придумаю что-нибудь, чтобы она больше не приезжала». Чувствуешь разницу: «Она приехала на один-два дня, ты потерпи». Или сказать: «Больше никогда»?

– А как мама тогда внушек увидит? Мои дети уже боятся деда с бабушкой, а вроде не чужие. Или потерпеть, когда сами начнут понимать?

– Я уже не раз говорил: нельзя бабушке и деду поручать воспитывать внуков, они их испортят.

– Хоть поглядеть.

– Хорошо, поглядит. Но пойми, почему бабушкам и дедушкам нельзя давать внуков? Вообще, что их тянет к внукам? У них личная жизнь плохая. Более того, они неосознанно могут передать внукам какой-то свой опыт, который в нынешние времена или бесполезен или даже вреден.

*Древнегреческий философ Менедем жил с гетерой. Его спрашивают: «Что же ты живешь с гетерой?» Гетера – это проститутка высокого класса. А он отвечает: «Когда вы заходите на корабль, вас интересует, кто на нем до вас плавал? Нет! Вас интересует, выдержит ли корабль бурю».*

Внуки эмоциональные, искренние. И по сути, твои мама с папой используют внуков как сексуальных партнеров. Кто-то сейчас воскликнет: какой ужас, что он несет?! Но никто не хочет глубоко мыслить. А все эти отношения между бабушками и внуками гораздо глубже, серьезнее и



опаснее. Бабушки и дедушки получают сексуальное удовольствие от общения с внуками. На подсознательном уровне. А жена твоя невротичка. У нее сейчас много времени, чтобы в себе покопаться. Была бы занята чем-нибудь полезным... Только говорить ей об этом не надо! Иначе ваши отношения приведут к эмоциональному отчуждению. Тогда не исключено, что вы можете разойтись.

– Она меня не уважает.

– Почему для тебя важно, чтобы тебя уважали? Уважение не имеет материального субстрата и цифр. Пусть не уважает. У меня, когда внуки появились, не было с ними никаких проблем. А у других бабок и дедов были. Что они делали? Они приезжали к внукам и начинали их обнимать, целовать, а те их гонят по-черному. Что делаю я? Я сажусь у телевизора, смотрю телепередачу. Или просматриваю журналы. Через 10 минут внуки собираются около меня. Я их не трогаю. И в итоге отношения у меня с внуками просто потрясающие! Недавно проводил с внучкой занятие по психологическому айкидо. Она меня попросила об этом, потому что у нее не ладилось с подружкой.

Может, Гена, тебе не пригодятся мои рекомендации сейчас, но потом точно понадобятся. На жене натренируешься философскому спокойствию. Но это должно быть искреннее спокойствие.

– Да, начал уже в него входить.

– Жена-то тебе самому нравится?

– Да, не с закрытыми же глазами выбирал.

– Ну и пусть мучается.

– Да жалко бабу. Загонит себя в могилу.

– А загонит – на другой женишься. Становись философом – будешь счастливым. Почитай древнегреческих философов – они жили лет по 100, по 110 лет. А жили бы еще дольше, если бы прошли наши техники на наших семинарах.

– Я прокрутил всевозможные варианты и понял, что все будет хорошо.

– Он понял?! По твоим репликам видно, что ты опять хочешь сделать ее счастливой. А философ никогда не хочет сделать счастливым другого человека. Одного человека он хочет сделать счастливым – самого себя. Тогда автоматически и другие будут счастливы. А мы весь мир хотим осчастливить.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ОБ УМЕНИИ СДЕЛАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ**

*Мне нравится такая притча. Один человек решил осчастливить мир. У него ничего не вышло. Он решил принести пользу своей стране – тоже ничего не вышло. Потом решил принести пользу своему городу – тоже ничего не получилось. Потом – своему дому, тоже не вышло. Потом – семье, также не вышло.*

*Утомленный этими попытками сделать счастливыми всех людей, он решил помочь себе.*

*И у него получилось! А когда он осмотрелся, то выяснилось, что, став счастливым, он помог семье, дому, городу, стране и всему миру.*

Поэтому, Гена, не надо помогать жене. Она – божье создание, сама себе поможет. Меня бог создал и тебя создал. И я что же – лучше бога, что должен к тебе лезть и тебя усовершенствовать? Это большой грех и нескромность.

А ты все равно считаешь, что жена ведет себя неверно. Я тоже считаю, что, в принципе, неверно. Но так я считаю. Она так не считает. Она считает, что ведет себя верно. Значит, на твоём месте я бы спокойно относился к ее заморочкам. Тогда ты будешь внутреннее спокоен. И у тебя все нормально, и у жены все нормально. Пусть она по своей норме будет жить. А если все же захочет тебя сломать, или ты ее, то тогда не исключено, что вы разойдетесь.

– Не хочу ее ломать.

– Хотя бы морально ее поддержи. Ведь она права, что не хочет иметь дела с твоими родителями. Она не права, что со своими родителями имеет дело. Там тоже ничего хорошего нет. Но объяснять это тебе не надо. Она до всего должна дойти сама. Человек всегда все хочет сделать наоборот. Когда он хочет помирить свою жену с родителями, он будет только достигать противоположного эффекта. Принцип сперматозоида: если ты будешь чего-то сильно добиваться, то ты будешь иметь противоположный результат. Все идет своим чередом. Таким образом, зная эти принципы, можно еще женою и управлять. Если ты ее будешь поддерживать, она скоро скажет: «Нет, не такие уж твои родители сволочи». Но сейчас лучше с ней согласиться.

Сразу, конечно, все не выйдет, будешь срываться, научишься извиняться. А через некоторое время ты сможешь ею управлять, как куклой. Но она этого замечать не должна. Она должна думать, что она тобой управляет.

**Разговор с Ульяной: подбирать кандидата на должность мужа или жены нужно только с помощью хедхантинга**

– Привет, Ульяна!

Обращаясь к аудитории:

– 18 лет ходит к нам. Впервые пришла на консультацию с ребенком 4 месяцев. Кто-то посоветовал?

Обращаясь к Ульяне:

– Кто-то посоветовал?

– Да, в поликлинике. Я консультировалась в гинекологическом кабинете студенческой поликлиники, плакала, что у меня нет оргазмов во время секса с мужем. Они мне и посоветовали сходить к вам. Есть, сказали, такой Литвак, он в части оргазмов хорошо помогает. А когда я пришла к вам, вы мне сказали: хватит тебе думать про оргазмы, тебе надо думать про карьеру, замолчи и иди работай. Так что проблемы с оргазмами решились быстро.

– Потом она закончила еще один институт, физмат. Конечно, знание физики и математики сегодня не приносит денег, но интеллект хорошо развивает. И в конечном итоге Ульяна стала владелицей кадрового агентства. Как ни странно, сейчас почти все кадровые агентства разорились, но она держится на плаву. Она тренер по карьере уже международного уровня. Проводит сама семинары, и книги начала писать. Четыре написала в соавторстве со мной, пятую готовит.

– Поскольку сегодня тема семинара «Мужчина и женщина», давайте поговорим о сексе, вернее, о поиске партнера для длительных отношений. Конечно, тем повезло, кто с первого раза нашел партнера, с которым шикарный секс, общие взгляды на жизнь, на воспитание детей, когда партнер всегда интересен, и его общество никогда не наскучивает. И мысли посмотреть на сторону даже не возникает: остальные ему проигрывают в ваших глазах. Это здорово. Позавидовать можно.

А если у вас все не так и вы часто ошибаетесь? Первый брак, второй, любовники, любовницы, неясная смена, отношения, не дающие не только телесной, но и духовной наполненности. Казалось бы, удалось познакомиться с мужчиной или женщиной своей мечты на свадьбе своих друзей. Бурный роман длится три месяца. А потом – что куда делось? Он или она уже не горит желанием видеть вас каждую минуту, да и у вас бесконечные придирки, или еще хуже, обиды. Сами понимаете глупость своих претензий, а сдержаться нет сил. Получается замкнутый круг. И возникает смутное чувство, что все это уже было.

Или другой вариант. Настолько гложет страх остаться одной, что хватаешься без разбора за первого попавшегося. Смена лиц, кадров и сюжетов. И только кажется, что все меняется к лучшему. На самом деле все одно и то же.

*Бурный роман длится три месяца. А потом – что куда делось? Он или она уже не горит желанием видеть вас каждую минуту, да и у вас бесконечные придирки, или еще хуже, обиды.*

Осмысливая опыт консультаций в подборе персонала, я хочу провести аналогию между семьей и бизнесом. Ведь поиск кандидата на должность мужа или жены похож на поиск лучшего работника на производстве.

А какие процедуры применяются на производстве? Их четыре:

- 1) поиск всех желающих;
- 2) отбор того, кто нужен;
- 3) мотивация, хотя, вообще-то нужно, чтобы человек сам захотел работать;
- 4) управление – самое сложное.

Поэтому по нашим представлениям, все законы и технологии, которые мы с успехом применяем в бизнесе, можно перенести с еще большим успехом на любовные отношения. Например, причины неудачи людей в любви в том, что они не ту технологию отношений применяют, находясь на должности жениха или невесты. Поэтому сначала обсудим технологии в бизнесе, а потом проведем аналогию с семьей.

Рассмотрим первую технику подбора работников на массовые вакансии. Например, вам надо подобрать 30 слесарей 2 разряда или 20 специалистов для работы в колл-центре. Сначала идет

подбор по формальным требованиям: пол, возраст, профессия или наличие разряда. Главное – создать поток заинтересованных соискателей. Данная технология несет за собой большую утечку кадров. Не подойдет Иванов, ничего страшного – заменим. Ведь этот вид работ не предполагает ценность, индивидуальность человеческих качеств. И уровень оплаты у данной категории такой, чтобы еле-еле сводить концы с концами. Как вы думаете, на этой ступени развития какой инстинкт удовлетворяют люди? Пищевой.

Вторая техника подбора – стандартный рекрутинг, когда в целях экономии времени руководители стараются минимизировать затраты на поиск персонала. Это отбор так называемых свободных кандидатов, то есть тех, кто сам уходит с текущего места. А когда работник уходит с текущего места? Когда ему там плохо. Что это за вакансии? Бухгалтеры, маркетологи, специалисты по продажам, вплоть до руководителей подразделений.

Третья техника подбора работает только при поиске на высокооплачиваемые должности, потому что она очень трудозатратна и требует очень больших навыков. Это техника хедхантинга, от англ. headhunting – охота за головами. Это одно из направлений поиска и подбора персонала ключевых и редких – как по специальности, так и по уровню профессионализма специалистов. То есть в этом случае ищут людей, которые удовлетворяют значительные потребности работодателя. И здесь очень важно соблюсти все правила подбора этой вакансии.

Вернемся к нашим женам и мужьям. Как подбирать людей на «должность» мужа и жены? Здесь надо применять только третью технику подбора – хедхантинг, охоту за головами. А очень часто люди используют все три варианта подбора. Сначала они ищут по технологии массового рекрутинга, и подбор идет по формальным критериям – пол, возраст. И все! Одичавший от одиночества народ не оставляет пустой данную вакансию даже на месяц, и не задается вопросом даже о профессии, не говоря об общем мировоззрении. Главное – создать поток заинтересованных тобой соискателей. Например, приходит очередной кандидат в мужья на собеседование, а вскоре уже начинает исполнять свои обязанности – секс, совместное хозяйство, общие дела. И требования к нему применяются не как к рабочему, а как к ключевому специалисту с уникальными качествами. Если он вдруг справится, то это будет случайностью. При данном методе подбора найти лучшего мужа или лучшую жену исключено.

Второй способ. Ищут по способу обычного рекрутинга – рынка свободных кандидатов. Скажите, какое самое распространенное возражение вы слышали от женщин, которые жалуются, что не могут себе найти партнера? Где найти неженатого? И мужчины тоже самое. Но по статистике, они чаще не ждут, а действуют. Среднестатистический мужской подход немножко отличается. Для большинства мужчин, если стоит выбор между любимой и другом, который не женат, выбирают друга. Слова из популярной песенки советских времен:

Друг всегда уступить готов место в лодке и круг.  
Его не надо просить ни о чем, с ним не страшна беда,  
Друг мой – третье мое плечо, будет со мной всегда,  
Ну а случись, что он влюблен, а я на его пути,  
Уйду с дороги, таков закон, третий должен уйти.

Если вы такой порядочный, то уступайте свои места другим кандидатам. Но можно уступить вещь, а не живого человека! У женщины, например, можно было бы спросить ее мнения: может, она не хочет, чтобы ее кому-то уступали? А если ее все-таки кому-то уступят, как вещь, то станет ли она счастливой? Нет.

*Все законы и технологии, которые мы с успехом применяем в бизнесе, можно перенести с еще большим успехом на любовные отношения. Например, причины неудачи людей в любви в том, что они не ту технологию отношений применяют, находясь на должности жениха или невесты.*

И получается, что подбирать кандидата на должность мужа или жены нужно только третьим способом – с помощью хедхантинга. Давайте штудировать рынок кандидатов, давайте делать оценку персоналу на соответствие вашей должности, давайте вести филигранную работу по переманиванию. Не надо жениться абы на ком, что повлечет развод. Определитесь, зачем вам муж: для любви или для печати о браке в паспорте – так же, как портить трудовую книжку лишними штампами?

### **Разговор с Екатериной: альфонс бьет – значит, не любит**

– Меня зовут Екатерина. Мне 37 лет. Я не замужем. Образование экономическое, высшее. Я индивидуальный предприниматель.

– Что ты предпринимаешь? Специализация?

– Торговля.

– Где-то покупаешь дешевле, продаешь дороже?

– Да. У меня была раньше женская одежда, а сейчас кризис, и я переквалифицировалась на детскую одежду, потому что она всегда нужна. И цены на нее хорошие. И каждые полгода дети обновляются полностью. Работа кормит меня и моих детей.

– Ты не замужем. Откуда дети?

Обращаясь к аудитории:

– Ну вот, я довел ее до слез. Задаю же нейтральные вопросы. О чем ты плачешь? Недавно разошлась? Совсем не разошлась?

Снова обращаясь к аудитории:

– Но точно думает о нем.

– У меня было несколько браков. Может, из-за психической травмы в детстве: меня изнасиловали, когда мне было 8 лет. И потом это продолжалось три года.

– Кто насиловал?

– Мамин родственник. И никто об этом не знал.

– Сколько лет ему было?

– 17 лет. Пока он в армию не ушел, насилие не прекращалось.

– Тогда тебе было 8 лет, а сейчас 37, то есть инцидент случился почти 30 лет назад. Считай, что это было не с тобой, а с той девочкой. Вообще, я замечал: сейчас те, кто подвергаются насилию, как знамя носят этот факт. Наверное, чтобы произвести впечатление. Никаких последствий же нет!

– Про это никто не знал, я в себе держала.

– Надо было рассказать.

– Он меня запугивал. А мама мне внушала, что я должна выйти замуж девочкой. Поэтому я скрывала. В 16 лет я начала встречаться с мальчиком. И для меня это было выходом. Насильник был старше меня, а я связалась с маленьким – своим ровесником, потому что он ничего в сексе не понимал. В 17 лет я с ним переспала, забеременела и вышла замуж. Мы пять лет прожили и разошлась.

– Ты посчитала, что если ему 17 лет, то он не поймет?

– Он и не понял.

– Тем более, зачем плакать о прошлом? Это проблемы сугубо человеческие. В пещере таких проблем не было ни у женщин, ни у мужчин. Проблема изнасилований – мировоззренческая и воспитательная. Когда наши предки жили в пещере, то там запросто спали с маленькими детьми. Да и в 8 лет ты не такая маленькая была.

– Я не знала, что со мной делают. И когда я узнала в 12–13 лет, то была в ужасе...

– Ничего реально опасного не было. Полутвердое тело попало во влагалище. Вот что это было. И зачем ты это до сих пор вспоминаешь. Сколько у тебя детей?

– У меня было несколько браков. Может, из-за психической травмы в детстве: меня изнасиловали, когда мне было 8 лет. И потом это продолжалось три года.

– Кто насиловал?

– Мамин родственник. И никто об этом не знал.

– Двое.

– Ты зрелая женщина, не раз обследовалась у гинеколога. Внутри тебя вводили разные инструменты... Ничего же страшного не случилось! Аборты были?

– Да, между этими двумя детьми.

– Из своих абортов ты трагедию не делаешь, а на какое-то полутвердое тело, которое в тебя ввел парень, реагируешь. Люди часто страдают не по делу.

– У меня остался какой-то непонятный страх.

– Ты что думаешь: я в обморок должен упасть от того, что с тобой произошло?

– Я не знаю, как от страха избавиться. Да еще и связываюсь со слабыми личностями.

– Со слабыми не связывайся, с сильными связывайся.

– Это я сейчас понимаю после прочтения ваших книг.

– А что ты плачешь? Причины для слез есть? Нет. Ничего плохого не случилось.

– У меня с семьей не получается. Первый брак был просто для того, чтобы никто не знал...

– И сама была слабенькой и выбрала слабенького. Вы поженились, а разошлись, скорее всего, из-за сексуальной холодности. В тебе живет прошлое. Я не думаю, что ты получала большое удовольствие от своего первого мужа, по крайней мере вначале.

– Да. На тот момент я была сильно ответственной. Родила ребенка, и ни разу его не оставляла, постоянно с ним занималась. Он в четыре года начал читать, сейчас в 15 лет уже зарабатывает, учится, его группа Вконтакте большая. С детьми у меня все получилось.

– Та психотравма, которая у тебя была, заставляла тебя все время думать – и в итоге твое мышление неплохо развилось. Когда дети появились?

– Первый в 18 лет, второй от второго брака – в 25 лет.

– Пока не вижу травм. Ты зарабатывала, когда в 18 лет родила?

– Я училась в техникуме на бухгалтера. Мама занималась торговлей. И у нас был общий бизнес. Я тогда уже работала.

– Ты заслуживаешь уважения: сама в 18 лет зарабатывала. А мама кто?

– Тоже индивидуальный предприниматель.

– Вы вместе зарабатывали. Оснований для стресса нет. Единственное, что ты неудачно вышла замуж и разошлась. Давай первого мужа отработаем. Что было для него характерно? Вы были одногодки, поэтому понятно: ты дурная и он дурной...

*Вы поженились, а разошлись, скорее всего, из-за сексуальной холодности. В тебе живет прошлое. Я не думаю, что ты получала большое удовольствие от своего первого мужа, по крайней мере вначале.*

– Он только сейчас, после 30 лет, состоялся. Стал фермером, у него большие поля. Вопрос в том, что после того, как я расхожусь со своими партнерами, проходит 1,5–2 года, и они начинают звонить мне, раскаиваться, что потеряли меня, сожалеть, и эти звонки продолжаются годами.

– А второй когда появился?

– Сразу после первого. Он тоже ничего не соображал на тот момент.

– Семья – это производство, и тут необходимо соображать как никогда. Потому что, если ты куда-то на службу бездумно устроился и если не получилось, то можно уволиться. А если семья, то все гораздо сложнее... Первого ты родила сразу?

– Ребенок родился через полгода после свадьбы, я же вышла замуж по залету что называется. Через два года совместной жизни я узнала, что мой муж участвовал в групповом изнасиловании. Их было четверо на одну. Он же еще маленький был – не нагулялся. Я узнала об этом от мамы, а ей сказал тот человек, который меня насиловал. Но в милицию никто не подавал заявления. Я спросила мужа напрямую: правда ли это? Он мне все в подробностях рассказал.

– Дурачок. Отказываться надо было. Тебе зачем надо было расспрашивать?

*Через два года совместной жизни я узнала, что мой муж участвовал в групповом изнасиловании. Их было четверо на одну. Он же еще маленький был – не нагулялся.*

– Я не знаю. Сейчас понимаю, что зря расспрашивала.

– После что было?

– Продолжали жить. Потом он начала то с одной, то с другой гулять, начались драки, скандалы. Я тогда не умела молчать: он мне одно слово, а я сто слов в ответ. Он и табуретки в меня бросал, и с кулаками кидался.

– Он тебя бил, и ты его била?

– Я не била. Он громила двухметрового роста. Мне с ним не справиться.

– А что ты ж делала, когда он тебя бил? Убегала? Плакала?

– Плакала.

– И сколько ты промучилась?

– Пять лет. Когда бросаться с ножом стал, я сбежала.

– Произвел на вас впечатление мой афоризм «Ссориться нужно только один раз, второй – не надо»? Уже после первого раза человек должен исчезнуть из вашего поля зрения. Когда он тебя первый раз ударил?

– Когда еще ребенок был маленький. Ушел на три-четыре дня к женщинам, погулял, вернулся, и я на него накричала – не умела раньше молчать. Я говорила: «Где гуляешь – туда и иди». Жили тогда в моей квартире.

– Еще одна ошибка, когда муж живет в квартире жены: выгонять всегда тяжелее, чем самой уйти. Он пять лет тебя бил, и каждый раз все утонченнее?

– Да.

– Увеличение количества побоев и качества у тебя не зародило мысли о разводе. Когда он в первый раз ударил?

– Ребенку был год.

– А четыре года кто тебя заставлял терпеть?

– У наших родственников нет разводов, нет вторых браков, поэтому для меня было нормой жить с одним человеком. Считала, что проживу. Терпела, пока ножи не пошли.

Обращаясь к аудитории:

– Дотерпелась.

– Здорово, если бы она имела хорошую психологическую подготовку. Она бы с ним быстро разошлась после первой же драки.

Обращаясь к собеседнице:

– А почему не ты у него жила?

– У него не было своей квартиры. Мою квартиру мне купили родители. Когда мои родители предложили его родителям купить вскладчину, те отказались, сказав, что нет денег.

– Печальная история, но скучная. Ты чем занималась в это время?

– Училась в техникуме. Перешла на заочное.

– Он тебя продолжал бить, ты продолжала зарабатывать деньги. Зарабатывала больше, чем он?

– У нас был совместный бюджет – с этим все было в порядке. Плохо было, что он уходил. И я неправильно себя вела: язык за зубами не держала.

– У наших родственников нет разводов, нет вторых браков, поэтому для меня было нормой жить с одним человеком. Считала, что проживу. Терпела, пока ножи не пошли. Дотерпелась.

– А ты выясняла, с кем он был, что, как, почему?

– Нет, мы только кричали друг на друга. Он уходил, приходил, даже на месяц расставались. Он обещал, что это не повторится, но все продолжалось, как всегда.

– Правильно говорил Шопенгауэр, что если вы позволили один раз вас ударить, то все время будут вас бить. Прощать нельзя. У примитивных народов считается, что если бьет, значит, любит, а если не бьет, значит, не любит. Он не объяснил тебе, что тебя любит, поэтому бьет?

– Побьет, а потом плачет, извиняется. Однажды месяц не жили вместе, потом сошлись, и он обещал, что больше не будет так себя вести. А потом его опять месяц не было, вышел за хлебом и исчез.

– Как объяснил отсутствие?

– Никак.

– Ты его пустила?

– Сначала не пускала, потом впустила. Дверь открыла, без крика, зашла сама в комнату, села фильм смотреть. Он заходит. Я продолжаю смотреть. Он разбегается, меня пинает и орет матом: что ты сидишь, выпендриваешься?

– Он пришел через месяц, не сказал «прости», а сразу стал бить?!

– Я обычно кричала, а тут села и успокоилась. И его это тоже взбесило.

Правильно говорил Шопенгауэр, что если вы позволили один раз вас ударить, то все время будут вас бить. Прощать нельзя. У примитивных народов считается, что если бьет, значит, любит, а если не бьет, значит, не любит. Он не объяснил тебе, что тебя любит, поэтому бьет?

– Побьет, а потом плачет, извиняется.

– Весело ей, когда ее бьют. Но как получилось, что ты его выгнала?

– Я решила, что конец – сил нет. У его отца был юбилей, я хотела поехать: там будет вся родня. А он опять на неделю исчез. Но перед юбилеем появился, сел в машину и поехали на юбилей. Я его предупреждала: еще раз такое будет, и мы разойдемся. И с юбилея я уже уехала с родителями к себе домой, в другой город. И он больше не пришел.

– И стала жить одна с ребенком?

– Да.

– Чем занималась?

– Той же торговлей.

– И сколько времени ты была одна?

– Недолго. Вышла замуж за первого попавшегося парня. Подружка-одноклассница меня с ним познакомила. Пару месяцев повстречались, потом начали жить. Год прожили, потом свадьба была. Но и на этот раз я связалась со слабым человеком. За счет меня устроился. У нас в городе есть завод, на который трудно попасть работать. А мой дядя там был начальником отдела кадров. И у мужа мечта была туда устроиться. И я ему помогла. Сначала все было хорошо. Мы год жили, он просил ребенка. И когда уже ребенок родился, он начал уходить в загулы. Тоже стал уходить из дома.

– У тебя жизнь, как клише.

*Сначала все было хорошо. Мы год жили, он просил ребенка. И когда уже ребенок родился, он начал уходить в загулы. Тоже стал уходить из дома.*

– Да и со вторым мужем такая история приключилась. С нами в квартире жили мой брат с женой. Я с утра повезла старшего ребенка в школу. Мама уехала на неделю по работе, брат тоже уехал за товаром. Так одни в квартире остались мой муж и сноха. Я возвращаюсь домой, слышу, кто-то плачет. Захожу в спальню – сноха плачет. Что случилось? Я испугалась, может, что с братом случилось, он же на машине в Москву поехал? Она стала плакать и рассказывать, что мой муж ее пытался изнасиловать. Я вернулась, поэтому попытка не получилась. Причем сноха в это время была беременной. Шесть месяцев беременности было! Она рассказывает: «Я спала, вдруг почувствовала кого-то рядом с собой, думала, муж вернулся, открываю глаза – твой муж». Вот такой замкнутый круг.

– Как ты на это среагировала?

– На тот момент моему второму ребенку было четыре месяца. Я это проглотила.

– Не подняла кипеш, не прогнала его? А почему? Он принимал участие в кормлении ребенка?

– На тот момент я не работала. Я сидела с ребенком: он слабый родился. Мне он и мама помогали.

– Спрашивается, зачем нам романы читать, когда жизнь гораздо круче всех романов. Я не понимаю, почему у твоего мужа возникает такое горячее желание своих родственниц насиловать? Из-за низкого образовательного уровня что ли?

– Я у него так и спросила: на улице мало что ли баб? Почему надо было именно к свахе пристать?

– Да, логики нет.

– Но я этого не могла забыть. Мы расходились, сходились, однажды 1,5 года не жили, потом сошлись, начали даже с нуля дом строить. Все стало вроде бы хорошо, все вроде забыли.

– Как часто говорят: давай начнем жить с чистого листа. Дом стали строить...

– А он опять вернулся без ничего, я его опять устраиваю на работу на севере через своего другого дядю. Появляются деньги, и он опять стал гулять. Потом началась дележка дома. А я свою квартиру продала, чтобы в дом вложить. Альфонсом он был, как выяснилось.

– А дом он разделил?

– Нет, не получилось. Я нашла хорошего адвоката и отсудила все.

– Слава богу! Слушая вашу историю, можно подумать, что все мужчины одинаковы.

– Потом у меня три года был другой мужчина. Но когда я поняла, что он любит выпивать, я его от себя как отрезала.

– Не зарегистрировалась?

– Нет, я не жила с ним, просто встречались на его территории, сексом занимались.

– Какой-то прогресс у тебя все-таки есть. Много пил?

– Постоянно выпивал. Я нет.

– Кто читал мои книги, тот знает, что если один раз к тебе мужчина пришел пьяный, то это полное основание расстаться с ним на всю оставшуюся жизнь. Даже если он сейчас не алкоголик, то потом он станет алкоголиком. Сколько ты с ним проваландалась?

– Около трех лет. Потом успела связаться с четвертым, который замуж звал...

– Если бы ты получила психологическое образование раньше, то многих бы бед не было.

– Первый раз я узнала о вас, когда у нас на заводе проходил ваш тренинг. Моя подруга у вас была, она и посоветовала. И после развода со вторым мужем я начала читать ваши книги.

– *Спрашивается, зачем нам романы читать, когда жизнь гораздо круче всех романов. Я не понимаю, почему возникает желание своих родственниц насилловать? Из-за низкого образовательного уровня что ли?*

– Я у него так спросила: на улице мало что ли баб? Почему надо было именно к свахе пристать?

– И несмотря на эти любовные приключения, она работала, зарабатывала. Представьте, если бы всех этих слабых мужчин не было, где бы она сейчас была? Очень высоко бы взлетела.

– После расставания с очередным мужчиной я устроилась работать на завод, была там секретарем. Потом – экономистом. В ноябре сократили 5000 человек. Мне предложили более маленькую зарплату и попросили оставить место экономиста. Я отказалась. Ушла. И опять стала заниматься торговлей. Стала летать по работе в Турцию, однажды познакомилась с турком. Сразу спросила его насчет алкоголя – все вроде нормально. У нас были такие отношения в течение трех лет: три недели я была в России, а неделю жила у него в Турции. Все устраивало. Но я его всегда предупреждала, что со мной будет сложно: я люблю работать, пить со мной не получится. Он терпел. А через три года начали у него появляться ко мне претензии. И под конец он сказал мне то же, что и второй муж мне говорил, только на турецком языке: «Я молодой, душа страдает от того, что я не могу ни с тобой выпить, ни покурить». Ему приходится уходить в другую комнату курить, потому что меня тошнит от запаха табака. Он мне это все высказал и предложил: «Нам пора разойтись. Я с тобой несчастлив». Так, мы вместе были 4,5 года. Уже прошло 20 дней, как мы расстались.

Не знаю, почему так произошло. Уже 1,5 года назад у нас начались размолвки. Но я ему предлагала: давай договоримся о том, что тебя не устраивает, ты мне говори начистоту, а что меня не устраивает, я тебе скажу. И он, не как мои предыдущие мужья, шел на переговоры. А я ему про вас рассказывала, переводила ваши статьи. Он прислушивался: не глупый был. Казалось, что не глупый. А 20 дней назад по скайпу мне сообщил, что, мол, мне с тобой скучно, ты меня не делаешь счастливым, ты дура.

– Где-то он прав.

– Да. Я потом написала амортизационное письмо: «Ты прав, я дура, я недостойна тебя, я не делаю тебя счастливым, я буду стараться работать над собой». И он меня заблокировал везде – в вайбере, на сайте. Я даже сначала не поняла, что случилось. Вчера не выдержала, написала ему: «Спасибо тебе большое, из-за тебя я все поняла и попала на семинар к Литваку».

– Вроде бы письмо ничего. К делу.

Ты рассказала, что у тебя было четыре мужа, два с регистрацией. В среднем с каждым из них ты жила по три-четыре года. Что будет, если ты над собой не будешь работать? С кем-нибудь познакомишься и снова три-четыре года поживешь, пока мужик не высосет из тебя все, что можно высосать. Ты же зарабатываешь, а не твои мужчины. Последний тебя поддерживал?

– Нет. У него с работой плохо было. Я хотела его еще 1,5 года назад его бросить, но мне его было жалко.

– А себя тебе не жалко? Кого жалче?

– Теперь себя.

– Сейчас ты за три месяца оклемаешься, хорошо поработаешь, и через какое-то время, я думаю, познакомишься с новым альфонсом...

– Я еще хотела спросить, стоит ли мне переезжать жить в Турцию? Когда я там с турком пожила, то освоилась. И мне там нравится жить. Сама я из Бурятии.

– А как ты будешь жить?

– Одна. Я работы не боюсь.

– А политическая ситуация тебя не смущает? Наше правительство не рекомендует нашим туда ездить. Где работать будешь?

– Я хочу свое дело открыть: кафе или ресторан с русской кухней.

– Так. А зачем к нам приехала?

– Избавиться от внутреннего страха.

У него с работой плохо было. Я хотела его еще 1,5 года назад его бросить, но мне его было жалко.



– *А себя тебе не жалко? Кого жальче?*

– *Теперь себя.*

– *Сейчас ты за три месяца оклемаешься, хорошо поработаешь, и через какое-то время, я думаю, познакомишься с новым альфонсом...*

– Страх исчез?

– Я поняла, что я себя не люблю. Получается, я схожусь со слабыми людьми. И я часто «включаю» сценарий «мамы»: чем больше я забочусь о мужчинах, чем больше ухаживаю, тем больше они начинают наглеть. Я поняла после второго мужа, что слишком много даю, слишком близко к себе подпускаю. Поэтому и повторяется все одно и то же.

– Что тебе порекомендовать? Не знаю.

– Сейчас моя знакомая, подруга, живет в Стамбуле, она крупный предприниматель. Предложила познакомить меня с другом своего мужа, вдовцом, предпринимателем, у которого своя мебельная фабрика. Он не пьет. Правильный. Старше меня на 15 лет. Ему 52 года. Жена умерла от рака.

– Да, до сих пор у тебя все шло по одинаковым сценариям. Знакомишься с мужчинами, которые пять-шесть месяцев себя хорошо ведут, а потом начинают наглеть. А вдруг этот вдовец – твоя судьба? Поскольку он крупный предприниматель, то и ничего с тебя тянуть не будет. Даже, может, и тебе перепадет что-то.

Градацию составляю. За кого женщине можно выходить замуж? За холостяка выходить нельзя, если ему 35–40 лет, потому что это подозрительно. За разведенного можно выходить замуж? Поскольку он уже имел опыт развода, то и с вами потом разведется. Выходить ли за вдовца? Одну жену он уже угрохал. Стоит ли рисковать? Тогда выходит, что надо связываться с женатым? Ведь если он обратил на вас внимание, значит, вы лучше, чем его жена, иначе зачем бы он с вами связывался? Вот вам и будет хедхантинг.

Но вот интересно, почему его жена умерла от рака? Ведь рак – это психосоматическое заболевание. Если у человека идут переживания за переживаниями, то клетки начинают неправильно работать и перерождаются в рак. А сколько его детям лет?

– 27 и 23.

– *Я поняла, что я себя не люблю. Получается, я схожусь со слабыми людьми. И я часто «включаю» сценарий «мамы»: чем больше я забочусь о мужчинах, чем больше ухаживаю, тем больше они начинают наглеть. Я поняла это после второго мужа, что слишком много даю, слишком близко к себе подпускаю. Поэтому и повторяется все одно и то же.*

– Понятно. Он над ней издевался больше 20 лет. Пока дети не выросли, она как-то держалась. А потом не выдержала и раком заболела.

У нашего организма есть две защитные системы с условными названиями КГБ и МВД. КГБ – система, которая борется с внешними врагами, с микробами. А МВД борется с внутренними перерожденцами, то есть больными клетками. У нас каждый день формируется чуть не 35–40 атипических клеток. Они не сразу превращаются в раковые. И вначале, пока они атипические, система МВД их отлавливает и уничтожает. А когда система МВД плохо работает – это бывает во время психотравмы – она перестает их отлавливать. Поэтому со временем эти клетки становятся раковыми, а потом распространяются по всему организму. Не все такой точки зрения придерживаются, но я думаю так.

Поэтому выдержишь ли ты жизнь с вдовцом? Вот где понадобится философское спокойствие. Он, конечно, женится на тебе, к гадалке не ходи. Конечно, с ним можно жить, но надо быть готовой к моральным издевательствам. Я ерунду говорю или нет? Может, и ерунду. Но эта гипотеза имеет право на существование. Так ты поедешь?

– Да я и так постоянно езжу.

– Езжай туда жить и выходи замуж за этого вдовца. Но тут дела пахнут керосином, потому что там уже образовалось злокачественное образование. Он будет какое-то время к тебе относиться хорошо. А потом что будет – кто его знает? С детьми поедешь?

– Нет. Старший учится в Ижевске, он увлечен изучением истории, в олимпиадах участвует. Умный ребенок. Он хотел поступать на исторический, но я предложила пойти на международный. Но ему тоже нравится Турция.

– И он приедет?

– Сейчас он учится на 2 курсе. А на магистратуру хочет приехать в Стамбул. А младшему 12 лет. Его сразу возьму с собой. Его отец не платит алиментов и не принимает никакого участия в его воспитании. Я родила, и он забыл, что у него есть ребенок. Сейчас я подала в суд на лишение родительских прав, чтобы я могла спокойно ребенка забрать с собой. Сейчас занимаюсь этим вопросом. Младший ребенок уже стал изучать английский.

– Может, с бывшим мужем можно мирно договориться?

– Нет. Он уже несколько раз женился, но стал бесплодным после меня – у него детей не будет. И своего единственного ребенка игнорирует.

– Так что тебя сегодня больше всего беспокоит?

– Мой страх.

– А ты не бойся. Знай, что будет плохо. А потом окажется, что все будет хорошо и просто великолепно. Какие сейчас существуют опасения? Например, еще неизвестно, захочет ли вдовец на тебе жениться. Хотя русские женщины за рубежом легко выходят замуж. А здесь у нас – не очень... Любви у тебя к нему нет, ты даже с ним не знакома. Но почему-то турок, муж подруги, решил, что все получится. В общем, если ты с иллюзиями будешь выходить замуж, то будет разочарование. А если будешь ко всему относиться реально и знать, что все может случиться, то может получиться, что турок-вдовец вполне хороший парень. Тем более что ты сейчас стала психологически грамотным человеком. С ним поводишься, и может, сможешь определить, что он за птица. А все-таки ты не опасаясь, что ты можешь ему просто не понравиться? Или ты это не берешь в расчет?

– Я не думаю, что не понравлюсь.

– Но предупредить я тебя должен: турки есть еще те... Похлеще твоих мужей могут выступить.

– Я сначала там квартиру куплю себе, а потом буду смотреть – жить мне с турком или нет.

**Разговор с Олегом: будь самым первым, а не самым несчастным – и женщины к тебе потянутся**

– Меня зовут Олег, мне 37 лет. Образование высшее, я экономист-математик. Закончил физмат и экономический факультет, освоил экономическую кибернетику. По специальности не работаю. Занимался бизнесом, но четыре месяца назад бросил и сегодня не работаю. Живу пока за счет своих накоплений. Женат, двое детей. С женой хорошие отношения.

– А зачем пришел сюда? Сюда приходят люди с проблемами.

– Есть проблема, и началась она давно, когда я заработал много денег, купил машины, квартиру. В общем, когда примитивные цели были реализованы. И дальше – потеря цели в жизни. И уже 10 лет я нахожусь в этом состоянии.

– Чем заниматься, не знаешь?

– Да. Подсознательно было стремление развиваться. Я ходил на МВА, учился на руководителя среднего и высшего звена, но не закончил. Занимался поиском: одно, второе, третье...

*Есть проблема, и началась она давно, когда я заработал много денег, купил машины, квартиру. В общем, когда примитивные цели были реализованы. И дальше – потеря цели в жизни. И уже 10 лет я нахожусь в этом состоянии.*

– Самая большая проблема – как найти себя. И ты в этом состоянии находишься уже 10 лет. А до этого знал, чем заниматься?

– Примитивные были цели. В институт я шел за специальностью, которая приносила бы деньги. Думал, что получится... Но сама по себе экономика меня не интересовала абсолютно.

– Думал, что получишь высшее образование, и будешь хорошо зарабатывать.

– Я учился в физматлицее, поэтому с математикой проблем не было. Нужны были деньги. Думал, будут деньги – все куплю. Великих целей не было. Деньги появились, кое-что купил. А сейчас пустота душевная.

– Цель у всех без исключения людей одна – стать первым. Или самым несчастным. Сейчас ты к этому разговор и ведешь: деньги есть, а счастья в жизни нет. А почему бы тебе президентом не стать?

– А смысл?

– Будешь хозяином положения. Кем же ты хочешь стать?

– Я стал искать какие-то великие смыслы, потаенные, величайшие, какие-то скрытые предназначения, кем мне суждено было быть...

– И какие были варианты?

– Никакие. Ничто не интересует, ничто не трогает.

– И любовь не трогает? Кто твоя жена?

– Жена – домохозяйка.

– И ты тоже, выходит, временно домохозяин.

– Не совсем. Я не сижу дома. Я занимаюсь спортом, ищу себя теми или иными путями.

– Мой совет: человеку вообще без разницы, чем заниматься. Единственное, что нужно сделать – это довести свой профессиональный навык до пика.

– Если я правильно понял, все размышления о том, что я якобы уже в пять лет должен был бы знать, кем я стану, – отговорки для ленивых?

– Да. Но сейчас тебе надо чем-то заниматься.

– Не то, что надо – мне нравится развиваться. Я не хочу работать ради денег.

– Не работай ради денег. У тебя сейчас есть хороший денежный запас, достаточно приличный, чтобы безбедно существовать. Перечисляй, кем хочешь быть: художником, поэтом, танцором, парикмахером?..

– Не хочу. Я как подумаю, что надо кем-то становиться, то меня сразу от всего отталкивает.

– Вначале ищи работу, связанную с твоей профессией. И в ней совершенствуйся. Или уже неохота?

– Неохота. Я 12 лет занимался этим. И я сразу относился к этой работе как к временной.

– Я всегда предлагаю в своей профессии только поменять цель. Например, учителю начальных классов стать преподавателем в вузе, написать книжку, чтобы как-то себя выразить. Стереотипная рекомендация, но действенная, помогает. Только надо до конца довести. В общем, специалистом экстра-класса ты не стал?

– Верно, но я и не собирался.

– *Я стал искать какие-то великие смыслы, потаенные, величайшие, какие-то скрытые предназначения, кем мне суждено было быть, и т. п.*

– И какие были варианты?

– Никакие. Ничто не интересует, ничто не трогает.

– И любовь не трогает? Кто твоя жена?

– Жена – домохозяйка.

– И ты тоже, выходит, временно домохозяин.

– Ты живишь по «сценарию Сизифа»: туда-сюда камень таскаешь. Закончил вуз, успехи есть практически во всех областях, но нет единого стержня. А что ты думаешь, я теперь буду искать тебе смысл жизни? Займись любым делом – у тебя везде получится. Пока у тебя идет «не до»: не доработал, не добрал, не добежал... Ты не становишься таким профессионалом экстра-класса, чтобы свое дело знать лучше всех. В итоге станешь несчастней всех. Но все равно выдетишься. Ко мне часто приходят больные, которые жалуются: мне не везет, я самый несчастный человек. Но ты-то пока здоров. Не найдешь смысл жизни – серьезно заболеешь. И тогда появится смысл жизни – выжить. Сразу начнет расширяться кругозор. Или помрешь от болезни. А с женой хорошие отношения?

– Большей частью хорошие. Ей, конечно, не нравится моя позиция.

– Ей не нравится твоя неопределенность. И она боится, что там тебе в голову взбредет? Могу ее успокоить: ничего плохо тебе в голову не взбредет. Пока я вижу твой смысл жизни только в том, чтобы стать самым несчастным человеком.

**Разговор с Жанной: мужчину бесит, если жена зарабатывает больше него**

– Я Жанна, мне 39 лет. Работаю в охране труда на посту замдиректора по промышленной безопасности.

– Значит, находишься на второй ступеньке карьерной лестницы. Устраивает работа?

– Да.

– А материальное обеспечение?

– Тоже устраивает.

– Что не устраивает?

– Я 17 лет была замужем, у меня 13-летний сын. Два года назад я ушла из семьи. Хотя еще несколько лет до этого мы развелись. Но я пыталась сохранить семью, поэтому мы сошлись на время. Но пожив вместе, окончательно убедились, что у нас ничего не получится. В итоге я приняла решение, что в этой семье мне не место.

– Когда мысль, что в семье все неблагополучно, пришла тебе в голову?

– Когда я стала начальником отдела.

– Продвинулась выше, чем муж?

– Муж до сих пор рабочий.

– Это тоже показатель неравных браков. Когда мужчина превосходит женщину, он легче переносит социальное неравенство, а когда женщина выше, то мужчины это терпеть не могут. Когда люди сходятся вместе, нужно прежде просчитать, кто сколько «стоит».

– Учились в одном институте, закончили, написали дипломы, 2,5 года отработали по назначению. Мы были сменными мастерами: я по своему профилю, он – по своему. Поженились.

*Я 17 лет была замужем, у меня есть 13-летний сын. Два года назад я ушла из семьи. Хотя еще несколько лет до этого мы развелись, но я пыталась сохранить семью – не получилось. В итоге я приняла решение, что в этой семье мне не место.*

– Изначально вы были равнозначные по «цене»?

– Да, все было поровну.

– Он выпивал?

– Да.

– А потом ты почему-то пошла вверх, а он нет. Это случайно? Нет, конечно. У тебя просто способностей больше. Они были и тогда, когда ты замуж выходила. Кто из вас более развит был?

– Сложно сказать. Я как женщина слушалась мужчину.

– Не как женщина! Ты его слушалась из-за своего воспитания.

– Мы пошли на второе высшее, я закончила, а он нет. Я в это время еще родила ребенка. В декрете сидела, училась.

– А он что делал?

– Он в это время бросил учебу. Но работал, и у него зарплата была больше, чем у меня.

– А сейчас?

– У меня больше в три раза.

– Тяжело это переносится. Если бы ты не получила повышения, то в семье было бы более или менее благополучно. Когда он знал, что его зарплата повыше, он чувствовал себя лучше. Хотя это все ерунда.

Я знал одну семью. Он – профессор филологии, а она – бизнесмен и зарабатывала намного больше него. Но он не чувствовал себя униженным – как-то себе на жизнь зарабатывал. В открытую говорил, что его этот вопрос неравенства не волнует. А ты переживала?

– Мне некогда было переживать: я работала, занималась с ребенком... Но я пришла с другой проблемой. Мы развелись, и нам надо разделить имущество. Уже прошли пять судов, но пока не решается так, как я хочу.

– А жили где?

– Жили в квартире его родителей, но она была куплена персонально для нас.

– Не для нас, а для него.

– Точнее – для бабушки. Но жили мы там.

– Вот один из проколов вашего семейного предприятия: стали жить вместе без собственного «офиса».

– И наверное, другая ошибка была в том, что когда мы были в разводе, то все-таки решили пожить вместе, надеялись, что все наладится.

– А официальный развод когда был?

– В 2009-м.

– Вы фактически семь лет официально разведены, но не довели реальный развод до конца.

– Да, это была любовная тягомотина.

– Когда ты стала больше него зарабатывать? В это время?

– Чуть раньше.

– Наверное, он этого не вынес.

– Да, меня ведь даже, как особую персону, забирали от дома на служебной машине и привозили обратно.

– Твоему мужу было тяжело вынести, что жена – большой начальник, а он никто. Твоя ошибка в том, что ты исследуешь свое прошлое. Ты женщина молодая, тебе еще можно замуж выйти. И у тебя все получится, ведь на ошибках учатся: еще вторую ошибку можно совершить, но третью нельзя. Франкл говорил, что в любви везет один раз из десяти. А если не получилось, то выбрось все из головы и делай вторую попытку. А пока анализируем твои ошибки. Первая, как я уже сказал: у вас не было своего «офиса» – своей квартиры.

– Сколько лет в разводе?

– 2,5 года мы были в разводе, но все-таки жили вместе, надеялись, что будет хорошо.

– А официальный развод когда был?

– В 2009-м.

– Вы фактически семь лет официально разведены, но не довели развод до конца.

– Да, это была любовная тягомотина.

– Позже выяснилось, что оказывается, к нам свекровь ходила, когда меня дома не было, и давала советы, как развалить семью.

– Если муж связан со своей мамой, то это не муж. Мужчинам надо знать: если ваша жена не ладит с вашей мамой, нужно становиться на сторону жены. Если сын очень привязан к маме, это его «удешевляет». Ведь он все с мамой связывает, а мама вряд ли поладит с невесткой. Ты молодая, умная, поэтому найдешь еще свое счастье – забудь о бывшем муже.

Вообще, почему свекровь никогда не поладит с невесткой? Потому что их сыновья практически становятся психологическими мужьями для своих матерей. И они ревнуют к реальным молодым женам своих сыновей. Конечно, неосознанно. Свекровь замужем?

– Да, у нее двое детей.

– Свекровь как с мужем живет? Хорошо?

– Теоретически хорошо. А практически она его ненавидит с момента свадьбы.

– Вот еще одно доказательство моего утверждения: когда отношений между родителями не складываются, то сын становится психологическим мужем мамы. Причем мама проходит все стадии интимных отношений с сыном, кроме сексуальной.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О СТАДИЯХ СЕКСА**

*Напомню, что секс имеет несколько стадий. Сначала платоническая, когда вы только любуетесь объектом своей любви, а в мыслях уже хотите с ним переспать, думаете о нем, мечтаете.*

*Платоническая стадия должна быть короткая. После нее моментально надо переходить ко второй – пионерской, или рабочей. Чтобы лучше человека узнать, надо с ним вместе поработать. Потому что, когда с человеком работаешь, ты узнаешь, какой он. Рабочая стадия должна быть длинная. Даже если ваши отношения ничем не закончатся, то вы все-таки приобретаете опыт, который потом пригодится.*

*Дальше идет комсомольская стадия, предсексуальная – объятия, поцелуи. Это стадия должна быть предельно короткой. Потому что затягивание доводит мужчину до импотенции, а женщину – до бешенства.*

*И наконец, наступает сама сексуальная стадия.*

И кстати, свекровь зря вам рассказала, что ненавидит своего мужа. Ее откровения добром не закончатся. Теперь она постоянно будет лезть в ваши дела.

– Еще свекровь с легкой завистью сказала, что ее сын любит меня больше, чем ее, маму, и она это увидела.

– Нельзя было ей и этого говорить. И не верьте в ее добрые намерения. Вам понравится, когда ваша соперница отвоевывает у вас вашего любимого человека? Нет. Соперница, то есть ты, всегда будешь слишком худой или слишком толстой, чересчур умной или полной дурой, очень злой или очень доброй и т. д. Понравится свекрови невозможно!

**Разговор с Алисой: если свекровь настраивает против вас ребенка, ждите, пока ребенок повзрослеет**

– Свекровь настроила ребенка против меня. И в итоге сын живет со свекровью и мужем, а я не общаюсь ни с ней, ни с мужем. При моих попытках сблизиться или просто поговорить муж

просто убегает и на телефонные звонки не отвечает. Или лезет ко мне с претензиями. С ребенком не дают видиться.

– Довольно часто родители используют детей для отстаивания каких-то своих интересов. Конечно, свекровь будет настраивать ребенка и мужа против тебя. Так обычно происходит в начале совместной жизни. Но приходит время – и свекровь понимает, что не сможет удовлетворить потребности сына, не может заменить ему молодую жену, и тогда сама все сделает для того, чтобы сын привязался к своей жене. Главное: когда потребности мужа расширятся, ты должна быть в состоянии удовлетворить их.

– Я написала в мае письмо сыну. И уже полгода нет ответа!

– Надо пождать год-два, когда у твоего сына появятся сексуальные увлечения и свекровь начнет его прессовать. Тогда он будет искать союзников – и твое время наступит.

– Но пока я ему даже подарки не могу передать! Сегодня многие родители жалуются, что не могут заставить читать своих детей. А мой много читает! И я ему купила книжку на английском. Как же ее передать? Почтой?

– Если не хочет встречаться, то так и напиши: «Ты со мной не хочешь встречаться, а у меня для тебя есть интересная книжка. Нужна – возьми, нет – отошли мне». Не настаивай, чтобы он ее взял. Еще напиши: «Я бы себе оставила, но английский плохо знаю». А потом наступит момент, когда твоего ребенка начнет прессовать твоя свекровь, начнет чинить препятствия. Он начнет искать выход. К кому он обратится? К отцу. Отец тоже не на твоей стороне?

– Отец живет вместе с матерью.

– Но раз он привязан к маме, то он тоже будет запрещать своему сыну дружить с девочками. Надо подождать, пока у твоего сына возникнут проблемы с девочками, тогда он начнет искать выход. И обратится к тебе. Такая ситуация более подробно описана в моей статье «Родительский гамбит».

*Конечно, свекровь будет настраивать ребенка и мужа против тебя. Но только в начале. Когда она поймет, что не сможет удовлетворить его потребности, то сама все сделает для того, чтобы он к тебе привязался.*

Одна моя ученица Наталья попортила мне нервы. По моей рекомендации она отдала свою шестилетнюю дочку отцу. А отец стал настраивать девочку против мамы. Я успокоил Наталью: что ты переживаешь? Четыре года пройдет, и у девочки к 10 годам появятся проблемы, которыми она с отцом делиться не сможет. Будет делиться с тобой. Так и вышло! Я не ошибся. Девочка влюбилась в мальчика. И Наталья, к примеру, помогла дочери написать письмо этому мальчику, чтобы тот подошел к ней поговорить после уроков. Мальчик подошел, а девочка в нем разочаровалась. Но это можно было предвидеть: когда человек понимает, что может управлять человеком, то ему этот человек становится неинтересен.

Кстати, первый опыт возвращения в лоно семьи беспутных мужей всегда проходит одинаково. Ему, как правило, за 40. Она соглашается: пусть возвращается. Но при возвращении он, конечно, приходит пустым: ничего не заработал. А все равно возвращается. А если к семье относиться как к предприятию, то надо было с самого начала договориться: если ты вернешься, то платишь в три раза больше, чем по договору, то есть до разрыва отношений. И как правило, жена, которая приняла блудного мужа обратно, через некоторое время приходит ко мне и просит совета, как от него избавиться. Я обычно советую не читать мужу нотаций, раз согласилась принять, и не чинить препятствий в общении с детьми. Так через какое-то время, возможно, вновь возникнет духовная связь.

*Девочка влюбилась в мальчика. И Наталья помогла дочери написать письмо этому мальчику, чтобы тот подошел к ней поговорить после уроков. Мальчик подошел, а девочка в нем разочаровалась. Когда человек понимает, что может управлять человеком, то ему этот человек становится неинтересным.*

Ты говоришь, что написала письмо, но нет реакции. Есть реакция – ты просто о ней не знаешь. Ты когда-нибудь выращивала растение? Вот ты посадила, к примеру, семечко помидора. Прошло десять дней, а ты не видишь никаких всходов. Но это не значит, что растение не взойдет. Оно появится обязательно, но только через две недели. Реакция есть. А вообще больше не надо сыну писать письма. Там пока свою линию гнут папа и свекровь. Для меня ясно, как божий день, что сын к тебе, в конце концов, сам обратится за помощью. А к тому времени у тебя уже

появится солидный психологический опыт, и ты будешь знать, что можно говорить, а что нельзя. Например, ты точно будешь знать, что нельзя всем жаловаться на то, что твоя свекровь плохая.

**Разговор с Яной: мужчине не нужна кухарка и уборщица – ему нужна женщина-партнер**

– Меня зовут Яна, мне 38 лет, разведена. Хотя уже лет за пять до развода он мне не был нужен... Вы говорили, что детей надо воспитывать так, чтобы они не нуждались в родителях. Мой ребенок уже с 10 лет ни в ком не нуждался. Я его воспитывала так, чтобы он не был так привязан ко мне, как отец к матери.

– И правильно. А если хочешь, чтобы он нуждался в тебе, тогда как личность ты должна расти выше. Ты где работаешь?

– На металлообрабатывающем заводе.

– Тогда сделай себе целью стать министром обрабатывающей промышленности.

– У меня другая специализация.

– Неважно – торговля, юриспруденция... Тебе надо занять высокое положение. Станешь министром – и муж вернется. Хотя вряд ли ты его примешь. Кстати, а когда у тебя мысли о разводе появились?

– Когда ребенку было три года и я вышла на работу.

– Тебе стало ясно, что с ним жить нельзя, после трех лет брака. Зачем было ждать?

– Прошла влюбленность...

– Если не умеешь правильно выбирать, надо мужчин менять до тех пор, пока не найдешь то, что нужно. Хоть десять раз меняй, но найди человека, с которым быстро не разбежитесь. Ведь развод – вещь серьезная. Если вы развелись, значит, допустили ошибку – в выборе, в отношениях. А для того чтобы со вторым партнером все сложилось, нужно проанализировать предыдущие ошибки, допущенные в отношениях с первым мужем, и больше их не совершать. И вести себя несколько иначе. Если же вы ничего не поменяете в своем поведении, то и во второй, и в третий, и в четвертый раз ваша семья будет рушиться. Для этого и нужна наша психологическая помощь. Мы найдем разногласия, отыщем твою ошибку, и ты будешь вести себя иначе. И другого мужа найдешь. Сейчас ты с кем сошлась?

– Новый кавалер крутой, но и проблемы стали круче. И решать их стало сложнее.

– Ладно, оставайся с этим крутым, ругайся с ним, жалуйся... Хотя по уровню жалоб можно судить об уровне развития человека. Пойдешь выше, тоже будут жалобы, но другие, более высокого уровня.

– А смысл?

– Занять первое место в профессии, а не в сексе. Секс оставляй на потом, или пусть он будет между делом. Главное – состояться в специальности.

*Если вы развелись, значит, допустили ошибку – в выборе, в отношениях. А для того чтобы со вторым партнером все сложилось, нужно проанализировать предыдущие ошибки, допущенные в отношениях с первым мужем, и больше их не совершать. И вести себя несколько иначе.*

– А если неинтересная профессия? Какого-то уровня достиг – и все, пришла апатия.

– Какой бы профессией вы ни занимались, наступает момент, когда заниматься этим делом становится неинтересно. Тогда надо перейти на другой уровень. И когда ты ищешь новую работу, то предполагаешь, что найдешь такую же, что и прежде. А как правило, находишь более интересную.

Я работал хорошим врачом. Но однажды надоело. У меня была высшая категория, написано два учебника, я был лучшим специалистом области. Я перешел на другую работу – педагогическую. Там были совсем другие проблемы. Я их решал, стал лектором, консультантом пяти больниц. Потом это тоже надоело. Стал книги писать, проводить семинары. Но и это тоже скоро надоест. Или вам мои семинары надоест, и вы прекратите ко мне ходить, или мне надоест с вами заниматься. Одно и то же вам рассказывать – оно мне надо?

– А в чем смысл жизни?

– Занять первое место, двигаться вверх, брать одну вершину за другой.

– Ты все равно можешь оставаться недовольным собой: взял очередную вершину – и стало скучно... И так до бесконечности.

– Ради бога, кто тебя тут держит, на этом свете? Так мир устроен! Надо быть счастливым, довольным собой, жизнью, результатом... Ну, достиг вершины – и понял, что еще что-то есть, что можно покорить. В этом и есть смысл жизни – в самом процессе. Сидел бы я сейчас

врачом-ординатором, сделал бы хорошую карьеру, потому что в клинике было всего пять врачей такого же уровня, что и я. Но они там и остались, а я стал известным, знаменитым и богатым. У меня есть базовая профессия – психиатр. И она мне может пригодиться. Например, когда вы перестанете ходить на мои тренинги, потому что разоритесь, то вы попадете в психиатрическую больницу, а я туда пойду работать психиатром – и там снова встретимся. Почему надо бросать дело, которое ты делал и хорошо освоил? Потому что всегда можно к нему вернуться.

*Надо быть счастливым, довольным собой, жизнью, результатом... Ну, достиг вершины – и понял, что еще что-то есть, что можно покорить. В этом и есть смысл жизни – в самом процессе.*

– Как мне правильно выбрать нового мужа, чтобы не ошибиться?

– Мужиков у нас мало, у нас много брюконосителей. Внешне они друг от друга ничем не отличаются, а внутренне – очень. Брюконоситель просто брюки носит, но не является мужчиной. Да и женщин мало – больше юбконосительниц. Если тебе мужчина попадется, будет требовать, чтоб ты ему борщи готовила, не связывайся с ним. Психологи выяснили, что, на самом деле, мужчине не нужна жена для того, чтобы готовить, стирать, убирать. Для такой работы он может нанять повара, прачку... Мужчине надо, чтобы рядом с ним была женщина, равная ему в делах. Хорошо бы, чтобы они делали одно и то же дело. Необязательно, чтобы у супругов была одна профессия. Например, если я – писатель, то мне подойдет жена как редактор. Я в ней буду заинтересован, потому что она не только мои книги будет редактировать, ибо в других книгах есть то, что мне может пригодиться. Главное – общая цель. Это укрепляет семью. Любовь – это когда смотрят в одну сторону, а не друг на друга.

– То есть жена нужна для того, чтобы помогала?

– Не помогала, а участвовала! Чтобы вкладывала свои силы и знания в общее дело. Это не помощь, а равное участие. Партнерство! Например, если у меня строительный бизнес, а жена – юрист, то она мне поможет вести юридические дела. Значит, она равноправный партнер. И мне тогда спокойнее. А я буду ремонтировать ее офис.

А многие разводятся и снова мечтают выйти замуж за тех же брюконосителей. Надеются: а вдруг? Не будет «вдруг», все будет точно то же самое. И конечно, у них возникают те же самые проблемы, что были в прошлых браках. Попробуйте хотя бы познакомиться с настоящим мужчиной – сразу разницу увидите.

Сколько известно таких случаев. Олигарх женился на парикмахерше. Что надо было сделать? Довести ее до своего уровня развития. А он, как говорится, «снял ее с производства». В итоге он будет наверху, а жена будет ковыряться внизу – с детьми, с едой. Некоторые мужья даже говорят: «Не хочу есть с чужих рук, хочу, чтобы жена готовила». Но это не жена, а посудомойка, прачка, воспитатель, в общем, агрегат по обслуживанию. Запомните раз и навсегда: жена – это прежде всего партнер в делах. И вместе должны детей заводить. Помните сказку о царе Салтане?

Три девицы под окном  
Пряли поздно вечером.  
«Кабы я была царица, —  
Говорит одна девица, —  
То на весь крещеный мир  
Приготовила б я пир».  
«Кабы я была царица, —  
Говорит ее сестрица, —  
То на весь бы мир одна  
Наткала я полотна».  
«Кабы я была царица, —  
Третья молвила сестрица, —  
Я б для батюшки-царя  
Родила богатыря».

Понятно? Третья сестра правильно мечтала: пусть одна из вас будет ткачихой, другая – поварихой, а я рожу богатыря. И царь женился на ней. Сказки мне нравятся тем, что в них всегда есть глубоко выраженная идея, которая сразу не очень видна.



*Мужчине надо, чтобы рядом с ним была женщина, равная ему в делах. Хорошо бы, чтобы они делали одно и то же дело. Необязательно, чтобы у супругов была одна профессия. Например, если я – писатель, то мне подойдет жена как редактор.*

**Разговор с Евгением: ты не виноват, что любимая погибла, еще найдешь новую любовь**

– Я Евгений. 31 год. Хожу на ваши семинары уже пять лет. За это время успел стать кандидатом наук. Специальность – инженер-радиотехник. На досуге учу искусству тайцзи.

– Рассказывай, что случилось за эти полгода, что мы не виделись.

– Покончила жизнь самоубийством девушка, с которой я встречался, сбросилась с высокого здания. Она была актрисой. Сексом с ней было заниматься здорово, отдыхать тоже здорово, а жить было нельзя. До трагедии мы с ней уже полгода как не встречались.

– Один человек у меня спросил: сколько людей, прочтя ваши книги, покончили жизнь самоубийством? Я ответил, что не могу быть причиной трагедий: мое учение жизнеутверждающее. Но может случиться так, что человек может прочесть мою книгу, понять, какую гадкую жизнь он вел, подумать, что ничего нельзя исправить, – и покончить со своей жизнью. Но лично я в этом случае не могу быть причиной несчастья. Надо отличать повод от причины: поводом я могу быть, но не причиной. А причина заложена в самом человеке. Как ты среагировал на это печальное известие?

– По словам ее мамы, она этим летом потеряла интерес к работе, отказалась от заказов на выступления в театре и на праздниках, сильно похудела. Часто говорила, что хочет сброситься с такого-то дома, и в итоге сделала это. Я переживал по этому поводу, был на похоронах, это событие было для меня очень неприятным.

– Может, у нее было психическое заболевание. Но никто в ее самоубийстве не виноват.

– Замечаю, что думаю о ней в свободные минуты. Иногда приходила мысль, что я стою перед дверями лифта последнего этажа этого дома, выхожу на крышу и возвращаю ее обратно. Почему меня зацепила эта смерть – не могу понять. То, что с ней нельзя жить, выяснилось уже на первой встрече, но я не мог предположить, что так все закончится.

– А что тебе не понравилось на первой встрече?

– Вела себя, как ребенок. Она все время хотела всем нравиться. Да и убеждена была, что всем нравится. Подыгрывала всем.

– Да, это грубая психологическая уловка: всем понравиться невозможно. Выходит, что и с тобой она вела себя так, чтобы тебе понравиться, и вы поссорились. Это от плохого воспитания. А я, например, не могу помочь тому человеку, который хочет всем понравиться. Кто-то из ученых говорил, что если хочешь быть счастливым, то надо избавиться от желания понравиться всем. А почему тебя задела ее смерть? При чем тут ты?

*Покончила жизнь самоубийством девушка, с которой я встречался, сбросилась с высокого здания. Она была актрисой. Сексом с ней было заниматься здорово, отдыхать тоже здорово, а жить было нельзя.*

– Она мне телом подходила.

– Но ее уже нет, а ты в ней застрял.

– Просто зацепило.

– И как сейчас живешь?

– На заводе сижу, работаю, ничего не предлагаю, распоряжения выполняю, некоторые поручения скидываю на своего помощника. Работа разнообразная, но дела на работе меня не задевают. Нет такого дела, в которое я бы мог с энтузиазмом вложиться. Выполняю распоряжения начальника и хожу по цехам, смотрю на станки и изучаю производство.

Все свободное время провожу в одиночестве. Есть часы, когда я ничего не делаю. Прихожу домой, и я один. А хочется идти по жизни с кем-то. На данный момент этого нет.

– Скажи мне, как ты переносишь одиночество, и я скажу, кто ты. Страдают от одиночества только пустые люди. Умный человек в одиночестве никогда не бывает – он всегда со своими мыслями. А пустому человеку нужно подпитываться чужими идеями. Тогда я выхожу на ярмарку общения и, естественно, общаюсь с такими же пустыми людьми. А те, у кого есть идеи, они их продают. Не разбазаривают. Продают или общаются с людьми, которые тоже имеют какие-то идеи. А нет идей – не с кем общаться.

А что касается девушки-самоубийцы, то меня не удивляет, что ты меня не спрашиваешь, как бы о ней побыстрее забыть. Ты сам понимаешь, что через какое-то время мучиться перестанешь.

Прошло уже четыре месяца после трагедии. Я знаю, за это время тоска по ней явно уменьшилась: ведь ты сейчас говоришь о ней не эмоционально, а интеллектуально. Для тебя тоска по девушке – уже остаточное явление. Рана не болит, она зажила уже. Пройдет время – и ты заведешь кого-нибудь другого.

**Разговор с Леонидом: если жена зарабатывает больше мужа, то это не повод отказываться от секса**

– Меня зовут Леонид, мне 33 года, высшего образования нет, работаю механиком. Когда-то в подчинении было 14 человек, но после реорганизации предприятия осталось двое. Женат, дочери скоро три года. Последний раз был на семинаре весной 2014 года. И тогда до меня дошло, что как бы я не противился, но высшее образование получать надо.

– Правильно. Надо получать. Но не для меня. Когда ты начинаешь пробиваться вверх, получаешь диплом – это своеобразный маячок, благодаря которому тебя сразу за своего принимают. На того, кто до 33 лет не получил высшего образования, смотрят, как на дурачка. Почему? Потому что получать высшее образование проще пареной репы – ходи, посещай, не груби преподавателям, кайся, и все. И будет у тебя диплом. И кандидатскую не так сложно писать. Главное, чтобы не было ничего нового, а то раскритикуют. Ученым мужьям сейчас – 55–60 лет, и ваше творчество им поперек горла: все, что нужно, они уже придумали.

– Тем более что в связи с реорганизацией предприятия стали высвобождаться новые должности. И начальница отдела кадров мне сказала: «Нам нужен инженер по охране труда». Я, ни секунды не размышляя, согласился: «Буду». А она спросила: «У тебя высшее образование есть?» Я: «Нет». И меня не взяли. Потом еще должность инженера предлагали, но вспоминали, что у меня нет «корочек», и замолкали. У меня и после первого случая появилась мотивация учиться, а после второго она укрепилась.

– Речь интеллигентная, никому в голову не придет, что у тебя нет образования, а для оформления на должность оно нужно.

– Пошел подавать документы, сдал в два института и стал ждать подготовительных занятий. Ожидание превратилось в каторгу. У меня развилась аллергия в виде непрерывного чихания и кашля. Появлялись у меня по очереди: сначала одно, а потом другое. Я вначале не понимал, что со мной происходит, пока не заметил, что как только подумаю об учебе, то сразу начинаю чихать. А думал я постоянно. Потом пришла пора идти в институт, тут и ноги стали подводить. Стали болеть, когда я в институт шел, зато потом, когда приходил в аудиторию, все проходило. По новой начиналось, когда уходил. Самое интересное: таблетки слабо помогали, наоборот, я испытывал все побочные действия препаратов. Все это благополучно кончилось, когда я поступил в 2014 году.

Первый семестр был самым тяжелым, мне постоянно хотелось бросить учебу. «Зачем мне это надо?» – спрашивал я себя. Но заставлял себя идти. Ведь это мой второй заход на высшее образование. Но во втором семестре стало легче. Так я окончил второй курс.

– Ты так боялся из-за своей неосознаваемой идеи величия. Если бы была осознаваемая, то ты называл бы себя Наполеоном, и тогда загрел бы в психушку. А у тебя психологический сбой: ты считаешь себя человеком, у которого все должно получиться. Поэтому самое трудное для тебя – ожидание. Когда ты уже начал действовать, тогда тревога уходила.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ТОМ, ЧТО НЕУДАЧА ПОЛЕЗНЕЕ УСПЕХА**

*Надо избавляться от идеи величия. Надо поскромнее быть. Ты должен научиться рассуждать так: «Все успевали по предметам, и я успею, а если не получится, то меня могут наказать». Кто-то из вас двойки получал в институте? Конечно. А что больше всего запомнили из учебы? Правильно: те предметы, по которым получили двойки. Неудача стимулирует человека, и он ее запоминает на всю оставшуюся жизнь. Неудача в семь раз полезнее успеха. Во-первых, она заставляет думать, почему получилось так, а не иначе. И в следующий раз ведешь себя иначе. А когда у тебя удача, то в следующий раз ты ведешь себя точно так же, как и раньше. А источник всех наших неудач – застой, то есть постоянный успех.*

*Поэтому, когда приходит неудача, то после того, как ты ее внимательно проанализируешь, надо ждать успеха.*

*Почему я люблю в группе работать, а не индивидуально? В группе кто-то понял мои объяснения, а кто-то нет. А если работаешь индивидуально и не смог толком что-то человеку*

*объяснить или он не смог понять, то это сто процентов неудачи. А в группе на одного недовольного приходится десять довольных моим объяснением. А я этого непонятливого даже не спрошу – понял он или нет, потому что на мой вопрос он все равно соврет, скажет, что понял. Я не поверю и пойму, что, значит, он просто не хочет, чтобы все знали о его мании величия. Меня разве огорчает, когда вы что-то не поняли? Нет. Непонятно – прочтете мою книжку. Мне и так, и так хорошо. Для сильного человека что счастье, что несчастье – все равно. Это мысль Шекспира*

– На работе стали отправлять в отпуск без содержания. И я начал думать, как подзаработать в вынужденном отпуске. В голове рождалась куча идей, но все они разбивались о мою рациональность. А потом в голове как будто щелкнуло: как я могу думать о каком-то бизнесе, если не могу сделать простые вещи? Сначала надо было поместить объявления в интернете и на улице. Люди стали откликаться, я стал оказывать кое-какие услуги. И опять начали меня мучить тревога и аллергия. Но с каждым выполненным заказом я приобретал опыт, и постепенно аллергия отступала.

– Тревога у тебя была от недостатка квалификации или от идеи, которая может не получиться. Кстати, может и не получиться. Ничего страшного.

– Да, опыт приобрел.

– И скоро и тревога, и зуд станут проходить.

– Тревога беспокоила только тогда, когда я делал что-то новое. Постепенно я приобрел уверенность и спокойствие.

– Тревога возникает, когда ты берешься за что-то новое, за то, что не знаешь, как делать. И в этом случае тревога стимулирует твои силы. А когда ты делаешь привычное дело, то и не будет никаких эмоций.

– Так как количество оказываемых услуг росло, я стал привлекать своих бывших работников. Пришла зима, и я переключался на другие виды услуг. И теперь каждый день я одерживаю маленькие победы над собой. Я так думаю, что до КРОССа я был человеком в футляре, который всего боялся, как бы чего не вышло, а если ничего не вышло, то и не надо ничего делать. Как только я начинал что-то делать, то «человек в футляре» в виде психосоматики показывал мне границы дозволенного. Единственное, что помогало перенести психосоматику, – это понимание того, что со мной происходит. Это тоже идя величия.

– Хорошо, что ты понял. А что у тебя в семье происходит?

– Так как моя жена Ника больше меня зарабатывает, то я ей подчиняюсь. Но при этом количество и качество секса постоянно растет. Самое интересное, она начала применять и повторять приемы общения, которые я применяю с трехлетней дочерью. Интересно наблюдать, как дети растут. В садике их учат танцам, а она дома учит меня.

Как-то утром Вике нужно было уйти раньше на работу, и пришлось мне ее вести в садик. У дочери – истерика, упала на пол: как это – мама ушла без нее?! У нас состоялся разговор. Я говорю дочери: «Наташа, мама ушла на работу денежки зарабатывать». – «Хочу маму?» – «Тебе нравится твоя помада?» – «Да». – «А где ты ее взяла?» – «В ящике». – «А кто ее туда положил?» – «Мама». – «А мама ее где взяла?» Дочь молчит. И я объясняю: «Мама ее купила за деньги, и если она не будет ходить на работу, то она не будет получать деньги и не сможет купить помаду тебе». Но дочь продолжает ныть. Тогда я спрашиваю: «Тебе нравится собачка, которую мы тебе купили?» – «Нет». – «Ну, вот, а я как раз хотел сделать тебе приятное – купить другой подарок. Но если на работу опоздаю, мне не заплатят, и я не смогу покупать тебе игрушки». После этих слов она подскочила и крикнула: «Пойдем!».

У меня с ней нет проблем. Если есть время, играю, а если занят, так и говорю: «Я сейчас занят, а как освобожусь, поиграю». Сначала были истерики, а сейчас идет и занимает себя сама.

*Так как моя жена Ника больше меня зарабатывает, то я ей подчиняюсь. Но при этом количество и качество секса постоянно растет.*

Единственная проблема была, когда я ее забирал из садика. Она упиралась и не хотела, чтобы я ее одевал. Хорошо, мир не без добрых людей: дочь одевали за меня. Но только эти добрые люди не каждый день попадались, и мне приходилось использовать разные приемы общения, чтобы ускорить процесс. Последняя рекомендация была самой эффективной. «Наташа, будешь одеваться?» – «Нет». – «Хорошо, как захочешь, позовешь, а я пока с другими детьми поиграю». И уходил играть. Так дело пошло: она подходила ко мне, и мы шли одеваться.

Спасибо вашим семинарам, они идут мне на пользу!

**Разговор с Павлом: если ты девушку не любишь, так ей и скажи – не мучай ее**

– Меня зовут Павел, мне 33 года, я радиоинженер. 10 лет работаю на заводе. До ваших семинаров я постоянно опаздывал на работу. Но после общения с вами я получил нужную мотивацию, чтобы приходить вовремя. Вы объяснили, что те люди, которые опаздывают, как правило, по карьерной лестнице не продвигаются. Я более серьезно воспринял свою проблему и не хочу еще 20 лет сидеть на одной должности и зарплате.

– Это даже по-божески – оставить вас на одной должности, а то и выгнать могут. Особенно сейчас в кризис, когда на рынке масса свободной рабочей силы. Твои работодатели легко найдут такого же специалиста, как ты, только никогда не опаздывающего.

– С вашего последнего семинара я стал больше времени уделять тому, что мне нравится. Например, я записался на тренировки по большому теннису. Хожу уже три месяца, и кажется, что втянулся. Сбылась мечта детства, мне нравится, продолжаю тренироваться. Также за последние четыре месяца я стал больше фотографировать. Я простой фотолюбитель, но люблю пощелкать. И когда я увлечен процессом, почти ничего вокруг не замечаю: все внимание – на объекте съемки. Получаю удовольствие от процесса. Меня не смущает, что хорошо получается одна фотография из десяти. Мне больше нравится процесс выбора объектов для съемки. Чаше это природа.

– Ты показал бы свои фотографии, а мы бы оценили. У каждого из нас должно быть с собой портфолио, чтобы можно было не только рассказать, но и показать.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ВАЖНОСТИ ПОРТФОЛИО**

*Мало услышать информацию. Важнее ее увидеть: 90 % информации мы воспринимаем через зрение. Например, если я вам скажу, что у меня вышло 30 книг, вы пропустите это сообщение мимо ушей. А когда они у меня выставлены на столе, вы их видите, можете полистать – это уже факт. Поэтому, собираясь на любые встречи, лучше, чтобы с вами всегда было портфолио – может пригодиться. Вдруг рядом с тобой окажется профессиональный фотограф? Ты ему покажешь свои работы – и он моментально поймет, что у тебя там хорошо и плохо, может, совет даст. Так ты и фотографировать научишься быстрее.*

*У нас народ универсальный: все знают, что такое педагогика, что такое строительство, что такое медицина. Готовы дать совет по лечению любой болезни. И даже за президента выступить. Но самая отвратительная профессия – фотограф, потому что все почему-то думают, что могут снимать. У нас в группе есть два профессиональных фотографа. Одна недавно вышла замуж и уехала в Америку. А вторая периодически к нам на семинары ездит. С нашей помощью она организовала несколько выставок. Вот вдруг она сейчас бы присутствовала на нашем семинаре – и ты получил бы у нее консультацию. Вот зачем надо с собой носить портфолио.*

– Немного про личную жизнь. После семинара я стал выражать чувства женщинам из своего окружения, писать письма. Одна девушка меня особенно интересовала, но четыре месяца назад мой интерес к ней снизился, и она за это время вышла замуж. Я ей больше не стал писать письма.

– Как правило, когда вы объясняетесь в любви, то ее – любви – становится меньше.

– За эти четыре месяца я написал больше писем, чем за всю жизнь до этого. Сначала из 44 писем на два отреагировали с интересом. Обе девушки были из КРОССа. Было две встречи, последняя – интимная, правда, без полового акта. В конечном счете, ничего не вышло, но я хотя бы потренировался. После встречи девушка написала, что чувствует вину и не хочет со мной общаться.

– Курица убегает от петуха! О чем думает петух, когда гонится за курицей? Не догоню, так согреюсь. Хорошая психологическая подготовка. Получится в следующий раз.

– Но я заиклился на другой девушке, написал ей пару писем, где выражал ей свои чувства, но потом понял, что мне это не помогает. И написал об этом в одном из последних писем.

– То есть ты снизил процент своей любви к ней! А надо понимать невротическую натуру женщины, которой ты пишешь. Она может любить или не любить, но когда ты начинаешь снижать процент любви, то ее это начинает задевать. Она реагирует. А твое последнее письмо должно бы звучать так: «У меня любовь к тебе прошла. И честно говоря, не знаю, что я в тебе такого нашел. И встречаться с тобой я не вижу никакого смысла». И отослать его. Ты так не

написал и, конечно, оставил себя влюбленным в нее – хоть немного, но влюбленным. Она это чувствует и еще будет тобой манипулировать. А так бы написал, что у тебя любовь к ней полностью прошла – тут бы она и взъерепенилась. И ты бы понял ее настоящие чувства. Вообще, с какой целью писать и отправлять эти письма адресату?

– Чтобы избавиться от привязанности к нему или к ней.

– Но если человек хочет избавиться от своей привязанности к другому человеку, то зачем ему наносить психотравму? Жил человек спокойно – и вдруг письма какие-то посыпались. Зачем втягивать другого человека в процесс своего излечения? Не надо издеваться над женщиной, сообщая в каждом письме, что твоя любовь уменьшается с каждым днем. Зачем жилы тянуть? Хочешь избавиться от чувств к ней – пиши, что ты ее не любишь, и все. А я на ее месте не отвечал бы на твои письма. Если ты ей не безразличен, то она сама найдет предлог, чтобы объясниться с тобой.

Случай из практики. Один молодой человек, студент, несколько лет был безнадежно влюблен в свою сокурсницу. И писал ей письма, которые она игнорировала. А он в письмах жаловался, как ему плохо жить оттого, что она ему не отвечала. И в итоге он хотел броситься под поезд, его еле успели оттащить с рельсов, практически из-под поезда. Он остался жив, но у девушки на всю жизнь остался след в душе: она чувствовала себя виноватой из-за того, что человека чуть не довела до суицида. Вообще, причина самоубийства человека кроется в нем самом. Чаще всего с психикой у них не все в порядке. Если бы не из-за этой девушки под поезд бросился, то позже нашел другой повод покончить с собой. Мой совет: пишите письма здоровому человеку – ничего с ним не случится. С невротическими личностями лучше не связываться.

Какая моя задача? Успокоить человека, из которого сосут сок. Я помогаю отцепиться от «сосуна». Ничего страшного в итоге не случится. Ведь если нет чувств, взаимности, то ничего и не будет. Если, к примеру, девушка кокетничала с парнем, а чувств у нее не было, то пусть получит по полной. Такую и любить не за что. Я вообще девушкам советую: если парень тебе объяснился в любви, а у тебя чувств нет, то сразу отвечай «нет», а не вводи в заблуждение. Если она будет честной, то я и ей помогу. То же касается и парней. Не любишь девушку – нечего ей нервы трепать. Не давай ей надежды. Сразу откажись от нее.

**Разговор с Дарьей: увеличить свой заработок вдвое – сразу найдешь короля**

– Я Дарья, мне 32 года. Я до сих пор не могу никак создать семью.

– Увеличь заработок вдвое – сразу семья появится.

– Мне пока на все хватает.

– Ты меня не слышишь: хочешь найти мужа – увеличить свой заработок! Когда человек много зарабатывает, к нему тянутся люди более высокого уровня. А сейчас в твоём окружении ты не найдешь никого. Для того чтобы выйти замуж, тебе нужно зарабатывать больше.

– Проблема в том, что на меня действует родительская «программа» отношений между мужчиной и женщиной, вернее, их отсутствие. Мои родители никогда вместе не жили, поэтому, наверное, я не знаю, как строить отношения. У меня были предложения от кавалеров, которые предлагали мне светлое будущее. Я их задним числом вспоминаю. Может, за них надо было бы выходить? Но я их подсознательно отшивала.

– В чем дело? Создай свою систему отношений, а не родительскую. И не отшивай женихов.

– Они мне не нравятся. И вообще, не знаю, какие нравятся. В конфетно-букетный период, когда только мы дружим, все складывается хорошо. Но как только мне начинают предлагать жить вместе, строить семейные отношения, заводить общий быт, меня сразу отвращает от них. Я представляю, что мне придется стирать, убираться, готовить.... Мои родители так не жили.

*На руководящей должности была женщина. Если бы я была мужчиной, то я бы точно не хотела иметь никаких дел с ней, несмотря на ее большие заработки. Она вся нервная, дерганая и просто живет на работе.*

– Но если твоя зарплата будет вдвое больше, то тебе будет легче: наймешь кухарку, домработницу...

– Я поняла. Вы уверяете, что с изменением статуса изменится и мое мировоззрение. И если я вырасту как личность, то другие мужчины будут меня окружать – более высокого полета. Но мне сегодня хватает денег. Зачем мне рвать пуп, когда можно отдыхать и не париться? Я работала в одной организации, где на руководящей должности была женщина. Я смотрела на нее и ужасалась. Если бы я была мужчиной, то я бы точно не хотела иметь никаких дел с такой

женщиной, несмотря на ее большие заработки. Она вся нервная, дерганая и просто живет на работе.

– Откуда ты знаешь, какая она? Стань начальником, тогда ты поймешь, какая нагрузка падает на плечи начальника. Ты даже представить не можешь, а пытаешься оценить ситуацию.

– Если я буду так себя отдавать работе, то меня не останется на личную жизнь. Разве это нормально?

– На личную жизнь у тебя всегда останется время, потому что у тебя будет партнер, с которым ты будешь работать. Представляешь, насколько это выгодно? На свидания ходить не надо.

– Тогда это не семья, а партнерские отношения получаются.

– Почему? Один из вариантов партнерских отношений – это и есть семья. Это союз мужчины и женщины по расчету.

– Я не умею строить отношения по расчету. Да и заканчивается это плохо: когда ты хочешь что-то поиметь от партнера, то в конечном счете тебя же потом и «поимеют».

– Нет, строя отношения с другим человеком, надо с ним как будто в шахматы играть. Надо уметь просчитывать на несколько ходов вперед, понимать, как партнер может ответить. И если я лучше просчитываю ходы, то я выиграю. Хочешь выиграть – начинай играть лучше. Если проиграла, тебя, как ты выражаешься, «поимели», значит, ты не умеешь играть, строить отношения. Тогда учись.

Мои рекомендации очень простые. Все проблемы, в том числе и семейные, решает личностный рост. Это подтверждает судьба моих учеников, которых у меня очень много. Когда они растут как личности, то у них повышается зарплата и у них появляются партнеры гораздо лучше тех, чем были раньше. Они о таких партнерах раньше даже мечтать не смели. И это понятно: ведь если я дефектный, то и ищу себе дефектного. Когда же сам стал нормальный, то другие люди начинают нравиться. Поэтому я всех и убеждаю: растите лично – и все проблемы решатся сами собой.

Я со многими женщинами на своих семинарах провожу такой эксперимент. Предлагаю: давай, я буду моделью мужчиной, который тебе нравится, а ты присядь на корточки. Я буду проходить мимо тебя. Как ты думаешь, я тебя вижу? Конечно, нет. А ты меня видишь? Тоже нет. Ты видишь только мою задницу. А прохожие, знакомые тебе говорят: «Мимо тебя проходил классный мужчина!» Ты удивишься: «Какой мужчина?! У него не лицо, а задница». Поняла теперь, что тебе надо расти, чтобы увидеть настоящих мужчин, которые толпами проходят мимо тебя каждый день? Но представим, что ты выросла как личность, доросла до меня – теперь ты меня видишь. Хотя теперь я тебе могу не понравиться. Но картина сейчас перед тобой вырисовывается уже ближе к истине.

– Дошло до меня.

– Что может помочь человеку вырасти как личность? Например, защита диссертации. Сначала изучаешь историю вопроса, читаешь все, что было сделано до тебя. Потом ты находишь вопросы, на которые еще не найдены ответы. В конце концов предлагаешь свою методику и при помощи методики решаешь задачу. Но главное – даже не защитить диссертацию, а во время сбора информации общаться с такими же соискателями, как и ты, с профессурой. Волей-неволей за это время ты растешь, у тебя появляются манеры, и т. д. А если ты остаешься на одном месте, то у тебя ничего не изменится, ничего не появится нового.

*Когда мои ученики растут как личности, то у них повышается зарплата и у них появляются партнеры гораздо лучше тех, чем были раньше. Они о таких партнерах раньше даже мечтать не смели.*

– Время личностного роста может занять несколько лет. А можно ли в это время для удовлетворения сексуальных потребностей завести кого-нибудь?

– Да, но только не ввязывайся в отношения. Хотя, может, и достойный человек попадется. Когда человек становится на путь роста, на его пути начинают встречаться люди, которые тоже хотят изменить свою жизнь к лучшему. Знай, твой любимый рядом, ты просто его не видишь.

**Разговор с Диной: никогда не возвращайся к мужу-алкоголику – он никогда не бросит пить**

– Меня зовут Дина. Мне 41 год. Какие изменения произошли в моей жизни за последний год? Главное – я поменяла место работы без скандала. С прежним руководителем удалось сохранить

замечательные отношения. Мы с ней сотрудничаем до сих пор. Только теперь условия об оплате ставлю я. За это время доход по основному месту работы вырос в два раза, по шабашке – в три раза. От этого улучшилось настроение!

Конечно, были и ошибки. Ошибка номер один – обманулась и вернулась к мужу-алкоголику. Обманулась, потому что он начал заниматься, стал писать книгу, стал общаться по-другому, бросил пить. Но с недавних пор все вернулось на круги своя. И теперь живем, как соседи.

– Алкоголик однажды – алкоголик навсегда. Вы не наркологи, поэтому не занимайтесь больными людьми, помочь им не сможете. Как я уже говорил, помочь может только врач-нарколог высшей категории со стажем работы лет 15.

– Из хорошего еще: улучшились отношения с моей шестилетней дочерью. Хотя с ребенком тоже допускаю ошибки, но не такие жестокие, как раньше, и пытаюсь их быстрее исправить. Дома моя девочка часто повторяет, что слушается только меня, свою маму. Самое трудное для меня сейчас – это искоренить мою гиперопеку над дочерью, перестать ее ругать так, как в детстве ругали меня – до самых кишок. Я стараюсь, и в этом тоже есть прогресс. Пытаюсь меняться к лучшему и в общении с коллегами. Раньше после моих планерок людей на «скорой» увозили, теперь мой фонтан красноречия заткнут, я помалкиваю. Козьма Прутков советовал: «если у тебя есть фонтан, заткни его. Дай отдохнуть и фонтану».

*Ошибка номер один – обманулась и вернулась к мужу-алкоголику. Обманулась, потому что он начал заниматься, стал писать книгу, стал общаться по-другому, исключил алкоголь. Но с недавних пор все вернулось на круги своя.*

– А с мужем что-то меняется к лучшему?

– Нет, я даже уходила от него жить на съемную квартиру.

– С ним скандалы бывают?

– В последнее время нет.

– Что надо делать? Разойтись с ним. Зачем тебе с ним жить? Он будет большим препятствием, если ты захочешь завести новую семью. Ты об этом не думаешь еще, потому что еще не оправилась после разрыва отношений с мужем, отдыхаешь. Но уже сейчас ты должна подумать о разезде с мужем. Надо разделить ваш общий дом или продать его, чтобы не жить вместе. Если сейчас он тихо себя ведет, то потом начнет к тебе приставать или с жалобами, или с просьбами дать денег. Готовься к этому, особенно если у тебя успехи будут, а они уже есть – зарплата увеличилась, ты спокойной стала, с дочкой наладились отношения.

#### **Разговор с Ириной: после развода не торопись снова замуж – отдохни**

– Добрый день, меня зовут Ирина, 30 лет. Я директор Дома искусств. Прошел год с момента предыдущего семинара, и за это время многое изменилось в моей работе. Моя зарплата увеличилась на 25 %, я начала использовать новые правила общения с руководством. Как результат – на «нет» сошли конфликты и претензии со стороны начальника. Появилось больше времени и энергии на дела, которые мне больше интересны. Начальник инициировала мне вручение грамоты Министерства культуры. Уже второй год преподаю и являюсь председателем государственной аттестационной комиссии на кафедре нашего университета. Возглавляю общественную организацию, которая на уровне города была признана лучшей в этом году. Этим летом впервые читала лекции за деньги. Мой академический час стоил около двух тысяч рублей. Получила предложение войти в общественную палату при администрации города. Скоро будет известен окончательный результат. Мои сотрудники не увольняются, бунты отсутствуют.

Начали улучшаться отношения с мамой. Использую амортизацию, но не всегда получается. Анализирую и делаю выводы.

*Девятилетняя дочь практически обслуживает сама себя: сама просыпается, собирается, делает уроки, ложится спать и еще много других вещей делает самостоятельно. Иницирует наши совместные изменения. Например, повесила объявление, что тот, кто не помоеет посуду, штрафуются на 35 рублей.*

У меня двое детей. Старшей дочери 9 лет, младшему сыну 4. Дочь учится на «четыре» и «пять». Ходит в музыкальную школу. Практически обслуживает сама себя: сама просыпается, собирается, делает уроки, ложится спать и еще много других вещей делает самостоятельно. Иницирует наши совместные изменения. Например, повесила объявление, что тот, кто не помоеет посуду, штрафуются на 35 рублей. Сейчас у нас всегда чистая посуда. Иногда я ей даю

деньги за то, чтобы она вымыл посуду. Делает работу по дому на уровне договоренностей за деньги – моет полы, пыль вытирает. Такая практика у нас существует уже полтора года.

Младший сын ходит в садик. Умеет одеваться, раздеваться, кушает сам, умеет писать большинство букв, знает цифры, геометрические фигуры, планеты и много чего еще.

В личной жизни за год ничего не изменилось. Развелась я чуть больше двух лет назад. Пока нахожусь в состоянии одиночества. Хочу создать в будущем партнерские отношения.

– Кандидат есть?

– Пока нет.

– И не надо, пока занимайся пока собой. Сейчас ты лезешь вверх по карьерной лестнице – там наверху и найдешь кавалера. Когда появится кандидат, знай, что он должен «дорого» стоить, и без «порочащих» связей: он не должен быть связан с мамой, с принципами, правилами, которые будут тянуть вниз. И главное – чтобы у него было будущее.

**Разговор с Маргаритой: если ты хочешь, чтобы тебя любили, это значит, надо кого-то прессовать – лучше сама люби**

– Я Маргарита, мне 42 года. Проблема банальная: у меня проблема личностного роста. Рассталась с дорогим мне человеком – моей подругой. Сейчас не испытываю ни к чему никакого интереса, не чувствую точки опоры, не знаю, от чего оттолкнуться, чтобы жить дальше.

– А подруга какую роль играла в твоей жизни? Такое ощущение, что она тебе не подруга, а сексуальный партнер.

– Мы сошлись на религиозной почве. Хорошие отношения были.

– В 42 года переживать из-за подруги?! А где сексуальный партнер?

– Я была замужем, у меня трое детей, ситуация очень сложная. Я 17 лет прожила в браке, развелась. Двое сыновей в армии, третьему сыну 16 лет, он живет с отцом.

– Почему с отцом, а не с тобой?

– У меня определенные требования к сыну, которые ему не нравятся. Но муж не сволочь, воспитает как надо. С этим нормально. Проблема в другом. Вы говорите, что надо развивать способности. А я не знаю, с чего начать личностный рост?

– С чего угодно, хоть с танцев. И к искусству приобщись, и может, мужика там найдешь. А вера какая была?

– Свидетели Иеговы. Это не секта, а духовная организация. Не запрещенная.

– Верующие лучше, чем неверующие, их хоть вера сдерживает от плохих поступков. А знаете, чем религия привлекает? Ты сразу приобретаешь учителя, у тебя сразу исчезает чувство одиночества. Взять хотя бы христианскую веру. Приходит женщина домой – там муж-алкоголик пьяный валяется, дети не слушаются... А приходишь в церковь – все по-другому. Наверху – Господь Бог, справа – силы добра, слева – силы зла, и весь мир создан для тебя. Во всех религиях и сектах внимание обращено к человеку. Правда, потом могут и все имущество оприходовать. Но для начала приласкают человека, создадут благоприятную атмосферу, что вроде тебя все ждут с нетерпением, тебе все улыбаются, и все обещают: «Все будет хорошо!»

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ЛЮДЯХ И БОГАХ**

– Вера появляется на определенном этапе развития человека. Когда человек начинает понимать, что он не такой, как вся природа, то это его пугает. Он считает, что надо опять слиться с природой. И тогда богами становятся явления природы, солнце, река... Слились опять вместе – хорошо. Потом человек понимает: то, что он придумал, называется анимизмом – верой в существование души и духов, верой в одушевленность всей природы. Затем начинаем понимать, что мы не какие-то животные. Тогда возникает следующий этап – тотемизм, когда богами становятся животные. Например, бог Древнего Египта Анубис был с головой шакала и телом человека.

Развитие идет дальше. Человек начинает понимать, что он не такой, как другие люди. И тогда богами становятся люди. Это язычество. Самое лучшее развитие язычества происходило в Древней Греции. Например, Зевс был отцом богов и людей. И эти боги вмешиваются в дела людей, вступают с ними в брачные отношения, от них рождаются герои – наполовину божества, наполовину люди, смертные, как человек, и могучие, как боги. Например, Геракл – сын Зевса и женичины.



Далее знания человека о мире расширяются. И он начинают искать общий принцип, который бы подходил всем. Так появляется иудейская религия с одним богом для всех.

Помните 10 заповедей? Первая: «Я Господь, Бог твой; да не будет у тебя других богов пред лицом Моим». Вторая: «Не делай себе кумира». Потом – не прелюбодействуй, не воруй и т. д. Такой своеобразный моральный кодекс, правда, составлен он неграмотно. Заповедь «не прелюбодействуй» надо бы заменить на другую – «Умей ладить со своим сексуальным партнером». «Не укради» – на «Учись зарабатывать», и т. д. Только три заповеди составлены психологически грамотно: есть только Бог, почитай родителей и соблюдай день субботний, то есть отдыхать надо. Если заэксплуатировали работодатели, то можно тотчас на Бога сослаться, который постановил, что один день должен быть выходным. Святое дело – отдыхай без всяких объяснений.

И главное, что в Ветхом завете четко прописано, как будет наказан тот, кто нарушает эти заповеди: смертная казнь или исчезновение рода к третьему колену. Если кто-то пьянствует, то ты должен вывести его на площадь, а старейшины – забить его до смерти. Или – не выполняешь заповеди, значит, изведу весь род к третьему-четвертому колену. Так уже в то время убирали из своей среды недостойных. А теория вырождения в науке появилась только в конце XIX века. Как исчезает род? Сначала болезни, слабоумие, выкидыши, в общем, все этапы вырождения – и в итоге исчезновение. А кто выполняет заповеди, тому обещано благоденствие. Но в душу не лезут.

Затем появляется христианство, которое больше уделяет внимание душе, а не поступкам. И когда Иисусу Христу вменяли, что он якобы пришел нарушить законы, тот ответил: «Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков: не нарушить пришел Я, но исполнить. Или: «Вы слышали, что сказано древним: «не прелюбодействуй». А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем». То есть нельзя прелюбодействовать даже в сердце совсем: тоже грех.

Потом появилась третья религия – ислам. Она основана на монотеизме – религиозном представлении о существовании только одного Бога. В исламе Бог Аллах. Ислам мне кажется более прогрессивной религией только потому, что он запрещает употреблять алкоголь.

Но дело в том, что ни одна из религий не смогла обеспечить того, ради чего была создана – единства. В иудаизме есть ашкенази и сафари, в христианстве – католики, православные, у православных – староверы, свидетели Иеговы и куча других ответвлений. У каждого ответвления существуют какие-то свои запреты на что-то. Например, свидетелям Иеговым нельзя проводить переливание крови. Но надо знать, что Библия и церковные книги отстают от науки, ведь они были написаны тысячи лет назад. Данные современной науки пополняют наши знания, и тогда меняются верования.

Например, Христос говорил: Я пришел разделить отца с сыном, мать с дочерью, невестку со свекровью, ибо близкие – враги человеку. Во времена Христа так и было. А современная наука позволяет в мире жить невестке со свекровью, отцу с сыном...

Итак, Маргарита мужа не любила, но жила с ним, двух детей нажили. Потом начались скандалы, и она сказала: «Если бы не моя порядочность, я бы тебе могла тысячу раз изменить!» Значит, сколько она в сердце своем изменяла? Тысячу раз. Поэтому они плохо и жили. Нельзя жить с нелюбимым. Что получается? Тело ее было отдано на поругание нелюбимому мужу, а в душе ее возлюбленный жил. Естественно, ей стало плохо.

Кстати сказать, и до сих пор у нас женщины живут с нелюбимыми мужчинами. По разным причинам: из-за материальной зависимости, из-за укоренившихся обычаев и пр. Что творится в душе у этих женщин – черт его знает. Если у нее в душе есть какое-то стремление изменить свою жизнь, то рано или поздно я его помогу осуществить.

– Я от него ушла, потому что муж меня сильно ревновал. Доходило до скандалов.

– А вы знаете, почему мужчины сильнее ревнуют? Они рассуждают так: я хочу, чтобы мое богатство унаследовали мои дети. Но как уследить, чтобы жена родила действительно от меня? Вдруг – от кого-то другого? Отсюда и появляется ревность. Не так это глупо. Когда появилась генетическая экспертиза, было подсчитано, что около 20 % женщин рожают детей не от своих мужей.

В моей практике был такой случай. Она вышла замуж за одного, а родила дочь от другого. Муж, бедный, долго ничего не знал. А когда провел медэкспертизу, то выяснилось, что не он

отец. А как она залетела? Совершенно случайно! Когда они собирались жениться, женщина защищала диплом. Пошла в библиотеку, где ей очень была нужна одна книга. Ее там не оказалось, она идет и плачет. Навстречу идет знакомый парень, спрашивает, почему она плачет? Она жалуется, что нет нужной ей книги. Он: «Пойдем, у меня дома есть». А дома он ей и дал... комплект сперматозоидов. Она родила. Долго и саму себя обманывала, и мужа. А закончилось все плачевно – разошлись.

Итак, независимо от вероисповедания каждый человек одинаково удовлетворяет четыре инстинкта – пищевой, оборонительный, сексуальный и чувство собственной значительности. Судя по твоему рассказу, первые три инстинкта у тебя удовлетворены. Остается неудовлетворенным сексуальный. Надо его утолить.

*То, что у нас многие любовью называют, – это, скорее, нужда: когда пить хочется, а воды нет. Вы имейте в виду, когда вы устраиваете свою семейную жизнь и ваш партнер говорит, что нуждается в вас, то он вас не любит по той простой причине, что не в состоянии любить.*

– А как же быть любимой? Хочется, чтобы тебя любили.

– Дерьмовое желание! Если ты хочешь, чтобы тебя любили, это значит, надо кого-то прессовать. Хотя можно заставить любить, если направить на объект любви 500 орудий и направить две-три дивизии. Это нереальное желание. В том и дело, что если мы говорим «любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви», то речь идет не о том, чтобы тебя любили, а о том, можешь ли ты сама любить. Поэтому в любви и не бывает трагедий, а бывают только огорчения.

А то, что у нас многие любовью называют, – это, скорее, нужда: когда пить хочется, а воды нет. Вы имейте в виду, когда вы устраиваете свою семейную жизнь и ваш партнер говорит, что нуждается в вас, то он вас не любит по той простой причине, что не в состоянии любить. Чем больше у человека объем знаний и возможностей, тем крепче он может любить.

**Разговор с Варварой: дай себе и партнеру полную свободу – и тогда будете вместе**

– Меня зовут Варвара. 39 лет. Так как я работаю в мужском коллективе, то мужского внимания мне хватает за день так, что дома мне оно не нужно. Что делать?

– Мужское внимание – это когда я смотрю на тебя как на сексуального партнера и хочу, чтобы мы были вместе. Но не насирую. На самом деле ты не имеешь ни грамма мужского внимания. Ты видишь не мужчин, а только брюконосителей, которые что-то от тебя хотят. В чем проявляется это внимание, от которого ты устала?

– Мне есть с кем поговорить... С теми мужчинами, с которыми я общаюсь, находимся на равных.

– Но ты убеждаешь, что от кого-то ты устала. А ведь жизнь так устроена, что женщина не устает от общения со своим мужчиной так же, как мужчина не устает от общения со своей женщиной. От чего же ты устала?

– Я не хочу, чтобы у меня дома постоянно находился мужчина. Меня устраивает, когда он по звонку приезжает и уезжает, когда мне надо. Это нормально?

– Да. Это нормально. А он не согласен? Хочет, чтобы ты ему готовила и стирала?

– Если бы он был не согласен, то не приезжал бы, наверное.

– Ты говоришь о брюконосителе, а я о мужчине. Мужчине абсолютно не надо, чтобы его жена стирала. В ресторан позвонит – еду принесут, в прачечной постирают вещи, а уборщица помоем полы. Мужчин ты в глаза не видела. А говоришь о том, о чем не имеешь никакого представления. Мужчина – редкое животное. Не часто встретишь. Держится в тени. Часто попадают только брюконосители. С ними можно ночь провести, а потом – до свидания. Вот когда встретишь мужчину, то захочешь с ним навсегда остаться. Ты еще молодая. Созревай. Может, через год после нашего семинара обдумаешь и поймешь, что тебе нужен мужчина, и ты его увидишь. А пока у тебя всего лишь биологическая потребность в сексе. Любовь – это совсем другое дело. Любовь – это духовное. К физиологии не имеет никакого отношения.

Кстати, психологическое влечение – это не просто «мне нравится женщина», а «мне нравится ее определенный тип темперамента». Хотя типы повторяются. И даже если у вас женщины меняются каждый месяц, то это только их имена меняются, а по сути, вы находитесь с одной и той же женщиной определенного типа. Настоящее сближение бывает только на духовном уровне. Духовность как раз подчеркивает мою индивидуальность и индивидуальность партнерши: я другой, а ее такую, какая она есть, больше не найду, поэтому я ее ценю, и она

другого такого, как я, не найдет. Поэтому в любви измен не бывает. На уровне психологического влечения измены будут, а на уровне духовного – нет. И ревности не бывает. Мужчина думает так: «У нас духовная близость, она меня знает, мою душу, мое тело. Сошлась со мной, живем какое-то количество лет, не расходимся. Где она лучшего, чем я, найдет? Поэтому я ее не ревную, и она меня тоже. У нас полная свобода». У тебя, Варвара, такой свободы еще нет.

– Ты говоришь о брюконосителе, а я о мужчине. Мужчине абсолютно не надо, чтобы его жена стирала. В ресторан позвонит – еду принесут, в прачечной постирают вещи, а уборщица помоем полы. Мужчин ты в глаза не видела. А говоришь о том, о чем не имеешь никакого представления.

– Одному я дала полную свободу – захлебнулся.

– Это был не мужчина. Мужчина бы не захлебнулся, а обрадовался бы. Ты себе дай полную свободу.

– Я себя не ограничиваю.

– Тогда в чем дело? Ты ведешь себя как надо: даешь себе полную свободу. Пока ты любишь, ты с ним. Когда любовь закончилась, отправляешь его куда подальше. Все правильно.

**Разговор с Софьей: не сдавайся мужу в домашнее рабство – ты погибнешь как личность**

– Я Софья, мне 43 года, врач по профессии. Около десяти лет отработала терапевтом. Все могла и все делала с превеликим удовольствием. Работу свою очень любила и сейчас люблю. Но однажды вдруг поняла, что количество моих трудозатрат адекватно не окупается. Когда принимаешь в день по 40 человек, а получаешь 5000 рублей, то неизбежно получаешь сгорание. Я перестала любить больных, больше того, стала ненавидеть. Как только я это поняла, ушла с этой работы.

– Правильно. Нельзя одни и тем же заниматься: это застой. Тем более, если заработок незначительный. Все надоедает – это закон жизни.

– Вторая часть моей проблемы – это моя личная семейная жизнь. Я никогда не была замужем. «Спасибо» моей маме, чудесной женщине, которая кричала мне: «Ты никогда не выйдешь замуж! Никогда!» Живу гражданским браком с женатым мужчиной уже 13 лет. Ему 65 лет. От него у меня есть ребенок.

– А зачем тебе печать в паспорте? Для меня семья – это когда люди вместе встретились, попили чайку вместе, потом ночь провели. Вот этот один день семья и существовала.

– Наш «брак» и сейчас существует в своеобразной форме: я бета-самка альфа-самца. У нас имеется официальная супруга, как обратная стороны луны. Мы знаем, что она есть. Мне ничего про нее неизвестно. Все это длится 13 лет. Три раза в неделю папа приходит, выполняет все функции отца и мужа.

*Я никогда не была замужем. «Спасибо» моей маме, чудесной женщине, которая кричала мне: «Ты никогда не выйдешь замуж! Никогда!» Живу гражданским браком с женатым мужчиной уже 13 лет. От него у меня есть ребенок.*

– Выходит, что человек может сразу двух женщин делать счастливыми. Молодец.

– Да он и пять может осчастливить! Меня беспокоит другое. Я уже год как ушла с работы и по его настоянию не ищу новую. Он сказал: у нас ребенок, ты им и занимайся. А я всю жизнь работала, как лошадь, не видя ничего вокруг. И сейчас, выходит, считаюсь «дороже» как мать и домохозяйка, чем как специалист? В общем, я продалась в домашнее рабство на какое-то время. Но у меня такой вопрос. Дочке шесть лет, и она у меня спрашивает: «Я для тебя дороже, чем работа?» Мне бы не хотелось подтверждать это ей, да и что я могу ей ответить? Работы-то нет. Надо как-то себя реализовывать. Может, что-то мне надо почитать? У меня просто вакуум. Не знаю, что делать.

– Моя точка зрения: работа важнее ребенка.

– Я согласна. Но я ей ничего сказать не могу. Чем голову занять? Куда пойти?

– В личностный рост. Есть один пунктик, который можно осуществить: написать кандидатскую.

– Все коррумпировано, научная деятельность тоже. Не хочется тратить на это деньги.

– Не исключено. Действительно, все коррумпировано. Но не на 100 %. Да, 2–3 % случаев есть. Но я, например, своему научному руководителю взяток не давал. Я ему подарки приносил.

– Для меня большую роль играют родительские установки: «Не вздумай, не получится!» Я всю жизнь пытаюсь доказать, что получится, если что-то делать. Где-то получается, где-то нет. А в научную деятельность идти боюсь.

– Но это надо тебе, а не родителям. Когда ты была маленькая, кем мечтала стать?

– В доме было много медицинских учебников по глазным болезням. Я научилась читать в пять лет, вот их и читала – выбора не было.

– Кем еще хотелось стать в пять, шесть, семь лет?

– Не помню.

– Тогда остается только медицина. Это такая профессия, которая охватывает все. Не хочешь диссертацию защищать – напиши учебник о своей жизни. Единственное, что на сегодняшний день ценится, так это книжка. Все остальное – так себе. Если ты от души напишешь свои переживания, и про то, как ты выкрутилась из всего этого, тогда цены тебе не будет – многие с удовольствием прочтут. И ты перейдешь в другой ранг – в категорию писателей, которые еще пока более-менее ценятся. Начинай книгу писать прямо с сегодняшнего дня.

– Второй вопрос по поводу нашей семейной ситуации: дочка знает, что папа есть, папа ее любит. Но его любовь сугубо материальная, потому что он с ней проводит немного времени. И в основном дарит подарки.

*Дочка знает, что папа есть, папа ее любит. Но его любовь сугубо материальная, потому что он с ней проводит немного времени. И в основном дарит подарки.*

– Это показатель того, что ребенка он не любит. Совесть его мучает. Чтобы задушить совесть, он дарит подарки. А ты даришь не подарки, а любовь.

– Тут сложно сказать, у всех по-разному, трудно определенно сказать «любит – не любит».

– Любовь – это активная заинтересованность в развитии объекта любви. Подарки ее развивают? Нет. Значит, это не акт любви.

– И теперь ребенку шесть лет. Видимо, у нее формируется иное понятие, каким должен быть папа, как он должен участвовать в ее жизни. Теперь у нее такая актуальная тема: «Когда папа меня заберет из садика?» Я понимаю, что он ее никогда не заберет из садика. Как ей сказать эту правду жизни?

– Скажи сейчас или она потом сама узнает.

– Я не представляю, как это озвучить? Так, например: «У нас с папой большая любовь, в результате родилась ты. У папы есть другая семья, он не может все время быть с нами»?

*Мы всегда своих детей недооцениваем. Взрослые как обычно рассуждают: «Дети не понимают, им еще рано об этом говорить». Нет, уважаемые взрослые, это вы не понимаете, а дети все понимают.*

– Но у нее все равно когда-нибудь возникнут вопросы по поводу его отсутствия. Вдруг она захочет пообщаться с ним?

– Возникнут – будем решать. Предложу мужу сделать первый шаг. А вообще об этом стоит говорить в шесть лет? Или еще вчера надо было?

– Да, еще вчера! Мы всегда своих детей недооцениваем. Взрослые как обычно рассуждают: «Дети не понимают, им еще рано об этом говорить». Нет, уважаемые взрослые, это вы не понимаете, а дети все понимают.

– Боюсь ее ранить. Вдруг она подумает: значит, папа меня не любит, раз он там, а не здесь. Наверное, это будет травма.

– Откуда ты знаешь, как она ответит? Может, она все поймет. Как папа не любит? Что такое любовь папы?

– Для нее папа – это подарки. Она это так понимает.

– Значит, надо менять ее мировоззрение, иначе она будет считать, что тот, кто дарит подарки, тот и любит. А это как раз тот человек, который не любит. Возникнет разговор о любви, а ты и объяснить не сможешь.

Я предлагаю вот что сделать, хотя я и не знаю, как все произойдет на самом деле. Но знаю, что дети очень любят взрослые разговоры, любят, чтобы с ними вели беседы без скидок на возраст. Можно так сказать: «У папы есть еще одна семья, но он к тебе очень хорошо относится». Надо научиться разговаривать с ребенком.

– А почему муж не заинтересован в моей работе? Он за 13 лет ни разу не помог в моей карьере, хотя мог бы протекцию оказать. Я всегда все сама делала. А сейчас чуть не насильно заставил: уйди с работы, занимайся с ребенком!

– Как я могу сказать о нем, не зная его? Настоящий мужчина не сказал бы так. Может, он хочет иметь еще одну рабыню, которая зависела бы от него на сто процентов. Это моя гипотеза, может, он мужчина нормальный. Но у вас разница 22 года. Ему же 65 лет. Ему надо о твоём будущем подумать. Ему надо обеспечить тебя до конца жизни. Деньги – это не обеспечение. Его задача – помочь тебе состояться, чтобы ты могла зарабатывать после того, как он умрет. Поэтому пока не поздно, пиши учебник. А то у меня складывается впечатление, что он тебя держит, как рабыню. Он хочет, чтобы ты была все время у него в зависимости. Не хочет, чтобы ты росла как личность. Ты же сама скоро будешь страдать из-за того, что не растешь. Ты всю жизнь работала, всю жизнь росла, и вдруг тебя посадили в клетку.

И потом, на себя нужно уметь посмотреть со стороны. Иной раз посмотришь на себя со стороны и понимаешь, что все твои неприятности ничего не стоят. Между комедией и трагедией есть одна разница. То, что плохого происходит со мной, – это трагедия, а если случается беда с другим, – это комедия. Посмотри на себя со стороны, и ты увидишь – нет никакой трагедии, сплошная комедия.

– Я не склонна рассматривать свою ситуацию, как трагедию.

– Ничего, будет трагедия, если не остановишься. История же закручивается.

– Нет, я найду выход.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О СЦЕНАРИИ СИЗИФА**

*Есть такой термин – «психологический сценарий». Это когда человек ходит по одному и тому же кругу, допускает одни и те же ошибки и ему кажется, что все беспросветно, поскольку ничего не меняется.*

*Самый часто встречающийся сценарий – сценарий Сизифа. О нем расскажет моя помощница Вика.*

*– В легенде о Сизифе говорится, как он постоянно закатывал камень в гору, а тот с вершины срывался вниз, и Сизифу приходилось вновь его катить вверх. И так без конца.*

*Словосочетание «сизифов труд» означает бесполезную работу. Так олимпийские боги наказали бедолагу Сизифа за то, что он пытался обмануть богов, причем дважды. Он был очень успешным властителем государства, сыном Зевса. Когда ему пришла пора умирать, за ним пришли, чтобы отвести в подземное царство мертвых.*

*Умирать Сизифу не хотелось, и он приковал парламентария цепями и остался жить. И тут нарушился естественный ход событий. Из-за того, что ответственный за смерть оказался прикованным, на земле начался мор. Парламентария освободили, но тот из-за страха к Сизифу больше не пошел.*

*Второго парламентария послали. Тот снова отправил Сизифа в царство мертвых. Но Сизиф и тут обманул. Он сказал богу этого царства Аиду, что ему надо отдать на земле распоряжение своей жене – принести большую жертву самому Аиду. Аид уши развесил, повелся на обещания Сизифа и отпустил, но с условием, что тот вернется. Сизиф выполнил обещание? Нет. Не захотел возвращаться.*

*Кто такие боги сегодня? Начальство. А смертные? Мы. Какую ошибку чаще всего совершают простые смертные? Они мнят себя равными богам. Боги это не прощают. Критика начальства недопустима. Из-за этого у 99 % застревает карьера. У вас была ситуация, когда вам кажется, что вы полностью соответствуете навыкам, а продвигают дурака или дуру, а не вас, такого умного и понятливого? Это происходит, потому что лицо критикующее надо убрать.*

*После этого Зевс никаких поблажек не дал Сизифу и наказал его самой страшной работой – делать бесполезный труд. Огромный валун надо закатить на самый верх горы.*

*Сизиф по том обливается. Ему кажется, что немножко остается до конца. Но камень внезапно обрывается, и надо начинать заново. Это самое тяжкое наказание, тяжелее телесного. От пыток можно хотя бы умереть. А Сизиф-то уже мертвый.*

*На него сегодня похожи те люди, которые не хотят видеть перспектив карьерного роста на одной работе, которые ищут новизны. Сменили работу, и снова кричат: «Это не мое!»*

*Много ходят современных Сизифов в поисках чего-то своего, а так до смерти и не находят. Только смерть их не у Аида в подземелье, а в своей душе.*

*Вы наверняка встречали людей, которые часто меняют профессии. Чуть-чуть бухгалтер, чуть-чуть маркетолог, чуть-чуть продавец, а в итоге никто. Или чуть-чуть специалист, чуть-чуть руководитель – и нет карьерного роста. Стандартный диалог с таким Сизифом. «Не хочу работать на дядю, хочу построить собственный бизнес». – «Здорово!» – «Какой?» – «Пока не знаю». – «В какой области?» – «Пока не думал». – «У вас есть бизнес-план? У вас есть первоначальный капитал?» – «Пока нет». – «Вы знаете, как его заработать?» – «Нет». И сразу начнет жаловаться на то, что все сволочи, государство поганое, а он самый несчастный.*

*Сизифы к нам часто приходят с жалобами на жизнь: «Это не мое, и это все не мое». Я предлагаю работать до тех пор, пока не станете профессионалами в своей области. Только тогда вы можете сказать, что ваше, а что не ваше. И количество всегда перейдет в качество.*

**Разговор с Кристиной: если мужу на ребенка наплевать – воспитай его сама**

– Кристина, 35 лет. Образование высшее юридическое. Работаю заместителем директора. Работой довольна. Она меня кормит. Я не замужем...

– Когда женщина в 35 лет говорит, что она не замужем, значит, была замужем, но что-то не получилось.

– Да, я была в гражданском браке, но юридически брак не был оформлен. Сыну 10 лет. Я считала, что штамп в паспорте мне не нужен.

– Вопрос, оформлять брак или нет, зависит от конкретной ситуации. Иногда не надо: выгоднее не оформлять. Если, например, муж занимается бизнесом и может угодить за решетку, то он брак не оформляет, а свое имущество переписывает на имя жены. Если с ним что-то случается, то имущество будет сохранено. А иногда бывает, что надо разводиться, и тогда много чего делить придется.

– Но у меня вопрос о сыне: у него отсутствует мотивация к школе. С первого класса говорил, что ему в школе скучно. А в третьем классе заявил, что не любит школу, потому что у него там нет друзей. Постоянно опаздывает на уроки. Что делать?

– Хочешь оказать ему благодеяние – оставь его в покое. Тебе наказывать его не стоит. Когда жизнь накажет, поможешь ему. А сейчас пусть хоть «тройки» получает, но ходит в школу.

– С «тройками» он не сдаст ЕГЭ и не поступит в институт.

– Отделите себя от вашего ребенка. С вами ничего не случится, если он не поступит в институт. А сейчас оставь его в покое. Наступит момент, когда ему понадобятся знания, тогда и станет учиться.

Истинная причина твоих проблем в том, что ты не можешь общаться с мужчинами. Ты их хочешь прижать к ногтю, как когда-то своего мужа. Поэтому у тебя с мужем были плохие отношения, а теперь ты на ребенка переключилась. Он для тебя как молодой самец. И ты его тоже хочешь к ногтю. Тебе надо научиться правильно обращаться с ребенком. Надо искать причину, а не повод. Если бы ты была счастлива в семье, ты бы так сильно на ребенка не реагировала. И может, твой сын тогда бы даже лучше занимался.

*Дети смотрят, как родитель поступает, и начинают делать точно также – обезьянничают. Слова не воспитывают – только поступки. Поэтому ребенку не надо рассказывать, как надо быть счастливым, ему надо показать, что ты счастлив. И он тебе начнет подражать через какое-то время.*

Ты бы умела правильно общаться с мужчинами, но ты их не видишь. Ты сейчас находишься в месте, где мужчин нет, а есть только брюконосители. И ты переносишь качества брюконосителей на настоящих мужчины. Как отличить одного от другого? Брюконосителю нужно, чтобы ты стирала, готовила и прочее. А мужчине этого не надо. Некоторые женщины проникаются моей теорией, и у них получается прекрасный результат. Если появится мужчина в доме, то у твоего сына решатся проблемы в школе. Хотя бы потому, что ты перестанешь его постоянно по пустякам дергать.

Дети смотрят, как родитель поступает, и начинают делать точно так же – обезьянничают. Слова не воспитывают – только поступки. Поэтому ребенку не надо рассказывать, как надо быть счастливым, ему надо показать, что ты счастлива. И он тебе начнет подражать через какое-то время, то есть тоже станет счастливым.

**Разговор со Светланой: не подчиняйся общественному мнению, не хочется замуж – и не надо**

– Меня зовут Светлана, мне 36 лет, разведена. Есть дочь. В последнее время меня стали одолевать родственники и подружки: «Ты же еще молодая, выходи снова замуж, а то потом будешь никому не нужна». Познакомили меня с парнем. Но однажды на одном из ваших семинаров поднимался вопрос, о том, каким должен быть настоящий мужчина. И когда я вернулась домой и посмотрела на своего избранника, то поняла, что он не подходит под «нужные» стандарты, которые обсуждались у вас на семинаре. Я быстро в нем разочаровалась.

И я поняла, что на самом деле это увлечение нужно было мне, чтобы не заниматься делами. Вопросы, на которые я натолкнулась, когда разводилась и потом долго жила одна, казались мне трудновыполнимыми в то время, но сейчас я уже их почти решила.

Что касается создания новой семьи – у меня возникли вопросы. На бессознательном уровне я хочу выйти замуж, ведь я полжизни была замужем, а сейчас одна – и это как будто непорядок.

Хотя сознание на данный момент мне подсказывает, что замуж не надо. Не хочу пока.

– Кто хочет подчинить себе обстоятельства, должен подчинить себя разуму. Я ведь не говорю тебе о том, что сейчас не надо замуж выходить. Тебе сейчас надо подрасти для своих желаний.

– Эта борьба внутри меня привела к нестабильному сну и тревожности. То хорошо сплю, то плохо.

– Когда плохо спишь, работай. Вспоминай свои самые лучшие деньки. Возможно, ты еще не дожила до своего звездного сексуального часа. Поэтому тебе немного надо подождать. Яблочко же должно созреть.

А то, что ты бросила парня, я считаю, что правильно сделала. Я его видел. Он чистый ребенок, «дешевле» тебя. Он давно остановился в развитии. А ты развивалась. Он стал «дешевле», а ты стала «дороже».

Поэтому если ты соберешься замуж еще раз, то с великовозрастными «детьми» больше не связывайся.

**Разговор с Ольгой: если мужчина не замечает, что женщина его любит, значит, он дурак или алкоголик**

– Я Ольга, мне 34 года, У меня появился мужчина 33 лет, который, как мне кажется, меня достоин. Хорошо зарабатывает. Образование высшее, инженер. В кредит купил машину и квартиру, но думаю, быстро расплатится: доход приличный. Три года встречаемся, но не живем вместе. Ходим по ресторанам, ночуем – то он у меня, то я у него.

Как его подвести грамотно к тому, чтобы он стал моим мужем? Вы говорите, что должна выбирать женщина, может, и предложение должна делать женщина?

– По-всякому бывает. Он сам почему предложения не делает?

– Нет, видимо, чего-то ждет. Я тоже не хочу сама первой делать предложение. И у нас сейчас уровень разный: я подсчитала, и получилось, что я стою «дешевле». У меня есть и квартира, и машина, которые я купила, когда у меня был большой доход. Но сейчас заработок у меня небольшой. Правда, получаю еще арендную плату с жилья. Бизнеса своего у меня нет. И сейчас я сделала небольшую ошибочку в своей жизни: ушла на другое место работы – в МВД. А там для дальнейшего карьерного роста и продвижения нужно обязательно юридическое образование. И я поступила в институт на юрфак.

– Образование на пользу пойдет. Есть два образования, которые обязательно надо освоить – медицинское и юридическое. Если ты хочешь работать юристом...

– Нет, теперь когда я поработала, то поняла, что не хочу юристом быть. А без законченного диплома мне сказали: никуда не суйся, сиди на своем месте, тебе ничего не светит. В общем, на данный момент, если не считать моих достижений и имущества, я стою «дешевле», чем кавалер.

– Нет, ты стоишь «дороже». У тебя есть реальные достижения, а у него только кредиты.

– Он быстро рассчитается, откладывает.

– Нет, когда рассчитается с кредитом, тогда «подорожает», а пока «дешевле» тебя стоит.

– А годы меня подталкивают: мне же надо реализоваться как мать, как женщина.

– Кто тебе мешает стать матерью?

– Я хочу полноценную семью с отцом.

*Хорошо зарабатывает. Образование высшее, инженер. В кредит купил машину и квартиру, но думаю, быстро расплатится: доход приличный. Три года встречаемся, но не живем вместе. Ходим по ресторанам...*

– А если не получится? Ведь теперь все мужики ушлые: чуть что – убегают. С наследственностью у кавалера все нормально? Можно от него детей заводить?

– Мой папа на дне рождения сказал: ты что, не видишь, он алкоголик? Он первый хватается рюмочку и наливает, первый хватается бутылку со стола. Люди разговаривают, а он все торопится тост за именинницу произнести, чтобы выпить.

– Если он алкоголик, то зачем он тебе нужен?

– Это папины предположения. Мне кажется, что нет. Он не может часто выпивать, потому что он работает на такой работе, где пить нельзя. Там у них все строго, он не сопьется.

– Так его сейчас от алкоголизма только работа и держит работа. Без нее он сорвется.

– А если будет долго работать?

– Все равно сорвется. Он уже алкоголик. Когда вы с ним встречаетесь один на один, вы с ним выпиваете или нет?

– Часто.

– Наливай ему почаще – быстрее сопьется.

– Мне его жалко, он хороший человек.

– Он к тебе хорошо относится?

– Я думаю, да.

– А почему не делает предложение?

– Наверное, относится, как к другу, товарищу, а как жену не видит.

– Почему не видит? Дурной? Из тебя нормальная жена будет, а он не видит, дурак.

– У меня проскакивала такая мысль.

– Женщина мечтает выйти замуж и полностью отдаться мужу, родить ребенка, а он этого не замечает. Кто он? Дурак или алкоголик.

– У меня была другая версия. Может, он видит рядом с собой другую жену, более хозяйственную? Он говорил, что я готовлю мало.

– Он из категории патриархального типа. Хочет получить три в одном – и хозяйку, и мать своих детей, и руководителя какой-то крупной компании, в общем, идеальную женщину, королеву. Когда ты окажешься на такой стадии, он тебе нужен будет?

– Думаю, нет.

– Тогда, пока не поздно, параллельно заведи себе еще одного кавалера. Он же у тебя вахтовым методом работает: месяц с тобой, месяц на вахте. Ты практически свободна.

*А почему не делает предложение?*

*Наверное, относится, как к другу, товарищу, а как жену не видит.*

*Почему не видит? Дурной? Из тебя нормальная жена будет, а он не видит, дурак.*

– Не позволяет совесть. Да и пользу я от него получаю. Все домашние дела он делает: кран прикрутит, дверь наладит... Как без этого одинокой женщине прожить?

– Сантехника пригласить. Например, у меня есть квартира и дом – там все в порядке. Но я ничего не ремонтирую и не буду ремонтировать. Зачем? Я на семинаре заработаю, и у меня хватит денег нанять рабочего, который справится со всеми моими домашними делами. Также мне не надо, чтобы жена делала домашнюю работу. Жена зачем нужна? Для общего дела и для постели. Поэтому я тебе советую зарабатывать много. Тогда волей-неволей тебе некогда будет заниматься этой мелочевкой – мужчинами, которые тебе унитазы чинят в свободное время. Ты иначе будешь решать все свои проблемы.

– А как много заработать?

– Учись и найди себе новое дело.

– Я пошла опять учиться. Окончила массажные курсы, но карьеру там тоже не сделаешь, если нет медобразования. Например, я не имею права брать на массаж детей. Приработок не постоянный и не такой большой. Хватает на хорошую жизнь и два раза в год съездить отдохнуть.

– Я представил мужчину, который бы сейчас слушал твой рассказ. Женщина с такими планами нужна мне или нет? И чтобы массажисткой работала? Зачем мне массажистка? Массажистка на дом мне делать массаж, может, и нужна. А чтобы жена была массажисткой – как-то сомнительно.



– Я не могу пока другим делом заниматься. Это временная работа.

– Тогда пока отложи решение своего сексуального вопроса. Сначала закончи учебу и начни прилично зарабатывать.

– Я, перейдя в МВД, получила диплом. Что – уходить оттуда? Ведь я там много не заработаю по-честному.

– Заработаешь. У меня один знакомый – судья Конституционного суда, так он прилично зарабатывает. И друзья, и знакомые женщины у него – все «шишки». Если он разойдется со своей женой, где он будет искать ей замену? В своем кругу. И если бы там оказалась ты со своей приличной зарплатой, то с ним бы встретила и поженились.

А у тебя даже концепции своей дальнейшей жизни нет. Тебе вопрос замужества надо отложить в сторону. А со своим инженером пока встречайся для здоровья: пришел, позанимались сексом, с ним никаких разговоров не веди – быстрее уйдет. А за это время ты будешь заниматься своим делом и повышать квалификацию.

*– Женщина с такими планами нужна мне или нет? И чтобы массажисткой работала? Зачем мне массажистка? Массажистка на дом мне делать массаж, может, и нужна. А чтобы жена была массажисткой – как-то сомнительно.*

И кстати, было бы у тебя образования медсестры, то клиенты бы у тебя появились солидные. Какому-нибудь заслуженному мастеру спорта массаж бы делала.

Ты застопорилась и никак не можешь выйти из круга своих представлений о том, что такое семейная жизнь. Ты замечаешь таких же недоделанных, как сама. Твой кавалер работает вахтовым методом, а это абсолютно ненадежная работа. Хорошо бы на три дня уезжал, а он на целый месяц!

– Мне нравится: не надоедает.

– Конечно, пусть разъезжает: приедет, сексом с тобой позанимается, уедет, а ты будешь ощущать себя свободной женщиной. А ребенка можно завести и без мужа. Зачем тебе муж? Можно ведь и сперматозоиды купить. Да и годится ли твой кавалер в отцы? Он же алкоголик, у него с генетикой не в порядке. Ребенка от него нельзя заводить.

У меня была на семинаре одна женщина 27 лет. Захотела замуж выйти. Нашла кавалера. Он красив, как бог. Крупный капиталист. У него джинсовая торговля оптом, амбар в 800 квадратных метров для готовой продукции. Двое детей от первого брака, то есть генетически он полноценный. Она мне: «Хочу с ним семью, и чтобы были дети от него!» Я спрашиваю: «Тебе что легче – замуж выйти за него или ребенка от него завести?» Она: «Ребенка завести». Я посоветовал завести ребенка от него, но с ним этот акт не согласовывать. Ведь надо мужа толкового выбирать не для того, чтобы брать с него деньги – сами заработаете, а нужно, чтобы был человек с хорошей наследственностью.

Она послушалась и забеременела. Он вспылит: «Почему не согласовала?» Она: «Зачем мне с тобой согласовывать? Ты мне не муж, а за сперматозоиды могу заплатить». Он с ней поссорился. А она родила девочку. И уже через два часа после родов руководила своими двумя магазинами. Наняла няньку. Кормила до года грудью, между прочим. На машине приехала, покормила и снова уехала по делам. Прошло время, они помирились. Сейчас зарегистрированы, и недавно у них еще мальчик родился.

Поэтому мой тебе совет: раздели свою проблему на части. Ребенок – одна задача, замуж выйти – это другая задача.

**Разговор с Татьяной: если залетела – рожай, а то в старости жалеть будешь**

– Я Татьяна. Мне 45 лет. Я не замужем. Есть ребенок. Но моя основная задача на сегодня – как найти увлечение, занятие, то, что будет приносить удовольствие, то, чем я буду поглощена. Сейчас я учусь и работаю. Работа не доставляет удовольствие, потому что ее как таковой нет. И она низкооплачиваемая.

– Тебе невозможно помочь. Все равно, когда ты найдешь любимое дело, проблема ребенка и замужества не уйдут, они останутся. А ребенок вырастет.

– Но когда есть любимая работа, на которой ты много зарабатываешь, вопросы воспитания детей решаются гораздо легче. У меня вышло так, что ребенок рос в процессе моего становления.

– Как хорошо складывается: мама растет, и ребенок растет. А когда мама перестает расти, она начинает третировать своего ребенка. А когда она сама растет, то на третирование не остается

времени. И ребенок, если видит, что мама растет, то он и сам растет. У тебя правильная стратегия. Тебе было важнее и легче завести ребенка. Это процесс естественный.

– Замужество пока терпит. Сегодня я хочу что-то из себя представлять. Я безумно жалею об одной своей ошибке. Когда я родила, то кормила ребенка грудью. Мне сказали, что если кормишь грудью, то не забеременеешь в это время. А я забеременела через два месяца после родов. Я подумала: мне не потянуть двоих сейчас, мне трудно, муж пьет, второго – потом. Была вся на нервах, сделала аборт. Сейчас мне 45 лет, и уже вряд ли рожу. И знаю, что сейчас этот ребенок не помешал бы. Я точно знаю, что это была девочка.

– Правильный ход рассуждений, но поезд уже ушел. Надо было второго рожать.

– Надо было. Это единственное, о чем я жалею в жизни.

*Как хорошо складывается: мама растет, и ребенок растет. А когда мама перестает расти, она начинает третировать своего ребенка. А когда она сама растет, то на третирование не остается времени. И ребенок, если видит, что мама растет, то он и сам растет*

– Я тоже жалею, что у меня всего двое детей. Если было бы пятеро, то лучше было бы.

– Жалею, что ко мне в голову пришла эта мысль, что я не потяну двоих.

– Потянула бы. Второго легче растить, хотя бы потому, что одежда по наследству переходит. Деньги нужны, только чтобы всех прокормить.

#### **Разговор с Кирой: ищи мужчин, а не брюконосителей**

– Меня зовут Кира, мне 36 лет. Считаю, что работа, которой я занимаюсь, приносит мне удовольствие. Денег на жизнь хватает. Я работаю сама на себя, у меня бизнес со строительным делом. Два года назад развелась с мужем, так как он был алкоголиком. Я его долго терпела. Дочке восемь лет. Я понимаю, что на сегодняшний день я не вижу мужчин, а только – брюконосителей. Пытаюсь работать над собой. Пытаюсь чему-то новому научиться. Работаю над собой. Вопрос такой: как мне увидеть рядом мужчину, если дочь отнимает почти все мое время? Ребенок стал уже достаточно взрослым и она частично тянет одеяло на себя, требует много внимания, что меня больше всего раздражает.

– Не надо уделять ей много внимания.

– А если есть совместные интересы? Бассейн, например?

– Тогда ты не только уделяешь ей время, но и себе – удовольствие получаешь. Это очень здорово. А то, что мужчины у тебя нет, дело поправимое. У тебя же свой бизнес – можешь скакануть вверх?

– Могу.

– Вот и ищи наверху, там точно будут мужчины, а не брюконосители. Когда у тебя бизнес пойдет в гору, то и муж появится тот, что нужен.

#### **Разговор с Ладой: хочешь открыть свое дело – найди богатого любовника-спонсора**

– Я Лада, мне 36 лет. Образование высшее, педагогическое. Я преподаватель дошкольной педагогики и психологии в институте. Сейчас я не работаю, потому что, как считаю, дошла до определенного уровня своей профессии. Разведена, дочери девять лет. Меня беспокоит тот факт, что сейчас я никуда не двигаюсь. Только воспитываю дочь, и все силы уходят на воспитание.

– Такой банальный вопрос: откуда деньги берешь на содержание дочери и на собственный прокорм?

– Мы скромно живем. Бывший муж помогает. Дает деньги.

– Его помощи хватает на все твои потребности?

– Нет.

*Разведена, дочери девять лет. Меня беспокоит тот факт, что сейчас я никуда не двигаюсь. Только воспитываю дочь, и все силы уходят на воспитание.*

– А откуда берешь средства на свои потребности?

– У меня есть спонсор.

– Он твои потребности удовлетворяет. Отлично! Значит, тебе не надо заботиться о куске хлеба, можно все свое внимание уделять кому? Немного своему спонсору, а основное время – на себя, любимую. Какие у тебя планы?

– У меня много разных планов было, но ни один я не довела до конца.

– Сценарий Сизифа. Давай подумаем. Кем хочешь быть?

– Хочу руководить.

– Чем?

- Хотелось открыть свой детский сад.
- Хорошая идея. У тебя есть опыт работы воспитателем сада?
- Нет.
- Твой спонсор поможет открыть частный детский сад?
- У него нет столько денег.

– То есть в мечтах есть детский сад, а источника финансирования нет. Как же ты собираешься набрать средства на открытие детского сада?

– Сейчас у меня есть сайт, на котором я предлагаю услуги детского психолога. Пока клиентов очень мало. Но у меня были варианты привлечь людей из благотворительных организаций.

– Да, ты можешь привлечь людей из организаций, например ораторским мастерством: «Дети – наше будущее. Судьба ваших детей в ваших руках!» И дальше будешь убеждать родителей в том, почему им надо срочно выдергивать своих детей из других детсадов и отдавать в твой садик. Работай над убедительной речью. И работай над выражением своего лица. Мне даже сейчас с тобой говорить сложно, приходится каждый ответ из тебя буквально выдавливать. Лично я сейчас на данном этапе твоего личностного развития не отдал бы тебе своего ребенка. Не хочу с тобой больше разговаривать.

– Но зато я искренняя, у меня пойдет дело и без мужчин!

– Ну что ж, дерзай. Я бы устроился воспитателем в какой-нибудь очень хороший детский садик, изучил бы всю кухню, а потом подумал бы об организации своего. Тогда и искренность пригодилась бы.

#### **Разговор с Зоей: лучший способ забыть старую любовь – уехать в другой город**

– Меня зовут Зоя, мне 27 лет. Образование высшее экономическое. Сейчас работаю по специальности. За последние 1,5 года в моей жизни произошли очень серьезные изменения: я сменила работу и рассталась с гражданским мужем.

– Это ты считаешь большими переменами? Если бы ты диссертацию защитила или замуж вышла...

– Но произошли большие изменения у меня в голове в отношении женщины и мужчины. Мне кажется, что после расставания со своим любимым я стала лучше разбираться в этом вопросе. Но до сих пор не понимаю, почему я не могу уехать из города, где мы с мужем прожили два года? Дело в том, что мои родители и все родственники уже давно переехали в Санкт-Петербург. Я в Краснодаре одна осталась. И я никак не могу уехать в Питер, потому что чувствую, что меня как будто что-то не отпускает. Раньше здесь меня держала моя личная жизнь. Но сейчас-то ее уже нет.

– Мне понятно. Если вы фактически с мужем расстались, то это совсем не значит, что вы расстались теоретически и что ты его выбросила из сердца. Развод ни о чем не говорит. Свидетельство о расторжении брака говорит лишь о том, что вы вместе больше не живете. А что осталось в сердце, в душе – еще непонятно. Когда рассталась с ним?

– 1,5 года назад.

– И сейчас думаешь о нем?

– Нет!

– Если не думаешь о нем, то пора тебе уже в Питере быть. А если думаешь, то может, еще удастся семью восстановить.

– Не удастся. Но вы считаете, что меня здесь держит только моя личная жизнь? Только из-за этого я не уезжаю?

*Если не думаешь о нем, то пора тебе уже в Питере быть. А если думаешь, то может, еще удастся семью восстановить.*

*Не удастся. Но вы считаете, что меня здесь держит только моя личная жизнь? Только из-за этого я не уезжаю?*

– Это моя точка зрения, может, я ошибаюсь.

– А как расстаться с прошлым?

– Для тебя очень просто – уехать!

– Можно уехать куда угодно...

– В Питере можно развеяться быстрее, чем в Краснодаре.

– Меня все люди спрашивают: что ты тут до сих пор делаешь?

– Я знаю, почему ты не едешь. Он в Краснодаре живет?

– Да, я его уже год с лишним не вижу. Но он меня за душу схватил. А я пытаюсь любовь уничтожить, с головой уйти в работу...

– А кто он такой вообще?

– Он старше меня всего на четыре года. У него высшее образование. Когда были вместе, то по зарплате были на одном уровне. У него есть дом, квартира, машина. Сам все заработал.

– Да, дорогой хлопец. А семьей у кого жили?

– У меня. Я теперь знаю, что это было ошибкой. Вы предупреждали: никогда не приводить к себе.

– Да, грубая ошибка. И кроме того, он взялся строить семью, не имея своей квартиры.

– Нет, он свою сдавал, а мы жили в моей.

– А тебе он платил из своих доходов?

– Немного давал средств на жизнь.

– Ну, попала ты на мошенника из мошенников! И ты даже не замечала ничего?!

– Человек показывал свои отношения, как полагается: дарил цветы. Правда, по темпераменту он был холодный.

– Поскольку он сдавал свое жилье, а у тебя жил, то он тебе каждый месяц должен был давать ровно половину стоимости аренды квартиры. А он тебе выдавал только на карманные расходы.

– А как же любовь?

– Любовь – для дураков. Почему он не отдавал тебе положенную сумму?

– Я всегда придерживалась позиции, что гражданский брак не обязывает к какому-то дележу приобретенного. Хотя был момент, когда я поняла, что меня используют, и даже попыталась расстаться с ним. Но он подарил такой большой букет и сказал такие прекрасные слова о любви, что я ему все простила.

– Нормальный мужчина цветы не дарит. Он дарит дачу, квартиру, машину. Ты цветочки восприняла как знак его любви. На самом деле они были знаком подхалимажа. Замылевал тебе глаза!

– Все ошибки, что были мной сделаны, я проанализировала и вынесла урок.

– Если бы ты извлекла урок, то давно была бы уже в Питере.

– Но может, я еще боюсь возвращаться к родителям? Они сейчас начинают на меня давить. Они меня не понимают. Они меня ругают. Они мною манипулируют. Теперь я это точно вижу.

– Если ты четко видишь, то не позволишь собой манипулировать

– Они начинают меня долбить: ты глупостями занимаешься! И не дают дальше хода, пресекают постоянно. Если я делаю какой-то шаг и ошибаюсь, они злорадствуют: видишь, мы же тебе говорили! Может, действительно, надо было изначально слушать маму с папой?

– Теперь понятно, что с тобой происходит. У тебя наркоманическая любовь к этому товарищу, из-за этого у тебя все идет наперекосяк.

– Как я могла на нее попасть, если читала ваши книжки?

– Ты сейчас говоришь о серьезных вещах. Тебе бы плакать надо, а ты смеешься. У тебя улыбка висельника.

– Сейчас уже не так больно.

– *Нормальный мужчина цветы не дарит. Он дарит дачу, квартиру, машину. Ты цветочки восприняла как знак его любви. На самом деле они были знаком подхалимажа. Замылевал тебе глаза!*

– Если бы ты не была заиклена на наркоманической любви, то тебе было бы все равно, как к тебе будут относиться родители. А ты сейчас и родителей видишь как причину того, что не хочешь ехать в Питер. Ты остаешься здесь, чтобы поймать свой любовный «наркотик».

– Я знаю, что этого не будет, я не хочу! Как мне справиться с наркоманической любовью?

– Еще Овидий сказал: «Делом займись – и отступит любовь». У секса есть один конкурент – дело, а у дела конкурентов нет. Делом займись. А если нет, то в моей книге «Принцип сперматозоида» есть подробная статья «Наркоманическая любовь». Там полностью описано, что надо делать, чтобы от нее избавиться. Найди в своем избраннике кучу отрицательных качеств. А самое главное – уезжай и не возвращайся. Потом займись чем-то интересным и дельным, что приносило бы деньги. И через какое-то время на свою старую любовь плюнешь с высокой колокольни.

## **Послесловие Главные правила создания семьи**

Итак, подытожим. какие существуют главные правила для построения правильной, а значит, счастливой семьи?

### **1. ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ – НЕ ПРИГОВОР**

Если мужчина объясняется так: «Ты мне нужна! Я не могу без тебя жить!», не задумываясь посылайте его куда подальше. Раз он в тебе так нуждается, раз не может обойтись, то тогда и шагу нельзя будет сделать без него.

Гоните от себя прочь и тех, кто говорит так: «Какая ты необыкновенная! Я такую, как ты, никогда не встречал!» Так объясняется бабник с большим опытом.

Признание настоящего мужчины должно звучать приблизительно так: «Мне с тобой хорошо, давай вместе пойдем по жизни». Тогда не сомневайся – тебя любят, потому что если с тобой хотят идти по жизни, значит, тебя считают умным и надежным. А это самый лучший комплимент.

### **2. РЕВНОСТЬ – ПРИЗНАК НЕУВЕРЕННОСТИ**

Если ваш мужчина ревнует, то этот человек недоделанный – в себе неуверенный. Настоящий мужчина уверен, что его женщина ему не изменит, и рассуждает так: «Она что – дура рисковать достигнутым счастьем?»

### **3. ЭМОЦИИ – ПРОЧЬ, ГЛАВНОЕ – РАСЧЕТ**

Брак должен быть по расчету. У кого чувства преобладают над расчетом, то этот человек просто глупый. И самое главное, он еще этим кичится, говоря: «Я эмоциональный человек». Что значит эмоциональный? Дурной. Я эмоционирую, значит, нахожусь в растерянности. В общем, из чувств ничего, кроме ерунды, не получится.

### **4. АЛКОГОЛИКОВ ГНАТЬ В ШЕЮ**

Не создавайте семью с пьющим человеком. Я нарколог, поэтому знаю, что говорю. Как правило, они красиво объясняются в любви, умеют развлечь, с ними не соскучишься. Но это глубоко несчастные люди, которые навсегда застряли в своей пагубной привычке. Вы им помочь никак не сможете! Алкоголику нужна помощь только высококвалифицированного специалиста, нарколога. И то не каждому медик может помочь. Не выходите за алкоголиков замуж. А если уж вас судьба связала с алкоголиком, то делайте так, как я посоветовал одной молодой женщине: «Когда он напьется, дай ему еще пол-литра, чтобы он заснул и не беспокоил тебя. Пройдет немного времени, он тихо сойдет с ума, и ты поместишь его в больницу. Не надо за него бороться». Алкоголизм лечится только в одном случае: если сам алкоголик хочет бросить пить. Но и тут не просто. Считается, если алкоголик в течение года не пил, то значит, вылечился. Но он позже все равно срывается. Одна мне написала: «У меня муж, когда трезвый, – золотой человек, а когда напьется – свинья настоящая». Я предложил поменять местами слова, и получилось так: «Мой муж – свинья, но когда не пьет, очень похож на человека». Так точнее будет.

### **5. СЕМЬЯ – ЭТО ПРЕДПРИЯТИЕ**

К семье надо относиться как к предприятию. Поэтому у семьи-предприятия должен быть «офис», то есть квартира, должны быть «квалифицированные кадры», то есть у супругов должна быть профессия и зарплата. Не связывайтесь ни с больными, ни с нищими: с ними не откроешь и не запустишь предприятие.

### **6. СОЦИАЛЬНЫЙ СТАТУС ДОЛЖЕН БЫТЬ ОДИНАКОВЫЙ**

Супруги должны быть примерно одинаковыми по социальному, образовательному статусу. Нельзя, чтобы один стоял высоко, а другой низко. Представьте себе, что кустарник и дерево обнимаются. У дерева ветки высоко, у кустарника низко. Кустарник обнимает дерево и видит, что оно бездушное и сухое. Нет, оно с душой, но только наверху!

Партнер, который находится выше, должен помочь дорасти до своего уровня развития «низкому» партнеру. Так он докажет свою истинную любовь. Ведь как я могу полагаться на любовь женщины, если она недоразвитая и нищая? Но, кстати, я знаю немало пар, где мужчины по своим соображениям запрещают женщинам развиваться. И как в этом случае вы определите, любит она вас или нет? А если она достаточно состоятельная, богатая, в вас не нуждается, то не исключено, что она вас действительно любит. А если у нее ничего нет, то откуда я знаю, что она любит – меня или мое имущество? Поэтому, если мужчина женился на женщине, которая

«недоделанная», то помогите ей достроить себя до вашего уровня, и тогда вы поймете, любит она вас или нет. Если она перестанет в вас нуждаться, а отношения останутся хорошими, то значит, любит. Это касается как мужчин, так и женщин.

Помните, я вам рассказывал характерный случай, доказывающий, что нельзя оставлять своих партнеров на уровне «кустарника». Богатый бизнесмен женился на юной 17-летней парикмахерше. Приказал в его дела не вмешиваться, сидеть дома, заниматься ребенком: «Я сам семью прокормлю». А через семь лет его убили. Женщина осталась одна с семилетним ребенком, за год все накопления проели, промотали, и она обнищала полностью. А парикмахерское дело забыла.

Когда вы не заботитесь о развитии своей супруги, вы ее убиваете, прежде всего, и своего ребенка.

Поэтому если получилось, что партнер недоразвит, то помогите ему, а если вы недоразвиты, то дорастите до него. Но лучше, конечно, брать готовую продукцию, а не полуфабрикат. Пока женщина с недомерком возится, мимо нее могут пройти хорошие мужчины. Ни она их не увидит, ни они ее.

## **7. КОРОЛЕВА ДОЛЖНА ИСКАТЬ КОРОЛЯ**

Если ты считаешь себя королевой – ищи короля. И наоборот. Есть много примеров, когда люди состоялись и в должности, и в звании, и положительные со всех сторон, то есть и «офис» есть, и «кадры», и профессия, а в личной жизни у них не клеится. Причина в том, что такие люди плохо подготовлены к личной жизни. Например, женщина жалуется, что у нее не получается общаться с мужчинами. А она начальница и неосознанно начинает мужиками командовать. И если перед ней не брюконоситель, а настоящий мужчина, то он не потерпит такого с собой обращения. Более того, он даже не свяжется с такой командиршей.

Я часто спрашиваю: девочки, вам король нужен? А королю нужна королева. Если вы не королева, он с вами не свяжется. Зачем? Хлопот много. Ему нужна женщина своего уровня. А если женщина считает себя королевой, и ищет короля, но не находит его в своей среде, то ей надо лезть вверх – в личностном плане, в карьерном, в социальном. И там она его точно найдет.

Вообще, я уверен, что основа сексуального успеха – большая зарплата. Я одной «королеве» посоветовал: начинай зарабатывать не 500 рублей, а 5000 долларов. Она выполнила эту инструкцию. И докладывает, что все равно не решила свою сексуальную проблему. И это понятно: раньше ей было не с кем иметь дело, а сейчас – не из кого стало выбирать. Она стала более квалифицированной – и требования к партнеру у нее повысились. А те, кто ее до сих пор окружал, не соответствовали ее запросам. Ее окружали плебеи, и поэтому она оставалась одна. Я снова дал совет: зарабатывай 10000 долларов. Она так и сделала, и в итоге уже на самом верху нашла партнера. Ведь ее высокий заработок волей-неволей привел в элитный круг людей. А когда человек много зарабатывает, к нему тянутся люди более высокого уровня. Посмотрите: все дамочки в Госдуме замужем. Поэтому, женщины, королей надо искать там, где они водятся. Как настоящие грибки ищут грибы только в грибных местах, а не просто по лесу ходят.

Итак, что составляет личность? Заработок, здоровье и духовное развитие. Состояние здоровья зависит только от вас. Зарабатывать можно научиться быстро, а духовно себя развить быстро не получится. Но ускорить этот процесс я вам помогу, но только тем, кто действительно заинтересован в заботе о своем духовном развитии. Я вас сделаю счастливыми!

## **8. КТО ПЛАТИТ – ТОТ И ЗАКАЗЫВАЕТ МУЗЫКУ**

В семье муж и жена занимают каждый свою ступеньку. Тот факт, что ты мужчина, еще не делает тебя главным. Главным должен быть в семье тот, кто больше зарабатывает.

## **9. ЧЕМ ЗДОРОВЕЕ РОДИТЕЛИ, ТЕМ ЗДОРОВЕЕ ПОТОМСТВО**

Генетика больше связана с мужчиной. По медицинским показателям мужчина считается годным для производства здорового потомства, если он два месяца не пил и не болел какой-то тяжелой инфекцией. Иначе он все болячки передаст через свои сперматозоиды, которые оплодотворят яйцеклетку. Но конечно, и женщина должна быть здорова. Прежде чем зачать ребенка, лучше обоим провериться у врачей. Тогда есть гарантия, что дебилов не наплодите.

## **10. ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ТРОЕ**

Дети в семье должны быть обязательно. Надо понимать, что вечно жить невозможно, придется помирать рано или поздно. Вы можете свою жизнь сохранить только в детях. Половина ребенка состоит из меня, вторая – из жены. Но один ребенок – это генетический тупик. Так, я

передал свою половину ребенку, он потом женится и своему ребенку передаст половину моей жены, и все, нет меня. Двое детей – уже лучше. А вообще считается, что трое детей – тот минимум, который необходим, чтобы сохранить свою жизнь навечно. Вот тот олигарх, который женился на юной парикмахерше, практически канул в Лету, потому что он родил только одного ребенка, и неизвестно, вытянет его эта девочка или нет: им сейчас жить не на что.

### **11. ОБЩИЕ ВЗГЛЯДЫ И ВКУСЫ – КРЕПКИЙ ФУНДАМЕНТ**

Ученые выяснили сейчас, что является важным для семейной жизни: общность взглядов. Еще Экзюпери сказал: «Любовь – это не когда смотрят друг на друга, но когда смотрят в одном направлении». Если у вас есть расхождения во взглядах, то вы будете расти в одну сторону, а ваш партнер – в другую. В итоге разойдетесь. Поэтому разные точки зрения в семье вредны. Надо постараться встать на точку зрения вашего партнера или постараться, чтобы он на вашу точку зрения встал. Часто общие взгляды рождаются во время общей деятельности.

Второй фактор крепкой семьи – общность гастрономических вкусов. Значит, у вас одинаково работает организм. И вам удобно подстраиваться друг под друга.

### **12. БОЛЬШЕ СЕКСА – НЕСКУЧНОГО И РАЗНОГО**

Секс как фактор укрепления семьи психологи ставят на третье место. От обычного секса ты получаешь удовольствие, а чтобы получать наслаждение, этому надо научиться. В учебниках по сексологии описано 10 классических поз полового акта. В литературе более фривольного характера описано около 300 поз. На практике же пары овладевают 3–4 позами. В общем, простые способы сексуального удовлетворения находят сами интуитивно. А вот изощренные позы надо выучить. Тогда вы будете получать принципиально новые ощущения. Потом они вам надоедят, вам снова захочется что-то новенькое – и вы освоите другую дюжину поз. Как вы думаете, кому надо больше разнообразия в сексе? Мужчинам или женщинам? Женщинам! Они мне часто жаловались: в семье все нормально, муж зарабатывает нормально, а она его терпеть не может. Начинаешь спрашивать и выясняется, что в постели каждый раз муж ведет себя одинаково, хоть по секундам засекай! Скучно!

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

#### **ОБ ОТЛИЧИИ УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ НАСЛАЖДЕНИЯ**

*Человеку надо всему учиться, в том числе и сексу, если хотите, чтобы он у вас был хорошим, а не животным. Чем человек отличается от животных? Мышлением. Соответственно, и эмоции у нас разные: животное испытывает удовольствие, а человек – наслаждение. Удовольствие вы можете получить от любого физиологического акта. От еды, например, или от дефекации – на унитаза посидели, и тоже ведь получили удовольствие, особенно, если три дня «стула» не было. И от секса тоже можно получить удовольствие, но чтобы получить наслаждение, надо учиться.*

*Объектов наслаждения в природе не существует. Они все сделаны человеком. Вкусная еда, в том числе даже яблоки, персики. Ведь плоды диких яблонь кислые.*

*Наслаждения – всегда от избытка, и они делятся на физические и духовные. Физические: вы бегаєте – получаете удовольствие. А наслаждение наступает тогда, когда вы не просто бегаєте, а когда еще «колесо» сделаете. Но сложному физическому упражнению надо же тоже научиться.*

*А вот, например, «материальные» наслаждения могут развести людей в разные стороны. Скажем, пример, лежат на блюде десять бутербродов с красной икрой, которую я очень люблю, и мне ни с кем делиться не хочется. Поэтому тот, кто съедает хотя бы один бутерброд, становится моим врагом. Духовные же наслаждения, наоборот, объединяют. Хорошо это положение иллюстрирует восточная притча: «У тебя есть яблоко, и у меня есть яблоко. Мы поменялись яблоками. Сколько получилось? У тебя одно, и у меня одно. У тебя есть мысль, и у меня есть мысль. Мы обменялись мыслями. Сколько получилось? У меня две мысли, и у тебя две мысли!» Духовное наслаждение можно получать, слушая музыку или читая книгу. Но для получения духовных наслаждений нужна подготовка. Если человек не готов, то классическая музыка будет вызывать у него отвращение, а книга – раздражение.*

*Что еще характерно для наслаждений? Во-первых, их – чтобы это ни было – надо придумывать. Насладился, надоело, и приходится придумывать что-то новое. И так до бесконечности. Все человеческое развитие является погоней за наслаждениями. Скажи, чем ты наслаждаешься, и я скажу, кто ты.*

### 13. ЛАСКА ЛУЧШЕ СЛОВ

Семья будет крепкой, если у супругов есть желание гладить друг друга. Ведь мы не всегда готовы сексом заниматься. Может, месячные пошли, может, устали, может, приболели. В эти моменты ласка более всего необходима. Могут быть, конечно, вербальные поглаживания – поблагодарить, сказать что-то приятное... Но тактильные ласки гораздо лучше. Когда женщина тебя гладит, значит, я ей точно нравлюсь. Мало ли что ты говоришь... Ведь человек часто пользуется речью для того, чтобы скрыть свои мысли. Меня спрашивали: а если человек не любит, когда его гладят, то что делать? Пожалеть! Значит, этот человек будет несчастлив в жизни. У него есть какой-то внутренний дефект, который не позволяет ему наслаждаться ласками. Но вообще-то и гладить надо тоже уметь. Есть места на теле, которые как раз не стоит гладить, причем у каждого эти свои места – про них надо знать и обходить.

### 14. У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ЦЕНА

Надо определить, сколько «стоит» человек, с которым вы решили связать свою жизнь. «Цену» определяют три фактора.

Первый фактор – его имущество и зарплата.

Второй – его связи, которые указывают на его предрассудки – расовые, возрастные, имущественные, национальные. Они нас связывают: чем больше предрассудков – тем человек «беднее», ограниченнее в своих действиях и помыслах. Например, мне понравилась одна женщина другой национальности. А она мне откажет, потому что у нее национальный предрассудок. От этих связей нужно избавляться.

Третье – будущее. Вы должны знать, кем станет ваша половинка через десять лет хотя бы. Если, например, мужчина сейчас немного выпивает, то будущее его известно – он станет алкоголиком. Если ваша жена заявляет, что не собирается работать, то вы должны для себя решить – понравится ли вам в будущем жизнь со скучной домохозяйкой? Если партнер намного ниже тебя по социальному статусу, то надо выяснить, хочет ли он расти. Если нет, то без толку с ним связываться, и даже опасно.

Я недавно консультировал одну пару. Ей 33 года, она декан факультета, у нее персональная машина с водителем, квартира. А ему 40 лет и ничего нет, даже высшего образования. Что же она делает? Она берет его на воспитание. Можно предположить, что когда он, в конце концов, ничего не достигнет, то оставит ее, потому что процесс воспитания обычно сопровождается нотациями, из-за которых он ее возненавидит. Но пока он от нее получает какую-то пользу, он будет ее держать рядом с собой – до тех пор, пока не достигнет ее уровня или еще как-то изменится.

### Мои мысли о жизни и любви с комментариями

На одном из семинаров я попросил своих слушателей по окончании встречи записать и произнести вслух фразы, которые им запомнились во время моих выступлений. Вот что они особенно запомнили.

*«Кто хочет себя подчинить обстоятельствам, должен подчинить себя разуму».*

*«Для хлопка нужны две ладони».*

*«Пока вы полковники, ищите, чем будете заниматься на гражданке».*

*«Не наступать на горло собственной песне».*

*«Самые крутые мои благодетели – это те, которые мне делают гадости».*

*«Профессионал работает экономно».*

*«Забиться о своей душе, остальное все приложится».*

*«Любить в первую очередь нужно себя».*

### КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА

На этом основывается наше учение. Почему себя? Всех надо любить! Но чем ближе человек к тебе, тем надо его больше любить. А кто ближе? Ты сам. Себя и любите. Наша пропаганда говорит, что надо жить для народа. Но надо понимать, что вы все должны делать для себя. Тогда квалификация быстро растет.

Когда вы себя любите, никогда не думайте о том, будет другим хорошо или нет. Если вы себя правильно любите, другим будет тоже очень хорошо. Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Поэтому когда я повышаю свою квалификацию, я себя совершенствую, расту. И больше ни о чем не надо думать.



Так, если врач считает, что он должен жить ради больного, то это плохой врач. Больных надо ненавидеть и делать из них здоровых. Иначе они останутся вечно больными. Когда я перестал переживать за каждого больного, у меня результаты улучшились в три раза. Я выработал другой подход – просто назначить правильное лечение. И все. Ведь не все еще от меня, а от Бога зависит, а он не будет выполнять мои распоряжения. Зачем мне тогда мучиться?

И потом, когда больной выздоравливает, он кому благо приносит – мне или себе? Прежде всего, мне. Это его благодарность мне. Ведь он излечился и освободил койку другому больному, который тоже хочет стать здоровым. Начальство наезжало на моих коллег-врачей, спрашивали: сколько больные проводят времени в клинике? Оказалось, что у большинства – 35 дней. А у меня 15 дней, потому что я поставил себе цель – я должен избавляться от больных. А самый простой способ для этого – вылечить пациента. Правильно? Я и избавлюсь от него.

«На хорошее дело много денег не надо, нужно усердие».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Да, часто большое финансовое обеспечение для хорошего дела оказывается ерундой. Главное – желание.

«Инициатива наказуема».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Да, это правильно!

«Треугольник судьбы – это закон, который существует независимо от того, знаем мы о нем или не знаем, верим или не верим, отрицаем или принимаем».

#### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Да, мне нравится теория «треугольника судьбы». Эта психологическая модель описывает три психологические роли, которые люди часто занимают в ситуациях: преследователь, избавитель и жертва. В чем роль избавителя? Это человек, который навязывает свои услуги. Он оскорбляет этим своего партнера по общению. Этот человек не знает, что ему нужно. Кроме всего прочего, избавитель – это дьявол. Он тебе делает все якобы бескорыстно, а от тебя что требует? Душу! Вы видели избавителей? Родители все воспитывают детей в роли избавителей. Ведь они рассуждают так: «Я для него делаю то-то и то-то, а потом мне отдавай долги». А другие живут только для себя и пытаются быстрее избавиться от детей. Поэтому они делают все, чтобы те стали профессионалами.

И еще хочу, чтобы вы различали: есть благодеяния, и есть избавительство. Благодеяние идет на неосознаваемом уровне. Как говорил Иисус, правая рука не знает, что делает левая. Поэтому благодетель не осознает, что он благодетель, так что не будет тебе выставлять счет.

В моей жизни были люди, встреча с которыми была для меня судьбоносной. Один из них – профессор Либих из Ленинграда. Он прочел лекцию о неврозах. Я был одним из слушателей. На меня лекция произвела большое впечатление. И я начал перестраиваться. Он осознавал это? Он подходил и спрашивал меня: сделал ли я для тебя что-то полезное? Нет. Через пять лет я его как-то встретил на конференции и подарил свою книжку. Он принял подарок, но не ждал его. Вообще не ждал никакой благодарности. А избавитель всегда ждет. У нас все воспитание идет в стиле избавительства, жертвенности. Да и любовные отношения тоже. Убегайте от таких избавителей. Задавайтесь вопросом: зачем ради вас кому-то жить? А родители все сплошь и рядом заявляют, что они живут ради детей.

*Почти везде в мире больше всего ценятся замужние женщины и женатые мужчины. А в Мексике, например, человек, у которого нет жены и детей, даже в президенты не может избираться.*

Вот один случай из моей практики. В 23 года девушка собирается выйти замуж за выпускника военного училища. Хорошая пара. Он отличник учебы, она мединститут заканчивала. Его после окончания учебы посылают на Дальний Восток. Девушка готова ехать вместе с ним. А у мамы трагедия: «Я ради тебя жила! Я повешусь, отравлюсь, если ты уедешь!» Она приходит ко мне на прием вся в слезах: «Что мне делать?» Что я ей посоветовал? Уезжать, конечно. Когда мой ребенок женится или выходит замуж – это развитие? Развитие. Одно дело – холостяк, другое – женатый семейный человек. Почти везде в мире больше всего ценятся замужние женщины и женатые мужчины. А в Мексике, например, человек, у которого нет жены и детей, даже в президенты не может избираться.

Вся фишка в другом. Девушка с этим парнем уже обсуждали вопрос, куда ему поехать после военного училища. Есть такое правило у военных: лучше вначале поехать куда-то подальше, чтобы потом вернуться поближе к дому. Ведь в одном месте не служат. А парень как отличник учебы получает распределение в первую очередь. И у него есть выбор. А кто ему посоветовал взять назначение на Дальний Восток? Девушка.

Кстати, при нашем патриархальном сознании девушки охотнее влюбляются в приезжих парней не потому, что приезжие лучше, а потому что девушке хочется умотать побыстрее от опеки. Кто из вас испытывал на себе гнет своих мам? Многие. Поэтому вам хочется уехать от мам. Одна наша слушательница рассталась с нашей помощью с мамой более или менее безболезненно. Это же закон жизни: дети должны уходить от родителей. И связывать свою жизнь с сексуальным партнером. Еще Фрейд сказал, что когда что-то в жизни идет не так, ищите неудачи в сексуальной жизни, как бы они ни были завуалированы. Когда нарушены отношения с противоположным полом, то в жизни много хорошего может не случиться.

«Чтобы овладеть каким-то навыком, нужно много раз его повторять, тогда обязательно будет прогресс».

### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Обязательно! Учитесь у детей. Вы замечаете, что когда вы читаете одну сказку, они все время ее потом снова требуют читать. И когда вы, например, начинаете путаться при чтении, то они начинают вас поправлять, то есть сами уже выучили ее наизусть. Но в следующий раз они снова просят рассказать эту сказку. Или вспомните, как вы сдавали экзамены. Вы же один вопрос повторяли по три-четыре раза. Также, чтобы приобрести навык, нужно делать одно и то же действие 10 000 раз. Я преувеличиваю, конечно, но чтобы показать уровень числа. Кто занимался музыкой и спортом, знает, что одно и то же движение надо повторить много раз. А у детей это врожденное: они хотят делать одно и то же. Что надо делать родителям? Не мешать.

### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О НЕНУЖНОЙ РОДИТЕЛЬСКОЙ ПОМОЩИ**

*Я однажды купил старшему сыну плотницкий набор. Там были отвертка, молоток и плоскогубцы. И он начал забивать гвозди. Один день забивает, второй, третий... Жена крутится рядом и подсказывает: «Давай теперь прибей доску к доске». А он просто гвозди забивает.*

*Я прошу: «Не лезь». Навык – это когда забиваешь гвозди и не думаешь об этом. Для этого нужно время: забивать гвозди две-три недели. Когда ты довел действие до автоматизма, тогда можешь и доску к доске приложить, и прибить их друг к другу, уже не думая о том, как забивать. Если детям не мешать, то они сами будут хорошо заниматься любым делом. Но многим родителям обязательно нужно влезть со своим негодным опытом!*

*Я на виолончели пиликал. И знаю, что самое главное в музыке – звукоизвлечение. А как смычок ходит – это уже позже приходит на автомате. Я помню, обижался на своего преподавателя, который заставлял меня играть на инструменте с утра до ночи. Но он знал, что делает.*

*Моих внуков нормально воспитывают родители. Внучка, когда ей было три года, помогала маме стирать свои колготки и трусики: пополощет, повесит, снова пополощет, повесит, и так часа два. Мы не мешали. Сейчас ей 14 лет, она уже хорошо шьет и рисует.*

«В усердии – все».

### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Точно! Это один из афоризмов греческих мудрецов.

«У секса есть один конкурент – дело. У дела конкурента нет».

### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Когда у тебя не ладится с любовными отношениями, займись делом. В I в. до н. э. древнеримский поэт Овидий писал в своем трактате «Искусство любить» о том, как избавляться от ненужной любви: «Делом займись – и тотчас делу уступит любовь». И я всем людям, которые не могут расстаться с любовью, советую заняться делом. Тогда ты от ступеньки к ступеньке растешь в своем развитии, и любовные отношения становятся лучше.

«В любви не бывает трагедий, бывают огорчения».

### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Если у тебя трагедия, значит, это не любовь, а нужда. Любимое объяснение наших женщин: «Я без тебя не могу обойтись». Мужчина обойдется: жизнь интереснее. А если в любви женщина очень нуждается в мужчине, то он или алкоголик, или недоделанный. Когда человека надо постоянно удовлетворять, что делает другой человек? Уходит.

«Все качества в себе нужно ценить».

«Эмоция – показатель недостаточности ума».

### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Я придумал, мне очень нравится. Человек никогда сам не сознается, что он дурак. Но его выдает одна фраза: «Я – эмоциональный человек», возводя это качество в ранг достоинства. А на самом деле этой фразой он заявляет, что он дурак.

«Сначала нужно вырастить ствол, а потом распускать цветочки».

«Переспать – не повод познакомиться».

«Мужчина с женщиной дружить не могут».

### **КОММЕНТАРИЙ ЛИТВАКА**

Дружба сто лет не нужна, а мужчине с женщиной тем более. Помните, что Пушкин писал:

Врагов имеет в мире всяк,  
Но от друзей спаси нас, Боже!

Начинать свою работу надо с чего? Сначала избавиться от друзей. А потом – от родителей. В Библии не написано «Слушайся родителей». Написано: «Почитай».

Я это упражнение с фразами ввел только ради вас. Когда повторите их несколько раз, то будете скорее действовать. Какой я имею с этого навар? То, что я вам говорю, я где-то вычитал, и мне понравилось. Но сам до конца не очень понимал смысл некоторых фраз. Понимание сути приходит ко мне от вас, моих учеников.

### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

#### **О ВАЖНОЙ РОЛИ ПЕРВЫХ ЛИЦ**

*Однажды ко мне пришел один из моих бывших слушателей с благодарностью: «Я хочу вам сказать спасибо». Я удивился: «За что?» Он напомнил: «Я когда у вас учился, то в процессе обучения я услышал от вас одну фразу, после которой произошел переворот в моем мировоззрении. И в итоге я изменил себя, свою жизнь и через какое-то время стал главой диспансера». Я его спросил: «А какая фраза на тебя произвела такое неизгладимое впечатление?» Он: «Имей дело только с первыми лицами». Да, я объяснял своим ученикам, что для того, чтобы продвигать себя или свое дело, надо обращаться только к первым лицам. Первое лицо все решает, а мы все пытаемся обращаться к заместителям.*

*Как-то я пошел на прием к первому секретарю обкома партии и получил должность. С тех пор знаю: если ты хочешь решить какую-то проблему, имей дело с первым лицом. Кстати, вы заметили: когда человек добился успеха, он становится вальяжным, спокойным, добрым и, самое главное, умным.*

#### **О сексе**

Зарегистрированный брак вовсе не значит, что в семье есть секс. Его часто не бывает.

#### **О женщинах**

Когда женщина чересчур одета и разукрашена, с чем у нее не в порядке? С сексуальным инстинктом. На кого рассчитано? На дурака.

#### **О женах**

Семья может быть и коллективом, и кооперацией. Когда началась война, мне было три года. Я кое-что помню. Раньше, до войны, у нас национальный вопрос никак не звучал. Была куча семей с разными национальностями. И были случаи, когда жена прятала мужа-еврея ценой собственной жизни. А были случаи, когда выдавала.

#### **О семье**

Как надо семью строить? Знайте, что семья – это предприятие. Должен быть «офис», «квалифицированные кадры» и большое интеллектуальное развитие. А кто в семье начальник? Кто больше зарабатывает. Хотите вы быть начальником? Начинайте зарабатывать больше. А у нас сейчас, во времена патриархата, как обычно складывается? Он зарабатывает меньше, а хочет быть начальником. И получается ерунда. А стремление женщины выйти замуж сегодня выглядит

как пережиток патриархального общества. Ну, женитесь в 20–25 лет, а потом будете расти или нет – не ясно.

Если вы в будущем мечтаете стать министром торговли, то должны просчитать – а ваш муж будет министром или нет? Если нет, то нечего с ним сейчас связываться. Помните, я говорил о критерии выбора? Когда вы станете министром торговли, вас к себе на чай пригласит президент. Вы должны представить: пойдете вы с вашим мужем к нему? Задумались. Если нет, то с ним не надо иметь дела. Всегда вспоминайте Омара Хайяма: лучше будь один, чем вместе с кем попало. Если достойного мужчины нет, то лучше быть одной. Надо расти вверх, а там, наверху, найдется принц на белом коне. В общем, товарищи женщины, ваш кипарис растет вверх, а вы ищите своих ухажеров где-то внизу, где их нет.

Если вы найдете мужа внизу, то знайте: женщине растить мужчину до своего уровня сложнее. Да и не надо. Пусть сам растет. Когда вы заботитесь о его росте, вы выступаете, как мамочка. А когда он вырастет, то он вас бросит. Как дети уходят от родителей. А потом начинаются жалобы: он такой-сякой, с моей помощью институт закончил, стал директором фабрики, а потом меня бросил! Берите готовую продукцию, а не полуфабрикат. А у нас довольно часто берут на воспитание переростка, который отстаёт от вас. У вас есть предприятие. А почему у него нет? Зачем вы его будете тянуть? Он дотянется до вас и от вас избавится...

У нас сейчас почти все руководители – женщины. И если у бизнесвумен в коллективе есть мужчина, то не нужно его брать себе в мужья или любовники: он ниже вас. Пока ты с ним возишься, мимо тебя могут проходить настоящие мужики, ты их просто не увидишь. Ничего, можно немножко в одиночестве побыть. И поработать над собой. Королю тоже нужна королева. Королева или вы? Тогда ищите себя короля.

Но вообще сейчас женщины начинают управлять миром. Я заметил: женщины больны некоторыми сексологическими расстройствами.

Первое – это зоофилия, когда они общаются с алкоголиками. Зачем ему вам говорить, что нельзя пить? Это само собой разумеется. Если вы имеете дело с трезвым мужчиной, у вас на эту тему разговоров не возникает, ведь он не пьет. А алкоголику вы вынуждены читать нотации. Он не состоит как личность и не будет дальше никак расти. Он вас бросит.

Второе – сексуальная педофилия. Почему-то женщины любят возиться с мужчинами-мальчиками. По возрасту он – мужчина. Но у него ничего нет: ни квартиры, ни бизнеса... Он к вам ластится, а вы с ним возитесь, значит, вы страдаете педофилией. Перевоспитать его невозможно. А если удастся, то он вас потом бросит.

Мазохизм – женщины любят, чтобы над ними издевались. Это у них с детства заложено. Я все время спрашиваю: женщины, зачем вы прощаете? Они оправдываются: может, у него заговорит совесть. А если ее нет? Что философы говорят? Прощать нельзя. Преследовать не нужно, но расстаться нужно, если он так себя ведет.

Я советую всем, кто заводит семью, узнайте хорошо своего партнера. И тогда вы сможете предсказать, что с ним будет дальше. И подумайте, стоит ли он тех затрат, которые вы в него вкладываете.

Однажды меня пригласили в один институт прочесть лекцию о психологии студенческой семье. Я начал с того, что студенческая семья не имеет никакой психологии, что студенческая семья – это патология. «Офиса» нет, стартового капитала нет, опытных «кадров» нет. Как в известном стихотворении говорится:

Два мудреца в одном тазу,  
Пустились по морю в грозу,  
Будь попрочнее медный таз —  
Длиннее был бы наш рассказ.

Я студентам сказал: если так получилось, что вы женились и ваша лодка без руля и без ветрил, то не заводите детей. А лучше ставьте паруса, собирайте мотор, крепите руль, чтобы можно было двигаться в будущее.

Лекция моя руководителям не понравилась: они думали, что я буду говорить что-то для укрепления студенческой семьи. А студентам понравилось. Особенно мое замечание по поводу того, что у них есть одно хорошо развитое качество – умение заниматься сексом, да и то на

интуитивном природном уровне. А ведь чтобы по-настоящему заниматься сексом, то этому тоже надо учиться.

### **Об алкоголиках**

Женщины, не связывайте свою судьбу с алкоголиками. Если к вам мужчина один раз пришел пьяный, это для вас сигнал, что с ним нельзя больше встречаться. Алкоголика вы исправить не сможете. Хотя нет – можно исправить алкоголика. Но для этого надо закончить медицинский институт, потом ординатуру по психиатрии, специализацию по наркологии, и только потом попытаться стать ему женой. Может, в 20 % удастся. Но зачем свою единственную и неповторимую жизнь убит ради кого-то? Особенно, если этот кто-то – алкоголик?

У одной женщины был сценарий жены алкоголика. Она с ним прожила семь лет и разошлась. После чего стала успешным руководителем, директором компании.

А я ей говорил: семью надо заводить, когда есть стартовый капитал, офис, опыт, иначе развод будет. А у нас часто семьи на глазок создаются: офиса нет, стартового капитала нет, квалификации нет, а предприятие строят – на песке. В итоге собираетесь замуж лет на 50, а разводитесь через год. А вы не слышали сигнала, который вам подавал человек? Не понимали его? А алкоголик, между прочим, всегда признается в своем пороке.

Она купила квартиру, дачу в Болгарии. И задумалась о создании семьи. Познакомилась с молодым человеком. Он ухаживал красиво. Все было хорошо. А уже тогда могла насторожиться! Ведь настоящий профессионал ухаживает плохо. Он не умет это делать. И у него времени нет. А у альфонсов и алкоголиков куча времени. Правда, и у профессионалов бывают казусы. Я, кстати, написал книгу «Секс в семье и на работе» по заказу одного бизнесмена. У него была проблема: он находил себе женщину на производстве, и потом обязательно получался скандал. И он меня попросил разработать способы, как с женщиной сойтись, а потом разойтись без скандала.

Я изучил проблему. Оказывается, это невозможно. Апофеозом этой книги было – не изменяй! А если изменяешь, не попадайся. А если попался, то не сознавайся. А если сознаешься, то сознавайся в деловых отношениях, а не в сексуальных. А некоторые, бывают, рассказывают о своих прошлых победах, чего не надо делать.

Я еще раз повторяю: семья – это производство. Ее надо формировать так, как формируешь производство. Стартовый капитал, квалифицированные кадры, офис, а если нет этих данных, то и не надо семью заводить.

### **Об ухаживании**

Для чего приглашают женщину в ресторан? Чтобы чайку попить? Нет. Чтобы ее потом трахнуть, желательно бесплатно. Ну, или не платить больших денег. Я просто вас хочу предупредить. Я не против того, чтобы вы пошли с ним потрахаться. Я за то, чтобы себя продавать за дорого, а не за стаканчик кофе и пирожное. Когда вас приглашают на ужин, скажите: хорошо, я пойду, только секса не будет. Он, конечно, будет изумлен. (У нас мало психологически грамотных женщин, а мужиков и того меньше. Мужчины не хотят к нам на семинары ходить). Он спросит: «Почему?» Вы: «Давай говорить, как взрослые люди. Ведь вы же меня приглашаете не чаю попить. Знайте, секса не будет. И за свою долю я буду платить сама». Он предупрежден. Но если согласились, то идите дальше до конца. Ну, выйдете замуж за алкоголика.

Я знал женщину, нашу ученицу, за которой долго красиво ухаживали. Он ее водил по ресторанам. Потом он решил пойти на сближение, пригласил ее к себе домой. Выяснилось, что он живет в трехкомнатной квартире вместе с мамой, и квартира принадлежит маме, а у него нет постоянной профессии и образования, хотя ему лет 40, пробавляется случайными заработками. Сидели они в его комнате, беседовали. Она ему ничего убрать не позволяла, так как пока не выяснила все об этой семье – наша ученица! Так, мама за час 18 раз заходила к ним решить якобы неотложные дела – «позже никак нельзя». И она поняла, что у него связь с мамой патологическая. Раз мама без спроса может зайти к нему в комнату, где он находится со своей девушкой, 18 раз, значит, надо бежать. А пробил ее тот факт, что когда мама зашла в 18-й раз, то попросила своего сына отдать ей ключи от машины, а то, мол, в прошлый раз эвакуатор забрал. И в конце еще выяснилось, что он алкоголик. Это было видно и по тому, как он за ней ухаживал.

А как ухаживает крупный бизнесмен? Он сразу рассказывает, что он от вас хочет, и тогда надо сразу требовать машину и квартиру. Он согласится, но сразу поставит условие: два раза в неделю буду к вам приходить. Какое ухаживание красивее? Букетики и пирожные или такое –

рациональное и конкретное? Пошло? Так и есть! Но так жизнь устроена. Если бизнесмен вас устраивает, соглашайтесь. Только плата вперед. Нельзя себя задешево продавать! А если он вам не подходит, то и за большие деньги нельзя в постель ложиться с нелюбимым.

### **О предложении руки и сердца**

Как правильнее – ждать, пока мужчина сам сделает предложение, или самой проявить инициативу? Кто хорошо знает историю, тот знает, что сотни тысяч лет назад был матриархат: всем руководили женщины. А патриархат – это временное явление. И природу нельзя переделать. Все равно и сегодня женщины выбирают. Какой-то поэт сказал:

«Мы выбираем тех женщин,  
Которые выбрали нас».

Все мужчины, и я тоже, всегда думали, что мы выбираем. Когда я, к примеру, прихожу на танцы, то вижу среди кучи женщин одну, которая смотрит на меня горящими глазами. Ага, значит, она меня выбрала! Я подхожу, и она соглашается. Это ее выбор. Нужно семью устроить по всем правилам науки. Я должна быть материально независимой, духовно развитой и физически здоровой. Согласны? Да. Насчет физического здоровья попроще. Все почти здоровы в 25 лет. А насчет духовного развития и материального обеспечения – большой вопрос. Если его нет, то надо погодить строить семью, не торопиться делать предложение. Вдруг ты поднимешься вверх по карьерной лестнице, тогда будешь крутиться в другой категории, а там уже другие женихи-невесты.

### **О главенстве в доме**

Меня часто спрашивают, а кто у меня дома посуду моет? Я отвечаю, что жена. Посудомоечной машины нет. Почему? Не нужна. У взрослых детей свои семьи. А я утром завтракаю, а поздно вечером возвращаюсь, уже пообедав. Не ем дома. Не получается. В командировки часто езжу. Приеду, два дня побуду и уеду. Нужна была бы – купили.

Сегодня моя жена пенсионерка, а раньше работала – была классным врачом. И меня еще спрашивают: «Для вас она была как богиня, которой вы восхищались и любили, или она занималась бытом, семейным очагом?» Тут я отвечаю так, как уже говорил: «Семья – это производство. Кто больше зарабатывает, тот и распоряжается временем и вниманием». Я и распоряжался. А у нее хватило ума подчиняться. Равенства же как такового нет и никогда не будет. Равноправие есть. Если она начнет больше зарабатывать, то я ее начну слушаться. Какие основания у меня слушается ее? Слава богу, она понимает это и не противоречит. Если возникают разногласия, то надо слушаться.

Еще меня вот о чем спросили однажды: «Чтобы больше зарабатывать, нужно время и нужна посудомоечная машина. Или ваша жена будет тратить все время на посуду»? Я так тогда ответил: «У вас патриархальные представления. Рядом есть ресторан – принесут блюда и отнесут. Мелко мыслите. В нормальных семьях жены не ведут традиционного домашнего хозяйства. Вы, наверное, думаете, что женщины, которые зарабатывают мало, продают себя в домашнее рабство. Это не так! Неужели, когда ей будут привозить миллионы, она будет стирать и готовить? Неинтересно! Мне не нужна жена, которая бы у плиты стояла весь день».

Что нужно от жены? Чтобы она была партнером в делах. Однажды у нас возникали серьезные разногласия, когда я стал заниматься тем, чем я занимаюсь. Жена говорила, что я занимаюсь ерундой. Но когда пришла на семинар, посмотрела, что происходит, то ей ума хватило, чтобы понять, что я делом занимаюсь. И что мое дело дает больше, чем я буду на полставки врача горбатиться.

Вначале я зарабатывали больше, чем жена, а потом совершенно несравнимо больше. Если жена хочет больше зарабатывать, то пусть делает то, что я делаю. Кто ей мешает? Но к сожалению, многие женщины остаются в рамках патриархальной психологии.

Хотя, если бы жена стала на каком-то этапе зарабатывать больше, то я бы отдал ей свое лидерство сразу. Конечно, нужно подчиняться. Но все вопросы к мытью посуды и стирке отношу к патриархальному воспитанию.

## **Часть 2**

### **4 вида любви**

#### **Что такое любовь?**

### **БАЗОВАЯ ЛЮБОВЬ: вначале полюби себя**

Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Такое определение дал известный психоаналитик Эрих Фромм. Оно мне нравится.

Также Фромм классифицировал любовь – на любовь к себе, материнскую любовь, отцовскую любовь, братскую любовь, любовь к Богу или любовь к истине. И еще эротическую любовь. Есть еще одна форма выражения этой любви – секс. Но секс – это, строго говоря, биологическое явление.

Для начала выясним: базовая любовь – это любовь к кому? Конечно, к себе. Вот и любите себя. Любовь к себе – самая важная. Это не столько чувства, сколько действия. Если я занимаюсь физкультурой, то я себя развиваю. Значит, я в этот момент себя люблю. Если я хожу на учебу, в этот момент я тоже себя люблю. А если я водку пью, в этот момент я себя не люблю. Потому что водка разрушает мое здоровье.

*Любить – это интересоваться своими любимыми, заботиться о них, с радостью отдавать, не ожидая ничего взамен, и уметь отпустить, если нужно.*

*Эрих Фромм*

Как развить любовь к себе? Стань профессионалом экстра-класса, и ты будешь очень многое уметь. И тебя будет за что любить. И ты сам сможешь себя любить. В эротической любви любовь к себе тоже является основной. Ведь если я себя не люблю и полюбил какую-то женщину, то, как честный человек, я должен от нее уйти. Потому что если я себя не люблю, то я – дерьмо, а дерьмо любимому человеку не подсовывают. Кто себя не любит, с тем дело вообще иметь не стоит. Еще Иисус Христос говорил: «Возлюби ближнего, как самого себя». То есть вначале нужно себя полюбить, а потом ты также сможешь полюбить другого. Кто себя не любит, тот и других не любит. Какие-то отношения с людьми у него могут сложиться, но не любовные.

Более того, если вы будете следовать определению любви Фромма, то вы поймете, что в любви не может быть трагедий. В любви бывают только огорчения. Представьте: я люблю человека, я активен, я могу его развить, у меня есть необходимый запас знаний и навыков для этого, а он – этот любимый человек – вдруг от меня уходит. Конечно, я огорчен. Но никакой драмы для меня нет.

Если от вас человек ушел, и вам стало очень плохо, значит, вы его не любите, а потребляете, как пищу или как воду. Конечно, когда человека лишают воды, то у него разыгрываются такие сильные чувства, что он действительно начинает думать, что не может жить именно без этого человека. Попробуйте два дня не попить водички, и вы увидите, какие сильные чувства у вас разыгрываются. То есть тем человеком, для которого уход любимого(-ой) становится трагедией, на самом деле, движет не любовь, а тяга к потреблению, чтобы напиться, насытиться... К любви это не имеет никакого отношения. Иногда, когда любят человека, даже еще и от секса отказываются. Например, если я знаю, что связь со мной женщине повредит, а я ее люблю, то я непременно откажусь от связи с ней. Я видел один фильм, где мужчина заболел СПИДом и отказался от секса со своей женой, чтобы не принести ей вред. Вот он ее действительно любил.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

#### **О ПУСТЫХ ДРАМАХ**

*Но мне жалко, когда люди уходят от человека, который их любит и может развить. Но об этом можно только пожалеть, а не разыгрывать драмы. Поэтому неразделенная любовь – чушь собачья. И не может любимый человек стать неотъемлемой потребностью. Без воды человек может погибнуть, а без любви – нет.*

...Понимаете, любовь – это не пожар. Это, пожалуй, уголек, подернутый пеплом. А в страсти любовь может быть, а может и не быть.

Вообще, сексуальные отношения имеют пять стадий.

Первая стадия – идеаторная: посмотрел на женщину, и она мне понравилась.

Вторая стадия – производственная: что-то делаем вместе. Третья – пресексуальная: объятия и поцелуи.

Четвертая – секс.

А потом **итоговая – пятая стадия** – постсексуальная. Так вот в ней как раз и весь смысл. **Истинные чувства – это то, что остается после хорошего секса.**

Страсть – это как дерево горит. А потом остается пепел или угли. Угли – это и есть любовь. Если угли кончатся, то жизнь закончится. Сильное пламя может обжечь, но не согреть. А любовь

может и согреть, и обжечь. Причем любовь скупа на внешние выражения чувств. Это очень сильное чувство, но незаметное. У нас же культивируются внешние проявления, и человек привыкает бурно выражать свои чувства, хотя сами чувства при этом уходят. То, что нам показывают в фильмах, любовью и не пахнет.

Если я люблю, то я хочу, чтобы любимому человеку было лучше. Я умею любить, я активен. Любить могут только зрелые люди.

А незрелые, которые нуждаются в опоре, они, в принципе, любить не могут, тем более, если говорят, что им не на кого опереться. А опираться надо на кого? На самого себя. А если они опереться на себя не могут, значит, они и другого человека не любят, а просто в нем нуждаются.

Но в каком смысле можно опереться на себя? Опереться на свои знания, на свои навыки, на свое умение ладить с людьми.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ЛЮБОВНЫХ БЕСЕДАХ И ХОРОШЕМ ПОТОМСТВЕ**

*Кстати, любовные беседы, как говорил Шопенгауэр, это самые важные разговоры на свете, ибо речь тут идет о продлении человеческого рода. И, конечно, продлевать человеческий род должны какие люди? Те, которые уже состоялись, которые себя любят, которые физически здоровы и экономически независимы, духовно развиты. Только от таких людей пойдет хорошее потомство.*

Итак, мы, прежде всего, должны научиться любить себя. Тем более, что сделать это проще всего – учеба, труд, занятия спортом, полноценное питание, здоровый образ жизни, что как раз соответствует нашему внутреннему устройству.

*Если ты любишь себя, ты любишь каждого человека так же, как и себя. Если же ты любишь другого человека меньше, чем себя, то ты в действительности не преуспел в любви к себе. Следовательно, тот великая и праведная личность, кто, любя себя, любит всех других одинаково.*

*Эрих Фромм*

Правда, самое печальное, что у нас люди себя не любят. А ведь казалось бы, легче всего любить себя, ведь объект любви всегда при тебе.

Вообще, по моим наблюдениям, все живут ради себя. Любовь, по сути, меркантильна. У кого дома есть кошка, те знают, как она любит своих котят. Кошка лежит на солнышке, сама себя вылизывает, котенок уткнулся ей в сисю, а она продолжает заниматься своими делами. А он эту любовь высасывает, было бы что высасывать, высосет все, что нужно.

Точно также, как и женщины, которые кормят грудью. Ребенок сам высасывает молоко, мать его отдает младенцу. Отдать свою любовь – это тоже потребность. Поэтому, когда ребенок сосет грудь, высасывая молоко, он для себя высасывает молоко.

А что он делает полезное для мамы? Снимает напряжение, у нее исчезает боль от переполнения. Это настоящее сотрудничество. Это я говорю для того, чтобы вы не упрекали своих детей, что вы жили ради них. Никто ради других не живет. Все живут ради себя.

**Фридрих Ницше** о любви к себе

*...Надо учиться любить себя – любовью здоровой и святой, чтобы оставаться верным себе и не терять себя. И поистине это вовсе не заповедь на сегодня и на завтра – учиться любить себя. Напротив, из всех искусств это самое тонкое, самое мудрое, самое высшее и требующее наибольшего терпения.*

*... Любите и близких своих, как самих себя, – но прежде станьте теми, кто любит самого себя, – любит великой любовью, любит великим презрением!*

### **ВИДЫ ЛЮБВИ: материнская и отцовская любовь**

Когда ребенок только рождается, он нуждается в материнской и отцовской любви. Подчеркиваю: ребенку не мама и папа нужны, а важны и нужны материнская и отцовская любовь. И если он в детстве их не получит, то вся жизнь его пойдет наперекосяк.

Благодаря определению любви Фромма можно, к примеру, понять, любит мама ребенка или нет. Когда ко мне приходят родители и говорят: «Я люблю своего ребенка», то я хочу выяснить – действительно ли они его любят? Для этого я задаю им такой вопрос: «А что он умеет делать?»

Если он не развит, не может делать то, что ему положено делать в своем возрасте, то родители его не любили, а просто называли свое чувство любовью. Например, если девочка



шести лет умеет стирать, мыть полы и посуду, сама одевается и чистит зубы, то эту девочку родители действительно любили. Они научили ее в этом возрасте полезному труду...

ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

### **ЛЮБОВЬ – ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС**

*Любовь – это не одаривание дорогими подарками, а это такой воспитательный процесс, во время которого ребенок становится все более и более самостоятельным. Определяется любовь количеством навыков, которыми овладевает ребенок. Таким образом, еще раз подчеркиваю, что если ребенок в 6-10 лет не умеет ничего делать, значит, родители его не любят.*

У меня есть твердое убеждение: материнская и отцовская любовь есть, а вот любви детей к родителям вообще нет, в природе не существует. И вот когда ты знаешь истинное положение вещей, тогда тебе легче многое понимать в жизни. Ведь на свету иногда проще ориентироваться, чем в потемках.

На чем основана моя точка зрения? Понимаете, у человека должен быть смысл жизни. А смысл жизни прежде всего в себе. Кто мне помогает обрести этот смысл? Мои начальники, мои сотрудники, мои сексуальные партнеры, дети как мое продолжение. А родители – чего мне их любить? Вы же представляете, если моим смыслом жизни является любовь к родителям, то что может получиться? По законам жизни, родители уйдут на тот свет раньше меня. И если я люблю родителей, а они умирают, то я теряю смысл жизни. Правильно? Дети нуждаются в нашей родительской любви, а потом они должны обойтись без нее.

*У меня есть твердое убеждение: материнская и отцовская любовь есть, а вот любви детей к родителям вообще нет, в природе не существует.*

*Михаил Литвак*

Дети рано или поздно уйдут из родительского дома. Причем, если ты хорошо воспитал, то они уйдут от тебя довольно рано. Если плохо воспитал, то они у тебя будут долго сидеть на шее. Многие боятся потерять детей, вот и плохо их воспитывают. Потом эти детки усаживаются на шею, бедные родители воспитывают их до пенсии. Не до своей пенсии. До пенсии своих детей.

Однако тех, кто еще зависит от родителей, я не призываю непременно бросать их. Уходить надо постепенно, чтобы не причинить им боль.

Материнская и отцовская любовь имеют свои нюансы. Мой сын Игорь Михайлович усовершенствовал идеи Фромма. Он разделил материнскую и отцовскую любовь на инфантильную и зрелую. Дальше мы подробно рассмотрим эти понятия.

**ДВЕ ФОРМУЛЫ МАТЕРИНСКОЙ ЛЮБВИ: «Делай, что хочешь, я все равно тебя люблю» и «Иди, куда хочешь»**

*1 формула: «Делай, что хочешь: я все равно тебя люблю».*

Есть такая расхожая фраза, которой часто пользуются многие матери: «Я тебя такого не люблю». А ребенку материнская любовь необходима. И он, пытаясь ее получить, начинает вести себя так, как это нужно матери. Хотя самому ребенку это возможно и не нужно. Он начинает думать, что просто так, ни за что его любить нельзя, и уже потом, взрослея, начинает из себя что-то корчить. Это неправильно, **мать должна любить ребенка просто так, безусловно.**

Инфантильная материнская любовь должна проявляться до года. В это время мама держит ребенка возле себя, и ребенок всегда может найти у нее защиту.

Если у человека инфантильной материнской любви не было, он потом всю жизнь не будет чувствовать себя в безопасности. А так он знает – мама его всегда выручит, каким бы он ни был. Мы даже рассчитали, что должна мама говорить, когда ребенок балуется: **«Делай, что хочешь: я все равно тебя люблю».**

Мать любит своего ребенка просто так, просто потому, что он есть. Только в этом случае ребенок будет правильно развиваться.

*Мать может дать жизнь и может забрать жизнь. Она та, кто порождает жизнь, и та, кто уничтожает; она может творить чудеса любви – и никто не может причинить больше боли, чем она.*

*Эрих Фромм*

В инфантильной любви ребенок рождается. Он и ходить не может, его на руках носят, с ним надо разговаривать, он очень зависим. Если дереву не мешать, оно будет расти как? Ровно. И ребенка надо не воспитывать, а выращивать. Точно так же, как из лука надо выращивать лук, из помидора – помидор, из огурца – огурец.

К сожалению, когда подключается воспитание, оно всегда идет через принуждение. Наш социальный рост – это школа, институт, овладение профессией...

Кстати, многие выбирают кем им быть под влиянием родителей. Это неправильно. Многие из нас – произведения наших родителей, но все-таки разное их сочетание: половина – от мамы, половина – от папы. И поэтому ребенок никогда не повторяет в точности своих родителей. У него должен быть собственный путь развития. Это тоже надо иметь в виду. Ведь каждый из нас создан в каком количестве экземпляров? В единственном! И меня – этот единственный экземпляр – нужно обязательно любить.

Если же в самом начале нет инфантильной материнской любви, то человек всю жизнь проведет в тревоге и недовольстве самим собой.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О НЕПРАВИЛЬНЫХ ЛАСКАХ**

*Когда мама гладит ребенка – это не признак любви. Просто в эти минуты она получает удовольствие от того, что ласкает маленького человечка. Таким образом, она из ребенка высасывает психологические соки. Это ребенку не нужно.*

Бывают случаи, когда 7-8-летний ребенок сам подходит к маме и просит его приласкать. Не важно, мальчик это или девочка. В таком случае – это просьба уже взрослого испорченного человека. С нашей точки зрения, дети – это до 5 лет. После 5 лет – это уже люди со сложившейся системой отношений. Поэтому потребность к родительской ласке после пяти лет – это извращенное влечение.

Телесное поглаживание нужно от кого? От сексуального партнера, а не от мамы. А когда мама вместо того, чтобы ласкать своего мужа, ласкает ребенка, то она ему передает эротику.

Мама должна помнить, что в этом случае она гладит не ребенка, а взрослого испорченного человека, которого нужно срочно лечить. Если ребенок сам просит его приласкать, то надо отучать его от этого. А то у нас некоторые дети даже спят с родителями. Нельзя этого делать. Если вы, к примеру, 8-летнему мальчику будете отдавать свою женскую ласку, то, когда он начнет встречаться с 12–14 летними девочками, ему с ними будет неинтересно.

Ласкайте его, но только помните, что у него будут большие проблемы в эротической любви.

Часто бывает, когда самой маме хочется приласкать ребенка. В этом случае можно с уверенностью утверждать: у мамы не налажены сексуальные отношения.

*Неразрешенные диссонансы в отношении характера и образа мыслей родителей продолжают звучать в натуре ребенка и образуют внутреннюю историю его страданий.*

*Фридрих Ницше*

Мой совет: **не надо за счет ребенка решать свои проблемы.** Более того, когда вы их решаете за счет ребенка, то у вас исчезает возможность решать их нормальным способом. И вы губите свое и настоящее, и будущее.

...Почему дети нуждаются в нашей любви? Они еще сами жить не могут. У детей совсем другое восприятие мира. Дети живут в сказке. Вокруг них – великаны, которые, как по мановению волшебной палочки, удовлетворяют их потребности, и за это они их любят.

С другой стороны, эти великаны вдруг начинают на них кричать. Ребенок может что-нибудь неправильно сделал? Он опИсался? Но если он не будет пИсать, то у него разорвется мочевой пузырь. Он еще не может все сам решать и все сам делать. И пока он растет, его за все надо хвалить.

Постоянно говорить: «Правильно, молодец». А если у ребенка проблемы вроде недержания мочи, то с ним надо договариваться, чтобы он просто вовремя подавал сигналы.

Знаете, за счет чего цирковые артисты из школы Дурова добиваются успехов у своих питомцев? За счет похвалы. А у нас – людей – часто идет наказывающее воспитание.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ЛЮБВИ БЕЗ НАСИЛИЯ**

*Вот одна интересная притча в тему. Солнце и ветер спорили, кто сильнее. Проходил мимо путник. На нем был плащ. «Давай, кто быстрее снимет с него плащ», – предложил ветер. И начал дуть, пока не превратился в настоящий ураган. Но чем сильнее он дул, тем сильнее путник закутывался в плащ. В общем, ветру не удалось показать свою силу. Тогда солнце выглянуло из-за тучи, и путник сам снял плащ.*

*Мораль притчи: инфантильная любовь – это когда все происходит естественным образом, без насилия, без наказания. Все получится, если любить ребенка просто так, безусловно. Не будет сладкой жизнью у того человека, который материнской любви не получил. И, к сожалению, настоящая материнская любовь встречается крайне редко.*

Затем наступает следующий момент – момент зрелой материнской любви, когда мама ребенка постепенно от себя отпускает.

*2 формула: «Иди, куда хочешь».*

**Формула зрелой материнской любви: «Иди, куда хочешь».** Многие мамы своих детей все время держат при себе, даже в школу провожают до выпускных классов, когда ребенку уже перед сверстниками неудобно. С такой навязчивой опекой человек перестает быть автономным и становится зависимым. Ему все время хочется найти лидера, который бы им руководил.

Срок зрелой материнской любви наступает после года, когда ребенок начинает самостоятельно ходить. Он слезает с рук довольно часто и путешествует по квартире, по двору, потом по улице... А родителям хочется, чтобы он, как и прежде, всегда был рядом. Мы тревожимся и стараемся удержать ребенка возле себя и говорим, что его любим.

*Каждый носит в себе образ женщины, воспринятый от матери; этим определяется, будет ли человек почитать женщин вообще, или презирать их, или в общем относиться к ним равнодушно.*

*Фридрих Ницше*

На самом же деле надо его отпустить. Конечно, бывают ситуации, когда ребенка нельзя отпускать далеко. Значит, бегайте за ним, но куда он хочет, а не вы. Кстати, удивительно: дети никогда не падают так, чтобы удариться головой. Они падают на пол попой. Пусть падают. А чем чаще он будет падать на попу, тем ягодичные мышцы будут быстрее развиваться. Даже с эротической любовью у него все будет в порядке.

Однако со зрелой материнской любовью у нас тоже напряженка, ее не все получают. А из недолюбленных детей могут вырасти маньяки вроде Чикатило.

Однажды ко мне одно бойкое издательство обратилось с вопросом: «Как наших детей научить, чтобы они не поддавались на уговоры маньяков?» Я ответил, что самая хорошая защита – любовь. Если ребенок растет в атмосфере любви, то ни один маньяк его не соблазнит. Но когда его жизнь протекает без любви, то он за любовь может принять какую-то «конфетку» или обманчивые обещания.

Кроме того, если человек не получил зрелой материнской любви, он теряет свою автономию, боится выйти из той ситуации, в которой находится. Будет ли он расти в таком случае? Конечно, нет. Ведь иногда, чтобы расти, надо оторваться от ситуации, которую уже перерос. А он боится уволиться с работы, боится разойтись, а вдруг с новой работой или с новым партнером не получится. Он боится сменить квартиру, место жительства и т. д.

В общем, без материнской любви – обеих ее проявлений – у человека на всю жизнь остается горький отпечаток. И жизнь не ладится.

### **ПРИТЧА О ЛЮБВИ МАТЕРИ**

*За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:*

*– Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?*

*Бог ответил:*

*– Я подарю тебе ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.*

*Ребенок задумался, затем сказал снова:*

*– Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.*

*Бог ответил:*

*– Твой ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.*

*– О! Но как я пойму его, ведь я не знаю его языка? – спросил ребенок, пристально глядя на Бога. – А что мне делать, если я захочу обратиться к тебе?*

*Бог мягко прикоснулся к детской головке и сказал:*

*– Твой ангел сложит твои руки вместе и научит тебя молиться.*

*Затем ребенок спросил:*

*– Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?*

– Твой ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.  
 – Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...  
 – Твой ангел расскажет тебе обо мне все и покажет путь, как вернуться ко мне. Так что я всегда буду рядом с тобой.

*В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:*

– Боже, скажи же мне, как зовут моего ангела?  
 – Его имя не имеет значения. Ты будешь просто называть его Мама.

**ДВЕ ФОРМУЛЫ ОТЦОВСКОЙ ЛЮБВИ: «Делай, как я» и «Делай, что хочешь»**

*3 формула: «Делай, как я».*

Формула инфантильной отцовской любви: **«Делай, как я»**. Она необходима для приобретения навыков и заключается в том, что ребенок приходит к отцу и говорит: «Я сделал то-то». И отец должен похвалить: «Молодец, что сделал».

Эта любовь помогает ребенку овладеть автоматическими навыками, которые ему очень пригодятся в жизни: навыками самообслуживания, ухода, гигиены, питания и прочее. Если бы не было отцовской инфантильной любви, то человек выходил бы во взрослую жизнь полным невежей.

Если мама любит ребенка просто так, то отцовская любовь – это всегда любовь за что-то. Если ребенка кто-то обидел, ему плохо, он идет к кому? К маме. А когда он что-то смастерил, что-то интересное придумал, то он идет к папе. Что мальчики, что девочки – «Папа, я нарисовала! Папа, я выучил стишок».

Инфантильная отцовская любовь нужна детям до 7–8 лет.

А потом приходит время зрелой отцовской любви. **Ее формула: «Делай, что хочешь, ты ведь умный».**

Если эту любовь в детстве не получить, то ребенок лишается творческого потенциала и только повторяет то, что делают другие. Он всегда делает все с оглядкой на авторитеты. Он боится сделать что-то новое, а вдруг его будут ругать за это? И его действительно ругают.

Кстати, зрелая отцовская любовь является очень редкой, ее мало кто получает.

Мне часто задают вопрос: «Как быть, если женщина воспитывает ребенка одна?» Так я напоминаю: ему не мама и папа нужны, а нужна материнская и отцовская любовь. Инфантильная и зрелая.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**ОБ УСПЕШНОСТИ ОТЦА**

*Кстати, по тому, как папа относится к своим детям, можно судить о его успешности. Если папа слишком много уделяет внимания маленьким детям, то это говорит о том, что у него плохо идут дела на производстве или у него портятся отношения с женой. Почему? Потому что, если мужчина на производстве чувствует себя значительной фигурой, если у него с женой прекрасные отношения, то ему не надо самоутверждаться за счет детей. А когда у него дела на производстве и в семье идут плохо, то рядом с ребенком он всегда чувствует себя значительной фигурой.*

*4 формула: «Делай, что хочешь, ты ведь умный».*

Как все хорошее, любовь должна быть дозирована: ни больше и ни меньше. Больше нельзя, и меньше нельзя. Есть даже так называемый «первый закон философии», согласно которому при увеличении количества наступает какое-то новое качество...

... Чем человек отличается от животных? У животных детеныши должны делать точно так, как делают родители, потому что если родители выжили, значит, они все делали правильно.

А у людей устроено по-другому: если бы дети в точности копировали поведение и дела родителей, то мы бы до сих пор в пещерах жили.

Развитие человечества идет вперед потому, что дети все делают по-своему: идут новыми дорогами, открывают и изобретают новое.

... Я своим детям, к сожалению, тоже дал традиционное воспитание, но вовремя опомнился. Младшему Борису было 7 лет, старшему Игорю – 12. В этом возрасте мне удалось исправить многие воспитательные дефекты. И лично я дал детям зрелую отцовскую любовь. Например, все начинания своих детей я поддерживал. И вы знаете, у меня до сих пор с ними сохранились хорошие отношения. Вначале мне казалось, что они не правы. Но знаете, часто оказывалось, что правы были они, а я был неправ.

### **Эрих Фромм**

Отец вводит ребенка в большой мир

*«Мать – это дом, который мы покидаем, это природа, океан. Связь с отцом иного порядка. В первые годы жизни ребенка она весьма ослаблена и совершенно несравнима с близостью матери к ребенку. Зато отец выражает противоположную сторону человеческого существования и на той стороне – разум, рукотворные вещи, порядок и закон, освоение новых земель и приключения. Отец – тот человек, который вводит ребенка в большой мир».*

### **ЭРОТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ: биологическое совпадение и разумный расчет**

Когда человек получил все виды родительской любви, то он самостоятельно может создать фундамент своей личности. У него возникнет чувство безопасности, чувство автономии, он овладеет навыками и творческим потенциалом. В этом случае человек обязательно будет удачлив и в эротической любви. Тем более, что в разные этапы эротической любви у человека есть потребность получить от своего партнера ту или иную форму любви. Поэтому в семье супруги часто могут меняться местами. Например, иногда я должен выступить как мамочка для своей жены, когда она заболевает. Тогда что? Тогда она становится как ребенок. И ей нужно что? Материнская любовь. И я ее люблю, просто так, хоть и болеет.

*Любовь начинает проявляться только тогда, когда мы любим тех, кого не можем использовать в своих целях.*

### **Эрих Фромм**

Иногда, когда я болею, она должна быть моей мамочкой. Так она и была ею, когда я находился в реанимации. А я в то время был как беспомощный ребенок. Все это нормально в семье. И тогда эротическая любовь будет высокого качества.

Естественно, супруги должны заниматься общим делом, и взгляды у них должны быть общими. И еще, конечно, у них обязательно должен быть хороший секс.

### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **СЕКСА В РОССИИ НЕТ?**

*Кстати, правильно в советское время говорили, что секса у нас нет. У нас в России женщина в постели как будто экзамен принимает, а мужчина его сдает. Из-за этого в семьях много дисгармонии.*

... Сексуальное удовлетворение развивается постепенно. С точки зрения психоаналитика Зигмунда Фрейда, дети начинают заниматься сексом с раннего детства. Он выделил **пять этапов развития сексуальности**.

**Первая стадия** – оральный каннибализм. Ребенок занимается сексом уже тогда, когда сосет грудь матери. Кстати, по той интенсивности, с которой младенец сосет грудь, можно примерно сказать, какая у него будет сексуальность, когда он вырастет. Так, если он голодный, то накидывается и жадно сосет грудь, а потом отваливается и засыпает. Чем не секс?

...Кстати, с точки зрения психоанализа, некоторыми людьми рот используется как половой орган – у обжор, алкоголиков, курильщиков. Это показатель сексуального недоразвития. Человека все время тянет что-то сосать. Частая болтовня тоже своего рода сексуальное недоразвитие, особенно когда развита сильная артикуляция. Я знал одну девочку, которую так воспитали, что она никогда ни с кем не встречалась. И она подолгу разговаривала со своими подругами по телефону. Она даже не целовалась ни с кем из мальчиков, потому что родители ей внушили, что она – уродина. Я ее видел – нормальная девочка. И вот ее эротическая недоразвитость выражалась в постоянных разговорах.

### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **СЕКСУАЛЬНАЯ РАЗВЕДКА**

*Что общего должно быть у партнеров в самом начале эротической любви? Биологическое совпадение. Их тела должны подойти друг другу. А дальше уже будет сексуальное действие.*

*Когда я приглашаю женщину на танец, то это уже прелюдия к половой жизни. Танец – это сексуальная разведка. Мне танцы очень нравятся. В танце все сразу можно решить. Если тела не подходят, то нечего огород городить, ерунда будет.*

**Вторая стадия** – анальный садизм (анус – это задний проход). Ребенок в детстве обучается опрятности, учится сидеть на горшке. Если он застревает на этой стадии, то потом у него развиваются или запоры, или поносы, но чаще запоры, а в характере вырабатывается главная

черта – скупость. У такого человека прошлогоднего снега не выпросишь, ему жалко поделиться даже своим дерьмом, поэтому запорами и страдает.

Был в моей практике такой случай... Одна женщина страдала запорами, муж ей делал клизмы. К сексу она была равнодушна, а от клизм получала огромное удовольствие... Я был очень удивлен этому факту. В таком выраженном виде – это явный гомосексуализм.

**Третья стадия – фаллическая**, это развитие сексуальности от 2 до 5 лет. Дети начинают играть со своими половыми органами и показывать их друг другу. Бог ты мой, сколько трагедий разыгрывается в детских садах из-за этих игр! Детей стыдят при всех. Но, я вас уверяю, что от таких мастурбаций нет никакого вреда. Вред может быть только от преследования детей за этот якобы «проступок». А если оставить эти шалости без внимания, то все само пройдет... Истинное выращивание и воспитание не требует большой активности.

*По Фрейду, существует несколько стадий психосексуального развития: оральная, анальная, фаллическая, латентная и пубертатная. Названия стадий связаны с обозначением тех зон тела ребенка, которые «ответственны» в каждый момент его развития за получение наибольшего удовольствия от удовлетворения влечений и функционирования своего тела.*

Потом наступает следующая, **четвертая стадия – латентная** (внешне не проявляющаяся, скрытная – *прим. ред.*), когда человека проблемы секса вообще не интересуют. И в это время чем надо заниматься? Интенсивной учебой. Эта стадия продолжается лет до 14.

Но если учеба не интересна, а энергия все равно вырабатывается, то начинается раннее развитие сексуальности. Сейчас многие в 10, 12, 15 лет уже начинают вести половую жизнь. В природе такое было бы возможно? Нет, незрелого самца прогонят из стаи! А у людей такое происходит сплошь и рядом.

В пресечении ранней половой жизни решающую роль должны сыграть педагоги. **У секса есть один конкурент – увлекательное дело**, а вот у дела конкурентов нет. Если из вас кто-то был по-настоящему увлечен любопытным делом, интересным учебой, то вы помните, что в это время сексуальная потребность куда-то исчезала. И если бы в наших школах была налажена как следует учеба, то интересными уроками можно было бы задержать внешнее проявление сексуальности еще года на 2–3. Кроме того, во время интенсивной учебы к 18–20 годам очень быстро развиваются полезные навыки и усваиваются знания...

...Далее – в период эротической любви, когда вы поняли, что ваши тела подходят друг другу, надо включить мозг и спросить себя: а стоит ли продолжать отношения? На этой стадии важен расчет – выгодно или нет связывать свою жизнь с этим человеком? И если сознание скажет, что нет, невыгодно, то нечего и огород городить.

После 14 лет наступает **пятая – генитальная фаза зрелой сексуальности**.

Как проявляется сексуальность у зрелого человека? Вначале разговоры, потом ласки, поцелуи, потом – более глубокие ласки и только потом секс. Сексуальность тоже должна развиваться постепенно. Вначале мальчик с девочкой ходят за ручки, потом под ручки, потом в обнимку, потом за пазуху, потом под юбку и постепенно дошли до зрелой сексуальности.

Бывает так, что у некоторых первые стадии развития сексуальности не пройдены, а многие мамы даже этим хвастаются: моя девочка книгами интересуется, с мальчиками не встречается. Родители довольны, а у меня волосы дыбом встают. Потому что я знаю, пройдет немного времени – и девочка забросит книги и нырнет в постель к мальчику. Но у этой девочки ничего не получится, потому что у нее разовьется половая холодность.

А если мальчик пропускает первые стадии развития сексуальности, то во взрослом состоянии у него может наступить импотенция: он же боится женщин, он не прошел этот путь – за ручку, под ручку, поцелуи... Поэтому в сексуальном взрослении должно быть постепенное развитие.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ЭРОТИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ И ТЕХНИКА СЕКСА**

*Итак, если эротическая любовь правильно проходит все этапы, то тогда она не выглядит как нечто необычное, принципиально новое. Но если вдруг вы рассматриваете наступление эротической любви как невероятное событие, значит, вы не были к ней подготовлены. А если у вас плохо пошло с эротической любовью, то и с самой техникой секса ничего хорошего не выйдет. В итоге получают всякие неурядицы.*

Когда секс идет нормально, в рамках семьи, я не хочу морализировать. Но только семья – это нечто большее. Ведь в семье еще будет потомство. Поэтому я не говорю, что секс должен быть в

рамках законного брака. Ради бога, можете ходить «налево». Важно, что вы должны не ошибиться в выборе партнера, потому что эротические связи такие жесткие, что человек перестает соображать... В итоге разводятся, женятся, заводят детей, а потом понимают, что ошиблись.

Если вы не определились с выбором, то лучше оставьте случайные связи. Не создавайте семью на скорую руку!

*Если вы не определились с выбором, то лучше оставьте случайные связи. Не создавайте семью на скорую руку!*

*Михаил Литвак*

Если вы стремитесь занять высокое положение в обществе, то вы должны быть семейным человеком. Сегодня в цивилизованном обществе если ты холостяк, то на тебя косо смотрят. Если ты уже зрелый человек, то ты должен появляться в обществе с женой.

Я на три недели ездил в Америку, и меня там прямо спросили: почему вы без жены? В Америке не принято являться на приемы без своего сексуального партнера. По приглашению – ты должен явиться со своей семьей. А под семьей имеется в виду жена – самый близкий человек. Ведь даже в Библии говорится: «Прилепится муж к жене, и будут они одна плоть, одна кровь». В общем, в Америке народ очень моральный. Они думают: если он приехал без супруги, то что он тогда тут будет делать? Он что дефектный какой-то? На недельку без жены – еще ничего, а на три недели – странно. А моя жена просто не захотела поехать.

Как у нас идет сексуальное воспитание? Знаете же, что мамы говорят своим сыновьям, взывая к их любви: «У тебя жен может быть много, а мама – одна». Но, на мой взгляд, двадцатая по счету жена может быть намного ближе, чем единственная мать.

**Что касается вопроса секса.** Я не люблю читать лекции о технике секса, потому что это сплошная биология. Да и мало кто подготовлен к изучению этого. Для того чтобы изучать высшую математику, надо знать арифметику и алгебру. Для того чтобы изучать технику секса, надо, чтобы секс был нормальный, то есть продолжался бы от 50 минут до 1,5 часов, а лучше бы 2–3 часа. Только в этом случае есть потребность изучать позы и прочие «технические детали».

А если половой акт длится всего 2–3 минуты, как, кстати, требуют наши престарелые академики, то зачем изучать это сложное искусство? Иными словами: главное, чтобы пища была правильно приготовлена, а сколько раз прожевать, когда и как проглотить – этому сам человек выучится. С вашего позволения, я пропускаю эту техническую часть секса, так как она не имеет большого значения.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**СКОЛЬКО ДОЛЖЕН ДЛИТЬСЯ НАСТОЯЩИЙ СЕКС?**

*Настоящий секс должен длиться от 50 минут до 1,5 часов, а лучше бы 2–3 часа. Только в этом случае есть потребность изучать позы и прочие «технические детали».*

Ведь если есть любовь, то изощренность в сексе не очень важна.

Когда в отношениях пары секс только ради секса, то это не приносит никаких плодов. Если же секс нацелен на создание семьи, то вскоре идет объединение пары, семьи объединяются. Я женился – наши семьи объединились.

*Огромные ожидания от половой любви и стыд этих ожиданий заранее портят женщинам все перспективы.*

*Фридрих Ницше*

Потом идет объединение со школьными коллективами, у детей появляются друзья. Поэтому к созданию семьи нужно подойти очень ответственно и вдумчиво, с карандашом в руках провести все необходимые вычисления. Ведь когда мы строим какое-то предприятие, нам необходим какой-то офис. Дальше необходим стартовый капитал. А самое главное – квалифицированные кадры.

Поэтому надо сразу все просчитать. Вы подумайте: почему для человека всегда важна высокая цель? Если вы стремитесь стать лауреатом Нобелевской премии, министром, управляющим крупным банком или огромным промышленным предприятием, то вы тогда должны подумать, что вам придется приходить на корпоративные тусовки со своим сексуальным партнером. И сразу оцените, сможете ли вы его привести на эту тусовку? Если не сможете, то лучше с ним не связываться. Вдобавок, если вы ставите себе большую цель, то зачем вы будете улучшать ненужному партнеру его биографию? Оставьте его. Может быть, это станет лучшим

поступком по отношению к нему? Возможно, что непродолжительные отношения с вами могут стать единственным положительным моментом в его жизни и ему будет потом что всем рассказывать. Все это надо просчитать. Иначе станешь королевой, а потом поцелуй с каким-то школьником боком выйдет. Вот почему высокая цель всегда дисциплинирует.

### **ЭФФЕКТ ТЕЛЕГОНИИ**

*Вы, наверное, слышали об эффекте телегонии, согласно которой спаривание с предшествовавшими сексуальными партнерами, особенно с первым, существенно сказывается на наследственных признаках потомства женской особи, полученного в результате спаривания с последующими партнерами. Животноводы давно знали об этом странном явлении. А ученые даже попытались скрестить зебру и лошадь. Зебра – самец, лошадь – самка. Ничего не получилось. Но потом, когда эта кобылочка спарилась с жеребцом, у нее жеребята родились с полосочками на бедре. Этот опыт доказывает, что половой контакт может грубо нарушить наследственность и женщины, и мужчины. Особенно – первый контакт. Хотя в некоторых случаях это «генетическое скрещивание» может иметь и положительные стороны. Например, раньше у феодалов было право первой ночи. И родители девственниц, и сами девушки не возражали, потому что чисто генетически феодалы были крепче. Ведь у них браки заключались с представителями других графств, других государств, то есть шло смешение разных кровей. А чем больше разных кровей смешивается, тем крепче иммунитет и здоровье потомства. А крестьяне спаривались внутри своего рода, своей деревни... Генетически они были слабы...*

Между прочим, когда речь идет о любви, надо сразу оговориться, что **любовь – она зрячая, а не слепая**. Человек видит другого человека не таким, какой он есть, а таким, каким он может стать. Мне многие говорят: «Как вы нас терпите?» А я отвечаю: «Я вас вижу не такими, какие вы есть сейчас. Я знаю, какими вы можете стать, и я стараюсь вам помочь стать такими, какими вы можете быть». Поэтому в любви недостатки не раздражают.

**Любовь прозорлива. И ревности у настоящей любви не бывает.**

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**ГЛУПО РЕВНОВАТЬ**

*Ревность – глупая вещь. Я довольно быстро расправляюсь с ней. Я спрашиваю: «Твоя жена – шлюха или нет?» – «Нет» – «Значит, не изменяет». А если жена – шлюха, то какая разница? Сегодня не изменила, а завтра вполне возможно изменит.*

Я всегда говорю, что если вы сомневаетесь в верности своего партнера, то лучше думайте, что он (она) не изменяет. А дальше думайте, что вам делать. Если он (она) изменяет вам или уходит, то, значит, вы не удовлетворили его (ее) потребность.

Кстати, **любовь корыстолюбива**. Она не готова отдать все, что у вас есть, более того, она хочет что-то и взять. А некоторые приходят на ярмарку любви, не имея никакого товара. Поэтому у них ничего и не получается. Там просто идет обмен: я вас люблю, но я хочу что-то от вас. Деньги – это самое последнее.

Или вот рассмотрим случай. Я женился, а она за меня вышла замуж. Это развитие или нет, когда человек был холостяком, а потом стал семейным? Это способствует развитию. А когда ребенок появился с моей помощью у моей любимой? Согласитесь, если у человека есть дети, то он находится на более высоком уровне развития. И вдобавок, в семье любящие люди помогают друг другу и в профессиональном плане.

*Любовь слепа и нас лишает глаз.*

*Не вижу я того, что вижу ясно.*

*Я видел красоту, но каждый раз*

*Понять не мог, что дурно, что прекрасно.*

*Сонет 137. Уильям Шекспир*

Кстати, недавно я прочел об одном исследовании американских ученых. Оказывается, сближению семьи в первую очередь способствует общность политического мировоззрения, потом – общие гастрономические вкусы, на третьем месте – стремление гладить друг друга, на четвертом – секс. Логично.

Почему важно, чтобы человек прошел все эти этапы? В семейных отношениях многое допустимо, но самое страшное для них – это стереотипы. Получается, что жизнь становится



похожа на заезженную пластинку. С одной женщиной жить всю жизнь невозможно, а с одним мужчиной – еще хуже, если она и он не меняются. Если он все время меняется, то ты как будто живешь с разным мужчиной. А если каждый день происходит одно и то же – стереотипизация – то это недопустимо. Каждый из супругов должен развиваться.

...Человек ответственен за выбор объекта любви. Допустим, мне понравилась женщина. Но дальше надо просчитывать. Если тела не подходят, то толку никакого не будет. Для этого есть сексуальная разведка, например, танцы. А потом надо подумать, можно ли на нее положиться в трудную минуту. И клятвы тут ни при чем. Если она ничего не умеет, то при всем желании в трудную минуту ничего не сделает. Многие думают, что в трудную минуту ты соберешься и сделаешь. Нет, ты забудешь все, что знал, останутся только доведенные до автоматизма навыки.

А с первого взгляда любви не бывает. Объект любви готовится моей генетикой и всем воспитанием. У меня внутри уже есть образ моей будущей жены. Первая женщина, которую я вижу, – это мама. И жена чем-то должна напоминать мать. А дальше, что называется, это все внезапно вскрылось. Но внезапного ничего не бывает. Ни одна болезнь внезапно не начинается, всегда есть инкубационный период, когда человек чувствует себя более-менее здоровым, но болезнь уже идет. Так и тут.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **СКОЛЬКО ДЛИТСЯ ИСТИННАЯ ЛЮБОВЬ?**

*Истинная любовь проходит, или она на всю жизнь? Конечно, проходит. Я полюбил человека таким, каков он сейчас. А если он поменялся, и я поменялся... Если ревматизмом человек заболел на всю жизнь, значит плохо лечился. Лечиться надо. Если тебе отказали, а в тебе это обидой застряло, значит, ты боишься новой любви.*

У меня была одна пациентка, она вышла замуж за подводника. Тот приехал на свадьбу, пробыл с ней 10 дней (столько времени военным на свадьбу дают). А потом уехал и погиб, лодка затонула. И она пять лет ежедневно ходила на его могилу. Это противоестественно. Человек – существо полигамное. Один партнер ушел или погиб, надо искать себе другого. Более того, если он исчез, и вы несколько лет не виделись, то когда встретитесь, это будет совсем другой человек.

Любовь-страсть длится года два. А 50 лет счастливо прожить можно, только если я меняюсь, и моя супруга меняется. И у нас появляются новые чувства. Хотя внешне это выглядит как постоянная любовь. Я ее полюбил, когда нам было по 25. То была одна любовь, потом другая, потом третья. Но все равно любовь? Да, все равно любовь. Она меня развивает, я стараюсь развивать ее...

*...В сознательной любви женщины есть и внезапность, и молния, и тьма рядом со светом.*

*Фридрих Ницше*

И потом вместе с супругой меняться всю жизнь, если вы хотите сохранить ваш брак. Норма – полигамия. Если моя жена изменилась, то хотя фамилия и имя у нее остались прежние, я уже живу с другой женщиной. А если я изменился, то и она уже имеет дело с другим мужчиной. Помогает этому и изобретательность в сексуальных отношениях.

А если человек не меняется, то он начинает напоминать приевшуюся пластинку. Но ведь одну и ту же пластинку долго слушать не будешь, какая бы она ни была хорошая. Вот люди и меняют жен и мужей.

Для социума же выгодно, чтобы брак был прочный. Так вот для того, чтобы он был действительно прочный, нужно, чтобы он и она развивались все время, тогда каждый раз получается совсем другой брак. Мы исследовали прочные браки. В прочных браках брачный союз постоянно обновлялся. Были критические периоды, но оба их преодолевали. Муж поднялся вверх, дотянул свою жену. Потом жена поднялась, а муж к ней подтянулся. Если этого не происходит, тогда браки распадаются. Не де-юре, так де-факто.

Вот случай из жизни. Оба закончили техникум. Надо было как-то жить, родился ребенок. Он пошел работать водителем. Это были годы социализма. Водитель в то время зарабатывал рублей четырехста. Она осталась на своей работе, закончила институт. Потом стала директором довольно крупного предприятия. А он остался водителем. И в результате у них получился развод. Общение – это как соприкосновение листьев двух веточек. Если одна ветка выросла, то другая своими листьями касается уже бездушной коры. А первой ветке надо бы самой подрасти.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ЛОЖНЫХ ПРИЗНАНИЯХ В ЛЮБВИ**

Между прочим, очень легко распознать, любят тебя или хотят съесть, по фразам. Когда человек говорит: «Я такой красивой, как ты, не видел», это бабник. Если я люблю, то как могу свою избранницу сравнивать с другими? Или вот типичное объяснение в любви, которое нравится нашим женщинам: «Я без тебя не могу обойтись». Я могу обойтись без любимой. С ней мне будет интереснее, веселее, но обойтись без нее я смогу. А если человек не может обойтись без тебя, так его надо отправлять куда подальше, потому что он же тебя сожрет. Он же в тебе нуждается, раз не может обойтись. Тогда получится, что и шаг нельзя будет сделать без него.

Любовь – это когда в одну сторону смотрят, а не друг на друга.

Но есть объяснение в любви, которое не слышат наши женщины, да и мужчины тоже: «Давай вместе пойдем по жизни». «Веселья час и боль разлуки хочу делить с тобой всегда» – вот здесь, пожалуй, Любовь. Потому что если я хочу с человеком идти по жизни, значит, я этого человека считаю умным, надежным. Когда я говорю, что это и есть объяснение в любви, мне отвечают, что это не романтично. Но если я готов с вами сотрудничать, значит, я вас каким человеком считаю? Надежным. Это ж как раз очень хороший комплимент.

Те, кто любят, – не болеют.

Михаил Литвак

Если мужчина говорит любимой женщине: «Давай вместе с тобой пойдем по жизни», он ее считает умной. Жизнь же есть жизнь, тут по-всякому бывает. Это как в связке – в горы вверх пойдем вместе. Я ее подсаживаю наверх, потом она меня подтягивает к себе. Таково мое понимание любви. И любовь в моей практике врача очень редкая вещь.

Те, кто любят, – не болеют.

Вы знаете, что одному человеку нужно от другого человека? Сотрудничество. Он тоже меня может развивать. Любовь – она не бескорыстна. Я готов развивать, но я хотел бы, чтобы и меня развивали. Не обязательно обоим одно и то же делать, но нужно иметь одну и ту же совместную идеологию.

Любовь – это когда в одну сторону смотрят, а не друг на друга.

**Как по объяснению в любви распознать, любят ли женщину на самом деле?**

Объяснение в любви	Кто так объясняется	Комментарий
«Я такой красивой, как ты, не видел».	Так говорит бабник.	Как можно свою избранницу
«Я без тебя не могу обойтись».	Так говорит эгоист.	Он не даст женщине и шагу
«Давай вместе пойдем по жизни».	Так говорит по-настоящему влюбленный.	Он хочет «веселья час и бол считает умной и надежной.

А вот когда только одни буйные страсти, то там уж точно любви нет.

Нормальный человек так объясняется в любви: «Давай вместе тянуть лямку жизни». Кстати, мы проводили исследование с женщинами, какое объяснение в любви им больше нравится. Мы предложили четыре варианта: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел», «Ты мне нужна», «Я буду тебя на руках носить» и «Давай вместе тянуть лямку жизни». Никому четвертый вариант не понравился. Но давайте подумаем. «Такой красивой я никогда не видел» – это объясняется бабник. Ведь как я могу сказать, что эта женщина красивее всех? Ведь для этого я ее должен сравнить с другими.

Эрих Фромм.

Искусство любить

### **БЫТЬ ЛЮБИМЫМ ИЛИ ЛЮБИТЬ?**

«Для большинства людей проблема любви состоит в том, чтобы быть любимым, а не в том, чтоб любить, уметь любить. Значит, сущность проблемы для них в том, чтобы их любили, чтобы они возбуждали чувство любви к себе. К достижению этой цели они идут несколькими путями. Первый, которым обычно пользуются мужчины, заключается в том, чтобы стать

удачливым, стать сильным и богатым настолько, насколько позволяет социальная ситуация. Другой путь, используемый обычно женщинами, состоит в том, чтобы сделать себя привлекательной, тщательно следя за своим телом, одеждой и т. д. Иные пути обретения собственной привлекательности, используемые и мужчинами, и женщинами, состоят в том, чтобы выработать хорошие манеры, умение вести интересную беседу, готовность прийти на помощь, скромность, непритязательность. Многие пути обретения способности возбуждать любовь к себе являются теми же самыми путями, которые используются для достижения удачливости, для обретения полезных друзей и влиятельных связей. Очевидно, что для большинства людей нашей культуры умение возбуждать любовь это, в сущности, соединение симпатичности и сексуальной привлекательности».

### **ЛЮБОВЬ К ИСТИНЕ**

Любовь к истине – это очень важная любовь. «Платон мне друг, но истина дороже». Как бы я ни любил вас, но если вы говорите то, что с моей точки зрения истиной не является, я буду возражать. Вы мне говорите, что Земля стоит на трех китах. А я говорю, что Земля круглая, вертится и на трех китах не стоит. Но это не значит, что я вас не люблю. А ведь многие люди рассматривают несогласие как враждебность. Однако можно стоять на своем и любить. Ведь тяга к истине всегда остается. Посмотрите на дерево. Если дерево не может расти вверх прямо, то оно растет вбок, но как только оно вышло вбок, так сразу все равно начинает тянуться вверх... Если человек не хочет делать то, что положено делать, если он упорствует в своих заблуждениях, продолжает расти криво даже тогда, когда знает, как расти ровно, то это уже его проблемы. Ко мне приходят люди после 30, после 50 лет, которым, конечно, уже тяжело изменить устоявшиеся взгляды на жизнь. Но если я буду говорить вещи, с которыми они не согласны, то это не моя вина. Возражая, упорствуя в своей истине, я вас все равно люблю.

Мне, конечно, как ученому, это понятно. Если я люблю науку, то я чем занимаюсь? Я развиваю эту науку. Правильно? А если она не развивается с моей помощью, то и любви нет ни к науке, ни к истине.

### **БИБЛИЯ О ЛЮБВИ (1 Кор. 13:4–8)**

*«Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине; все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится».*

## **Трудности любви**

### **Счастливых семей нет вообще**

Однажды я услышал такую фразу: «Особый путь – это путь застоя». Моя точка зрения: вариантов счастья нет. Есть варианты несчастья. Их много. Кстати, почему о счастливом человеке не написали еще ни одной книги? А нечего писать. А что писать о нем? Все идет гладко. О несчастном пишут. Мы начинаем обезьянничать и ведем себя, как литературные герои. И судьба у нас, как у литературных героев.

Как-то я проводил исследование по поводу счастливых семей, и, оказалось, что счастливых семей нет вообще. Люди не умеют любить ни себя, ни других.

По официальной статистике, у нас на 100 браков 70 разводов. А я говорю, что на 100 браков все 100 разводов. У нас семей как таковых нет. Люди просто изолированно живут на одной территории.

Состояние большинства наших семей можно описать одним старым анекдотом.

*По официальной статистике, у нас на 100 браков 70 разводов. А я говорю, что на 100 браков все 100 разводов.*

*Михаил Литвак*

*Один человек шел на день рождения к любимой девушке. Денег было мало, а он хотел сделать дорогой подарок. Пришел в антикварный магазин. Рассказал про свою проблему. Продавцы предложили: купите за копейки антикварную хрустальную вазу, мы ее, как лом, продаем. Мы завернем ее вам, а вы, когда будете дарить, как будто случайно выроните ее из рук. Ваза будто бы разобьется. Гости посмотрят и увидят, что вы преподнесли дорогой подарок. Покупатель так и поступил. Протягивая имениннице подарок, он неловко повернулся, как бы случайно*

*выронил сверток, который со звоном упал. Присутствующие ахнули, а расстроенная именинница, подняв подарок, стала разворачивать его. И – о, ужас! – оказалось, что услужливые продавцы завернули каждый осколок разбитой вазы отдельно!*

Вот так и выглядят наши семьи сегодня: внешне завернуты как будто в один сверток, а на самом деле – как осколки – каждый сам по себе, по отдельности. Вместе их держит только внешняя оболочка. Я исследовал семьи, где брак длился лет 10–15 и спрашивал у обоих супругов: «Вы бы сейчас вышли замуж за вашего мужа или женились снова на своей жене, но только при условии, что все повторится, как было». В результате только 5 % мужчин не сожалели, что женились на этой женщине. И 9 % женщин, что вышли замуж за этого мужчину...

И еще есть статистика: из 11400 семей только пять живут счастливо. Остальные женились и вышли замуж по расчету, и эти супруги равнодушны друг к другу сегодня.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ВСЕ СЕМЬИ СЧАСТЛИВЫ ОДИНАКОВО**

*Но я пошел еще дальше. Я проверил по тесту Люшера, благодаря которому можно глубоко исследовать бессознательное, и, оказалось, бывает, что на бессознательном уровне супруги ненавидят друг друга. И счастливыми оказались только три семьи. И знаете, у них у всех одинаковая история. Как Толстой писал, что все семьи счастливы одинаково. Только у меня появилось научное доказательство.*

**И сказал Иисус: «...враги человеку – домашние его»**

Однажды ко мне обратилась Таня 28 лет. Она призналась, что разделяет точку зрения Фромма на любовь, что это чувство действительно есть активная заинтересованность в жизни и в развитии объекта любви.

В ее случае таким «объектом» была 50-летняя мать, которая на ее горячие дочерние чувства никак не реагировала. «Мама сама просила меня, чтобы я помогла ей развиваться, – жаловалась моя клиентка, – и я пыталась решить ее проблемы, давая ей возможность развивать себя. Но она ничего не делала! И поэтому у меня наступила пустота».

Когда я сталкиваюсь с такими ситуациями, то очень удивляюсь: если человек сам ничего не хочет сделать для своего развития, то зачем кому-то, даже самым близким, волноваться по этому поводу?

Я еще раз напомним, что если вы живете по определению Фромма, то в вашей любви к кому бы то ни было не может быть трагедий. В любви могут быть только огорчения. Поэтому огорчения Тани – это ее проблемы.

*«...оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей; и будут одна плоть».*

*Библия*

Я уверен в том, что когда человек жалуется на плохие отношения с матерью, то он жалуется вовсе не на нее, а на проблемы в своей личной жизни или на работе. И в данном случае Таня на самом деле лукавила. Ее мучили совсем другие проблемы.

Я повторяю: у меня давно появилось устойчивое мнение, что любви детей к родителям нет вовсе. Ее в природе не существует. Материнская и отцовская любовь есть, а любви детей к родителям нет. А когда ты знаешь истинное положение вещей, тогда тебе легче ориентироваться. На свету иногда легче ориентироваться, чем в потемках.

Итак, у Тани были натянутые отношения с мамой, но были хорошие отношения с мужем. Они прекрасно жили уже 2,5 года, муж разрешил Тане бросить работу и начать учиться в университете, жили они в Дубаи. В общем, в личной жизни у девушки все было хорошо. И вот здесь нужно вспомнить Библию.

В Библии написано: «...оставит человек отца и мать и прилепится к жене своей; и будут одна плоть». Эту фразу можно немного изменить в контексте нашей истории с Таней: «...и прилепится к мужу своему».

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О СЛОВАХ ХРИСТА**

*И еще надо вспомнить слова Иисуса: «Не думайте, что Я пришел принести мир на землю; не мир пришел Я принести, но меч, ибо Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее. И враги человеку – домашние его. Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня...».*

Я, как верующий атеист, считаю, что эти слова провозглашают закон: надо своих родных оставлять. И таким, как Таня, я всегда говорю: «Близкие действительно – враги человека. Они же мешают твоему развитию. С ними нужно прекращать общение».

И поэтому если передо мной поставят задачу, как наладить с отношения с мамой или отцом и сделать их близкими, я не буду принимать такой заказ. Он противоречит закону. А если меня просят помочь «избавиться» от мамы, тогда я берусь за дело. И тогда мы отработываем технологию отрыва от мамы.

Есть очень точное сравнение, которое объясняет, почему родителям кажется, что их дети близки им, а детям кажется, что родители далеко-далеко. Это феномен перевернутого бинокля. Родители смотрят в те окуляры, которые увеличивают, приближают объекты. А дети – в те, которые объекты отдаляют и делают их мелкими. Это еще раз доказывает, что дети не любят своих родителей. Но когда я это говорю таким своим клиентам, как Таня, то они мне пытаются возражать так: «У меня тогда появится чувство вины».

Но чувство вины – это невротическое чувство. У здорового человека может возникать только чувство досады. Об этом нужно помнить всегда, как только вы чувствуете, что начинаете винить себя во всех грехах и жить чужими идеями.

*Если передо мной поставят задачу, как наладить с отношения с мамой или отцом, я не буду принимать такой заказ.*

*Михаил Литвак*

Только господь Бог все знает и все делает правильно. А мы – люди. И, конечно, можем сделать что-то не то. Но надо стараться следовать библейским законам и современным традициям и пытаться от таких мам, как у Тани, которые вас достают, дергают и требуют дополнительного внимания, вежливо и культурно «избавляться».

Например, Танина мама часто слала дочери смс-ки с грозным текстом: «Перезвони мне срочно!» В таких случаях я советую отослать такой ответ: «Мамочка, срочно перезвонить не могу. Как только будет время, перезвоню». И не перезванивать! Иначе обязательно будет тягомотина. У вас же нет деловых отношений. А все остальные отношения только время и нервы отнимают. А деловые, в конце концов, очень короткие и четкие: «сойдемся, скажи сумму, цену» – и они закончатся.

А такие отношения, как у Тани и ее мамы, – невротические, они никогда не закончатся. Так, Танина мама часто писала смс-ки: «Я болею, мне плохо». И Тане в этом случае нужно отвечать так: «Сколько денег выслать, чтобы...?»

*В любимом человеке надо находить себя, а не терять себя в нем.*

*Эрих Фромм*

А ответными звонками, разговорами маме можно только хуже сделать. Говорить надо уметь. А психотерапия – сложная наука. Да еще бы надо пройти школу ораторского искусства. Бесконечные разговоры с постоянно жалующейся мамой принесут ей самой только вред, даже если вначале помогут. Но они помогают, как анальгин при головной боли, а если причиной головной боли является опухоль, то тут ничем не поможешь. Маме в таком случае гораздо лучше выслать деньги, и она наймет себе специалиста. И поэтому в этом случае маме надо ответить: «Мне некогда». Все остальное – бесполезная трата времени.

Я говорил Тане: «Ты приносишь маме огромный вред, когда ее успокаиваешь. Ты не специалист. Самое большее – дай ей деньги, пусть она найдет специалиста, который ей поможет. Он сделает это грамотно».

А еще лучше переводить деньги специалисту, к которому она обращается. Когда мы избавляли одного молодого человека от игромании – а это страсть почти такая же тяжелая, как наркомания – так отец игромана давал деньги своему больному сыну, чтобы он пошел полечиться к специалисту. А тот брал деньги, а шел не к специалисту, а играть.

Если человек не умеет пользоваться деньгами, то лучше ему их не давать. И если не врачу пересылать, то посылать домой продукты с посыльным. Сейчас это можно и у нас.

Вообще, мое мнение: человек в любом возрасте сам должен уметь зарабатывать. Ведь когда человек начинает думать? Когда его обесточат. Если у мамы денег не будет, она начнет думать, как зарабатывать самой.

Кстати, есть еще один аспект, почему мама Тани портит ей жизнь своими жалобами. Выяснилось, что Танина мама замужем, но отношения с мужем плохие. Как она сама выразилась,

у них «психологический разрыв». Это болезнь, как говорил Фрейд: «Это один из видов извращенного секса». Заболел, легче стало, потом опять заболел, легче стало. Трахание самого себя.

От плохих отношений надо избавляться. Если поломана стиральная машина, что с ней надо сделать? Или отремонтировать, или выкинуть. Так и с плохим мужем – если бы его не было, то мама Тани нашла бы себя быстрее. А если бы с мужем все было хорошо, ей бы было не до дочери. Секс забирает много времени и сил, не до детей тогда.

Когда я говорю такие вещи, то часто слышу в свой адрес: «Это аморально, цинично!». Но психотерапевт, как зеркало: он чистенький. И тот, кто меня обвиняет в цинизме, он говорит о себе. Он смотрит на меня, но видит себя – циничного.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ПОСЛЕДСТВИЯХ ОБИДЧИВОСТИ**

*Кстати, обратите внимание: если человек вас обзывает, то он дает СЕБЕ характеристику. А если вы обижаетесь, то вы такой и есть. Обидчивость – тоже невротическая черта. Со всем этим багажом как можно вести речь об эротической любви? Конечно, с таким характером может распасться семья, не пойдут в гору дела, и вообще все разладится.*

Так вот мама Тани, помимо своих болячек, еще жаловалась дочери на своего мужа. Она говорила, что она будет спать за тысячи километров от него, спать на полу, только не с ним. И просила дочь что-нибудь сделать. И тогда Таня купила маме квартиру. И каково же было ее удивление, когда мама отказалась переезжать!

Я объяснил Тане, что это мазохизм. На самом деле эта женщина не может жить без мужа. Если она уйдет от мужа, то как же она будет страдать?

У меня были такие случаи. Один муж издевался над своей женой. Потом он умер. Надо было радоваться, а у нее тяжелейшая депрессия, с которой она попала к нам в клинику.

Таниной маме лечиться нужно. Ведь если действительно она пойдет в 3-комнатную квартиру, а издеваться там над ней некому будет, то ей совсем плохо станет. А так у нее есть смысл жизни – пожаловаться на мужа.

Я объяснил Тане, что поведение ее мамы доказывает: она не любит Таню. Если бы она ее любила, то не приставала бы к ней и не стала бы издеваться.

Я ей говорил: «Если бы она тебя любила, она бы к тебе не обращалась, она только просила бы у тебя деньги. Если бы она тебя любила, то она давно бы переселилась в эту квартиру, и исчезли бы все жалобы на мужа». Но тогда ей нечем будет заниматься. Если бы мамочка занялась собой, то все проблемы Тани пропали бы.

*Иная мать хочет иметь счастливых, почитаемых детей, иная – несчастных: ибо иначе не может обнаружиться ее материнская нежность.*

*Фридрих Ницше*

А мама Тани по специальности экономист. Она могла бы запланировать кандидатскую диссертацию. У нее тогда сразу бы изменилась окружение. Она ездила бы на конференции. Вообще, можно работать не на производстве, а над собой. Ведь жалобы на жизнь, на болячки – это очень легкий способ выдвинуться в этой жизни. Что это значит? Быть самым-самым. Я бы хотел всегда быть самым лучшим лектором нашего мединститута. Но для того чтобы стать самым лучшим лектором, надо много работать. А гарантии есть? Нет. Если у кого-то с генетикой лучше, то он меня обойдет. И когда мне человек говорит: «Я – самый несчастный человек на свете», то я обращаю внимание на какое слово? На «самый».

Для того, чтобы быть самым-самым, не надо ничего делать. И тогда ты станешь самым-самым несчастным. Хотя хуже ты не стал. Мне кандидатскую диссертацию перепечатывала квалифицированная машинистка. Но сейчас она мне не нужна, ибо не захотела овладевать компьютером. Для того чтобы просто стоять на месте, надо идти вперед. Мир-то уходит вперед.

А если человек действительно болеет, то надо идти к врачу, а не мучить детей телефонными звонками. И не обманывать себя и других лукавыми фразами типа: «Я сейчас выздоровею и пойду работать».

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**ЗАЙМИТЕСЬ ЧЕМ-НИБУДЬ, А НЕ МОТАЙТЕ ДЕТЯМ НЕРВЫ**

*Дело в том, что трудотерапия и есть лучший метод лечения. Никогда человек не выздоровеет, если не начнет что-то делать. Это и есть метод лечения. Когда я что-то начинаю делать, тогда я начинаю расти. Если тебе лежать и ходить тяжело, то что надо делать? Ходить. Когда ты начинаешь ходить, то тебе постепенно становится легче.*

#### **Круг общения: кого туда впускать**

Я советую многим мамам, у которых дети уже повзрослели, в свои 45–50 лет начинать свои собственные дела. Повышать свою деловую, да и сексуальную активность.

Дети же могут «отмазываться» от родителей, поддерживая их материально. Деньги можно давать, а душу – нет. И главное – время свое не отдавайте. Если что-то можно сделать за деньги, надо делать за деньги. А идея, что, мол, нужно завести детей, чтобы в старости было кому кружку воды подать, – это дурной подход.

Родители тоже должны как можно быстрее «избавляться» от своих детей. Ведь дети вообще – побочный эффект нашей любви. Они заводятся. И потом куда от них деться? Чтобы они быстрее стали самостоятельными, родители должны постараться, чтобы они приобрели хорошую специальность. И тогда дети от родителей отвалят, для того чтобы вы могли заниматься своими делами.

*Каждого человека можно выслушать, но не с каждым стоит разговаривать.*

*Артур Шопенгауэр*

Представляете, как хорошо, когда ваши дети выросли и стали самостоятельными. После 45 лет наступает уже тот период, когда детей уже заводить не надо, можно заниматься сексом, не думая о противозачаточных средствах. Какая прелесть!

А дети должны отмазываться от родителей культурно, чтобы те не могли сказать: «Какая неблагодарная, какая сволочь!»

Хотя у некоторых мам есть способы психологического давления на своих детей. Например, мама Тани очень часто звонила ей и жаловалась на то, что очень плохо себя чувствует, чтобы Таня приехала к ней, иначе она умрет. А у Тани, напомним, вообще-то есть своя личная жизнь: муж, учеба... Но дело в том, что если бы Таня даже вылечила бы мать каким-то волшебным образом на расстоянии, она – мать – нашла бы другие причины жаловаться на жизнь. Найдёт другие болячки у себя. Ведь если она себя будет хорошо чувствовать, то лишится смысла жизни. Поэтому таких мам не вылечить. Но и грубо отпихивать их от себя тоже нельзя. Надо, например, вежливо предложить: мамочка, я не врач, поэтому я тебе помочь не смогу, но я могу тебе дать денег, чтобы ты сходила к врачу. Так, постепенно, вежливо освобождаться от тесной связи с мамой. А начать с того, что перестать часто звонить ей. Психологическое айкидо требует на начальных этапах полностью отменить активность. Только пассивность, никаких активных действий. Если мама вам срочно зачем-то не нужна, то и звонить не надо. Ей нужно – сама позвонит.

Кстати, у нас очень распространено такое явление – латентная (скрытая) проституция. Как-то я проводил занятия в Школе красоты для девочек 12–16 лет. Это были девочки из богатых семей, где их обучали, как ловить мужей (правильный макияж, кокетничанье и пр.). Я спросил этих девочек, в чем смысл жизни. Они мне ответили: «Найти человека». Это и есть латентная проституция. Я их спросил: «А может быть, стать человеком?»

*Девочкам занятие понравилось, но меня отстранили от преподавания.*

*Можно быть ЗА мужем, но правильнее быть С МУЖЕМ.*

*Михаил Литвак*

Можно быть ЗА мужем, но правильнее быть С МУЖЕМ. Когда вы сомневаетесь, что вам надо делать, посмотрите, что бы вы делали, если бы жили в пещере. Скажите, там женщины были свободны от хозяйственной деятельности? Нет, ни одна. Поэтому общее дело, общее мировоззрение – это обязательное условие. Сексом можно заняться один раз, а если хотим длительные отношения и любовь, то должно быть общее мировоззрение.

#### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

#### **ВРОЗЬ ДЕЛА – ВРОЗЬ ТЕЛА**

*И если мы анализируем мужа и жену, а у них нет общего дела, общего мировоззрения, то тогда они разойдутся. Врозь дела – врозь тела. А если с женой или мужем нет общего дела, то его следует отнести в раздел – сексуальные партнеры.*

**Есть четыре категории людей, с которыми мы должны тесно и часто общаться.**

*Первая категория – это я, психотерапевт, врач.*

*Вторая категория – это сотрудники, с которыми я вместе работаю. Сейчас, например, вы – мои сотрудники. Общение наше может быть взаимовыгодным или нет.*

*Третья – сексуальный партнер.*

*Четвертая – деловой партнер.*

*Но если сексуальный партнер одновременно партнер по делу, он же и есть главный человек.*

**В сексе – главное не затянуть «комсомольскую» стадию**

Секс имеет пять стадий:

**Первая стадия – виртуальная, или идеаторная, или «октябрятская».** Если я посмотрел на свою сотрудницу, как на женщину, то прекрасно понимаю, что с самого начала в постель ее не потянешь. Тогда делаешь вид, что ты занимаешься каким-то очень важным делом. Эта виртуальная стадия должна быть очень короткой. Надо сразу идти к производственной стадии.

**Вторая стадия – производственная.** В этот период мужчина обдумывает: что бы такое сделать, чтобы ускорить сближение? Производственную стадию можно затягивать как угодно долго. Если до секса не дойдет, то можно будет что-то получше получить: или квалификация повысится, или выгода какая-то будет. Или настанет так называемая «пионерская» стадия.

Сейчас у нас вообще много людей, которые не знают, что такое комсомольцы, пионеры и октябрята. А эти термины прекрасно подходят для описания поведения людей. Они даже лучше научной терминологии.

*Любовь начинает проявляться только тогда, когда мы любим тех, кого не можем использовать в своих целях.*

*Эрих Фромм*

**Третья стадия – «комсомольская» или пресекуальная.** Это объятия, поцелуи. Она, конечно, должна быть очень короткой. Когда на «комсомольской» стадии застревают, то это ужасно, это разврат и маразм. Это только в 10-14-15 лет можно затянуть «комсомольскую» стадию. Но когда людям 25-35-40 лет, и у них долго тянется «комсомольская» стадия, то у них гарантированно будет плохо со следующей «партийной» стадией или основной – итоговой.

После нее уже точно видно, что это – настоящая любовь, или развернулись и разбежались.

Кстати, я недавно понял две вещи. Лучше с умным потерять, чем с дураком найти. Секс – это проба на интеллект. У дурака и секс дурацкий. Ни к чему хорошему он не приводит. С дураком не надо иметь дела.

В артистической среде с пьяным артистом можно иметь секс, а с режиссером нельзя. Многие говорят: «Карьеру через постель не делают, карьеру делают через талант». Конечно, при помощи постели ее осуществить проще, но продвигает человека его талант. Я знаю одного артиста-пародиста, у него очень красивая жена. Когда его пригласили на работу в престижный театр, он поставил условие, чтобы и ей давали роль. Но она не талантливая. Ее в театр приняли, а роли не давали. Поэтому если человек чего-то достиг, то это только благодаря его способностям и таланту.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**О ПОЛЬЗЕ ОБЩЕНИЯ С УМНЫМ МУЖИНОЙ**

*Так вот я советую женщинам: лучше с умным мужчиной провести время, даже пусть он вас потом замуж не возьмет. Тут главное другое. Ведь не все же время вы с ним будете сексом заниматься, какое-то время вы будете с ним беседовать, переймете от него манеры, знания... Поэтому все равно убытка в этом не будет. Правда, все хорошее и нужное от умного вы переймете только в том случае, если у вас есть талант. А с дураком все ужасно, это деградация.*

Если вы уже в браке и хотите его сохранить, то нужно, чтобы у вас было общее дело. Одно закончилось, значит, быстренько заводите следующее.

Если общего дела не будет, то рано или поздно у кого-то из супругов или у обоих сразу появится любовник или любовница, обычно они заводятся на работе. Ведь как на производстве все происходит? Там тоже – начали одно общее дело, потом оно исчезает. Мы задумываем какое-то новое дело. Потом мы его осуществляем. Потом мы подводим итог. Далее по поводу завершения дела – вечеринка, объятия, поцелуи, все радуются. А домой пришел только для того, чтобы была «партийная» стадия. Поэтому неизбежно через какое-то время вы окажетесь в постели с вашим сотрудником или сотрудницей. Причем не обязательно, что начальник



соблазнит подчиненную. Бывает по-всякому. У нас сейчас бывает так, что женщины демонстрируют более деловые качества, чем мужчины. Поэтому они могут оказаться соблазнительницами и разлучницами.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **КОГО СЧИТАТЬ НАСТОЯЩИМ ПРОФЕССИОНАЛОМ**

*Между прочим, не только на трудовом поприще, но и в любви надо быть большими профессионалами.*

*Профессионал – это личностное качество, это не количество.*

*Профессионал – человек, который знает меру своей компетентности и никогда за эту меру не выскакивает.*

*Если говорить полушутя-полусерьезно, то я считаю себя профессионалом во всех областях без исключения. Я – профессиональный певец, профессиональный нейрохирург, профессиональный водитель. Ни одной нейрохирургической операции я не заporол, но я ни одной и не сделал. Я ни в одно ДТП не попал – я за руль не садился. И я ни разу не «пустил петуха» со сцены – я и не пел.*

*Я еще профессиональный психотерапевт и психолог. Но и здесь у меня не все гладко, не все получается. Иногда бывают и неудачи. Вы можете также стать профессионалами, если разберетесь, что можете и чего не можете.*

Еще я хочу рассказать, что такое навык. Это такое действие, при помощи которого вы можете зарабатывать деньги. Когда женщины это слышат, они расстраиваются. При проверке выясняется, что готовить они не могут, поэтому зарабатывать деньги даже при помощи варки они не сумеют. Да и сейчас у нас рестораны хорошие, и готовую еду домой привозят – самой возиться на кухне не надо.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ОБЫЧНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ БРАКА.**

*Ницше писал: «Всякое общение, которое не возвышает, тянет вниз, и наоборот; поэтому мужчины обыкновенно несколько опускаются, когда берут себе жен, тогда как жены несколько повышаются в своем уровне. Слишком одухотворенные мужчины столь же нуждаются в браке, сколь и противятся ему, как отвратительному лекарству».*

**«Хочу быть пьян твоей любовью»**

Несколько слов о любви к мужьям-алкоголикам.

Но сначала немного теории. Наше нормальное состояние – это, если говорить полушутливо-полусерьезно, состояние подпития. Дело в том, что этиловый спирт содержится у нас в организме даже тогда, когда человек абсолютно не употребляет алкоголь. Откуда он там берется? Он выделяется в результате процессов метаболизма. Так, к примеру, в нашей крови и печени можно найти до 0,015 % этилового спирта, который выводится естественным путем вместе с мочой и потом.

Этиловый спирт присутствует даже в грудном молоке кормящей матери, там это процентное соотношение составляет 0,03 %, хотя женщина в период кормления грудью не употребляет (во всяком случае категорически не должна этого делать!) спиртные напитки. Но грудные дети уже с первых дней своей жизни вместе с грудным материнским молоком получают до тридцати миллиграмм этилового спирта в день. Но это же не означает, что все грудные дети изначально предрасположены к алкоголизму.

*Низкорослый, узкоплечий, широкобедный пол мог назвать прекрасным только отуманенный половым побуждением рассудок мужчины.*

*Артур Шопенгауэр*

Когда человек взрослеет ему требуется алкоголя в крови чуть больше нормы, чтобы было веселое приподнятое настроение. И это «чуть больше» возникает в состоянии любви. «Пьяный от любви» – это не метафора. В таком состоянии действительно уровень природного алкоголя в крови повышается.

Влюбляясь, мы получаем мощный выброс в кровь эндорфинов. Эти биохимические соединения приводят человека в состояние эйфории, поэтому их еще называют «природными наркотиками», «гормонами счастья» или «гормонами радости». Любовь, творчество, слава, власть – любое переживание, связанное с этими и многими другими эмоциональными состояниями, повышает уровень эндорфинов в крови.

У алкоголиков же со временем этот природный алкоголь заменяется поступающим извне этанолом или, по-другому, спиртом. И его требуется все больше и больше – это уже омут. Я точно знаю, если, к примеру, к вам на первое свидание человек пришел выпивши, то знайте: дела у него идут плохо. И я никогда не говорю пьяному: «Прекрати пить». Он же несчастный человек. Он пойдет и еще выпьет. Быть с ним, жить с ним – это бесперспективно. Алкоголик вас тоже затянет в омут.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ВРЕДЕ ОБЩЕНИЯ С ПЬЯНИЦЕЙ**

*Тем, кто не устроил свою жизнь, я хочу вдолбить в голову: «Пришел один раз пьяный, все, до свидания – и даже не разбирайтесь, пьяница он или алкоголик». Он неудачник – это точно. Когда у человека все гладко, он никогда не пьет, ему и так весело.*

*Многие меня спрашивают: «Как же ты расслабляешься, если ты не пьешь?» А я отвечаю: «Я и не напрягаюсь». Мне не надо расслабляться. Как в том анекдоте: «У вас есть виши?» – «Есть» – «А чем вы их лечите?» – «Ничем, они у меня не болят».*

Для того чтобы помочь алкоголику, мы, психиатры и наркологи, мучаемся, потому что нам трудно им помочь. Ведь они сами не хотят вылезать из этого омута. А их близкие – жены, дети, родители – страдают, но, страдая, жалеют. А у русского человека от жалости до любви один шаг. Поэтому они с пьяницей продолжают жить, мучиться, объясняя свое поведение жалостливой любовью.

*«Мой муж – прекрасный человек, а когда выпьет – чудовище». Из письма клиентки.*

Для меня такая любовь похожа на сексуальную патологию, которую я бы назвал «зоофилией». Ведь чем отличается человек от животного? Интеллектом. А алкоголик по своей сути – не человек. И когда живешь с алкоголиком, все равно, что живешь с животным. Поэтому о каком счастье можно мечтать, если живешь с алкоголиком?

Мне одна моя клиентка однажды написала: «Мой муж – прекрасный человек, а когда выпьет – чудовище». Я ей ответил: «Он у вас чудовище, но когда трезвый, то похож на человека». Она мне не ответила. В общем, есть такой тип женщин, который я называю «жена алкоголика». Они, к примеру, если и найдут в себе силы развестись, то тотчас вновь выйдут замуж за алкоголика.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ВСЕ ЖИВУТ РАДИ СЕБЯ.**

*Итак, если вас родители любят, то они вас не беспокоят, когда вы выросли. Они как-то заботятся о себе сами, чтобы не садиться на шею своим детям. И тем, кто говорит, что они живут ради детей, никогда не верьте. Все живут ради себя. Просто сказать во всеуслышанье, что, мол, я живу ради себя, – это неудобно. Да многие просто и не понимают, что значит жить для себя.*

### **Отрекаются любя, если ваша избранница «леди Гамильтон»**

Был на моих семинарах один интересный посетитель, бизнесмен. Звали его Дмитрий. Мы пытались решить его личные проблемы с женой.

Когда некоторые меня упрекают в том, что, мол, неэтично обсуждать личные проблемы перед большой группой людей, то мне есть что им возразить. Дело в том, что сведения, которые я сообщаю, несекретные. Любовно-сексуальные истории настолько банальны, пошлы, что не требуют никакой конфиденциальности. Один на один обсуждают проведение какой-то сделки. Называются имена участников сделки, приводятся цифры. А любовные истории можно легко обсуждать при всех. Почему? Потому что я тогда помогу всем остальным.

*К истории Димы очень подходит эта цитата:*

*«А вот когда еле жив человек от несостоящей девки, Тут-то ему и должна наша наука помочь. Разве это годится, когда, захлестнув себе шею, Виснет влюбленный в тоске с подпотолочных стропил?»*

*Из поэмы древнеримского поэта Публия Овидия «Лекарство от любви».*

Так вот история Димы простая.

Рассмотрим историю их отношений, которые длились 5 лет, внимательно. Я буду сообщать факты и сразу их комментировать.

**ФАКТ.** Однажды Дмитрий ехал на своем «Мерседесе» и увидел девушку, которая стояла на обочине и голосовала. Он затормозил и согласился ее подвезти.

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Я подразделяю людей на «дорогих» и «дешевых». Первые – это люди материально обеспеченные, духовно развитые и физически здоровые. Вторые – не имеющие ни того, ни другого, ни третьего.

Так вот, в этом случае из них «дороже», конечно, Дима: у него машина есть, а у нее нет. Мое глубочайшее убеждение: нельзя иметь дела с «дешевыми» людьми. А девушка мало того, что «дешевая», так еще и готова на всякие приключения. Ведь сейчас нельзя голосовать на дороге: черт знает, на кого попадешь. Нормально – это вызвать такси по телефону, и через пять минут оно будет в указанном месте. По мне, так эта девушка – круглая дура. Я знаю одну такую – она проголосовала, и ее изнасиловали. Тогда ей был 21 год. С тех пор она не голосует. Ей уже за тридцать.

В общем, наш Дима изначально связался с душой, но для нее все обошлось. А он-то «дорогой» – зачем с ней связался? Он тоже, естественно, дурак.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ПОЧЕМУ ДУРАКАМ СЧАСТЬЕ?**

*Но слово «дурак» у нас на семинарах – не ругательство, это у нас комплимент. Это человек, который не может пользоваться своим умом. Ведь почему дуракам счастье? Потому что они не могут сделать большие глупости. Большие глупости не могут сделать потому, что ума не хватает. Потому что если бы у Димы не было машины, он бы не связался с ней. А у него машина есть.*

**ФАКТ.** В машине Дима познакомился с попутчицей. Ее звали Галя. Ей было 19 лет. Ему – 37 лет. Разница в возрасте – 18 лет.

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Возраст для нас, психологов, не важен. Это не стоит обсуждения. Ведь когда наши предки жили в пещере, то тогда возраст не имел никакого значения. Не имеет он значения и сейчас. Лишь бы нравились и любили друг друга.

**ФАКТ.** Дима довез Галю до ее дома, попросил номер ее телефона. Она дала. Девушка была готова на подвиги. Потом они созвонились и стали встречаться. Через неделю они дошли до секса. По обоюдному согласию. Со стороны Гали сопротивления не было. Она не была девственницей. Но, по признанию Димы, в сексе она была неопытной.

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Здесь я засомневался. То ли она действительно ничего не умела, то ли умно придурялась. Может, разыграла из себя неопытную. Что-то вроде – «ты у меня второй». Кстати, один мой подопечный однажды сказал: «Раз я не первый, то тогда уж лучше быть двадцатым, чем вторым». Я предлагаю в данном случае такое деление: «Первый-не первый» – счетчика там нет, лучше ставить более скромную задачу: «Стать последним».

**ФАКТ.** Через полгода после знакомства они стали жить вместе в квартире Димы, которую он снимал. У Гали своего жилья не было. А через год начались расхождения. Тем не менее они прожили вместе еще четыре года. Была даже сделана попытка сыграть свадьбу – думали, может, регистрация брака поможет наладить отношения.

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Ницше говорил: «Если бы супруги не жили вместе, счастливые браки случались бы чаще». И я с ним отчасти согласен. Я всегда советую парам: когда начинается одно и то же, сразу надо рвать отношения. Иначе будет ходьба по кругу.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **НЕ ТЯНИТЕ РЕЗИНУ**

*Если уже через год начали портиться отношения, то надо было расходиться. Ведь за последующие четыре года, что Дима резину тянул, ничего не изменилось.*

**Не тяните резину! Время уходит, а вы не развиваетесь.**

**ФАКТ.** Дима сначала пришел ко мне на семинар, чтобы я помог ему вернуть Галю. Но потом передумал и попросил меня помочь ему забыть бывшую возлюбленную.

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Дима продолжает думать о Гале. Это признак наркоманической любви. Если у мужчины есть потребность быть с женщиной, то ее надо удовлетворять. Но в случае с Димой – это не потребность, а зависимость.

Если бы была потребность, то Дима вел бы себя иначе: с одной не получилось, отряхнулся, осмотрелся и делаешь вторую попытку. Диме же отрыв от Гали давался с большим трудом. Мне было важно понять, где и отчего начались их расхождения.

**ФАКТ.** Дима не только содержал Галю, поил-кормил-одевал, но и развивал. Делал ее «дорогой». Помог ей поступить в университет на факультет журналистики. Подарил ей машину,

и оформил на нее. Причем всего за полтора года до расставания. То есть уже были разногласия, а он ей машину дарит.

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Еще в Библии сказано, что «подарками не приобретаешь прав», а наоборот их лишаешься. И Ницше подчеркивал, что **когда делаешь подарки, особенно дорогие, то скорее приобретаешь врагов, чем друзей.**

Когда начались разногласия, то Дима надеялся, что при помощи подарков он Галю удержит. Но номер не прошел. С приобретением автомобиля, социальный статус Гали, конечно же, повысился. Когда она на своей машине будет приезжать на интервью, то смотреться будет гораздо лучше, чем какой-то нищий журналистик, приезжающий на трамвайчике.

**ФАКТ.** Галя по окончании университета не стала работать по специальности. У нее ничего не получалось, несмотря на то, что Дима пытался ее устроить по знакомству и на телевидение, и на радио. Как признавался сам Дима, ее там просто не принимали.

*Любовь – это состояние, в котором человек способен почувствовать и пережить свою абсолютную незаменимость. В любви человек может почувствовать смысл своего существования для другого и смысл существования другого для себя. Любовь помогает человеку проявиться, выявляя, увеличивая, развивая в нем хорошее, положительное, ценное. Это высший синтез смысла существования человека. Только любя, отдавая себя другому и проникая в него, я нахожу себя, я открываю себя, я открываю нас обоих, я открываю человека.*

*Эрих Фромм*

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Тот факт, что она ни дня не проработала журналисткой, еще раз подтверждает, что она дура: выбрала не ту специальность. Ведь она несколько лет потратила на учебу. И Дима зря водил Галю по своим знакомым, пытаясь еще больше повысить ее социальный статус. Галя, естественно, взяла от Димы все как в плане материальном, так и в плане знакомств, поэтому чуть приблизилась к совсем другому кругу, в который она никогда не вошла бы сама так быстро. Но все было тщетно. Знакомые Димы не принимали ее, потому что видели, кто на самом деле перед ними. Ведь они же не были ослеплены этой нелепой страстью. Хотя бы тут Диме надо было как-то среагировать, призадуматься: а почему ее не принимают? Ведь я иду со своей женщиной, и ее должны принять без всяких условий. Но его высокое окружение почему-то пренебрегает его дамой, которая ниже по уровню. Можно же задуматься. Ведь не дураки твои друзья и соратники, если они ее не принимают. Вот какое у Димы было ослепление! Вообще я уверен: надо выбирать себе сексуального партнера, которого твоя компания примет. И не только эта компания, а которая еще выше на три – четыре ступеньки.

**ФАКТ.** Далее шел длительный, мучительный разрыв. Первые упреки посыпались от Гали, когда у Димы бизнес пошел в гору, и он стал пропадать на работе. Галя стала его пилить, что он ей мало уделяет внимания и мало времени проводит с ней.

Для того чтобы почаще видеть своего жениха, Галя даже начала предлагать свои услуги: не имея нужной квалификации, она хотела ему помогать в его бизнесе. А Дима даже согласился немножко ввести ее в тонкости своего дела, чтобы она ему помогала. Но вот опять загвоздка: теперь работники Димы Галю не приняли.

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** С точки зрения психологии, все происходит правильно. Ведь заводить сексуальных партнеров надо через дело. Только в общем деле становится все ясно. А Галя и в делах не смогла проявить себя достойным партнером. Что это означает? Секс в семье и на работе противопоказан, то есть нельзя, чтобы сексуальные партнеры на работе находились в отношениях «начальник-подчиненный» из-за низкой психологической подготовки нашего населения. Они путают сексуальные отношения с производственными. (Подробно смотрите в моей книге «Секс в семье и на работе»). То есть Галя и здесь показала себя, как большая дура, потому что попутала секс и работу. Раз она жена директора, она еще себя возомнила директором предприятия. Поэтому ее не приняли. Но вот беда: Дима опять остался глухим к этим сигналам. Он вообще не ориентируется. Вообще-то я за семейный бизнес, но только если оба к нему психологически подготовлены. На производстве не бывает, чтобы было два первых, всегда один – первый, другой – второй. Нельзя это путать.

У меня был похожий случай в Москве. Таня была директором магазина, а ее муж – водителем. Но однажды муж вдруг решил, что он тоже может руководить и попросился к жене замом. Но у него же нет компетенции, он не может принимать решения. И Тане пришлось

разойтись с ним. Правда, говорят, что они опять сошлись. Но теперь хотя бы муж понимает, кто он и где должен находиться.

### **ДУМАТЬ НАДО ГОЛОВОЙ, ДАЖЕ СГОРАЯ ОТ СТРАСТИ**

*Я уверен, что даже для сильных чувств нужен интеллект.*

*Интеллект приводит в порядок все чувства. Например:*

*был отчаянным, ум прибавился – стал храбрым; был трусливым, ум прибавился – стал предусмотрительным;*

*был транжира, ум прибавился – стал щедрым;*

*был скупердяем, ум прибавился – стал рачительным хозяином;*

*был ленивым, но поумнел – стал изобретателем, кстати, вообще-то изобретения придумывают ленивые люди.*

**Что касается упреков.** Мое мнение: если ваш партнер начинает вас упрекать, что вы мало уделяете ему времени, с ним надо сразу расходиться. Ведь самое главное – дело. Если я работаю, зарабатываю, то сколько могу, столько внимания и уделяю, а больше не могу, не получается. Иначе блокируется развитие, когда женщина требует, чтобы ее жених проводил с ней больше времени, притом, что она как профессионал – ноль.

У Димы было много сигналов, которые свидетельствовали, что надо расходиться. И в итоге, как ни тянули кота за хвост, это и произошло.

**ФАКТ.** Как выяснилось, Галя, попав в высокие сферы, там нашла мужчину покрупнее Димы и ушла к нему.

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Ее действия называются поведением «вампира-колобка» или феноменом «леди Гамильтон». Если помните, Гамильтон сначала была крестьянкой. Вначале за одного вышла замуж, потом за лорда Гамильтона, а потом стала женой адмирала Нельсона. Так продвигалась вверх, как колобок: я от бабушки ушел, я от дедушки ушел...

**ФАКТ.** Несмотря на предательство, Дима продолжает думать о Гале. Он делает попытки ее вернуть. Звонит ей. Назначает встречи. Не может переключиться на других женщин.

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Не зря в народе говорят: любовь зла, полюбишь и козла. Конечно, при наличии психологической подготовки Дима не попался бы в сети «леди Гамильтон». На своих семинарах я у всех парней, попавших в подобную ситуацию, пытаюсь выработать психологию Степана Разина. Знаете, что он сделал с княжной? Выбросил в Волгу, когда выяснил, что она мешает его делам.

И надо научиться не бояться выбрасывать наших сексуальных партнеров, но, конечно, не в Волгу. Надо просто прекращать общаться с человеком, как только он покусился на твой бизнес, потому что бизнес нас развивает, а секс – нет.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ТЕХНИКЕ СЕКСА**

*Секс тоже может развивать, если я выбираю профессию жиголо, или женщины профессию проститутки: в этой профессии, конечно, имеет значение совершенствование техники секса.*

**ФАКТ.** Намучившись, Дима, в конце концов, выбрал правильную задачу: как перестать о ней думать?

**МОЙ КОММЕНТАРИЙ.** Если мой урок пойдет Диме на пользу, то он больше никогда не будет иметь дела с дешевыми женщинами. Ведь у дам с признаками «дешевизны» даже будущего нет. А его Галя училась журналистике – специальности, которая ей не нравилась. И поэтому не могла устроиться даже благодаря знакомствам Димы на ТВ и радио. Вообще, есть такое наблюдение: если человек не может выбрать специальность по вкусу и идет учиться без интереса к профессии, то он делает это из какого-то расчета. И, как правило, и сексуального партнера выбирает не по любви. Алгоритм один и тот же.

### **ПРОЩАЛЬНОЕ ПИСЬМО ЛЮБИМОЙ ДЕВУШКЕ**

Я попросил Диму написать письмо Гале, которое бы помогло им окончательно расстаться. Но, прежде чем отправить ей, показать письмо мне, чтобы я убрал ошибки. Итак, у Димы было домашнее задание, которое он выполнял почти две недели – все не мог себя заставить. Мы почитаем его и проведем работу над ошибками.

**СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА.** «Галя, ты правильно делаешь, что не любишь меня и не хочешь быть со мной. Я теперь уже не владелец «Мерседеса», не самодостаточный, не независимый, каким был раньше. Я теперь не такой романтичный и не такой ироничный, как раньше, не

принимаю участия в твоей жизни и проблемах, в том числе и в финансовых. А самое главное – я не так хорошо понимаю тебя, как раньше».

**РАБОТА НАД ОШИБКАМИ.** Кстати, это совершенно неверная установка. Нам не надо, чтобы нас поняли. Нам надо самим понять человека, с которым мы имеем дело. И тогда будет понятно, что делать. Дима ее не понимает. Если бы он ее понял, он бы с ней не встречался вообще. Так что в этом отношении она права, что Дима ее не понимал.

**СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА.** «Пишу это не для того, чтобы ты вернулась, а для того, чтобы поблагодарить тебя за то счастье, которое ты мне дала, и попросить прощения, что не смог ответить тебе тем же. Теперь я понимаю, как тебе было тяжело со мной, – не любить и так хорошо ко мне относиться. Говорят, что время лечит, хотя мне пока в это трудно поверить, но ты особенно не волнуйся, я постараюсь успокоиться и жить счастливой жизнью, если это, конечно, возможно».

**РАБОТА НАД ОШИБКАМИ.** Вы обратите внимание, здесь какое ключевое слово? «Пока». Пока ворота открыты.

*Любовь не только не приходит сама собой, она и не выживает сама по себе.*

*Эрих Фромм*

**СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА.** «Давай не будем встречаться и созваниваться. Если что-то захочешь передать или тебе потребуется помощь, передай через кого-нибудь из общих знакомых»

**РАБОТА НАД ОШИБКАМИ.** Здесь все-таки звучит, что он хочет, чтобы она вернулась. И думает он о ней как? Плохо. Потому что, если бы он думал о ней хорошо, то он бы тогда знал, что она в нем нуждаться никогда не будет. Он и сейчас считает, что она недоделанная.

**СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА.** «И еще одна просьба. Скажи мне, какие качества я должен приобрести, от каких избавиться, чтобы понравиться такой девушке, как ты? Я понимаю, что такую, как ты, я уже не встречу, но если попадется хотя бы кто-нибудь, кто напоминает тебя, я уже своего шанса не упущу. Желаю тебе счастья».

**РАБОТА НАД ОШИБКАМИ.** Последнюю просьбу не надо было добавлять. Надо закончить на фразе: «Давай не будем встречаться и созваниваться» – и на этом все. Остальное можно зачеркнуть.

Другая фраза: «Если что-то захочешь передать или потребуется помощь, передай через кого-нибудь из общих знакомых». Вы же понимаете, в любом варианте эта фраза раздражает. А в него вселяет надежду, что она все-таки не недоделанная, за помощью обратится, но через знакомых. Дима мне сказал, что хочет избавиться от Гали, но на самом деле он хочет ее вернуть. Эту фразу тоже надо вычеркнуть.

**СТРОКИ ИЗ ПИСЬМА.** «Пишу тебе, чтобы отвыкнуть от тебя. Помоги мне отвыкнуть».

**РАБОТА НАД ОШИБКАМИ.** Это хорошо. Дима молодец, что написал это письмо, значит, он дисциплинирован. А дисциплинированность – одно из важных качеств продвижения вверх. И когда ты осваиваешь что-то новое, нужно делать как? Как делает учитель. Почему? Потому что это уже отработано. А когда ты освоил то, что тебе сказали, тогда уже можно вносить усовершенствования.

Ведь по здравому смыслу не надо ничего нового придумывать. Например, домашняя хозяйка хочет испечь торт, который готовит ее приятельница. Она берет рецепт, что-то делает, но у нее не получается. Выясняется, что технология не соблюдена. И, в конце концов, она получает тот торт, который печет соседка. Только после того, как ты освоил уже кем-то пройденное, и у тебя получилось, только тогда вносите свои усовершенствования.

Посмотрите, где что-то хорошо идет, и сделайте так, как делается там. Потом вносите усовершенствования, а то мы все особый путь ищем. Зачем? Путь развития одинаковый везде.

В общем, прощальное письмо написано хорошо, но с некоторыми недостатками. Сначала надо похвалить, а потом покритиковать.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**О КРИТИКЕ И ПОХВАЛЕ**

*Мне нравится один старый анекдот, который отражает тезис «Критика всегда должна начинаться с похвалы». Старый поп велел молодому батюшке прочитать проповедь. Тот признается: «Я волнуюсь». Старый предлагает: «А ты остограмься, и все пойдет». Когда молодой поп проповедь закончил, старый поп ему говорит: «Проповедь ты прочел хорошо, сын*

*мой, но есть мелкие недочеты. Я тебе сказал острограммиться, а ты оведерился. И рясу в штаны не заправляй. И на амвон торжественно восходят, а не восползают, и целуют лики святых, а не щеки прихожан. И, сын мой, запомни, что на небе, кроме Божьей матери, никакой матери больше нет. А кадилом надо вот так махать. А в конце проповеди надо говорить: «Аминь», а не «п...».*

Так что на будущее имейте ввиду: **критика должна начинаться с похвалы.**

А в письме Димы был всего один недочет, это просто блестяще.

Единственный серьезный недостаток, что это письмо я выжимал из него несколько недель. Но надо смотреть на положительные качества, все-таки дисциплина у человека есть.

### **ЖДЕМ ОТВЕТ НА ПРОЩАЛЬНОЕ ПИСЬМО.**

Дима отослал письмо своей бывшей девушке тем же вечером после нашей встречи. Это правильно. Оперативно. Важно сделать первый ход. Когда ты сделал первый ход, в это время ты уже не думаешь, а ждешь ответа. А когда она получит это письмо, она будет думать о Диме. Она будет жить Димой. Он этим письмом ее душу схватит, а сам спокойно будет заниматься своими делами. А вот когда она ответит, тогда мы посмотрим, что дальше делать.

Если человек знает стратегию, тогда ему легче находить правильные решения. И я объяснил стратегию Диме после того, как он написал письмо.

Как могут развиваться события? Возможны разные варианты.

Берем самый хороший: она не ответит вообще. И Дима начнет опять «жевать» свои мысли о ней. И тогда он может, к примеру, написать ей вновь примерно так: «Спасибо, что не ответила на мое письмо, у меня уже любовь к тебе уменьшилась на 10 %, я уже стал лучше спать, больше есть, больше занимаюсь работой. И на это письмо тоже не отвечай».

Потом еще недели две-три он потерпит и снова напишет: «У меня любовь уже уменьшилась на 20–25 %». И дальше, только не конкретно – дела пошли лучше, зарабатывать стал больше, без цифр и деталей.

Может, она и ответит, но с обидой. Дело в том, что есть такая закономерность: невротик может или не может любить. Но его любить все равно все обязаны.

Галя может возмутиться: как это так – он меня разлюбил?! Многие невротики могут даже сдать свои позиции на 50 %, могут взбелениться и даже начать потихоньку сходить с ума.

Диме, конечно, станет легче, когда она начнет дергаться. Но после этого письма – я уверен – она все время будет жить с мыслями о нем. Хотя о любви не может быть и речи. А Дима будет спокойно заниматься своими делами.

### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **СУПРУГИ ДОЛЖНЫ ОДИНАКОВО ДУМАТЬ**

*Я вычислил из длительных исследований, что без общего мировоззрения никогда не будет хорошей семьи и хороших сексуальных отношений. Можно, конечно, начать с секса. Но потом надо добавить дело. Дело скрепляет.*

### **О «ЗАМЕСТИТЕЛЬНОМ» ЛЮБОВНОМ УДОВЛЕТВОРЕНИИ** Эрих Фромм

*«Другая псевдолюбовь может быть названа сентиментальной. Ее сущность в том, что чувство переживается только в воображении, а не в реальных отношениях с другим человеком. Наиболее широко распространенная форма этой любви – «заместительное» любовное удовлетворение, переживаемое потребителем песен, кинокартин и романов с мелодраматическими сюжетами. Все неосуществленные желания любви, единения и близости находят удовлетворение в поглощении такой продукции. Мужчина и женщина, которые в отношениях друг к другу не способны проникнуть сквозь стену отчужденности, бывают растроганы до слез, когда представляют себя участниками счастливой или роковой любовной истории, разыгрываемой на экране. Для многих пар это единственный способ пережить любовь – не реально, разумеется, а лишь в качестве ее зрителей. Как только они опускаются в мир действительных отношений, они становятся холодны и бездушны».*

**Компот из комплексов: «считаю себя страшненькой», «стесняюсь», «мама не любила», «боюсь знакомиться с мужчиной»**

В моей практике был один тяжелый случай. Девушка Ксения двадцати семи лет. Имела два высших образования: экономическое и юридическое. Выглядела моложе своих лет. И это ее радовало. Это, конечно, хорошо, когда женщина выглядит моложе своих лет. Можно под

дурочку дольше косить. «Обличие глупца – вот мудрость мудреца». Умными многие хотят выглядеть, а важно ими быть.

На «выглядеть» тратится много времени, но главное – кого ты обдуришь? Дурака. А умный все равно поймет.

Она сразу пожаловалась на тяжелые отношения с мамой. И на отсутствие уже в течение четырех лет близких отношений с мужчиной. «Я себя стесняюсь», – призналась Ксения. И согласилась со мной, когда я сказал, что она себя не любит.

Я предложил ей вместе разобраться в сложившейся ситуации.

Что касается отношений с матерью, то выяснилось, например, что она не давала дочери общаться с отцом (он их давно бросил). Жили бедно. Несмотря на желание Ксении дополнительно учить иностранные языки, мама не разрешала, ссылаясь на нехватку денег. Поэтому девочка сомневалась в искренней любви матери.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О НЕОБХОДИМОСТИ БЫТЬ УСПЕШНЫМ**

*Оба родителя Ксении из простых людей. Никто из них ничего не достиг в жизни. То есть они были, согласно моей терминологии, «дешевыми». А, по-моему убеждению, «дешевый» человек по определению любить не может. Любить может только тот, кто сам развит. Кому есть что дать.*

Может, отсюда неумение матери любить свою дочь? Ксения, например, считала, что она такая какая есть, матери не нужна.

В этом случае, может быть два варианта развития события. Или человек начинает из себя что-то корчить или замыкается.

С Ксенией случилось второе. Ей можно было помочь прямо у меня на семинаре. Я предложил ей получить материнской любви, которой ей не хватало в детстве. Для этого ей надо было выбрать среди моих посетительниц любую женщину, которая хоть немного напоминала маму и внушала ей симпатию. И... посидеть у нее на коленках. А лучше – еще и поплакать. Очень действенное средство для того, чтобы взять материнскую любовь, которой по жизни не хватает.

Это один из принципов пещерной жизни. Ведь у наших предков, живших в пещерах, не было бездетных. Ребенок в те времена не выяснял, его это кровная мама или нет. И обращался за помощью к любой маме.

Ксении вызвались помочь сразу несколько «мамочек», присутствовавших у меня на семинаре.

И я напомнил ей русскую народную пословицу: «Ласковое теля (теленки) двух маток сосет». Женщины были только рады помочь Ксении. Они с удовольствием сажали 27-летнюю Ксению к себе на колени и даже качали, как маленькую.

Они жаждали поделиться с ней своей любовью. И в этом нет ничего удивительного: ведь человек по своей натуре настроен помогать, это у него в крови.

*В эротической любви два человека, которые были разделены, становятся едины. В материнской любви два человека, которые были едины, становятся отдельными друг от друга.*

*Эрих Фромм*

Причем, еще неизвестно, кто кому делает добра больше: тот, кто воспользовался помощью, или тот, кто ее оказал. Когда Ксения «добрала» недостающей любви, ей, по ее признанию, стало спокойнее и легче на душе.

Когда мы разобрались с недостатком любви, Ксения поведала мне еще об одной причине своей закомплексованности.

«У меня в детстве был достаточно сильный диатез, – рассказала Ксения, – причем долго, лет до десяти. Потом он полностью прошел, и до 22 лет я о нем не вспоминала, напоминало лишь отголосками, и мне это не мешало жить. А потом он начался опять, но в другой форме: у меня начала краснеть кожа, если к ней прикоснуться. Я стала комплексовать по этому поводу. И все детские воспоминания, с этим связанные, вернулись. Хотя они казались забытыми».

Я ответил ей, что любящей мамочке наплевать, есть у тебя диатез или нет. Для любящей мамы ее ребенок с любыми болячками всегда желанен. И вообще, если кто-то вас любит, то ему никакие прыщи не помешают. Но Ксению не любили, поэтому для нее диатез стал проблемой. Кстати, если бы ее любили, то, может, и диатеза бы у нее не было.



Потом Ксения вспомнила обиды на детей, которые ее обижали в детском саду. Там ее обижали даже больше, нежели мама, обзывая нехорошими словами. И до сих пор эти детские обиды ей не дают покоя.

«Я никак не могу от этого избавиться, – жаловалась Ксения. – Я считаю, что я самая страшенькая. В зеркало смотрю – вроде нравится. А как от зеркала отвернусь, кажется, что я самая некрасивая. Эти чувства из детства».

Кстати, у меня были такие же проблемы. Меня тоже дразнили ребята. У меня были следы рахита, «рожки» росли, у меня был вьющийся волос – я был, как баран. Глаза были большие, как у жабы вылезали. И я считал себя некрасивым. Потом, когда я был уже постарше, один знакомый художник нарисовал мой портрет. Я посмотрел на него – и увидел, что вроде ничего. Даже немного понравился себе. Это надо мозгом понять, что у тебя все нормально. Иначе произойдут сильные психологические зажимы. Кроме того, не очень красивым людям жить легче, если они чувствуют, что их принимают такими, какие они есть. Тогда не надо в зеркало смотреться.

*Надо начать хорошо относиться ко всем людям, как дети. Помните в Библии: «Будьте, как дети, и войдете в Царствие Божие». А само Царствие Божие тут, рядом. Дети видят мир таким, какой он есть.*

*Михаил Литвак*

Ксения пытается скрывать комплексы, но все равно внутренне чувствует себя, как гадкий утенок, и убеждает себя, что некрасива, что никому не нужна. Но вы думаете, что ее маме мешает, что у ребенка диатез? Нет. Я уверен: мама, конечно, переживает, но это ее никак не морочит: она и обнимет дочку, и поцелует. Строго говоря, если один человек любит другого, то диатез или любая другая болячка – это сущая мелочь.

А чтобы перестать стесняться, нужно поменять свое мнение о людях. Поменять знак «минус» на знак «плюс». И просто начать хорошо относиться ко всем людям, как дети. Помните в Библии: «Будьте, как дети, и войдете в Царствие Божие». А само Царствие Божие тут, рядом. Дети видят мир таким, какой он есть.

Помните сказку «Новое платье короля»? В ней показано, что ребенок правильно видит мир. Он видит, что король голый.

Это мы, взрослые, неправильно видим мир. У нас уже искаженная система ценностей. Например, для нас аксиома, что профессор – лучший врач, чем выпускник института. А вот умение видеть напрямую, без идеологических шор, без призмы своих комплексов – этому можно и нужно научиться.

### **О НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ РОДИТЕЛЬСКИХ УПРЕКОВ**

*Мы детям своим очень много даем. Но гораздо больше дети дают нам. И поэтому упрекать хоть в чем-то детей просто несправедливо. Я трачу на воспитание своих детей какую-то сумму денег. Ее можно подсчитать. Например, 18 тысяч долларов в год – это хорошие деньги.*

*Потом ребенок становится самостоятельным. А что ребенок мне дает? Он меня делает родителем. Причем, на всю жизнь. Более того, мы еще неплохо на этом зарабатываем. Я скажу вам, на чем.*

*Я – родитель, и поэтому мои разговоры о воспитании детей имеют материальную базу. Причем, дети у меня хорошие, я ими могу гордиться, поэтому ко мне прислушиваются. Поэтому я провожу тренинги. Книжки о воспитании я тоже, думаю, будут пользоваться успехом не только благодаря моему писательскому мастерству, но и в не меньшей степени потому, что у меня двое детей. А если бы было пять? И все пять здоровые, молодые, социально успешные. Тогда бы я еще лучше смотрелся.*

*Поэтому я часто ловлю себя на мысли: какое я имею право хоть в чем-то упрекать моих детей? Что я им дал? Мизер по сравнению с тем, что они дали мне! Другое дело, что не смог воспитать так, как хотел. Что же тогда на них бочки катить?*

Так что, дорогие дети, не сильно реагируйте на все родительские упреки в свой адрес, это ерунда, а не упреки. Один из основоположников когнитивной терапии, психиатр, доктор медицинских наук Дэвид Бернс сказал: «Счастливы те родители, которые могут восхищаться своими детьми». А если я не могу восхищаться, то, значит, я не умею воспитывать. Это же мои дети, мои гены. Хотя бы на 50 %. На 50 % – от жены. Но жену-то я сам выбирал.

И если мои дети – неудачники, то опять же сам виноват – какого хрена я тогда брал в жены недоделанную?

В общем, по гроб жизни родители детям обязаны. Они нам тоже обязаны, но меньше.

## **УРОКИ-УПРАЖНЕНИЯ: КАК ПОЛЮБИТЬ СЕБЯ И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАСТЕНЧИВОСТИ**

По поводу застенчивости. На своих семинарах я предлагаю много упражнений.

Например, можно купить несколько рулонов туалетной бумаги, навесить их себе на шею, как ожерелье, и походить по улице. Вы увидите, что до вас никому дела нет. А если кто-то что-то обидное и насмешливое скажет, то что вам за дело? Зачем надо бояться чьих-то ничего не значащих слов? Если другой человек обратит на вас внимание, значит, эти мгновения он живет за ваш счет. Что вам жалко?

Другие мои клиенты выполняли другие упражнения для избавления от своей стеснительности: объявляли остановки в автобусе и метро, пели песни на улицах и в переходах, просили милостыню, искали бутылки.

*Любовь обнаруживает высокие и скрытые качества любящего – то, что у него есть редкостного, исключительного: постольку она легко обманывает насчет того, что служит у него правилом.*

*Фридрих Ницше*

Кстати, когда у нас один бизнесмен собирал бутылки по помойкам, то выяснилась интересная вещь. Оказывается, все мусорные баки были уже распределены между бомжами. И его прогнали.

Другая моя клиентка, кандидат наук, заместитель главного врача по эпидемиологии из одного сибирского города просила милостыню. Очень интересно рассказывала, как она «работала». Вышла утром, по пути стала просить милостыню. Выпросила рублей 50. У нее сразу появилась «классификация». Она – умный человек – сразу поняла, к кому нужно обращаться за помощью. Надо обращаться к мужчине, который идет рядом с женщиной. «Поработав» попрошайкой, она сбросила с себя очень много дерьма. А в итоге многого добилась. Сейчас она доктор наук, живет в Москве, квартира есть.

Еще одна участница моих семинаров Наташа боролась со своей застенчивостью, поработав некоторое время риэлтором, помогла клиентам искать, снимать, покупать, продавать квартиры. Сейчас работает в одном из министерств, я был у нее в кабинете.

В общем, ничего плохого с этими людьми не случилось. От тюрьмы и от сумы не отрекайся. Лучше всеми профессиями заранее овладеть.

### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ОБ ИДЕЕ ВЕЛИЧИЯ И ТРУСОСТИ**

*По большому счету, робость, трусость, стыдливость, стеснительность, конфузливость появляются у людей от мании величия. Они рассуждают так: другим можно, а мне эти несчастья ни в коем случае нельзя.*

*Застенчивые люди – это люди очень тяжелые, вокруг них надо на хромой козе скакать, особенно если кто-то полюбил такого человека.*

Боязнь неудачи тоже всегда рождается от мании величия. А вдруг то, что я хочу сделать, не получится? Но ведь когда ты не делаешь, то и не приобретаешь нового навыка.

Конечно, в деле преодоления стеснительности и страха перед неудачей не все получится сразу. Все равно где-то нужно преодолевать себя. И стараться не обращать внимание на тех, кто будет над вашими попытками смеяться.

Некоторые будут смотреть на вас сочувственно. Это как раз будут ваши друзья. Но зато когда будет успех, то будут аплодировать все. Но успех – это застой.

А вот во время неудач вы сможете оценить, что вы не так делаете, и в следующий раз сможете сделать все правильно, и вдобавок во время периода неудач очищается ваше социальное окружение.

В неудачах вы найдете друзей. Равнодушные и ненавидящие вас отойдут в сторону.

Я сам тоже преодолевал свою застенчивость. Сейчас у меня застенчивость на нуле. Потому что это очень опасно – быть застенчивым.

Во-первых, ты многие вещи не пробуешь сделать хотя бы один раз.

Во-вторых, часто это бывает просто смертельно опасно.

Например, рак половых органов – женских и мужских – очень хорошо лечится, если вовремя обратиться к врачу. Но застенчивые люди оттягивают обращение к врачу и погибают.

Так умер мой друг, с которым я проработал двадцать лет. У него рак был предстательной железы. Болезнь начинается с аденомы. Ее можно вылечить. Но он стеснялся. И довел до неоперабельной стадии.

*В неудачах вы найдете друзей. Равнодушные и ненавидящие вас отойдут в сторону.*

*Михаил Литвак*

Да и в личной жизни застенчивость не один брак разрушила.

Поэтому надо воспитывать в себе смелость.

Что такое смелость? Когда ты преодолеваешь свой страх.

Вот один случай из моей жизни. У меня был страх высоты. А я был приглашен в горы. Там познакомился с девушкой, которая прыгала по горам, как коза. Я пригласил ее пройтись после обеда. Прошлись. Потом мы попали на такое место, где я карабкаюсь на четвереньках, а она на двух ногах прыгает спокойно. И она начала надо мной смеяться.

Хорошо, что я был уже психологически подготовлен. Я говорю: «Вы знаете, я в вас разочаровался. Вы думаете, что я не знаю, как я плохо и даже неприглядно по горам хожу?» Мы даже не успели перейти на ты. «Я, честно говоря, думал, что вы мне поможете, – признался я ей, – а вы смеетесь надо мной». Так роман у меня и не получился.

Но с тех пор я понял, что не надо бояться выглядеть трусом, а надо бояться быть им.

Это убеждение мне было навеяно рассказом австрийского психиатра, психолога и невролога, бывшего узника нацистского концентрационного лагеря Виктора Франкла. Он, когда служил в армии врачом, вышел на передовую. Командир полка, австриец, с презрением сказал о том, что представители еврейской нации дрожат, когда стоят на передовой. Франкл ответил ему примерно так: «Да, я дрожу, но стою. А вот если бы вы дрожали, вы бы стояли?» Заткнул ему глотку.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**О ХРАБРОСТИ И СТРАХЕ**

*Поэтому не бойтесь бояться. Ведь суть храбрости заключается не в том, чтобы не бояться, а в умении преодолевать страх. Мой клинический опыт показывает, что многие талантливые люди не реализовали свои способности только из-за того, что боялись выглядеть трусами, а многие сильные и храбрые люди из-за психологической трусости совершали глупые поступки.*

Было время, когда я очень хотел выступать перед аудиторией и очень этого боялся. И чтобы не запнуться, у меня весь текст был записан – от и до. От слов «Дорогие коллеги, на прошлой лекции вы слушали...» до слов «До свидания, до новых встреч». Весь текст знал наизусть, но читал. Кстати, я тогда проявлял чудеса храбрости. Но смотреть на меня было противно. Дрожал, потел, бледнел. Сейчас я овладел техникой, сейчас храбрости нет, сейчас – техника. Техника выступлений накопилась. Сейчас я не проявляю храбрость во время проведения этих занятий.

Помните: если человек застенчив, то он себе перегораживает путь к новому. Если останетесь застенчивыми, тогда нельзя планировать статью, например, министром финансов. А если планируете – то преодолевайте себя. У вас сразу мир меняется.

Когда я боялся высоты, я в горах себя плохо чувствовал. А когда перестал бояться, то горы оказались прекрасны. Мир сразу изменился.

*Еще один действенный способ побороть свою застенчивость – научиться ходить голышом в бане, на пляже.*

*Михаил Литвак*

Еще один действенный способ побороть свою застенчивость – научиться ходить голышом в бане, на пляже. Ну, конечно, не при чужих людях – они могут неправильно понять. А с коллегами, друзьями.

Например, у нашей группы – участников моих семинаров – купальный сезон продолжается круглый год. Мы редко выезжаем летом, когда везде много народу. А выезжаем по праздникам – на Новый год, на майские, на ноябрьские праздники. Мы купаемся в любой сезон. Мы море не подогреваем. Мы себя психологически поменяли – и теперь море нам в любую погоду кажется теплым. Одна моя клиентка вообще по двадцать минут в холодной воде плавает как ни в чем не бывало.

Не надо менять мир. Надо менять себя.

Вот признаки психологически здорового человека. Психологически здоровый человек меняет себя и приспосабливается к миру. Мир не имеет эмоционального содержания. Мир такой, какие

мы. Мир плохой – и мы плохие. Мы хорошие – и мир хороший. Мы закалились – и море для нас теплое круглый год. И новые возможности сразу открываются.

*Не надо менять мир. Надо менять себя.*

*Михаил Литвак*

Однажды член нашей группы Вика смогла быстро раскрепостить всю нашу команду. Мы приехали на Черное море в конце декабря. Вышли на берег подышать. Нас должны были везти на Красную Поляну. Времени было один час. В гостиницу не успевали. И вдруг Вика предложила: а что если нам искупаться? Мы не успели оглянуться, как Вика сбросила с себя все одежды и побежала в море. И мы за ней – стадное чувство сработало. И сейчас новые члены, которые приходят в нашу группу, сначала стесняются, стесняются, а потом перестают стесняться.

И я посоветовал Ксении почаще приезжать на наши тренинги, у тогда у нее и следа не останется от застенчивости. «Причем никто тебя “насиловать” не будет, – заверил я ее. – Сама одежду скинешь, потому что завидно станет!»

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ОТ РОБОСТИ НАДО ИЗБАВЛЯТЬСЯ – ТОГДА БУДЕТ ХОРОШИЙ СЕКС**

*И я пообещал Ксении, что как только она избавится от своей робости, то у нее начнется сказочная сексуальная жизнь. Но начинать надо с мелких вещей. Например, рискнуть и пройтись с ожерельем из туалетной бумаги по улицам города. «Ходить надо не сутки напролет, – напутствовал я Ксению, – а до тех пор, пока перестанешь замечать, что у тебя этот рулон висит на шее. Те, кто ходил с рулоном туалетной бумаги, рассказывали потом, что никому вообще дела не было до чудака. Зато от мании величия хорошо избавляет.*

### **МЕСТЬ РАЗЛУЧНИЦЕ**

С этой историей ко мне пришла 63-летняя Юлия Анатольевна. Сначала работала анестезиологом-реаниматологом, потом рентгенологом. Вдова – муж умер 25 лет назад. Воспитывает внуков 5 и 12 лет. Недавно от ее дочери ушел муж к другой. И Юлия Анатольевна пришла ко мне с просьбой подсказать – как отомстить разлучнице, которая разрушила семью ее 32-летней дочери. Причем я понял, что сама дочь не очень сильно переживала разрыв с мужем. А вот Юлия Анатольевна, по ее словам, оказалась в глубокой стрессовой ситуации – так она болела душой за дочь.

Я хотел ее ободрить, сказав, что может, это и хорошо, что ушел неверный муж? На что мне Юлия Анатольевна горестно ответила: «Может, и хорошо. Но моя проблема в том, что я не могу справиться с собой. У меня стресс».

Я попросил ее дать определение стресса. Она сказала: «Это психологический сбой, который происходит вследствие внешней причины».

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ЧТО ТАКОЕ НАСТОЯЩИЙ СТРЕСС**

*Она как доктор правильно сказала, что стресс – это то, что внутри. Стресс – ситуация, которая развивается в организме под влиянием сверхсильных раздражителей. Я всегда привожу пример настоящего стресса: это когда в – 50 °С разбили окно, и в доме стало холодно.*

*Стресс имеет три стадии тревоги.*

*Сначала думаешь, что делать? Начинаешь лихорадочно затыкать окно подушками, потом пытаешься дверь сорвать, чтобы закрыть окно. Потом наступает стадия адаптации.*

*Я во время стресса никогда не жалею времени именно на стадию адаптации. Ведь стресс сильно пробивает, можно опустить руки, и наступит истощение и смерть.*

Если же происходит адаптация, то человек себя чувствует хорошо и понимает, что для того, чтобы выжить, надо вызвать мастера, купить и вставить стекла. Однако если в состоянии стресса вы себя хорошо почувствовали, это не значит, что вы здоровы. Надо еще подождать некоторое время. Как при ангине положено 10 дней болеть, так и на переживание стресса надо выделить неделю-две.

Я понял, что Юлия Анатольевна, действительно, находится в стрессе. Если смотреть на ситуацию объективно, то нет никакой трагедии: у нас в стране на 100 браков приходится 90 разводов. Но реакция на развод ее дочери – это личное отношение самой Юлии Анатольевны.

Психологические стрессы приводят к тем же последствиям, что и физические стрессы. И в тот момент она разрушала сама себя, хотя с ней лично ничего не произошло. А чтобы избежать подобных стрессов, как раз и надо, чтобы с ней что-то произошло.

Например, я твердо уверен, что женщины в этом возрасте, у которых выросли дети, должны жить ради себя. И поэтому возле Юлии Анатольевны должен быть сексуальный партнер. А для нее «мужем» стал муж ее дочери: она сама не понимая, именно так к нему относилась. Поэтому и переживала этот разрыв, как личную трагедию.

ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

### **О СРОЧНОМ ПОИСКЕ СЕКСУАЛЬНОГО ПАРТНЕРА**

*Юлии Анатольевне следовало бы озаботиться поисками полового партнера сразу же после смерти мужа, а не жить вдовой четверть века! Законы психологии гласят: после того, как ты потерял сексуального партнера, поскорбел немножечко – иди ищи нового.*

Женщинам нечего скорбеть, когда потеряли мужа, поплакали немножко, и надо искать нового, а то кто-нибудь другой прицепится, по которому будешь скорбеть.

Если твой муж уходит, то можно проанализировать, где я не так сделала. А когда муж от дочери ушел, то ситуация вовсе неподконтрольная.

*Римский философ Сенека писал: «Ты схоронил, кого любил; ищи, кого полюбить! Предки установили для женщин один год скорби не затем, чтобы они скорбели так долго, но чтобы не скорбели дольше. А мужчине вообще скорбь неуместна».*

*И еще: «При потере близких глаза не должны быть сухими, но и не должны струиться».*

Юлия Анатольевна пыталась меня убедить, что она относилась к мужу дочери, как к собственному сыну. Она мне говорила: «Я этого человека приняла в его 20 лет в свою семью и стала к нему относиться точно так же, как к своему ребенку». Это неправда! Она стала к нему относиться, как к мужу.

Кстати, чего я только не видел в своей жизни. Поскольку секс и семейная жизнь у очень многих в России не ладится, то довольно часто дети становятся сексуальными партнерами своих родителей. Это, конечно, крайний случай. Чаще мама и сын живут, как платонические супруги. И это происходит от неправильного воспитания. Так, **любая мама должна помнить, что мальчик после 5 лет – это уже самец.** В этом возрасте он не Васенька и Коленька, а Василий и Николай. Это уже потенциальный сексуальный партнер, как это ни кощунственно звучит. С ним недопустимы ласки.

А довольно часто получается так, что когда сын вырастает, у него с мамой появляются какие-то общие дела, они часто обнимаются и целуются – все, как между супругами, только что секса нет.

Особенно это происходит в тех семьях, где у мамы нет реального сексуального партнера. Эти извращенные отношения мы видим сплошь и рядом.

Между прочим, сексуальным партнером может быть даже животное. Конечно, не в прямом, а переносном смысле. Я помню, имел дело с одной деловой женщиной-редактором, она помогала мне издавать мои книги. Четко и быстро решала все вопросы за пять минут. А тут она звонит вся в слезах – Кузя, собачка заболела. Мои помощники с ней минут сорок об этом Кузе говорили. Потом она мне рассказывала часами, как она его нашла в санатории, как вылечила, как ухаживала... Я понял, что надо ее спасать. Пытался сделать все, чтобы она на моих семинарах познакомилась с каким-нибудь мужчиной, чтобы любовь перекинулась на полового партнера. Ни в какую! Она любила свою собаку. В конце концов, я сдался и даже доставал лекарства для этого Кузи, но его срок – 10 лет. Он околел. Она по нему так грустила, что снять депрессию мне удалось только через год. Сейчас живет одна, горемычная.

### **О ВЫТЕСНЕНИИ СЕКСУАЛЬНЫХ ВЛЕЧЕНИЙ**

*Великая заслуга Фрейда в том, что он вывел верную формулу: «Сексуальные влечения могут вытесняться в бессознательное, и, вытесненные в бессознательное, они ищут способ косвенного удовлетворения, что и обуславливает возникновение неврозов». Поэтому очень многие люди не сознают, что вытесняют свое сексуальное влечение. И когда мимо проходит нужный кадр, а у вас этого влечения нет, оно вытеснено и направлено куда-то в другое место, то вы этот кадр и не замечаете. Так вы упускаете свой шанс любить и быть любимой.*

И у Юлии Анатольевны не было бы такого сильного стресса, с которым она ко мне пришла, если бы у нее был муж. Я вообще уверен, что за 25 лет ее вдовства мимо нее проходило не менее

двух потенциальных мужей в год, которые могли бы ее осчастливить и избавить от неврозов. Но она на них не реагировала, поскольку подчинялась искаженной системе ценностей.

Поэтому супруг ее дочери стал и ее платоническим партнером.

И стресс – это только одна из реакций на развод дочери. Вторая более сильная эмоция, которая поглотила женщину целиком, – это страстное желание отомстить разлучнице. Не мужу дочери – она его жалела. А как же иначе – ведь он ее «муж»! А той женщине, которая посмела разрушить ее семью.

Вот что мне, чуть ни плача, говорила Юлия Анатольевна: «Я спокойна за свою дочь. Она вполне самодостаточная и крепко стоит на ногах. Она не пропадет. Дело во мне. И я думаю, что у меня очень серьезная ситуация, почти тупиковая, потому что я сама в нее себя загнала.

Я не могу отделаться от желания отомстить той женщине, которая его увела. Но физически я этого сделать не могу, и это самое страшное. Я хочу отомстить так, чтобы она мучилась. Но как – не могу придумать.

*Там, где не подыгрывает любовь или ненависть, женщина играет посредственно.*

*Фридрих Ницше*

Мне очень сложно, может быть, из-за моего воспитания, и из-за воспитания, которое я дала дочери.

И я понимаю, что в жизни человек может попасть в любую ситуацию. И за это его казнить и ругать нельзя. Но существуют системы табу. И одна из них – никогда нельзя лезть в семью, где есть дети.

А когда та женщина пошла на это, причем я более, чем уверена, что в достаточной степени из-за меркантильных интересов, то у меня возникло неистовое чувство злобы и страстное желание ее уничтожить. И я не могу отделаться от этого чувства. Я все время это жую. Работаю, что-то делаю, а думаю только об этом. Подскажите, как ее уничтожить, и я это сделаю».

Вот что я ей ответил: «Моя задача – помогать человеку, писать письма, а проклятия или рукоприкладство – это не наш метод.

Я вам хочу рассказать о своих взглядах. Еще в 1980-х годах я проводил свои первые опыты психологического айкидо по возвращению блудных мужей в лоно семьи. Я думал, что на этом хорошо заработаю. Ничего не заработал.

Мужья возвращались – только жены их не принимали. Мне понятно было: они возвращались скрюченные, побитые, как уличные собаки. И одна из моих клиенток, которой я старался вернуть мужа, мне призналась: «Я с этой марионеткой прожила 20 лет, на кой он мне теперь нужен».

Получается, что лучший выход – развод. Можно быть хорошим отцом и не жить со своей женой. Я заявляю это как человек науки. У меня есть цифры и факты, подтверждающие мою правоту. Человек может жить в семье, а толку от него никакого нет.

А может быть и наоборот. Находясь за пределами семьи, он может оказывать решающее влияние на воспитание своих детей. Только с одним непременным условием, чтобы мама позволяла детям встречаться с отцом. В общем, можно быть вполне хорошим отцом и не жить со своей женой. А если он плохой отец, то он и в семье будет плохим отцом.

Я даже написал статью, которую назвал «А есть ли пресловутый треугольник?» Когда мне одна женщина пришла и сказала: «Я хочу отбить мужа». Я согласился: «Давайте попробуем отбивать».

Я убедился, что треугольника нет. Если семья крепкая, то попытки наскочить на эту семью ни к чему не приведут, она будет еще более крепкой.

А если в семье есть трещина, то тогда в эту трещину обязательно вклинятся. Природа пустоты не терпит. И я убедился, что если семья крепкая, то ничего у разлучниц и разлучников не получается.

### **МУЖЧИНА – ЛЕНИВОЕ ЖИВОТНОЕ**

*Мужчина по своей природе ленив. Такое ленивое животное. Будет на диване сидеть. Его не надо трогать. В словаре Даля есть пословица: «Из дому жена, а из лесу змея». Если жена не выгонит мужа, он никогда не уйдет из дома. Но бывает, что мужчины умудряются «уйти из дома» мысленно. То он к телевизору прилепится, то в гараже с машиной возится, то с другом на кухне сидит. Я говорю женщинам: пусть сидит, потом свое получишь. Мужчины – интроверты. Им тяжелее. Женщине легче мужчину бросить, потому что она по природе – экстравертка.*

И если посмотреть на ситуацию в семье Юлии Анатольевны, то видно, что у дочери и ее мужа что-то было не то. Для хлопка нужно две ладошки. А в их отношениях был не порядок. Если бы был полный порядок, то он бы на сторону не пошел. Женщина должна вовремя почувствовать и призадуматься: что-то не то, что-то я ему не додаю. Добавь – и тогда он никуда не уйдет».

А потом я предложил Юлии Анатольевне попробовать... вернуть мужа ее дочери. На что она мне ответила расхожей фразой: «А зачем? Ушел – значит умер».

Так отвечают многие обиженные женщины. Это очень похоже на еврейскую идеологию. Самая тяжелая религия – иудейская. Мои братья по крови хотят, чтобы я ходил в синагогу. Дали мне книгу как стать евреем. Это ужас. Все другие религии тянут к себе, а эта тянет в обратную сторону. В иудаизме самое страшное лично для меня – соблюдать субботный день. Я как-то был в Израиле. А там вообще ничего нельзя в субботу делать, даже нельзя давить на кнопку лифта. Я жил в доме, где один лифт по субботам каждые три минуты открывался и три минуты ждал на следующем этаже. Я был на 10-м этаже и подсчитал, что мне, чтобы оказаться на первом этаже, придется добираться 30 минут. Я побыл евреем 10 минут, мне надоело, и я пошел в обычный лифт. Но это лирическое отступление.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **РАЗВОД – ЭТО ЕЩЕ НЕ КОНЕЦ**

*Что касается разводов, то, согласно еврейской религии, если еврейка вышла замуж за русского, значит, она ушла от своей веры. И в итоге ей просто устраивают похороны: она считается мертвой, и назад ее уже не берут. Я с этим в корне не согласен. Человек может ошибиться.*

Но у Юлии Анатольевны, конечно, ответ вырвался не по религиозным причинам. Это ее позиция. Причем непримиримая. А через позицию мне переступить очень сложно. Когда вы натолкнулись на позицию, сдавайтесь. С упорными бороться очень тяжело.

И вернуть мужа дочери Юлии Анатольевны я отказался. Потому что я знаю много случаев, когда были попытки разбить семью, а она только крепче становилась.

Сейчас вообще крепких семей очень мало.

Семья – это нечто единое. Не синее с желтым, а зеленое. В своей книге «Секс в семье и на работе» я рассказывал о том, что я обследовал 14700 семей и нашел только три счастливые и крепкие семьи. Остальное – это не семьи, а совместное проживание.

**Настоящую семью невозможно разбить. Это такое устоявшееся целое, которое сломать нереально.**

*Я уверен, что если люди живут без любви, то надо расходиться. Тогда вместо двух несчастных могут быть четыре счастливых.*

*Еще одна ошибка многих семей, когда будущий муж оказывается «недоделанным». Мое мнение: в семью надо брать готовую продукцию, а не полуфабрикат.*

*Михаил Ливтак*

Есть определенные законы жизни. Например, существует такой треугольник судьбы: исследователь, избавитель, жертва. **Если один человек оказывает благодеяние, когда его об этом не просят, то он избавитель. Он думает, что он за это заслужит благодарность, но на самом деле он станет жертвой. Это закон жизни.**

**Или другой, бытовой закон:** если вы ждете, что, опустив руку в кипящую воду, вы не обожжетесь, то это всего лишь ваши ожидания. **Если вы кого-то избавили от чего-то или от кого-то, то этот человек обязательно вам сделает гадость. Чем больше благодеяний вы оказали, тем больше он сделает гадостей. Таков закон жизни.**

### **О ПСИХОЛОГИИ ПРЕДАТЕЛЬСТВА**

*Предательство – это моральная категория. У меня есть даже книга о психологии предательства «Психологический вампиризм», где я описываю профилактику коварного вероломства.*

*Предательство – это обман человека, который тебе доверился. А ты его предал.*

*Кстати, книгу я написал после того, как меня предал один мой ученик. Как только он выучился, он перестал во мне нуждаться, а я стал в нем нуждаться – и он ушел. Это такая закономерность.*

*Я с этим человеком до сих пор знаком. И я рад, что он от меня отвалил. Дело в том, что если бы он остался, я, возможно, перестал бы развиваться и не достиг бы своего нынешнего положения. Вначале мы были почти одинаковы, и у нас было много общего, но сейчас между нами огромная дистанция. Я ему благодарен за то, что он совершил этот акт предательства. Я иногда думаю: может, ему стоит сказать спасибо?*

*И все те, кого предали, тоже должен подумать, что может предателей надо поблагодарить. Правда, для этого надо и успокоиться и очистить голову.*

*Поступки не бывают ни плохими, ни хорошими.*

*Плохими или хорошими они становятся в нашей оценке. И поэтому в любой ситуации нужно найти то хорошее, что в ней есть.*

Поэтому если бы дочь Юлии Анатольевны взяла в мужа «готовую продукцию», а не «полуфабрикат», то было бы нормально. А так они взяли в семью «полуфабрикат», а он вырос и ушел. Это закономерность. Причем разрыв происходит тем быстрее, чем ниже оказывается этот муж-«полуфабрикат» по социальному статусу. Такой брак изначально порочен. Из хама не сделаешь пана. Он поступал в рамках своей натуры. Нельзя обвинять змею за то, что она жалит. Такова ее природа.

Юлию Анатольевну своей «проповедью» я во многом убедил. Она со многим согласилась. Вот что она мне ответила: «Я это все понимаю. Я как раз к ситуации распада брака отнеслась чисто философски и поняла, что этот брак себя просто исчерпал.

Но меня в данной ситуации подкосило то, что, видя в человеке все его недостатки, я в то же время ценила и те достоинства, которые у него были. И когда я увидела, что он повел себя совершенно не так, как я предполагала, то есть совершенно недостойным образом, то была оскорблена до глубины души. Я почувствовала себя преданной».

Мой ответ был короток: «Так это вы ошиблись. Вот себя и ругайте!»

Юлии Анатольевне я сказал, что в их ситуации тоже можно найти положительную сторону. Например, что муж от ее дочери ушел, когда ей было 32 года. Хуже было бы, если бы разрыв произошел в возрасте 45–50 лет. А в 32 года можно еще не раз устроить свою личную жизнь.

А сама Юлия Анатольевна страдает от того, что ее мучают догмы. От них нужно очиститься.

*Ведь когда вы мстите человеку, то вы его ставите наравне с собой и даже выше себя.*

*Когда вы ему мстите, вы много чести предателю оказываете, а он – дерьмо.*

*Михаил Литвак*

Иисус Христос говорил, что мстить не надо.

Ведь когда вы мстите человеку, то вы его ставите наравне с собой и даже выше себя.

Когда вы ему мстите, вы много чести предателю оказываете, а он – дерьмо.

ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.

### **О МУДРОСТИ СОКРАТА**

*Сократ был молодец. Когда он вел дискуссии, а у людей не хватало доводов, чтобы ему возразить, философа жестоко избивали. Сочувствующие удивленно спрашивали у Сократа: «Почему ты не подаешь в суд на обидчиков?» На что философ отвечал: «Если меня лягнул осел, стану ли я подавать на него в суд?»*

Поэтому всегда хорошенько подумайте: достоин ли предатель вашего мщения? Не много ли для него чести?

Например, на месте Юлии Анатольевны я считал бы, что даже размышлять о мести разлучнице или зятю – слишком жирно для них.

И вместо страданий я бы на ее месте занялся устройством личной жизни. И я даже подсказал ей – как.

По профессии она рентгенолог. А существует общество рентгенологов. Там можно делать доклады. На трибуне, на собраниях этого общества она будет на виду, ее увидят, заметят.

Потом можно начать ездить на конференции – областные, российские, международные. На конференциях она будет общаться с равными себе или даже, может быть, выше. А потом, как правило, после конференций проводят банкеты, где обязательно будут танцы...

Именно в таких командировках и ищут сексуальных партнеров. А не на вечеринках, не в клубах.

Потому что в командировках встречаются люди, объединенные общим делом. А я уже говорил, что пара тем крепче, чем сильнее их объединяет общее дело, а не только постель.



Я убедил Юлию Анатольевну, что даже в ее 63 года можно кардинально улучшить свою жизнь. **Возраст никогда не имеет значения.** Главное, был бы человек хороший. Она может найти партнера и старше себя, и младше. И если он будет моложе ее, то это еще лучше.

Вот мне 76 лет. А я до сих пор строю планы. Например, я думаю: если моя жена бросит меня, то я буду искать себе пару среди молодых. Я, кстати, женщинам – участницам моих семинаров – откровенно говорю: «Вы мой кадровый резерв, я в другом месте искать не буду». Несомненные плюсы «моих» дам: то, что они пришли на семинары не выходить за меня замуж, и то, что я их всех, как облупленных, знаю. Конечно, и на старуху бывает проруха, я тоже могу ошибиться, но хоть знаешь, на что идешь.

*Душа, чувствующая, что ее любят, но сама не любящая, обнаруживает свои подонки: самое низкое в ней всплывает наверх.*

*Фридрих Ницше*

Обратимся снова к опыту наших предков. Живя в пещере, важен ли был возраст партнеров, если бы их тянуло друг к другу? Нет. Более того, от совместной жизни с молодой женщиной есть даже кое-какая выгода. Дело в том, что я знаю: когда я еще больше постарею, она от меня может уйти. Обязательно наступит момент, когда она мне скажет: «Спасибо, я пошла». Так исторически сложилось.

А если я ее люблю, а любовь по Фромму – это активная заинтересованность развитием объекта любви, то если ей будет лучше с другим, я скажу: «Иди, я рад». Конечно, мне будет печально, но я все равно скажу: «Иди, спасибо тебе за те три-пять лет, что прожили вместе». Да просто за одну ночь и то надо спасибо сказать. Ведь я жил с молодой, а она – со стариком.

### **О МОЛОДОСТИ СТАРИКОВ**

*Вы знаете, как нас, пенсионеров, хотят побыстрее похоронить? Я стал дом строить, когда мне было 66 лет. Соседи ухмылялись: «Куда ты строишь? Детям?» Я им отвечаю: «Себе». Но я дом неудачно построил. Сейчас, когда мне 76 лет, буду новый строить. А когда год назад пошел металлокерамические зубы вставлять, моя знакомая стоматолог, молодая женщина, вдруг предлагает: «Давай сейчас решим мелкую проблему – пломбу поставим, а года через три придешь, тогда и вставим». Она меня уже похоронила. Она считала, что я скоро умру, и дорогая металлокерамика мне не понадобится. Я пошел и вставил зубы в другом месте. Мне лучше стало. Я понял, какой я молодец, не смотря на то, что у меня во рту всего пять своих зубов осталось. Зато улыбка голливудская – это же здорово. Почему здорово? Объясняю. Гарантия металлокерамики – 20 лет. Значит, мне теперь надо прожить 20 лет.*

*Надо искать положительное в нашем теперешнем состоянии. Я молод – это хорошо. Я в возрасте – это тоже великолепно.*

*А вы знаете вообще, как Всемирная организация здравоохранения делит людей по возрасту? Биологический возраст сейчас существенно изменился. От 25 до 44 лет – это молодой возраст. 44–60 лет – это средний возраст. 60–75 лет – пожилой возраст. 75–90 лет – это старческий возраст. И после 90 – это долгожители. А вот спартанцы считали, что до 50 лет – это молодые люди. Первый офицерский чин человек получал в 50, не раньше, а высших чинов добивался в 70 лет. А продолжительность жизни у них была 105 лет. Но у них же и воспитание было правильное.*

Но чтобы это расставание случилось попозже, я тогда буду заниматься физкультурой. Ведь если мы – старики – живем с молодыми сексуальными партнерами, то обязательно будем регулярно заниматься спортом, потому что надо соответствовать партнеру. И мы – старики – будем соблюдать диету, чтобы не разжиреть. Потому что наш молодой партнер будет юный и стройненький.

Я уже готовлюсь к встрече с молодой женщиной: похудел на десять килограммов. Правда, в этом деле сработала поговорка: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Мне поставили диагноз – сахарный диабет второго типа. Дело пахнет керосином. Я сел на диету и сбросил вес. Легко. Я перестал есть мед, бананы, а самое обидное – арбуз и дыни. Когда я сбросил вес, мне стало легче.

Теперь мои ученицы мне говорят, что я выгляжу моложе. Значит, я уже начинаю интересовать их не только, как учитель...

...В общем, по возрастной классификации ВОЗ, я уже старик... Хотя почему я должен верить ВОЗ? У меня нет признаков старости. Нет никаких признаков старика. Фониатры (фониатр –

врач-оториноларинголог, прошедший специальную подготовку и занимающийся диагностикой и лечением заболеваний голосового аппарата – *прим. ред.*) оценили мою речь как речь 35-летнего. Движения, как у молодого. Я ежедневно шесть раз поднимаюсь на свой 14-этаж и спускаюсь. Я осваиваю все новое. Это признак молодости. Вы же замечаете, что у меня каждый раз новые техники. Так я думаю, что ВОЗ что-то напутала. Я предлагаю всем пенсионерам поменять эту идиотическую классификацию, что после 70 лет ты – старик. Да плевал я на это, и вам советую. Видите, если откинуть все предрассудки, то можно научиться заново жить.

Более того, недавно я узнал необыкновенный факт.

Всего один человек из пятисот имеет, кроме двух комплектов зубов, молочные и постоянные зубы, еще один – третий дополнительный комплект зубов, который начинает выходить наружу в 90 лет. Главное – дожить до этого возраста. Я уверен, что такой комплект у меня точно есть. Я с ума не сошел, но мне удобнее думать, что есть. Эти зубы начинают расти заново после 90 лет. Тогда моя задача – дожить до 90 лет. В этом возрасте как раз вся моя металлокерамика повываливается, а новые зубы вырастут. А когда вырастут новые зубы, то одновременно произойдет обновление всего организма. Я снова стану брюнетом, глаза загорятся еще большим блеском. Сброшу еще 10 кг. И, может даже, в таком возрасте появится у меня партнерша, я ее удержу в свои 90 лет. Что она, дура, уходить просто потому, что мне 90, если у меня новые молочные зубы и черные волосы?

*Я снова стану брюнетом, глаза загорятся еще большим блеском. Сброшу еще 10 кг. И, может даже, в таком возрасте появится у меня партнерша, я ее удержу в свои 90 лет.*

*Михаил Литвак*

Если мысленно нарисовать себе такую картину, то в нее можно легко поверить. А поскольку мысль материальна, то все это может стать реальностью.

И Юлии Анатольевне я тоже посоветовал поверить в возможность наступления молодости после 90 лет. И предложил ей начать готовиться к встрече с молодым рентгенологом, которого она обязательно подцепит на международной конференции. И выдвинул ей требования: «Физкультура! Диета! Худеть! И на фиг выкинуть все предрассудки!» В общем, программу я для нее составил хорошую. Я попал в точку, потому что она даже стала смеяться.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ХИМЕРАХ И РЕАЛЬНОСТИ**

*И эта программа – самая настоящая реальность. Когда я работаю на себя – это реальность. Когда я работаю на кого-то другого и думаю о ком-то другом – это химеры. Ведь согласитесь, что лучше тратить время на лечебную гимнастику, чем на ненависть.*

### **«ПОСЛЕ РАЗВОДА ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОДИНОКОЙ. ОСОБЕННО В ВЫХОДНЫЕ»**

Случай с моей другой пациенткой Оксаной типичный. После развода с мужем она начала испытывать приступы депрессии. Ей стало казаться, что «дальше дороги для нее нет». Начала «чувствовать себя одинокой, особенно в выходные». Однако после моих семинаров ей становилось легче, и ее жизнь начала меняться в лучшую сторону.

Первый раз Оксана ко мне пришла пять лет назад, когда у нее начались проблемы с мужем. А вообще они вместе прожили 17 лет. Солидный срок. В течение этого времени сохранялась «социалистическая» прочная семья. И в один НЕпрекрасный день НЕблагополучно распалась. По моему мнению, если разобраться, то им и года не надо было жить вместе. Но так получилось.

*Часто чувственность перегоняет росток любви, так что корень остается слабым и легко вырывается.*

*Фридрих Ницше*

Другая проблема Оксаны была в том, что она долго не могла уйти с работы, которую не любила. Но после моих семинаров она сменила несколько мест работы. И в итоге у нее увеличилась зарплата в три раза! Этот случай доказывает, как можно качественно изменить свою жизнь, если не побояться идти в сторону роста. Всегда, когда ты выбираешь дорогу роста, ты можешь оказаться в другом месте, а назад, может быть, и не вернешься. И слава Богу.

Оксана по природе сангвиник – живая, подвижная, сравнительно легко переживает неудачи и неприятности. Она очаровательно улыбается.

Но, когда она была еще девочкой, родители своим воспитанием довели ее до того, что по своим эмоциональным реакциям она стала походить на меланхолика, которого можно

охарактеризовать как легко ранимого, склонного глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующего на окружающее.

И ее сценарные круги по жизни стали похожи один на другой. Все одно и то же. Даже со мной она начала практиковать несколько сценарных ходов. Как обидится – сразу уезжает.

Но после моих семинаров-уроков начала меняться. Раньше она обижалась на несколько месяцев, потом стала обижаться на несколько дней. Сейчас она на меня обижается минут 15–20.

О чем это говорит? Депрессию сразу убрать нельзя. Сразу ничего не получается. Но после специальных психологических тренингов Оксана возвращается к самой себе. И даже на одном из семинаров зачитала свой «Отчет за период...».

Вот цитата из него:

*Если человек любит только какого-то одного человека и безразличен к остальным близким, его любовь это не любовь, а симбиотическая зависимость или преувеличенный эгоизм.*

*Эрих Фромм*

«Я меняюсь. Я чувствую, как меняюсь. Пока даже не знаю, в какую сторону. Мне кажется, главное, что двигаюсь. Совершаю ошибки, ссорюсь с прежде близкими людьми, налаживаю отношения с другими. Иногда неверно и неправильно, но двигаюсь. Заставляю себя слушать свои выступления на семинарах по 5-10 раз. Иногда стыдно слушать себя, иногда горько, иногда нормально...».

Когда я прочел эту цитату, я сделал Оксане замечание: «Как себя надо оценивать? Всегда – по самому высшему результату. А ты – «нормально». Но раз ты свое поведение считаешь «нормой», то случайно на два метра уже не прыгнешь. Надо просто подумать, почему каждый раз не получается «норма».

Тогда Оксана ответила мне так: «Я все понимаю, но если начну себя ругать, что вот зачем говорила то-то и то-то, то опять поверну вспять. Ведь это все я – говорящая визгливым голосом, спорящая с Михаилом Ефимовичем, что-то агрессивно отстаивающая, рыдающая в голос, это все я! Это разные грани меня. Я тогда могла говорить только так, могла что-то доказывать только так. Я не могла, не умела по-другому.

Я понимаю, что я сейчас не приму себя такой разной, для меня дальше дороги нет. Так что я верчусь в кавычках вокруг себя, учусь принимать, понимать и любить.

А когда сама себя приму, то и другие примут, куда же без этого? Стала легче общаться с людьми. С удивлением увидела, что могу дать обратную связь даже бывшему мужу. Для меня это очень странно, потому что обычная моя реакция – обидеться и промолчать.

Я вообще думаю, что могу дать обратную связь безболезненно только тогда, когда эмоционально не вовлечена в ситуацию и не боюсь с человеком испортить отношения. В общем, все потихоньку.

Жизнь движется. Работаю. И недавно, неожиданно для меня, мне в очередной раз повысили зарплату.

*Уважение – это не страх и благоговение; оно означает в соответствии с корнем слова способность видеть человека таким, каков он есть, осознавать его уникальную индивидуальность. Уважение означает желание, чтобы другой человек рос и развивался таким, каков он есть.*

*Эрих Фромм*

Занимаюсь английским 3 раза в неделю. Начала учить логику в московском «Кроссе». Узнала про аспирантуру. Сын поступил на бюджет в престижный ВУЗ как призер олимпиады. Понемножку налаживаю с ним отношения. Недавно он в запале сказал, что с удовольствием съехал бы от меня. Я денег ему не даю и не готовлю, я что – тупая? Первая моя реакция была – слезы. И сквозь слезы – разве живут с родителями, только если они деньги дают и готовят?

А потом я спохватилась – что же я делаю? Человека на чувство вины подсаживаю. Да и цепочку с ним пора рвать.

Говорю ему: «Ты знаешь, мне очень горько это слышать, но я тебя люблю, давай подумаем, может, и правда снимем тебе что-нибудь?» Удивлено он сказал: «Пока нет. Я пока с тобой проживу». Так, согласно вашим терминам, сработал принцип амортизации. Сейчас сын на отдыхе. Надеюсь, что когда он приедет, отношения станут более здоровыми.

Вот такой неожиданный оптимистичный ответ я услышал от своей слушательницы Оксаны. Мне было очень приятно.

Но Оксана поделилась еще двумя «проблемками».

«Чувствую себя одинокой, особенно в выходные, — жаловалась мне Оксана. — Это не то одиночество, когда с самой собой тяжело. Нет, я люблю побыть одна, но когда я хочу.

А вот когда я **вынужденно** бываю одна, то это тяжело. Я думаю, может быть, у меня слишком много свободного времени?»

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **ОДИНОЧЕСТВО – ЭТО НОРМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА**

*Я ей ответил так: «Ты точно бездельничаешь. Одиночество – это нормальное состояние человека. С одной стороны, мы стадное животное и должны быть с людьми. С другой стороны, как люди мы должны быть в одиночестве, как морские животные киты, предками которых были сухопутные животные. Связь с сушей киты не утратили, например, жизнь серых китов тесно связана с прибрежной сушей. Причем порой они заходят в такие мелководные заливы или лагуны, что практически не могут в них плавать, т. е. они периодически с сушей связываются. Так и мы.*

*Мы – существа общественные, мы друг без друга жить не можем. Но все наши лучшие личностные качества мы набираем тогда, когда мы одни. И поэтому, когда ты одна, радуйся и занимайся, чем хочешь».*

### **ЖЕСТОКОЕ РАВНОДУШИЕ К БЫВШИМ ВОЗЛЮБЛЕННЫМ**

История Наташи ужасна. Она показывает, как равнодушие, наступившее после любви, может прокатиться катком по судьбе человека, который когда-то был тебе близок. Муж ушел из семьи, а чтобы бывшей жене было невозможно жить, оставил ее практически без дома. Я прошу участников своих семинаров писать мне отчеты о своей жизни. Вот что написала Наташа.

**СТРОКИ ИЗ ОТЧЕТА.** «Меня все меньше беспокоит тот факт, что я вынуждена жить в половине комнаты, где другая половина заставлена коробками и ненужными вещами соседа по коммунальной квартире. Два суда отказали мне в иске о признании сделки дарения между моим бывшим супругом и соседом по коммунальной квартире недействительной. Суд считает сделку законной. Продать долю комнаты, обремененной соседством с посторонним человеком, не представляется возможным. А продавать соседу свою собственность за бесценок, как он предложил мне, у меня нет желания».

*При самых тяжелых формах недостаточности мужских качеств характера главным – и извращенным – их заменителем становится садизм (стремление к насилию).*

*Эрих Фромм*

**МОИ КОММЕНТАРИИ.** Я расскажу предысторию. После развода муж Наташи, давно и крепко выпивающий, быстренько стал делить имущество. Он взял и подарил свою половину комнаты соседям. А комната – в коммунальной квартире. Он половину подарил, но из расчета, что они выживут оттуда его бывшую жену. Плохо рассчитал. Он, конечно, не бесплатно отдал полкомнаты, соседи ему заплатили что-то. Но Наташа не уходит. И теперь они долго промучаются. По крайней мере, эта часть комнаты начинает им стоить гораздо дороже, чем если бы все они делали по-людски. Наташа уже и нервы им хорошенько потрепала. Главное, что она сама при этом спокойна.

**СТРОКИ ИЗ ОТЧЕТА.** «Юристы, к которым я обратилась, говорят, что сделку дарения расторгнуть невозможно, такие, мол, у нас законы. Бывший муж – чужой человек. И сосед – чужой человек. Какая разница, с кем из них иметь общее имущество. Если я правильно поняла закон, никто не может меня лишить права проживать в комнате, вот я и использую свое право. А соседи, заплатив деньги за ½ долю комнаты бывшему супругу, хранят в ней свой ненужный хлам».

**МОИ КОММЕНТАРИИ.** В этом случае надо применять такой приемчик: перестать жить, а начать играть. То есть Наташа не живет в этой квартире. Она играет в игру «Выживание соседа». Я думаю, что дело закончится тем, что они ей продадут за бесценок оставшуюся половину комнаты – ту, которую купили.

**СТРОКИ ИЗ ОТЧЕТА.** «Я сочувствую соседям, даже сняла рекламу о продаже доли, так как в последний раз, когда ко мне пришел потенциальный покупатель, соседка устроила скандал, и мне, чтобы она успокоилась, пришлось вызвать милицию. Соседи с тех пор ведут себя тихо. Сейчас у меня есть еще пять месяцев, чтобы обратиться в надзорную инстанцию с кассацией, только думаю и там мне откажут.

**МОИ КОММЕНТАРИИ.** Если играть, то надо доходить до гаагского трибунала. И Наташа, действительно поинтересовалась, можно ли туда подать жалобу. Но, к сожалению, там перестали принимать гражданские иски.

*Без любви человечество не могло бы просуществовать ни дня.*

*Эрих Фромм*

**СТРОКИ ИЗ ОТЧЕТА.** «Соседи не живут, конечно, но заходить – заходят. А я ведь еще с сыном живу. Петя сейчас пошел в пятый класс, круглый отличник. Скоро подам иск еще раз. Пусть откажут, мне все равно. Ведь теперь, когда ситуация получила широкую огласку, соседи не знают, как себя вести. Они поняли, что получают от меня законный отпор.

Год назад, сидя в коридоре суда, сосед высокомерно предложил мне обменять мою долю комнаты на новенькую машину, правда, не уточнил ее стоимость. Но так как он сам ездил на машине стоимостью триста тысяч рублей, то, по-видимому, как я поняла, за эту цену у меня и решили выкупить долю.

Я же в конце августа сама купила себе машину *Hyundai Solaris* с коробкой автомат. Соседи по площадке «моим», по-видимому, сообщили, и те совсем притихли и не знают, чего еще от меня ожидать. Я действую, похоже, не по их задуманному плану. И такого развития событий они не ждали.

А меня греет то, что знания, полученные на семинаре Михаила Ефимовича и из его книг, помогли мне быть внимательной к тому, что говорят люди. В моем случае – соседи, мать и сын, бывший муж, его гражданская жена. И быть внимательной к деталям. Тем самым я смогла предотвратить рейдерский захват соседями своей ½ доли комнаты».

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**ПОСТУПКИ НЕ БЫВАЮТ НИ ПЛОХИМИ, НИ ХОРОШИМИ**

*Эта история еще раз показывает, что поступки не бывают ни плохими, ни хорошими. Плохими или хорошими они становятся в нашей оценке. Это можно сейчас развить как какую-то жуткую трагедию. Выдвинуть кучу лозунгов: какие подлые бывают люди. Но, с другой стороны, надо было думать за кого замуж выходить? Ведь алкоголик он и есть алкоголик. Алкоголик однажды – алкоголик всегда. И главное – потом он обязательно что-то или пропьет, или продаст, вынесет из семьи, разрушит семью. Вот как любовь превратилась в выжженную землю.*

**СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН РЕДКО ЗАКАНЧИВАЕТСЯ СВАДЬБОЙ**

Ольга ко мне на семинар пришла впервые. По профессии она дизайнер. Недавно сменила место работы. Она пожаловалась на то, что спустя месяц после ее прихода на новую фирму она поняла, что директор компании начинает проявлять к ней интерес. И это замечала не только Ольга, но и весь коллектив.

И ее стали все – а коллектив был женский – тихо ненавидеть. Завидовали и ненавидели. А она же новенькая. Она только начала знакомиться с коллегами, уже завязывалась дружба. А тут все от нее стали отворачиваться. Было тем более обидно, что она не давала никакого повода шефу, чтобы он за ней стал ухлестывать. В общем, Ольга была в расстроенных чувствах.

Но я не разделял ее «беды». Для нее трагедия, а для меня, да и большинства людей, услышавших эти жалобы, – это комедия. Все же понимают, что такой ситуацией можно воспользоваться себе на благо. Если к вам проявил сексуальный интерес ваш начальник (начальница), то это надо как-то использовать. Это не хорошо и не плохо, но использовать эту ситуацию надо.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

**О «ВАМПИРАХ-КОЛОБКАХ»**

*В данном случае уж точно не растерялись бы женщины, которых я называю «вампир-колобок». Такие бы быстренько завязали с шефом сексуальные отношения. И он бы за это дал возможность заработать, ввел бы на более высокий уровень...*

*А потом «вампир-колобок» раз – и перепрыгнула бы на десять ступенек – и в материальном, и в социальном плане, и в сексуальном...*

Сексуальный интерес сам по себе очень сложен: каждый его по-своему использует. В случае с Ольгой было понятно, что она женщина привлекательная, молодая, 26 лет. А начальника в его «полтинник» потянуло на свежачок. А то его на фирме окружали «старые коровы» в возрасте от 35 до 50 лет. И еще как директор он знал Ольгу как хорошего, подающего большие надежды

дизайнера. Так что она его интересовала не просто как красивая молодая женщина, но еще и как умная женщина.

И я посоветовал Ольге: «Будь вампиром-колобком»! Если бы она им стала, у нее бы не было трагедий. А она начала кокетничать, мол, не хотела казаться доступной. Берегла, видите ли, девичью честь.

Я таких случаев уже видел дай бог сколько. Начальники у нас все половые гиганты. И если он начинают оказывать вам знаки внимания – надо или сразу соглашаться, или увольняться с работы.

На что мне Ольга так возразила: «Как я могла согласиться на его предложение, если у нас не было личных отношений, и мы были знакомы два месяца? Я его не знала как человека!»

*Как ни глубоко и как ни страстно жаждем мы любви, едва ли не все остальное мы считаем более важным делом: успех, престиж, деньги, власть – почти всю нашу энергию мы тратим на то, чтобы научиться достигать этих целей, и у нас почти не остается ресурсов на овладение искусством любить.*

*Эрих Фромм*

«Какая разница? – ответил я ей. – Надо уметь быстро учиться и быстро реагировать на предложения. И ничего страшного нет в том, что знакомство длилось два месяца. Человека и за год не узнаешь как следует. Я думаю, что ты вообще в людях не разбираешься. И в нем в том числе. Поэтому лучше делать правильное действие – или тут же соглашаться, или увольняться».

Ольга считала, что ее случай уникальный! Я ей объяснил, что такой «уникальный случай» повторяется 10 000 раз каждый день везде в мире. Почему мне ее рассказ был не очень неинтересен? Потому что я и так знаю, чем дело кончится. А ей кажется, что он уникален. Потому что она думала, что после секса ее дела улучшатся, а они должны были ухудшиться. Почему? Ко мне же многие женщины обращаются с подобными вопросами, и я их всегда спрашиваю: а вы сразу согласились или нет? И многие отвечают: «Нет, не сразу, уговаривали». А если ухаживающий мужчина долго уговаривает женщину, значит, вы его оскорбили. И потом он обязательно отомстит. Даже если женится, потом бросит, потому что такую обиду трудно пережить. Они рассуждают практически все так: «Как это мне, такому прекрасному, отказали?! Я самый лучший мужчина в мире, а ты мне отказываешь в таком пустяке, как секс. Конечно, ты мне очень нужна, я буду добиваться, но потом, конечно, отомщу».

Ну что тут уникального? И женщина очень обижается, когда ей мужчина отказывает. Еще больше обижается, чем мужчина. Мужчины все-таки приучены к отказам, а женщина вообще считает, что ей никто отказать не может.

Ольга, конечно, хороший дизайнер, в это я верю, но психолог она никудышный. Потому что это на раз-два все решается.

В общем, я хорошенько проработал Ольгу. В следующий раз она пришла ко мне на семинар через полгода.

Выяснилось, что сначала она повела себя согласно моим рекомендациям, но потом снова все напортачила.

Они с шефом стали сексуальными партнерами.

«Наши отношения длились с апреля, – рассказывала Ольга. – В конце апреля завязались личные отношения, и вот в августе у нас случился конфликт, в процессе которого я не выдержала и послала его. В общем, я его бросила. Но мы остались друзьями. И теперь у меня возник спортивный интерес, несмотря на то что мы расстались, – не уходить с этой фирмы».

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ШЕФАХ И ЛЮБОВНИЦАХ**

*Вот ее вторая ошибка – она его бросила, а не он ее. Второй раз его оскорбила. Я знаю, что народ у нас невротичный, а невротик может бросить, а может не бросить, но любовница-подчиненная все равно любить шефа обязана.*

*А она еще взяла и послала его. Если оставаться в фирме после разрыва ради спортивного интереса – можно. Но ради того, чтобы успеха добиться на этой фирме, – тогда не стоит оставаться. Ничего хорошего не получится.*

И вскоре мои опасения подтвердились. Ольга позвонила мне через несколько дней и сказала, что шеф вызвал ее на разговор и сказал, что он не видит возможности работать вместе.

Это правильно, это нормально. И я ее прогнал бы. Сексуальное партнерство разорвано. Она мне отказала, я интерес к ней потерял. Конечно, лучше выгнать, чтоб глаза мои ее не видели. Я знал, что все этим закончится.

Потом Ольга написала ему письмо. Он ответил: «Если ты считаешь необходимым, ты можешь оставаться и продолжать работать на фирме». И эта реакция понятна. Я не хочу, но если ты считаешь, что должна остаться на фирме, – ради бога, оставайся.

«Конечно, он дал тебе согласие, – объяснял я Ольге, – но просто имей ввиду, что он над собой не работает. Это если бы он ко мне обратился, я бы тогда сказал, что ты гроша ломаного не стоишь, и он бы тогда потерял к тебе интерес. И тогда бы он тебе не мстил, и ты стала бы одна из немногих.

Я бы ему рассказал, что это была большая ошибка с тобой связаться. Потому что даже в сексе надо общаться с равными тебе людьми. А если один из партнеров стоит выше на служебной лестнице, то ему надо подчиняться беспрекословно не только в офисе, но и в постели.

Напомню, люди делятся на тех, кто «дороже», и на тех, кто «дешевле».

Тот, кто «дороже», может делать все что угодно, а тот кто «дешевле» должен полностью подчиняться. Другое дело, когда бы он Ольге сказал: «Я больше с тобой не хочу, до свидания, спасибо за ласку, которую ты мне дарила эти месяцы». Это можно. А Ольга взяла и опять ему отказала. То есть повела себя как начальница.

*Музыкант, который любит медленный темп, будет играть одни и те же пьесы все медленнее. Так и ни в какой любви нет остановки.*

*Фридрих Ницше*

А когда она написала «амортизационное» письмо, то он увидел, что она одумалась. Но это неправда, потому что Ольга вовсе не одумалась: она же письмо написала под мою диктовку. И сама она глубоко убеждена, что это не так.

Но я Ольге сказал, что она слабовата, чтобы с ним играть, – он ее переиграет.

«Я не хочу играть с ним! – возразила мне Ольга. – Я не хочу сейчас уходить из коллектива, чтобы думали, что я бегу от проблем». Но я ей объяснил, что не имеет смысла беспокоиться, кто что о ней будет думать. Она не может заставить всех, чтобы о ней думали и говорили хорошо.

Главное для Ольги в данной ситуации – начать думать о себе.

И ей надо уходить из этой фирмы. А не оставаться для того, чтобы кому-то что-то доказать. Так ничего не докажешь. И уходить надо тогда, когда на работе нельзя развиваться. Если же там можно совершенствоваться – развивайся, но не для того, чтобы о тебе думали хорошо. И лишь из пустого упрямства она повторяет: «Я не хочу, чтобы обо мне говорили, чтоб думали, что я пораженец и уйду от трудностей...».

Ей надо думать, как лучше сделать. Кто и что будет о ней говорить – это ерунда. То есть если сплетники говорят о человеке плохо, то они дураки, и тут ничего не поделаешь. Радоваться надо, что они тебя не поняли.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О РОМАНАХ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ**

*Прошло три месяца, и я увидел Ольгу вновь. Она вняла моим советам, овладела психологическими техниками, и теперь у нее все хорошо. Она осталась на фирме. Начальник на Ольгу зла не держит. И недавно даже предложил ей разработать коллекцию, которая будет выставляться на международной выставке дизайнеров. А о кратковременном романе с шефом и она, и он благополучно забыли. Тем более, что тот уже начал крутить роман с новой молодой сотрудницей.*

**ЖЕНЩИНА ПОДОБНА КОШКЕ** Фридрих Ницше

*Оба пола обманываются друг в друге – от этого происходит то, что, в сущности, они чтут и любят только самих себя (или, если угодно, свой собственный идеал). Таким образом, мужчина хочет от женщины миролюбия, – а между тем женщина по существу своему как раз неуживчива, подобно кошке, как бы хорошо она ни выучилась выглядеть миролюбивой.*

### **ЗАСТАВИТЬ ХОЛОСТЯКА ЖЕНИТЬСЯ НЕПРОСТО**

Катю я знаю давно. Сейчас у нее много изменилось в жизни в лучшую сторону благодаря нашим семинарам и нашим тесным контактам. Тогда она была еще замужем. Сейчас холостячка. Помню, на первых встречах она смотрела на меня, как Ленин на буржуазию. А сейчас мы с ней в хороших отношениях. Она потом сообразила, что я к ней очень хорошо отношусь. Потому что

заслужила, иначе бы так на месте и осталась. А так я ее разозлил, она стала думать, потом сообразила, поняла, что все-таки я прав. Стала делать, как я говорю. И сейчас у нее чудесное лицо, улыбка...

А проблемы у нее были из-за отношений с шефом. Да, снова та же тема. В эти истории попадает так много женщин, что я уже почти все сценарии знаю – как, что и с кем будет развиваться.

С сексом у Кати и ее шефа все было в порядке. В сексуальном плане она его обожала. Ну, скажите – что плохого в том, что с шефом спишь? Ведь когда подчиненная спит с шефом, они же не все время сексом занимаются, в промежутках они там о чем-то говорят, о той же работе. И она что-то умное, полезное может перенять у человека, который выше ее, «дороже». Поумнеть, в конце концов.

*Брак, в котором каждый через другого хочет достигнуть определенной личной цели, хорошо сохраняется, например, когда жена хочет стать знаменитой через мужа, муж – стать любимым через посредство жены.*

*Фридрих Ницше*

Ведь мужчина всегда перед женщиной петухом ходит, павлином, распускает хвост. В эти моменты самолюбования мужчина говорит действительно хорошие вещи, и тут надо внимательно слушать. Многому можно поучиться в постели шефа не только в плане секса.

И тут Катя вдруг берет и разрывает такие шикарные отношения. Разрывает почему? Из-за дерьма, которое как вирус в компьютере, засоряет мозг многих женщин. А именно: что надо обязательно жить в законном браке.

#### **РЕГИСТРАЦИЮ БРАКА ПРИДУМАЛИ НЕДАВНО**

*А вы вообще знаете, что регистрация брака стала происходить всего каких-то 2 000 или 3 000 тысячи лет тому назад, а само человечество существует 200 000 тысяч лет. То есть столько много времени наши предки как-то обходились без регистрации брака. Они плохо жили – в пещерах, без комфорта... Но детей как-то воспитывали.*

*И если, например, меня жена бросит, то тоже захочу иметь отношения с другой женщиной – без регистрации. Зачем мне на старости лет новый брак? И я не скрываю, и повторяю еще раз, что участницы моих семинаров – это мой кадровый резерв. Если мне как-то нужно будет налаживать сексуальные отношения, я, конечно, кого-то из них выберу. Почему? Потому что я вижу, как они себя ведут, как реагируют. Ведь когда у меня возникнет необходимость в новой партнерше, я не хочу кота в мешке покупать.*

*Вот, например Светочка, когда пришла, она ни в коем случае не годилась как сексуальная партнерша. Сейчас уже годится. Жаль только, что она время от времени в себя погружена, поэтому часто не видит, что у нее под носом делается. А если была бы свободна от этих переживаний, то могла заметить, что рядом с ней всегда много крутится хороших мужиков. И невротизма у них явно меньше. Другой вопрос – подойдет ли она им? Обидчивая, капризная. Я из нее каждое слово вытягиваю, двадцать моих слов на ее одно приходится. Вот такая задумчивая молчунья!*

*А секс вещь несерьезная, там нужно все на «хи – хи», «ха – ха» делать, потому что с серьезным выражением лица секс не получится.*

А он, хоть и не женат, не делает предложения. У Кати восставали все ее моральные принципы. И она своими глупостями разрушила хорошее настоящее ради не понятно какого будущего.

Кате я дал совет: постараться восстановить сексуальные связи. Делается это просто, потому что мужики примитивно устроены. Нужно повстречаться, покаяться в своих грехах. И сказать примерно следующее: «Я дура такая, что ушла от самого лучшего мужчины в мире. Я понимаю, что ты теперь со мной не сойдешься, подскажи мне, какие качества стоит изменить, чтобы понравиться такому мужчине, как ты». Так можно и вернуть его.

Но главное не в этом, а главное в том, чтобы повышать свое собственное мастерство.

Конечно, если она опять начнет права качать, сойдясь с ним, тогда будет то же самое. Вот когда ты станешь «дороже» его, вот тогда можешь качать права. Пока же он «дороже» тебя.

Не нужно отказываться от общения. Особенно от общения с людьми, которые «дороже» вас, богаче, умнее. Например, ко мне обращаются и миллионеры. Знаете в чем их ошибка? То, что они начинают связываться с «дешевыми» людьми. А с «дешевым» человеком очень тяжело



иметь бизнес и сексом тоже заниматься тяжело. «Дешевый» человек – капризный и тянет одеяло все время на себя, устраивает сцены.

**ВАЖНЫЙ ВЫВОД.**

### **ЧТОБЫ ПРОЗРЕТЬ, НАДО ПОСЛУШАТЬ УМНЫХ СОВЕТОВ**

*Я на сегодняшний день «дороже» многих своих знакомых и коллег, и намного. У меня можно многому учиться. Но я знаю, что есть люди «дороже» меня, и я у них учусь. Потому что они делают лучше, чем я, а они у меня учатся, потому что я что-то делаю лучше, чем они.*

*Так мы историю Кати распотрошили, вывернули. И в итоге у женщины все изменилось. Она стала совсем другой. Стала похожа на человека, который хоть чуть-чуть прозрел.*

### **ЗАМУЖ НАДО, НО ПОЧЕМУ-ТО НЕ ХОЧЕТСЯ**

Света развелась. В браке она родила дочь. В подростковом возрасте с дочерью были проблемы. Но на наших семинарах Света поняла ошибки своего воспитания. И вскоре с дочерью отношения наладились.

Но тут Свету стали одолевать родственники и подружки: «Ты же еще молодая, выходи снова замуж, а то потом будешь никому не нужна».

Свету познакомили с парнем. А вскоре она снова оказалась у меня в гостях, чтобы излить свою душу. Вот какой диалог у нас с ней состоялся.

– На одном из ваших семинаров поднимался вопрос об увлеченности мужчиной, о том, каким должен быть настоящий мужчина, как строить с ним отношения. А когда я вернулась к себе домой и посмотрела на своего избранника, то вдруг поняла, что он не подходит под «нужные» стандарты, которые обсуждаются у вас на семинаре. Я быстро в нем разочаровалась.

И я поняла, что на самом деле это увлечение нужно было мне, чтобы не заниматься делами. Вопросы, на которые я натолкнулась, когда разводилась и потом долго жила одна, казались мне трудновыполнимыми в то время, но сейчас я уже их почти решила.

*Женщины из любви становятся всецело тем, чем они представляются любящим их мужчинам.*

*Фридрих Ницше*

И что касается создания новой семьи – у меня возникли вопросы. На бессознательном уровне я хочу выйти замуж, ведь я полжизни была замужем, а сейчас одна – и это как будто непорядок.

Хотя сознание на данный момент мне подсказывает, что замуж не надо.

– Кто хочет подчинить себе обстоятельства, должен подчинить себя разуму, – ответил я Свете. – Я ведь не говорю тебе о том, что сейчас не надо замуж выходить. Тебе сейчас надо подрасти для своих желаний.

– Эта борьба внутри меня привела к нестабильному сну и тревожности. То хорошо сплю, то плохо.

– Когда плохо спишь, работай. Вспоминай свои самые лучшие деньки.

– У меня была ненависть к маме. Но потом я прослушала одну лекцию на вашем семинаре, на котором было сказано, что родители ведут себя не всегда адекватно, вызывая чувство вины и навязывая свое общение не от хорошей жизни. Их беспокоит страх смерти и со смыслом жизни у них не все в порядке.

После осмысления услышанного моя ненависть поубавилась. Неделью назад ходила к родителям в гости и ушла от них в нормальном состоянии.

– Я рад, что поубавилось, потому что ненавидеть очень убыточно для энергии.

Китайцы говорят: «Уди спокойно рыбу и ты увидишь, как мимо тебя проплывет труп твоего врага».

Сколько сейчас твоей матери?

– 70 лет.

– А вред приносила тебе эта женщина, когда ей было 30–35 лет?

– Она не приносила вред, просто она держит меня около себя.

– Позволяй.

– Позволяю держать около себя.

– Когда держишь – пора маму менять, когда позволяешь – пора себя менять.

Родителей нужно почитать, а не слушаться.

*Родителей нужно почитать, а не слушаться.*

*Михаил Литвак*

Напоминаю, что сказал Иисус: «Я пришел разделить человека с отцом его, дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее, и враги человеку домашние его. Кто любит отца и мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня».

В переводе на философский язык это звучит так: «Платон мне друг, но истина дороже», а истины тормозят твоё развитие. Иисус Христос даже за это. Знаете, если бы не мои союзники, меня сожрали бы, говоря, что я против устоев.

Я не против устоев, а за веру. Я как Иисус Христос, когда ему говорили: ты веру пришел нарушить. А он отвечал: нет, я ее пришел исполнить.

Когда Моисей говорил «не убей», то я говорю: если ты гневаешься на брата своего, то это тоже грех. Если ты называл человека дураком, то ты этим даешь характеристику себе самому. Если Моисей говорил «не прелюбодействуй», то я говорю: если ты прелюбодействуешь в сердце своем, то это тоже грех.

### **О ПРИЧИНАХ ИМПОТЕНЦИИ**

*У меня есть друг, они с женой старше меня на пять лет, ей 74, ему 73. Но когда ему было 55 лет, жена ему сказала: «Если бы не моя порядочность, я бы могла тебе тысячу раз изменить». Но скажите, а сколько раз она изменила в сердце своем?*

– Тысячу, – ответила Света.

– Конечно. И естественно, что их брак дальше не мог хорошо идти. Тогда он и разошелся с ней. Из расчета, что, мол я не хочу мешать твоему счастью. Живи с кем хочешь.

*Он нашел женщину на 19 лет его моложе. У них начался секс. А старая жена его довела до импотенции. И он уже, конечно, считал, что все, он как мужчина закончился. Но мужчина всегда останется мужчиной, если его женщина полюбит.*

*И потом, я уверен, что импотенции не существует, это предрассудок. Не лекарства надо принимать, а партнершу менять.*

*Есть такой детский анекдот: «Павлин говорит: «Индийский петух такой мужчина яркий, знаешь, что он может за день 500 индюшат накрыть. Жена ему отвечает: «Да-а-а, но индюшки-то были все разные. Тогда муж ей говорит: да-а-а».*

*Кстати, есть в моих архивах одна очень поучительная история. Муж стал импотентом, и жена стала часто от него бегать к другим мужчинам.*

*Женщина моложе его на 19 лет. Но вот за несколько лет она освободила всю энергию, которая у нее была. Вернулась к мужу. И сейчас у них консенсус. Ей сейчас уже 60 лет, а ему 79. И произошло у него в этом почтенном возрасте какое-то возрастное уменьшение потенции, а у нее начался период сексуальной потребности – у многих женщин в таком возрасте эта потребность обычно увеличивается. И сейчас у них все в порядке в семейной жизни.*

*Света, возможно, еще не дожидается своего звездного сексуального часа. Поэтому ей немного надо подождать. Яблочко же должно созреть.*

*А то, что Света бросила своего мужа, я считаю она правильно сделала. Ее муж был чистый ребенок, он был «дешевле» ее. Остановился в развитии. А она развивалась. Он стал «дешевле», она стала «дороже». Также из «недоделанных».*

*Поэтому если она соберется замуж еще раз, то с великовозрастными «детьми» больше связываться не будет.*

– С мамой у меня проблемы, ей я показываю свои личные границы, за которые ей переходить нельзя, – продолжала Света. – Она активно прощупывает, в какие игры со мной можно играть. Сейчас читаю Эрика Берна «Игры, в которые играют люди».

*При вступлении в брак нужно ставить себе вопрос: полагаешь ли ты, что ты до старости сможешь хорошо беседовать с этой женщиной? Все остальное в браке преходяще, но большая часть общения принадлежит разговору.*

*Фридрих Ницше*

Осознала, что часто играю в «Динамо» и «Изъян». Заметила, что мне необходима постоянная занятость.

– Надо выбрать между этими ролями и решить что-то. Надеюсь, ты вырастешь, подымешься над собой, над суетой...

Недавно Света звонила из Голландии. Там живет ее дочь с мужем. Дела у нее идут хорошо, есть идеи дальнейшего развития бизнеса, и она начала изучать бизнес по книгам.

В конце сентября она едет на бизнес-конференцию в Екатеринбург, в октябре – на тренинг в Москву. Правда назрела новая конфронтация с дочерью. Дочь спросила мать: если она родит ребенка, то приедет ли мать к ней нянчить внука?

Света ответила, что нянчить не будет, но денег на няnek и видеонаблюдение даст. Дочь Светы сейчас живет в Голландии, а там отпуск по уходу за ребенком всего 4 месяца.

Дочь обиделась, поэтому скоро Света приедет ко мне, и мы решим, как исправить эту проблему.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О НЕПРАВИЛЬНЫХ ЛАСКАХ**

*Кстати, вот что Ницше писал о честь и честности: «Девушки, которые надеются обеспечить всю свою жизнь с помощью юных прелестей и хитрость которых поддерживают расчетливые матери, хотят того же самого, что и гетеры; они только умнее и бесчестнее последних».*

### **Нельзя полюбить человека, который сидит на корточках. Надо встать**

Анастасия из Калининграда, 28 лет, разведена, есть трехлетний сын Александр. Она относится к разряду успешных женщин. Успешная, конечно: образование высшее, ребенок есть, слава тебе господи, мужа уже прогнала, который и мужем-то, наверное, не был.

И когда Анастасия была у меня на последних семинарах, то все время улыбалась, в общем, она довольна жизнью.

Вот о чем мы с ней поговорили.

– Да, я начала, наконец, улыбаться, – подтвердила мое наблюдение Настя. – Начала читать ваши книги в августе 2010 года. В тот момент я находилась в очень сложной жизненной ситуации.

– Мы с вами хорошо пообщались, – согласился я. – Здесь группа однородная, проблемы у всех примерно одинаковые и поэтому, конечно, ты всем помогла именно своей упертостью.

*Существуют женщины, которые, куда ни помотришь в них, не имеют нутра, а суть чистые маски. Достоин сожаления человек, который связывается с таким почти призрачным, неизбежно неудовлетворяющим существом; но именно они могут сильнее всего возбудить желания мужчины: он ищет их души – и ищет без конца.*

*Фридрих Ницше*

– В пятницу присутствовала на вашем семинаре «секс и любовь», – напомнила Настя. – Приходя на семинар, запоминаешь лишь то, что для тебя актуально в данный момент. Поэтому я запомнила следующее: вы вызвали девушку, попросили ее сесть на корточки, пока она сидела, прошли мимо нее. И суть этого... вы как бы показывали, что пока ты сидишь и ковыряешься с партнерами, которые ниже тебя по уровню, те, кого ты достоин, твои «кипарисы» проходят мимо.

Они тебя не замечают, потому что ты находишься слишком низко. А ты, в силу того, что сидишь на корточках, замечаешь только их попы. Но почему-то, несмотря на это как бы унижение, из всего семинара я вынесла именно эту ситуацию.

– Да, я проводил этот эксперимент, – вспомнил я. – Он получился очень наглядным. Я его, кстати, впервые провел в Калининграде. А вы можете сейчас сесть на корточки? – попросил я Настю.

– А чего? Не буду! – возмутилась она.

– Ну и иди! – прогнал я ее.

Я так рассуждал: а зачем мне надо проводить эти опыты, если на них не соглашаются другие? Весь смысл экспериментов теряется, если объяснить их истинный смысл. Правильно, да?

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **О ПОДЧИНЕНИИ**

*В армии верно говорят: подчиненный должен думать, как лучше выполнить распоряжение командира, а не обсуждать это распоряжение.*

*Вот представьте: я командир дивизии, веду бой на расстоянии. Линия фронта у меня где-то там далеко, километров за 30–40. Я отдаю распоряжение удерживать какой-то плацдарм и не присылаю помощи. Я могу объяснить свои планы, правильно?*

*На вас наедут, вас поубивают, но вы отвлекете на себя силы, а я в другом месте прорвусь. И мне нельзя объяснять свои действия подчиненным, правильно?*

Но в армии привыкают подчиняться. И здесь, у меня на семинарах, вы должны привыкать. Настя мне не подчинилась. Ну, я ее и прогнал и пригласил другую. А потом я сначала отгадал, а позже узнал, что с работы ее увольняли за неисполнительность. Вот так я оказался прав.

Потом Настя прислала мне письмо: «Теперь я объясню, почему так все получилось. На последнем семинаре я описывала свой вчерашний день. Так вы требовали делать, согласно своему сценарию. И тот день я провела только по сценарию, причем разыграла все акты и получила результаты. Правда, я была недовольна собой, потому что опоздала на семинар, так как неправильно записала адрес, хотя вчера присутствовал на семинаре Артем, и я спокойно могла подойти к нему и узнать адрес. Но я этого не сделала.

И я поняла, что это моя мания величия снова здравствует. Далее в процессе стали разбирать конкретные ситуации и одна из участниц семинара, Марина, предложила сесть поближе. Я кое-как пересела, а в голове мысли – что скажут люди.

И снова – здравствуй, моя мания величия! Понимаю, что не уходит она от меня. И тотчас принимаю решение, что больше на семинары Литвака не пойду.

*Неопытные девушки обольщают себя мыслью, что в их силах сделать счастливым мужчину; позднее они научаются, что предполагать о человеке, будто ему достаточно девушки, чтобы стать счастливым, – значит слишком низко ценить его. – Тщеславие женщин требует, чтобы мужчина был нечто большее, чем счастливый супруг.*

*Фридрих Ницше*

Я думала: зачем эти лишние движения? В общем, вот так я резко поменяла вектор своего направления. И, к сожалению, так в жизни всегда поступаю. Это типично для меня. Но моим друзьям, коллегам это не нравится».

Но это были только мысли Насти. Она продолжала ходить на семинары, пытаюсь анализировать свои поступки, чтобы повторно не делать ошибок.

И пока участники рассказывали свои истории, она находила общие моменты, эмоции, социальные поступки, пыталась разобраться в старых давно решенных проблемах.

По ее собственным словам, она все уже осознала, разложила по полочкам и поняла...

И села на пол, хотя я ее не просил. Было много других добровольцев. И она мне потом рассказывала: «Зачем я это делала – не знаю. Но точно почувствовала, что пока я сидела и ковырялась в своих проблемах, сидя на полу, все мои проблемы как будто стояли у меня перед глазами. И когда на уровне моих глаз промелькнула очередная попа, я поняла, что начально поставленные цели не были достигнуты. В итоге ничего не получилось».

Я строго отчитал Настю: «Двойку поставлю, потому что надо уверенно смотреть на цель».

Но у нее возник неожиданный вопрос: «Почему осозная и зная все это, я, когда попадаю в круг незнакомых мне людей либо в непривычную для меня обстановку, действую четко по сценарию?»

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ.**

### **НУЖНО ВЫРВАТЬСЯ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ**

*Я ей объяснил это так: «Понимаешь, как правило, сценарий с течением жизни приобретает свою силу, и тогда ты вынуждена ходить по кругу, как пони в зоопарке. Это из серии, как Черномырдин сказал: «Хотели как лучше, а получилось как всегда».*

*Ибо вырваться на новый уровень – не такое простое дело. Тут играет большую роль наша память.*

### **О ПАМЯТИ – ДОБРОЙ И НЕДОБРОЙ**

*Способность краткосрочной (оперативной) памяти ограничена. Если информация не повторяется часто, то она стирается из кратковременной памяти и человек ее забывает. Или она вытесняется новой информацией.*

*Долгосрочная память устроена сложнее, она почти неограниченна. Для того чтобы информация перешла из краткосрочной памяти в долговременную, нужны достаточно долгие повторения. Тогда эта информация не забывается.*

*А люди приходят ко мне на семинары и думают, что как по волшебству они станут регулярно делать зарядку, упражнения для мышц лица, амортизацию и прочее.*

*Я уверен: тот, кто так думает, его максимум на две недели хватит – конденсатор разрядится. А потом что? Потом – чуть проспал, чуть выпил, и все – прежние привычки остались, и еще укрепились.*

*Потом начинают рассуждать так: ну, ничего, сегодня раз не сделаю, обошлось, два не сделаю, а потом уже забыла, что когда-то делала, и опять пошло по старому. Эта тяга – сценарная лента. Тяга к сценарию.*

*Особенно, когда появляется что-то новенькое, – надо думать, а еще мозги полностью не включены, и человек начинает опять по прежнему стереотипу себя вести.*

*Меня беспокоят многие участники моих семинаров, которые на первых уроках испытывают душевный подъем, а некоторые дамы – очаровываются ведущим, то есть мной, дают себе и мне зарок, что будут следовать моим правилам. А проходит время – и диву даешься – как интересно у них работает память – и кратковременная, и долговременная! Не понятно! Говорят – забыли.*

*И я говорю таким забывчивым: не обязательно к нам ездить, читайте книги, слушайте семинары и пробуйте действовать по-новому.*

Честно, мне не нравится, когда мои клиенты, желая изменить судьбу, становятся в привычную колею. Но я понимаю, что память не дает ничему пройти бесследно. И когда они опять влипают в старое, то быстро все вспоминают. И звонят мне с вопросом «Что делать?»

*Иногда достаточно уже более сильных очков, чтобы исцелить влюбленного; а кто обладал бы достаточной силой воображения, чтобы представить себе лицо и фигуру возлюбленной на двадцать лет старше, тот, быть может, весьма спокойно провел бы жизнь.*

*Фридрих Ницше*

Единственное, что я хочу добиться, чтобы люди искали ошибки в своих действиях, а не в действиях партнера. И всегда повторяли для себя и для своих близких известную, но невостребованную фразу «Любите меня теперь таким, какой я есть».

А у Насти мне понравился очень интересный вопрос. «Если я разыграла какой-то определенный сценарий, и все в жизни у меня идет по старой схеме, но в какой-то момент я осознала, что завтра развязка, но я понимаю, что это снова некий сценарий. Можно что-то изменить или уже нет?»

**ВАЖНЫЙ ВЫВОД**

**КОЛИЧЕСТВО ВСЕГДА ПЕРЕХОДИТ В КАЧЕСТВО**

*Я ей ответил так: «Конечно, можно. Но только не в этот раз, а в следующий. И не все проиграно. Как только человек понял, что «амортизация» полезна, то потом она начинает работать правильно. Сначала ситуация возмущает человека, а потом, когда человек получил хоть какую-то пользу, то уже в следующий раз ему легче выходить из подобных ситуаций.*

*Но для этого время нужно. Количество всегда переходит в качество. Если вы сейчас все-таки действуете не по выученному, а стараетесь по природе жить, то через какое-то время легче будет.*

## **Разные мысли о разной любви**

### **О бабниках**

Женщина, когда с бабником связывается, знает, что он бабник. Но думает, что справится. Почему? А вы посмотрите, как бабник за женщинами ухаживает. Он красиво ухаживает! Он или рождается с галантными манерами, или где-то этому научился.

Чисто деловой человек, бизнесмен, некрасиво ухаживает. Он просто говорит – вот тебе квартира, машина, в такое-то время я буду к тебе приходить, будь готова со мной заняться сексом. Он не умеет иначе ухаживать, но он надежен.

Но почему-то наши женщины клюют на бабников, а потом разочаровываются.

Помните, как в русском старинном романсе «Нет, не любил он!»:

«Он говорил мне: «Яркой звездой  
Мрачную душу ты озарила;  
Ты мне надежду в сердце вселила,  
Сны наполняя сладкой мечтой».  
Но не сказал, почему у него черная душа.

### **О свиданиях**

Как сказал король Людовик XVIII, «L'exatitute est la politesse des rois», что в переводе означает «Точность – вежливость королей».

Если вы опоздали, то вы украли у себя будущее. Если вы хотите расти вверх, то не должны опаздывать. Чем выше человек, тем дороже его время, к нему опаздывать нельзя. У нас считается, что начальник имеет право опаздывать. Но это неправильно. Надо вести себя по-королевски – не опаздывать. И это касается не только работы, но и личной жизни.

Если ваш сексуальный партнер опоздал на свидание с вами и оправдался, что, мол, были пробки или совещания, все-таки подумайте, не ушла ли любовь? Потому что когда любовь была, он приходил на два часа раньше и ждал где-то за углом, в срок он приходил точно. А если ситуация изменилась, и он рассуждает так: ну, придете вы, не придете – особого значения не имеет, в другой раз встретимся – значит, страсти угасают или уже угасли. Влюбленный приходит на свидание минутка в минутку.

### **О ЗАПОВЕДЯХ**

Один еврей приходит к раввину и говорит: «Вчера я устраивал вечеринку, и у меня там украли часы. Я не знаю, кто украл, а всех подозревать не хочется». А раввин говорит: «Еще раз всех собери и прочитай заповеди, вот как прочтешь заповедь «Не укради», ты увидишь сразу, кто вор». Еврей все так и сделал, приходит к раввину докладывать: «Спасибо за совет! Я всех собрал, стал читать заповеди, а как дошел до заповеди «Не прелюбодействуй», тут и вспомнил, что я часы у Розы оставил.

### **О БОЛЕЗНИ**

Любовная тягомотина наносит страшный вред. Я, честно говоря, раньше думал, что любовная тягомотина приводит к неврозам. А когда работал в терапии и лечил многие, казалось бы, не имеющие никакого отношения к любовной тягомотине, болячки типа панкреатита или язвенной болезни, то в разговоре с пациентами выяснилось невероятное: недуг тесно связан с любовной тягомотиной. Например, был один пациент, который с рецидивирующим панкреатитом попадал к нам в стационар шесть раз. И когда мы разобрались, то оказывается, что у больного были проблемы с женой. Я, как психолог, решил его проблемы с женой, и этот человек перестал болеть. Ведь болезнь для чего нужна? Во время болезни мы о ком думаем? О себе. Потом выздоровели – опять начинаем о ком-то думать и опять заболеваем.

### **О ПРОСТИТУТКАХ**

Когда вы хотите знать, любит вас человек или нет – не дарите ему подарков. И в Библии написано, что подарками не приобретаешь право. А у нас многие мужчины хотят получить расположение женщины, даря ей подарки. Вы раздвинутые ноги получите, а не любовь.

У нас латентная (скрытая) проституция очень развита. Женщины отдаются за подарки, должности, турпоездку... В этом случае проститутки вызывают у меня большее уважение. За час требуют такую-то плату. Хочешь другой способ секса попробовать – добавляй. И в семью она не лезет, на душу не капает – когда ты на мне женишься?..

### **ОБ ИЗМЕНАХ**

Секс нужно получать в семье. Когда я сытый, я пройду мимо пяти ресторанов и даже запаха не почувствую. Когда же хожу голодный, то пройду по улице и увижу, что оказывается на моем пути пять-семь разных точек питания. В одну из них я не выдержу – зайду. А там не икру минтая дают, а черную икру, о которой я даже не слышал. Потом к икре минтая тяжело возвращаться, когда уже черную попробовал.

### **О НАСЛАЖДЕНИИ**

Женитесь обязательно! Тогда у вас всегда под рукой будет причина всех ваших неудач. А если еще детей заведете – то вообще сразу на все вопросы найдутся ответы. Хотя, конечно, по большому счету, если семейная жизнь налажена как следует, то вы можете и собой заняться, и бизнесом, и партнер ваш во всем поможет.

Кстати, есть четыре фактора, которые определяют прочность семьи:

Первый – общее мировоззрение и общий взгляд на принципы.

Второй – общие гастрономические вкусы.

Третий – секс.

Четвертый – желание гладить друг друга.

Гладить, просто физически гладить своего партнера нужно обязательно. Когда просто секс – это ерунда, а когда любовь, то после соития хочется погладить. Погладишь, погладишь и не

заметишь, как второй раз секс начнется. А если секс без любви, тогда партнеры просто отворачиваются друг от друга и засыпают. Это все равно что, когда есть хочется, то съешь и сухую корку. Но когда ты уже наелся, ты сухую корку не будешь смаковать. Кстати сказать, это уже удовольствие и наслаждение.

Все объекты наслаждения – искусственные. И как раз погоня за наслаждением является источником развития. Удовольствие можно получить от любого физиологического акта. А наслаждение – это то, что следует после удовлетворения. Например, я поел, наелся, удовлетворился, я уже есть не хочу. Но если мне приносят какое-то изысканное блюдо, я еще съем. Или попробую немного обязательно. А то, может быть, и все целиком съем. Но тогда я уже наслаждаюсь. Тогда удовольствие было, а наслаждение – это когда смакуешь.

А объекты наслаждения в природе не существуют. Это все продукты рук человеческих. Кстати, удовольствие можно получить от любого сексуального партнера – удовлетворил и стало легче.

А наслаждению в сексе учиться надо, если, конечно, вы хотите получить от секса наслаждение, а не удовольствие. Достигается обязательной регулярной тренировкой.

И тут главное, чтобы было общее мировоззрение. Чтобы то же самое желание было и у твоего партнера. Ведь любовь – это не когда смотрят друг на друга, а когда – в одну сторону. Это Экзюпери сказал.

Однако в чем недостаток наслаждений? Они приедаются. Сегодня наслаждение, завтра – наслаждение, а потом – скука. И приходится тогда что-то придумывать.

Правда, есть еще духовное наслаждение. Есть наслаждение материальное. Но материальное нас может разъединить. Так, я очень люблю красную икру, и многие ее любят. И если все присутствующие здесь захотят полакомиться моей икрой, то мне их захочется придушить, чтоб вся икра мне осталась.

А духовные объединяют. У меня есть одно яблоко, у тебя одно яблоко, а потом мы меняемся, у каждого из нас по одному. У меня есть одна мысль, у тебя мысль. Обменялись – у каждого по две мысли. И духовное наслаждение самое главное и не дешевое. Только надо ему научиться. Как вы можете наслаждаться работами Эйнштейна, если не знаете математики? Тот, кто знает, тот наслаждается.

Еще в музыке, которая может действительно вызвать наслаждение, надо разбираться, иначе ничего в ней не поймешь. Скажи мне, чем ты наслаждаешься, и я скажу, кто ты. Мне, например, понятно, что тот, кому нравятся мои книги типа «Из ада в рай», «Философия прикладная» или «Философия и религия», кто ими наслаждается, тот находится на очень высоком уровне развития. Потому что для того, чтобы эти работы понять, одной арифметики маловато. Главное – качество, а не количество.

### **О ГЕНОФОНДЕ**

Женщины, если вы решили завести ребенка, то должны знать, что генофонд зависит от мужчины. Если вы материально независимы, то выбирайте тогда сами. И не обязательно за него замуж выходить. Но надо выбирать хорошего производителя. Кто знает немножко животноводство, тот понимает, как строго надо вести отбор жеребцов, собак... Кобелиный задор дорого ценится сейчас. В общем, чтобы родить здоровых детей, надо озаботиться вопросами генетики.

### **О ЛЮБОВНИКАХ**

На одном из семинаров у меня была женщина – врач-проктолог. Возраст 31 год. Она сказала: «Я пока не замужем». Это по-нашему.

Я запретил своим пациентам говорить слово «плохо». Я прошу их говорить правду. Вот они и научились отвечать завуалированно. Как правило, они говорят: «Сегодня не так хорошо, как вчера было». Слово «хорошо» должно оставаться. Но подобный ответ – полуполный-полупустой. С точки зрения математики – одинаковый. А с точки зрения психологии – идут два разных процесса. Если полупустой – идет процесс опустошения, а полуполный – идет процесс наполнения.

А врач-проктолог сказала хорошо – «пока не замужем». Молодец! Понятно, конечно, что она хочет выстраивать семью, но пока не торопится. И это правильно. Я думаю, что она станет специалистом, попадет в какой-то другой, более высокий круг, и там все решится. И я ей посоветовал, чтобы она не разменивалась на мелочи при карьерном восхождении. Чтобы не

заводила романов с никчемными и ненужными мужчинами. Последует она моему совету или нет – не знаю. Но точно оценит, когда станет министром здравоохранения. Именно тогда она поймет, что значит иметь дело с плохим сексуальным партнером. Тем более, что они могут повстречаться на высоких приемах. Ведь там положено приходить парой. И эти бывшие партнеры могут такую свинью подложить!

### **ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ**

В своем отчете (я всех своих клиентов прошу писать отчеты) Тамара Р. пишет: «За последнее время я выросла как специалист благодаря новым знаниям и навыкам. Мой доход увеличился в два раза. Я изменилась: стала спокойной, более уверенной в себе, перестала сравнивать себя с окружающими и обращать внимание на то, что обо мне говорят.

Однако иногда возникает чувство досады от того, что я одинока. Но я знаю, что это временно, так как люди сами начинают искать общения со мной. У меня возникают вопросы, которые я решаю, но проблем у меня больше нет. Всего этого я смогла достичь благодаря рекомендациям психолога Литвака».

Что могу сказать по ее ситуации, которая касается многих женщин? Да, сейчас она не одна, она с людьми. Она говорит «одна», потому что нет мужа. А есть научный руководитель, с которым хорошие отношения. Но это ведь тоже идиотическая мысль: не одна – это когда муж есть. Так это когда хороший есть, а когда плохой так лучше, чтоб не было. Зато свободна и лезешь вверх.

Надо залезть и повиснуть там наверху, поэтому она в принципе не совсем очистилась от скверны и говорит, что она сейчас до сих пор одна, вместо того чтобы радоваться.

Нужно радоваться, что она одна. Потому что сейчас женщинам нужен принц или король... А королям-то ничего не надо.

А Тамара, конечно, пока еще не королева. Но принцесса уже хорошая. Рано или поздно ее время придет. Если только выкинет мысль, что она якобы несчастна из-за того, что у нее нет принца на белом коне.

В общем, слова она говорит правильные, а внутри еще пока поджевывает горькие и никчемные мысли. Среда у нас такая невротическая. У многих неверные представления о жизни, и многие люди торопятся. Я заметил, что в 20 лет уже все женщины торопятся замуж выйти, а в 25 уже считают себя несчастными. Это иллюзия.

Вы видели «Секс в большом городе»? Там же девочки-американки не переживали от того, что они не замужем. Они только искали себе сексуальных партнеров. А были как раз в критическом возрасте – лет 35–40. У них была просто легкая-легкая тревога. Но россиянки прямо с ума сходят, если в 25 лет они еще не замужем.

Лучше строить семью после 30 лет, когда есть и работа, и дом. А если нет ни того, ни другого, то семья тебе ни к чему.

Другая иллюзия – выйти замуж за холостяка. Холостяками считаются мужчины после 40 лет. И если он не был женат до сих пор, то что-то с ним не так. Не выходите за него замуж. Если был бы толковый, его давно бы уже окольцевали.

В общем-то, я рад, что у моих клиенток отношение к браку рациональное, а не эмоциональное.

### **ПРО ОХОТНИЦ**

Будучи знаменитым «тренером» в большом сексе, я всегда надевал обручальное кольцо. Почему? Потому что у нас же все женщины охотницы. А когда такая охотница видит, что я женатый, а она не хочет просто так со мной, то ко мне не лезет знакомиться. Причем я прекрасно понимаю, что женщины не голодные, нормальные. Я для них просто как развлечение.

А те 20-летние девушки, которые на моих семинарах горестно говорят, что, мол, у них никого нет – я им не верю. Я верю великому человеку Чехову, который говорил: девушки начинают «не обращать внимания» на гадких мужчин уже с 12 лет, учатся плохо, ненавидят классных дам, любят романы, причем пропускают описания природы и прочитывают объяснения в любви по пять раз.

Потому не верьте девушкам, которые говорят, что у них никого нет – кто-то есть. И охотницами они становятся с 12 лет.

### **ПРО УХАЖИВАНИЯ**



Я рассказываю вам, как ухаживать за женщинами. Как только она сказала, что сомневается в ваших истинных чувствах, – знайте, что она ваша! Но «грузить» они будут много и долго. К этому надо подготовиться.

Был у меня случай, когда одна дама сделала предложение одному господину, а тот отказался. И она ему так ответила: «У нас отработаны отношения. Я не знаю, что я потеряла, но я знаю, что ты потерял, и мне тебя жаль». Для женщин отказ мужчины – шок. Они даже не подразумевают, что им могут отказать. Они думают: «Я им себя голышом, а они нос воротят?» Как такое может быть? Обида великая, конечно. Но, милые, прекрасные женщины, я вас уверяю, как мужчина и как психолог, во многих случаях отказ мужчины от ваших предложений говорит о... большой любви к вам! Он вас просто боится, стесняется, может быть, в себе не уверен – и вам ему надо просто помочь!

Я знаю случаи, когда мужчины нарочно уходили от любимых женщин, чтобы набраться опыта, сил, добиться положения, наконец. А потом возвращались года через два. И были шикарные свадьбы и хорошая семейная жизнь. Потому что только через два года «вольных хлебов» можно наработать прочный новый навык. А дерьмо любимому не подсовывают. О! Снова я про дерьмо в отношениях? Очень извиняюсь! Ну, ладно, это болезнь психиатра.

### **О ФИЛЬМАХ УЖАСОВ**

Надо знать свою природу. И суть любви заключается в том, чтобы мы следовали тому пути, по которому идет развитие человечества. Мы должны продолжать континуум, непрерывность.

2 миллиарда лет существует жизнь на Земле. А все началось с одной клетки. И с тех пор каждый из нас проходит весь двухмиллиардный этап за 9 месяцев. Только представьте – из одной клетки и при помощи любви к себе. Ведь во внутриутробном периоде чем мы занимаемся? Мы все время развиваем себя.

Чем хороши фильмы ужасов? Главные герои орут, визжат, плачут, но ни все равно продолжают делать плохие дела. И те, кто продолжает делать, они остаются живы.

А у многих людей в реальной жизни другой ужас: а вдруг меня обсмеют, если я что-то неправильно сделаю? И такой человек, например, не сможет пойти и признаться в любви к девушке. Он не сможет пойти и выступить на сцене. Блокирует свое развитие. Не любит себя. Поэтому фильмы ужасов в этом плане лучше.

Ведь вначале ребенок растет вроде бы нормальный, а потом вдруг становится неуправляемым. И он только и слышит окрики: «Сколько можно тебе говорить? Ты что не понимаешь? Когда ты это прекратишь?» И как потом этим жить? Вот они и вырастают такими. Все начинается в детстве... И происходит из-за отсутствия любви.

### **ПРО ГЕНИЕВ**

Вообще-то все дети рождаются гениями. Здесь я с Шопенгауэром вполне согласен. А потом их воспитывают, они становятся талантами, потом их еще воспитывают, они становятся способными, потом их продолжают воспитывать, и они становятся серятиной, потом – тупицами.

Их гениальность куда-то делась? Нет. Она стучится при помощи боли. В этот мир все приходят гениальными людьми, которые не доросли до самих себя. Вот вам и плохо. И поэтому надо или как-то обойти препятствия, или как-то их проломить. Вот мы, психологи, и помогаем. У меня даже есть статья: «Как стать богатыми и знаменитыми еще при собственной жизни. Пособие для гениев и невротиков».

### **О НЕПРОЧНОСТИ ОТНОШЕНИЙ**

Почему у нас семьи такие непрочные? Я думаю, что они соответствуют одному стихотворению:

«Два мудреца в одном тазу  
Пустились по морю в грозу,  
Будь попрочнее медный таз,  
Длиннее был бы мой рассказ».

Меня однажды пригласили в институт прочитать психологическую лекцию о студенческой семье.

Я говорю: «Ребята, студенческая семья – это чушь собачья. Вы, конечно, вымахали физически, но духовно и материально еще недоразвиты. Так занимайтесь тем, чем можете заниматься – сексом, но не надо думать о семье. Зачем? Иначе вы угробите семью».

А можно ли сделать так, чтобы физическое развитие, материальная независимость и духовное развитие совпали в одно и то же время? На мой взгляд, можно. Надо заниматься этим заблаговременно. Но только не надо портачить. И вначале надо воспитать воспитателей.

Студенты Коля и Маша не сейчас будут учиться воспитывать детей, а тогда, когда они у них появятся. У них уже придут такие дети. Теоретически это возможно. И практически. У нас же действующая модель. У нас есть студенты, которые заканчивают институт вместе с кандидатской диссертацией. Понимаете, какая экономия? Ни аспирантур, ни ординатур – сразу экономия и для государства, и для них самих.

### **О ШКОЛЕ**

Всем детям мира я бы сказал: «Делай, как хочешь!»

Когда ребенка блокирует по сути вся педагогическая система, направленная на то, чтобы он поступал только согласно указке педагогов, у него мышление развивается или нет? Нет. А когда он делает по-своему...

Мы же не даем детям права допустить ошибку. Так пусть он делает эти ошибки при нас. И в 7-10 лет он сделает какую-то трагическую ошибку? Конечно, нет. Потом он с нашей помощью научится исправлять ее. Дайте ему волю.

И творческое мышление гасится, начиная с первых классов нашей родной школы. Кстати, материал этот взят с Запада. Там тоже, к сожалению, не все благополучно. Мой коллега, психолог Маслов в Америке искал людей, которые полностью состоялись и развились. 9 человек нашел.

Я сам хорошо помню, как во втором классе меня попросил старший или младший сын помочь решить задачу. Как вы думаете, я ее правильно решил? Правильно. Но как-то по-своему, не так, как их учили в школе. Он сказал: «Папа, это неправильно». Я возмутился: «Правильно, посмотри, ответы сходятся». Но он пришел и ему сказали, что задача решена неверно.

Школа часто забивает мышление. Она чему-то научит, конечно, но не учит думать. И даже в институте, когда идешь сдавать предмет: Иван Ивановичу надо на этот вопрос ответить так, а Петру Петровичу по-другому. Представляете, как память напрягается, а мышление не развивается.

### **О СТАГНАЦИИ**

Все течет, все меняется. Это правило жизни.

И жизнь показывает, что нельзя с одной и той же женщиной две одинаковых ночи провести, как нельзя дважды войти в одну и ту же реку. Когда ты с ней проводишь вторую ночь, ты можешь получить совсем другие ласки. Поменялся человек за сутки.

А вот представьте человек, который живет по правилам жизни. Он никогда не скучает, ему всегда надо думать: а кто же сегодня к нему пришел?

### **О ЖИЗНИ ДЛЯ СЕБЯ**

Каждый человек должен знать, ради кого надо жить. В момент рождения человек – это как ноутбук с великолепными программами, которые, кстати, не стоит менять, но с ними ноутбук не годен для работы, надо начинать. Чем? Программами сегодняшнего дня. Но и заодно туда влезают вирусы, которые могут оказать свое действие не сразу. Наша задача – правила, которые висят на компе оставить, но некоторые надо убрать. Самое страшное – правило убийственности, правило продолжительности жизни. Все знают, что у нас средняя продолжительность жизни женщин – 70 лет. А у мужчин – 58 лет. Но эта установка неверная, она внушенная. Наш «советский» человек планирует жизнь до 50 лет, а после 50-ти уже все, конец. И, естественно, человек торопится, нарушая основной закон жизни. Но если в 15 лет он стал чемпионом мира, то в 40 лет может наступить смерть.

Полное наше развитие наступает где-то к годам двадцати. И именно в 25 лет нам надо лучшие свои достижения форсировать.

Сейчас нам показывают детишек разных, спрашивают – не гений ли он? Мое поколение помнит Робертино Лоретти, который прославился на весь мир. Он, еще будучи мальчиком, стал знаменитым певцом. Но его менеджеры сразу стали его голос эксплуатировать, и голос пошел в

мутацию, как положено. Недавно Лоретти к нам приезжал, ничего интересного в нем нет. Поторопился он с достижениями.

И, глядя на него, я понял, что он похож по своему поведению на наших женщин. Ведь наша женщина как думает? Если в 25 лет замуж не вышла, то уже себя списывает.

Но я всегда их так успокаиваю: подумайте, как бы вы вели себя, когда жили бы в пещере? Никого же там нет. Ради кого жить тогда? Ради себя. И я всегда спрашиваю у женщин на семинарах: вспомните, когда вы были в утробе матери, ради кого вы жили, чем занимались? Вы делали себя! Или по-другому можно задать вопрос: вам это мешало, когда в утробе вашей ваш ребенок жил только для себя? Ведь наоборот: вы только радовались.

А если он мешал, то вам надо было просто с ним поговорить, и ребенок бы вам не мешал. Да, с ребенком можно договориться еще в утробе. У нас же считают, что воспитанием надо заниматься, когда ребенок уже в школу пошел. Это, конечно, неправильно.

### **О ЛУЧШЕМ РОЖДЕНИИ**

Как у нас живут хорошие люди? Бог фуфла не делает. Жаль, что женщин дергают все. Одной моей знакомой 25 лет, она до сих пор не замужем, детей нет. Уже, конечно, о себе начинает беспокоиться. И ее все подталкивают: давай рожай, чтобы как у всех, чтоб был смысл жизни. Но я, как мужчина, удивляюсь: разве можно всех под одну гребенку? Многие женщины могут попозже себе завести детей. Например, одна моя ученица в 42 года родила. А ведь тоже вначале на себя крест поставила.

Или был у меня на курсах один москвич, у него было двое детей, потом появилась вторая жена. В 42 года она родила мальчика. Здорового. Так она не успокоилась, и в 45 лет она еще одного родила. Ее звали Мила. Она стала жить по законам жизни, а не для официального брака.

Говорят, что самая сильная боль ушная, зубная и при родах. А если по закону, женщина должна испытывать оргазм при родах. Роды – это какой акт? Физиологический или патологический? Физиологический. Любые физиологические отправления сопровождаются удовольствием.

Но оргазм Мила не испытывала, потому что все-таки боль. Мила занималась у нас три сеанса. Но это была только психология. А надо было еще заняться и физкультурой.

Я напомним, как рожали наши прабабушки. Свадьбы были в сентябре, а роды в июне, в июле. Как раз сбор урожая. Они родили, перепеленали, потом опять шли работать в поле.

### **О НЕРАВНОМ БРАКЕ**

Ей 42, ему 29. Он ее полюбил, а она спрашивает: а потом что будет? Я стану старухой, а ты еще молодым будешь. И вообще я зажиточная дама, а ты пока что еще молодой начинающий врач.

Этот парень Глеб – сейчас кандидат наук, он к нам пришел и с нашей помощью кандидатскую защитил. Врач-гинеколог, работает в одной престижной клинике. И долго ли он будет в материальном плане от нее отставать? Вряд ли. Вообще мы развиваемся, пока молоды.

И с этой парой с возрастом произошли странные метаморфозы. Когда ей было 42, она выглядела лет на 50, а сейчас ей 52, но выглядит на 35. Почему? Потому что женщина стала жить по нормальным законам жизни. Как сразу меняется тусовка, когда ты вырастаешь. Вот она сказала, что ее пригласили на день рождения, где концерт давали София Ротару, Антонов и Азиза. Думаю, если бы она не защищала диссертацию, точнее не крутилась бы в более высокой тусовке, она бы туда не попала.

### **ЧТОБЫ РАСТИ, НАДО СЕБЯ ОЧЕНЬ ЛЮБИТЬ**

Кстати сказать, нас очень часто мучает проблема выбора. Выбор всегда стоит делать в сторону роста. И в этом таится опасность. Начнешь расти и в старое место уже можешь не вернуться. Например, я решил уволиться из института, в котором проработал всю жизнь, потому что понял: там роста не будет. И теперь уверен, что в институт я никогда уже больше не вернусь, потому что я просто там не помещусь. Поэтому, когда решаешь проблемы, надо выбирать в сторону роста.

...Вы знаете, когда надо увольняться с работы? Не тогда, когда ты ругаешься с начальником, а тогда, когда на этой работе ты расти не можешь.

Чтобы расти, надо себя любить, учиться этому.

Я не со скандалом ушел, мне нужна была своя клиника, мне нужны были услуги издательства. В клинике мне не могли этого дать. Я тихо и мирно ушел. Кстати, никогда не

уходите со скандалом, не хлопайте дверью, а то отскочит и как даст вам по заднице. Поэтому уходить надо всегда с миром как при разводе, так и при увольнении с работы.

Ведь нельзя же обдумывать каждый шаг. Некоторые вещи надо делать автоматически, тогда в твоей жизни остается место для творчества.

Помнится, я как-то учился играть на виолончели. Полгода я играл по открытым струнам, пока рука не привыкла автоматически. После этого меня стали учить делать что-то пальцами. И тогда стал пальцами что-то делать. Автоматические навыки нужно освоить, это необходимо: поднялся, умылся, почистил зубы, сделал зарядку. Меня в детстве не научили зарядку делать, пропустил. Если ты в детстве чему-то не научился, то позже трудно этому научиться.

### **Советы от Михаила Литвака**

**Хвали бесплатно, критикуй за деньги.**

**Расставаясь, не хлопайте дверью.**

**Характер лучше не иметь.**

**Есть люди вне критики: начальник, супруг(а), дети. И все остальные. Критиковать нужно себя.**

**Самый лучший момент тот, в котором ты сейчас находишься. Кто не умеет жить сейчас, тот и в будущем не сможет.**

**У невротика событий мало – все уходит в переживания.**

**Что хорошо, что плохо – пусть Господь Бог решает. А нам – что выгодно!**

**Жди, когда попросят. Не помогай, пока своего дела не сделаешь.**

**Не обращаться к неблагополучным людям.**

**Осторожнее со случайными связями, ибо вы улучшите биографию этих людей. Пусть биографию вам улучшают.**

### **Мысли о любви литературных классиков**

#### **О НЕОБХОДИМОСТИ ЛЮБИТЬ**

«Великая цель всякого человеческого существа – осознать любовь. Любовь – не в другом, а в нас самих, и мы сами ее в себе пробуждаем. А вот для того, чтобы ее пробудить, и нужен этот другой. Вселенная обретает смысл лишь в том случае, если нам есть с кем поделиться нашими чувствами.»

*Пауло Коэльо «Одиннадцать минут»*

#### **О ПЕРВОЙ ЛЮБВИ**

«... если первая любовь кажется нам вообще более благородным и, как говорят, более чистым чувством, если она, во всяком случае, более медленно развивается, то причина этому вовсе не чувствительность или робость, как принято считать. Дело в том, что сердце, поражённое чувством, дотоле не изведанным, как бы останавливается на каждом шагу, чтобы насладиться очарованием, которое оно испытывает, и очарование это обладает такой властью над неискушенным сердцем, что оно совершенно поглощает его и заставляет забывать обо всех других радостях...»

*Шодерло де Лакло «Опасные связи»*

#### **О БРАКЕ**

«Для брака полный сосуд эмоциональной любви настолько же важен, как важен для автомобиля полный топливный бак. Вести свой брак по дороге жизни на пустом «баке любви» может быть даже более безнадёжно, чем пытаться ехать на автомобиле без горючего. И обойтись это может гораздо дороже. Каким бы хорошим не был ваш брак сейчас, его всегда можно улучшить. Отношения брака сами по себе изначально предназначены для передачи любви и близости. Брак также является тем основным местом, где может быть заполнен внутренний «сосуд любви».

*Гери Чепмен*

#### **О РАЗОЧАРОВАНИИ**

«Кого любовь теперь добычей изберет?

Кому она теперь с три короба наврет?

Я отбезумствовал, с меня уже довольно.

Любовь охотится... Сегодня – чей черед?»

Омар Хаям

## О ПОСТОЯНСТВЕ

«Утверждать, что невозможно любить одну и ту же женщину, так же бессмысленно, как полагать, что прославленному музыканту для исполнения разных мелодий потребны разные скрипки».

Оноре де Бальзак

## Часть 3

### 7 шагов к успеху

#### 1-й шаг к успеху Изучи политэкономия – тогда узнаешь, как разбогатеть и не разориться

**По закону стоимости все должны быть сыты и одеты**

Политэкономия – наука, которая изучает, как человек ведет хозяйство. Политэкономисты, которых надо знать всем, – это Адам Смит и Карл Маркс. Сейчас есть масса новых специалистов, конечно. Но принципиально нового они ничего не придумали. Как в психоанализе главным остался Фрейд, а после него все остальные психологи просто какие-то отдельные моменты психоанализа разрабатывали.

Основное открытие Маркса: он открыл закон стоимости, который управляет рынком. Немножко о стоимости. Есть такое понятие – потребительская стоимость. Она определяется ценностью вещи для человека. Вода в ручье имеет потребительскую стоимость? Конечно да, но стоимости она не имеет. Стоимость вещи определяется количеством труда, вложенного в эту вещь. Когда водовоз наберет бочку воды, привезет ее в город и начнет продавать ее ведрами или стаканами, только тогда вода приобретает стоимость. Почему? В нее вложен труд. Потом водовоз перелил воду в бутылки, перевез в другое место – вода стала дороже. В общем, стоимость определяется количеством труда, который вложен в вещь. А цена товара и определяется его стоимостью

Естественно, и рабочая сила имеет стоимость. Капиталист платит зарплату своему работнику в соответствии с тем, сколько он заработал. Размеры зарплаты тоже не произвольны, а строго определены. Зарплата должна быть такой, чтобы она смогла обеспечить воспроизводство рабочей силы. У рабочего денег должно быть достаточно, чтобы он мог прокормить свою семью и вырастить детей. Какая-то часть средств распространяется по социальным каналам, например на содержание школ. Государство вкладывает деньги. Все это хорошо просчитывается.

Дальше, сам капиталист получил товар, который сделали его работники. Этот товар надо ему продать. Стоимость этого товара определяется чем? Тем, чтобы можно было обеспечить воспроизводство. Капиталист должен так его продать, чтобы с этих средств заплатить зарплату рабочим, чтобы ему самому что-то осталось на потребление, и прибыль – прибавочная стоимость.

Короче, закон стоимости гласит: «Цена товара соответствует его стоимости».

*Зарплата должна быть такой, чтобы она смогла обеспечить воспроизводство рабочей силы. У рабочего денег должно быть достаточно, чтобы он мог прокормить свою семью и вырастить детей.*

Как идет распределение сил и средств? Когда я, капиталист, пронюхал про какой-то новый товар, которого нет на рынке, или я сам его придумал, или ученый мне его изобрел, а у меня остался избыток средств после продажи, то я должен развивать новое производство, если хочу получить БОльшую прибыль. Но вначале товар неизвестен. Мне надо народ им заинтересовать. Для этого я его или по низкой цене продаю, или раздаю. И цена тогда ниже стоимости. А когда товар вошел в моду, люди о нем узнали, а его еще мало, тогда я начинаю продавать этот товар по выгодной для меня цене. У меня есть возможность продавать по более дорогой цене, вызвав его искусственный дефицит. В общем, я его могу продавать по любой цене, но разумной, чтобы его покупали.

Соседние капиталисты видят, что я просто жирую. У них тоже есть какие-то свободные средства. Они тоже начинают делать то же, что и я. И через какое-то время товар продается по его реальной стоимости. А если мы, капиталисты, промахнулись и выпустили товара больше,

чем на него имеется спрос, девать его некуда, – что делать? Приходится продавать его ниже стоимости. Тогда мы вынуждены сворачивать производство, меньше производить этого товара и быстро разрабатывать новый товар. А потом сам рынок в конце концов сделает так, что товар будет продаваться по нужной стоимости.

Если государство начнет регулировать цены, то цена товара должна увеличиваться с увеличением его качества. Например, машина может быть устроена очень просто: 4 колеса и кузов. Но если в ней много «начинки», то цена увеличивается. Если увеличивается качество, то легче товар продать. Если государство начнет поощрять каким-то образом выпуск некачественных товаров налоговыми льготами или еще как-нибудь, например вздуют цены на иномарки, а цены на «Ладу» останутся привилегированными, – все равно, качественный товар расходуется лучше.

### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ О РЫНОЧНОМ ХОЗЯЙСТВЕ**

*Развитие товарного производства и превращение его в современное рыночное хозяйство осуществлялись на основе действия закона стоимости. Это экономический закон, согласно которому производство и обмен товаров происходят на основе их стоимости, величина которой определяется общественно необходимыми затратами труда. Если затраты труда больше общественно необходимых, то та часть затрат, которая превышает последние, обществом не признается, что позволяет регулировать величину товарного производства.*

Является ли этот закон всеобщим, касающимся не только экономики, но и биологии? Да. Возьмем, к примеру, мое предплечье. Оно снабжается плечевой артерией, она раздваивается на две «магистраль» и так идет по всей руке, распределяя кровь. Но вдруг случилась некая травма, и моя плечевая артерия оказалась перерезанной. Кровь не поступает. Что с рукой станет? Усохнет? Черта с два! Не усохнет. Организм принимает меры. В руке есть незаметные, мелкие Collateralis radialis – лучевые коллатеральные артерии, которые снабжают локтевой сустав, длинный и короткий разгибатели запястья, плечелучевую мышцу... И вот по этим артериям кровь начнет поступать, и с рукой ничего не случится.

Так же действует и закон стоимости. Он может увеличивать цену, уменьшать, но денежный поток-кровоток – узкий или широкий – все равно будет продолжаться, вдыхая жизнь в экономику.

Теперь о зарплатах. Как у нас было в советские времена? У гегемона – рабочего класса – была зарплата 400–500 рублей, а у инженера, его начальника, – 200 рублей, тогда как положено: если у рабочего 400 р., то инженера должно быть 10 000 р.

А как получилось? Все так и вышло: откаты самой природой придуманы. Я, инженер, получающий 200 рублей, закрываю наряды рабочего на 400 р., а он мне откатит 100 р., и я буду получать свои тысячи, а государство об этом не будет иметь понятия. Так бы я получал свои тысячи и налоги платил соответствующие. А так все остается при своих. Закон стоимости пробивает везде.

Когда будете руководителями, у руля, или при власти, не нарушайте закон стоимости. Номер не пройдет, развалится все. При частной собственности все должно быть в частных руках. Рынок сам отрегулирует цену. А государство должно исполнять общерегулирующие функции.

Причем частная собственность определяется природой человека. Коммунизм можно и в Африке внедрять. Да там его и внедрять не нужно. Почему? Там есть фрукты, овощи, которые имеют потребительскую стоимость. А стоимости у них нет. А мы находимся в той зоне, где материальные блага добываются в течение лета, складываются, и мы сами же хотим их съесть. Там производить гораздо проще. Заплатил налоги, и государство тебя обеспечит охрану твоей собственности, и потом ты какую-то часть налогов отдашь.

Сейчас коммунисты предлагают популистские решения – национализировать экономику. Но они уже в советские времена национализировали. Когда перешло все в частные руки, пошел откат. Но опять же, возвращаться к государственной собственности не получится. У человека должен быть собственный интерес, а на охрану своей собственности он выделит деньги.

Идея общественной собственности противоречит природе человека. Но все равно будут накапливаться богатства. В 1990-е существовали подпольные учреждения, которые готовили различные товары. Конечно, многие подпольные учреждения готовили не очень хорошую продукцию, но большинство подпольных учреждений готовило продукцию гораздо лучше

государственной. Об этом мы не знаем. Это нам не сообщают. Но это можно и так понять. Например, у нас в те времена в медицине ввели кооперативы. Великолепно вначале было. Кооперативы платили 10 % налогов государству. Я кооперативу платил как работник 20 %. 10 % оставалось на руководителей, 10 % – государству. Мне оставалось 70–80 %. Посетители кооператива платили 100 рублей. Мне оставалось 80 рублей. В результате после налогов – 70–80. В результате, когда стали нарушать эти принципы, врачу кооператива платили 30, из этих 30 еще налог государству, получал 25. Он вам платил 100, а вы получали всего 25. Остается только 25.

*Когда будете руководителями, у руля, не нарушайте закон стоимости. Номер не пройдет, развалится все. При частной собственности все должно быть в частных руках. А государство должно исполнять общерегулирующие функции.*

Когда вы ко мне приходите, первый раз вы оплачиваете через кассу. Безусловно. Потом вы начинаете понимать, что можно мне лично платить. Но если я вижу, что с этим человеком нельзя связываться, я на это не пойду. А если он нормальный человек, то через какое-то время мы договариваемся. И вы приходите ко мне, платите мне 50 рублей, вдвое дешевле, я получаю вдвое больше, а государство получает кукиш с маслом. И оно не знает, что между нами – врачом и пациентом – происходит. Свою долю получают и медсестры, и лаборанты, поэтому они тоже заинтересованы.

А в регистратуре сотрудники продолжали сидеть на окладе. Им должны были хоть копейку от каждого больного давать. Так пропустила бы через себя человек сто – получила бы рубль. А так как сотруднице регистратуры безразлично, сколько человек обратится в поликлинику, то она могла и нагрубить, и нахамить, а в итоге больной мог развернуться и не дойти до врача. Но что было делать? Ведь кооперативом руководили социалистически подготовленные люди, зараженные идеей социальной справедливости.

Я не знаю, что там делается сейчас, я 15 лет назад из медицины умотал. Но тогда было именно так. И я организовал клуб КРОСС – Клуб Решивших Овладеть Стрессовыми Ситуациями. Я читал лекции. На лекции собиралось человек 200. Мне должны были бы заплатить очень много, но меня сразу посадили на оклад. Почему? Я заработал. Все получали проценты. У меня получился процент такой, что раз в 7 больше, чем у всех остальных. Мне говорят: «Это несправедливо». Я возмущаюсь: «Но я же столько заработал. Я не виноват. Но если я вам свои деньги и отдам, то вы их куда денете?» Они: «А мы должны разрабатывать педиатрическую службу». Я предложил: «Наймите таких врачей, чтобы к ним пациенты ходили. Они сами не заработали, а хотят получать мои деньги». В общем, я получил меньше. Но я помню, чем дело кончилось. Я просто ушел и увел всю свою группу. Руководители психотренингов получали столько, сколько к ним пришло слушателей. Трое пришло или десять – столько и получили. Волей-неволей, если хочешь много получать больше, а главное, лучше работай.

Я в свое время работал под руководством психотерапевта, который проводил огромные семинары. Но и ко мне шло народу не меньше. Так, к одним приходили человек тридцать, а ко мне – стабильно около двухсот. И он платил почасовые оклады. Естественно, когда я показал, на что я способен, то приобрел сразу известность. Но я сейчас туда не езжу. Он не догадался почему. Ко мне пришли 175 человек, каждый из них заплатил по 10 рублей. Так я думал: ты мне давай по пятерке с каждого билета, а организатор мне платит, как всем. Он, правда, потом сообразил. Но уже без меня. Такая система приводит к тому, что люди стараются работать сами по себе, хотя на предприятии выгоднее.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

##### О ЦЕНЕ ЧЕЛОВЕКА

*Мои выводы. Если вы мало получаете, значит, вы мало стоите. Сообразите, как получать больше. Простая политэкономия. Концерт Аллы Пугачевой на первых рядах стоит 6000 рублей, и это считается недорого. День наших семинаров – намного меньше. Это считается дорого. Что делать? Не имей с нищей интеллигенцией дело. Они идут на концерт Аллы Пугачевой. А кто стоит больше – я или Алла Пугачева? Я больше стою. Какой эффект вы получите от концерта Аллы Пугачевой, к которой я отношусь с большим уважением? Получите какое-то удовольствие. Но что-то в вашей жизни произойдет, что-то к лучшему изменится? Ничего.*

Я же знаю, что закон стоимости действует. Единственное, что мне приходится делать – самому делать себе рынок. Я вначале продаю себя дешево, а вы начинаете богатеть, начинаете

умнеть и понимаете, что мне надо платить больше. Если народу много, я подумаю и увеличу цену вдвое. Те, которые это понимают, останутся. Надо понимать, что иногда приходится работать и бесплатно, и дешевле, чем ты стоишь. Пока на сегодняшний день так. Но я знаю, сколько я стою. Я знаю, что вообще бесплатно работал, когда наработывал авторитет. Потом, когда известность росла, мне предложили определенную цену.

Вообще, народ у нас халяву любит. Но я с этим не согласен. Если приобрел дешево вещь, а потом оказалось, что она стоит гораздо дороже, пойди и доплати. На эту мысль меня натолкнул такой случай. Беседовал я как-то на улице с очень известным врачом. К нему подошла женщина лет сорока и попросила принять ее. По ее словам, лет пять назад он вылечил ее от очень тяжелого и длительного заболевания. Жизнь ее после этого кардинально изменилась в лучшую сторону, в том числе и в материальном отношении, но сейчас снова появились проблемы. По его виду я понял, что он ее не узнал, как ни пыталась она напомнить ему обстоятельства и детали ее лечения. Он дал ей номер телефона поликлиники, где он работал, и посоветовал записаться на прием. Как видите, все вышло очень корректно. Но я-то знаю, что на прием она попадет не ранее чем через 3–4 месяца. Такова очередь. Но если бы через год или два счастливой жизни она пришла бы к нему с чувством благодарности и преподнесла хотя бы букет цветов, он бы ее запомнил, и она, по-видимому, попала бы на прием к нему пораньше.

Хочу предложить вам небольшой тест: «Вам на склад завезли 40 бочек соленых огурцов. В одной из бочек с маркировкой «огурцы» оказалась бочка соленых грибов великолепного качества. Что будете делать?» Я этот тест проводил со своими подопечными. Были разные предложения. Но никто не предложил вернуть грибы или доплатить. Вопрос навеян случаем из практики. Это случилось во время моей службы в армии. Начальник продовольственной части неожиданно получил с продовольственного склада бочку соленых грибов. Очень обрадовался и угостил всех офицеров. Я тоже получил свою долю и обрадовался. Сейчас я смотрю на это несколько иначе. Надо доплачивать за дорогое приобретение.

Это я к чему? Работайте, повышайте квалификацию. И получайте в соответствии с законом стоимости. Или еще и больше, коль вас раскушают. Обычно само собой так все и получается.

*Хочу предложить вам небольшой тест: «Вам на склад завезли 40 бочек соленых огурцов. В одной из бочек с маркировкой «огурцы» оказалась бочка соленых грибов великолепного качества. Что будете делать?»... Надо доплачивать за дорогое приобретение.*

Еще о заработках. Как у меня появилась более состоятельная группа? Пришли ко мне солидные люди, говорят: не хотим со всем этим кагалом слушать, мы вам заплатим больше, вы только с нами занимайтесь. Сейчас у нас даже рисовываются группы, с которыми мы будем проводить семинары на корабле. Так что если работаешь и знаешь себе цену, закон стоимости пробьет. Но еще раз напоминаю: закон стоимости говорит, что вначале иногда надо продавать или продаваться дешевле. Это рыночный ход. Мне надо, чтобы мои ученики что-то зарабатывали, тогда я за свою консультацию вздрючиваю цену до 10–15 тысяч. А у них нет. И слушатели тогда пойдут консультироваться к моим ученикам.

Если кто-то решает нас обмануть, пусть обманывает. Или не обманывает. Он сам начинает работать, лишается нашей теоретической подпитки, останавливается в развитии. Но если нет, то и слава богу. Законы существуют. Их не обойти, не объехать. А популистские решения – все разделить, отнять – ни к чему не привели. Если человек умный и он хочет много зарабатывать, а вы хотите его обобрать, не сомневайтесь – он найдет способ сохранить свои богатства, которые он заработал.

### **Парадокс закона Адама Смита: производство развивается или загибается?**

Хочу поспорить про закон Адама Смита, который гласит, что 35 % налога способствуют развитию производства. Нет, он больше способствуют хирению производства. Объясню, чтобы было понятно.

Вот наш продукт. Хочется заработать много. Государство хочет много получить. Берет много, больше 35 %. Потом идет падение производства. И в следующий раз государство соберет меньше налогов. То есть при нормальных налогах растет производство, и государство собирает больше налогов. Когда налоги очень большие, идет спад производства и налогов собирается меньше.

Короче говоря, не говорите на тему – давайте отберем у богатых, раздадим. Если даже отберете и получите, что хотели, но работать лучше вы не научитесь.



Мы уже говорили, что самый главный капитал – люди. Кадры решают все. Правильный был советский лозунг. И если говорить о качестве, то это должно быть качество кадров. Если вы получаете много средств, то заем вам надо совершенствоваться. Представьте себе на секунду, что из Японии или Америки сюда пригонят самую совершенную технику, а люди останутся теми же – необученными. Что будет? Они эту технику разломают. Как говорят: самая главная деталь в автомобиле – «прокладка» между сиденьем и рулем.

В качестве примера: сейчас идет модернизация здравоохранения. Покупают приборы УЗИ для медпунктов, где работают фельдшеры. Приезжаем с проверкой на один такой пункт, а фельдшер на этих аппаратах УЗИ... сушит простыни. А страна миллиарды тратит на то, чтобы была качественная медицина.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### О САМОМ ВЫГОДНОМ ВЛОЖЕНИИ

*Самое выгодное вложение – вложение в кого? В самого себя. И тогда ты также, как древнегреческий философ, скажешь: «Все свое ношу с собой», и не будешь дергаться из-за какого-то имущества. Даже если это квартира или дом. Вы постройте его в другом месте. А тот, кто у тебя отнял прежний дом, разорится, а дом придет в запустение.*

### 2-й шаг к успеху

## Разберись в статистических закономерностях – и ты выиграешь самые серьезные финансовые сражения

### Проигрыш в сражении – это еще не проигрыш в компании

Теперь поговорим о статистических закономерностях. Государственные люди обязательно должны ориентироваться на статистические закономерности. Что значит – статистические закономерности? Например, когда к вам в класс приходят дети, то среди них будет какое-то количество отличников, какое-то – хорошистов и какое-то – троечников. То есть это статистическая закономерность. Статистическая закономерность – это и люди разного роста, люди разного сложения. Это должны учитывать обувные фабрики и предприятия, выпускающие готовую одежду. Они должны знать эти цифры, чтобы выпускать нужное количество нужного размера обуви и одежды.

И успех – это тоже статистическая закономерность. Не все действия могут привести к успеху. Когда ты планируешь кампанию, надо понимать, что проигрыш в сражении – это еще не проигрыш в кампании. Петр Первый проиграл сражение шведам и понял, что он не готов с ними сражаться. И поэтому он несколько лет готовился к войне и потом победил их.

Как я оцениваю – успешно я провожу семинар или нет? Вот сегодня на семинар не пришли семь человек. Из них трое не должны были прийти, потому что они предупредили меня заранее о пропуске занятия. То есть мой успех-неуспех зависит от количества пришедших слушателей. Здесь тоже есть статистическая закономерность. На успех я могу рассчитывать только в том случае, когда я приношу пользу где-то в 85–87 % случаях. Если половине – это неуспех. Но за 100 %-ный я никогда не могу ручаться. Конечно, если вы пришли второй раз сюда, то, значит, вчера вы уже что-то получили полезное от меня. Верно?

Естественно, всегда лучше преувеличивать свой успех, чем преуменьшать. Но это не значит, что я буду ныть: «Жалко, что эти семь не пришли». Сейчас я себя успокоил, что три человека не пришли по уважительным причинам. У них были мотивы. Значит, они и сюда хотели, и туда им надо было. Победил тот мотив, который сильнее. Значит, если бы я смог на семинаре что-то очень-очень важное им дать, они бы туда не пошли. Но это их дело. Значит, им очень было выгодно брать ответственность на себя. Но никогда нельзя ждать 100 %-ного успеха.

*Не все действия могут привести к успеху. Когда ты планируешь кампанию, надо понимать, что проигрыш в сражении – это еще не проигрыш в кампании. Петр Первый проиграл сражение шведам и понял, что он не готов с ними сражаться. И поэтому он несколько лет готовился к войне и потом победил их.*

Я считаю, что этот тренинг идет успешно. У нас ушло не так уж много. В прошлый раз на тренинге было 25 человек. Сейчас больше. Я это предвидел. А то мой помощник переживал: «Ой, как мало приходит». Я успокаиваю: «Не волнуйся. Ты еще увидишь, как будут хорошо идти наши дела». И сейчас все идет хорошо. Правда, новичков мало. Обновление тоже должно быть. Процентом на 30. Это тоже важно понять. На 70 % должно быть старого, а 20–30 % – нового.

Почему? Потому что если каждый раз будет новое, то тогда возникает растерянность. Должен быть какой-то элемент стабильности. Товарищи начальники, вы должны быть предсказуемы для своих подчиненных процентов на 80. А на 20 – непредсказуемы. Потому что если будете предсказуемы на все 100 %, то сразу будет скучно. И подчиненные начнут вами управлять. Что-то новенькое обязательно надо давать. Но менять правила каждую секунду нельзя.

Я консультировал заслуженного тренера России Владимира Зорина. Он человек творческий. Начальник, конечно, всегда лучше видит ситуацию. Он готовит команду к встрече с противником. Я думал, что это происходит за разговорами, а дела нет. Оказывается, там и тактика, и расчеты. Где-то неделя у них ушла на подготовку к матчу. Они уже разработали детальную тактику с учетом, кто как будет вести игру. И на следующий день уже должен состояться матч. А накануне вечером часов в шесть Зорин собирает команду и объявляет: «Будем теперь играть вот так». Может быть, это даже и лучшая тактика. Но дело в том, что они все уже настроились на другую тактику. Они неделю готовились. Они не могут перестроиться. Они возражают тренеру: пожалуйста, ты понял, что не так, но только не сейчас уже. Сейчас придется так, как потренировались уже. Они не меняют тактику, и играют по-старому. И что в итоге? Проигрывают. А так – могли бы выиграть. Почему трудно перестроиться? Почему, я не знаю. Я просто рассказываю вам о правилах жизни. Жаль только, что сейчас умом вы поняли, а через какое-то время опять начинаете делать то же самое по-старому.

*Важно понять: на 70 % должно быть старого, а 20–30 % – нового. Почему? Потому что если каждый раз будет новое, то тогда возникает растерянность. Должен быть какой-то элемент стабильности. Товарищи начальники, вы должны быть предсказуемы для своих подчиненных процентов на 80. А на 20 – непредсказуемы.*

...На мои семинары ходит заикающийся Павел. У него уже есть тенденции к карьерному росту. Он уже понимает, что не надо делать, чтобы добиться успеха. Сделал что-то не то – и тут же исправляет. Когда не знает, что делать, обращается ко мне. И правильно: к начальнику нужно подлизываться. Вот он после очередной моей лекции все вроде понял, все осмыслил. А потом приходит и у меня спрашивает: «Что мне делать? Как быть?» Я ему сказал: «Иди опять устраивайся в юристы». Почему я так сказал? Объясняю ему и вам всем.

Он пришел ко мне с «привычкой», с которой не расстался. Он ушел из юристов потому, что он заикается. Он бы хотел остаться, но он не видит перспективы работы юристом, если он заикается. А на самом деле нормальному человеку плевать на то, что заикается, лишь бы дело говорил. И я ему говорил: если ты будешь заикающимся голосом говорить, где находится клад в миллион долларов, то будут слушать очень внимательно. Самое главное – чтобы была квалификация. А он уже себе прогнозирует неуспех... Если ты проведешь одно-два дела как следует, то у тебя появится уверенность в своих силах и заикание пройдет, я думаю, что пройдет. Я не могу 100-процентной гарантии давать. Помните: профессионал 100-процентной гарантии не дает. И другую рекомендацию я ему могу дать: мозги отключить. Я считаю, что это хорошая рекомендация.

Я вспоминаю свою бытность врачом. Я назначаю лекарство, пациент пугается: а вдруг не поможет? А я говорю: а вдруг поможет? У него мозги уже отключились. А я-то считаю, что поможет. Давай попробуем. Не поможет – я же не буду настаивать. Не поможет – бог ты мой, что ты теряешь? Если вдруг опять не получится, ты ничего не теряешь. Хотя бы получить неудачу – и то хорошо. Опыт какой-то новый получится. Ты же сейчас придешь не таким человеком, который был в свое время в юриспруденции. Ты уже совсем другой человек. Нельзя дважды войти в одну реку. Поэтому у тебя все может получиться. Не получится – тогда будем думать. Я логично объяснил? Он сейчас устраивается юристом. А потом вернется домой, а старый «дракончик» или «черт» ему будет шептать: «Э, брат...» И он, может быть, поступит и не пройдет. Ну, не сделает, и не сделает. Я все равно тебя люблю, делай что хочешь. Он ко мне в следующий раз придет за советом.

#### **Нацелься на победу – станешь лидером**

Недавно фильм был «Вольф Мессинг». Конечно, это научная фантастика. Мессинга я видел, когда он в Москве выступал. Мое мнение: чистый материализм. Ведь когда я думаю, что я в руке что-то прячу, то я своим поведением – даже еле заметным – выдаю местонахождение предмета. А Мессинг был очень чувствительный. Он ваше движение улавливает, и, по сути дела, мы ему сами этим движением выдаем то место, где спрятана вещь.

Поставим маленький эксперимент. Поверните свою голову вправо. И посмотрите на что-нибудь. Посмотрели? Сделайте еще раз то же самое. А теперь – что надо сделать? Чуть-чуть сдвинуть голову, на 2–3 сантиметра, и застыть. Теперь мысленно себя доведите до той точки, которую вы видели. Мысленно. И глаза даже двигаться не должны. Теперь смотрите вперед невидящим взглядом, но мысленно ведите себя на то самое место, которое вы видели. Понятно задание, да? Сделайте так. Двигаться совершенно нельзя. Просто мысленно ведите себя на ту точку. Повторите так еще два раза. А теперь поверните реально вашу голову на ту точку. И посмотрите: вы больше голову повернули или меньше? Больше. Вы не двигались. Вы только идеомоторно себя тренировали. А повернулись – гибкость стала больше. Это называется идеомоторная тренировка. *(Название происходит от греческого слова idea – «образ» и латинского motor – «приводящий в движение».* Психология объясняет идеомоторный акт как появление нервных импульсов, обеспечивающих какое-либо движение при представлении об этом движении. Это явление было известно еще И. П. Павлову, который в книге «Двадцатилетний опыт объективного изучения ВНД (поведения) животных» писал: «Давно было замечено и научно доказано, что раз вы думаете об определенном движении... вы его невольно, это не замечая, производите». – Ред.).

*Мысль – это не только мысль. Это еще и действие, о котором вы думаете и считаете, что оно у вас получится. И тогда, даже ничего не делая, вдруг вы попадаете в некую ситуацию – и оказывается, что у вас все получается, что вы уже все умеете. Если человек только думает, но потом не действует, то можно считать, что он и не думал.*

Что хочу сказать. Наши тренеры не ценят психологическую подготовку. Почему не ценят – я знаю. Потому, наверное, что к ним чаще всего не психологи приходят, а те, которые не имеют диплома. А вы можете представить, какая может быть польза от идеомоторной тренировки? Например, сколько раз вы могли бы легко метнуть тяжелый диск? Ну, 100 раз, ну 200. А идеомоторно сколько можно? Тысячу раз! Вы думаете, что дело в мышцах? Нет, в голове! Поэтому нужно всегда думать позитивно. То есть в каждой ситуации видеть что-то положительное. Потом вы привыкнете, и так потом оно и будет. Потренируетесь.

Я на этот метод вышел из-за своей лени. У нас есть люди, которые боятся перейти улицу, это называется агорафобия. Наш профессор говорил, что надо вместе с больным перейти улицу. Да, вместе со мной он перейдет. А без меня будет переходить? Но и не выполнить распоряжение я не мог. Что я тогда сделал? Мы с пациентом позанимались. Я его заставил мысленно перейти наш большой Театральный проспект. Троллейбусы там ходят, проложена трамвайная линия – очень широкий проспект. И пошли мы с ним вместе. На проспект как раз выходит наша столовая. Я пошел обедать, а он пошел переходить. Но я думаю, что смысла нет – надо, чтобы без меня. И он сам перешел. Идеомоторная тренировка помогла. И обязательно нужно позитивно оценить свой результат. Даже если первый раз не получится, все равно результат надо оценивать позитивно.

*Надо стремиться позаботиться о сегодняшнем дне, а завтрашний день сам о себе позаботится. Это мысль И. Христа. А мы чаще всего заботимся о будущем, которое не наступило еще, а может, и не наступит. Надо всегда себя планировать положительно. Как запланируешь, так и будет.*

Вот пример одного из моих учеников: «Мы решили строить дом, но деньги у нас были только на «нулевой цикл». Но раз запланировал, надо же начать «нулевой цикл», а потом законсервировать, денег накопить и со следующей весны начать возводить здание. Но я стал желать и думать, что построю дом быстро. И знаете, черт знает, откуда-то деньги пошли. И мы строили без остановки. В сентябре мы уже крышу закрыли, в сентябре – мае сделали отделочные работы. В общем, за полтора года дом построили. Не знаю, откуда-то деньги появились. Хотя я могу вам сказать, откуда. Я многим людям оказывал хорошие дела. Я просто поделился своими бедами. Смотришь – кто-то машинку кирпича привез бесплатно. Тот, кто работает на крупной стройке, всегда машину-две кирпича может пригнать. И так далее. Закончили! Надо стремиться позаботиться о сегодняшнем дне, а завтра посмотрим. А мы чаще всего заботимся о будущем, которое не наступило еще, а может, и не наступит. Надо всегда себя планировать положительно. Как запланируешь, так и будет».

#### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ О ДОЛГОЖИТЕЛЯХ**

*Я всегда обращаю внимание, когда известный человек родился и умер. Например, я заметил, что все философы и психотерапевты – долгожители. Немецкий философ Эрих Фромм несколько дней не дождал до своего 80-летия. «Отец психоанализа» Зигмунд Фрейд прожил 83 года. Самый большой долгожитель из ученых – американский психолог, специалист по поведенческой терапии Фредерик Скиннер. Он прожил 86 лет. Древнегреческий философ Сократ жил бы долго, если бы его не отравили. Другие не менее известные философы (Пифагор, Эпикур и др.) жили 100, 103, 110 лет. А могли бы и дольше жить, но, наверное, надоело или не проходили у нас психологической подготовки.*

Пока еще человек чувствует, что у него есть какое-то предназначение, а он его не выполнил, то он плохо себя чувствует. Значит, вы до себя не доросли. Конечно, у вас есть реальные успехи, другие могут завидовать этим успехам, но для вас этого мало. Значит, надо как-то двигаться вверх и дальше.

Моя задача как раз помочь вам в этом. Когда философские знания есть и вы знаете всю систему человеческого существования, то знаешь, где ты находишься, знаешь, как устроена система, – в итоге можешь попасть в любую точку, в которую тебе захочется. Ты будешь знать путь.

Если ты хочешь попасть наверх, надо карабкаться в гору. Если начнешь перепрыгивать, то разобьешься. Идти надо методично – со ступеньки на ступеньку. Так я призываю вас к системным знаниям.

Мне нравится один анекдот, люблю его рассказывать. Может, еще не раз его вам повторю, потому что он подходит для объяснения разных жизненных ситуаций.

Идет полицейский по улице ночью, видит – мужик бухой в стельку под фонарем что-то ищет, спрашивает:

- Вы что-то потеряли?
- Да, клю-ю-чи от дома.

Культурный блюститель правопорядка начинает помогать ему. Прошел 1 час... 2 часа... Полицейский не выдерживает:

- А, вы не помните случайно, где именно обронули свои ключи?
- Во-он там за углом здан-и-ия.
- А почему здесь ищите? Да еще и меня затанули.
- Так ведь здесь, под фонарем, светлее.

Вот мы обычно так принимаем многие решения: главное, чтобы оно было удобным, чтобы по жизни подходило. Ребенок сделал что-то не так, и мы считаем за милое дело прочитать ему нотацию и думаем, что теперь он сделает все правильно. А дело не в его проступке, а в нем самом. Его самого надо менять. Мы воспитываем словами. А действуют только практические методы. Это знают настоящие, лидирующие начальники. Многие же – не лидирующие – часто применяют автократические методы. В чем их преимущество? Они дают быстрый эффект. Но развращают. Это недостаток – развращают того, кто наказывают, и не дают никакой пользы тому, кого наказывает. Но результаты быстрые. Потрясающие иногда. Особенно когда вводят запретительные меры.

*Мы воспитываем словами. А действуют только практические методы. Это знают настоящие, лидирующие начальники. Многие же – не лидирующие – часто применяют автократические методы. В чем их преимущество? Они дают быстрый эффект. Но развращают.*

...В 1980-х у нас в стране шла кампания борьбы с алкоголизмом. Профессионалы говорили, что нельзя запрещать алкоголь. Но член Политбюро ЦК КПСС Егор Лигачев предложил, а Генеральный секретарь ЦК КПСС Горбачев поддержал. Хотели быстро получить результат. Результат был потрясающим. Стало меньше смертей, травм, рождаемость повысилась. И Лигачев про эти «победы» талдычил все время. Но они не прислушивались к специалистам, которые объясняли, как устроены алкоголики. Если человек привык принимать вещества, которые меняют его нервную систему, а сам он не может себя переделать, значит, что происходит? Вначале они растерялись. И не пили. А привычка пить осталась. Они стали принимать суррогаты: бензин, клей и всякую дрянь. И тогда еще одно распространенное лекарство продавали без рецептов, и оно алкашей здорово спасало. И наркотики появились.

Между прочим, я знаю, как бороться с алкоголизмом и наркоманией. Я могу научить человека, как правильно вести свои дела, чтобы ему было интересно на работе и чтобы счастье в любви было. Так он сам бросит пить. У нас на семинаре тоже есть алкоголики, которые пришли и честно сказали при всех, что у них алкогольная проблема. Например, Маша пила. А сейчас удачно вышла замуж в 42 года. А сейчас уже и ребеночка родила. Дача в Болгарии, квартира в Москве. Машина есть. Зачем ей сейчас пить? Не надо. Еще был майор Геннадий, тоже алкоголик. А сейчас он доктор наук и тоже уже давно не пьет. Женат. Но, конечно, это не та жена, которая раньше была, – он же изменился.

Поэтому я всегда говорю – меняйте себя! Не ищите, где у вас спрятаны неприятности. Не ищите врагов. Нас интенсивно учат искать врагов. Особенно нас к этому принуждают средства массовой информации, но слава богу, мои «семинаристы» их не смотрят. Хотя они могут смотреть, но они уже так «закалены», что никакая пропаганда их не совратит: они знают, что находятся на правильном пути.

### **3-й шаг к успеху**

#### **Научись громко и четко говорить. А еще – рассказывать анекдоты**

**Вы не умеете говорить – вы просто слова произносите**

Забудьте, как дурной сон, что вы умеете говорить – вы просто слова произносите. Мы проводим тренинги публичного выступления. Там есть три стадии: 1) как свинья читаешь, уткнувшись в текст; 2) как курочка – отрываясь от текста; 3) как соловей – без текста. Кстати, у нас многие преподаватели только лет через 10–15 начинают правильно читать лекции. Правильно – это так, чтобы их внимательно слушали. Есть уже наработанный опыт, согласно которому для того чтобы сдать экзамен, его надо повторить от трех до десяти раз. Но для того чтобы приобрести навык, нужно 10 тысяч раз повторить одно и то же. Но зато потом это экономит время. Хорошая привычка, которую ты делаешь легко, не задумываясь, – это капитал, на процент из которого ты потом можешь жить всю оставшуюся жизнь.

У нас многие хотят овладеть ораторским искусством для того, чтобы уметь выступать. А ораторским искусством надо овладеть для того, чтобы говорить один на один с человеком правильно, то есть вести переговоры. Почему? Когда ты выступаешь на людях, то там может всякое случиться. Например, если оратор сильно не понравился – уйдут. Ну, несколько человек ушло, остальные-то остались. А когда один на один, там у тебя или нулевой успех, или на все 100. А все серьезные дела делаются в разговоре один на один. И вот тут положено владеть ораторским искусством. Но для этого надо отрепетировать его где-нибудь в другом месте.

Итак, рассмотрим ситуацию. Я хочу расширять свой бизнес. К какому человеку я обращаюсь: успешному или неудачнику? Конечно, к успешному. А я ему нужен? Нет. Но мне надо как-то объясниться с ним, чтобы он бросил все свои дела и понял, что он приобретет выгоду, если побеседует со мной. Он должен будет потом уплатить неустойку там, где он отменит свои дела, но будет знать, что остался не в проигрыше, потому что будет работать со мной. И я это должен доказать, потому что другой партнер мне не нужен – только он. Поэтому вот тут как раз и надо уметь очень красиво говорить.

При чтении лекции, конечно, такой ювелирной техники не нужно. Но на лекциях можно поучиться. Если даже твоё выступление никому не понравится, ничего страшного – ты же тренируешься. Многие мне признаются, что боятся выступать. А один на один не боятся говорить всякую ерунду, а потом удивляются, почему ничего не выходит. Естественно, для того чтобы научиться, надо очень часто говорить одно и то же много раз. А потом потихонечку вносить улучшения. Я посчитал: за 20 лет работы на факультете усовершенствования врачей я одну и ту же лекцию читал почти 200 раз, а потом надоело. Сильно много уже не внесешь. И перешел на тот стиль, на который перешел. Работает. Так что моя специальность хорошая. А вообще все специальности хороши. Нет плохих специальностей, а есть плохие специалисты. На меня очень обижаются, особенно учителя, когда я говорю, что нет плохих учеников, а есть плохие учителя.

*Если даже твоё выступление никому не понравится, ничего страшного – ты же тренируешься. Многие мне признаются, что боятся выступать. А один на один не боятся говорить всякую ерунду, а потом удивляются, почему ничего не выходит.*

Однажды я читал учителям лекции, я, собственно, сам попробовал работать педагогом. Слушайте, мерзопакостно педагогом работать! Но в то же время чем хуже место, тем лучшим специалистом ты сможешь стать. Я им рассказываю о том, как тяжело педагогам, как им мало платят, какие ученики отвратительные... Но мы же и учить не умеем! А если человек умеет учить, то он много заработает. Я много раз повторяю: если вы мало зарабатываете, значит, вы просто плохой специалист. И не надо ничего придумывать – станьте хорошим специалистом. Хорошие специалисты имеют слабое представление о том, что такое «гласность специалиста». На одной своей специальной технике не выедешь, надо еще уметь продать свой продукт, надо еще знать законы бизнеса. А так какой толк от того, что вы хороший специалист, но не можете найти покупателя на свои услуги. Значит, вы плохой специалист. Немножко надо быть артистом, немного разведчиком... Чтобы твоя основная специальность была подперта еще другими навыками.

#### **14 экономических принципов Деминга, которые «зажгли» Японию**

Мне близки идеи американского ученого, статистика и консультанта по менеджменту Эдварда Деминга, который, кстати, тоже был долгожителем – прожил 93 года, с 1900 по 1993 год. Он предложил новые принципы управления в сфере организаций, предприятий, государственных учреждений. Деминга считают родоначальником системы бережливого производства. Но я бы назвал его идеи «системой управления качеством».

Кстати, самыми плодотворными были его последние года жизни, когда он ездил с семинарами и лекциями. Свою последнюю и одну из самых известных книг он дописывал в свои последние дни жизни. Не дописал, и уже его дети издали после его смерти.

Революционные предложения Деминга были широко использованы в Японии. И именно благодаря его идеям в Японии произошло так называемое «экономическое чудо». Сейчас все предложения Деминга известны во всех странах мира под названием «бережливое производство». Предложенные им принципы помогли преобразоваться многим предприятиям и транснациональным компаниям: они смогли добиться больших успехов в бизнесе. Самые известные компании, которые приняли его идеи, – это «Тойота», «Ниссан», «Мицубиши», «Форд», «Проктал и Гембел», «Дженерал Моторс» и многие другие.

#### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

##### **ПРО АМЕРИКУ**

*Вы знаете, благодаря кому поднялась Америка? Нашему советскому экономисту Тереженко! (В. И. Тереженко был профессором-экономистом ряда высших учебных заведений США, где наряду с другими предметами преподавал курс «Организация и управление». Он работал консультантом у фермера Р. Гарста, а также в Министерстве сельского хозяйства США. Прожил в Америке почти 30 лет. В 1960 году Тереженко возвратился в СССР и стал работать в научно-исследовательском институте Министерства сельского хозяйства Украины. – Ред.). Его, конечно, хорошо прессовали. Но нынешний анализ американского бума в 1990-е годы показал, что американцы обязаны нашему русскому исследователю и другим нашим ученым, которые туда уехали.*

Интересна историческая справка. Деминг впервые посетил Японию в 1946 году. Тогда Япония после Второй мировой войны была деморализована, страна была на грани голода. Японские товары считались в то время самыми дешевыми и ненадежными в мире, как ни парадоксально слышать это сейчас. Ведь сегодня при слове «японские товары» каждый может сказать – надежность, качество и долговечность.

В то время американцы посадили в тюрьму всех руководителей крупных компаний и правительственных органов как лиц, которые якобы развязали войну против Америки. И тогда очень остро стоял вопрос подготовки новых управленческих кадров. И Деминга как раз пригласили для чтения лекций «по управлению». Его принципы зажгли Японию!

Его лекции по методам статистического контроля качества были восприняты высшим руководством японских компаний как суперпрофессиональные. И в итоге в Японии была создана необходимость изучения внедрения статистического контроля, создан процесс массированного обучения руководителей и менеджеров, в первую очередь высшего и среднего уровня.

В знак признания заслуг Деминга в 1951 году была учреждена награда его имени, присуждаемая с тех пор ежегодно компаниям за выдающиеся заслуги в деле повышения качества, а также отдельным лицам за существенный вклад в деле управления качеством.

А надо сказать, что Япония – достаточно закрытая страна. Японцы к признанию иностранцев относятся с большим пессимизмом. Но Деминга они признали. В 1960 году он был награжден орденом Благодарного Сокровища второй степени. Это один из высших орденов Японии, вручаемый императором.

В Америке его идеи были приняты гораздо позже. Но тоже были признаны. В 1984 году ему была присуждена национальная медаль США в области технологии, и его имя написано на стене в Зале славы изобретателей США за достижения в области науки и техники. Во многих странах работают ассоциации, названные его именем.

Если говорить о философии Деминга, то она может быть подытожена следующей фразой: Деминг учил, что принятием соответствующих принципов управления и организацией деятельности можно повысить качество и при этом одновременно снизив расходы. За счет чего это происходит? За счет сокращения количества отходов, за счет сокращения переделывания. Исключается изнурение персонала массовыми проверками и судебными разбирательствами, при этом одновременно повышается лояльность клиентов. Суть в том, что практиковать постоянное совершенствование и представлять производство как систему, а не как части производства.

Философия идеи – личностный рост должен не останавливаться до самого последнего вздоха в жизни, иначе будут преобладать силы регресса и уничтожения.

*Если вы предлагаете коммерческое предложение, которое требует минимальных затрат и дает высокий результат, значит, это предложение верное!*

В 1970-е годы философия Деминга была развита японскими предпринимателями так: когда люди и организации сосредотачивают внимание прежде всего на качестве, то качество имеет тенденцию к повышению, к росту, а издержки – бич любого производства – со временем снижаются. Однако когда люди и организации фокусируют свое внимание на издержках, то затраты имеют тенденцию к росту, а качество со временем снижается.

К слову, один из наших исследователей говорил: любое революционное преобразование требует минимальных материальных затрат. То есть подошел к идее Деминга другим путем, но так же, как и Деминг – опираясь на математические закономерности и статистические законы.

В общем, если вы предлагаете коммерческое предложение, которое требует минимальных затрат и дает высокий результат, значит, это предложение верное!

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### О СНЯТИИ СТРЕССА

*Мы приписываем японцам «открытие» для снятия стресса – чучело-болванчика, которого можно побить вместо начальника. На любом производстве у них в проходной стоит чучело «начальника», которое можно от души поколотить, если накопились обиды. Но это не японцы придумали, а немецкий врач-психиатр Фредерик Перлз. Именно он в свое время предложил: возьми свою подушку, ударь ее и думай, что ты бьешь своего врага. И на самом деле, этот простой психотерапевтический прием очень хорошо оздоравливает человека. Лично я использовал два паласа «для битья». Один я назвал Михаилом Павловичем, а другой – поменьше – Марией Ильиничной. И я их не просто бил, а выколачивал, за что неизменно получал похвалы жены за хорошее качество выбивки. И что самое главное – не уставал.*

Итак, на основе своей идеи Деминг вывел 14 принципов, которые предложил японцам. И предложения Деминга «зажгли» Японию: они изменили экономику и страну! За 10 лет страна преобразовалась. Да еще какими масштабами: в экономическом плане она в то время практически обогнала Америку.

#### Доклад об экономических принципах Деминга читает Владимир.

#### 1. НЕОБХОДИМО ПОСТОЯНСТВО ЦЕЛИ ЧТОБЫ БОССЫ БЫЛИ В ЭКСТАЗЕ

Поставьте перед собой цель и будьте неизменно тверды и постоянны в достижении поставленной цели непрерывного улучшения продукции и услуг.

Каким образом это достигается? Путем распределения ресурсов таким образом, чтобы обеспечивались долговременные цели и потребности, а не только сиюминутная прибыльность. А также – достигать конкурентоспособности, сохранять предприятие и обеспечивать людей работой.

Первый принцип с чего начинается? С удовлетворения потребностей потребителей. Деминг говорил: «Потребитель должен получить то, что он хочет, когда он этого хочет и в той форме, в какой он этого хочет». И компания должна не только удовлетворить пожелания потребителей.

Это как раз самое малое, что она должна сделать. Компания должна стремиться к тому, чтобы заставить восхищаться, восторгаться товаром, предоставляя покупателю даже больше того, что он может ожидать. Вот тогда, как он говорил, «ваши боссы могут быть в экстазе, совет директоров на верху блаженства, а ваша компания может стать легендой на Уолл-стрит. Но если ваш потребитель не в восторге, значит, вы еще не начали достигать качества».

*Компания должна стремиться к тому, чтобы заставить восхищаться, восторгаться товаром, предоставляя покупателю даже больше того, что он может ожидать.*

В идеи Деминга есть психологический феномен: если товар или услуга удовлетворяет чувство собственной значимости человека, то он с помощью этого товара или услуги чувствует уникальность, восхищается и гордится этим товаром. Цель достигнута, когда покупатель не думает о цене, рекомендует товар своим друзьям, и сам еще придет за этим товаром.

Один из учеников Деминга предложил нарисовать его идею в виде «Пирамиды качества». Во главе угла ставится одержимость качеством того, что мы делаем. Откуда берутся силы для этого? В первую очередь организация работы. Коллектив рассматривается как команда, в которой ведется не конфронтация и конкуренция, а которая работает единым организмом. Должен работать принцип сотрудничества. Все – одна команда.

А откуда берутся силы для плодотворной работы? Сила опирается на одержимость. Научный же подход к организации работы Деминг назвал глубинной системой знаний, которая корнями уходит в представления о системе работы целостного организма. Знания о теории познания, о границах теории познания, математические знания о вариациях, об отклонениях – в общем, о закономерностях работы системы. И последние – глубинные знания психологии. Он много использовал идей американского психолога, основателя гуманистической психологии Харольда Маслоу.



Вернемся к пирамиде. Одержимость качества – это вершина пирамиды. Одержимость в данном случае рассматривается как эмоциональная вовлеченность. Деминг, безусловно, доносит до нас глубинную первостепенную важность понятия качества в противоположность ее привычной роли второй скрипки, уступающей под давлением ежеминутных обстоятельств и проблем.

Где же брать силы для этой одержимости? Пирамида показывает, что такое всеобъемлющее качество достигается путем совместного действия двух сил – общекорпоративной работы и научного подхода.

Научный подход требует понимания природы вариаций изменчивости отклонений, в особенности деления на управляемую и неуправляемую компоненты, которые обусловлены



общими основными системными причинами и особыми, или конкретными, случайными причинами работы системы.

И только правильно диагностируя наиболее важные источники изменчивости отклонений системы и затем уменьшая или даже уничтожая их, можно улучшить качество во всех его проявлениях. А под проявлением качества понимаются надежность, однородность, предсказуемость и взаимозаменяемость товаров и услуг.

К чему призывает научный подход? Он призывает нас к принятию решений и формированию политики на основе доброкачественной информации, как количественной, так и качественной. Но не нужно брать только наши самоощущения или сиюминутные соображения. Они нужны, но не главные.

*К чему призывает научный подход? Он призывает нас к принятию решений и формированию политики на основе доброкачественной информации, как количественной, так и качественной.*

Деминг давал и инструменты для подтверждения качества. Это статистические инструменты наблюдения за процессами.

Что еще может дать научный подход? Он также предполагает наличие знаний и ограничений этих методов и в особенности осознания критической важности явлений, которые не могут быть описаны численно.

Современный подход к западному стилю управления Деминг называл смертельными болезнями западного стиля, то есть конфронтационного стиля управления. Он состоит в том, что руководство компаний основывается на голых цифрах, основывается только на подсчете денег, не обращая внимания на качество. Современные руководители ориентируются только на деньги, не на качество, на финансовые показатели за квартал, за полугодие, за год, но при этом не учитываются показатели качества.

Кроме того, согласно научному подходу, что может быть основой для производственной политики и принятия решений? Это анализ с помощью статистических методов.

Как говорил Деминг, наиболее важный фактор, необходимый для управления любой организацией, неизвестен, и количество не определено. Те, кто сочтет это утверждение необычным, еще не подошли к пониманию его системы. Кто может выразить эффект от фирмы от того, что она своего покупателя не просто удовлетворила, но и привела в восторг? Будет ли им нужна еще и реклама этого товара? Этот покупатель не только придет к вам без всякой рекламы, но он также, вероятно, рекомендует вас своим коллегам и друзьям.

Или другой вопрос. Какими числами можно выразить одержимость качеством в Японии в течение последних десятилетий? Какие числа вы могли бы использовать для демонстрации гораздо большей ценности удовлетворенного и внутренне мотивированного работника по сравнению с тем, кто приходит на работу лишь для получения зарплаты?

А какие числа могут количественно выразить вред из-за разочарования вашего потребителя или из-за разочарования и деморализации вашего персонала?

Поэтому научный поход простирается далеко за пределы простого манипулирования цифрами и количествами, принося идею одержимости качеством.

Принимая философию Деминга на практике, необходимо наблюдать непоколебимое последовательное всеохватывающее движение в направлении улучшения деятельности и всех операций внутри всей фирмы.

Что является основным фактором для поддержания энтузиазма сотрудников? В первую очередь приверженность руководства к постоянным улучшениям. И тогда согласно феномену идентификации если руководство одержимо фактором улучшения качества, то и сотрудники начинают вовлекаться и проявлять энтузиазм и интерес к работе.

*Что является основным фактором для поддержания энтузиазма сотрудников? В первую очередь приверженность руководства к постоянным улучшениям.*

Где может быть приобретена эта приверженность? Она может быть приобретена теми людьми в руководстве, которые возьмут на себя труд изучить и понять новую для них философию и тем самым подать хороший пример для своих сотрудников. Это управление личным примером. К чему это приведет? Это приведет к тому, что их осведомленность начнет распространяться по всей организации сверху вниз, повсеместно вырастая и подпитывая постоянство всех сотрудников в нужных намерениях.

Это требует новых действий. Но каких действий? Действий иного типа, иной природы, нежели традиционные. И он подчеркивает, что обязанности менеджеров должны перенестись с количественных показателей на показатели качественные.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### ПРО «УМНЫЙ» ХОЛОДИЛЬНИК

*Есть смешная байка. Не знаю – правда это или нет. В общем, говорят, купили русские японский холодильник. Загрузили продуктами – а он не работает! Выгрузили – работает. Вроде как оказалось, что японские холодильники работают только в том случае, если туда закладываются экологически чистые продукты.*

*А это уже проверенный факт. Приехали японцы на станкостроительный завод в Екатеринбурге, чтобы купить станок. Наши обрадовались, что японцы покупают нашу технику. А потом выяснилось, для чего они ее купили. Привезли они станок к себе, поставили в центре цеха и сказали: «Смотрите, как не надо работать». А может, и это тоже анекдот?*

#### 2. ПРИМИТЕ НОВУЮ ФИЛОСОФИЮ

Сегодня мы находимся в новой экономической эре, начатой в Японии. Мы не можем более уживаться с обычно принятым уровнем задержек, ошибок, дефектов в материалах и брака в работе. Чтобы остановить продолжающийся упадок в экономике, необходимо преобразование западного стиля менеджмента, ориентированного на краткосрочные показатели. Наступило другое время. Какое? Время трансформировать управление – это стиль, ориентированный прежде всего на качество.

Это новая философия. Это не просто несколько руководящих принципов, идей, правил или методик, которые вы могли бы добавить к обычно используемым в вашей компании. Это совершенно новая философия. Это не просто несколько руководящих принципов, идей, правил или методик, которые вы могли бы добавить к обычно используемым в вашей компании. На самом деле, предполагается серьезное радикальное переосмысление ваших взглядов – более радикальное, чем вы можете себе представить. Оно предполагает поворот на 180° в отношении ко многим стратегиям, типам поведения и верованиям, к которым вы привыкли или под которые подстроились за многие годы. Мы говорим о глубоких, фундаментальных изменениях – столь же радикальных, как те, которые нужны для перехода от теории плоской Земли к теории Земли-шара. Если вы не воспримете идею фундаментальных перемен, то и переосмысления никогда не произойдет. В любом случае это не произойдет за один день. Но мы должны поддерживать постоянное, непрерывное движение в правильном направлении. Каждый день должен приближать нас к состоянию, когда вся компания окажется в процессе улучшения качества всех систем и видов деятельности.

*Мы говорим о глубоких, фундаментальных изменениях – столь же радикальных, как те, которые нужны для перехода от теории плоской Земли к теории Земли-шара.*

Эти преобразования идут в виде так называемой цепной реакции. К чему приводит улучшение качества?

Улучшается производительность. Уменьшаются затраты. За счет чего? За счет меньшего количества ошибок, переделок, задержек и лучшего использования. Улучшается качество продукции – это конечный результат. Но улучшение качества продукции является следствием улучшения работы на всех этапах, начиная с этапа управления и заканчивая улучшением качества работы даже уборщицы. Если повышается производительность, вы занимаете свой сегмент рынка. Компания остается в деле. И чтобы было понятно каждому сотруднику, умножаются и сохраняются рабочие места. Это не ставится целью, но это является следствием преобразований компаний.

Все говорят, что японцы традиционно склоны к сотрудничеству, исторически, традиционно, но на самом деле это не совсем так. Тут обратная реакция. Почему идеи Деминга в Японии были с таким энтузиазмом приняты в то время? Тут актуальна поговорка, которую я услышал от кого-то из великих: «Бегство из ада сильнее мотивирует, чем прыжок на небеса». Япония была тогда на дне, стояла в разрухе, и после сокрушительной войны, ядерной бомбардировки, неумелого руководства страной они подорвали силы жителей Страны восходящего солнца, и верхушка страны и крупные компании были заключены под стражу. И компаниям были нужны новые руководители. Нужно было новое руководство страны и новая философия, которая

помогла бы им возродиться. Как раз идеи Деминга очень хорошо легли на ту среду, которая была в то время в Японии.

Как вы знаете, в Японии практически нет природных ресурсов. И самый ценный ресурс, который есть у японцев, – это люди. В общем-то, только развивая это ресурс, и можно двигаться. И Япония продемонстрировала свои революционные преобразования в экономике.

*«Бегство из ада сильнее мотивирует, чем прыжок на небеса».*

Кстати, Деминг понимал «качество» немного по-другому. Например, в советской России под качеством подразумевалось соответствие стандартам и техническим условиям, и было абсолютно неважно, сколько использовался этот товар и насколько удовлетворял потребности потребителя.

Один из принципов, который позволяет достичь качества работы, по Демингу, – это покончить с зависимостью от массового контроля. А в советские времена были отделы технического контроля: все продукты и товары подвергались жесткому контролю.

### **3. УНИЧТОЖАЙТЕ ПОТРЕБНОСТЬ В МАССОВЫХ ПРОВЕРКАХ И ИНСПЕКЦИЙ КАК СПОСОБЕ ДОСТИЖЕНИЯ КАЧЕСТВА ПРЕЖДЕ ВСЕГО ПУТЕМ ТАК НАЗЫВАЕМОГО «ВСТРАИВАНИЯ» КАЧЕСТВА В ПРОДУКЦИЮ**

Контроль качества должен быть на всех этапах управления и производства. Важен не только конечный продукт, но и качество, удовлетворенность продуктом на промежуточном этапе. Мы должны быть удовлетворены качеством сырья, которое к нам поступает. Мы не должны экономить на сырье, которое готовится одним цехом.

Деминг писал: «Требуйте статистических свидетельств “встроенного” качества как в процессе производства, так и при закупках».

Если вашей первой реакцией на данное требование Деминга была ироническая усмешка, это показывает, как далеки ваши стандарты качества от тех, на которых он настаивает и которые используют люди, откликнувшиеся на его призывы.

Мы настолько привыкли к низкому качеству поставок, услуг и работы систем, что идеи Деминга можно принять за объективное свойство реальности – такой, какая она есть и какой останется.

Однако очевидным результатом достижения высоких и устойчивых показателей качества будет то, что дорогой и неэффективный массовый контроль действительно становится ненужным. Почему? Поскольку возможность появления брака уничтожена в зародыше.

Снижение затрат будет достигнуто не только вследствие уменьшения потребности в контроле, но и гарантией работы с надежными взаимозаменяемыми однородными высококачественными материалами в процессах, с такими же характеристиками, не считая всего прочего, что становится возможным в этом случае. Просто подумайте, как ваш высококачественный, конкурентоспособный продукт или услуга скажутся на вашей репутации у ваших настоящих и будущих потребителей.

Это обращение к каждому сотруднику предприятия.

#### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

##### **О японском обучении**

*Я знаю, как у японцев поставлено образование. Человек 1 класс закончил не очень успешно. По окончании школы опомнился, но «дефекты» обучения не закрыл. А у японцев каждая оценка влияет на будущую стипендию и зарплату. Ты, будучи в первом классе, получил двойку, в институте тройку – и в итоге будешь получать меньше тех, кто учился на одни пятерки. И никакого блата и протекции там быть не может. Можно это сделать и у нас. Но менталитет не тот.*

*Так, мы все время говорим, что у нас образование самое лучшее. А я знаю преподавателя русского языка в одном иностранном вузе. Она летом подрабатывает – экскурсии с русскими проводит. Ее спросили: «А вы можете поставить оценку выше той, которую заслужил студент?» Отвечает: «Нет, он слишком много мне должен заплатить. Он мне должен заплатить столько, чтобы я могла на проценты жить, потому что большие меня никуда не примут на работу».*

### **4. НУЖНО ПОКОНЧИТЬ С ПРАКТИКОЙ ЗАКУПОК ПО САМОЙ НИЗКОЙ ЦЕНЕ**

«Покончите с практикой оценки и выбора поставщиков лишь на основе цены на их продукцию, – писал ученый. – Вместо этого наряду с ценой требуйте серьезных подтверждений

качества продукта. Уменьшите число поставщиков одного и того же продукта путем отказа от услуг тех из них, кто не смог статистически подтвердить его качество. Стремитесь к тому, чтобы каждый компонент поставлялся только от одного производителя, с которым у вас установились взаимные лояльность и доверие в результате долговременных отношений. Цель в этом случае – это минимизация общих, а не только первоначальных затрат. У отделов комплектации и снабжения в таком случае появятся новые обязанности, которые они должны будут хорошенько изучить».

Этот пункт напрямую связан с предшествующими. Мы сможем покончить с потребностью во входном массовом контроле поставок, только если будем верить, что их производители придерживаются таких же высоких стандартов качества, что и мы. Это предполагает, что у нас установлены доверительные, рассчитанные на длительную перспективу отношения сотрудничества с ограниченным числом проверенных поставщиков, которые могут и хотят удовлетворять ваши потребности.

Выигрыш, которого можно достичь на основе таких взаимоотношений с надежным поставщиком, и, как следствие, повышение качества их продукции и услуг, в значительной степени превосходят экономию, получаемую при закупках по минимальной цене.

*Выигрыш, которого можно достичь на основе таких взаимоотношений с надежным поставщиком, и, как следствие, повышение качества их продукции и услуг, в значительной степени превосходят экономию, получаемую при закупках по минимальной цене.*

В любом случае, практика закупок по низким ценам принуждает поставщиков к тактике извлечения сиюминутной выгоды, не позволяет им проводить перспективную политику. Избыточные затраты, неизбежные вследствие этого в нашем собственном производстве (если мы покупаем дешевый некачественный товар), и возможные затраты, связанные с нашим производством у потребителей в результате использования дешевых, ненадежных комплектующих, по всей видимости, огромны и трудноопределимы.

В лучшем случае здесь можно ожидать существенного возрастания объема переделок, задержек, неритмичности в выпуске продукции. В худшем случае плохой материал может проскользнуть через производственный процесс, а потом всплыть у потребителя. А если потребитель пострадает, будьте уверены, что он, скорее всего, заставит страдать и вас. И будет абсолютно прав.

## **5. УЛУЧШАЙТЕ КАЖДЫЙ ПРОЦЕСС**

«Сегодня и всегда непрерывно улучшайте все процессы планирования, производства и оказания услуг, – требовал Деминг. – Выискивайте проблемы, чтобы совершенствовать все виды деятельности и функции в компании, повышать качество и производительность и таким образом постоянно уменьшать издержки. Непрерывное улучшение системы, включающей в себя разработку и проектирование, поставку комплектующих и материалов, обслуживание и улучшение работы оборудования, методов управления и организации, подготовку и переподготовку кадров, есть первейшая обязанность менеджмента».

В настоящее время мы видим слишком много руководителей, склонных верить в лучшее будущее и пускающих дело на самотек. Они закрывают глаза на потенциальные проблемы и уделяют им внимание только тогда, когда становится очевидной их серьезность, в результате чего возможно нанесение существенного ущерба организации.

Гораздо лучше отыскать их как можно раньше и уничтожить в самом зародыше, прежде чем они смогут создать реальные трудности. В этом и заключается основное различие между интеллектуальным или гуманистическим направлением, ориентированным на качество, и кризисным стилями менеджмента.

*В проблемах заключается возможность для улучшения, и если вы не отыщете проблем, то будьте уверены: проблемы сами отыщут вас.*

Никогда не успокаивайтесь на том, что вам удалось решить некоторые проблемы и добиться соответствующего улучшения. Знайте, что всегда возможны и дальнейшие улучшения, но это достигается лишь тогда, когда выявляются и решаются другие имеющиеся проблемы.

Под проблемами мы понимаем наличие как особых (конкретных), так и общих причин изменчивости. Мы должны стремиться сделать нестабильный процесс стабильным, а стабильный, но неэффективный процесс – эффективным, а потом – еще более эффективным. В

проблемах заключается возможность для улучшения, и если вы не отыщете проблем, то будьте уверены: проблемы сами отыщут вас.

## **6. НАДО ВВЕСТИ В ПРАКТИКУ ПОДГОТОВКУ И ПЕРЕПОДГОТОВКУ КАДРОВ**

Он ввел четкое понятие обучения: это приобретение каких-то научных технологий, конкретных методик. А образование – это формирование мировоззрения. Какое же мировоззрение прививал Деминг? Постоянное совершенствование. В первую очередь это совершенствование личности, а через это – совершенствование всего предприятия.

«Введите в практику современные подходы к подготовке и переподготовке для всех сотрудников, включая руководителей и управляющих, с тем, чтобы лучше использовать возможности каждого из них, – писал ученый. – Чтобы поспевать за изменениями в материалах, методах, конструкциях изделий, оборудовании, технологии, функциях и методах обслуживания, постоянно требуются новые навыки и умения».

Как может кто-либо из персонала или руководства правильно выполнять свою работу, если он не знает, в чем она заключается? В этом и заключается вопрос обучения. Обучение должно быть такой же частью рабочего процесса, как и собственно производство. Укоренение и распространение улучшений есть результат обучения.

*Какое же мировоззрение прививал Деминг? Постоянное совершенствование. В первую очередь это совершенствование личности, а через это – совершенствование всего предприятия.*

Однако многие недалёковидные менеджеры рассматривают обучение как непродуктивные инвестиции. В результате, если финансовые трудности заставляют затянуть пояс потуже, затраты на обучение сокращают в первую очередь. Какая ошибка! Только подумайте, насколько стоимость обучения работника незначительна по сравнению с общими затратами на его содержание в течение многих месяцев и лет его работы в компании.

Эта величина совершенно ничтожна по сравнению с потенциальными выгодами компании от того, что данный сотрудник понимает свою работу, знает, как выполнить ее правильно, следовательно, с наилучшей выгодой для компании.

Причем сюда не включены трудноучитываемые выгоды, которые компания имеет от того, что ее сотрудники получают от правильно выполненной и качественной работы – удовлетворение и удовольствие, и поэтому стремятся улучшать ее.

## **7. УЧРЕДИТЕ ЛИДЕРСТВО**

«Задавшись целью помочь сотрудникам выполнять работу как можно лучше, введите в практику лидерство, – утверждал Деминг. – Руководители всех уровней должны отвечать не за голые цифры, а за качество, улучшение которого автоматически приводит к повышению производительности. Руководители и управляющие должны обеспечить принятие немедленных мер при получении сигналов о появившихся дефектах, неисправном или разлаженном оборудовании, плохих инструментах, нечетких рабочих инструкциях и других факторах, наносящих ущерб качеству».

Управляющие и мастера на что тратят свое время? На жесткий контроль подчиненных, прикрикивая и нажимая на них, с тем чтобы они работали хорошо или выполняли запланированную норму.

Это свидетельствует о низких стандартах качества на данном участке производства. Менеджмент будет сам себя вводить в заблуждение, полагая, что недобросовестное отношение рабочих к делу – это причина низкого качества.

*Надо создать такую среду, в которой люди будут действительно заинтересованы в своей работе, а менеджеры помогут хорошо ее выполнять.*

Такое заблуждение служит для руководителей одним из самых существенных препятствий при усвоении элементарных начал философии Деминга. Они просто не могут ни представить себе, ни поверить в существование производства, где сотрудники вовлечены в процесс постоянных улучшений, они привержены ему, и при этом их не нужно ни поощрять, ни подгонять.

Надо создать такую среду, в которой люди будут действительно заинтересованы в своей работе, а менеджеры помогут хорошо ее выполнять. Таким образом, происходит взаимодополнение: заинтересованные сотрудники стремятся выполнить работу качественно и принимают соответствующую помощь и советы руководителей. И наоборот: если они получили возможность для хорошей работы, то их интерес возрастает. Таким образом, цикл будет

непрерывным. Заинтересованность руководства в качестве приводит к заинтересованности сотрудников, а сотрудники лучше работают.

Однако слишком часто мы видим противоположное, и образуется порочный круг: условия принуждают человека выполнять свое дело плохо, и тогда он теряет интерес к работе, что приводит к еще более низкому качеству ее выполнения.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

##### Про мозг

*Все наши беды – в наших предрассудках. У нас частомозг знает что напоминает? Авгиевы конюшни. Напомню еще раз про Авгиевы конюшни. Это один из подвигов Геракла. Не убирал Авгий свои конюшни, и там навоз аж в камни превратился, и лошадям там уже тесно стало. И никто эти конюшни не мог очистить. А Геракл знает что сделал? Он одну стенку проломил, другую и пустил в конюшни речку. И речная вода все вымыла. Так вот у нас есть мысли, а есть навоз. Этот навоз надо выкинуть. «Навоз» – это устаревшее представление, которое управляет нашим поведением. И мы теряем автономию, подчиняемся этим предрассудкам. А навоз – это следование праздникам, сословные, национальные, возрастные, половые предрассудки. И человек тратит свою энергию и мысль на этот «навоз».*

#### 8. ИЗГОНЯЙТЕ СТРАХИ

Ученый говорил: «Поощряйте эффективные двухсторонние связи и используйте другие средства для искоренения страхов, опасений и враждебности внутри организации с тем, чтобы каждый мог работать более эффективно и продуктивно на благо компании... Новаторство – исключительно удел свободы. Новые идеи порождают люди, которые никому ничего не должны и отчитываются только перед самими собой».

Может ли человек, испытывающий страх перед своим начальством, сотрудничать с ним? Нет!

Лучшее, чего можно ожидать в таких обстоятельствах, – обиженная покорность, то есть как раз то, чего и желает руководитель. Приведет ли подобное положение вещей к хорошим результатам? Истинное сотрудничество позволяет достигнуть намного большего, чем разрозненные индивидуальные усилия.

*Что стремятся делать те, кто работает в компании, испытывая страх? Они стараются ускользнуть из поля зрения тех, кого они боятся.*

Но это взаимодействие не станет эффективным, если не культивировать в компании взаимное доверие, уверенность и уважение. Что стремятся делать те, кто работает в компании, испытывая страх? Они стараются ускользнуть из поля зрения тех, кого они боятся.

А как можно ожидать отдачи, соответствующей потенциальным возможностям, от людей, чье основное желание – просто не быть замеченным?

#### 9. НАДО УСТРАНЯТЬ БАРЬЕРЫ, РАЗЪЕДИНЯЮЩИЕ ОТДЕЛЫ И СЛУЖБЫ

Не менее важно разрушить барьеры между людьми и их непосредственными начальниками, между управленческим звеном и средним уровнем руководства, между средним и высшим звеньями руководства, а также между высшим звеном и президентом компании.

В удушливом климате страхов высшее руководство теряет контакт с реальностью. Руководителям начнут представлять то, что они желали бы услышать, а плохие новости будут убраны, задержаны, разбавлены и смягчены. Ошибки и погрешности станут скрывать с большой энергией и выдумкой, которые можно было бы использовать для чего? Для пользы дела. Таким образом, страхи серьезно подрывают способности организации к обучению и улучшениям.

Деминг предлагал разрушить барьеры: «Разрушьте барьеры между подразделениями, службами и отделениями. Люди из различных функциональных подразделений – исследователи, разработчики, производственники, представители коммерческих и административных служб – должны работать в командах (бригадах), с тем чтобы устранять проблемы, которые могут возникнуть с продукцией или услугами».

*В удушливом климате страхов высшее руководство теряет контакт с реальностью. Руководителям начнут представлять то, что они желали бы услышать, а плохие новости будут убраны, задержаны, разбавлены и смягчены.*

Большое значение Деминг придавал работе команды. Командная работа – это работа от всего сердца. Если она есть, она дает много как делу, так и всему в целом. В семье, в спорте, в социальной сфере. Я не верю, что успех футбольной команды определяется суммой индивидуальных усилий ее членов. Конечно, сумма – эта часть формулы, но группа талантливых

индивидуальностей часто оказывается превзойденной командой игроков, для которых эта сумма гораздо меньше.

Деминг всю жизнь получал удовольствие от музыки, поэтому не удивительно, что он всю жизнь приводит ту же параллель с оркестром. Музыканты собраны в оркестр не для того, чтобы выполнять сольные партии, как примадонны, а стремятся быть услышанными зрителями, они в оркестре для того, чтобы поддерживать друг друга. И обычно это не лучшие музыканты страны. В самом деле, бывали случаи, что на празднества и памятные события собирались известные артисты, которые играли вместе. Результат всегда был интересным, но не обязательно приятным для слуха. На практике часто принцип «Все – одна команда» губится из-за применения многих порочных методов управления, таких как управление по целям, ежегодная аттестация и использование количественных показателей и целей. Все эти методы провоцируют конкуренцию и конфликты между людьми и порой целыми отделами – вместо того, чтобы поощрять их работу и работать совместно на общую пользу.

*Музыканты собраны в оркестр не для того, чтобы выполнять сольные партии, как примадонны, а стремятся быть услышанными зрителями. Они в оркестре для того, чтобы поддерживать друг друга.*

Деминг говорил: «Большинство компаний организовано по функциональному принципу, но должны работать в режиме межфункционального взаимодействия. Различные структуры организации имеют собственные интересы, традиции, ценности, своих «священных коров», а зачастую даже собственный жаргон. Поэтому они могут ощущать потребность борьбы со своими коллегами из других структур организации, если их интересы, как им кажется, ущемляют. Если уж сотрудникам так нужно за что-то бороться, то пусть лучше ведут борьбу за конкурентоспособность и выживание компании, а не просто враждуют друг с другом. Надо сказать, что нередко различия интересов – кажущиеся, а не реальные. И порой самые незначительные изменения в работе одного отдела могут весьма положительно сказаться на работе других, а это в свою очередь вызовет желание оказать встречную услугу. Но все это может состояться только в том случае, если заинтересованные службы и отделы получают реальное представление о трудностях другого подразделения и если общая организационная среда компании стимулирует сотрудничество, а не генерирует внутренние конфликты».

Для объяснения друг другу своих задач и проблем, а также путей их решения полезен общий язык элементарных статистических методов и контрольных карт. Также это операционная составляющая.

## **10. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПУСТЫХ ЛОЗУНГОВ И ПРИЗЫВОВ**

«Откажитесь от использования плакатов, лозунгов и призывов, требующих от сотрудников бездефектной работы, нового уровня производительности и т. п., но ничего не сообщающих о методах достижения этих целей», – призывал Деминг. А так любили делать у нас, в нашем производстве в советские времена. «Такие призывы вызывают лишь враждебное отношение; основная масса проблем низкого качества и производительности связана с системой, и поэтому их решения находятся за пределами возможностей рядовых сотрудников».

«Делай все правильно с первого раза!», «Ноль дефектов – наша цель!», «Увеличение производства на 100 %!» – эти и бесчисленное множество других призывов предполагают, что менеджер верит в то, что рабочие действительно могут все это сделать.

Данное предположение с негодованием и горечью отвергается теми людьми, которые каждодневно вынуждены иметь дело с результатами чьей-то некомпетентной работы. Как может кто-либо выполнить что-то хорошо с первого раза, если ему не будут предоставлены ни время, ни соответствующие материалы, ни оборудование, которые сделают возможным произвести качественную продукцию? Как он сможет производить бездефектную продукцию, если то, что ему дают для работы, уже содержит дефекты и погрешности?

В результате получается, что уже и без того низкая удовлетворенность работой падает еще ниже. А каков будет результат от призыва сотрудников произвести большее количество чего-либо, когда они прекрасно знают, что при существующих ущербных условиях качество производимого ими продукта понизится еще значительно, несмотря на все старания предотвратить это?

*Как может кто-либо выполнить что-то хорошо с первого раза, если ему не будут предоставлены ни время, ни соответствующие материалы, ни оборудование, которые сделают возможным произвести качественную продукцию?*

Обращайтесь с разумными призывами, а главное, обеспечивайте всем необходимым для их выполнения – и вы получите больше того, на что рассчитывали. Иначе все эти призывы приводят к окончательной деморализации работников.

### **11. УСТРАНИТЕ ПРОИЗВОЛЬНЫЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ НОРМЫ И ЗАДАНИЯ**

«Устраните порядок работы, который предполагает установление произвольных норм и квот для сотрудников и количественных заданий – для руководителей, – писал Деминг. – Замените их поддержкой и лидерством вышестоящих руководителей, чтобы постоянно достигать улучшений в качестве и производительности. Рабочие стандарты, нормы, стимулирующая оплата и сдельная работа – все это демонстрация неспособности менеджмента понять и правильно организовать работу. Потери должны быть ужасными».

Если упрощенные, навязанные свыше цели ставятся для того, чтобы двигать компанию вперед, то их выполнение становится более важным, чем удовлетворение потребителя, не говоря уже о том, чтобы доставить ему наслаждение. Такие цели никогда не будут правильными, за исключением, может быть, очень редких случаев.

Если цель ниже реальных возможностей системы, автоматической реакцией сотрудников будет снижение темпа работы, как только эта цель будет достигнута. Да и в самом деле, зачем стараться? Если же цель не обоснована или недостижима, она, скорее всего, не будет достигнута, что вызовет критику, потерю премий, разочарование – и все это без какой-либо вины со стороны сотрудников.

Возможно, она и будет достигнута за счет срезания углов, снижения стандартов качества и пренебрежения к требованиям безопасности и т. д. Таким образом, заданная цель будет достигнута ценой чего? Снижения качества со всеми многочисленными последствиями, которые проявятся на последующих этапах производственного процесса или что еще хуже – у кого? У потребителя. В любом случае вера людей в способность своих руководителей вести дела грамотно вполне оправданно уменьшится.

*Рабочие стандарты, нормы, стимулирующие сдельность работы, – все это демонстрация неспособности менеджмента понять и правильно организовать работу. Потери должны быть ужасными.*

Рабочие стандарты, нормы, стимулирующие сдельность работы, – все это демонстрация неспособности менеджмента понять и правильно организовать работу. Потери должны быть ужасными. Премирование за достижения ведет к результатам, противоположным ожиданиям. И все впустую. Руководители, заинтересованные в росте дивидендов, предпримут решительные шаги для исключения рабочих стандартов или норм сдельной работы труда и заменят это разумным управлением, следуя принципам и приемам из работ Деминга, они сломают барьеры, мешающие производственным рабочим гордиться результатом своего труда.

### **12. ДАВАЙТЕ СОТРУДНИКАМ ВОЗМОЖНОСТЬ ГОРДИТЬСЯ СВОЕЙ РАБОТОЙ**

«Устраните барьеры, которые обкладывают рабочих и руководителей, лишая их возможности гордиться качеством своего труда, – убеждал ученый. – Это предполагает, помимо всего прочего, отказ от ежегодных аттестаций (оценивания результативности) и методов управления по краткосрочным целям. И снова обязанности менеджеров, контролеров, мастеров должны быть перенесены с достижения чисто количественных показателей на качество».

Как может рабочий гордиться тем, что он делает, если из-за низкого качества материалов, плохих инструментов и необоснованных норм выпуска он принужден производить низкопробную продукцию? Как может он быть удовлетворен работой, если сознает бесполезность обсуждения со своим начальством путей улучшения?

Именно поэтому рабочий без всякого энтузиазма тащится по наезженной колее, хотя наверняка знает, что этот путь не самый правильный. Как может менеджер гордиться тем, чем занимается, если результатом его деятельности станут снижение качества и разочарование рабочих? Как может он гордиться тем, что делает, если не имеет ни времени, ни поддержки для улучшения морального состояния подчиненных, их производительности, улучшений в процессах и методах для повышения качества?



*Как может рабочий гордиться тем, что он делает, если из-за низкого качества материалов, плохих инструментов и необоснованных норм выпуска он принужден производить низкопробную продукцию?*

Значимость того, что производит сотрудник любого ранга, будет неизмеримо выше, если он сможет гордиться своей работой, по сравнению с тем, когда он просто отработывает положенное время.

И что может сделать система аттестации работников для того, чтобы достичь такого положения? Ничего, как говорил Деминг, только вред.

### **13. НУЖНО УЧРЕДИТЬ АКТИВНУЮ ПРОГРАММУ ОБРАЗОВАНИЯ И ПОДДЕРЖКИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

Поощряя стремление к образованию, он предлагал учредить активную программу образования и поддержки самосовершенствования для всех сотрудников: «Организации нужны не просто люди, ей нужны сотрудники, совершенствующиеся благодаря образованию. Знания – это источник успешного продвижения в достижении конкурентоспособности».

Разностороннее образование – это значимый вклад в будущее. В современном мире все меняется очень быстро, и, естественно, изменения ради самих изменений бессмысленны. Но без осознания потребности в переменах и понимания потенциальных выгод, которые они могут принести, как можем мы или компания воспользоваться этими выгодами и достичь эффективной работы? Как могут происходить улучшения без изменений? И могут ли быть изменения без знаний и без образования, нужного для их осуществления?

Последнее добавление Деминга к данному пункту – самосовершенствование. Это его новый призыв, столь же (если не более) значимый, как и те, которые были выдвинуты им много лет назад и которые требуют единственного источника поставки или устранения массового контроля.

Вы только представьте себе добавочный потенциал тех работников, которые активно, без принуждения, указаний, денежных вознаграждений стараются улучшить свое образование и при этом, быть может, даже за счет существенных личных затрат.

### **14. НУЖНА ВОВЛЕЧЕННОСТЬ ВЫШЕГО РУКОВОДСТВА В ДЕЛО УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА**

«Четко определите непоколебимую приверженность высшего руководства к постоянному улучшению качества и производительности и его обязательство претворять в жизнь все рассмотренные выше принципы, – писал далее Деминг. – Однако искреннего декларирования высшим руководством своей приверженности качеству и производительности мало. Эти люди должны к тому же точно знать, чему они привержены, то есть что они должны делать».

Он предлагал создать в высшем руководстве структуру, которая будет ежедневно давать импульс для продвижения к рассмотренным выше тринадцати принципам, и действовать, чтобы осуществить преобразования. Поддержки здесь недостаточно, нужны конкретные действия.

Без веры, понимания и действий высшего руководства прогресс окажется нерегулярным и в лучшем случае временным. Высшие руководители должны возглавлять и энергично вести за собой всю организацию в направлении улучшения качества каждого вида деятельности и обеспечивать требуемую поддержку, обучение и выделение средств для образования сотрудников.

*Без веры, понимания и действий высшего руководства прогресс окажется спорадическим и в лучшем случае временным.*

В собственной практике высшее руководство должно следовать тем же принципам, которые оно проповедует. В частности, руководители должны согласиться с тем, что они также должны многому научиться и быть готовыми к обучению.

Например, какой смысл в обучении всех сотрудников, начиная с менеджеров среднего звена и ниже, статистическим методам, если высшее руководство их не знает и, скорее всего, не поймет отчетов, результатов анализа и рекомендаций, проистекающих из этих принципов?

Гораздо более важным представляется использование этих методов высшими руководителями применительно к их собственным данным. Конечно, руководители – очень занятые люди, но именно поэтому так важно учредить среди них определенную и постоянно действующую структуру с единственной целью – поддерживать и облегчать непрерывный

прогресс в новом направлении. Это тяжелая работа, и приверженность и вера сейчас нужны как никогда. Но потенциальные выгоды для вас и вашей компании огромны.

Такой общетеоретический цикл. Не совсем легкий.

### **КОММЕНТАРИИ, СОВЕТЫ И ЗАМЕЧАНИЯ ЛИТВАКА ПО ДОКЛАДУ О ДЕМИНГЕ**

– Владимир, доклад неплох, но ты не смог увлечь всех. Почему? В докладе много пунктов. 14 сразу – это много. Больше трех нельзя. Попробуй в следующий раз 14 пунктов объединить в 3 главных, которые будут объединять все пункты. Тогда это будет доходчиво. Когда пунктов больше трех, то обычно логика теряется. Много пунктов не усвоится.

Я помню, нам в институте перечисляли 10 форм бреда. И попробуй их выучить. А мы сократили до трех: бред преследования, бред величия, бред самоуничтожения. А потом бред преследования опять делили и т. д. Тогда сразу стало легко запоминать.

У Деминга, конечно, интересные идеи, но, по-видимому, он логики не знал, не смог изложить свою теорию понятно. Следовательно, японцам было некуда деваться... Они поняли, а до остальных он не достучался.

*Крайне важно! 14 пунктов, изложенных в докладе, не будут слушать. Слушать будут не больше трех пунктов.*

Самое ценное в моих книгах – хорошо построенное оглавление. Например, в книге «Психологическое айкидо» выстроены общие принципы психологической борьбы. Там я объясняю, что такое психологическая амортизация. И даю три варианта. «Пристройка сверху», когда на тебя наезжают, ты – дурак и я – дурак. Второй вариант – обращение снизу, предательство и лесть. Например: «Какой вы хороший врач!», «Да, я – хороший врач». И третье – приглашение к сотрудничеству.

Также есть деление по времени – «амортизация» сиюминутная, оставленная, профилактическая. Тоже три. Дальше идет частная амортизация – на службе, в общественной жизни и в личной семейной жизни. Дальше идет приложение – «амортизационные письма»: как вернуть мужа, как вернуть жену...

В таком случае запоминаются все пункты. Причем все они очень важны. И даже мне, изощренному, было тяжело слушать. Все пункты важны, но как они друг с другом связаны? Тоже непонятно. Но я для себя что-то извлек. Философия помогает. Раз это везде хорошо, то и в моем деле хорошо. Я и сам неосознанно идеи Деминга использую. Понятно, что мы должны начинать с воспитания, и воспитывать нужно на каждом этапе, чтобы потом было не нужно переделывать. Потому что если ты не переделаешь, недоделанный человек будет до конца не доделанным. И я вам предлагаю мою классификацию: человек состоявшийся, дальше недочеловек и третий – невротик. И вы сразу себя легко куда-то денете. Вы себя все время развиваете.

Если вы поняли, что вы – невротик, вы выходите из невротического состояния, вы начинаете себя развивать. Мы придерживаемся идеи непрерывного развития.

Конечно, замечательная идея Деминга, что все на каждом этапе должно быть сделано качественно. Почему? Если тебе сырье привозят некачественное, то как ты сможешь сделать качественный продукт? Например, я работаю на факультете усовершенствования врачей. Я сравниваю это с ложками. Кто-то делает чурки, кто-то из чурки делает ложки, кто-то их красит, а я наношу рисунок. И когда мне привозят чурку, и я могу превратить чурку в ложку, но я тогда не смогу нанести рисунок. И эта ерунда у нас с самой школы.

### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

#### **О МИРОВОЗЗРЕНИИ**

*Немного философии. У каждого есть свое мировоззрение, вы можете его не осознавать, но оно есть.*

*Большинство людей живут по системе субъективного индивидуализма, они смотрят на мир и думают, что он действительно такой есть, каким они его видят. А он на самом деле совсем другой. Расчеты надо делать не по тому, что ты видишь и что ты чувствуешь, а по тому, что тебе говорит разум. Когда вы смотрите на Солнце, что вы видите? Что оно крутится вокруг Земли. Правильно? На востоке всходит, на западе заходит.*

*Можно делать какие-то серьезные расчеты на этом факте? Нет. Расчеты надо строить на том факте, что Земля крутится вокруг Солнца и вокруг собственной оси. Верно?*

*То, что вы видите вокруг себя – этот кусок мира, который нужно обязательно переработать при помощи функции мышления.*

*И заботьтесь о своей душе. Иисус Христос сказал, что нужно искать в первую очередь Царство Небесное, а остальное приложится. А Душа – это наше мышление. А как развивать мышление? Очень просто. Надо постараться стать профессионалом экстра-класса. Профессионал экстра-класса отражает истину. Не имеет значение, в какой области достигать профессионализм: хоть слесарь, хоть автослесарь, хоть продавец. Если ты профессионал, на работу профессионала можно заглядеться, и профессионал всегда может дойти до самой вершины. Даже проститутка может сказать: да, я шлюха, я просто шлюха. Это тоже способ подняться на вершину экстра-класса.*

*И еще главное: не каким ты был, а каким стал.*

Согласен, что люди должны работать одной командой, чтобы добиться высоких результатов. Ведь все люди имеют равные возможности. У всех организм устроен одинаковым образом. Так, например, 20 млрд. только клеток работает в головном мозге, и они должны работать только на своем месте и выполнять только свои обязанности. Это я образно выражаюсь, чтобы было понятнее. Как вы думаете, клетка, которая формирует на пятке пяточную мозоль, что должна делать? Формировать пяточную мозоль. А клетка на роговице должна что делать? Формировать клетку роговицы. Так устроено в природе. И такое устройство должно работать и на производстве.

Ну, представьте себе, что клетка, которая формирует мозоль, скажет: «А что? Я тоже могу делать сложную работу. Я начну делать роговицу». И на пятке у нас будет роговица глаза – самый чувствительный орган. Мы не сможем ходить. А клетка, которая формирует роговицу, скажет: «Я не хочу делать эту сложную работу, я буду делать мозоль». И у нас образуется бельмо.

Дружный коллектив создать возможно. В принципе, у нас на семинарах получается это худо-бедно: когда нет противоречий, когда все сотрудничают и никто никого не подсиживает, более того, помогают друг другу.

Можно это сделать. Но лучше всего создавать «командный разум», начиная с первого класса. Вот молодой человек закончил школу и приходит к нам в институт. А он недоделанный. По программе, придя к нам в институт, он должен уметь усвоить высшую математику, анатомию, биологию, а он «плавает» по всем предметам... И так его терпят «бракованным» до самого выпуска из института, а потом еще как минимум лет шесть с ним надо еще возиться, чтобы из него получился человек, иногда получается.

*Надо ставить у власти богатых, потому что им не надо воровать. Один из бывших мэров Нью-Йорка, миллиардер, сам положил себе оклад – 1 доллар в месяц. Поэтому, чтобы уничтожить коррупцию, надо верхушку убирать. И народ это знает – рыба гниет с головы.*

Деминг великолепно доказывает, что везде должен быть энтузиазм и понимание того, что делаешь, какая твоя роль в общем деле. Каждый должен знать, где он находится и что он делает. Понимать не только свою деятельность, но и понимать, как устроена вся система.

Вообще, все идеи Деминга великолепные.

На чем можно «выехать»? На самоконтроле. Если, к примеру, человек заканчивает институт, то от диплома ему трудно отказать. А его ставят на место, где он не может выполнять не то что работу врача, но и работу медсестры\медбрата толком не может выполнять...

И про аттестации Деминг правильно рассуждал. Мы однажды постарались навести порядок у нас в институте и узнать, кто и что знает. Меня удивило: у человека, у которого была высшая категория уже лет десять, надо диплом отбирать. А позже пришел у нас еще раз переаттестовываться – и все нормально. Так что аттестация мало что дает.

В другой раз еще раз решили навести порядок. У нас есть специализация четыре месяца, усовершенствование, аттестация. Человек приходит к нам на месячный цикл, где он должен услышать ответы на актуальные вопросы современной психотерапии. Начинаем с последних новинок. А к нам присылают «специалиста», который вообще не знает, что такое психиатрия. И мы, вместо того чтобы рассказывать ему о научных новшествах, проходим институтские азы... А у этих «спецов» написано в путевках: стаж 5 лет, стаж 10 лет, врачи 1-й категории...

Как мы наводили порядок? Мы решили «почистить» психиатрию от трех человек, профессионализм которых вызывал сомнение. Они в деканате «прошли» аттестацию и получили право на научную деятельность, но мы их решили проконтролировать.

И как вы думаете, кем оказались эти люди? Один – ставленник заместителя горздрава отдела. Второй оказался сыном какого-то крупного партийного работника. Третьему помог получить теплое местечко тоже большой начальник.

У нас ничего не вышло. А в Японии с коррупцией боролись на уровне государства.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### О ЛЮБВИ, ВОЙНЕ И ПЬЯНСТВЕ

*Поскольку я тихо помешанный склеротик и психиатр, мне всегда говорят, что я высказываю сумасшедшие идеи. В Думе я однажды сказал: научите людей сексом заниматься – войны не будет. Я правду сказал. Счастливый человек воевать не хочет. Ему это не надо. И то же самое можно сказать по поводу идей Деминга: в рамках одного учреждения, одной системы, одной организации можно сделать так, чтобы люди не соперничали друг с другом и давали качественный результат. Для этого тоже нужно воспитать любовь и уважение друг к другу. Кстати, это помогает и бороться с пьянством. На одном заводе в нескольких бригадах очень сильно пили. Когда же мы начали там проводить свои психологические занятия, пить перестали, причем без всякого контроля. Причина – мы интересно вели занятия, с нами было увлекательно, и людям стало не до питья. Если же появлялся пьяница в нашем коллективе, то мы его сразу же выбраковывали. Такой принцип помогает уничтожить пьянку в любых рабочих коллективах.*

Кстати, у нас в России коррупции при царях не было в высших слоях, только в низших – губернаторы, вице-губернаторы... И понятно почему – они и так были богаты. Вывод: надо ставить у власти богатых, потому что им не надо воровать. Один из бывших мэров Нью-Йорка, миллиардер, сам себе положил оклад – 1 доллар в месяц. Поэтому чтобы уничтожить коррупцию, надо верхушку убирать. И народ это знает – рыба гниет с головы. Правда, в России это знание ни к чему не приводит. Все равно делается как делается. Но у себя вы можете так сделать – в своей семье, на производстве. И даже в школе.

О финансовых показателях. Есть подтверждение, что за 4 года внедрения идей Деминга прибыль компании увеличивается ровно в количество годовых оборотов на сегодняшний день. К примеру, если годовой оборот фирмы на сегодня 1 млн, то через 4 года – это ваша чистая прибыль.

#### Хочешь подняться по карьерной лестнице? Расскажи шефу анекдот и станцуй

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### О СПОКОЙСТВИИ

*Необходимо, чтобы на душе было спокойно. Объясню, почему. Дело в том, что у нас есть два процесса питания: ассимиляция и диссимиляция. Ассимиляция – это процесс накопления материала, диссимиляция – это процесс разрушения. В общем, когда мы едим, там идет переваривание, создаются какие-то новые ткани – это ассимиляция. А старые ткани разрушаются – это диссимиляция. То же самое происходит и у нас на душе. Когда у человека на душе спокойно, тогда у него дела как идут, так и идут. Если у человека на душе неспокойно, если он охвачен тревогой – самой страшной эмоцией, когда даже двигаться не можешь, когда внезапно худеешь или толстеешь, поскольку интенсивность обменных процессов замедляется. И вот в этот период процесс ассимиляции более силен, чем диссимиляции. А если у человека генетически процесс более сильный, значит, идет процесс диссимиляции, тогда чем больше человек ест, тем больше худеет. Про таких говорят: не в коня корм.*

Если же один влиятельный человек откажется от тебя, дурака, значит, пойдешь к следующему, потом – к третьему. Не огорчайся – так ты приобретешь опыт.

Какие услуги им предлагать? Выбери, что тебе нужно, с кем ты хочешь завести реальные отношения. Потом познакомься с несколькими людьми, которые примерно делают то же, но хуже, на них потренируйся, чтоб потом уже предлагать более качественные услуги или товар.

Я знал одного человека, который вообще ничего не умел делать, но его принимали в престижные фирмы. Почему? Увидели, что в нем есть будущее. Он серьезный такой... Правда, я думаю, что серьезностью ничего не добьешься. Моя любимая фраза Эрнеста Хемингуэя: «Человек – единственное животное, которое умеет смеяться, хотя как раз у него для этого

меньше всего поводов». Человек с серьезным видом напоминает мне ракету, которая летит по какому-то заданному направлению, к какой-то цели... Летит мимо всех, никого не замечает, ну и другим не очень интересно за ней наблюдать... Ушла к цели и ушла.

Поэтому учитесь шутить и рассказывать анекдоты. Увидите – оценят! Этому есть анатомическое обоснование: центр интеллекта и центр юмора находятся в мозге в одном месте. То есть ваш будущий работодатель поймет, что ты умный, не дурак.

Давно известный житейский закон гласит: вещи не бывают ни плохими, ни хорошими. Плохими или хорошими они становятся в нашей оценке. Поэтому надо посмотреть на ситуацию и найти в ней хорошее. Надо работать с самим собой: объект испытания всегда под рукой. Потом идешь, проверяешь, ищешь ошибку, исправляешь, в конце концов добиваешься своего к третьему-четвертому разу, а раньше я говорил, что к десятому, и в итоге приходишь к успеху.

*Я вас призываю: научитесь рассказывать анекдоты. Это понравится вашим работодателям. Почему? Этому есть анатомическое обоснование: центр интеллекта и центр юмора находятся в мозге в одном месте.*

Но я знаю, что когда ты каждый раз анализируешь свой промах с точки зрения «не какие они плохие», а наоборот – «какой ты неумелый», шеф увидит, что я плохой, и сильно накажет – это неправильно! Нельзя плохо о себе отзываться. Иначе наступит депрессия, жить не захочется.

Но если вы даже ничего не умеете, можно научиться тому, чтобы внушать себе: я не плохой, я хороший. Правда, вашу совесть это вранье «пробьет» только на 3–4 раза. А вот когда ты на самом деле начнешь выполнять законы Вселенной, то ты начинаешь видеть мир несколько иначе. Просто ты этого не видел, не замечал – заметил только с моей помощью. Но потом уже и сам начнешь действовать.

И помните: вы должны иметь высокую психологическую подготовку: понимать, что когда я вас критикую, я вас люблю.

#### **Каждому руководителю надо создавать оазисы вокруг себя**

Я знаю, что надо делать каждому руководителю: создавать оазисы вокруг себя. Конечно, многие не поверят в то, что это возможно. Более того, скажут: «Да, это очень интересно, но в наших условиях это не пройдет». Пройдет. Ведь идеи Деминга, идеи, которые прорабатываем мы на наших семинарах, можно как-то модифицировать и быть готовым на какие-то потери.

Вот японцы молодцы: все идеи Деминга приняли, у них даже гелштат-терапия широко распространена. А у нас даже термина-то такого не знают. А ведь это очень полезная вещь.

Термин «гештальт» произошел от немецкого слова «gestalt», что в переводе означает «фигура» или «форма». И, по сути, означает целостный образ определенной ситуации. Главная цель терапии – достигнуть целостности личности, сделать жизнь наполненной и осмысленной, улучшить контакт с окружающим миром и людьми. То есть гелштат-терапия утверждает: человек и все, что находится вокруг него, являются единым целым. И это очень помогает выстраивать правильные отношения в коллективе. В Японии на всех заводах и фабриках написано: «Кадры решают все». И их руководители внимательно смотрят, в каком настроении приходят люди на работу. И если начальник видит, что его подчиненный немножко не в себе, то предлагает: «Иди и отдохни». Они заботятся о всей системе. Вообще, интересная в Японии система. Известен случай, когда в одном из японских городов американцы строили предприятие и искали рабочих среди японцев, предлагая зарплату в 5 раз больше. Но японцы не соглашались и не уходили со своей работы ради больших заработков. Почему? Потому что в Японии система пожизненного найма, и человек знает, что если он находится в системе, то его в беде не оставят.

Можно ли у нас так заботиться о сотрудниках? Да. Следите за человеком, если он вышел на пенсию. Помогите, поддержите, если он просит. Заболел сотрудник? Устройте его в клинику. Для чего это надо делать? Для тех, кто работает. Чтобы они знали, что их не бросят на произвол судьбы после многих лет работы на «родном» предприятии.

Важное правило для всех руководителей: при преобразовании личности происходит преобразование всей системы. И в первую очередь должен преобразоваться руководитель. Если руководитель преобразовался – все, преобразования у него в коллективе обязательно будут.

*Важное правило для всех руководителей: при преобразовании личности происходит преобразование всей системы. И в первую очередь должен преобразоваться руководитель. Если руководитель преобразовался – все, преобразования у него в коллективе обязательно будут.*

...Не так давно мне пришло письмо от одного начальника, он пишет: я заместитель директора, наш коллектив недружный. Помогите мне: как сделать наш коллектив дружным, чтобы все поддерживали друг друга? Я отвечаю: это может сделать только один человек – руководитель. Только вы можете создать сплоченную «группировку». У вас есть все рычаги.

Поэтому, ребята, берегите всегда добрые отношения друг с другом. Те, которые дерутся, в итоге поубивают друг друга, и тогда их место займут другие – их конкуренты, к примеру. Сегодня многие руководители начинают понимать необходимость этих идей, придерживаться их и переделывать атмосферу в своем коллективе. Поэтому, если хотите быть на коне – действуйте. Помните у Гашека, как на злое замечание «националиста» сапера Водички «мадьяры – шваль» «демократ», бравый солдат Швейк справедливо заметил: «Иной мадьяр не виноват в том, что он мадьяр».

...На предприятии самое главное – это личность руководителя и его поведение по отношению к окружающим. Если он беспардонно лезет во все дырки, интересуясь, например, с кем спит его подчиненный, или обсуждая его семью и его черты характера, то это только вредит общему делу. Шеф должен в первую очередь интересоваться тем, как он работает. А если работоспособность подчиненного повышается от того, что он спит с кем-то еще, кроме жены, то это только приветствовать надо. Один критерий должен быть – деловой показатель.

Вернемся к фразе «Кадры решают все». Кадры – это люди. И единственный из всех психологов, кто пытался понять, как устроен человек, был основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу. На мой взгляд, великий психолог. Прежде психология, особенно психоанализ, изучала людей с различными психическими отклонениями и на основе этого и были сформулированы теории личности. А Маслоу мало того что изучал только положительные стороны человеческого поведения, самое главное – он взял в качестве образцов здоровых, реализованных людей, или как он сам говорил – самоактуализирующихся личностей. Что такое самоактуализация? Это стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Тогда как сторонники фрейдизма считали, что поведением личности движут биологические силы, а его смысл заключается в разрядке создаваемого ими напряжения и приспособлении к среде. По словам Маслоу, только с помощью самоактуализации человеку возможно реализовать себя, обрести смысл своего существования, стать тем, кем он способен стать, «а не тем, кем ему навязывают быть окружающие». В итоге Маслоу сформулировал позитивный, гуманистический взгляд на человеческую природу. В этом он был одним из первых.

*Прежде психология, особенно психоанализ, изучала людей с различными психическими отклонениями, а Маслоу взял в качестве образцов здоровых, реализованных людей.*

И Деминг говорил, что самое ценное – человек. А не оборудование. Если подсчитать, сколько мы вкладываем в человека – бог ты мой! А получаем часто пшик. Нормальный специалист формируется к 30 годам, а мог бы к 18–20. А если что-то неверно делается, то больше провалов на производстве, а в итоге – и в экономике целой страны.

Как говорил Деминг? Должен быть «исходный качественный продукт». Из хорошего продукта можно сделать «хорошее изделие». А что можно сделать из двоечника? Его из школы выпускают с браком. И из института, как я уже говорил, он выходит с браком. И с факультета усовершенствования специалистов мы их выпускаем с браком.

Кстати, о совершенствовании специальности... У нас учат «галопом». Например, наш психолог всего за 2 месяца совершенствования «осваивает» около 6–7 методик. А на Западе только тест Люшера осваивается 2 года. Тест Роршаха – 4 года. Потом только там начинают практиковать... Но, конечно, кое-чему можно поучиться у наших западных коллег, как кое-чему они учатся у нас.

Вы знаете, почему борьба с раком в Америке дает приличный результат? Ничего принципиально нового нет – только ранняя диагностика. Каждому мужчине старше 50 лет ежегодно, в том числе и президенту, делают ректороманоскопию (метод медицинской диагностики, при котором производится визуальный осмотр слизистой оболочки прямой кишки. – *Ред.*). И смотрят – есть рак или нет? И потому у американских врачей прекрасные успехи. А вы знаете, чью они систему взяли? Нашу диспансеризацию, автором которой является мой научный руководитель Петраков! А у нас о ней забыли. Но не надо на государство пенять. Проходите сами ежегодную диспансеризацию. Надо надеяться только на собственные силы, тогда научишься их правильно применять.

## ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

### Вначале Слово – потом Дело

*Хочу процитировать Евангелие от Иоанна: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог. Оно было в начале у Бога. Все чрез Него начало быть, и без Него ничто не начало быть, что начало быть». Слово – это высказанная мысль. Поэтому нам, прежде чем что-то сделать, надо вначале высказать свою мысль. И после мысли начнется дело. От Слова все начинается.*

### Лекция об ораторском искусстве

Теперь я прочту лекцию об ораторском искусстве.

Вначале чисто психологические приемы. О чем люди любят слушать? О сексе. Больше всего. Ведь в повседневных разговорах о сексе говорить нельзя. Стесняются об этом говорить. Впрочем, как и про деньги. Поэтому и о деньгах будут внимательно слушать. И о скандалах.

...Я помню, когда-то кожаные куртки были дорогими, они были признаком особенного благополучия, и у меня была такая куртка. И в нее я положил связку ключей. Я психиатр и ключник в одном лице, у нас в доме все закрывается – все двери в комнаты и входная. Но как у нас делают ключи? Я носил ключи в кармане новенькой кожаной куртки. И ключи продрали карман. Посмотрите, неужели зазубринки нельзя было как-то сделать более мягкими, неужели надо, чтобы они были острые?..

И вы все слушаете меня?! Я о зазубринках и о ключах вам говорю минут десять уже. Но я же пургу гоню, что вы слушаете?! Понятно: я же обещал поговорить про деньги. Куртка из кожи – вещь дорогая. Карман я порчу, значит, будет скандал: жена обнаружит дырку и закричит, зачем я опять ключи ношу к кармане? Видите – в этой недорассказанной истории и про деньги, и про скандал...

Люди всегда любят смотреть на неприятности, которые случаются с другими. Поэтому все с удовольствием смотрят убийства, катастрофы. Сразу подсчитывается: что, как и почему. Кстати, эту денежную идею один учитель рисования использовал. Для того чтобы понять классическую художественную картину, надо на нее долго смотреть, тогда начинаешь ее понимать. Но сосредоточить внимание учеников не так просто. Тогда он выставил натюрморт и сказал: «Посмотрите на эти фрукты и скажите, сколько они стоят». И вот они изучают картину в деталях, разглядывают ее, а заодно подсчитывают, сколько виноград стоит, сколько яблоки... В общем, учитель достиг своего. А так начни он рассказывать, как выписал художник цвета, как они смотрятся, ученики бы только зевали.

*Забудьте, как дурной сон, что вы умеете говорить – вы просто слова произносите. Потом готовите речи и читаете вначале, как свинья, потом уже – как курочка, потом уже – как соловей.*

И возвращаясь к ключам. Как вы думаете, какой был результат этой лекции? На следующий день шесть человек пришли с защитными брелками для ключей. Знаете такие? Я вообще не говорил о брелках. Я сделал рекламу брелка. И меня это заинтересовало. Я думал о формах рекламы. На свои лекции желающих созывал так: «Тут убивают скукой, заходите поскучать. Если вы останетесь живыми после этой лекции, в чем я очень сомневаюсь, то ваши близкие вам покажутся белыми пушистыми феями... Магистр скуки, барон Занудинка, Литвак в миру...» Вы знаете, пришло очень много народу! Я подобное сделал в институте. Конечно, мне влетело за это в институте. А потом своей «скукой» еще зазывал на улице Энгельса, возле Дворца строителей. Людей пришло примерно, если сравнивать по сравнению с традиционным объявлением, на 70–80 % больше. Моя реклама гласила: «Приходите поумнеть. Дуракам скидка 50 %. Устное заявление, справку от жены, с производства, печать необязательна». Пришли. Я спрашиваю: «Значит, все дураки, а умные здесь есть?» 3–4 человека купили билет за двойную цену. Смех стоял долго.

А теперь я вам хочу прочесть 2 варианта лекции. Представьте себе, что вы студенты 5 курса и пришли изучать психиатрию.

### ВАРИАНТ 1

«Дорогие коллеги, я рад вас приветствовать на кафедре психиатрии.

Не зря психиатрия поставлена в конце обучения, потому что для того, чтобы ее изучить, надо предварительно выучить все, что было до этого. Без этого освоить ее нельзя. А наши больные – это больные, которые на остальных больных не похожи. С ними надо очень умело себя вести.

Если вы пройдете мимо них и будете смеяться, они могут подумать, что вы смеетесь над ними. Если у вас будет грустный вид, они могут решить, что их дела идут плохо. Могут и напасть, вообще-то.

Но я думаю, что если вы успешно прошли уже 4 курса, я думаю, что вы усвоите психиатрию, а кое-кто еще, может, и станет психиатром. Хотя это нетрудно. Я думаю, у вас все получится».

*Люди всегда любят смотреть на неприятности, которые случаются с другими. Поэтому все с удовольствием смотрят убийства, катастрофы. Сразу подсчитывается: что, как и почему.*

## **ВАРИАНТ 2**

«Дорогие коллеги! Мы рады вас приветствовать на нашей кафедре. Ходят слухи, что психиатрия трудная наука. Вы не верьте этому! Это очень легкая наука, единственное – память вас не выручит, но ум поможет вам. Вы поднаторели. За 4 года вы стали умными. Я думаю, что вы разберетесь великолепно.

Я вам сейчас расскажу о двух симптомах у больного. Больной видит устрашающие зрительные галлюцинации, например чудовищ, бандитов, которые хотят на него напасть. Одного этого симптома уже достаточно.

А теперь подумайте. Представьте себе, что вы видите что-то угрожающе. Вы их реально видите. А их на самом деле нет. Но для вас это реальность. Когда вы видите чудовищ, которых нет, вы будете думать, что они есть, мышление ваше будет искать. Вам только надо знать, что это бред. А эти голоса – слуховые и зрительные галлюцинации.

Дальше вообще легко. Что вы будете думать, если видите чудовищ, которые вам будут грозить? Что у вас в эмоциональной сфере будет? Страх. Правильно. Так это чувство и называется. А когда вы видите, что на вас нападают, каковы будут ваши действия? Что вы будете делать? Убегать, конечно. Это зависит от вашего характера. Вы можете убегать, другие могут вступить в борьбу, третьи – застыть. У вас разовьется, скорее всего, психомоторное возбуждение или ступор от страха.

Еще один вопрос. Вы будете замечать, что делается вокруг, кроме чудовищ? Нет! У вас будет нарушена ориентировка в окружающей обстановке. Молодцы. Вы описали одно из самых сложных синдромов психологической патологии, который встречается при алкогольных психозах. Я вам чуть помог. Это легкий предмет. Поэтому я уверен, что вы освоите очень успешно психиатрию, вы к этому готовы, может, кто-нибудь из вас захочет стать психиатром или психотерапевтом. Тем более, что наша наука заключается в том, что ни одни анализы вам не помогут поставить диагноз. Почему? Потому что физически наши больные полностью здоровы и анализы у них у всех нормальные».

## **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

### **ПРО ЕКАТЕРИНУ ВЕЛИКУЮ**

*Ко мне пришла на семинар одна женщина. Ее звали Екатерина. Это хорошее имя мне навяло... Вы знаете, что означает это имя? Непорочная! А вы помните, что Россией одно время руководила «непорочная» Екатерина. Про всю ее «непорочную» жизнь можете прочитать в книге «Любовники Екатерины». (Екатерина II Алексеевна Великая, императрица Всероссийская с 1762 по 1796 год. – Ред.). Я считаю, что Екатерина действительно великая государыня. Правда, у нее ни грамма не было русской крови, она чистая немка, но она очень много сделала для России. А автор, написавшая книгу «Любовники Екатерины», пылала ненавистью к Екатерине.*

В первом варианте лекций я выступаю в роли занудного «родителя». А вы все как будто никчемные. Как будет рассуждать студент, который поднаторел сдавать экзамены? Лектор – старая седая обезьяна. Что у него в голове будет? «Лектор меня пугает экзаменами, я уже подавал и этот как-нибудь сдам». А с психами жить – это ерунда. И он будет слушать наш предмет? Нет. Он будет надеяться на шпаргалки, еще на какие-то подсказки. Интерес пропадет.

А при втором варианте лекции слушатель чувствует себя стоящим человеком, считает, что стоит на одном уровне с лектором. И в этом случае – кто его знает, может, эта лекция заставит его задуматься? По крайней мере, некоторые, пройдя нашу курацию, меняли свою ориентировку с хирургов, терапевтов, гинекологов на психиатров. Потом приходили к нам в кружки.



Теперь о самом ораторском искусстве. Ораторское искусство в том виде, в котором оно существует, зародилось в Древней Греции. Потом успешно перекечовало в Древний Рим, затем, к сожалению, заглохло. Только сейчас начинает потихонечку возрождаться.

Греки очень высоко ценили ораторское искусство. Послушайте, как ценили:

*...Зачем,  
О смертные, мы всем другим наукам  
Стараемся учиться так усердно,  
А речь, единую царицу мира,  
Мы забываем? Вот кому служить  
Должны мы все, за плату дорогую  
Учителей сводя, чтоб, тайну слова  
Познавши, убеждая – побеждать!*

Этот отрывок из пьесы древнегреческого драматурга Еврипида можно, в зависимости от того, что ты преследуешь, по-разному прочитать: 7–8 вариантов – за счет модуляции голоса.

*Ораторское искусство в том виде, в котором оно существует, зародилось в Древней Греции. Потом успешно перекечовало в Древний Рим, затем, к сожалению, заглохло.*

А это из «Одиссеи» легендарного древнегреческого поэта-сказителя Гомера. Одиссей – великий герой. Он спася, потом его дочь царя привела, одели его, увидели, что он красивый и могучий, в честь его организовали пир. И начались состязания. Вначале были песни, где описывали подвиги, в том числе и его подвиги во время Троянской войны. Война длилась лет девять, а потом Одиссей еще лет 20 странствовал, пока дошел до Итаки, царем которой он был. И когда певец запел об этих подвигах, он заплакал и в состязаниях отказался участвовать. К нему подошел один молодой человек и сказал: «Ты, наверное, из купцов? Почему не участвуешь в состязании?» Он ответил:

*Боги не всякого всем наделяют: не каждый имеет  
Вдруг и пленительный образ, и ум, и могущество слова;  
Тот по наружному виду внимания мало достоин —  
Прелестью речи зато одарен от богов; веселятся  
Люди, смотря на него, говорящего с мужеством твердым  
Или с приветливой кротостью; он украшенье собраний;  
Бога в нем видят, когда он проходит по улицам града.  
Тот же, напротив, бессмертным подобен лица красотою,  
Прелести бедное слово его никакой не имеет.  
Так и твоя красота беспорочна, тебя и Зевес бы  
Краше не создал; зато не имеешь ты здравого смысла.*

К чему я это говорю? Когда вы становитесь хорошим оратором, вы становитесь близким к Богу. Действительно, от Бога мы получаем мышление и речь. Древнеримский писатель и поэт, философ, ритор, автор знаменитого романа «Метаморфозы» Апулей говорил примерно так: «Голос у человека слаб, ему не соревноваться с мычанием важных волов, львиным рыком, на зато он передает мысль и поэтому оказывается сильнее всех голосов в мире». И еще: «Но если заложены в ножны молчания речь, то тогда она ржавеет так же, как кинжал не вынимать из ножен». Молчащий человек напоминает свернутый ковер: рисунка не видно.

*Молчащий человек напоминает свернутый ковер: рисунка не видно.*

Когда к Сократу подошел красивый молодой человек Хармид, он ему сказал: «Скажи мне что-нибудь, я хочу тебя увидеть».

«И дурак, когда молчит, может сойти за мудреца». Это из Библии.

Много чего хорошего сказано о слове. Слово может перерубить гораздо сильнее, чем меч. Но в то же время может и лечить.

Я думаю, что я вас уже завлек к тому, что уже надо изучать ораторское искусство.

Гоголь писал: «Слог профессора должен быть огненным. Если он даже не смог привлечь внимание слушателей, то чего стоит его речь? Тогда идеи, слышимые стороной, но изложенные ярко и образно, воспримутся быстро».

В 1980 году я эту цитату Гоголя произнес на одном из совещаний Общества знаний, где обсуждался вопрос: как нам нужно вести пропаганду, как произносить речи. Все кричали, что нужны какие-то наглядные пособия, чтобы речь была более яркой и т. д. Выступил и я. Сказал примерно так: «Если бы я вел разведку против СССР, диверсию, я бы своим агентам предлагал внедряться на кафедры марксизма-ленинизма и вести там преподавание диалектического материализма, исторического материализма, точно выполняя все инструкции и методички. Одно только я бы им сказал: «Преподавайте этот предмет скучно». А потом я добавил: «Я бы всех преподавателей, которые преподают предмет скучно, поувольнял бы». Народу на совещании много было. На меня тут же набросились. Вот тогда я и прочел Гоголя. Но я пошел дальше Гоголя. Я еще сказал: «Когда вы скучно изложите свою идею, то у слушателя автоматически возникнет противоположная идея. Например, что коммунизм – это плохо, а капитализм – это хорошо. Этих идей даже не нужно произносить. Они сами возникнут. И поэтому я считаю, что те, кто проводит философию марксизма-ленинизма, кто преподает исторический марксизм и ленинизм скучно, являются добровольными агентами империализма». Не посадили меня и с работы даже не выгнали. Так что возможности есть. Стоит поучить ораторское искусство.

Мое знакомство с ораторским искусством случилось таким образом. Я очень поздно стал преподавателем. В 42 года – это уже поздно. Преподавателем в вузе становятся где-то в 35–37 лет за счет эмпирического осмысления своего опыта или опыта своих коллег. У нас принято посещать лекции друг друга. Мне это не подходило. Представляете, в 42 года я стал преподавателем, лектором – в 50 лет, а в 60 лет уже надо на пенсию уходить.

*Если бы я вел разведку против СССР, диверсию, я бы своим агентам предлагал внедряться на кафедры марксизма-ленинизма и вести там преподавание диалектического материализма, исторического материализма, точно выполняя все инструкции и методички. Одно только я бы им сказал: «Преподавайте этот предмет скучно».*

Толкнуло меня на обучение ораторскому искусству глупое мероприятие. Кстати, глупые мероприятия частенько приводят к личностному росту. Начальство надо слушаться всегда. У меня была группа из 12 человек. Нас – преподавателей – заставили каждый день вести опрос и ставить всем оценки. Занятие шло три часа. Как я могу за 3 часа 12 человек опросить? Я еще и объяснить что-то должен. Но мы выполнили это распоряжение. Мы придумали систему тестов. Мы всем раздавали тесты, они ставили + и – , и каждый день мы выставляли оценки, причем оценки были не потолочные, а настоящие. А через 7–8 лет ввели обязательное тестирование. Нам тесты прислали, а мы уже были готовы к работе с ними. А остальные мучились.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

##### О БУДУЩЕМ

*Я спрашиваю мальчика восьми лет: «Кем ты собираешься быть?» – а он не знает, кем он хочет стать. Когда ты что-то начинаешь, надо видеть конечную цель. А то мне страшно за него становится. Я вижу, что в семье все его желания выполняются. А зачем ему тогда развиваться? В семье какие должны быть отношения? Как в жизни, только чуточку похуже, чтобы он старался как можно быстрее уйти в свободное плавание.*

Как у меня получилось? Глупое мероприятие – лекция для первокурсников «Введение в профессию». Мы читаем первокурсникам. У нас 5 потоков. И я в течение недели читал. Тему дали о вреде курения. Самая страшная лекция, которую можно только придумать. Сколько все слышали о вреде курения. Я мог какие-то другие лекции читать. Но о вреде курения поручили читать мне в нашем цикле. Знаете, почему? Потому что я не курящий. Как поручить лекцию тому, кто смолил, о вреде курения?

Эту лекцию взрослым можно читать легко, без использования ораторских приемов, потому что они уже знают, ради чего они пришли учиться. А студенты не знают. 1 курс. Стал я что-то буровить насчет вреда курения. Традиционно. История. Курево нам привезли из Америки. Никотин убивает лошадь. Интересные факты. Но не слушали. Тогда я срочно с бою стал изучать ораторское искусство. Я не выдержал. Два часа надо было читать. Я их через 40 минут отпустил. Потом изучил ораторское искусство. И к пятой лекции я уже овладел. Нужда заставила. И что

еще? Принципы, по которым я жил. Если я плохо читаю лекцию, значит, это я должен нести ответственность. Студенты все хорошие.

Что я сделал? Удалось мне достать Аристотеля. Когда надо, тогда ты осваиваешь. Когда вы что-то говорите, вы должны показать практическое значение этого материала. И не через 20 лет, что вам это пригодится, а сейчас. Педагогика должна быть связана с сиюминутными нуждами учащихся.

Я прочел страниц семнадцать Аристотеля и решил законспектировать. Настолько там был плотный текст, что ничего невозможно выкинуть. А когда нужно было, просто отрывок брал и зачитывал. 5–10 минут. Кто же 17 страниц выдержит. Это работа над текстом. Когда-то мы все слышали про краткость греческих и латинских языков. А тут я прочувствовал, что значит писать коротко. И вы видели. Сейчас текст написан, я беру и выбрасываю все, что мешает понять или не нужно, и остается вместо двух страниц 10 строчек. Ничего я не выбросил, кое-что вредное убрал.

Итак, выяснилось, что 2000 лет тому назад у нас образовалось три стиля ораторского искусства. И надо держаться одного стиля, а то получается смесь французского с нижегородским. Три задачи у ораторского искусства: 1) научить, 2) повести за собой, 3) доставить наслаждение. Тогда получается речь! Отсюда и 3 стиля. Когда мне нужно научить чему-то человека, какой стиль я должен использовать? Низкий. Когда его надо повести за собой? Высокий. Когда надо доставить ему наслаждение? Средний.

*Три задачи у ораторского искусства: 1) научить, 2) повести за собой, 3) доставить наслаждение. Тогда получается речь!*

Оратор низкого стиля пользуется только своим родным языком. Тогда – на греческом. Я должен говорить на русском, простыми и понятными для слушателя словами. Я очень сложно отношусь к ораторам, которые употребляют много иностранных слов, как будто они задумали против меня что-то дурное. Если используете специальные термины, то нужно тщательным образом растолковать, и причем это сделать несколько раз, чтобы человек сообразил, о чем идет речь. С одного раза сложные вещи не поймешь.

В низком стиле нет ритма. Речь оратора низкого стиля можно сравнить с человеком, который свободно продвигается по залу. Но тоже надо соблюдать меру, чтобы это не получилось разнузданным блужданием.

Ораторских приемов оратор низкого стиля не использует, кроме двух – риторический вопрос и метафора. Вы, наверное, заметили, сколько вопросов я задаю, а потом отвечаю. Это риторический вопрос. Мне ваш ответ не нужен. Когда я задаю вопрос, какой психический процесс я стимулирую? Мышление. Вы думаете, а потом я даю сразу ответ. Так вам легче понять. Задавайте риторический вопрос и ждите 3–4 секунды. Человек задумался, а потом сами давайте ответ, а не выдавливайте из слушателя ответ. Сами ответят – хорошо.

Метафора помогает понять лучше стиль. Когда я использую метафору, то я ее сравниваю с фигурным катанием. Там есть скольжения, поддержки и прыжки. Скольжение – низкий стиль. Поддержки – средний. Прыжки – высокий. Понятно? Естественно, если ты хочешь стать оратором, тебе нужно вначале изучить низкий стиль, как и в фигурном катании, надо вначале научить фигуриста скользить. Это основное.

Риторический вопрос понятно для чего задается. Не для того, чтобы слушатели ответили.

Если вы используете еще какие-то приемы, то это уже не низкий стиль. И в обучении он просто неуместен. Почему? Потому что когда вы напрягаете мышление, вы осваиваете материал. У меня задача – чтобы вы усвоили.

Как повести за собой? Если вы эти приемы начинаете использовать в своей жизни, значит, вы начинаете действовать, как я.

*Гоголь писал: «Слог профессора должен быть огненным. Если он даже не смог собрать внимание слушателей, то чего стоит его речь? Тогда идея, слышимая стороной, но изложенная ярко и образно, воспримется быстро».*

Низкий стиль хорош тем, что я далеко в лингвистику не забираюсь. Если что пойдет не так – падать легче. Кроме всего прочего, особенность низкого стиля в том – а я стараюсь говорить низким стилем, – что когда человек слушает низкий стиль у оратора, ему кажется, что и он мог бы так говорить, если бы только владел материалом. Просто он его не знает. Получается, что между оратором низкого стиля и слушателями возникает близость сама по себе. Если я начинаю произносить какие-то мудреные слова, вы можете снизу вверх на меня смотреть?

А каким образом доставляется наслаждение? Я задаю вопрос, а вы на него внутренне отвечаете или вслух. И довольно часто вы отвечаете правильно. Так же? И от этого получаете большое удовольствие. Причем в некотором роде и вы надо мной поднимаетесь. Я это вычитал где-то, а вы до этого додумались сами. Правильно? На уровне сознания, но вы довольны собой. Получаете наслаждение. Плюс это биохимически подкрепляется. Когда вы мыслите, в кровь выбрасываются эндорфины. Вы заметили, мы заканчиваем подготовку, а утомленных нет? Кто уезжает, просто сожалеют, что уезжают раньше времени, так получилось, не смогли заранее все уладить.

Оратор высокого стиля – это оратор, который грохочет, ведет за собой, хочется за ним следовать. Это великий человек. Но как сказал Цицерон, если он владеет только высоким стилем и не подготовил к этому стилю своих слушателей, то он напоминает бесноватого среди здоровых, пьяного среди трезвых. Поэтому, конечно же, хороший оратор всегда начинает с низкого стиля, потом подготавливает и может переходить на высокий. Какая основная задача высокого стиля? Повести за собой.

Когда начиналась у нас демократия, первые свободные выборы, меня пригласили прочитать лекцию о том, как надо вести речь. Я рассказывал об этих трех стилях. И когда говорил про высокий стиль, то решил продемонстрировать: надо было залезать на трибуну, наверх, чтобы быть выше всех. Как Ленин на броневилок забрался – залез на стол. Заседание было в зале нашей теперешней Госдумы.

*Как сказал Цицерон, если он владеет только высоким стилем и не подготовил к этому стилю своих слушателей, то он напоминает бесноватого среди здоровых, пьяного среди трезвых. Поэтому, конечно же, хороший оратор всегда начинает с низкого стиля, потом подготавливает и может переходить на высокий.*

Потом газеты писали: «Как Литвака выдержал деревянный стол? Душа деревянного стола, наверное, возмутилась, когда Литвак на нее залез». Но мне же надо вести за собой. Я забрался на стол, чтобы сразу стали слушать. Сказал следующее будущим народным избранникам: «Вы будете произносить речи. Вас будут слушать тысячи человек, а здесь я один – избиратель, а вы все – кандидаты в депутаты. Вы – люди достойные, но ни за кого из вас голосовать не хотелось. Потому что вы не умеете говорить. Поучитесь. Никто не мешает».

После этой лекции подошли люди из Чечни. И предложили мне, чтобы я баллотировался как кандидат от их округа. Я ответил: «Я могу выступать, но я не могу управлять. Не научен. Поэтому вы у меня поучитесь, вы уже умеете что-то делать». Это были 1990-е годы. Интересно было. При помощи ораторского искусства можно было стать депутатом, не имея ни блата, ни связей – только технология. Более того, можно было иметь массу компрометирующих фактов, но если ты овладел ораторским искусством, то ты все равно мог стать депутатом.

А однажды узнали про меня в обкоме партии. Пригласили обеспечить избирательную компанию председателя облисполкома И. И. Он был аппаратчик из аппаратчиков. Собрал огромную массу доверенных лиц, которые его представляли. Все начинали так: «Какой хороший И.И...» Я сделал замечание: «Будете так его прославлять – завалите. Вы же знаете, волей-неволей, если так хвалят, то вспоминается компромат». Но я заплатил дорого за то, что помог ему занять место. Там было много врачей. Я встал и сказал: «Как в спорте, мы должны вести избирателя. Можно и плохо вести, но надо, чтобы в момент выбора он был готов за него проголосовать. А для этого вначале, может, и поругать надо».

Потом И. И. набрал представителей. Среди них были директор одного института онкологии, акушерства и педиатрии, его доверенные лица, декан нашего факультета... Он умный мужик и сразу понял: если он будет с ними ездить, толку не будет. После этого я ездил один с ними. Эти люди все на 3–4 ступени выше меня стояли. Мы ездили с ними и потом проверяли, искали ошибки. Я смотрел, что с каждым разом И. И. все больше набирает голосов. И он победил. Победил афганца и эколога. Афганец – летчик, майор. Эколог выступал за то, чтобы атомную электростанцию ввели в строй. Никто не думал, что И.И. победит на выборах. И когда он победил на выборах, он выбросил нафиг всю подготовку, которую он получил от меня, и стал вести себя, как аппаратчик.

Потом, за два года до новых выборов, меня снова приглашали. Но я в глазах общественности выглядел как человек, который способствовал коммунисту пройти в парламент. А я просто выполнял свой долг. Я врач, какая мне разница, кто у меня на операционном столе? Коммунист,

фашист, рядовой? Мне надо было делать операцию. А то, что потом демократы не хотели со мной иметь дела, это их проблемы.

*Это были 1990-е годы. Интересно было. При помощи ораторского искусства можно было стать депутатом, не имея ни блата, ни связей – только технология. Кроме того, можно было иметь массу компрометирующих фактов, но если ты овладел ораторским искусством, то ты все равно мог стать депутатом.*

Когда Лужков хотел быть президентом, я говорил: «Прекратите компанию, зарегистрируйтесь за 3 дня до выборов, до последнего срока». А он за три месяца начал. И его уделали. Я не знаю, как они занимались, но технологии они не использовали. Авторитет его был значительный. И за три месяца создали новую партию. Что делать? Кто психологов слушает? Потому что у нас все «психологи». Кто себя считает плохим психологом? Найдите хоть одного. Это психологи понимают, что они – плохие психологи. Особенно хорошие.

Речью многое можно сделать. Вот по телевизору вы слушаете дебаты. Но всех перекрикивает Жириновский. Так я вас уверяю: один человек нашей подготовки заткнул бы ему рот за пять минут. И он бы забыл, как орать.

Высокий стиль. Здесь есть ряд других приемов. В высоком стиле есть ритм. Я вам сейчас прочту лекцию о вреде курения. И постараюсь продемонстрировать стили – низкий и высокий.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### О ЗАБЛУЖДЕНИЯХ

*Заблуждения связаны с дефицитом ума. Заблуждения – когда мы судим о сути по конечным признакам.*

*Например, когда люди разводятся, то они разочаровываются. Заблуждение ведет к разочарованию. Это означает, человек думал – этот человек такой-то. А он оказался на самом деле другим. Это называется «субъективное суждение». Эти суждения меняются очень быстро. Человек разочаровался. Он думал, что обойдется, ну не обошлось, огорчился, начал себя корить: знал же, чем дело может закончиться... А человек, который владеет тонкими методами изучения мира, не огорчается.*

*Женщина когда с бабником связывается, она знает, что он бабник. Но думает, что справится. Почему? Потому что он красиво ухаживает. Он где-то этому научился. А чисто деловой человек, бизнесмен, некрасиво ухаживает. Он просто говорит: вот тебе квартира, машина, в такое-то время я буду к тебе приходить, будь готова со мной заняться сексом. Он не умеет иначе ухаживать.*

*Но почему-то наши женщины клюют на бабников, а потом разочаровываются. Как в романсе из фильма «Бесприданница» герой Михалкова пел: «Яркой звездой мрачную душу ты озарила, /Ты мне надежду в душу вселила, /Сны наполняя сладкой мечтою». Но не сказал, почему у него «черная душа».*

#### Лекция о вреде курения

Честно признался, неблагодарная у меня задача – читать о вреде курения, вы и так все знаете, но я постараюсь вас не сильно огорчить. Но вы поймите меня – меня же начальство заставляет. Я же здесь ни при чем. И среди вас доносчики тоже есть. Если не буду говорить о вреде курения, вы и доложите, продадите, и поэтому я вынужден говорить о вреде курения, понимая то, что читать такую лекцию – просто нелепость. Вы и так все знаете. Кстати, вы знаете, откуда к нам табак пришел?

– Из Америки.

– Да, из Америки. Я вам задаю вопрос, и вы думаете, откуда. Когда Америка была открыта? Кто-то ответит, кто-то не знает. В 1492 году. А кто открыл? Колумб. Он и его товарищи приехали в провинцию Табаго, поэтому и появилось название – табак. А куда завезли из Америки? Географию не помните? Колумб от имени какой страны открывал? Португалии. А оттуда куда табак проник? Вспомните. Вы же географию учили. Из Испании куда? Во Францию. А Франция с кем граничит? С Германией. А оттуда куда? В Россию. Понимаете, я одновременно работаю как просветитель. А название «никотин» отчего произошло? Жил такой монах Нико, который много курил и продавал курево, никотин. Имя Нико – отсюда никотин.

Вообще, Америка – страна, которая дала нам очень много. Картошка откуда? Из Америки. А помидоры? Из Америки. А индейки откуда? Из Америки. Индейский петух. А сифилис? Тоже из

Америки. А кстати, Сифилис – это имя одного пастуха, который болел этой болезнью. А потом куда сифилис попал? В Португалию.

*История открытия Америки.* Колумб не искал Америки. Он искал путь в Индию. Раньше в Индию шли через Средиземное море сухопутно. А он сбился с пути и открыл Америку. А описал берега Америки и саму Америку Америго Виспуччи. Отсюда и идет Америка. Женщина тоже как Америка. Одни ее открывают, а другие дают имя. А когда они встретили людей, думали, что в Индию попали. Назвали их индийцами. А потом разобрались, и сейчас индийцы – которые из Индии, а индейцы – которые из Америки.

Что интересно? Но я же о табаке говорю все время. А если бы читал нотации...

*Вообще, Америка – страна, которая дала нам очень много. Картошка откуда? Из Америки. А помидоры? Из Америки. А индейки откуда? Из Америки. Индейский петух. А сифилис? Тоже из Америки.*

Естественно, что вначале табак курили или нюхали. И поскольку табак оказывал действие на нервную систему, то многие воспринимали табак как лекарство. Конечно, первым, кому рассказал Христофор Колумб об этих открытиях, были кто? Королевские лица. А если короли начнут что-то делать, то это распространится по всем странам. Португальская королева оценила – нюхаешь, что-то происходит в организме. Подхватили моду на курение, а потом все ниже и ниже в народ спустилось.

Колумб думал, что Индию открыл, назвали сифилис индийской болезнью. А в Испании как назвали сифилис? Португальской болезнью. А во Франции назвали сифилис испанской, а в России – французской болезнью.

К вашему сведению, откуда пошли тараканы-прусаки? Тоже из Америки. Рыжие тараканы. Поэтому немцы их называли галлами. А мы их называем прусаками. Оттуда и прибыли.

В Россию ввел курево Петр Первый. Более того, заставлял всех курить. Знали бы, к чему это приведет. Потом через некоторое время поняли, что это вредно, начали бороться, но уже все вышло из-под контроля. Курят. И сейчас все знают, что курево это не лекарство, а очень тяжелая форма наркомании. Но почему-то все считают, что это ерунда на постном масле.

Давайте посмотрим и сравним с алкоголизмом или морфинизмом, которые все считают тяжелой болезнью, тут никто не спорит. Как начинается алкоголизм? Вначале человек пьет эпизодически, потом раз в неделю, потом регулярно, каждый день, потом непрерывно. Как формируется алкоголизм? Вначале человек пьет. Он еще не алкоголик. Не алкоголик не может напиться вусмерть пьяным. Почему? Потому что когда он переберет дозу, вступает защитный знак – рвота и его просто вырвет. А потом первое, что исчезает, – защитные знаки. Когда исчез защитный знак, человек уже может пить неограниченное количество водки. Исчезает контроль. Количество выпитого становится все больше и больше. И он может допить уже до наркотических форм опьянения. Вы видели. Идет вроде бы ничего, потом споткнулся и лежит пьяный, и не растолкать его.

Когда человека тянет пить, хотя нет защитных знаков, но он еще может жить без выпивки. А потом наступает момент, когда человек после выпивки, как только протрезвел, уже не может без спиртного, он принимает спиртное не для того, чтобы получить удовольствие, он принимает, чтобы как-то сносить работу. Вы знаете, как слесаря, сантехники – выпил, легче стало, начинает работать. В первой стадии человек получает удовольствие от выпивки, а потом он пьет и никакого удовольствия от выпивки не получает. Он пьет только для того, чтобы как-то сносить жить.

А при курении разве не так? Вначале эпизодически курнул, за компанию. Потом что? Систематически. Потом непрерывно. Единственное – психопатологических симптомов нет. Но чем больше он курит, тем ему хуже. Он кашляет и никакого удовольствия не получает. Он курит для того, чтобы снять так называемый абстинентный синдром. Это состояние, когда человека лишают курева.

*Наступает момент, когда человек после выпивки, как только протрезвел, уже не может без спиртного, он принимает спиртное не для того, чтобы получить удовольствие, он принимает, чтобы как-то сносить работу.*

А чем отличается токсикомания от наркомании? К наркомании мы относим вещества, которые в реестре ВОЗ объявляются наркотиками. Так, у нас наркотики – героин, морфий, гашиш. Кстати, алкоголь не относится по ВОЗ к наркотикам. И никотин не считается

наркотиком. Если у кого есть пристрастие к снотворным, тогда мы называем это токсикоманией. Но последствия те же у всех. Терминологическая эквилибристика. Кстати, токсикомания снотворными похлеще гашишной. Быстро приводит к слабоумию.

У алкоголиков сначала портится характер. Дальше развивается деградация личности. Начинаются проблемы со здоровьем: цирроз печени. И, конечно, желудок, гастрит, язва. Это все соматические последствия алкоголизма.

Не так ли и при курении? Ведь когда человек курит, у него развивается бронхит курильщика. Вот вам проблемы соматические. И вы знаете, что рак легкого – это в основном болезнь курильщиков. При курении изнашивается и сердечно-сосудистая система. И при алкоголизме изнашивается, и при курении.

С каждой выкуренной сигаретой повышается артериальное давление, оно потом снижается, приходит к норме. Но поскольку это делается 20–30 раз в день, то сосуды изнашиваются. Это приводит к тому, что происходит специфическая соматическая болезнь курильщика. Артерии начинают закупориваться, и приходится человеку отпиливать ноги. Это специфическая проблема. Только у курильщиков это бывает. Правда, не у всех.

Курение влияет и на желудочно-кишечный тракт. Про гастриты курильщика все знают. Курение влияет и на мочеполовую систему. Импотенция – тоже один из симптомов курильщиков. И, наконец, курение является одной из форм наркомании.

Но меня часто спрашивают: ведь деградации личности у курильщиков нет – той деградации, которую мы видим у алкоголиков. Но извините меня – курильщик просит разрешения в присутствии нас, не курящих, закурить. А что такое никотин? Ведь никотин – яд нервнопаралитического действия. Вы попросите выпустить здесь газы? Нет. Это же будет деградация. А курильщик просит у нас разрешения курить. Я должен сказать, что кишечные газы не так опасны, как никотин. Разве это не деградация? Она очень тоненькая.

Что характерно еще как элемент деградации при курении? Морфинисты тоже горды, что они видят мир не так, как все другие. Это же недостаток, а морфинист его приводит как достоинство. Выпивка – это что? Недостаток. Что тут говорить. А у нас говорят: что за мужчина, который не пьет? И курильщик тоже считает то, что он курит, не недостатком, а достоинством. Скажите, разве это не деградация? Но, конечно, такого слабоумия, которое бывает при алкоголизме, такого нет.

Я говорю курящим: вы курите, чтобы вас никто не видел, это же недостатки, которые обычно прячут. Онанизм вроде бы не так опасен, но тоже недостаток, если мы этим занимаемся, то чтобы никто не видел. И попробуйте курить не при всех.

Я читаю лекцию не для того, чтобы курильщики бросили курить. А для того, чтобы те, кто не сделал выбор, воздержались от курения. Если кто-то не курит и даже не будет пробовать, то я буду свою задачу считать выполненной.

*Курение влияет и на желудочно-кишечный тракт. Про гастриты курильщика все знают.*

*Курение влияет и на мочеполовую систему. Импотенция – тоже один из симптомов курильщиков.*

*И наконец, курение является одной из форм наркомании.*

А теперь несколько слов к курящим. Это для государственных деятелей. Курение не так безобидно, как кажется. И оно опасно не самим курением. Но оно приводит человека в состояние, когда он нуждается в постоянной стимуляции нервной системы. И поскольку возможности курева стимулировать нервную систему маленькие, он через какое-то время приходит к сложным формам наркотизации. Где вы видели наркомана, который бы не курил? Мне кажется, трудно найти и алкоголика, который бы ранее не курил. Поэтому курение играет роль троянского коня. Запустили коня в Трою, а внутри него прятались древнегреческие воины. Поэтому курение открывает дорогу для более сложных форм наркотизации.

Товарищи курильщики живут в сказке. Сказка эта называется «Спящая красавица». Они работают, живут, может, и секс у них более или менее успешный. Но рано или поздно эта сказка закончится. А когда она закончится, в это время уже не будет ни молодости, ни красоты. Поэтому я прошу вас: проснитесь.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

**О МАТЕМАТИКЕ И ПРИЗВАНИИ**

*У меня природный математический дар. Я математические книги читаю, которые мне порой бывает трудно объяснить популярно. А пошел я в медицину. И чувствовал себя все время плохо. Я завидовал технарям, которые запросто расправлялись с интегралами и дифференциалами. И когда я закончил институт, первое, что я сделал, – это выучил математику. Перестал завидовать, даже обрадовался. Среди математиков я был бы один из многих, а среди психологов, психиатров и психотерапевтов я – выдающийся математик...*

Но я лекцию не о вреде курения читал, а лекцию об ораторском искусстве. И конечно же, я разработал такую методику чтения лекций, которая называется «интеллектуальный транс». Вы в театре все были и видели, что артист освещен с нескольких сторон несколькими прожекторами. Так и здесь. Посмотрите, сколько лекций я вам прочел в одной лекции. И о Древней Греции, и об истории Америки, но все это было посвящено лекции о вреде курения. Тогда это слушается внимательно. У меня даже мысль возникла. Помните, говорят, что Цезарь мог заниматься сразу пятью делами? И это считалось его исключительной особенностью. Действительно, если ты хочешь добиться успеха в одном, то надо сразу заниматься несколькими делами. Я давно назвал эту методику «интеллектуальный транс».

...Итак, мы говорили про низкий и высокий стили. Теперь – про средний стиль.

Средний стиль – это умение произнести речь на вечеринке, умение хорошо рассказать анекдот. Имейте в виду, что хороший анекдот и хорошая речь на вечеринке решает те же три задачи. Но тут задача – развлечь. Хороший анекдот нас еще и чему-то учит. И поведет за собой. На вечеринке можно очень хорошо сплотить свой родной коллектив.

Вот один анекдот без мата, но в нем есть все три составляющие. Поэтому такие анекдоты будут всегда интересны.

Еврей приходит к раввину, говорит: «Я вчера друзей собирал, и у меня украли часы». – «Собери их опять и прочти 10 заповедей. Как прочтешь заповедь «Не укради», посмотри, кто глаза опустил – тот и вор». На следующий день еврей приходит благодарить раввина: «Спасибо за совет. Я начал читать заповеди. И как дошел до заповеди «Не прелюбодействуй», так и вспомнил, что у Розы часы оставил».

Этот анекдот дал мне новую информацию. Какую? Он заставил меня обратиться к Библии и узнать нумерацию грехов, например. Это я к тому, что средний стиль тоже учит чему-то.

И все же придется рассказать анекдот с матом, который мне нравится.

*Важно ли это – рассказать анекдот и произнести тост для продвижения по службе? Конечно, важно. Вы будете иметь дело с людьми, у которых пищеварительный инстинкт удовлетворен, оборонительный удовлетворен, чувство собственной значительности удовлетворено, и даже у многих – сексуальный инстинкт удовлетворен. А повеселиться они любят. Если вы развеселите человека, то это будет способствовать вашему продвижению при всех прочих равных условиях. Поэтому важно провести вечер активно.*

Вовочка решил отмазаться от урока русского языка. Спросил: «Мария Ивановна! Как пишется по хуй – слитно или раздельно?» – «Уходи, Вовочка, чтобы я тебя не видела до конца года». Потом Мария Ивановна заболела, и стал вести уроки русского языка другой учитель – Моисей Аронович. Он говорит: «А где Вовочка?» Ученики рассказали, что Вову учительница выгнала. «Пусть возвращается». Вовочка вернулся, но задал тот же вопрос новому учителю: «Как пишется по хуй – слитно или раздельно?» И тот ответил: «Это зависит от ситуации. Если идет речь о моем отношении к тебе, то слитно, а если речь идет о глубине великой еврейской реки Иордан, то раздельно».

Я его услышал после того, как уехал из Израиля. Я эту реку видел. Но не измерял реку Иордан. А благодаря анекдоту теперь я знаю, что глубина – метров 80, посмотрел, проверил.

И тосты тоже надо уметь произнести. Два тоста я написал для друзей и для незнакомой компании. Можете сами попробовать составлять тосты. Возьмите мои афоризмы из «Принципа сперматозоида» – из каждого можно тост сделать.

Важно ли это – рассказать анекдот и произнести тост для продвижения по службе? Конечно, важно. Вы будете иметь дело с людьми, у которых пищеварительный инстинкт удовлетворен, оборонительный удовлетворен, чувство собственной значительности удовлетворено, и даже у многих – сексуальный инстинкт удовлетворен. А повеселиться они любят. Если вы развеселите человека, то это будет способствовать вашему продвижению при всех прочих равных условиях. Поэтому важно провести вечер активно.



Мне, когда я свое 70-летие праздновал, мой сын Борис хотел навязать тамаду, который балагурил бы весь вечер и устраивал скачки в мешках. Я отказался и сам прекрасно провел весь вечер. Вроде бы ничего. И это надо уметь делать самому. Теперь я знаю приемы среднего стиля. И они тоже крайне важны, чтобы добиться успеха.

#### 4-й шаг к успеху

##### Люби себя

##### Не нарушайте законы жизни – и будете счастливы

Правила жизни можно разделить на две категории: первичные и вторичные.

Первичные правила жизни, в общем-то, вечные. Связаны с законами природы. Или законами Божьими. Кто как хочет, пусть так и считает, потому что между религией и наукой нет никаких противоречий. Исходная позиция только разная. Верующие считают, что Бог создал законы, которые мы обязаны выполнять. «Премудрость начинается со страха Господня» – я долго не мог понять это изречение. Надо бояться нарушать эти законы. Почему? Да, кстати, законы можно придумать или нет? Нет. Их можно только открыть. А потом следовать этим законам. Открыл, убедился, что это закон, и его обязательно нужно выполнять. Кстати, эти законы выполнять очень легко. Мы сами созданы по этим законам. И я хочу, чтобы у вас выработалось уважение к этим законам. Юридические законы, как говорил, скиф, врач и мудрец Анахархис – как паутина: мухи застрянут, а шмели прорвутся. А те законы, о которых я сейчас буду говорить, имеют исключение. Если вы в кипящую воду опустите руку, будет что? Ожог. Сила ожога зависит от того, сколько времени пробудет ваша рука в кипятке. Больше ни от чего не зависит: ни от пола, ни от возраста, ни от вероисповедания, ни от того, йог вы или нет...

В общем, эти законы хорошие, мы по этим законам созданы, и надо их только выполнять, и все.

Я немножко напомним вам о том, как зарождалась жизнь на Земле. Земля существует 4,5 миллиарда лет. Жизнь существует 3,7 миллиарда лет на Земле. Первое живое существо какое имело размер? Одна клетка. Но потом потихонечку клетки через какое-то время поняли, что вместе легче жить, и они разделили обязанности. Появился наружный слой клеток, который ловил «пищу» и защищал от внешних угроз, а внутренний слой – переваривал «добычу». Но постепенно все усложнялись и доусложнялись до того, что человек появился. 3,7 миллиарда лет на это ушло. Все эти законы мы изучали где? В средней школе. Но в связи с тем, что в средней школе образование поставлено еще хуже, чем в институте, то, естественно, вы выучили их, но не прониклись. Они не проникли в ваше подсознание, поэтому вы их нарушаете. Потому что если бы вы не нарушали законы, вы были бы счастливы.

*Законы можно придумать или нет? Нет. Их можно только открыть. А потом следовать этим законам. Открыл, убедился, что это закон, и его обязательно нужно выполнять.*

Вообще, закон развития какой? Это закон природы. Пока мы живем, мы развиваемся. Скажите, а что такое развитие? Движение. Мы же все время двигаемся. Если мы сейчас в покое, то двигаемся вместе с Землей. И внутри у нас что-то такое движется. Но не каждое движение – это развитие. Развитие – это переход из одного качества к другому.

Возьмем развитие жизни на Земле: сначала появляются одноклеточные, потом позвоночные, потом млекопитающие... Каждый раз происходит изменение качества. А количество материи может быть одно и то же. То есть вы развиваетесь только тогда, когда переходите в другое качество. Тогда это развитие. А если вы начинаете ходить по кругу, то это не развитие. Развитие – это когда вверх идешь. Однако развитие, конечно, имеет свои пределы, и каждые этапы имеют свои пределы. Какой практический вывод из этого знания? То, чем вы сейчас занимаетесь, вам когда-нибудь придется бросить. И начать делать что-то новое, другое. Ничего нет вечного. Вы должны быть готовы к изменениям, которые будут означать ваше развитие.

Помимо того, что у каждого из вас есть большой личный опыт, у вас еще был и опыт природный. Когда вы были в утробе у матери, тогда вы как развивались? Вначале клеточки делились, потом пошли ручки, ножки, ушки, нервная система, мышцы и т. д. То есть с каждым появлением нового органа вы развивались. И за 9 месяцев прошли 3,7-миллиардный путь от одной клетки до обезьяны. Не человека, а обезьяны.

Мы рождаемся обезьянами, у которых есть шанс стать человеком. Но не все этот шанс используют на 100 %. Конечно, надо знать свое место в жизни. У нас один из ста человек имеет

высшее образование. То есть только один из ста и развивается, переходит в новое качество. Я, кстати, ни разу ни к одной медсестре не обратился на «ты». Только на «вы», то есть я от нее дистанционируюсь. Она из другого класса. Но как только она становится студенткой, я уже могу обратиться к ней на «ты», потому что мы становимся ближе друг к другу на социальной лестнице. Медсестра делает одно и то же, она не развивается. А раз развивается, значит, человек находится в выигрышном положении. Вариантов очень мало. Или вы развиваетесь, или деградируете. Но бывает такой момент, когда оси источников деградации и развития совпадают. Значит, деградация тоже не сразу наступает, она потихонечку набирает силы и все больше и больше забирает силы энергии развития, приостанавливается, но потом... Деградация идет до чего? До смерти человека. До его уничтожения.

*Мы рождаемся обезьянами, у которых есть шанс стать человеком. Но не все этот шанс используют на 100 процентов.*

Помните, что всеобщий закон – это переход от количественного изменения к качественному. Если все время вы делаете что-то в плане развития, постоянно тренируетесь, то через какое-то время начнете свои дела делать лучше и лучше. Самое главное – не торопиться. Как говорил один философ – «не торопись в пути». Но я бы добавил: «Но не останавливайся».

Кстати, норма, когда человек стремится к чему-то новому, – пережить какой-то новый опыт. А невротическая личность, которая останавливается в развитии, она всегда хочет, чтобы все было, как в раю, боится рисковать. А кто ничем не рискует, тот рискует всем. Жизнь-то идет вперед. Более того, надо еще идти впереди жизни. То есть надо начинать делать то, что сейчас вообще никто не делает, но в будущем обязательно будет делать.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

##### О РАЗВИТИИ

*Многие люди, добившиеся больших успехов, жутко довольны своей жизнью и не собираются ее улучшать. Им хорошо. Но, на мой взгляд, они под столом живут. Ну и ради бога. Их природа – природа лука или редиски. Им там удобно. А у тех людей, которые хотят развиваться, природа кипариса или березы. Правда, им тяжело. Но ни в коем случае не нужно себя ни с кем сравнивать. Нужно сравнивать себя с собой. И чтобы правильно анализировать свою жизнь, я всем предлагаю вести дневник. Вы сами сразу увидите – развиваетесь вы или нет.*

Вторичные законы гласят о том, ради кого надо жить. Когда вы родились, вы были ноутбуком с великолепными программами, которые, кстати, не стоит менять, но с ними ноутбук не годен для работы, надо начинить программами сегодняшнего дня. Но и заодно туда влезают вирусы, которые могут оказать свое действие не сразу, а со временем. Вот наша задача: правила, которые висят на компе, оставить, а некоторые убрать.

Самый страшный «закон смерти» – это закон продолжительности жизни. Все знают, что у нас средняя продолжительность жизни 70 лет, в частности, у мужчин – 58 лет. Этот вторичный закон не верен, он внушен. А законы жизни таковы, что наша продолжительность жизни равна сроку созревания, умноженному на 10, то есть – почти 150 лет. Наш же российский человек планирует свою жизнь только до 50 лет, а потом он нацелен только на доживание. Он считает, что после 50-ти – уже всё. И естественно, он торопится, нарушая основной закон жизни. Но если человек в 15 лет стал чемпионом мира, то он в 40 лет помрет. Полное наше развитие наступает где-то к годам 20-ти. И поэтому лучшие достижения надо форсировать в 25 лет.

Мое поколение помнит итальянского певца Робертино Лоретти, который в 13 лет в 1960-х годах завоевал мировую известность. Его называли «новым Карузо». Его голос сразу стали активно эксплуатировать. Но мальчик повзрослел, произошла мутация голоса, как и положено в его возрасте, и его сопрано пропало. Ну, как-то живет. Недавно он приезжал в Россию с концертами – ничего интересного теперь в нем нет, обычный баритон. Вот что значит торопиться с достижениями. Нарушил первичные законы ради вторичных, которые связаны с естественным ходом жизни. Это тормозит развитие. Если вы это усвоите, начнете следить за своей жизнью. Если напишите свою биографию – для себя, то вы поймете, где вы ошибались, а где что-то еще можно исправить.

*Норма, когда человек стремится к чему-то новому, – переживает какой-то новый опыт. А невротическая личность, которая останавливается в развитии, она всегда хочет, чтобы все было, как в раю, боится рисковать. А кто ничем не рискует, тот рискует всем.*

Например, есть «вирус», который особенно действует на наших женщин. Российская женщина думает: если она до 25 лет замуж не вышла, значит, она списана со счетов, не имеет шанса на семейное счастье, потому что «поздно очень». От этого «вируса» надо избавляться.

Ради кого надо жить? Ради себя. Вспомните, когда вы были в утробе матери, ради кого вы жили, чем занимались? Делали себя. Женщины, у вас же есть дети? Скажите, вам мешало, когда в вашей утробе ваш ребенок жил только для себя? Наоборот, вы радовались. А если он вам мешал, например ножками бил, то надо было просто с ним поговорить, и он бы вам не мешал. Кстати, почему-то считают, что воспитанием надо заниматься, когда ребенок вырастет. Родители так рассуждают: вот родится ребенок и через 3–4 года мы займемся его воспитанием. Собственно, семьи устраиваются не по природе, а по вторичным законам. У нас фактически семей нет – одно название. А должны быть.

*Норма это не то, что общепринято, норма – это когда должно быть по законам. Но по законам развития. Вот, посмотрите за окно: деревья здесь растут, высоко выросли, до 5-го этажа. Можно им сказать: прекратите расти, хватит уже! Они послушаются нас? Нет, не послушаются, будут расти все равно.*

Норма это не то, что общепринято, норма – это когда должно быть по законам. Но по законам развития. Вот, посмотрите за окно: деревья здесь растут, высоко выросли, до 5-го этажа. Можно им сказать: прекратите расти, хватит уже! Они послушаются нас? Нет, не послушаются, будут расти все равно. В отличие от деревьев человек может затормозить в своем развитии, когда он начинает ходить вокруг себя, когда уже много лет он ходит по кругу, когда у него все повторяется много лет одно и то же, причем в худшем каждый раз варианте. Это начало деградации. А из любого круга можно вырваться.

Вот, например, моя ученица родила в 42 года. А ведь давно крест на себе поставила. Так она не успокоилась и в 45 еще одного родила. Так она стала жить по законам жизни, а не для официального брака. Кстати, когда первого рожала, когда ей было 22 года, ей было гораздо тяжелее, чем при родах в 42 года. А почему? Женщин пугают. И в семье, и в медицине тоже. Говорят, самая сильная боль – это ушная, зубная и при родах. И правильно: ведь плод проходит через костные каналы. А если по закону природы, то женщина должна испытывать оргазм природы. Роды – это какой акт? Физиологический или патологический? Физиологический. Любые физиологические отправления сопровождаются удовольствием. И чтобы его получать, хорошо бы, конечно, заниматься специальной физкультурой.

Наши прабабушки как рожали? Свадьбы были в сентябре, а роды – в июне, июле. Как раз в это время был сбор урожая. Они родили, перепеленали – и снова пошли работать. В общем, по первичным законам надо жить. От вторичных можно как-то избавиться. Вот мы и помогаем избавляться.

*А вообще «вирусов» у каждого из нас – навалом. Иисус Христос их называл «бесами», Нищие – «драконами». Кто-то умеет быстро «изгонять бесов». Но я не умею.*

Был случай в моей практике. Ей 42, ему 29. Он ее полюбил, а она спрашивает: «А потом что будет? Я стану старухой, а ты еще молодой будешь. И вообще, я зажиточная дама, а ты пока что еще молодой начинающий врач». И вот этот врач пришел к нам и с нашей помощью защитил кандидатскую. Долго он будет от нее отставать в материальном плане? Вряд ли. Вообще мы пока развиваемся, мы молоды. И омолаживаем своих близких. Когда этот врач еще не был кандидатом наук, его женщина в свои 42 года выглядела лет на 50. А сейчас в свои 52 года она выглядит на 35 лет. Почему? Стала жить по законам жизни. И тусовка сразу меняется, когда ты вырастаешь. Недавно она мне звонила, похвасталась, что ее пригласили на день рождения, где будут выступать София Ротару, Антонов и Азиза. Думаю, если бы он не защитила диссертацию, точнее, не крутилась бы в высокой тусовке, то она туда бы не попала.

А вообще «вирусов» у каждого из нас – навалом. Иисус Христос их называл «бесами», Нищие – «драконами». Кто-то умеет быстро «изгонять бесов». Но я не умею. Так что диагнозы будите себе сами ставить и разгонять «бесов» вам самим придется. Живете вы по правилам жизни. Правда, когда живешь по правилам жизни, тоже будут всякие неприятности. Без них никак нельзя. Но это называется кризисы. Кризисы развития. Это нормальные кризисы.

### **О кризисах**

Что такое кризис? Это ситуация, когда рушится старая система отношений. Многие из вас уже несколько кризисов пережили. Первый кризис – это когда вас выгнали из матки. Ну, поорали

вы, повозмущались, но обратно вас не запихнули. Начали сами дышать, сами питаться как-то. Кризис вам пошел на пользу: нельзя же все время в матке сидеть. Там, в матке, дальше возможности развиваться уже нет. И потом будет куча кризисов развития. Поэтому к кризису надо готовиться. Ребенок начал ходить сам – это уже новый период в жизни, это некое преодоление, кризис. В школу пошел – кризис. Школу закончил – кризис. В институт поступил – кризис. В 45 лет – еще один кризис. У нас большинство почему-то считают, что жизнь в этом возрасте уже закончилась. Человек вдруг осознает, что ничего не добился или добился того, что ему не надо. А надо было что-то другое делать, чтобы быть довольным своей жизнью. Особенно этот период тяжело переносят женщины и военные. Представляете, человека в 45 лет выгоняют в отставку в звании полковника. Он был на войне, стрелял, бомбил, этому учился и был на высоте, а приходит на гражданку – и он никто. На гражданке же надо строить, а не разрушать.

На пенсию уходишь – тоже кризис. Рушится старая система отношений.

*В школу пошел – кризис. Школу закончил – кризис. В институт поступил – кризис. В 45 лет – еще один кризис. У нас большинство почему-то считают, что жизнь в этом возрасте уже закончилась.*

### **О начальниках**

У меня очень плохо идут тренинги на так называемом «олигархическом уровне» с крупными руководителями. Они считают, что их подчиненные плохие. А я пытаюсь им объяснить, что это они плохие. Надо хорошо знать своих подчиненных и давать распоряжение тому из них, кто может его выполнить быстро и качественно. Но они с моим предложением никак не могут согласиться. Когда я им говорю, что начальника должен иметь каждый, без начальника никак нельзя, они возражают: мы сами руководители, у нас нет начальника. Простой вещи не знают: у них самый грозный начальник – Господь Бог. Он руководитель – он «РУКами ВОДИТ».

А у кого больше степеней свободы? У подчиненных. Они рассуждают так: шеф сидит на мне, я его поддерживаю. А если руководитель делает ошибку, то вся система рушится. Поэтому ошибка начальника видна всем. А он считает, что у него нет начальника.

Я проводил семинар в июле 1998 году для генеральных директоров крупных фирм. Их было около полусотни. Я им тогда объяснял дело техники продаж, я уже этим занимался, уже это пережил, мне это уже было не интересно делать. А сейчас – тем более: возьмите любую газету – и вы увидите объявление бизнес-тренеров разных мастей, которые вас приглашают на учебу по технике продаж. Но я директорам еще в то время рассказывал о другом: о том, как надо с администрацией контактировать, что в стволе (фирмах) делается и что – в корнях (государстве). Они мне: ну нет, нам это не интересно, мы фирма самостоятельная, частная и государство нам не приказ. Я им: тогда я буду беседовать с теми людьми, которые скоро займут ваше место. Напомню, что это был июль месяц 1998-го. А в августе грянул кризис, а в сентябре всю верхушку сняли. И вместо них других поставили. Жаль, что Ходорковский со мной не консультировался. А если бы проконсультировался, не попал бы в тюрьму. Мне сплетню передавали: олигархи специально собирались и думали, как с властью поступить. А с властью не спорят! И олигархи спросили Ходорковского: «Что мы их всех терпим? Миша, может, ты будешь президентом?» Он сказал: да, давайте. Ну, а чем закончилась его борьба с властью, всем известно. Он допустил совершенно неверный ход.

*Человек должен жить для себя. Если он для себя живет, он автоматически и для другого живет!*

Он рассказал о том, какие бы реформы он ввел в первую очередь. Но вы же понимаете, что у нас народ подлючий, а олигархи тем более. Обязательно кто-то сдаст, доложит «наверх». То, что знают двое, знают все. Это такой всеобщий закон.

Кстати, если бы я даже был в Москве и знал об их заговоре, я бы на Болотную площадь не ходил протестовать. Занимайтесь своими делами! Меня недавно спросили: «Вы говорите, что жить надо ради себя, а как?» Я отвечаю: очень просто, жить ради себя – это себя сомоусовершенствовать. Спорт, учеба, хобби. Разве это сложно? Учитесь, приобретете новые знания – и будете довольны собой. Правда, если знания дадут навык. Если навыка нет, считайте, что ничего не знаете. У нас многие читают мои книги, но рекомендаций не выполняют. А это напоминает одну карикатуру. Сидит вечером перед телевизором толстяк с бутербродом в руке и удивляется: «Странно – в горы не лезу, бегом не занимаюсь, а дышать трудно».

А у нас все рекомендации очень простые. День прошел – запишите несколько слов в свой личный дневник. Хотя бы дату поставьте. Сложная рекомендация? Нет. Упражнения для мышц – тоже простая рекомендация. Одна моя ученица начала их делать и через год похудела на 17 килограммов.

### **Забиться о чистоте своего прошлого**

Если человек состоялся, то о нем все всё знают. Если не знают, то это «дешевенький» человек – что о нем говорить? Он никому не интересен. Но как только человек начинает «дорожать», о нем все узнают. Все-все. И причем узнают в десять раз больше, чем было известно о нем до сих пор. (По классификации Литвака, «дорогой» человек – тот, кто много добился в жизни, занимает высокий пост, зарабатывает много денег, имеет высокий интеллект, а «дешевый» – бедный, глупый неудачник. – Ред.)

Вот мне нравится актриса Настя Заворотнюк. Совсем недавно о ней никто не знал, а сейчас она звезда. И когда она стала звездой, то журналисты выяснили и разнесли по всем миру, кто ее в первый раз поцеловал, с кем она девственности лишилась. Свою биографию немного подпортила этой информацией, а биографию того парня, с которым встречалась когда-то, улучшила. Сразу стал героем дня.

Путин стал президентом – сразу выяснили, где он учился, как учился, с кем дружил, кого любил.

Буш когда стал кандидатом в президенты, выяснилось, что он в 14 лет курил марихуану. Потом ему долго отрешиваться пришлось от этой информации.

*Чем хорошо, когда человек стремится к высоким целям? Он тогда не совершает необдуманных поступков, не заводит сомнительные знакомства, не поддается соблазнам. Он всегда думает о своем великом будущем: а если станет все известно?*

Поэтому я всегда говорю: у человека с юности должна быть высокая цель. Чем хорошо, когда человек стремится к высотам? Он тогда не совершает необдуманных поступков, не заводит сомнительные знакомства, не поддается соблазнам. Он всегда думает о своем великом будущем: а если станет все известно? Всегда надо помнить: все, что ты сделал в прошлом, все это будет известно. И приготовься отбояриваться, почему так получилось. Хотя умные люди понимают, что когда человек прожил тяжелую жизнь, то, может, от него толку будет больше, чем от того, кто ничего не испытал. Более того, я думаю, что если бы у нас правильно относились к тем, кто отсидел, то некоторые из них вполне могли бы стать государственными деятелями. Но к «сидельцам» подозрительно относятся. Прошлые на них давят...

## **5-й шаг к успеху**

### **Найди выход из «треугольника судьбы»**

#### **Будьте ответственны за свои поступки и решения**

В нашем анализе мы часто используем сценарий так называемого «треугольника судьбы». Что это такое? По-другому его еще называют «треугольником Карпмана». Это психологическая и социальная модель взаимодействия между людьми, впервые описанная Стефаном Карпманом (Stephen Karpman) в 1968 году в его статье «Fairly Tales and Script Drama Analysis». В своих изысканиях ученый опирался на исследования американского психотерапевта Эрика Берна, который создал трансактный анализ, согласно которому человек запрограммирован «ранними решениями» в отношении жизненной позиции и проживает свою жизнь согласно «сценарию», написанному при активном участии его близких, в первую очередь родителей. И принимает решения в настоящем времени, основанные на стереотипах, которые некогда были необходимы для его выживания, но теперь по большей части бесполезны. Так, Берном были открыты и классифицированы «игры, в которые играют люди». Основываясь в какой-то степени на его теориях, Стефан Карпман и описал одну из наиболее частых коммуникационных моделей, к которой можно свести многие – хотя и не все – психологические игры людей. Эта модель и получила название «треугольник судьбы»: Преследователь – Жертва – Спаситель.

Общение в пределах этого треугольника – это весьма эффективный способ не брать ответственность за свои поступки и решения, а также в награду за это получать сильные эмоции и право не решать свои проблемы (так как в этом всем виноваты другие). Характерная особенность этого треугольника – участники в нем постоянно меняются ролями, потому такая «игра» долго не наскучивает и нередко принимает хронический характер.

*Преследователь* считает, что во всем виновата *Жертва*, о чем он и сообщает либо ей самой, либо *Спасителю*.

*Жертва* считает, что виноват *Преследователь*, и это ей позволяет горевать о собственной судьбе и искать того, кто бы ее спас, чтобы на время превратиться в *Преследователя*.

*Характерная особенность «треугольника судьбы»* – участники в нем постоянно меняются ролями, потому такая «игра» долго не наскучивает и нередко принимает хронический характер.

*Спаситель* же ищет, кого бы спасти, переводя из состояния *Жертвы* в состояние *Преследователя*.

Как сказал Клод Штайнер: «Жертва на самом деле не так беспомощна, как себя чувствует; Спаситель на самом деле не помогает, а Преследователь на самом деле не имеет обоснованных претензий».

«Треугольники Карпмана» встречаются в обществе довольно часто. Их много и в семейных отношениях (жена-муж-родитель жены (мужа), бабушка-мама-дочь и дедушка-папа-сын, «любовный треугольник»), в отношениях рабочих (начальник – сотрудник – другой сотрудник), в психотерапии и особенно в лечении зависимостей (пациент – родственник пациента – врач).

Кстати, ко мне на семинары в основном приходят люди, играющие роль Жертв. Значит, раньше они были в роли Избавителей или Преследователей. Когда человек находится в роли Избавителя, то он вроде бы делает много бескорыстных дел, причем сам предлагает свои услуги. Но надо иметь в виду, что когда вы имеете дело с Избавителем, который предлагает чем-то вам помочь, то сразу выясняйте, что он от вас хочет. Потому что если он скажет, что все сделает бескорыстно, это значит, что он потом затребует вашу душу. Вариантов нет.

Например, родители воспитывают ребенка в стиле Избавителя, он растет «маменькиным сыночком», «белоручкой», ему – лучший кусок, дорогой телефон, ноутбук, поездки на курорты... А он в 14 лет не умеет даже забить гвоздь, приготовить яичницу, постирать носки. И родители непременно превращаются в Преследователей: «Хватит паяльничать в компьютер! Готовься к экзаменам! Возьмись за ум!» Но дело уже сделано: «маменькин сынок» никогда не станет трудолюбивым работником и хорошим семьянином. И в итоге в своей неудавшейся жизни обвинит родителей. Таким образом, они из Избавителей превратятся в Жертв.

Другой случай. Ирина влюбилась в парня, а он через какое-то время стал ей изменять. Ира узнала об этом, бежит к подруге, плачет и просит совета – простить изменника или бросить? И подруга в этом случае становится Избавителем, а Ирина – Жертвой. Вы советуете ей расстаться с ним, потому что такое прощать нельзя. Ира, которая не в состоянии принять самостоятельного решения (точнее, не хочет брать на себя ответственность), прислушивается к совету. Решительно идет к парню, чтобы сказать ему в лицо, что она его бросает, что он сво... Но по пути ее пыл затухает, и она вдруг понимает, что не может жить без этого негодяя. Она уже идет, понуро склонив голову, и начинает винить... себя: может, это я виновата? Может, я недодала ему тепла и ласки? А он, бедный, мучился, холодный и голодный... Вот его и подобрали... И начинаете винить подругу: что ей за выгода, что я останусь одна?! Она хотела нас разлучить! Так Ирина становится Преследователем, а Спасительница-подруга – Жертвой. Так срабатывает «треугольник Карпмана».

*«Маменькин сынок» никогда не станет трудолюбивым работником и хорошим семьянином. И в итоге в своей неудавшейся жизни обвинит родителей. Таким образом, они из Избавителей превратятся в Жертв.*

А вот типичный случай на работе. Олег жалуется приятелю: начальник – изверг, заваливает работой, продыху нет, и денег нет. Спрашивает: что ему делать? Он не успеет вовремя сдать отчет, который «изверг» требует через час. Его уволят, а у него большая мама, маленький ребенок и прочее... Приятель по «доброте душевной» становится Избавителем, заступает за «обиженного» и «недооцененного» работника перед шефом. Более того – делает за него отчет (своя работа подождет! Ночью доделаю!). Однако нет никакой гарантии, что Избавитель сам вовремя выполнит работу, а также нет гарантии, что отчет устроит начальника. И тогда приятель получит от Олега по полной... Ведь во всех бедах будет виноват он – добренький приятель. Или – если отчет будет готов в срок и понравится шефу, тогда Избавитель может легко стать Преследователем, обвинив, например, Олега в том, что свою работу-то он не успел сделать, за что получил нагоняй от начальства. Может и дальше будет злиться на Олега, долго припоминая ему свой «добрый поступок» и требуя за него вознаграждения, услуги...

Так Избавитель может стать Жертвой, а Жертва – Преследователем. Или Избавитель может взять роль Преследователя.

Конечно, **Избавитель** – более зловещая фигура, чем Преследователь. Преследователь кричал, оскорблял, уничижал, в некоторых случаях даже дрался – но его можно поймать и наказать. А на Избавителя даже жаловаться трудно: ведь он тебе действительно много сделал. Но потом обязательно душу потребует. Поэтому как только Избавитель вас упрекнет, что много для вас сделал, а любая услуга что-то стоит, то тотчас выясните, сколько стоит его услуга, немедленно с ним расплатитесь и больше никогда не имейте с ним дела.

Я же Избавителям, которые приходят ко мне, говорю следующее: вы для кого-то что-то сделали – это и есть вам награда. Награда за то, что человек принял от вас благодеяние. Но то, что вы ему дали, он давно израсходовал. А вас он на всю жизнь сделал «почетным» Избавителем, поэтому вы можете себя хорошо чувствовать. Знайте, когда вам кто-то что-то сделал бескорыстно, без вашей просьбы, то он остался у вас в вечном долгу, чтобы вас совесть не мучила.

**Преследователь** – менее зловещая фигура. Здесь все в открытую. Он тебе делает гадость, и ты можешь на него в суд подать, повозмущаться. А против Избавителя очень трудно подобрать оружие. Например, я говорю: «Я – мама, я на тебя жизнь положила». А у дочери есть железный аргумент: «А ты меня мамой сделала, то есть ты меня родила, а теперь я родила. Без тебя я бы мамой не стала. Я если бы ты не родила меня, то ничего бы и не было». Кто кому больше должен? Бестолковый конфликт.

Мы же знаем судьбу завоевателей. Мир, конечно, надо завоевывать. Но судьба у всех завоевателей одинаковая. Они становятся Жертвами. Без исключения. Сталин вроде бы жил, но жизнь свою превратил в «тюрьму», которую сам себе сделал. Вы знаете, как Сталин умер? К нему боялись зайти. Он отгораживался от всех. Какое-то время его не было видно и слышно. Санитарочку запустили, посмотрели. Агонии уже не было – он был мертвый. Он стал, по сути, тоже Жертвой. Он же никому не доверял. Все тираны потом становятся Жертвами.

И поэтому у тех, кто считает себя крутым, очень напряженная жизнь. Почему? Везде они видят для себя угрозу. Даже если не поймали, они все равно находятся в напряжении. А снимают его, как правило, выпивками, наркотиками – все делают для того, чтобы заглушить этот страх. Кстати, в уголовном мире, который наполнен Жертвами и который является примером для подражания для нашей молодежи, жизнь тяжкая, и они обычно гибнут в 35–40 лет. Но со стороны красиво смотрятся – крутые, независимые, наглые. А самая тяжкая судьба у тех, кто находится на самой вершине уголовного мира. Они никому не верят. Одиночество полное.

*Благодетель истинный не знает, что он оказывает благодеяние. Он просто выполняет свою работу и не знает, что для кого-то он сделал благодеяние.*

Между прочим, вы знаете, в чем разница между «избавительством» и благодеянием? Благодетели есть у каждого из нас. Поищите своих благодетелей. Но как Иисус Христос говорил: правая рука не знает, что делает левая. Благодетель истинный не знает, что он оказывает благодеяние. Он просто выполняет свою работу и не знает, что для кого-то он сделал благодеяние.

Был ли я благодетелем? Был. Были ли у меня благодетели? Были. Причем всего два-три слова, произнесенные ими, очень сильно влияли на мою судьбу. Если ученик готов принимать знания – тотчас появляется учитель. Так, например, благодетелем для меня был профессор Либих, к сожалению, уже покойный. В 1980-е годы он читал лекции по неврозам. Читал настолько для меня убедительно, что я проникся его утверждением, например, что психотравма не имеет серьезного значения для человека, это просто повод для жалоб, что значение имеет только структура личности, и т. д. На меня это произвело потрясающее впечатление. Наверное, если бы мне это сказали лет пять назад, то я бы этого не понял.

Он знал, что мне оказал благодеяние? Нет. Я просто знаю: раз оказали благодеяние, надо с этим как-то рассчитаться. Через 12 лет, в 1992 году, проходила международная конференция, где я его встретил. Я подошел к нему и рассказал, какую роль в моей жизни он сыграл, что я ему очень признателен. У меня уже тогда вышло 3–4 маленькие книжечки. Я сказал, что хочу его как-то отблагодарить, и потому решил подарить свои первые книги. Деньги ему не нужны. Он достаточно состоятельный человек. Я видел, что ему было приятно принять от меня мой скромный подарок.

Сейчас мне мои почитатели пишут, что, прочитав мои книги, они смогли исправить кое-что в своей жизни, сделать ее более счастливой. И благодарили от всей души. А я в глаза не видел этих адресантов, которые не понимали, что я им не оказал никакого благодеяния. Что я просто делаю свое дело, и все. Но мне и в голову не приходит их упрекать. Более того, я не знаю, кому и когда станет лучше от моих книг.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

##### О СМЕРТИ

*Твой конец зависит от тебя, от того, как ты себя ведешь.*

*Между прочим, я в 42 года был на пути на тот свет. И я предполагаю, что мне осталось еще три «остановочки» до конца жизни.*

*Конечно, уходить из жизни не хочется. Тем более, когда есть ученики. У меня много учеников.*

Однажды после окончания семинара подошел ко мне один доктор. Оказалось, что он был главным врачом одного ейского диспансера. Трясет мою руку, благодарит: «Вы решили мою судьбу в лучшую сторону». Я удивился: «Что произвело на вас особое впечатление из того, что я говорил?» Он: «Вы сказали, что для того чтобы решить свою проблему, надо иметь дело только с первыми лицами, потому что они решают». Но это не я придумал. Красивая мысль, где-то я ее вычитал и потом сказал. Главврачу было важно хоть от кого-то услышать эту очень простую мысль: надо не ходить и искать дорогу для решения проблем, не тратить на пустое драгоценное время (а в Ейске, как и в любом провинциальном городе, проблем по горло), а напрямую к главному идти.

Я спросил: «Чем я могу еще вам помочь?» Он пригласил нас в Ейск. Два года туда ездили, сотрудничали, для блезиру я проводил цикл психотерапии, читал лекции, а в остальном главврач обеспечивал нам отдых. Так он – Жертва – отблагодарил меня как Спасителя.

*Надо не ходить и искать дорогу для решения проблем, не тратить на пустое драгоценное время, а напрямую к главному идти. Надо всегда иметь дело только с первыми лицами!*

Вы заметьте: я не навязывал свои благодеяния главврачу. Я вообще не знал о его существовании, пока он ко мне не подошел. Но он – Жертва – меня благодарил. А в итоге я никому ничего не должен. И я из «треугольника судьбы» выпал.

А если ты в «треугольнике» играешь роль Избавителя, ты хочешь сделать кому-то что-то хорошее, бескорыстно, значит, получишь по полной программе. Чем больше ты будешь оказывать благодеяний, тем хуже будет.

Вот показательные примеры.

Один кавказский олигарх подарил своему племяннику «Мерседес», а тот через некоторое время убил своего доброго дядюшку. Что-то не поделили.

Одна женщина добила больших успехов, правда, за счет того, что удачно вышла замуж. Она любила ездить в деревню и оказывать благодеяния своему неудачнику-брату. В один из приездов брат просит сестру: «Было бы мне чем заняться, я бы не пил. Подари мне машину, у меня будет дело, пить тогда не буду». Она обратилась ко мне за консультацией. Я посоветовал: «Подари брату какую-нибудь страшную машину, не на ходу, отжившую свой срок». Она подарила такую. Он очень долго ее ремонтировал. Он – алкоголик. А они, как правило, бывают очень хорошими мастерами. Брат сел в машину, поехал на ней, остановился у придорожного кафе, от радости выпил, совершил наезд и попал в тюрьму. Все! Финита ля комедия.

Вот к чему приводят «избавительства». Не пытайтесь материально поддержать несчастного человека. Вы только сделаете ему гадость. Плюс и он вам сделает гадость. В Библии написано: «Подарками не приобретаешь прав». Наоборот. Вы вызываете чувство ненависти. Надо же знать породу человеческую. Чем человек ниже на социальной лестнице, тем он более злобный. И он считает, что все, что ты имеешь, заслужил он. И когда он видит, как ты свободен в деньгах и средствах и оказываешь помощь, тогда он ненавидит тебя еще сильнее. Потому что это он заслужил, а почему-то досталось тебе. И завистник становится Преследователем.

Судьбе Избавителя не позавидуешь. Им психологически там труднее. Почему? Потому что Преследователь понимает, что и его преследуют, он все время находится в тонусе. А Избавитель думает, что его теперь будут на руках носить и поглаживать. А получается совсем наоборот.

*Не пытайтесь материально поддержать несчастного человека. Вы только сделаете ему гадость.*



Был у меня один богатый клиент. Он жаловался: «Жене я подарил машину, она в ней специально стала спать с любовником. Именно в этой дорогой машине. Она мне сама рассказала.

Родителей я отправлял два раза в год за границу. Они возвращались и ругали меня по всевозможным причинам. Я стал родителям давать крупные суммы денег. Однажды даже 300000 рублей дал. А отец сказал, что хочет несколько миллионов. Я послал его на х... Конечно, он обиделся.

Сестре я купил дорогую машину, оформил ОСАГО. Она изучила документы и возмутилась: «Машина оформлена на тебя, что ты мне такие подачки даешь?»

*Незнание законов не освобождает от ответственности. Если ты думаешь, что, сунув в кипящую воду руку, охладишь ее, то быстро разочаруешься в своих мнениях, потому ты ошпаришь руку. Так и в психологии. Может быть, несчастья разбудят, наконец, твой ум, интеллект, с которым все в порядке.*

Я на них и накатил. Все отнял, никому ничего не даю, не поддерживаю.

Раньше я возмущался. А теперь я понимаю, что все происходило правильно. Знал бы я раньше законы «треугольника судьбы», то не вошел бы в роль Преследователя... И знал бы, что тех, кому помогаешь, может ждать лютая ненависть».

### **О зависимости**

Если вы зависите от родителей, от мужа, от жены, не надо разрывать эту связь: так легче, чем когда ты в свободном полете. Но надо понимать, что ты материально зависим. Это самая страшная зависимость, которая только может быть: ты все время находишься в тревоге, а тревога, как вы уже знаете, это самая тяжкая отрицательная эмоция. Почему? Потому что тревожный человек не знает, что ему делать. Ведь это все может однажды закончиться. Поэтому человек, находящийся в тревоге, обычно цепляется тогда за кого-то, кто его кормит. Может даже сцены устраивать. И конечно, когда ты зависим материально, то через какое-то время у тебя будет развиваться и интеллектуальная зависимость, ты должен будешь думать так, как думает спонсор, или, по крайней мере, соглашаться. Приходится смеяться шуткам, над которыми смеется спонсор. И если ты тоже начинаешь думать, как спонсор, то это уже легче. Однако когда ты думаешь, что спонсор твой не прав, тогда тебе совсем плохо. Потом рано или поздно заболеете, перейдете на иждивение государства, которое будет платить пенсию, и другого ничего не остается. Вы как будто под водой: хочется дышать, но нельзя. Поэтому придется думать, как выйти из воды? И если зависимость от спонсора остается, то помните: начальник всегда прав! Тот, кто дороже, кто богаче, тот и прав. Просто интеллект более успешного человека нам непонятен. А он всегда все делает правильно.

Кстати, в шахматах видно, кто чего стоит. Я тут спрашивал недавно на семинаре: кто в шахматы играет? Но не нашел никого, кто играл бы. Некоторые только думают, что умеют играть. Настоящий же гроссмейстер видит на 15 ходов вперед. Он иногда жертвует фигуры, но потом очень быстро ставит мат. А подсказывать новичку – бесполезное дело: для него самое главное – пешки, жертвовать чем-то, отдавать что-то он не может, на подсказки не реагирует.

Вы знаете что, правильный подход к семейной жизни – это быть подкаблучником, а на производстве – тряпкой. Почему? Начальник же у нас как рассуждает? Чтобы подчиненные делали так, как мне это нужно. А когда они меня считают тряпкой, они берут управление в свои руки, как им кажется, но на самом деле управляю я. Но это простой прием. Другой прием. Я советуюсь с подчиненными: что делать? И они мне предлагают один вариант, я его отвергаю мотивированно. Они предлагают второй, третий... Но я и эти отвергаю до тех пор, пока они мне не предложат мой вариант. И тогда я скажу: «Молодец, спасибо! Делай сам, у меня времени нет, уверен, что справитесь». Но совсем хитрый ход – это на время превратиться в подчиненного. Тогда твой подчиненный две недели работает с энтузиазмом.

*Помните: начальник всегда прав! Тот, кто дороже, кто богаче, тот и прав. Просто интеллект более успешного человека нам непонятен.*

Пожалуйста, пример. У нас есть метод лечения, который называется инсулиново-шоковая терапия. Мы даем инсулин, больной попадает в шок (он не опасен), а потом вводим инъекции глюкозы в вену. Эти инъекции делает кто? Медсестра. А кто принимает решение, что пора выходить из комы? Врач. Я принял решение и должен уйти. Но что я делаю? Я остаюсь и помогаю накладывать жгут. Естественно, опыт наложения жгута у меня когда-то очень давно был, и я накладываю неверно, и медсестра вынуждена мною командовать, и в итоге я как-то

справляюсь с этим делом. И вот именно своей хитростью я вынудил ее работать с энтузиазмом. Потом она придет домой необыкновенно веселая, расскажет своим домашним, какие ничего не умеющие врачи, даже жгут толком наложить не могут... А для истинного руководителя важно не то, как он выглядит в глазах подчиненных, а важно, чтобы подчиненные делали хорошо свое дело. А если их так немножко обманывать, то они будут выполнять свою работу просто великолепно.

*У нас есть только несколько вузов в России, которые соответствуют мировым стандартам и откуда можно брать выпускников. А остальные – так себе.*

Также такое поведение выгодно и всем подкаблучникам. «Что делать будем, дорогая?» – «Давай дома посидим». – «А я хочу пойти погулять по улице. Что сидеть дома? Погода какая хорошая». – «Ну, пойдем в театр». И дальше ее надо уговаривать так, чтобы в конце концов она сказала: «Ну, хорошо, пойдем просто погуляем». И ты тут же с восторгом: «Как ТЫ хорошо придумала!»

Есть такая шутка. Пожилой муж утром говорит не менее пожилой жене: «Я на работу тороплюсь». А она не пускает: «Подожди, у нас серьезный разговор». Он: «Что случилось?» Она: «У нас прибавление в семействе ожидается». Он хватается за сотовый телефон: «Может, можно что-то сделать?» Она: «Нет, уже нельзя, все сроки прошли. Уже поздно, мама приезжает, она уже билет купила, она едет уже». Муж оттирает пот со лба: «Фу, слава богу! Пусть мама приезжает».

*Для истинного руководителя важно не то, как он выглядит в глазах подчиненных, а важно, чтобы подчиненные делали хорошо свое дело.*

### **О ресторанном бизнесе**

К нам на семинар пришла женщина, которая решила заняться ресторанным бизнесом. Но у нее в голове даже понятия не было, как его осуществить, поэтому она находилась в тревоге. Я ее ругал: «Ты занимаешься ресторанным бизнесом, рекламируешь его и не знаешь, какой ресторан в Москве лучше и у кого какая фишка. Ты сначала это выясни, а потом уже составляй бизнес-план». Она: «Как я это выясню?» Я: «Сходи в рестораны, посмотри. Во все рестораны... Ты даже не знаешь количество ресторанов, которые ты рекламируешь. Сколько времени занимаешься этим проектом?» – «Полгода». – «За полгода надо было это уже все выяснить. Вообще, что ты знаешь о ресторанном бизнесе и об общественном питании? Так узнай, узнай, откуда началось все! Я уверен, что началось откуда-то с Древней Греции. Узнай, как шло развитие этого бизнеса, как он дошел до сегодняшнего дня? Тогда ты сможешь понять, куда он пойдет. Тебе же надо не просто рекламировать ресторан, который сейчас наверху, а надо рекламировать ресторан, который будет еще подниматься дальше, а то ты пока разрекламируешь, пока я туда попаду, он окажется дерьмом, хотя в тот момент, когда ты его изучала, он был на высоте. Сколько стоят сейчас связи и будущее? Пока у тебя нет делового подхода, одни разговоры, и непонятно, почему вдруг ты решила взяться именно за этот бизнес. Это же особая тематика!»

Вообще, прежде чем открывать новое дело, поинтересуйтесь его историей. Это полезно. Сейчас можно найти все в Интернете. В мое время ходили в библиотеку. Когда я занялся психотерапией, я полез в книги и выяснил, к примеру, что первым психотерапевтом в этом мире был Сократ. Он высказал все насущные психотерапевтические идеи. Следующий за ним был Фрейд, который воздвиг в психотерапии все современные основы. Но его же ученики стали его оппонентами. Я нарисовал «деревья» этих знаний, которые переплетались друг с другом, и нашел пустое место, которое было не разработано, и стал его разрабатывать сам.

Кстати, об информации, взятой из Интернета. Они не всегда достоверны. А где взять можно достоверные данные? В Ленинской библиотеке (сейчас Российская государственная библиотека. – *Ред.*). В этом плане москвичам легко.

*Прежде чем открывать новое дело, поинтересуйтесь его историей. Это полезно. Сейчас можно найти все в Интернете. В мое время ходили в библиотеку.*

Так вот, возвращаясь к ресторанному бизнесу... Если я прочту в Интернете, какой ресторан надо посещать, а потом и о самом ресторане узнаю, что он из себя представляет, и если не дай бог не совпадет то, что ты написала – а ты не сможешь написать истину, потому что ты ее сама не знаешь, то весь твой бизнес рухнет. А худая слава очень быстро распространяется. А пришла ко мне на семинар такая вдохновленная, хвасталась, что классно ведет маркетинг, что скоро

создаст большой бизнес... А я ей говорю, что о создании сайта еще рано думать: не проведена подготовительная работа.

Хотя, может, ее мечты и станут действительностью, и, может, она права. Кто его знает? Я же просто свое мнение высказываю. Если мое мнение соответствует действительности, значит, это истина. А выяснить это поможет только практика.

Да, хочу побурчать. У нас, к сожалению, экономисты по медицине напоминают автомобиль «Жигули», которые сходят с конвейера, но ездить на них нельзя. Точно так же, как нельзя ездить на таких плохих машинах, нельзя подпускать человека, у которого есть диплом врача. Лично я этим дипломам не верю. Ну, закончил он учебу в институте, закончил интернатуру... Но к больному его можно подпустить не ранее, чем через 5–6 лет. И я думаю, что в других специальностях примерно то же самое.

Но я вас не призываю отказаться от наших дипломов: крыша есть крыша, хоть вы и живете в шалаше. Но для более стабильной карьеры надо и фундамент положить, и стены подвести... Но наша рестораторша этого не сделала, поэтому ее диплом пока ничего не значит.

#### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

##### **ОБ УПРАВЛЕНИИ**

*Моя точка зрения: государством должны управлять экономисты и юристы. Хотя даже и врачи могут, в особенности те, у которых есть хорошее философское образование. Принципы-то везде одинаковые: философские законы сами по себе действуют.*

### **6-й шаг к успеху**

#### **Не опаздывай на встречи, не связывайся с жуликами и вовремя заявляй о своих открытиях**

**Знайте, что предприятие устроено как живой организм. Поэтому и отходы те же**

Представьте, если бы меня сейчас сделали директором предприятия? Я не пойду! Для меня это понижение. Хотя я бы справился. Ведь я знаю, что предприятие устроено как организм. Вначале ведь что надо? Чтобы сырье поступило на предприятие. Верно, да? Значит, мне надо найти начальника отдела снабжения, а он сам подберет все кадры. А кадры-то я подбирать уже научился. Вы представляете: я дом построил и у меня ни кирпичика не украли. Дальше что? Дальше мне надо найти начальника производства, главного инженера, который продукцию все переработает. Потом надо эту продукцию продать, а затем куда-то девать отходы.

Как устроен организм? Мы едим, потом обрабатываем продукцию, а затем от нее избавляемся. И если все происходит по природной схеме, то человек будет здоров. И уж куда девать отходы, врач, конечно, знает гораздо лучше, чем инженер. Знаете, сколько литров воды наш организм обрабатывает? 40 литров за сутки, а прием в среднем почти 2 литра. Почему? Потому что все потом используется. Например, из тонкого кишечника жидкость попадает в толстый кишечник. А функция толстого кишечника – откачать воду назад и опять пустить в производство. Иначе там скопится много первичной мочи, которая в дальнейшем по специальным канатцам опять отсасывается и опять пускается в ход, в производство. Вот таким образом все это происходит. Поэтому если я был бы директором, я был бы очень успешным директором. Почему? Потому что такое отношение к отходам, как у меня, у директоров нету. Поэтому мы пускаем дым, золотом разбрасываемся. Конечно, я бы сразу установил пылеуловители и отходы с заводов еще бы раз обработал. И, возможно, от этих очищенных отходов получил бы больше, чем от остальной продукции. Почему я так говорю? Философию надо знать.

Кстати, прежние философы были еще большими государственными деятелями.

*В Германии негодная система управления. Но лучше, чем наша. Знаете, чем негодна? Они назначают двух директоров с разными полномочиями, то есть стравливают их. А лучше бы разобраться и оставить одного директора.*

Приведу пример. Древнегреческий философ Эпикур все потребности (удовольствия) разделил на три группы.

1. Естественные и необходимые. Связаны с сохранением жизни индивида. Они приносят пользу человеку, избавляя его от страданий. Удовлетворение голода, жажды, усталости. Наслаждения любви он не относит к этой группе, считая их источником беспокойства. Желания

первой группы имеют естественный предел. Как только желание удовлетворено, страдание затухает. Эти удовольствия несут удовлетворение.

2. Естественные, но не необходимые. Те, что сверх естественных: изысканная пища и напитки, элегантная одежда. Эти желания не имеют естественного предела, ибо не связаны с телесным страданием, а потому могут нанести человеку ущерб. К этой группе потребностей Эпикур относил любовь и занятия политикой. Эти удовольствия необходимо ограничивать.

3. Не естественные и не необходимые: тщеславие, суетные желания роскоши, власти, славы. Они не связаны с телесными потребностями и подвергают душу опасным волнениям. Их нужно всячески избегать.

Такую философию можно назвать аскетической.

*«Я совершенно убежден, что человек живет хлебом единым только в условиях, когда хлеба нет, – разъяснял Маслоу. – Но что случается с человеческими стремлениями, когда хлеба вдоволь и желудок всегда полон? Появляются более высокие потребности...»*

А американский психолог Абрахам Маслоу создал свою пирамиду потребностей. Вот цитата из «Википедии»: Потребности Маслоу распределил по мере возрастания, объяснив такое построение тем, что человек не может испытывать потребности высокого уровня, пока нуждается в более примитивных вещах. В основании – физиология (утоление голода, жажды, сексуальной потребности и т. п.). Ступенью выше разместились потребности в безопасности, над ней – потребность в привязанности и любви, а также в принадлежности какой-либо социальной группе. Следующая ступень – потребность в уважении и одобрении, над которой Маслоу поставил познавательные потребности (жажда знаний, желание воспринимать как можно больше информации). Далее следует потребность в эстетике (жажда гармонизировать жизнь, наполнить ее красотой, искусством). И наконец, последняя ступень пирамиды, наивысшая – стремление к раскрытию внутреннего потенциала (она и есть самоактуализация). Важно заметить, что каждая из потребностей не обязательно должна быть утолена полностью – достаточно частичного насыщения для перехода на следующую ступень.

*«Я совершенно убежден, что человек живет хлебом единым только в условиях, когда хлеба нет, – разъяснял Маслоу. – Но что случается с человеческими стремлениями, когда хлеба вдоволь и желудок всегда полон? Появляются более высокие потребности, и именно они, а не физиологический голод, управляют нашим организмом. По мере удовлетворения одних потребностей возникают другие, все более и более высокие. Так постепенно, шаг за шагом человек приходит к потребности в саморазвитии – наивысшей из них».*



Маслоу прекрасно осознавал, что удовлетворение примитивных физиологических потребностей – основа основ. В его представлении идеальное счастливое общество – это в первую очередь общество сытых людей, не имеющих повода для страха или тревоги. Если человек, например, постоянно испытывает недостаток в еде, вряд ли он будет остро нуждаться в любви. Однако человек, переполненный любовными переживаниями, все равно нуждается в пище, причем регулярно. Под сытостью Маслоу подразумевал не только отсутствие перебоев с питанием, но и достаточное количество воды, кислорода, сна и секса...»

Но я считаю, что Маслоу ошибся: половой инстинкт он внес в основание пирамиды. По его мнению, сначала надо удовлетворить сексуальную потребность, чтобы двигаться дальше. А я переставил «ступени». На первом месте должен быть пищевой инстинкт, потом – оборонительный, потом – чувство собственной значительности, а потом уже надо браться за сексуальный инстинкт. Иначе нельзя. Тогда у тебя в жизни будет стратегическая ошибка, например ты замуж вышла, не став еще никаким специалистом – отсюда все время тревога. Хотя это не страшно: если ты молодая, то все еще можно исправить.

*Как стать красивым? Не нужна косметика, нужна улыбка, внутреннее состояние души – и ты становишься сразу красивым.*

### **О ЗАРАБОТКАХ ВРАЧЕЙ**

Медицинское образование просто великолепно. Но в нашей стране, как пишут, на него поступают только паранормальные люди. Они поступают не для того, чтобы оказывать помощь больным, а для того, чтобы много заработать. Почему-то считается, что врач может много заработать. Он действительно может много заработать, но ему надо стать высококвалифицированным специалистом, а это случается очень поздно. Так же, как артисты начинают много зарабатывать только к концу жизни, когда наработали некий багаж. Артисты в себя верят, думают, что через какое-то время они, наверное, станут звездами шоу-бизнеса. Но не сразу.

Так, объясняю, почему не стоит в мединститут поступать. Но если уж такое несчастье случилось – не смейтесь! – то тогда эту ситуацию надо использовать.

Вы знаете, действительно, хороший врач много зарабатывает. Но, конечно, не от государства. Государство начинающему врачу раньше, в мои времена, платили в среднем 90 рублей, через

пять лет – 110, через 15 лет – 150 рублей. Конечно, врач с 15-летним стажем и начинающий – это день и ночь. Врач с 15-летним стажем должен получать в 20–30 раз больше начинающего. Он так и получает. А как другими способами помочь себе материально? И не за счет взяток? Я всегда докторам говорил: «Не бери «до» и не бери сразу «после». Бери месяца через три после выписки. Конечно, многие до тебя не донесут. Когда тебе дают «до», тогда тебя подкупают, чтобы ты хорошо работал. Когда «после» – думают, что вдруг будет обострение? А когда уже прошло три месяца после операции, тогда можно уже брать взятку с чистой совестью. Значит действительно – выздоровление уже стойкое.

Естественно, при таком подходе ты никогда не будешь иметь дело с правоохранительными органами. Но, конечно, если человек тебе через три месяца что-то приносит, то он от души приносит. У него не будет желания вызвать правоохранительные органы, чтоб тебя посадили.

*Закончить институт – это еще не значит получить навыки. Нужно еще лет пять поработать.*

Закончить институт – это еще не значит получить навыки. Нужно еще лет пять поработать. Чем хорош институт? Ты закончил, а теперь уходи ради бога.

Но важны экономические знания! Они пригодятся в любой сфере деятельности. И ставлю себя в пример: я молодец, я из психиатрии ушел состоявшимся специалистом. И сейчас веду свои семинары.

Но если вдруг кризис вас захватит? Что произойдет? Многие, вообще-то, сходят с ума во время кризиса, когда теряют свое состояние. Значит, вы ко мне приходить не будете. Что я тогда сделаю? Я тогда пойду на 1,5 месяца усовершенствования, узнаю, какие появились новые лекарства, и начну работать психиатром. Как говорится, навык-то не пропнешь. Я тридцать лет занимался психиатрией в одной клинике, так она такой же с тех пор и осталась, восстановить все можно запросто, лекарства только новые приобрести, и все. И тогда мы опять с вами встретимся! Смешно?

Кстати, сейчас кризис у всех, а у нас, психиатров, наоборот – работа кипит. В кризис к нам больше народу ходит, чем в благополучные годы.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### О БЕЗВОЗВРАТНЫХ ИЗМЕНЕНИЯХ

*Все течет, все меняется, да? Это правило жизни. Частный случай: нельзя с одной и той же женщиной две ночи провести. Когда ты с ней проводишь вторую ночь, ты можешь получить совсем другие ласки. Поменялся уже человек. Вот представьте человека, который живет по правилам жизни: он никогда не скушает, ему всегда надо думать – а кто же сегодня к нему придет? Потому что я, например, встречаюсь через некоторое время со своими знакомыми, многих из которых знаю достаточно хорошо, но отдаю себе отчет в том, что это уже другие люди. Уже не те, которые первый раз ко мне пришли. Мы встречались давно, и поэтому вместе с ними проводить семинары точно так же, как я вел 3–4 года назад, нельзя. А вот новички – совсем ли они новички? Вы книжки мои читали? Ну, это уже хорошо. В принципе я большого раздражения уже у вас вызывать не буду. Тем же, кто меня первый раз видит и кто моих книг не читал, похоже, я буду не очень нравиться. Но если честно, я к этому не стремлюсь.*

#### ВЕДИ СЕБЯ ТАК, КАК БУДТО ТЫ ПОДАРОК

Вы не задумывались, как надо к себе привлечь внимание сильных мира сего? Они же могут стать вашими работодателями. А это и хорошая зарплата, и карьерная лестница. Так вот, сильным мира сего и деньги ваши не нужны, и они знают, где взятки взять... Но они довольно часто банально скушают, поэтому я вас призываю: научитесь рассказывать анекдоты. Конечно, если это будут оригинальные анекдоты, специально подобранные, можно иногда и с матом, и с сексуальным налетиком.

Когда ты что-то кому-то говоришь, ты должен своего собеседника чему-то научить, то есть повести за собой и доставить ему наслаждение. Почему Горбачев стал генсеком? Очень просто. Он у себя в Ставропольском крае организовывал хороший отдых вышестоящему руководству. Поэтому, конечно же, надо уметь и тамадой быть на вечере, тогда тебя будут знать, а потом уже заинтересуются и твоими деловыми качествами.

*Когда ты что-то кому-то говоришь, ты должен своего собеседника чему-то научить, то есть повести за собой и доставить ему наслаждение.*

Еще совет: научитесь танцевать. Конечно, не бальные танцы. С какой целью? Опять с той же самой – чтобы обратили внимание. Почему? Поскольку ты человек еще не очень известный, поэтому на твой доклад, на твоё выступление никто не обратит внимания, но каждый саммит заканчивается дискотекой. А вот на дискотеке надо, чтобы на тебя обратили внимание, значит, надо уметь танцевать быстрые танцы и медленные – вальс, танго, фокстрот. Вот тогда тебя и послушают, когда ты будешь ораторствовать. А то у нас же как понимают ораторское искусство? Сразу давай овладевай специальными ораторскими приемами, анафорами, метафорами, риторическими вопросами. А вначале надо тело свое подготовить! А лучше всего как можно подготовить тело? Гимнастикой: медленные движения являются и хорошими танцевальными движениями. Все гимнастические движения легко превращаются в танец. И тогда, может, во время танца на тебя обратят внимание.

Чем рассказывать, лучше показывать.

Вот реальная ситуация. Я сделал доклад на Международной коммуникативной ассоциации, английский я плохо знаю, так, текст кое-как читаю. Потом там был банкет, я там протанцевал, и вдруг ко мне подходит президент ассоциации – а он моего доклада не слушал – и спрашивает: «Thank you», он поинтересовался, кто я такой. У меня кое-что было написано на английском, ему дали распечатку, а вскоре меня приняли в почетные члены этой коммуникативной ассоциации.

Для того, чтобы тебя заметили, всегда должны быть оригинальные подходы, не такие, как у всех. А когда ты будешь чувствовать, что ты идешь героем, так, значит, вести себя нужно так, как будто вы подарок. Как подарок! Ты же хочешь работать с людьми, которые более влиятельные? Поэтому, у тебя должно быть что-то такое, что ты умеешь, а они не умеют.

### ***ТОЧНОСТЬ – ВЕЖЛИВОСТЬ КОРОЛЕЙ***

«Точность – вежливость королей», – сказал Людовик XIV. Начальник имеет право опаздывать. А подчиненный нет. Вы опоздали – вы украли у себя будущее. Чем выше человек, тем дороже его время, к нему опаздывать нельзя. В общем, надо вести себя по-королевски, не опаздывать. Для личной жизни это правило тоже годится. Если ваш партнер опоздал и оправдывается, что, мол, попал в пробки, вы призадумайтесь: не ушла ли любовь? Потому что когда любовь точно была, он приходил на два часа раньше и ждал где-то за углом, в срок он приходил точно.

Кстати, парадокс: почти 30 процентов москвичей опаздывают на работу и встречи, тогда как среди иногородних опаздывающих меньше. Оно и понятно! Иногородным же надо из Клина или Мытищ добираться, поэтому они вовремя приезжают, а москвичам же надо ехать из Теплого Стана или Филей, как будто из Америки, поэтому москвичи опаздывают. Поэтому все опаздывающие ко мне на семинар, как правило, остаются за кругом, на задворках. А лучше научитесь дружить со временем.

Я к опоздавшим придираюсь. Но вы знаете смысл придинок? Я называю их иммунизацией. Это когда вам вводят ослабленный микроб, и ваш организм, конечно, как-то на него реагирует, может, даже слегка болезненно. Но потом, когда уже на вас нападет «боевой» микроб, то вы уже будете готовы отразить его атаку. Так и к придирам привыкаете и не реагируете. Если же придиры мои не нравятся – научитесь приходить вовремя. К слову, могу вас и дураком назвать. Но дурак у нас – это комплимент. Дурак – это человек, который не может пользоваться своим умом и учиться исключительно на своих ошибках.

Так что если я кого-нибудь назову душой или дураком, имейте в виду – это комплимент. Были б вы истинным дураком, я б с вами не связывался.

### ***НЕ ТРАТЬТЕ НА ЕРУНДУ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ: НОВЫЙ ГОД – ВРЕДНЫЙ ПРАЗДНИК***

К новогодним праздникам мы начинаем готовиться с конца ноября. Конечно, вы пойдете праздновать, чего делать не стоит вообще-то. Нужно иметь большое мужество, чтобы отказаться от прежних ритуалов. Я вам расскажу, почему. И вы перестанете испытывать удовольствие от празднования Нового года, потому что вы поймете, что это вредный праздник. И бестолковый. И ненужный.

Вспомните свои хлопоты по поводу салата оливье или селедки под шубой, чтоб было полусухое и полусладкое шампанское, без трех минут двенадцать надо загадать желание... Потом послушаете пять минут президента страны, который, конечно, дело вам говорит, приводит цифры. Затем прощаетесь со старым годом, потом встречаете новый. Далее – хорошие артисты

кривляются по ТВ. Дед Мороз приходит к вам, Снегурочка пропала, елку без нее нельзя зажечь. Ну, конечно, Снегурочку найдут, елка зажжется... Каждый год одно и то же. Вам самим это не надоедает? И дети этим праздником испорчены. Они тоже видят неприглядную картину, и они же реально мыслят: дед с красным носом, скорее всего, алкоголик, внучка у него откуда-то есть, а кто мама у Снегурочки тогда?.. А мамки этих детей сколько денег за эту белиберду угрожали? Еще нанимают массовиков-затейников, которые устроят игры и соревнования, все – абсолютно все – будут делать вид, что им весело. А если еще драки не будет, то тогда, считай, Новый год пропал даром... Врачи знают: перед Новым годом мы стараемся всех выписать, а после Нового года – все заполнено. В травматологии – переломы, в стоматологии – переломы нижней челюсти, в гастроэнтерологии – язвы желудка, в хирургии – обморожения, и в моей любимой психиатрии – белая горячка. Ни одного свободного места нет. И тем не менее мы эту глупость – праздновать Новый год – продолжаем творить.

*Вы перестанете испытывать удовольствие от празднования Нового года, потому что вы увидите, что это вредный праздник. И бестолковый. И ненужный.*

Кстати, я не поддерживаю и митинги на Болотной, туда дураки ходят. Нет, умные, конечно, с одной стороны, но с другой – дураки. Митингами ничего не решишь...

Мы вот с нашими «семинаристами» как празднуем. Однажды нас собралось 120 человек, и мы все вместе не допили даже четыре бутылки шампанского. Просто и так было весело, зачем еще пить? Медицинский факт знаете: организм сам выделяет алкоголь. А пьющий человек – несчастный изначально.

В жизнь надо делать две вещи: трудиться и любить. Мы трудимся. Именно трудимся, а не работаем, потому что работают рабы. Работа – это когда одно и то же, а труд – это когда тебе ТРУДно, то есть мозги у тебя развиваются. Правда, рано или поздно даже такой творческий труд, как чтение лекций, тоже превращается в работу. Я каждую лекцию читал примерно по 200 раз, и хотя я знаю, что лекции хорошие, что они все-таки отличаются друг от друга, но самому с собой скучно. Я потом перестал лекции читать. И не переживал по этому поводу. Самое главное – нельзя бояться, что тебя уволят. Надо трудиться так, чтобы тебе самому было интересно. Если тебе скучно, то этого не скроешь. Истина всегда вылезет наружу, не сразу, так потом.

И еще. Если у вас есть способности, то они не исчезают, их нам дала природа. Единственное, что их могут «завалить» родители или учителя, и тогда они не смогут развиваться. А чисто теоретически, эффективность от ваших способностей должна быть 100 процентов. Однако на практике чаще всего, к сожалению, проявляется всего 10 %.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

##### ОБ АНАРХИИ

*Анархия – мать порядка. В Библии тоже об этом говорится. Первая заповедь – есть только Бог, вторая – не делай себе кумира. То есть я для вас – не авторитет, и вы для меня – не авторитет. Равняться нужно на кого? Только на себя. А анархия знаете как переводится с греческого? Anarchia – безначалие, жизнь без авторитетов. Я долго думал, какая у нас идеология? Анархизм. Ни вы на меня никак не влияете, ни я на вас не влияю – делайте что хотите.*

Каждому человеку надо разобраться, что ему мешает развиваться, двигаться вперед, и конечно, надо менять вид деятельности. Но это не значит, что нужно круто изменить жизнь одним прыжком. Я, например, не козел, чтобы прыгать, в своем возрасте мне комфортнее переползать. Так, я был психиатром, по аттестации у меня была высшая категория, меня уже даже назначили председателем психиатрического общества, но я ушел из психиатров – надоело. Я пошел в психотерапию. Заработок у меня после этого увеличился или уменьшился? Конечно, уменьшился, ведь я занялся новым делом. Мой опыт – как раз урок, как не бояться сделать что-то новое, бросить старое. Потом я стал преподавателем на факультете усовершенствования врачей, там писал книги. Затем вообще вышел за пределы медицины. Но этот процесс шел постепенно. И сейчас получается, что я вышел почти на государственный уровень. Сейчас я работаю даже с олимпийскими чемпионами, с олимпийской сборной.

*В жизни надо делать две вещи: трудиться и любить. Мы трудимся. Именно трудимся, а не работаем, потому что работают рабы. Работа – это когда одно и то же, а труд – это когда тебе ТРУДно, то есть мозги у тебя развиваются.*



С ними хорошо работать. Почему? Потому что они все мотивированы на первое место. Я их спрашивал: сейчас вы чемпионы, а чем после большого спорта будете заниматься? Они отвечали, как дети: «А после я начну бизнес строить». А премиальные у олимпийских чемпионов – это 100 тысяч долларов. Они ж сущие дети. Они же жизни не знают. Они тренируются, тренируются, а потом их выкинули – и они дезориентированы. Вы же понимаете, что 100 тысяч долларов – это на один зуб. И я спросил: а почему вы не заработаете миллион долларов? Они удивляются: а как? Я: надо, например, уметь давать интервью, научись улыбаться... Спортсмены же все красивые, представительные, только говорить не умеют. Они вроде как слова произносят, но банальные, а надо – что-то оригинальное. И объясняю дальше: тогда вы попадете в рекламу и там будете зарабатывать миллионы долларов. Да, конечно, теннисисты еще могут много заработать, а, к примеру, боксеры – нет.

В общем, со многими я позанимался, научил улыбаться, умно говорить – дошло до них.

Почему мне еще со спортсменами нравится работать? Потому что они привыкли к методичности. Кто спортом не занимался, музыкой не занимался в молодости, у того методичности нет. А музыка, художественная самодеятельность, репетиции, репетиции – одно и то же... Позже только количество перейдет в качество.

Большинство невротических личностей не могут ждать этого «позже». Пока идет внедрение в специальность, пока внешнего вроде прогресса нет и даже приличной зарплаты пока еще нет, ему быстро становится скучно, и он говорит: это не мое. Я ему предлагаю чем-то другим заняться. Он отказывается. Но на самом деле ему только кажется, что «не его», все будет «не его» из-за отсутствия методичности. А когда методичность есть, тогда «все его» будет.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

##### **О воспитании**

*Личность формируется к 5 годам, складывается система ценностей, то есть характер. Поэтому школа не может испортить ребенка, она может только кое-что исправить, если может. Но, к сожалению, она не может. И чаще всего в школе репетируется «сценарий неудачника», и к 16–18 годам многие люди выходят уже законченными неудачниками. И дальше идут в сторону деградации, которая начинается еще в школьные и продолжается в институтские годы. Хотя в институте все-таки учатся, надо ж хоть какое-то время потратить на учебу. А вообще, на учебу надо тратить все время, и свободное тоже.*

Кстати, я не раз встречал людей, которые чего-то в 33 года добились, но остались недовольны. Хотят идти дальше и выше. Но надо знать, что чем выше лезешь, тем неприятностей у тебя будет больше, и на них у вас должна выработаться быстрая реакция. Смотрите, какая закалочка у наших известных деятелей.

А материально должно быть не «нормально», а отлично. Знаете, что такое материально нормально? Это когда я могу похоронить себя и своего супруга или супругу. Это касается и женщин, и мужчин одинаково.

Если вы можете два года прожить без поступления дополнительных материальных вливаний и не снизить уровень потребления, вот это называется материальная независимость.

##### **Когда у тебя украли – это хорошо, ты опыт приобретаешь**

Многие мои слушатели спрашивают: какой бизнес лучше вести? Не знаю. Один мой знакомый занимался драгоценными металлами. Полезное дело, не прогоришь. Его бизнес идет нормально. Но, конечно, те люди, которые производят пирожные, будут всегда получать большую прибыль. Вообще, я думаю, что пирожное глупо есть: это же отравы. Но если любители сладкого дураки, то дураков не грех и пощипать. А нормальный человек не будет есть. Ну, может одну конфетку в день.

Хотя «пощипывают» у нас и людей состоятельных. Кто? Жулики. А у нас жулик кто? Тот, кто считает себя умнее всех. Потому что если бы он был скромный, он бы не воровал. Я знаю: кто ворует, тот считает, что он умнее меня. И поэтому ни в коем случае нельзя бояться быть обманутыми. В свое время говорили: «Нет лучшего помещения капитала, чем деньги, которые у тебя выжали обманым путем». Почему? Ты приобретаешь опыт! И если тебя обманывают, но ты при этом свое дело делаешь, то бог с ним, не разоблачай жулика.

Есть пример. Я в свое время выпустил за свой счет четыре книги по 1000 экземпляров. Но понял, что сам я их не могу распространить. Конечно, мне выгоднее, чтоб этим всем занималось издательство – и издавало, и рекламировало.

И вот пригласил меня к себе один издатель, назову его Петром Петровичем. А мне перед встречей нащептали: он жулик, он отберет у тебя книгу. И я на встрече с ним прямо так его и спросил: «Петром Петрович, почему о вас так говорят?» Он: «Значит, вы не будете со мной работать?» Я: «Буду, почему нет?» Я просчитал, как он меня может обмануть, как издатель может обмануть автора. Мы договоримся на 5 тысяч экземпляров, он выпустит 100 тысяч, а заплатит мне за 5 тысяч. Я ему рассказал всю технологию и сказал: «Мне не страшно, что вы меня обманываете, но я 100 тысяч экземпляров сам все равно распространить не смогу, так же?» Но я попросил разместить в конце книги рекламку моего сайта. Так, распространив книгу, обо мне узнают больше, чем сто тысяч человек. И, может, на книге я заработаю мало, но благодаря распространению информации о моем сайте я в будущем заработаю много. И вообще, какой смысл мне искать другого издателя? Можно подумать, что другой меня не будет обманывать. Жорик на Жорике сидит, Жориком погоняет. Человек может быть прокурором и свиньей одновременно. Почитайте классику, там все написано, не обязательно философию. Значит, поэтому к таким ситуациям надо просто спокойно относиться. Я даже не проверяю сегодня вышедшие тиражи моих книг, хотя мне не трудно было проверить.

А есть еще неосознаваемое воровство... Когда у тебя украли – это хорошо, ты опыт приобретаешь. А вот когда ты украл и не понял, что украл, – вот это плохо. И такого человека ждут неприятности в жизни. К суду этого человека привлечь нельзя. Он начнет тогда права качать. Может, конечно, кто-то захочет ему отомстить. Но Иисус Христос призывал: «Прощай врагов своих». Какая тебе заслуга, если ты прощаешь друзей, врагов? Ну, Библию надо тоже понимать: Христос не о врагах наших беспокоился, а о нас. Чтоб мы зря не тратили время на отмщение, а приобретали опыт. Не надо бояться, что тебя обманут. Вообще, мы все обманываем кого-то. Вот это опасно. Немецкий философ Артур Шопенгауэр как-то сказал: «Прощать и забывать – значит бросать за окно сделанные драгоценные опыты». Кстати, на том, что вас обманывают, вы можете хорошо заработать. На приобретении опыта можно получить реальные деньги.

Собственный пример. В Москве я человек не очень известный, это в Ростове я очень – очень известный. И вот я приехал в столицу, и меня один банк надул. Мы тогда договорились, что банк мне оплатит определенную сумму, а он только половину оплатил. Ну, короче, потом оплатил ровно столько, сколько я у него занимал. Я банкирам не выказал никакого упрека. Но думаю, что я вложил свой вклад в его разорение. Поскольку все мои клиенты знают, что я даю объективную информацию, то есть более-менее истинную, то меня спросили: «Вы с этим банком работали?» – «Работал». – «Как с ним можно работать?» Ну, я и рассказал, как с ним надо «работать». А люди, которые занимаются банковской сферой, подобную информацию хорошо оплачивают. То есть я себе вернул все. Поэтому не надо бояться, что тебя обманули. Надо бояться самому обмануть. Как Петру Первому объясняли, что за границей люди не воруют, потому что «воровать им не выгодно, честнее-то выгоднее».

*Немецкий философ Артур Шопенгауэр как-то сказал: «Прощать и забывать – значит бросать за окно сделанные драгоценные опыты».*

Поэтому спокойно относитесь к тому, когда вас надувают. Вы опыт приобретаете. И не надо думать, что он о вас будет думать. Умный будет думать о вас правильно. И не надо ничего из себя корчить тогда.

В нас, к сожалению, все-таки элемент мошенничества и авантюризма все-таки сидит. И когда людям говоришь: надо доверять, ну, в разумных пределах, конечно, то меня многие не понимают.

Я когда-то своими книгами сам торговал. Почему? Потому что когда сам торгуешь книгами, то ты вдвое больше получаешь. Как я предлагал свои книги? «Возьмите книгу домой, почитаете, а потом или книгу вернете, или деньги». Люди брали. Кому халва не нравится? И как вы думаете: обманывали меня или нет? Обманывали. Но как вы думаете: тот, кто меня обманул, он потом ко мне приходил и нет? Нет. А мне хорошо. Ну, не получил я двести-триста рублей, зато избавился от мошенника. Да мне его и жаль: ведь жулик все время находится в напряжении. В общем, жить по истине лучше всего удается.

Кстати, большинство людей, которые ко мне приходят, они думают, что их обманывают, так? И они дергаются не потому, что они жадные, просто им обидно: как это меня за дурака считают. Но не в деньгах дело. Знайте: когда вас считают за дурака, значит, вы ведете себя правильно.

Главное, чтобы вы были не тем, кем вас считают окружающие, а кто вы есть на самом деле. А если кто-то вас держит за дурака, значит, он разоблачает себя быстрее, показывая, что он наглец.

Еще по поводу лжи в средствах массовой информации, в том числе на телевидении, которые настолько привыкли врать, что не остановишь. Вы заметили, что нам все время подсовывают фильмы про жизнь в Советском Союзе, где были одни герои и победители, в общем счастливые люди. А как только фильм про Россию, то – сплошные ужастики: подлецы, негодяи, сволочи. Создается впечатление, что только они заполняют нынешнюю Россию. Вы иногда посматривайте эти сериалы в триста серий. Там так ложь наворочена! Но, будущие руководители, имейте в виду, что эти сериалы приносят огромный вред. Почему? Человеку нужен пример. И он видит пример в сериалах типа «Богатые тоже плачут». Потом он начинает себя вести точно так же, как себя ведут герои сериала. Копирует их. И даже живет в этих мыльных операх. Я как психолог могу что-то изменить? Нет. Но зато я могу эту ситуацию использовать.

Я когда работал врачом в больнице, шел сериал «Рабыня Изаура». У нас отбой был в десять вечера, а сериал шел где-то после одиннадцати. И, естественно, мы выключали телевизор, но в десять утра шел повтор – по вторникам и четвергам. И вот идет завтрак, телевизор включен, все смотрят сериал. А мне в это время надо было делать обход своих больных. А их от телевизора не оттащишь. Потом сериал заканчивался, и после двенадцати часов дня они ко мне являются: «Михаил Ефимович, можно к вам?» Я: «Нет, нельзя, я к вам приходил, вы мне сказали, что все у вас хорошо». Так что на неделе у меня было еще два дополнительных выходных дня. Ну, не то чтобы выходных, но я мог заниматься своими делами.

*В свое время говорили: «Нет лучшего помещения капитала, чем деньги, которые у тебя выжали обманным путем». Почему? Ты приобретаешь опыт!*

А вот одна моя знакомая – редактор областной газеты – здорово обожглась на этих сериалах. Насмотрелась ерунды и решила по сценарию фильма, где было 250 серий, построить свою жизнь. Ей понравился один интеллигентный мужчина. Сама она жила в городе, который находится в 30 километрах от Ростова. Недалеко, в общем-то. Для москвичей все равно – что Москва. Она хочет использовать свой день рождения для того, чтобы с этим мужчиной завязать роман.

У нее в Ростове есть квартира, которая находится в ремонтном состоянии, но канализация, электричество, холодильник, кровать и стол – все на месте. Что надо сделать? Пригласить его к себе на день рождения, накрыть стол, дожидаться шести часов вечера. А когда придет, схитрить по-житейски: «Ой, сволочи-подружки, никто не приехал, ну, ладно, давайте сами будем праздновать». Правильно? Самый простой способ, если уж как-то хитрить.

Что же делает редакторша? Она действует по сериалу. Она хочет его поменьше беспокоить. Да что это за кавалер, которому трудно за тридцать километров приехать на своей машине в Ростов? Зачем о нем беспокоиться-то? Если ему трудно, то тогда на кой ляд он тебе нужен?

И она устраивает свой день рождения в квартире подружки, которая в Ростове живет. И еще приглашает кучу народа, который сто лет не нужен для ее цели. Естественно, этой подружке ее кавалер тоже нравится. Тем более у них отношения только налаживаются, ведь редакторша, конечно же, все подружке рассказала. И естественно, ее более оперативная подружка мужчину тут же увела. Прямо с дня рождения. А позже этот прекрасный мужчина поругался с подружкой редакторши и ушел... Вот так мы и живем. А запретить можно мыльные оперы? Нельзя. Что же тогда будут делать люди, у которых нет своих дел? Конечно, чтоб они не смотрели сериалы, их надо чем-то заинтересовать, то есть своими личными делами. В общем, я думаю, что знание – сила. И когда вы знаете, что, как и почему, вам сразу легче становится жить.

Иногда меня спрашивают: можно детям показывать то, что идет по ТВ? Я отвечаю: да! Все что угодно показывайте, здоровому человеку все можно показать. И дети великолепно разберутся, если правильно их воспитывать. Если они чем-то увлечены, они белиберду ни смотреть, ни читать не будут.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### О КРИТИКЕ

*Еще есть хорошее железное правило: критиковать надо всегда за деньги, а хвалить можно даром.*

*Например, скажите коллеге: «Какая у тебя чудесная прическа!» Что после этого произойдет? Ничего. Даже если у вас плохой вкус, а прическа так себе. А если я найду в прическе*

*какие-то недостатки, тогда хоть что-то изменится в мире: я своим критическим замечанием смогу улучшить женщину.*

Но что нужно точно просчитать – какой ущерб жулики могут вам принести? Если ущерб непоправим, конечно, с ними не надо общаться. Надо расставаться, но тихо-мирно, не объясняя даже причины расставания.

Самое главное, если вы решили с жуликом распрощаться, то говорите так: «Я не хочу задерживать вас, Ваше величество, я вас прошу уйти, мне приятно было с вами работать». Он тоже вам ответит любезностью, но все равно себя будет считать умнее. Ну что делать? Система такая. Кстати, с таксистами то же самое. На такси едешь, и таксист считает, что он умнее тебя, конечно. Хотя на самом деле пассажир умнее таксиста. Так же? Но пассажир думает: ну и пусть обманывает, бог ты мой, ущерб-то небольшой, можно не связываться. Если сильно «накрутит», тогда приму какие-нибудь меры».

Но в таком поведении есть все-таки некая зависимость: ты что-то от человека получаешь – и будь доволен, хотя ты знаешь, что он тебя, конечно, обманет, обдурит. Жулики есть и не переведутся, и тебе не надо их перевоспитывать: истина всегда пробьется, и вранье выйдет наружу. Задача жулика – использовать 5 минут так, чтобы обогатиться. Но он не думает в этот момент: а что будет потом? Люди к нему еще придут?

А вообще, у нас очень много людей, которые хотят работать честно, ибо честно работать любят.

Обманщиков же жалко: они все время находятся в напряжении. И на одном месте надолго не задерживаются.

Я думаю, что жулики бы исчезли как класс, если бы мы все со временем избавились от идеи, что жизнь длится всего 70 лет. Ведь многие торопятся захватить, потому что, видишь ли, жизнь коротка. И за эти несчастные 5 минут или 70 лет надо захватить все, что рядом лежит. А как начнешь думать, что можешь прожить 120 лет, то перестанешь торопиться и совершать необдуманные поступки, в том числе и воровать. Кстати, на 120 лет наш организм и рассчитан по природе, мы его просто сами гробим.

Итак, если у тебя есть страх, что тебя обманут, то тебя непременно обманут. Но когда ты перестаешь бояться, вор начинает наглеть и через какое-то время сам себя в своей лжи разоблачит. И вообще, если человек тебя дурит, то он далеко не пойдет.

Я когда-то себе дом строил, у нас были нормальные строители, никто не дурил. Но главное – я им объяснил, что им меня дурить невыгодно. Они поняли и выиграли благодаря своей честности. Я потом своих маляров и штукатуров завалил другой выгодной работой. Они мне и отделку делали, и на даче еще работали, и еще я их рекомендовал своим знакомым.

*Рабочие поняли, что дурить невыгодно, выгодней – честно работать.*

Они поняли, что дурить невыгодно, выгодней – честно работать.

Однажды мне заказали статью о взяточничестве, о взяточниках, о коррупции. Я этим вопросом заинтересовался и очень многое узнал. Может, я повторюсь, но повторенье – мать ученья. Оказывается, в царской России коррупция была только внизу, высшие чиновники взяток не брали. У нас сейчас все сместилось: 80 % взяточников – это врачи и учителя, но по сумме они где-то имеют 20 % взяток, а 20 % взяточников – наверху. Их мало, но 80 % взяток там крутятся. С этим ничего не поделаешь. Самое главное – не желать их перевоспитать.

Нужно по отношению к ним применять тонкую технику. Я консультировал один бракоразводный процесс в Италии, женщина-россиянка разводилась с мужем-итальянцем, судья склонялся не в пользу женщины, но ситуация переменялась, когда она, по моему совету, стала мужа расхваливать. А он ее ругал последними словами так, что даже его адвокат не выдержал и прикрикнул на него: «Заткнись!» Есть так называемая психологическая взятка, за нее ты ответственности нести не можешь: восхищение. Так, ты думаешь о человеке, что он дурак, взяточник, лиходей, но вслух восхищаешься его ловкостью – не попался ж до сих пор. Но восхищение должно быть искренним. Ведь им не хватает признания, чувства собственной значительности. Он же весь находится в напряжении: его не могут поймать, а все ему как-то намекают на то, что он ничтожество.

А ты их признай. Восхищайся. Подожди, и ты от них получишь то, что тебе нужно, и деньги не будешь им платить, и взятки с тебя реальные брать не будут.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

## ОБ УВОЛЬНЕНИИ

*Если человек боится, что его уволят, конечно, с ним не о чем говорить. Да, могут уволить. Но дело в том, что истинный прогресс наблюдается после того, как ты выскочил из большой неприятности. Широко известны слова Уинстона Черчилля: «Успех – это способность двигаться от одной неудачи к другой без потери энтузиазма». Более того, когда ты меняешь место работы, ты приобретаешь бесценный опыт.*

Прием очень хороший и действенный. Женщины, вы хотите мужиков удержать? Тогда восхищайтесь ими! А что наши женщины делают? Они критикуют. Кстати, я думал, что хвальба действует только по отношению к мужчинам. Но однажды я заметил на одном из семинаров супружескую пару из Минска. Муж постоянно восхищался своей женой и по делу, и не по делу. А у них семейная жизнь разлаживалась, поэтому они ко мне и приехали. И вот он, по моему совету, нахваливал жену – и у них сексуальная жизнь наладилась.

## Равняйтесь на ученых, у которых нет предубеждений и комплексов

Вы знаете, почему не все люди делают открытия в науке? Потому что у большинства существуют те или иные предубеждения: этого я не знаю, того может не быть, это уже открыли... Но находятся смельчаки, для которых не существует никаких табу. Они залезают своим любопытным носом в любую научную область, даже малознакомую, и открывают нечто фантастическое. Над многими смеются их современники. Им не верят. Их критикуют. Но они не сдаются и настаивают на своей правоте. Проходят годы, и действительно они оказываются правыми.

## ГРЕГОР МЕНДЕЛЬ

Так произошло, например, с гениальным ученым-первооткрывателем, открытие которого было не признано в свое время, Грегором Менделем.

Родился Мендель в 1822 году в Хейнцендофе (сейчас Гинчице, Чехия). В 1843 году в Ольмюце с успехом закончил обучение в философских классах. Поскольку у него было тяжелое финансовое положение, он решил принять постриг в монахи Брюнского монастыря, который в то время считался культурным и научным центром Моравии. Там Мендель смог продолжить обучение, ведь к его услугам была богатая библиотека. Вскоре уже сам Мендель мог преподавать физику и математику в местной школе. И одновременно становится вольнослушателем Венского университета, где углубляется в изучение физики, математики, химии, ботаники и палеонтологии. Возвратившись из Вены, он стал учителем физики и природоведения в Брно. В 1856 году Мендель приступает к своим знаменитым опытам по скрещиванию гороха разных сортов. На основе скрупулезно сделанных записей он сформулировал правила, объясняющие наследственность.

В 1865 на двух заседаниях Брюнского общества естествоиспытателей он доложил результаты своей работы. В 1866-м в трудах общества вышла его статья «Опыты над растительными гибридами», которая заложила основы генетики как самостоятельной науки.

Однако статья была не понята современниками и не получила положительных отзывов. Работа была отложена в долгий ящик. До конца своих дней ученый остался непоколебим в своей правоте. Его слова: «Мое время еще придет!» написаны на его памятнике, находящимся перед монастырским садом, где он занимался своими опытами.

И только спустя почти 35 лет (!), в 1900 году три ботаника – Х. Де Фриз, К. Корренс и Э. Чермак-Зейзенегг, независимо друг от друга подтвердившие данные Менделя собственными опытами, сделали возможным признать прозорливость ученого-монаха. Они случайно наткнулись на его работу в библиотеке. Так кропотливые опыты с горохом принесли своему автору почетный титул «отец генетики», но, к великому сожалению, только после смерти.

*Слова Менделя: «Мое время еще придет!» написаны на его памятнике, находящимся перед монастырским садом, где он занимался своими опытами.*

До 1970-х генетика двигалась по направлению, проложенному Менделем. Только после того, как ученые научились читать уникальную последовательность нуклеиновых оснований в молекулах ДНК, понятие наследственности стали изучать, полагаясь на физико-химические методы, а не на анализ гибридизации.

Так правила, объясняющие наследственность, стали известны современному миру как закономерности наследования признаков – законы Менделя. Судьба открытия Менделя – задержка на 35 лет между самым фактом открытия и его признанием в сообществе – не парадокс,

а скорее норма в науке. Так, спустя 100 лет после Менделя, уже в период расцвета генетики, подобная же участь непризнания в течение 25 лет постигла открытие Б. Мак-Клинток мобильных генетических элементов. И это несмотря на то, что она, в отличие от Менделя, была ко времени своего открытия высоко авторитетным ученым и членом Национальной академии наук США.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### О ШИЗОФРЕНИИ И ОТКРЫТИЯХ

*Я все время думаю: неужели надо быть шизофреником, чтобы делать великие открытия?*

*Ведь по медицинским показателям это нереально. Вот примеры анекдотичных случаев. Психбольной сделал рационалистическое предложение – как бороться с клопами. Вроде бы сейчас клопов нет, а раньше были. Уничтожали их при помощи дуста. А «гений» усовершенствовал метод: надо поймать клопа, в рот ему насыпать капельку дуста, и он подохнет. Другой «рационализатор» предложил, как высевать картошку. Порезать ее на несколько частей, где есть глазки, как многие и делают, но потом сразу же присыпать их удобрениями и какой-то дрянью против колорадского жука – и посадить. В этих «озарениях» нет же никаких логических противоречий, но не реально же!*

*Однако некоторые шизофреники все-таки делают великие открытия... Многие видели фильм «Игры разума» (биографическая драма Рона Ховарда по одноименной книге С. Назар, рассказывающей о жизни Джона Форбса Нэша, лауреата Нобелевской премии по экономике. – Ред.). В сюжете изложен реальный факт: шизофреник на самом деле получил Нобелевскую премию. Кстати, это к вопросу о том, почему нельзя уничтожать психических больных.*

*Вообще, человек начинает делать открытия тогда, когда он видит то, чего мы не видим.*

#### ЛУИ ПАСТЕР

Имя великого французского химика и микробиолога Луи Пастера (1822–1895) вы поминаете каждый день, читая на пакетах с молоком надпись «пастеризованное». В 1857 году Пастер начал изучать проблемы брожения. Изучать как химик. Ведь практически все в ученом мире считали, что брожение – процесс химический. Но уже к 1861 году Пастер убедительно доказал: брожение – результат жизнедеятельности микроорганизмов.

Но главная заслуга ученого – он ответил на очень простой, но в то же время абсолютно неразрешимый вопрос: откуда берутся микробы?

В 1860–1862 годах Пастер изучал возможность самозарождения микроорганизмов. Ученый был уверен в том, что микробы появляются из воздуха, и чтобы поймать их, устраивал странные и сложные аппараты для ловли воздуха. В конце концов он провел опыт, который бесспорно доказал невозможность самозарождения микробов. Он взял термически стерилизованную питательную среду и поместил ее в открытый сосуд с длинным изогнутым горлышком. Сколько бы сосуд ни стоял на воздухе, никаких признаков жизни в нем не наблюдалось, поскольку содержащиеся в воздухе споры бактерий оседали на изгибах горлышка. Но стоило отломить его или сполоснуть жидкой средой изгибы, как вскоре в среде начинали размножаться микроорганизмы, вышедшие из спор. В 1862 году Французская академия наук присудила Пастеру премию за разрешение вопроса о самозарождении жизни.

Он же выявил природу инфекционных заболеваний, обнаружив, что болезни вызываются особыми видами микробов, каждая – своим. Для защиты организма от болезнетворных микробов Пастер предложил делать профилактические прививки.

И что самое удивительное: свои главные открытия Пастер совершил в области биологии и медицины, не являясь ни дипломированным биологом, ни врачом!

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### ОБ ОТКРЫТИЯХ

*Однажды на лекции Эйнштейна спросили, как делаются великие открытия. Он ненадолго задумался и ответил:*

*«Допустим, что все образованные люди знают, что что-то невозможно сделать. Однако находится один невежда, который этого не знает. Он-то и делает открытие!»*

### 7-й шаг к успеху

### Продай себя дорого

**За рубеж уезжают не из-за денег**

За рубеж уезжают не из-за денег. Я с интеллигенцией работал. Уезжают, потому что там сразу им дают ту работу, которой они достойны. Наш ассистент – хороший математик – в Америку приехал. Они его протестировали и убедились, что перед ними высокий профессионал, сразу дали ему звание профессора и внесли его в расписание. Он удивился, сказал, что английский не знает. «А зачем вам знать английский язык?» – в свою очередь удивились его работодатели. Он для чтения лекций знал всего несколько слов. Но стал работать тут же! Так же там и наши многие хирурги карьеру делают.

Главное за границей – глубокое знание своей специальности. Знание языка в некоторых профессиях не нужно. А если нужен, то его по ходу дела всегда можно «подцепить».

И тут я задал себе вопрос: «А я могу работать за рубежом?» У меня специальность какая? Языковая. Мне не просто надо знать язык хорошо, а суперхорошо, чтобы понимать все нюансы и оттенки. Поэтому когда меня звали за рубеж – а меня все время зовут, то я отказывался. Я знаю, что я там не смогу работать эффективно до того, как не выучу как следует язык. Хотя я в США работал и работаю с русскоязычными, но хочу отметить – это уже американцы и никакой ностальгии у них нет. Они 10 лет прожили там и английский за это время кое-как выучили. Но они активно участвуют в политической жизни, вступают в партии... А про Россию уже забывают. И вот одни наши соотечественники меня пригласили к себе погостить. И сразу обратили внимание на мою одежду: «Вы одеты не так, так у нас не одеваются». Говорят: «Пошли в магазин». Я согласился, хорошо, что я привык сразу подстраиваться.

*Главное за границей – глубокое знание своей специальности. Знание языка в некоторых профессиях не нужно. А если нужен, то его по ходу дела всегда можно «подцепить».*

Вы думаете, я просто так рассказываю? Вы тоже начнете по заграницам ездить, поэтому должны знать иностранный менталитет. Вообще, лучше заранее изучить не язык, а как устроено государство... Так вот, они сразу мне сказали, что надо надеть. Было лето. Сказали купить мне красную рубашку. Нравится она мне, не нравится – не важно. Светлые, кремоватые брюки. Сказали, какие шорты купить. Когда увидели мои плавки – ужаснулись. Что делать? Я приспособился. Купил что мне нужно. «Больше ничего покупать не будете? У нас все есть». Они меня повели в парикмахерскую, подстригли, покрасили волосы. Сказали: «Вы деятельный мужчина, все при вас. Но деятельный мужчина не должен быть седым». Я: «Вы меня полностью перекрасите? Я не согласен». Они: «Что вы. Мы вам седину оставим в умеренном количестве». Я согласился.

Я понял, почему наши никак не могут за рубежом прижиться и почему к нам хорошие бизнесмены не ездят. Ответ один: мы навязываем свой образ жизни. У них нет бань, нет пьянок, где в России по обычаю заключаются все договоры.

Вначале к нам ехали нормальные бизнесмены, а сейчас в основном мошенники. Хотя мы считаем, что американский бизнес более честный. Я тогда сказал с гордостью, как патриот своей страны: «У нас это все есть», – и по магазинам больше не ходил. Действительно, у нас все есть.

Сейчас островки цивилизации у нас в стране есть, надо «пустоты» тоже как-то заполнить, чтобы был сплошняк.

### ***ДЕЛАЙТЕ СЕБЕ ИМЯ – И ТОГДА ВЕСЬ ЗЕМНОЙ ШАР БУДЕТ ВАМ РОДИНОЙ***

Мы сейчас неведомым образом способствуем реэмиграции. Все-таки что ни говори, а пословица «Где родился, там и сгодился» работает. Человек получает вид на жительство, живет за границей, делает бизнес, а на родину-то тянет.

Между прочим, я уверен, что бизнес в России сейчас выгоднее всего делать. «Гоп-стопников», которые могут напасть на тебя и убить, уже не так уж много. Серьезные разборки идут только среди «крутых». Может, конечно, и тебя резануть ни за что ни про что, но вряд ли... Я стал патриотом еще в далеком 2001 году. Я тоже ругаю российские порядки, но все-таки эмигрировать за рубеж не собираюсь. Даже цели такой нет. Надо жить на родине, в этом меня убеждают истории моих знакомых.

Так, мой приятель Р. Р. жил в Германии семь лет, организовывал мне там семинары. Но сейчас живет в России. Не прижился за рубежом. Выучился там языку, освоил школу бизнеса у них, а в итоге вернулся. Не смог жить «без корней».

Другой случай. В Израиле я познакомился с нашим бывшим соотечественником, который якобы «чего-то добился». В России он получил высшее образование, был бизнесменом. А в Израиле смог найти только работу таксиста. Он возил меня по Израилю три дня и все про себя

рассказал. И вы думаете, что он там большую зарплату получает? Нет. И как вы думаете: есть отличия между работой таксиста и работой по хорошей специальности? Он это понял и поэтому все время меня спрашивал: «А как бы назад на родину вернуться?»

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

#### О РОДИНЕ И «СЧАСТЬЕ» ЗА РУБЕЖОМ

*Я думаю, что у нас в стране лучшие становится, но мы все равно жалуемся. Обратите внимание, о чем рассказывали люди, которые посещали зарубежье раньше? О том, что в магазинах 20 сортов колбасы и какие там шикарные чистые туалеты. А у нас что? Сейчас то же самое мы имеем. Разница от моего посещения заграницы – количественная. У них это везде, а у нас – островки. В больших городах – островок. В этом районе чисто, а в другом – грязно. Например, я был в Берлине, и там мне говорят, что обувь не чистят за ненадобностью вообще никогда. А у нас – «островки». Но этих «островков», сколько мы ни жалуемся, становится все больше и больше.*

*Все-таки наше правительство, на которое мы жалуемся, какую-то роль в этом играет. Почему-то коммунисты этого сделать не могли. Может быть, даже с точки зрения психологии и философии вы будете спокойно к этому относиться. Но все равно жалобам конца не будет. Но сейчас у нас жалобы у народа совсем другие. Машины практически у всех есть. И вы можете их купить. Вы жалуетесь, что некуда ставить, гаража нет. Но это более высокий уровень жалоб. Все равно мы ругаем нашу страну.*

А раньше у меня были мысли: как улепетнуть за границу? Но меня всегда останавливал один вопрос: где меня там ждут с распростертыми объятиями? Израиль, Германия и Америка. Попробовал Израиль. Просил туда визу на 3 дня, но они мне сразу на 3 года дали, даже без моей просьбы. И в Германию тоже дали на три года. Я даже поставил себе стратегию: во-первых, выучить язык, во-вторых, сделать себе имя. Слава богу, у меня нет блестящих языковых способностей. И поэтому я решил вначале сделать себе имя. В 2001 году я защитил диссертацию. Первая книжка «Психологическое айкидо» вышла в 2002 году (сегодня эта книга продана миллионным тиражом. – *Ред.*). Стратегия оказалась правильной. Я приехал за рубеж с «именем» и очень хорошо себя чувствовал! Поэтому вам мой совет: делайте себе имя. И тогда весь земной шар будет вам родиной.

Последний раз, когда я был в Германии, меня один юрист спросил: «Почему вы не хотите в Германию переехать?» Я спросил: «А что мне там делать?» Мне объяснили: у вас есть два фактора – национальность и то, что вы «просто культурный деятель». Но я по национальности не хочу переезжать. Если буду переезжать, то только как «деятель культуры». Но немцы же народ умный. Они знают: как только что-то из себя человек представляет, то его надо сразу приглашать.

#### Диалоги с людьми, которые хотят жить счастливо и богато

Как выступать перед аудиторией с докладом «Ода» профессии бухгалтера

#### РАЗГОВОР С НАТАШЕЙ

**Наташа:**

– Я назвала свою лекцию «Ода профессии».

**Литвак:**

– Вы должны прочесть лекцию так, чтобы люди, слушая вас, бросили все свои дела и захотели освоить вашу профессию.

**Наташа:**

– Мир давно пришел к необходимости адекватного отражения фактов хозяйственной деятельности. Зарождение и смена общественно-экономических отношений породила одну из древних профессий. Как вы думаете, о какой профессии я буду сегодня говорить?

**Литвак:**

– Бухгалтер.

**Наташа:**

– Да. Вы правильно догадались. Я буду говорить о профессии бухгалтера и возникновении самой бухгалтерии. Общество не могло развиваться, не располагая информацией об использовании своих ресурсов, а также источников их пополнения.



На вопрос, когда появилась бухгалтерия, однозначного ответа нет. Обычно можно услышать три ответа. Это 6000 лет назад, в то время, когда люди стали целенаправленно регистрировать факты хозяйственной деятельности. 500 лет тому назад, когда вышла книга итальянского математика, одного из основоположников современных принципов бухгалтерии Лука Пачоли. После выхода его трактата и началось настоящее осмысление бухучета. И третий ответ: 100 лет тому назад, когда появились первые теоретические конструкции бухгалтерского учета. Но первые ростки бухучета скрыты от нас навсегда. Мы не знаем и не сможем их узнать, они были за несколько тысячелетий до нас.

*На вопрос, когда появилась бухгалтерия, однозначного ответа нет. Обычно можно услышать три ответа: 6000 лет тому назад, 500 лет тому назад и 100 лет тому назад.*

Не менее трудно определить, когда появилась двойная бухгалтерия и кто был первым бухгалтером, кто тот бухгалтер, который придумал двойную бухгалтерию. Люди теряют память о своем деле. Вы думаете, что это хорошо? Я сомневаюсь. Им все время приходится повторять чужие ошибки. Только в XX веке бухгалтеры осознали, что половина сложностей, связанных с их работой, от того, что они не знают истоков своей профессии и ее научной подоплеки.

Поэтому нам нужно обратиться к истории. Еще задолго до того, как Европа выбралась из земляных нор и лачуг, на Среднем и Дальнем Востоке уже существовала развитая экономика. Китайская династия Шан возникла в 1600 г до н. э., а свидетельства о культурной цивилизации в Индии относят к 1300 г. до н. э. Грандиозные египетские пирамиды, первая из которых была построена 4000 лет назад, говорят о наличии великой культуры. Переходя к более поздней культуре, отметим, что древнегреческие философы Платон и Аристотель, писатель Гомер и Софокл, математики Евклид и Пифагор, несомненно, оказывают влияние на развитие научной мысли и культуры и по сей день. Клятва, данная Гиппократом более 2000 лет тому назад, произносится до сих пор молодыми медиками, приступающими к врачебной практике.

Одним из учеников Аристотеля был Александр Македонский, которому суждено было создать одну из величайших империй. И в 1332 г. до н. э. им была основана Александрия, где позднее была собрана наиболее выдающаяся библиотека Древнего мира. К 1235 г. до н. э. она насчитывала свыше 500 000 рукописей. К первой половине II века именно здесь Птолемеем была разработана астрономическая теория и была написана книга «Амагест», связывающая мир людей и мир звезд.

Существуют многочисленные свидетельства о ведении записей в те далекие времена. Например, египетские землевладельцы платили налоги зерном и льном за использование воды Нила для орошения своих полей. Сборщики налогов оставляли расписки в получении налога, рисуя иероглифы зерна и льна на стенах домов землевладельцев.

По мнению археологов, глиняные знаки, обнаруженные в значительном количестве в Месопотамии, служили для тех же целей.

Развитые системы учета, по всей видимости, имелись в Китае еще в 2000 г. до н. э., а элементы двойной бухгалтерии – в раннехристианском Риме. Но как мы знаем, в 410 г. до н. э. полчища древнегерманских племен-вандалов и варваров напали на Римскую империю. И они в 405 г. захватили и разграбили Рим. Под предводительством Атиллы воины проникли за пределы России, гоня эти племена дальше на запад. В хаосе войн и разрушений была погребена древнегреческая цивилизация. В 646 г. захваченная арабами в Александрии была уничтожена великая библиотека. И западный мир на долгие века погрузился во тьму.

Тогда же в небольшом селении, в нынешней Саудовской Аравии, называвшемся Мекка, родился Магомет – автор Корана и основоположник ислама. В результате многочисленных войн мусульмане распространились до самой Индии. В 765 г. халифат Фасид перенес столицу империи в Багдад. В Багдаде возник величайший научный центр первого тысячелетия. Арабы принесли из Индии одно из величайших открытий человеческой мысли – понятие нуля.

*Египетские землевладельцы платили налоги зерном и льном за использование воды Нила для орошения своих полей. Сборщики налогов оставляли расписки в получении налога, рисуя иероглифы зерна и льна на стенах домов землевладельцев.*

Сирийские и индийские учения были положены в основу создания багдадской астрологической школы, одним из представителем которой был великий арабский математик Аль-Хорезми. Им была написана известная книга, в которой мы впервые встречаем термин

«алгебра». Главным в этой работе было введение числа «ноль» и понятия числового ряда, которые легли в основу современной системы счисления.

Новые знания распространились за пределы Багдада и через африканское побережье достигли Испании. Мусульмане, иудеи и христиане работали бок о бок в университетах Кордовы, Севильи, Малаги и Гранады, превращая их в центры научной мысли Европы.

Но золотой век мавританской Испании длился недолго. В 1258 г. монгольские орды Кубла Хана взяли Багдад. Погибали люди и города, но не погибла наука. Находились люди, подобные Леонарду Фибоначчи, выросшему в Северной Африке, где, будучи ребенком, он изучал язык и арифметику арабов. И, возвратившись в Пизу, он написал книгу «Liber Abaci», которая сыграла важную роль для популяризации в Европе арабской системы счисления.

Восток для современной цивилизации дал нечто большее, чем просто книжное учение. Появились новые технологии. Изобретение треугольного паруса, который сделал возможным плавание против ветра. Треугольный парус позволил совершать путешествия круглый год, независимо от сезонных ветров. Новый парус использовали при изобретении сначала португальской каравеллы, которая отнесла Бартоломео Диаса к Мысу Доброй Надежды, а позднее – каррака, доставившего Колумба к берегам Америки.

Крестовые походы с конца XI в. до середины XIII в. дали толчок развитию торговли между Востоком и городами Италии. Крестоносцы, возвращаясь с Востока, привозили шелка, пряности и красители, на новые товары возник спрос. Из Европы вывозились соль, лес, зерно и шерсть. Портовые купцы Генуи, Амальфи и Венеции на этой торговле быстро и сказочно разбогатели.

Однако распространение торговли имело и свою трагическую сторону: вместе с торговыми караванами по земле распространились и страшные болезни. В 1347 г. моряки, возвратившиеся в Марсель из Каффы, привезли в Европу бубонную чуму. В течение короткого времени треть населения Европы стала ее жертвой.

Но что для одних было бедствием и разорением, для других стало возможностью разбогатеть. Одним из побочных результатов эпидемий был огромный рост стоимости рукописей, связанный с гибелью множества грамотных людей.

В начале XV в. Йоганн Гутенберг произвел революционный переворот изобретением типографского шрифта. В 1457 г. увидела свет первая книга – «Псалтырь», а тридцать семь лет спустя в Венеции, мировом центре книгопечатания, была издана первая книга по бухгалтерскому учету.

*Бухгалтерские документы вскрывают подлинную историю.*

*Например, руководители народного ополчения Минин и Пожарский вели в бой не столько восставшие массы народа, сколько нанятых им добровольцев. Состав этого ополчения легко видеть по платежным ведомостям.*

Движущая сила человеческого возрождения в Европе также обусловила и зарождение бухгалтерского учета. Если бы не система двойной записи. Если бы ее не изобрели, наш мир был бы иным. Поскольку она и дала основу развития частного капитала, создающего основу для жизни и творчества.

История бухгалтерского учета – история нашего времени. Часто учет сам нам раскрывает эту историю. Очень много сведений о великих людях истории, таких как Исаак Ньютон и Джон Уэсли, мы почерпнули из бухгалтерских книг, которые они вели. С помощью бухгалтерского учета открываются многовековые тайны, ибо бухгалтерские документы вскрывают подлинную историю.

Например, патриот афинской демократии Демосфен получал деньги от персидского царя. На них он купил себе дом, а остальные средства отдавал в рост.

Руководители народного ополчения Минин и Пожарский вели в бой не столько восставшие массы народа, сколько нанятых им добровольцев. Состав этого ополчения легко видеть по платежным ведомостям.

Один из основателей США Александр Гамильтон был шпионом Великобритании.

А Жанна д'Арк, героиня французского народа, даже после своей смерти якобы получала заработную плату, которую получали ее родственники.

Этот список можно было бы продолжать.

Никому не известно, кто был изобретателем бухгалтерского учета. Можно лишь утверждать, что «прародительница» системы двойной записи постепенно начала появляться в XIII – XIV вв. в некоторых торговых центрах Северной Италии.

Первое свидетельство полной системы двойной бухгалтерии, датированное 1340 г., обнаружено в муниципальных записи Генуи. Впервые систематизация учета была проведена францисканским монахом Лукой Пачоли, который большую часть своей жизни преподавал в университетах Перуджи, Флоренции и Болоньи. Он закончил свою карьеру на почетном посту преподавателя математики римского Университета, куда был приглашен Папой Львом X. Это высокая должность.

Лука Пачоли, будучи истинным сыном Возрождения, имел в числе своих многочисленных друзей Леона Баттиста Альберти и Леонардо да Винчи.

К моменту написания им книги в 1494 году весь механизм уже был изобретен и работал. Книга, которую он написал, как ни странно, называлась «Сумма арифметики, геометрии, учения о пропорциях и соотношениях».

Книга появилась на свет в Венеции в 1494 году, всего лишь два года спустя после того, как Колумб ступил на землю Америки, и несколькими годами позже создания в Венеции первой типографии. Его «Summa» была посвящена главным образом математике, но включала раздел о двойной бухгалтерии, который назывался «Трактат», что явилось первой публикацией на эту тему. Книга раскрывает смысл учетных записей, а ее толкования уместны и актуальны и по сей день, хотя были сделаны 500 лет назад.

*В 1457 году увидела свет первая книга – «Псалтырь», а тридцать семь лет спустя в Венеции, мировом центре книгопечатания, была издана первая книга по бухгалтерскому учету.*

Вот, например, описание действий бухгалтера по составлению пробного баланса: «Итак, чтобы уяснить процесс закрытия, вам необходимо выполнить следующее: просуммировать все дебетовые сальдо счетов Главной книги по статьям и расположить их с левой стороны бумаги; затем просуммировать кредитовые сальдо и расположить его с правой стороны; после этого необходимо определить сумму всех дебетовых статей, которая будет называться итоговой суммой, а затем кредитовых, также получив итоговую сумму. Но первая из них – это итог по дебету, а вторая – итог по кредиту.

Теперь, если эти две суммы равны между собой, вы можете сделать вывод, что ваша книга велась хорошо. Если же один из вышеупомянутых итогов будет превышать другой, то это означает, что в вашу Главную книгу закралась ошибка, которую вам будет лучше найти с прилежанием и разумением, которыми наделил вас Господь, а также с разумной хитростью (смекалкой), которой вы должны хорошо обучиться и которая чрезвычайно важна для хорошей торговли; иначе, не будучи хорошим бухгалтером, в своем деле вы почувствуете себя, как слепец на дороге, а эта беда чревата многими и гораздо большими бедами».

С конца XV века итальянские города стали приходить в упадок, и с открытием Нового света и новых торговых путей центр коммерции переместился в Испанию и Португалию, а затем в Антверпен и Нидерланды. Вполне естественно, что итальянская система двойной бухгалтерии должна была распространиться и на другие страны.

Историк Берунди назвал период с 1494 по 1800 год эпохой застоя в бухгалтерском учете. Но это не совсем справедливо. Поскольку в это время закончились революционные преобразования и начались серьезные исследования, мир преображался, и преображался бухгалтерский учет.

В 1492 г., за 2 года до выхода в свет книги Луки Пачоли, Колумб на карраке отплыл к берегам Америки. Примечательно, что Колумб был родом из той же Генуи, и именно в этом городе были обнаружены первые из известных нам бухгалтерские записи. Но еще более примечательно то, что в этом путешествии его сопровождал аудитор, назначенный испанским двором для предотвращения обмана при оценке золота и пряностей Колумбом. Вслед за Диасом и Колумбом открывать новые земли направились Васко да Гама, Фернан Магеллан, Джон Кабот и многие другие.

Необходимость финансирования таких крупных и дорогостоящих предприятий привела к образованию акционерных обществ, которые развились из итальянских товариществ и стали предшественниками современных корпораций.

Поскольку финансируемые экспедиции не всегда заканчивались успешно, то средств для расчетов с акционерами иногда не хватало. В таких случаях дивиденды выплачивались в виде акций других экспедиций, что усложняло учет.

*В 1673 году Коммерческий кодекс Франции потребовал, чтобы каждое предприятие один раз в два года составляло баланс. Так зародилась эпоха инвестора – главного пользователя финансовой отчетности.*

В 1673 г. Коммерческий кодекс Франции потребовал, чтобы каждое предприятие один раз в два года составляло баланс. Так зародилась эпоха инвестора – главного пользователя финансовой отчетности.

Промышленная революция положила конец эпохе застоя. Потребность в управленческой информации о производственных расходах и торговых издержках стимулировала поиск способов исчисления себестоимости. Разделение функций собственника и управляющего позволило выделить одну из основных задач бухгалтерского учета – предоставление отчетности не только и не столько аппарату управления, сколько инвесторам, кредиторам и правительственным органам. На сцену вышли люди учетной профессии.

С началом промышленной революции стали появляться профессиональные бухгалтера. В городском справочнике Эдинбурга за 1773 г. насчитывалось семь бухгалтеров. К началу XIX в. во всех справочниках всех крупных городов Англии и Шотландии их было не более пятидесяти.

Каждый член Общества бухгалтеров, образованного в 1854 г. в Эдинбурге, в соответствии с королевской хартией получил право на титул «присяжного бухгалтера». А в 1880 г. королева Виктория одобрила создание Института присяжных бухгалтеров Англии и Шотландии. Первое в истории общество бухгалтеров было образовано в Венеции в 1581 г.

Индустриализация Америки сопровождалась значительным притоком иностранного капитала, особенно из Великобритании, в то время экономически самой развитой страны. Вполне естественно, что британские присяжные бухгалтеры оказались в Америке, но не как бухгалтера, а в качестве аудиторов.

Многие аудиторские фирмы, в том числе и Price Waterhouse & Co, и KPMG, имеют британские корни. Они входят сейчас в Большую четверку.

К 1887 г. американские профессиональные бухгалтеры были еще немногочисленны, но стояли достаточно прочно на ногах, чтобы образовать Американскую ассоциацию общественных бухгалтеров и свой печатный орган – журнал. Все эти события произошли за пятьдесят лет до того, как бухгалтеры приобрели право устанавливать профессиональные стандарты, и за сто лет до наших дней, когда численный состав организации достиг 290 000 человек.

Спустя 500 лет, как Пачоли написал свою книгу, в сущности, бухгалтерский учет остался неизменным. Наверное, Лука Пачоли чувствовал бы себя комфортно при существующих учетных системах. Ему было бы несложно понять и новые финансовые инструменты, которые поначалу, может быть, его и озадачили. Но выслушав один раз объяснения, что это всего лишь новые формы кредита, которые следует показывать в правой части баланса, он в дальнейшем не имел бы никаких трудностей в понимании.

*С началом промышленной революции стали появляться профессиональные бухгалтера. В городском справочнике Эдинбурга за 1773 год насчитывалось семь бухгалтеров. К началу XIX в. во всех справочниках всех крупных городов Англии и Шотландии их было не более пятидесяти.*

Между тем в мире произошла информационная революция, которая повлияла на учет. Использование гипертекстов позволило добраться пользователю до информации любого уровня детализации, которая может ему понадобиться для анализа. Самые богатые результаты деятельности человечества были получены во времена, когда многочисленные культуры взаимообогащали друг друга, как это было в мавританской Испании. А самые скудные плоды человеческого разума приносил под диктаторским гнетом.

Мой вывод: человек, занимающийся бухгалтерским учетом, умеет шире мыслить, находить в повседневной работе оптимальные решения, предвидеть пути развития организации, и что самое важное – любить свою профессию и гордиться ею. Вся история человечества предстает перед ним уже в ином свете.

Благодарю вас за внимание.

**КОММЕНТАРИИ, ЗАМЕЧАНИЯ И СОВЕТЫ ЛИТВАКА ПО ДОКЛАДУ НАТАШИ О БУХГАЛТЕРИИ**

**Литвак:**

– Сколько страниц доклада?

**Наташа:**

– Девять.

**Литвак:**

– Тяжело было тебя слушать. Доклад жутко растянут, много неизвестных имен. Ты с этими именами свыклась, а для нас они – пустой звук. Понимаю, что для тебя как профессионального бухгалтера они очень важны. Но ты же вовлекаешь нас в бухгалтерию. И рассказываешь так, что у нас в голове полная каша. Намудрила и с датами: говоришь – 1887 г., а потом называешь следующий год. Я должен считать, сколько лет прошло? Можно назвать 1887 год, а потом сказать: через 100, 150 лет произошло то и то событие, чтобы у слушателей образ возник. А когда тебя слушаешь, образа не возникает.

Ты читаешь лекцию людям, которые о бухгалтерии имеют слабое представление или совсем никакого. Я единственное знаю, что терминология бухгалтерии идет из Италии. Историю ты очень долго рассказывала. А про саму бухгалтерию у тебя началось где-то с 4–5 страницы, а до этого непонятно, про что ты рассказывала и зачем. Логику подучи. Речь надо составлять в виде силлогизма. А можно в виде доказательства.

Надо было сразу с бухгалтерии начинать. Бухгалтерия – это система учета такая-то...

Потом – у тебя часто звучала фраза «двойная бухгалтерия». Я всегда думал, что это уголовщина какая-то. У нас в России многие знакомы с этой терминологией. Вроде как первая бухгалтерия – та, которую мы показываем налоговым органам, а вторая та, которая на самом деле. Через какое-то время я понял, что это принцип – двойная запись. Как в математике, я понимаю – там ось абсцисс и ординат. Там идет двойной дубляж, чтобы было предельно ясно, что это так, а не иначе.

Я думаю, бухгалтерия зародилась, как только какое-то мошенническое появилось.

**Наташа:**

– Примерно так.

**Литвак:**

– В общем, в следующий раз, когда заново прочтешь доклад, раскрой термин «двойная бухгалтерия» и расскажи, кто такой аудитор: мало кто понимает, кто это. И чем отличается аудитор от бухгалтера, ты не сказала.

Далее – свои девять страниц текста ты читала 20 минут. Пожалуй, при твоей технике ораторского искусства 20 минут ты не удержишь внимание.

*Девять страниц текста ты читала 20 минут. Пожалуй, при твоей технике ораторского искусства 20 минут ты не удержишь внимание.*

**Наташа:**

– Я видела, что уже спали.

**Литвак:**

– Тебе было нужно про историю развития бухгалтерии сказать 3–4 фразы, что имеет многовековую историю, но в современном виде можно считать родоначальницей бухгалтерии Италию. А так у тебя Италия потонула среди кучи стран.

Ты рассказывала историю бухгалтерии, что делалось среди мусульман. Но хотя бы упоминула, что цифрами мы пользуемся арабскими. Ведь мы как-то об этом не задумываемся. А до этого были римские. А то у нас как мусульманство, то погромы и убийства. А восточная культура – очень высокая.

**Наташа:**

– До сколько сократить?

**Литвак:**

– 1 страница – 2 минуты. Если будешь слово в слово читать, не отвлекаясь, то нужно минут 10, больше никто не даст, или даже 5 минут.

Когда я работал с Макаровым, он позвал нас послушать докладчиков. А потом он обратился к нам: кто из вас хочет набрать группу, я даю вам каждому 3–4 минуты на выступление, в течение которого вы можете заинтересовать слушателей. Можно было говорить за отведенное время и много, и мало. И я за 3 минуты выступил так, что ко мне пришли из 400 человек в первый день 50 человек, потом 75, потом 125, потом 175. Остальная реклама шла по сарафанной почте.

Кроме того, Наташа, в докладе не должно быть более 2–3 идей. А у тебя их много и все сумбурно.

Слушатель должен получить четкое и ясное представление о том, что такое бухгалтерия. Я стану зазывать в медицину. Что я скажу? Что медицина занимается диагностикой, лечением и профилактикой. А зародилась она в Древней Греции. Ты же знаешь, что дает медицина. Если бы я сына завлекал, то сказал бы, что без медиков войну мы бы не выиграли, потому что раненых возвращали в строй. Миллионов двадцать вернули. А потом бы сказал что-нибудь из Древней Греции: «Сотни воинов стоит один врачеватель искусный». Особенно молодежь увлекаешь. Молодежь всегда максималистка. Меньше, чем за мировую проблему, они не возьмется. Если бы я в медицину завлекал, я бы сказал, что благодаря работе врача он в армию призывает миллионы людей, а так вылечил и вернул в строй. И выходит, что врачи выиграли войну.

*Банковские документы подписывает бухгалтер. Вы сразу пробьетесь на самый верх. Из бухгалтера можно скакнуть в директора запросто.*

А бухгалтерия – великая наука. Без бухгалтерии никто не может обойтись. И Александр Македонский без бухгалтеров не создал бы свою империю. А сейчас я бы призвал: если занять второе место на предприятии, какой путь надо пройти? Если вы хотите стать вторым лицом, вам нужно просто выучить бухгалтерию. Причем надо прямо сказать: у бухгалтера есть право первой подписи, у первого лица и у бухгалтера есть право первой подписи. Так? Да. Или вторая. Банковские документы подписывает бухгалтер. Вы сразу пробьетесь на самый верх. Из бухгалтера можно скакнуть в директора запросто. А если вы хотите стать директором предприятия, вам надо поработать рядовым инженером, бригадиром, начальником цеха, заводом, а так сразу бухгалтерию выучить и сразу можете в директора пойти и в министры. Тогда глаза загорятся.

И обязательно еще что-нибудь скажи о своей деятельности бухгалтера. Тем более, что у тебя там есть реальные успехи. И правда, работая вместе с директором предприятия, ты начинаешь понимать все в предприятии. Если не будешь мелочиться. Потом еще нужно сказать. Если вы уже директор предприятия, то вникнете в бухгалтерию, а то вам бухгалтер может такой лапши на уши повесить! И дружите с бухгалтером, особенно с главным.

В общем, с этими замечаниями твой доклад был бы очень живой и современный. И теперь за краткой, казалось бы, понятной речью оратора ты понимаешь, какая за этим стоит огромная работа и без этой работы, которую ты сейчас провела, оратора из тебя никогда не получилось бы.

Помни: твоя первая задача – возбудить интерес прежде всего к кому? К себе. А интерес к себе ты можешь возбудить только в том случае, если покажешь, что ты – специалист. Придумай какие-нибудь реальные примеры, как работа бухгалтера помогла сохранить миллионы рублей предприятию. У тебя такие примеры есть, я знаю. И чтобы аудиторов не боялись, а чтобы ходили учиться... У нас люди любят считать деньги, поэтому у них можно пробудить искренний интерес к бухгалтерии. Приводи больших конкретных примеров: они делают речь ясной.

Риторические вопросы аудитории не задавай. Надо задавать те вопросы, на которые слушатели могли бы ответить. Причем вопросы должны быть очень простые.

#### **Доклад о духовном и физическом совершенствовании человека. Доклад Сергея**

– Основной целью изложенного мной материала является духовное и физическое совершенствование человека. Этот комплекс проверен на сотнях профессиональных спортсменов и тысячах обычных людей различного возраста, начиная с младенческого и кончая преклонным. Одним он помог стать чемпионами мира, другим просто вернуть утраченное здоровье и веру в некоторых ситуациях, когда представители официальной медицины на жизни и здоровье человека ставили большой категоричный жирный крест.

Человеческое тело помнит или имеет доступ к информации о своем идеальном состоянии. И только человек своим участием или неучастием через неверие, деструктивное мышление, неправильное питание и гиподинамию становится главной причиной потери бодрости и здоровья собственного тела.

Комплекс «Исцеляющий Импульс» (ИИ) это система физических упражнений, направленных на повышение частотных характеристик клетки и включение ее в режим самовосстановления; повышение четкости координации в пространстве и мышечного тонуса всего тела; нормализация обменных процессов и гормонального баланса; развитие и усиление сердечно-сосудистой и коронарной систем; «оживление» и развитие иннервационной и капиллярной систем организма;

сжигание излишков жировой прослойки; активизация способности организма к быстрому восстановлению после физических и психических нагрузок; уменьшение количества времени на полноценный здоровый сон; нормализация работы внутренних органов и систем. Как итог – общее повышение иммунитета и КПД организма в целом.

Люди, которые тренируются по нашей системе, ощущают мышечный тонус, прилив сил и энергии; уменьшение количества времени, затрачиваемого на сон; улучшение эмоционального фона.

*Человеческое тело помнит или имеет доступ к информации о своем идеальном состоянии. И только человек своим участием или неучастием через неверие, деструктивное мышление, неправильное питание и гиподинамию становится главной причиной потери бодрости и здоровья собственного тела.*

Конечно же, «Исцеляющий Импульс» не является панацеей. Существует много других форм активной физической деятельности, но семинаристы признают: продолжив заниматься более 2–3 месяцев, многие из них отказываются от тренажерных или других спортивных залов. Как вы думаете, почему?

В них просто отпадает потребность. «Исцеляющий Импульс» позволяет за рекордно короткое время загрузить любую группу мышц в максимально полезном для здоровья режиме.

На начальном этапе вам потребуется тратить всего 4 дня на занятия тренировками. Как вы думаете, сколько по времени займет эта тренировка? Всего 20 минут.

От правильности процесса тренировок зависит и эффект. Это зависит от целей, которые ставит себе человек, занимаясь этими физическими упражнениями.

В системе физических упражнений и тренировочных процессов состоит из следующих, один за другим, тренировочных дней.

Сам же комплекс физических упражнений ИИ состоит из повторяющихся циклов с различными режимами сложности тренировок.

Один цикл ИИ состоит из 4 тренировочных дней, каждый день состоит из 3 блоков: пробуждение, основной, активация. Выполнение одного блока занимает от 5 до 7 минут. Таким образом, на весь тренировочный день человек затрачивает около 20 минут. Эти блоки могут выполняться в течение дня или все сразу, или раздельно, или попарно, что дает занимающимся больше свободы в планировании своего дня и является огромным преимуществом в данной системе.

Дни недели – понедельник, вторник, среда, четверг, воскресенье, вторая неделя – понедельник, вторник, среда, четверг. Также следует придерживаться графика полного восстановления биогенетического и биохимического потенциала мышц после выполнения комплекса. После нагрузки биохимический и биоэнергетический потенциал клетки падает до точки А. Когда вы позанимались этим комплексом, клетке требуется период для восстановления. Фаза суперкомпенсации начинается через 4 дня. Только к четвергу клетка восстанавливается до своего первоначального свойства. После этого наступает суперкомпенсация. Фаза суперкомпенсации начинается через 4 дня – на 5-й, 6-й день. Это точка Б. Потом происходит спад. И потом потенциал клетки вновь падает ниже начальной. На следующий понедельник опять происходит первоначальное восстановление клетки. В результате этого происходит рост мышечной массы. И увеличиваются сила и координация.

*Пища – по сути, энергия, которую мы получаем для нашего физического тела. Она может быть как лекарством, так и ядом.*

Есть еще и дополнительные «усилители». В качестве усилителей рекомендуется изменить свое питание. Пища – по сути, энергия, которую мы получаем для нашего физического тела. Она может быть как лекарством, так и ядом. Все зависит от меры и типа пищи. Интуитивно чувствуют это все. Например, если вы на завтрак, на обед и ужин съедите то, что нужно, вы почувствуете себя отлично. Если вы же съедите что-то не то, то вы почувствуете тяжесть в желудке, неспособность сосредоточиться, вас будет клонить ко сну.

Главный принцип: какую бы вы систему питания ни использовали, главное – не обидеть гостеприимных хозяев. Ешьте то, что вам приготовили, с любовью. И эта еда принесет вам пользу. Но на следующий день надо разгрузиться.

### **НЕСКОЛЬКО ПРИЕМОВ ПРИНЯТИЯ ПИЩИ**

Принимать пищу только во время настоящего чувства голода.

Если кушать не хочется, не кушайте.

Принимать пищу только в положительном состоянии духа, а также приготавливать ее только в положительном состоянии духа.

Принимать пищу в красивом месте, украсив место трапезы.

Тщательно пережевывать любую твердую пищу.

Акцентировать внимание на съедаемой пище и не отвлекаться.

Вставать с легким чувством голода.

Применять раздельное питание – не смешивать белки и углеводы.

### **НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ СЧАСТЬЯ**

Будьте здоровы, наполняйте этот мир творчеством и любовью.

Наслаждайтесь божественной красотой проявлений этого удивительного мира через формы, краски и звуки, становясь взрослее и осознанней.

Продолжайте оставаться в душе детьми.

Приходите в гости к океану, подставьте крылья ветру, взбирайтесь на альпийские луга высокогорий, окунайтесь в безмолвие пустыни, достигайте гармонии, находя красоту в величии бесконечного и малого, созерцайте взмахи крыльев бабочки и танец падающих хлопьев снега. Исцеляйте душу и тело, встречая рассвет солнца под утреннее щебетание птиц. Живите с открытым сердцем. Дышите полной грудью. Помогайте открывать сердца другим, не ожидая благодарности в ответ. И небесная канцелярия зачет все ваши добрые стремления.

У меня все.

### **КОММЕНТАРИИ, ЗАМЕЧАНИЯ И СОВЕТЫ ЛИТВАКА ПО ДОКЛАДУ СЕРГЕЯ ОБ «ИСЦЕЛЯЮЩЕМ ИМПУЛЬСЕ»**

Спасибо. Очень здорово про комплекс упражнений. Это правильно, когда человек проповедует свою систему: он должен думать, что она – самая совершенная. Для кого она самая совершенная? Для него. А мы должны со всеми комплексами и учениями знакомиться. Поскольку каждый – в единственном экземпляре, мы должны каждый попробовать и в результате для себя сформировать свой комплекс.

Я на стрельниковскую гимнастику вышел, когда мне было плохо. Для меня это было что-то. Но это не значит, что только стрельниковская гимнастика может решить все проблемы. Кому что подошло. Другим помогает гимнастика по Бутейко.

Но в плане ораторского искусства ты должен был чаще вводить такой оборот: «Как вы сами хорошо знаете...» Потом ты привел принципы раздельного питания от Семеновой. Но не назвал Семенову, как будто сам придумал. А то, что нужно есть, когда голоден, – старый принцип. Что нужно немножко не доедать – тоже старый. А так получается, что ты истину нам несешь, как проповедник: я явился и сейчас вам скажу. А многие вещи говоришь давно всем известные. Ты даже когда сам что-то придумал, но не уверен, то ли придумал, то ли забыл, а потом вспомнил, лучше скажи, что хорошую мысль кто-то другой сказал. Сошлись на греческих философов, на Библию... Правда, для этого надо быть начитанным человеком. Но это ваши проблемы.

*У человека должно быть и стратегическое, и тактическое мышление. У высших животных тоже есть мышление. Хищники умнее нехищников. Когда волк гонится за оленем, то олень идет напрямую, а волк срезает дорогу. Стратегического мышления волку не надо. Он увидел пищу, погнался, поел, остался жив. Не поел –дохнет. Так потихонечку у них отбор происходит.*

У человека должно быть и стратегическое, и тактическое мышление. У высших животных тоже есть мышление. Хищники умнее нехищников. Когда волк гонится за оленем, то олень идет напрямую, а волк срезает дорогу. Стратегического мышления волку не надо. Он увидел пищу, погнался, поел, остался жив. Не поел –дохнет. Так потихонечку у них отбор происходит.

А у нас не проходит. Нам надо не только поесть. Нам надо вначале приобрести профессию, заработать, получить деньги, прийти в магазин и тогда наконец купить себе еды. И сексуальные потребности мы удовлетворяем несколько иначе. Волк увидел волчицу, погнался, а та убегает от него, и он не догнал. И волчица должна подумать: зачем? Если самец слабенький, на кой он нужен роду? Для того чтобы доказать, что он сильный, волк должен ее догнать. А если «не понравится», у самки всегда есть механизмы, при помощи которых она от самца может отбиться.

У нас же, у людей, можно изнасиловать женщину, потому что она физически не подготовлена для того, чтобы отбиваться от агрессоров. Иногда может помочь психологическая подготовка. Вот случай из моей практики.



На одну мою ученицу напал насильник. Он стоит перед ней злой, агрессивный, со съехавшей «крышей». А она ему так спокойно объявляет: «Хорошо, я только разденусь, чтобы ты колготки не порвал». Спокойно так обратилась с просьбой. И это выбило его из колеи. Он растерялся, у него эрекция прошла.

Хотя, конечно, я признаю, не всякая девушка так сможет выйти из ситуации, даже если она прошла специальную психологическую подготовку. Насильник есть насильник. Но надо сказать, что насилюют только тех женщин, которые провоцируют это насилие. Которая не хочет быть изнасилованной, ее не изнасилюют.

*Насилюют только тех женщин, которые провоцируют это насилие. Которая не хочет быть изнасилованной, ее не изнасилюют.*

Вот еще один случай. Одна моя ученица была хороша в психологии. Она гостила у подруги, вышла на дорогу, начала ловить машину. Останавливается машина. Там водитель и еще один мужик, и она туда садится. Естественно, оба стали к ней приставать. Ей удалось как-то избежать инцидента, используя психологию. Но она сама вызвала провокацию.

Ко мне обращаются изнасилованные, и чаще всего многие из них лишь корчат трагедию. Была одна пациентка. Рассказала, как она в 11 лет подверглась сексуальной агрессии. Но она теперь с этой травмой не просто живет, а красуется ею! А я ее просто спросил: «Что случилось?» И оказывается, что даже и полового акта не было. Во влагалище вошел всего-то мягкий член. А сейчас она замужем, у нее двое детей. Но она красуется тем, что получила сексуальную агрессию. Я ей сказал: ничего не случилось. До нее дошло, что кичиться нечем.

Кстати, также и многие невротики носятся со своими психотравмами, как с писаными торбами. Почему? Потому что когда они уберут эту торбу, им нечего предъявить. А так он предъявляет большую боль, несчастье. А если торбы-боли нет, то он ноль. Более того, таким якобы травмированным людям надо медленно идти по пути развития, и еще непонятно, разовешься или нет. А так можно встать в позу обиженного и требовать. Удобная позиция для людей, не желающих развиваться.

Как правильно писать официальные письма. **Письмо Веры**

Моя ученица Вера знакома с президентом этой гильдии. Его зовут Анатолий. Президент перед ней поставил такую задачу: напишите о том, что бы вы сделали, если бы вы были президентом лиги. Поскольку Ольга, к сожалению, умная, то я знаю, что она выскажет то, что на самом деле думает. И я ей посоветовал: письмо должно быть коротким.

**Строки из письма**

«Анатолий, пишу вам письмо, в котором отвечаю на поставленный вами вопрос: что бы я сделала, если бы была президентом гильдии.

Мои предложения по дальнейшему развитию организации, как я это вижу.

Но прежде, Анатолий, хочу признаться, что я очень рада знакомству с вами, вы – талантливый художник, и мне очень нравится ваш творческий подход к фотографии и ко всему окружающему вас.

Я согласна со всеми вашими предложениями.

С тем, что надо обновить сайт, согласна: надо сделать галерею с наиболее выразительными снимками на первой странице. Также мне кажется, что вы думаете точно так же. Считаю, что гильдии надо вернуть ее звездный статус, привлекать известных людей в гильдию».

**Замечания Литвака**

Она пишет речь президента, который приступил к своим обязанностям. Ее вроде как избрали президентом, и она объявляет долгосрочную перспективную программу. И говорит: «Считаю, что гильдии нужно вернуть ее звездный статус». Выходит, что сейчас гильдия – дерьмо. Представляю, что подумает президент, когда будет читать эти строки.

**Строки из письма**

«Нужно привлекать известных людей в гильдию. Сохранить соревновательный дух. Организовать пути выхода из кризиса. То есть человек, ничего не делающий, должен покидать ее ряды и не почивать на лаврах, за исключением почетных членов, конечно же».

**Замечания Литвака**

Между строк читается: товарищи, дорогие, сейчас поразгоняю всех отсюда. А прежний-то не выгоняет.

**Строки из письма**

«Член гильдии обязан принимать участие во всех фестивалях. Он должен показывать работу за последний год, работы должны быть отражены на сайте.

Зритель должен видеть деятельность членов гильдии».

**Замечания Литвака**

Это не уничтожай, оставь. Когда станешь президентом гильдии, то прочтешь – программная речь уже готова.

**Строки из письма**

«Зритель должен видеть деятельность членов гильдии».

**Замечания Литвака**

Выходит, что сейчас так хреново все поставлено, что зритель ничего не видит.

**Строки из письма**

«Существуют международные выставки и фестивали, в которых гильдии неплохо было бы участвовать».

**Замечания Литвака**

А сейчас они не участвуют, получается.

**Строки из письма**

«Мне кажется, что вы со мной согласны. Мы хотим соревноваться с мастерами международного уровня, мирового класса за возможность пройти в полуфинал, участвовать в финале.

Основная цель гильдии – создание здоровой конкуренции и умение гордиться рядом с тем, с кем ты стоишь. Я много наблюдала за деятельностью гильдии, прежде чем стать ее членом. Мне нравились многие мастера».

**Замечания Литвака**

Дальше можно не читать. И после этого письма она еще хочет сохранить хорошие отношения с президентом гильдии?! Но самое главное, что ее предложения абсолютно правильные. Поэтому всегда, когда вы пишете или говорите, думайте, как это могут понять. Можно же понять, как я комментировал. Она вроде бы говорит хорошие предложения. Если бы так, было бы ничего. Но у президента сложилось впечатление, что она – круглая дура. Подумаешь, дураков навалом, еще одна будет. То, что я не дочитал, еще хуже. Это умно, но говорить этого не надо.

**Разговор с Галиной о полезных ошибках опыта**

**Литвак:**

– Галя, сколько мы с тобой знакомы?

**Галя:**

– 11 лет.

**Литвак:**

– Она пришла 11 лет назад и довольно быстро добилась больших успехов. Организовала свой бизнес. И исчезла. На сколько лет?

**Галя:**

– Года на четыре.

**Литвак:**

– Пришла в разобранном виде. Бизнес свой ликвидировала. Сейчас начинает по-новой выкручиваться. Сейчас у нее две дочери, муж. Между прочим, шикарный муж и шикарные дети. И она шикарная. Сейчас она молодец, она выполняет задания. Ей сказано: читать лекции – она читает, и как следует их читает. Первая задача – не привлечь слушателей, а научиться держаться на сцене. Она хорошо читает лекции и с детьми тоже хорошо управляется. Сколько человек к тебе приходит на лекции?

**Галя:**

– Когда шесть, когда один.

**Литвак:**

– Самое главное – прочесть лекции, а какая разница – сколько тебя слушает? И ко мне тоже по 2–3 человека ходило. Потихонечку она все будет делать более свободнее, потихонечку начнет все получаться. Еще что осталось? Она ест себя. Не она, а внутри сидят какие-то дракончики, которые над ней издеваются и пользуются ее голосом и эмоциями. Отчитывайся.

**Галя:**

– Опять поймала себя за хвост. Как только у меня есть успех, как только есть основания гордиться, сразу мне становится плохо. И я начинаю делать все, чтобы наработанное уничтожить. И тогда мне становится легче.

**Литвак:**

– Это правильно.

**Галя:**

– И особенно – когда мне делают комплименты или кто-то замечает мой успех.

*Если ты методично чем-то занимаешься, то обязательно твоя квалификация будет расти, а вместе с ней и будут доказательства любви к себе самому. Хоть интеллектуальной работой занимайтесь, хоть физической.*

**Литвак:**

– А успех всегда приводит к тому, что тебе начинают делать комплименты. А комплименты она переносить не может. Почему? Потому что она людям не верит. Теперь мы будем ее учить правильно отвечать на комплименты. И хочу немножко рассказать о поглаживании. Конечно, мы должны, мы нуждаемся в положительной оценке. Это называется голод признания. Но когда нас признают, то выясняется, что мы сами отказываемся от этого. Но они нам нужны.

Есть предрассудки в поглаживании. Первый предрассудок: отказывается от поглаживания, когда они тебе очень необходимы. Они необходимы, а она начинает отказываться от них.

Второй предрассудок: не выпрашивай поглаживания, жди, когда тебе его дадут. Поглаживания можно выпрашивать. И они ничем не хуже спонтанных, наоборот, они лучше. Тебе дадут именно то, что ты просишь. Если ты четко просишь: принеси мне такой-то цветочек такого-то цвета и он вполне доступен, а человек не хочет этого делать, то тогда вам не по пути... Но если приносит – он ваш. Мы всегда ждем исполнения своих желаний. Многие, конечно, стоят на позиции «пусть сам догадается». Это тирания худшей пробы. И это мешает эротической любви. Вы хотите, чтобы объект угадывал ваши желания? Да я все готов для вас сделать, но как я могу догадаться, что сейчас вы хотите? Как я могу знать, что вы желаете, чтобы я почесал вам под левой лопаткой? Или поцеловал сюда вот? Выпрашивать нужно поглаживания!

Кстати, народ у нас этим уже пользуется: «У меня завтра день рождения – поздравьте меня». Кто выпрашивал поглаживания? Поздравляли. Что, плохо? Замечательно. Выпрошенное, кстати, гораздо лучшее поглаживание, оно попадает точно в цель. То, что тебе сейчас нужно

И последнее. Не гладь себя сам – это тоже предрассудок. Особенно если ты занимаешься творческой деятельностью. Это у тебя единственный источник положительных эмоций. Сам поглаживаешь. Напомню одно стихотворение Пушкина.

«Ты сам свой высший суд; Всех строже оценить умеешь ты свой труд. Ты им доволен ли, взыскательный художник?

Доволен? Так пускай толпа его бранит И плюет на алтарь, где твой огонь горит, И в детской резвости колеблет твой треножник».

К сожалению, Галечка не научилась еще гладить сама себя. Да? Ей нужно, чтобы ее кто-то погладил.

*Успех всегда приводит к тому, что тебе начинают делать комплименты. А комплименты она переносить не может. Почему? Потому что она людям не верит. Теперь мы будем ее учить правильно отвечать на комплименты. А мы нуждаемся в положительной оценке. Это называется голод признания.*

**Галя:**

– У меня сразу раздражение возникает.

**Литвак:**

– Сама себя гладь. Ты же видишь, что тебя люди выслушали. Есть за что. Если ты два часа читала, а они не ушли, то ты молодец. Верно? Они заплатили не такие уж большие деньги, поэтому если было бы неинтересно, то встали бы и ушли. Я и сам себя глажу. Ведь единственный источник положительных эмоций – ты сам. И учитесь владеть своими эмоциями. Читай дальше.

**Галя:**

– Сегодня день рождения у свекрови, она его отмечает. И я не уверена, что я не сдержусь и к ней не поеду.

**Литвак:**

– А что тут такого? Для сильного человека что такого? Пойди, покушаешь как следует. Только голодная вернись. На праздниках всегда хорошо кормят, а ты поставь себе «диагноз» сахарный диабет – не ешь пирожных, хлеб, пампушки. А поешь другое, если там, конечно, будет – красная икорочка, масло, балычок. Есть ли какие-то отрицательные моменты в этом визите? Свекровь, которую она, естественно, терпеть не может, – также, как и та ее. Но есть положительный момент: не то, что она приедет отдавать священный долг свекрови, а хорошо поест. И сразу ситуация окажется правильной.

#### **Разговор с Яной о желании стать генеральным директором**

**Яна:**

– Зовут меня Яна. Мне 31 год. Образование высшее. Закончила Северо-Кавказскую академию госслужбы. Факультет муниципального управления, специализация – менеджмент. Сейчас работаю главным специалистом отдела категорийных менеджеров по товарному направлению автокосметики и автоаксессуаров.

**Литвак:**

– Я ничего не понимаю. Мне цифра нужна. Сколько подчиненных? И на какой ступени?

**Яна:**

– Я не подчиненная. В отделе я являюсь главным специалистом, но без подчинения. У меня три непосредственно подчиненных.

**Литвак:**

– Вы же понимаете, когда появляются цифры, все становится ясным. Я зарплату не спрашиваю. Спрашиваю – кормит она или нет?

**Яна:**

– Конечно.

**Литвак:**

– Значит, тогда все в порядке. А на какой ступеньке стоишь? На первой – гендиректор, заместители – на второй. Если бы червяк знал свое место, то чувствовал бы себя великолепно.

**Яна:**

– Если отсчитывать от генерального директора, то, наверное, я нахожусь на 10-й ступени.

**Литвак:**

– Постройте систему. Я не думаю, что она на 10-й. У директора есть заместители, потом есть руководители отделов, руководители отделов уже на 3-й ступени. Тогда твоя – четвертая. А она считает, что 10-я. Тогда ясна основная ближайшая задача – стать генеральным директором. Тоже не основная. Ближайшая – на 3-ю ступеньку подняться, стать начальником отдела. Нормальный подчиненный всегда хочет занять место генерального директора, а нормальный начальник всегда готов это место уступить, потому что он тоже наверх пойдет. А если не готов уступить, то или решай свои задачи, или уматывай оттуда.

*Нормальный подчиненный всегда хочет занять место генерального директора, а нормальный начальник всегда готов это место уступить, потому что он тоже наверх пойдет. А если не готов уступить, то или решай свои задачи, или уматывай оттуда.*

**Яна:**

– Хочу рассказать о том, когда ко мне впервые попала ваша первая книга. Это случилось в момент грустного и тоскливого состояния, длившегося около года или даже больше. Первая книга, которую я прочитала, была «Психологическое айкидо».

**Литвак:**

– У нас основная часть населения живет в состоянии матовой депрессии. Они даже не замечают, что это матовая депрессия. Но суть и проявление этой матовой депрессии в том, что жизнь закончилась, что просто доживаешь, тянешь лямку. Таких много.

**Яна:**

– Скоро мне подарили вашу книгу «Если хочешь быть счастливым». Вначале мое внутренне «Я» не хотело это принимать, казалось, что пишут о странных вещах. А потом словно прозрела. Стало страшно. Стало ясно, в каком болоте я нахожусь.

**Литвак:**

– Это нормальная реакция. Я даже переделал один афоризм. Бехтерев говорил: «Если после посещения врача больному не становится лучше, это не врач». Когда речь идет о больных неврозами, там все наоборот. Если после посещения врача больному не стало хуже, то это не

врач. Книжка моя действует. Вначале должно быть хуже. Почему? Потому что это психирургия. После хирургического вмешательства больному становится хуже или лучше? Хуже. Но потом – лучше.

**Яна:**

– Растерялась и уже даже не знала, как жить дальше. По-старому уж не могла, а по-новому еще не умела. Ломало меня сильно. Я вдруг увидела себя со стороны.

**Литвак:**

– Еще раз хочу остановить. Она описывает что? Кризис. Сейчас кризис. Хоть бы люди знали, что такое кризис. Напоминаю для тех, кто в первый раз слышит формулировку кризиса. Кризис – это ситуация, когда рушится старая система отношений. Жизнь – система кризисов. Первый кризис – это кризис рождения. Родился и удивился: то тебе все подавали, а сейчас нужно самому дышать, и т. д. И дальше – кризисы развития. Сейчас случайный кризис.

Я стараюсь, чтобы хуже стало, а чтобы кризис был. Но кризис – это не значит, что это плохо. Только в кризисе, когда разрушилась старая система отношений, возможно дальнейшее развитие. Вы же понимаете, что если бы вы остались в утробе у матери, то плохо было бы. Когда человек попадает в кризис, он орет. Но вы не позволяете себе орать... Ребенок поорал, поорал, и что? Приходится жить дальше. Жить как-то в кризисе. И ничего – получается. Я смотрю, хорошая реакция. Выходит, что я хорошую книжку написал, если в кризис вогнал. В кризис человек начинает думать.

**Яна:**

– Я вдруг увидела себя со стороны, созерцала себя в собственном бездействии и бессилии. Потом чуть успокоилась и стала потихоньку продолжать читать. Появились записи ваших семинаров, параллельно с чтением ваших книг начала вести дневник.

В это время я училась в Южном федеральном университете, получала дополнительное образование по специальности «Переводчик французского языка, межкультурные коммуникации». Тут я стала спрашивать, зачем мне это? Колебалась, нужно это мне или не нужно, стала часто пропускать занятия, потом обострились боли в пояснице. Видимо, таким образом я пыталась оправдать свои пропуски перед учителями. Французский язык я знаю достаточно хорошо, потому что жизнь забрасывала во франкоговорящую страну, где я выучила язык и приобрела опыт построения карьеры. Потом вернулась в Россию и спустя три года решила подкрепить знания языка дипломом. Были мысли, что, возможно, в будущем мне это пригодится.

**Литвак:**

– Мысль совершенно правильная. Я к дипломам отношусь скептически, но иногда он бывает нужен. Довольно часто мои усилия продвинуть человека были сведены к нулю из-за того, что у него нет диплома. Хорошую кафедру хотел создать. Но кто там будет ассистентом? Кто они такие? Хоть бы была запланирована кандидатская диссертация. Не объяснишь же. Правильно? Слабоумные только не защищают диссертации. Такая точка зрения у нас. А они не защитили, а туда же лезут. Правильно. Диплом надо получить, но маленькой ценой. Нельзя учиться на отлично. Надо делать ровно столько, чтобы получить диплом. Зачем? Если планка на 1 метр, зачем прыгать на 2 метра?

*Кризис – это не значит, что это плохо. Только в кризисе, когда разрушилась старая система отношений, возможно дальнейшее развитие. В кризис человек начинает думать.*

**Яна:**

– Ваши книги меняли мои взгляды на себя саму, на мое окружение, на мою работу и все остальное. Но понять-то я поняла, что я живу не так, как нужно. А как выбраться из этого замкнутого круга – я не понимала. Потом узнала о КРОСС-клубе и записалась на ваш семинар. Было страшно идти в первый раз. Но когда пришла, поняла, что есть такие же люди, как и я. Разглядывала всех с интересом, но выйти и решить какую-то свою проблему так и не решилась. До сих пор это сложно.

Для себя я поняла, что надо вырабатывать методичность во всем, искать новые направления в работе, читать, заниматься спортом и т. д. Что-то начинала, потом бросала, потом снова начинала. В итоге постепенно появилась привычка читать каждый день, стала делать зарядку по утрам.

**Литвак:**

– Стала себя любить.

**Яна:**

– Стала планировать свой рабочий день. Не всегда получается сделать все по плану, но тогда я нахожу другое занятие. Стараюсь заниматься чем-то полезным для себя. Заметила, что стала успевать гораздо больше. Однако времени на все мне не хватает. Видимо, где-то трачу его попусту. Надо подумать, где.

**Литвак:**

– Ницше хорошо сказал так приблизительно: когда человек занят делом, у дня находится много карманов.

**Яна:**

– Посещая занятия и слушая других, я решила для себя немало задач. В частности, стала делать «амортизацию». Получается. Конечно, я радуюсь своим маленьким победам. В апреле я была на вашем двухдневном семинаре. После первого дня было сильное желание смыть с себя всю грязь, скопившуюся за все годы. Я многое для себя почерпнула: что воспитать могу только себя, что работать над собой нужно всю жизнь, что трачу много времени впустую. Сейчас я не общаюсь со многими друзьями, даже с родственниками: неинтересно.

**Литвак:**

– Про окружение, социум – интересное ощущение. Что эти делают впереди, возле меня? Зачем? А когда-то переживала. Нормальные ощущения.

*Диплом надо получить, но маленькой ценой. Нельзя учиться на отлично. Надо делать ровно столько, чтобы получить диплом. Зачем? Если планка на 1 метр, зачем прыгать на 2 метра?*

**Яна:**

– По окончании второго дня семинара я приняла решение доучиться и не изматывать себя ненужными мыслями – надо мне это или не надо. Но я изменила методику обучения. Я стала по много раз читать одно и то же, а главное, выделила то, что мне было интересно, а остальное читала по мере необходимости.

**Литвак:**

– Правильно. Учиться над как? Какие оценки получать? Тройку. Тройка – это государственная оценка, президентская. Удовлетворительная. Да нет, не будете вы тройки получать. У вас исчезнет волнение, и тогда вам тройку поставят. И тогда вы начинаете отвечать на 4 и 5. Кто ставит себе цель получить 5, то это жутко изматывающее дело, никакой гарантии. А когда 3, то, смотришь, и 5 иногда схватишь. Надо делать попытку – это самое главное.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

### **О ТРОЕЧНИКАХ И ОТЛИЧНИКАХ**

*Я где-то писал про синдром отличника. У нас же в руководители двоечники выбиваются. Почему? Они учатся плохо, им надо отвоевывать оценки. И они получают социальный тренинг: в школе классный руководитель с ними беседует, завуч, директор, в университете – зам декана, декан, проректор, ректор. И он может разговаривать с начальством. И потом, когда он кое-как закончит институт, он скорее всего станет руководителем.*

*А отличники у нас нетренированные люди, они прошли университет без всяких трудностей, но потом попадают под начало двоечников. Их раздражают два диплома «ботаников». Можно сказать, только осторожно, что красный диплом для троечника – все равно как красная тряпочка. Они же помнят, как отвоевывали тройку каждый раз, но имели социальный тренинг.*

*Поскольку вы все будете королями и королевами, министрами просвещения, не связывайтесь с двоечниками, ставьте им 3 и 4. Двойку нельзя. Вы же не уволите их из школы. Нечего на них время тратить. Работать надо с кем? С отличниками. Я попробовал в школе преподавать. Я с уроков всех двоечников отпустил, попросил только, чтобы они зашли в класс за 10 минут до окончания. Они потом собрались.*

*Моя установка: если ты хочешь получить мое внимание, то тебе надо быть отличником. А на двоечников... В последнее время нас стали допускать к студентам. Раньше не допускали. Считали, что преподаватели факультета усовершенствования немножко занудные, дадут массу подробностей, будет скандал в академическом семействе.*

*С двоечниками нельзя работать. Когда я работал со студентами, я им сразу сказал: «Ребята, не волнуйтесь, я двоек не ставлю». – «Почему?» – «А что я сделаю? Я вас не выгоню из университета, у вас 5 курс». А я второй раз с идиотами общаться не хочу. Если он за 2–3*

*года не выучил, то что, он за 2–3 дня всю программу усвоит? Поэтому двоек не ставлю принципиально.*

**Яна:**

– С детства у меня был страх сдавать экзамены, хотя я практически всегда получала 5, но давалось это мне очень тяжело в плане сильных переживаний. Но, приняв себя такой, какая я есть, я решила завалить какой-нибудь из экзаменов и почувствовала облегчение. А потом с каждым экзаменом я становилась все более уверенной в себе, и когда сдавала государственный экзамен, то даже ладошки не вспотели.

**Литвак:**

– Молодец, правильно. У нормального человека руки должны быть сухими и теплыми.

**Яна:**

– На работе у меня довольно сносные отношения, но не со всеми меня удовлетворяющие. Начальнице моего отдела очень не нравится, что я учусь и работаю хорошо, что всегда выполняю свою и дополнительную работу быстро и качественно. Сейчас поняла, что меня не любит начальница, поэтому у меня неприятности.

**Литвак:**

– Брось ей кость.

**Яна:**

– Пытаюсь.

**Литвак:**

– Можно проще: все заслуги на нее перенести.

**Яна:**

– Сейчас я это поняла.

**Литвак:**

– Просить у нее совета, почаще говорить: «Спасибо, я последовала вашему совету...» Получится, что все заслуги принадлежат начальнику. Это надо освоить.

**Яна:**

– Свою работу я могу сделать за полдня, а во второй половине дня я стараюсь заниматься либо языком, либо читаю электронные книги по работе или ваши. В итоге получила выговор, что во время работы занимаюсь всем, чем угодно, только не работой. В общем, она ставит передо мной все более и более невыполнимые задачи. Сначала было обидно, а сейчас я думаю, что это возможность еще больше повысить свою квалификацию.

**Литвак:**

– Она ставит невыполнимые задачи. Единственное, что надо стараться их выполнить. Сделай, что можешь. Отработай. Джеймс говорил так: «Чем у вас больше нагрузок, тем вы можете чувствовать себя более свободным от каждой из них». Выполняйте, что можете. Тогда есть возможность выбора. А когда тебе дают одно поручение – это плохо. А когда у тебя их пять, то и делай, что тебе надо. А остальное не делай. И еще надо поблагодарить начальство за то, что оно доверяет тебе. У меня описана в книге «Психологическое айкидо» женщина Гульнара, которая начальницу укрощала. Подружкам, которые видят, что начальница кричит на нее, она сказала: «Начальница ко мне хорошо относится, она меня готовит на свое место, потому что ее ждет повышение, поэтому она тренирует меня». И потом начальница, естественно, заткнулась. Шефиня опять на Гульнару кричала, а та радостно всем сообщила: тренировка опять продолжается.

**Яна:**

– Да, что-то подобное происходит и со мной. Так что горевать и жаловаться я перестала. Работаю дальше. Сейчас появилась идея написать учебное пособие для продавцов розничной сети, которое может стать хорошим помощником при продаже моей группы товаров.

В личной жизни куда все хуже. Год назад рассталась с парнем по собственной инициативе. До сих пор он меня пытается вернуть.

*Чем ты больше работаешь, тем ниже твоя зарплата. А если ты меньше работаешь, то зарплата у тебя больше. А если ты что-то делаешь, чтобы повысить свой профессиональный уровень, то это и работой нельзя считать.*

**Литвак:**

– Почему ты говоришь – не хорошо? Лучше стало – ты избавилась от него. Вы же понимаете. Иногда надо просто дать правильную оценку ситуации. Тем более ты по собственной инициативе. Есть, конечно, небольшой недочет, что, наверное, не так расставалась. А как ты расставалась с ним?

**Яна:**

– Сказала, что больше не могу выполнять его требования, которые он ко мне предъявляет.

**Литвак:**

– Короче, что ты ему портишь жизнь? Так и сказала?

**Яна:**

– Я сказала, что рядом со мной он не развивается. Дело в том, что он читает ваши книги. Я сказала, что его не люблю. Но он не отстаёт.

**Литвак:**

– Ты сказала, что отказалась от него, потому что недостойна его любви. Но ты его любишь, понимаешь? И когда ты дорастешь до него...

**Яна:**

– Он говорит, что я над ним издеваюсь, использую...

**Литвак:**

– Он тебя критиковал когда-нибудь? Как?

**Яна:**

– Говорил, что я слишком самоуверенна в себе.

**Литвак:**

– Да, слишком самоуверенна, следовательно, ты – дура. Ты так рассуждаешь: на самом деле я не такая уж умная, я – дура, я не могу позволить, пока не поумнею.

**Яна:**

– Да, я ему так и говорю: давай я сейчас пойду поумнею, и увидимся.

**Литвак:**

– Но в любви ты ему не объяснилась?

**Яна:**

– Нет.

**Литвак:**

– Методика требует четкости. Объяснись в любви. И именно потому, что ты его любишь, ты не хочешь жить с ним, ты не хочешь портить ему жизнь своей самоуверенностью. Ты так ему говорила: как перестану быть самоуверенной, так вернусь, и если к этому времени ты будешь еще свободен, то мы тогда заживем счастливой жизнью. Но ты не учла: исправляться можно очень долго.

**Яна:**

– Да, он мне и говорит: исправляться ты будешь очень долго.

*С «дешевым» еще и не расстаться. С «дорогим» расстаться легко. Если вы встретили состоявшегося мужчину и отказали ему, что он сделает? Возьмет и уйдет. Самое большее – спросит: «Чего мне не хватает? Пойду учиться».*

**Литвак:**

– Что же делать – придется. Скажи ему: мы же будем с тобой жить до 150 лет. 3–4–5 лет пройдет, какое это имеет значение?

5 лет пройдет, мы сойдемся, когда нам с тобой будет по 35 лет, а впереди еще будет 115 лет счастливой жизни.

**Яна:**

– Хорошо, тогда, в принципе, все.

**Литвак:**

– Сколько вы вместе?

**Яна:**

– Года три.

**Литвак:**

– Ему сейчас 24, а тогда было 21. Он же «дешевый» человек, а с «дешевым» нельзя иметь дела. С «дешевым» потом еще и не расстаться. С «дорогим» расстаться легко. Если вы встретили



состоявшегося мужчину и отказали ему, что он сделает? Возьмет и уйдет. Самое большее – спросит: «Чего мне не хватает? Пойду учиться».

**Яна:**

– Самое главное – что я сказала, чего ему не хватает, каких качеств он не наработал. Он потом пришел ко мне и сказал: «Я же изменился». Я говорю: «Этого недостаточно».

**Литвак:**

Это же совершенно другая ситуация. Ты от него уходишь. Ты же пошла наработывать качества. А рассуждала так: ты меня устраиваешь, но я не могу быть с тобой. Я же самоуверенная дуручка. Раз самоуверенная, значит, дура. Это дураки самоуверенны, а умные люди всегда не уверены.

#### **Разговор с Сергеем о подавлении раздражения на работе**

**Сергей:**

– Мой отчет за последний месяц. Наконец-то почти перестал орать из-за закрытых стекол своего автомобиля на нерадивых водителей, которых теперь воспринимаю как досадное явление природы, а не как препятствие на моем учебном водительском полигоне. Раздражение ушло. И удовольствие от езды стало более полным.

**Литвак:**

– Водители, кто из вас еще ругается?

**Голоса из зала:**

– Все!

**Литвак:**

– Берн говорил, что сплетничают все. Только сплетничать надо о ком? О третьих лицах. Например, моему другу сплетничать о моей жене не стоит. А о другой чьей-то жене можно. Все немножечко сплетничают, и им становится легко, что языки поточили. Так же и с руганью. Призываю вас: не ругайтесь. Что главное в движении? Безопасность. Вы поругали – душу отвели. Только подумайте, почему вам ругаться хочется, какой у вас там непорядок? Обычно, когда ты ругаешься по ерунде, значит, есть какая-то серьезная нерешенная проблема.

Я придумал один афоризм: «Никто из мухи слона не делает. Но если снаружи кто-то проделал дырочку, муха делает дырочку, то изнутри, из вас, хочет вылезти слон». Через эту дырку. Несерьезных проблем не бывает. Раз есть эмоциональная реакция, то этому есть какая-то серьезная причина, которая часто не осознается.

Когда идет эмоциональная реакция вашего партнера на вас, надо понимать, что вы не можете эту реакцию вызвать. Вызвал кто-то другой вышестоящий, а ему надо как-то разрядиться. И он использует случай. Вот пример. Женя получил втык от начальника за ерунду. Он не выполнил какую-то мелкую, его личную просьбу. Не то чтобы не выполнил, а выполнил на сутки позже. Тот: «Я тебя никогда не прощу». Мы выяснили, что, наверное, кто-то на него сильно надавил. И он никак не мог справиться с эмоциями. И тут Женя действительно что-то серьезно не выполнил. И шеф разразился так, что хоть на следующий день увольняйся. Женя спрашивает меня: «А что делать?» – «Да ничего не делать, подожди». Если начальник на вас орет, пожалейте его. Вы же понимаете, это же признак его слабости, когда он на вас кричит. Зачем мне кричать на моего подчиненного, если я могу его просто уволить? Зачем кричать?

*Вы поругали – душу отвели. Только подумайте, почему вам ругаться хочется, какой у вас там непорядок? Обычно, когда ты ругаешься по ерунде, значит, есть какая-то серьезная нерешенная проблема.*

И буквально через неделю этот же начальник предложил его на повышение. А самого начальника смещают. Наверное, если он узнал это сейчас, то гроза, наверное, была тогда. А потом она закончилась, и она разрядилась. Это реальный случай.

Всегда, когда на вас кричит начальник, пожалейте его. Пожалеть так: бедненький, ему досталось. Ему можно ничего не говорить, в душе его пожалейте, у вас сразу изменится выражение лица. А так... Он и сядет, осечется. Пожалейте.

У нас был начальник такой. У него в семейной жизни все было отвратительно, жена ему рога ставила, не любила его, и он приходил на работу, а ему надо было где-то разрядиться. И для подчиненных главное было – не попасться ему под руку в эту минуту. Хорошая практика. Я стал смотреть на него, как на тренажер. А я был старшим ординатором отделения. Он в те отделения, где я работал, не приходил. Почему? Я знал, какие он ставит диагнозы. Я всем давал

инструкцию, как надо отвечать. И он не мог разрядиться, не было оснований. И он стал ходить в другие отделения. У нас был идиот, который ему возражал – по делу, но не надо было. Начальник всегда прав. Он разрядится, потом с ним было можно решать какие-то проблемы.

Мой совет пригодился. А так бы ты пошел объясняться. У Чехова есть шикарное произведение «Смерть чиновника». Он в театре чихнул на лысину большого начальника, обрызгал, пошел извиняться. А тот: ничего, мелочи... Чиновник не успокоился, пришел опять просить прощения, а потом еще и еще. И тот уже рассвирепел, наорал на него, чиновник и помер. Достал его своими извинениями. Это такие мнительные психастеники.

**Сергей:**

– Приятно радуется постепенное освоение логикой, особенно ее первого закона, что говорить надо об одном и том же понятии вещей. Теперь время, потраченное на определение понятия разговора, с лихвой окупается последующим обсуждением вопроса. Просто по работе приходится очень часто выяснять отношения.

Пытаясь изменить свою тираническую составляющую в личностном комплексе, стараюсь и на работе, и дома больше прислушиваться к тем, кого раньше давил. Указательную речь поменял на деловую и просительную, на работе даже перешел на «вы» в категории сотрудников, которые ниже меня. Сперва смотрели странно, но за месяц вроде бы привыкли.

**Литвак:**

– Это точно мое влияние. За всю свою работу в медицине я ни разу на «ты» к медсестрам не обращался. «Ты» – что-то такое теплое. Его заслужить надо. Она ко мне на «ты» обратиться не имеет права никогда. У врача такое право есть. Как только она поступала в мединститут, я уже мог к ней на «ты» обратиться. Кстати, это тоже очень интересный прием. Переходите сразу на «вы» с человеком, с которым были на «ты», – и он поймет, что вы не хотите с ним иметь дело.

*За всю свою работу в медицине я ни разу на «ты» к медсестрам не обращался. «Ты» – что-то такое теплое. Его заслужить надо. Она ко мне на «ты» обратиться не имеет права никогда. У врача такое право есть.*

**Сергей:**

– Укрепляя медный таз семейного плавсредства, по инициативе жены записались на курсы английского языка. Первое, что поразило меня, это усидчивость жены и ее способность с ходу усваивать правила лексики, которые я запомнить никак не могу. Меня это очень удивило... Теперь о кризисах.

На прошлом семинаре Татьяна Шафранова подарила мне свою книгу «Откровения бывшего сперматозавра, или Учебник жизни». На фоне ее дневника мои изменения показались мне нулевыми ввиду отсутствия такой, как у нее, методичности и целеустремленности.

Я стал больше читать, писать, появилось стремление провести большой самоанализ себя, при этом используя рабочее время и время, которое раньше отводил для общения с семьей. И наступил кризис. Я словно завис над бездной, почва ушла из-под ног. Осталась мысль: «Неужели я превращаюсь в асоциального монстра?»

Тоска или депрессия, не знаю, как назвать, активизировала мысль. И через пару дней у меня совершенно по-новому открылись цель самоактуализации и путь, которым надо идти к этому. Неожиданно для меня совершенно по-новому открылся Михаил Ефимович. Я понял, что раньше, хватая вершков, не понял сути, в связи с чем возникло желание перечитать все книги еще раз.

**Литвак:**

– Мне приятна обратная связь. У меня есть один афоризм: «Если книгу стоит читать только один раз, то ее и один раз читать не стоит. А хорошую книгу надо читать много раз». Это мысль Сенеки. Книга – твой друг, а с друзьями надо общаться почаще. Еще раз прочтете, то же самое не увидите – все будет иначе.

**Сергей:**

– Я понял, что жить нужно для себя. Положившись на мои нездоровые связи, имеются в виду внутренние связи, отношение к жизни, привело к тому, что я просто становился эгоистом, нежели самоактуализированной личностью, и законы природы заменил на свое понимание их. Теперь произошло полное переосознание. Я пришел к этому девизу: «Жить нужно для себя». И добавил еще три: «Иди вперед, но помни о других», «Свобода дает не только права, но налагает и обязанности» и «Иногда сигареты – это только сигареты».

**Литвак:**

– Это уже свобода по Фромму. Шикарное произведение, которое выдержало много изданий, как раз для нас: «Бегство от свободы». Свобода не от обязанностей, а для развития. К сожалению, мы это сейчас наблюдаем. Дали свободу, мы от свободы убегаем, и нас опять сейчас закабаляют.

Когда я преподавал в классе психологию, я им дал свободу. Бог ты мой, они распоясались. Я им сказал: «Вы же рабы. Вам дали свободу, решайте свои проблемы. А вы начинаете мешать. Вы что, провоцируете меня на что? На то, чтобы я опять зажал?» Я им, главное, рассказал свой анамнез. Ты же тоже с погонами? Человек с погонами так сумеет зажать, что не пикнете. Учат специально этому. Я 6 лет на командных должностях был. Я так зажать могу! Но я молодец: я не зажал, а так справился, а то бы это ни к чему не привело.

*Теперь произошло полное переосознание. Я пришел к этому девизу: «Жить нужно для себя». И добавил еще три: «Иди вперед, но помни о других», «Свобода дает не только права, но налагает и обязанности» и «Иногда сигареты – это только сигареты».*

**Сергей:**

– Мой основной кризис – работа. Работа – не только мой основной источник дохода, но и основной источник стресса. Пара интересных моментов за прошедший месяц разнообразили рутину и даже подтолкнули руководство к представлению меня на должность. Но неисполнение формальных, по своей сути, поручений перечеркнуло радужное существование.

**Литвак:**

– Одну секундочку. Тебе же предложили. Этого достаточно.

**Сергей:**

– Уже и рапорт написали. И убрали.

**Литвак:**

– Уже там шел разговор, что надо тебя повышать. Сейчас, когда поставят вместо тебя кого-то другого, а он не справится, тогда пойдешь вторым заходом. Как только заговорили о твоём повышении, то ты уже попал в обойму... Есть люди, которые хотя тебя повысят. Там же идет борьба, кого еще хотят повысить. А тому, кто тебя продвигал, не удалось продвинуть, значит, он чувствует себя оскорбленным. И теперь, когда тебе отказали, надо поблагодарить и сказать так: не все от вас зависит, вы не смогли, но я знаю, что вы бы продвинули. Но не укоряй: что же вы не смогли меня продвинуть? Этого не надо. Ты придешь и скажешь самое главное: спасибо, что есть люди, которые обо мне хорошего мнения, была бы у вас полная власть, я понимаю, что... Какие-то силы помешали, ну тогда в следующий раз. Тогда он подзаведется. Попадешь в следующий раз на более высокое место.

Почему самое главное – высокий уровень профессионализма: не страшно, если обошли. И не исключено, что Сергей сейчас на эту должность попадет. Но я ему предлагаю радоваться, как будто назначили уже. Почему? Потому что о нем идет разговор. Его не возьмут – возьмут кого-то другого. Но честно говоря, я не думаю, что этот кто-то другой будет лучше, чем Сергей. И тут самое важное сказать тем, кто его выдвинул, так: я понимаю, что это для меня большая школа, я буду стараться, но не все же от вас зависит. Я понимаю, что если бы от вас зависело, то меня бы точно назначили. Надо немножко подначить. А упрекнете – он тогда озлится. Это обязательно. Если этого не сделал, то исправься. На более крупных должностях, я знаю, с 3–4–5 раза проскочили.

Один раз я сделал ошибку: стал кого-то еще подключать. Естественно, это тоже злит. Второй: я подумаю. А третий – без размышлений. Я помню должность, на которой состоялось это очень крупное выдвижение. Ему говорят про продвижение, и он сразу: я согласен. А жена? При чем тут жена? Потом ему открыли карты. Действительно, должность хорошая. Ему сказали: я не знаю, удастся ли вас протолкнуть на эту должность? Но ваше быстрое согласие вам зачтется. Состоялось-таки. Но если бы не состоялось, то в следующий раз состоялось бы.

Вот этому надо уметь радоваться: что кто-то о вас говорит хорошо. Значит, все в порядке. Не только вы думаете. И даже если никто не говорит, то надо еще что-то сделать.

**Сергей:**

– Начиная с четверга прошлой недели начались разборки с руководством. Психологическое айкидо (техника управления чужой агрессией, которая помогает достойно выйти из любой конфликтной ситуации, в частности немедленное согласие с доводами оппонента. – *Ред.*) позволило то, что начальник просто непосредственно отошел в сторону, который толкал меня. К

сожалению, это единственный плюс в ситуации, потому что вышестоящее руководство приняло всерьез.

*Когда тебе отказали в продвижении, надо поблагодарить и сказать так: не все от вас зависит, вы не смогли, но я знаю, что вы бы продвинули. Но не укоряй: что же вы не смогли меня продвинуть? Этого не надо.*

**Литвак:**

– Единственный плюс – это плюс. Он более ценен, чем остальные минусы.

**Сергей:**

– Самое плохое, что опять начал себя есть. Укоряю себя, что не ушел еще год назад, когда была возможность перехода. Теперь сложнее, да и уходить некуда. Мысли самоедские: делать ничего не умею, самое страшное – просто страшно что-то сменять. Структура наложила уже определенный отпечаток, и выходить в реальный мир... И воевать с ветряными мельницами, снося постоянные оскорбления и придирки, тоже больше не вмоготу. Да, теперь я легче переношу прессинг, но осадок остается гадкий.

**Литвак:**

– Знаешь что? Значит, с айкидо у тебя непорядок. Если бы овладел техникой, тебя бы радовало, что тебя оскорбляют. Чем сильнее оскорбят, тем хуже им же будет. Когда я нападаю, я раскрываюсь. Как наезжают?

**Сергей:**

– С кем получается диалог, я применяю айкидо, а с кем диалога нет, то с порога тебя начинают отчитывать, мягко говоря.

**Литвак:**

– Отчитал – спасибо большое. Борьба есть борьба. Ты не так уж наверху. А когда ты поднимешься наверх, там все идет хлеще. А его пожалей, пойми, почему он на тебя наезжает? Может, его сильно взгрили. И посмотри на него с жалостью. Внутри пожалей. А ты злишься.

**Сергей:**

– Просто когда это незаслуженно...

**Литвак:**

– Все заслужено. Все действительно разумно. Все разумное действительно. Что значит незаслуженно? Все заслужено. Вспомните «Место встречи изменить нельзя». Там очень многое взято из учебников психологии: улыбайтесь, называйте человека по имени – Жеглов... Это чисто психология. И здесь все заслуженно. Значит, где-то ты сделал что-то не то... Надо искать свою ошибку. А ты считаешь, что не заслуженно. Никто незаслуженно тебя не обижает.

**Сергей:**

– С новым местом работы для себя ничего не решил. Надеюсь, что до конца года я выстрелю. Я кое-что предпринял. Если нет, то там видно будет. Но психология при любых раскладах нужна.

**Литвак:**

– У тебя есть возможность там еще расти?

**Сергей:**

– Личностно – нет. Служебно.

**Литвак:**

– А личностно кто тебе мешает? Учить балетные танцы, писать диссертацию...

**Сергей:**

– Времени нет. 12-часовой рабочий день.

**Литвак:**

– Я что тебе хочу сказать. Один из тех, кто носит погоны и продвинулся далеко, он кандидатскую писал. Была борьба за власть – и его повысили. Что еще? Докторскую написал. Опять повысили. Что дальше?

Монографии пишет.

Для личностного роста всегда есть время. И даже на работе. Можно 12 часов там находиться и из них 6 часов посвятить себе. Тем более ты уже в какой-то болтовне не участвуешь.

**Разговор с Ксенией о необходимости «выпускать пар»**

**Литвак:**

– Вика – это у нас украинская группа, она из Донецка. Они так группой и ездят – бабушка, дочка и внучка. Или – Вика, ее мама и бабушка. Что, в принципе, одно и то же. Можно, оказывается, вместе жить, если ориентироваться на общие правила.

Давай читай.

**Ксения:**

– У меня по пунктам. Сама приняла решение перейти в другую школу. Борюсь с минусом в системе моей трудовой активности. Стараюсь мыть за собой посуду, убираться в комнате, время от времени мою полы, вытираю пыль. Для меня это большой прорыв, так как раньше все это за меня делали няни, уборщицы, мама и бабушки.

**Литвак:**

– Видите, как бывает, когда в оранжерее живешь. Оранжерейное растение крупное, толстое, а в почву высадишь – и оно вянет.

**Ксения:**

Начала пробовать писать амортизационные письма и использовать «амортизацию» в повседневной жизни.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

**ЧТО ТАКОЕ АМОРТИЗАЦИОННЫЕ ПИСЬМА?**

*Это письма-исповеди – самому себе или тому, кто вас обидел. Они искренние. И их никто не прочтет, кроме вас. Вы пишете, как правило, для себя. Когда плохо – просто выписываетесь. Садитесь и пишете, пишете, пишете. Выплескивайте свои мысли, эмоции, чувства, весь негатив на бумагу. Не стесняйтесь в выражениях и в высказываниях. Станет легче.*

*Вы сразу выпустите пар.*

*С другой стороны, амортизационное письмо – это еще и хорошие воспоминания. Например, если поссорились с кем-то, то напишите все самое лучшее о вашем партнере. Забудьте про злость, обиду. Вы же хотите, чтобы вам стало легче?*

*Главное – постоянно подчеркивать, что ваш бывший партнер, друг – уникальный человек со множеством достоинств. И в конце обязательно скажите спасибо, что заставил посмотреть на мир глазами уже более зрелого и опытного человека, ведь каждая встреча дала вам очень многое для понимания себя.*

*Это письмо надо ему отослать. Если вы правильно напишете письмо, вы не только оставите о себе добрые воспоминания, но есть вероятность, что человек снова к вам вернется. Ведь никто до вас не оценивал его так высоко!*

*Это совсем не манипуляция. Таким обращением к любимому, другу, родственнику вы освобождаете свою душу, очищаете ее от шелухи мелочных обид и злости, что в свою очередь заставит и его задуматься о ваших отношениях.*

**Литвак:**

– И как? Получается?

**Ксения:**

– Да.

**Литвак:**

– Великолепно. Это то, чему в школе должны научить. Но перед тем как прочесть доклад, его надо несколько раз прочесть самой. А ты, как наши отличники, выполняла задание только сейчас?

**Ксения:**

– Вчера вечером.

**Литвак:**

– Это еще ничего. Но все равно надо было заранее подготовиться. В школе нас не учат. Джеймс говорит: «Какая разница, чему учиться? Надо научиться учиться». Вы все закончили университет. Вы приходите, там на доске висят объявления, график, программа лекций и тем лекций. А знаете, зачем висят? Чтобы перед тем, как слушать лекцию, вы прочли учебник на эту тему. Потом вы слушаете лекцию, и она вам приносит во много раз больше пользы, чем вы наново ее слушаете.

Если люди ко мне ходят, то они точно мои книги читали. Но недавно я открыл для себя такую вещь. Люди ходят по 5–6 лет и книги мои не читают, оказывается. Они что, хотят все понять со слуха, без самостоятельной работы?

**Ксения:**

– Желание иметь подруг уменьшилось. Еще я избавляюсь от дислексии, начала читать ваши книги и писать дневник.

**Литвак:**

– Дислексия – это такое расстройство, когда читать трудно, сложно. Но это пройдет. Чувствуешь, что проходит?

**Ксения:**

– Да.

**Литвак:**

– Симптомы некоторых болезней имеют вообще невротический характер. Заикание бывает чисто невротическое. Привлечение внимания к речи приносит только вред. Но даже если органическое заикание, которое было у Роберта Рождественского, то стоило с него снять невротический компонент, и он говорил нормально. Он стал заикаться только тогда, когда не очень хорошо себя чувствовал.

Все. Спасибо.

**Разговор с Геннадием о вредности «мыслительной жвачки», тормозящей прорывы**

**Гена:**

– После прочтения «Биографии» у меня произошли значительные перемены. Во-первых, это спокойствие. Я больше не думаю несколько дней о событии, которое неизвестно когда состоится или состоится вообще. Исчезла мыслительная жвачка.

**Литвак:**

– Немножечко поясню всем. У нас Геннадий ходит в нашу библиотечную группу, где я читаю всякие лекции, плюс там кто-то читает свою биографию, начиная с 5 лет, когда вся гадость уже проявляется. Чаще идет «недохват» любви, еще что-нибудь. И надо дополучить эту любовь, доставить, выправить. И после того как человек прочел свою биографию, разобрался в ней, ему стало легче. Читай дальше.

**Гена:**

– Теперь вопрос о том, познакомиться ли мне с человеком при случае или нет, не возникает. Конечно, интересно пообщаться. Да и сам я стал замечать, что стал интересен людям. Я читаю лекции на курсах повышения квалификации медицинских сестер. И меня слушают, и много положительных отзывов. Благодаря этому и правильному общению с начальницей я делаю вид, что меня более активно зовут преподавать в университет. Но это, скорее, манипуляция. Заработок мой так с каждым месяцем увеличивается. И это не может не радовать.

**Литвак:**

– Правильно. Он перестал бояться уйти, тогда его хотят удержать. Товарищи дорогие, которые еще не начальники. У нас возникает зависимость от чего-то или от кого-то, когда нам плохо. Независимость – это когда ты можешь себя вести независимо. Когда на самом высоком уровне отношений – это взаимозависимость, когда идет общение по типу выиграл-выиграл. Как у нас. У нас взаимозависимость. Я от вас завишу, вы – от меня. Это более высокий уровень сотрудничества, когда каждый из нас выигрывает, это взаимозависимость, это нормально. Выигрывай.

И когда вы – подчиненный, вам надо совершенно четко понимать, что вы тоже не подарок. Если начальник хочет от вас избавиться, то ему на ваше место нужно будет кого-нибудь взять. И когда вы в себе уверены, то вы понимаете, что он возьмет хуже, чем вы. Кстати, в личных вопросах тоже. Пусть уходит от меня, я знаю, что такого, как я, она больше не найдет. Остальные все хуже. И сейчас он так ведет себя независимо. Прибавляет себе в цене.

*Когда вы – подчиненный, вам надо совершенно четко понимать, что вы тоже не подарок. Если начальник хочет от вас избавиться, то ему на ваше место нужно будет кого-нибудь взять. И когда вы в себе уверены, то вы понимаете, что он возьмет хуже, чем вы.*

**Гена:**

– Это нормально?

**Литвак:**

– Нормально. Кстати сказать, имей в виду, раз ты читаешь лекции и тебя после второй-третьей лекции не выгнали, значит, твоей работой довольны. Действительно, ты предвосхищаешь будущее: тебя в университет пригласят.

**Гена:**

– Выполнил одно ваше задание: последнюю лекцию прочел, как свинья. И понял, что когда читаешь без текста, только через четыре месяца при прочтении лекции исправляешь непонятные места в лекции. В этом же случае можно сделать сразу. Спасибо.

**Литвак:**

– Конечно. Я еще раз скажу. Надо делать все методично. Когда ты хочешь научиться выступать, то надо читать, как свинья, читая каждую букву. И даже запятые. А потом уже – как курочка.

У нас уже есть лекторы, которые делают так методично. Когда они читали свои лекции, как свиньи, их слушали. Почему? Потому что ты говорил не собственные мысли – ты компоновал материал, цитируя великих людей. Чего же не будут слушать? Будут слушать. А когда ты будешь читать без текста, ты будешь бекать и экать, поскольку нет техники, поэтому не будут точно слушать. Поэтому надо, как свинья, читать. Убедился.

Если я педагогикой занимаюсь, то я же не свой материал докладываю? Это устоявшийся, доброкачественнейший материал других педагогов, высшего класса педагогов, которые смогли написать учебники. Поэтому нечего сочинять. А потом уже вырабатывается свой стиль. Он себя любит, он правильно действует, методично.

**Гена:**

– На основной работе не так хорошо. Я испортил отношения с непосредственным начальником. То ли ушел в минус я, то ли высокая должность моего научного руководителя, то ли интенсивно приходящие знания привели к тому, что я стал видеть ясно недостатки организации работы в нашем отделении.

**Литвак:**

– Это не страшно, что ты видишь недостатки организации работы в вашем отделении. Страшно, что ты это показываешь, как-то демонстрируешь, что ты их видишь. Обличье глупца – вот мудрость мудреца. У тебя появились какие-то идеи? Это хорошо. Когда их надо внедрять?

**Гена:**

– Когда начальником стану.

**Литвак:**

Правильно. Правила выучил, теперь еще надо научиться их выполнять. Зачем начальнику улучшать его квалификацию?

*Не страшно, что ты видишь недостатки организации работы в вашем отделении. Страшно, что ты это показываешь, как-то демонстрируешь, что ты их видишь. Обличье глупца – вот мудрость мудреца.*

**Гена:**

– Да и зачем мне улучшать не очень высокую компетенцию сотрудников. Все вопросы, даже самые мелкие, решаются только начальником. Вдруг возник какой-то внутренний протест. Попытался пару раз сделать по-своему – получил пару раз по голове.

**Литвак:**

– Не верит Геннадий Михаилу Ефимовичу Литваку. Некомпетентность сейчас, я уже говорил, не является основанием для увольнения. А твоя начальница всего-навсего некомпетентна. Она не сверхнекомпетентна. Значит, никто ее не уволит. Куча докторов с ней работают хорошо, показатели есть. А как начнут снимать заведующую отделением, так ее тут же поддержат. Почему? Потому что если ее снимут, то за них по-другому возьмутся. Им это надо? У нас есть разработки, как снять начальника. Но лучше этим не заниматься. Без тебя снимут.

**Гена:**

– Получил по голове, понял, что жирафлю или антилидерствую. Вспомнил, что начальник всегда прав, и все вернулось в прежнее русло.

**Литвак:**

– Если ты нарушил правила, то быстрее извиняйся. Тебя будут любить еще больше – как мальчика, которого перевоспитали.

Все можно использовать. Если совершил ошибку, то ее можно использовать во благо себе.

**Гена:**

– Сейчас потихоньку пытаюсь сбросить с себя ряд сверхурочных работ, которые на меня навалены в отделении по принципу – делай, что успеешь. Понял, что работа висит на одних, а блага в отделении распределяются другим.

**Литвак:**

– Опять он о справедливости заговорил. Это правильно. Так и есть. Чем ты больше работаешь, тем ниже твоя зарплата. А если ты меньше работаешь, то зарплата у тебя больше. А если ты что-то делаешь, чтобы повысить свой профессиональный уровень, то это и работой нельзя считать. Даже если не заплатили, ничего страшного.

*Если ты нарушил правила, то быстрее извиняйся. Тебя будут любить еще больше – как мальчика, которого перевоспитали.*

*Все можно использовать. Если совершил ошибку, то ее можно использовать во благо себе.*

**Гена:**

– Я почему-то раньше огорчался, а теперь понял, что так и должно быть. Не хочу быть и тем, на ком висит, и тем, кому блага распределяют.

И еще, наконец-то у меня был нормальный секс. Я сам был потрясен. Перед сексом рассказал своей сексуальной партнерше, что больше 10 минут не смогу, а получилось даже сам не знаю сколько. И я закончил на сей раз не как всегда – из-за отсутствия у меня эрекции, а просто от усталости. Она меня долго потом пыталась, зачем я до секса ей врал, что не смогу этим долго заниматься. А я сам не ожидал.

**Литвак:**

– Правильно. Самое милое дело. Вообще, поскольку я не любитель, но тем не мене я часто говорю, это слова моего учителя: секс – проба на интеллект. У дурака и секс дурацкий. И поэтому мужчинам говорю: не лезьте к женщине сами, секс она должна начинать, а не мужчина. И конечно, ты правильно ее предупредил, что у тебя импотенция. А ее ожидания вон как оправдались! Все. Всем спасибо.

#### **Разговор с Аленой о необходимости статуса для продолжения карьеры**

**Алена:**

– Меня зовут Алена, мне 27 лет.

**Литвак:**

– Моложе выглядишь. Тебя не волнует, что выглядишь моложе?

**Алена:**

– Раньше волновало, а сейчас радует.

**Литвак:**

– Конечно. Можно под дурочку дольше косить. Обличье глупца – вот мудрость мудреца. Умным человеком у нас, к сожалению, многие хотят выглядеть, а важно им быть. Для того чтобы хорошо выглядеть, тратится много времени, а главное, кого ты обдуришь? Дурака. А умный все равно поймет. Специальность какая?

**Алена:**

– Две.

**Литвак:**

– Выпендривается уже. А у меня только одна. Какое образование?

**Алена:**

– Два: экономическое и юридическое

**Литвак:**

– Ребята, будьте благоразумны, не выпендривайтесь, не говорите, что у вас два диплома, это вас плохо характеризует.

**Алена:**

– У меня работа на стыке.

**Литвак:**

– Ты дослушай, если вы хотите стать врачом, то вам просто не разрешат работать, если нет высшего медицинского. Если хотите стать юристом, там действительно надо... Это исключения. Профессией довольны своей?

**Алена:**

– Профессией – да. Но у меня в этом плане и основные сложности.

**Литвак:**



– Так. Профессия нравится?

**Алена:**

– Да. К ней долго шла, она не случайна.

**Литвак:**

– Она кормит?

**Алена:**

– Да, только плохо кормит.

**Литвак:**

– Значит, тогда у тебя плохая квалификация. Когда хорошая квалификация, она хорошо кормит. Может, только не сразу. Но это уже разработочка моих детей. У человека 3 цели. Первая цель – занять статус. Вторая цель – деньги заработать. Третья цель – навык приобрести. Главная цель – навык. Тогда автоматически получишь деньги и статус. К сожалению, у нас все люди сейчас настроены на что? На статус. Даже студенты, потому что если бы они настраивались на навык, то они никогда бы не платили экзаменаторам за оценку. А они хотят. Ничего, лишний раз с умным человеком побеседовать, кто получал двойки, знает, что эта тема на всю жизнь в памяти осталась. У нас борются за статус. За деньги лучше понимаешь, что надо что-то сделать. Лучше за навык. Но надо разобраться «навык – деньги».

**Алена:**

– Как в этом разобраться?

**Литвак:**

– Навык – деньги? Я скажу тебе. Алгоритм один и тот же. Ты сейчас больше юрист или экономист?

**Алена:**

– Больше экономист.

*Человек должен ставить две цели. Первая – внешняя, видимая всем. Это что? Это успех, деньги, статус. А вторая не очень видимая – это приобретение навыков. Но навыков – это главное. Я тренировался-тренировался, первое место я не занял, но я чему-то научился. Так же? Потом это пригодится.*

**Литвак:**

– А юридические знания тебе помогают. Почему я всегда говорю, что надо запланировать себе высокую цель? Тогда тебе все знания пригодятся без исключения. Например, если человек хочет стать президентом, то ему и экономические, и юридические знания нужны. И даже если ты даже хочешь быть спортсменом, но чемпионом мира, тогда что? Интеллект надо развивать, потому что все-таки побеждает тот, кто поумнее из тех, кто умет драться. Экономические знания нужны, чтобы тебя не обогорили. Языки изучить нужно? Нужно. Юриспруденцию тоже надо выучить. И тогда человек двигается вверх.

Когда у человека высокая цель, то тогда все складывается великолепно. Если у человека нет высокой цели, то мне с ними, честно говоря, неинтересно. Например парикмахер. Я же не могу научить его стричь. Правильно? Но если он хочет занять первое место, то тогда он без моей помощи этого не достигнет. У профессионалов всегда имеются знания. Кроме этого, всегда нужно быть немножечко и продавцом, даже себя продать, мы этому тоже учим. Люди вроде бы хорошие, но не могут себя продать. И квалификация их будет расти или падать? Падать. Обидно же. И немножко артистом надо быть, немножко разведчиком, немножко экономистом. Ты считаешь себя больше экономистом. А как юридическое подспорье? И цель какая у тебя?

**Алена:**

– Наверное, хорошо зарабатывать в этой профессии.

**Литвак:**

– Это как следствие идет. Человек должен ставить две цели. Первая – внешняя, видимая всем. Это что? Это успех, деньги, статус. А вторая не очень видимая – это приобретение навыков. Но навыков – это главное. Я тренировался-тренировался, первое место я не занял, но я чему-то научился. Так же? Потом это пригодится. Любой навык пригодится. И, конечно, сразу надо ставить самую высокую цель. Ничего плохого не сделаешь.

Я знаю одного моего ученика, который добился очень большого успеха – у него ранг вице-премьера, между прочим. Мы работаем вместе лет 20. Я тоже от него что-то имею, он меня информирует, чтобы я мог ориентироваться в своей области... Я больше высказываю свое

мнение, а решение принимает он сам. Он жаловался, что его подчиненные живут богаче его. Взятки он не брал. Я говорю: не волнуйся, надо лезть вверх. Сейчас у него дача на Рублевке, в Питер перевезли коттедж. Машина. Он же не переживает по поводу ОБХСС, это же государство ему дало. И в имущественном плане. Квартиру в Москве дали. И в этой квартире все нормально, его никто не арестует.

Поэтому, когда ты поднимаешься по какому-то пути, то тебе надо четко знать этот путь. Если бы червяк знал, как устроено дерево, он бы жил припеваючи, как вся система.

У вас нет четкой цели, есть цель промежуточная. Как в восточных противоборствах. Если хочешь попасть туда, надо целиться сюда. Тогда ты это прошьешь. К маленькой цели ведет один путь, к большой – много путей. Может, тогда и пробивать не нужно, а можно обойти?

Поэтому если у тебя экономика, то какое самое большое достижение?

*У вас нет четкой цели, есть цель промежуточная. Как в восточных противоборствах. Если хочешь попасть туда, надо целиться сюда. Тогда ты это прошьешь. К маленькой цели ведет один путь, к большой – много путей. Может, тогда и пробивать не нужно, а можно обойти?*

**Алена:**

– Я не экономистом работаю. Я аудитор.

**Литвак:**

– Я понимаю. Аудитор. В милиции 5 специальностей. Я знаю, один был из уголовного розыска, другой – из пожарников, третий – из паспортного отдела. Аудит, аудит, там экономика. Если твоя цель только аудит, кто у нас самый главный аудитор в стране?

**Алена:**

– Центральная аттестационная комиссия.

**Литвак:**

Над ними, наверное, Министерство финансов? Тогда нормальная цель – стать министром финансов. Пройти туда можно как? Пройти туда можно через банк, через аудит, через что угодно. Тогда понятно. Тогда мелкие неудачи будут, но навык ты приобрела. Давай сформулируем цель – министр финансов. Начинай овладевать тем комплексом знаний, которые нужны министру финансов. Аудит туда входит. Так же?

С целью мы определились. У нас настолько люди прикованы к насиженному месту. Как червяк – залез в яблоко и не видит дороги. Особенно это плохо в маленьких городках. Они говорят: если я уволюсь, то куда я устроюсь на работу? Не могут понять, что можно поехать в Ростов или Москву.

**Алена:**

– У нас городок не маленький, но такие мысли есть.

**Литвак:**

– В городах живут низшие классы. А высокие классы все живут в деревне.

**Алена:**

– Почему?

**Литвак:**

– Медсестры живут в городе. А главные специалисты города по медицине живут у нас в деревне. У нас тех, кто наверх пробрался, 150–200 человек, мы друг друга знаем. Есть такая медицинская деревня. А медсестры, санитарки живут в городе. Чем выше поднимаешься, тем больше приближаешься к деревне, где все свои. Как подумаешь, все получается иначе. И так же наша верхушка правительства – та же деревня из 100–200–300 человек. Я был главным специалистом области много лет, иду по городу, и меня никто не узнает. Один специалист-психотерапевт, один в городе, попробуй с ним поспорить, другого не найдешь. Вот так... Итак, мы определились с целью. Тогда путь – через аудит. Надо встать во главе аудита.

**Алена:**

– Немножко не так. По-другому. Надо посоветоваться.

**Литвак:**

– Фирма советов не дает.

**Алена:**

– Примерно год назад я с вашими книгами познакомилась и поняла, что шла этим путем. Я даже на дискотеки не ходила. Ставку делала на рост, на приобретение навыков. И получилось, что к 27 годам я оказалась замкнутым человеком. У меня абсолютно маленький круг общения. Я

очень застенчивый человек. Мне сложно, но поскольку работа предполагает постоянное общение с клиентами, даже в этом плане мне зачастую сложно общаться.

**Литвак:**

– Застенчивая и даже несколько гордится этим.

**Алена:**

– Я хочу избавиться от этого.

*В городах живут низшие классы. А высокие классы все живут в деревне.*

**Литвак:**

– На уровне сознания. Застенчивая. Еще чего доброго, объявит себя скромной. Давайте выясним причину застенчивости. Внешняя застенчивость, а внешне в своей компании ты себя хорошо чувствуешь, а в незнакомой – плохо?

**Алена:**

– Плохо.

**Литвак:**

– Где у тебя минус? В системе они. Правильно? У меня есть упражнения по искоренению застенчивости. Купи несколько рулонов бумаги, навесь как ожерелье себе на шею и походи по своему городу. Ты увидишь, что до тебя никому дела нет. А если и говорят, чего ты боишься, что в этом такого? Тебе жалко? Пусть человек поживет за твой счет немножко, если он обратит на тебя внимание. Мои ученики и не то делали: объявляли остановки в автобусе и метро, пели песни на улице, просили милостыню, искали на помойках пустые бутылки.

Один у нас начал шарить по помойкам, но выяснилась интересная вещь. Оказывается, все мусорники уже распределены между местными бомжами. И его прогнали.

Другая у нас милостыню просила. Кандидат наук. Замглавврача по эпидемиологии. Она интересно рассказала. Она вышла утром, по пути стала просить милостыню. Выпросила рублей 50. У нее сразу классификация. Она – умный человек. Она уже поняла, к кому нужно обращаться за помощью – надо обращаться к мужчине, который идет рядом с женщиной. Она заработала рублей 50 и, конечно, сбросила с себя очень много дерьма. Хочу рассказать результат. Она сейчас доктор наук, живет уже в Москве, квартира есть.

Другая моя ученица риелтором работала. Работает сейчас в министерстве РФ, я был у нее в кабинете – шикарно. И ничего с ней не случилось. Походила, милостыню попросила. От тюрьмы и от сумы не зарекайся. Лучше всеми профессиями заранее овладеть.

Конечно, по большому счету, все комплексы и неприятности идут от идеи величия. Застенчивые люди – это люди очень тяжелые. Особенно если ты их полюбил, то вокруг них надо на кривой козе скакать.

*Боязнь неудачи всегда от мании величия. Думаешь: а вдруг не получится? Но когда ты ничего не делаешь, то и не приобретаешь нового навыка.*

И боязнь неудачи всегда от мании величия. Думаешь: а вдруг не получится? Но когда ты ничего не делаешь, то и не приобретаешь нового навыка. Правда, я не могу сказать, что сразу все у всех получается. Все равно где-то нужно преодолеть себя. Когда будешь преодолевать себя, обращай внимание на тех, кто будет над тобой смеяться – не все будут смеяться. Некоторые будут смотреть на тебя сочувственно. Это как раз будут твои друзья. А когда будет успех, все будут аплодировать!

А вообще, успех – это застой. А когда приходят неудачи, то ты сможешь оценить, что ты не так делаешь. И в следующий раз сможешь сделать правильно. И вдобавок это очищает твое социальное окружение. Так ты думаешь: когда успех, тебе все аплодируют, а когда неудача, ты увидишь действительное положение дел, друзей найдешь. Это нужно уметь.

Застенчивость, робость, трусость, в принципе, идут от величия. Другим можно, а мне это несчастья ни в коем случае нельзя.

Я преодолевал свою застенчивость, многие слышали. Сейчас у меня застенчивость на нуле. Потому что это очень опасно – быть застенчивым. Во-первых, ты многие вещи не пробуешь хотя бы раз сделать. Во-вторых, это просто смертельно опасно. Рак половых органов женских и мужских очень хорошо лечится. Но почему блестяще лечится? Потому что если обратиться вовремя, то все лечится. Но застенчивые люди оттягивают обращение к врачу и погибают.

**Разговор с Лизой о материальной независимости**

**Лиза:**

– Меня зовут Лиза. Мне 34 года. Пока не замужем. В разводе. На вашем семинаре я была в Питере в прошлом году. Назывался «Королевский двор». Я приехала из Калининграда для того, чтобы решить свою проблему. Я вчера просилась к вам на индивидуальную беседу.

**Литвак:**

– По ее манере поведения можно судить, что она уже привыкла преодолевать препятствия. Поэтому можно предположить, что у нее есть какие-то бизнес-успехи. А может и нет, кто ее знает. Сейчас выясним. Вообще надо понять, как человек растет. Сейчас чем занимаешься?

**Лиза:**

– Я сейчас являюсь учредителем управляющей компании ЖКХ.

**Литвак:**

– Хорошие достижения. То есть она уже учредитель. То есть первое лицо в некотором роде. С чем она приехала? Может, ей сейчас уже немножко поднадоело. Работа кормит? Не насчет денег – их всегда будет не хватать, а сколько тебе не хватает?

**Лиза:**

– Сейчас полмиллиона рублей.

**Литвак:**

– Вот богатый человек! Мне и то не хватает несколько миллионов долларов. Я даже скажу, для чего: мне пора уже иметь свое собственное помещение, а не арендовать. Для этого и нужны деньги. Я их заработаю. Поэтому я беднее тебя. У меня есть 500 000 рублей, но я тебе не дам. Потому что мне еще тогда переживать за тебя придется: отдашь – не отдашь... Хотя в принципе не такая уж бедная: всего 500 000 рублей не хватает. А в чем мы с ней похожи? Мы с ней относимся к той категории людей, которыми все недовольны. У нас медициной недовольны. Сейчас формируется ненависть к врачам в народе. Ну, а ЖКХ – так те еще хуже.

Зато очень хорошо в этих отраслях отрабатывать приемы психологической защиты. Я проводил учебу с сотрудниками ЖКХ в Екатеринбурге. Но они мне предложили такую унижительную сумму, что я провел бесплатно. Я им сказал: раз вы не в состоянии заплатить мне, я готов вам давать, что сам имею. И я побеседовал с ними. У вас со своим ЖКХ то же самое. Когда на вас нападки сыпятся – вы ни при чем. Особенно те, которые обслуживают население: от них вообще ничего не зависит, но они всю ненависть на себя оттягивают. Все на них летит. И я все это рассказывал работникам ЖКХ, хорошо они меня слушали, пока я у них не спросил: а что ж вы сами не научитесь отбиваться или, по крайней мере, не доводить дело до недовольства населения? А для них получается, что всегда клиенты виноваты. Видишь, что философия дает? Конечно, ЖКХ и медицина – разные отрасли, но проблемы у них одни и те же. Там связка «клиент – коммунальщик», а у нас – «пациент – врач». Кстати, а кто у нас виноват? Виноват, конечно, врач, если что-то пошло не так. Я поэтому хочу познакомить вас с нашими трудностями.

*В чем мы похожи – врач и работник ЖКХ? Мы с ней относимся к той категории людей, которыми все недовольны. У нас медициной недовольны. Сейчас формируется ненависть к врачам в народе. Ну, а ЖКХ – так те еще хуже.*

Например, в годы застоя у нас не было дефицита лекарств. Я знал, чем лечить. Но мне запрещали выписывать рецепты. Сейчас стало еще хуже. Вы знаете, врачи знают, как лечить. Но чем? Вы не представляете, какие мы испытываем муки: я знаю, что его можно вылечить, а он у меня умирает. Почему? Ведь я точно знаю, что могу вылечить. Я назначаю лекарство. Лекарство, вообще, помогает. Я его отправляю в аптеку, а в аптеке ему продают халтуру. И я не знаю: или я ошибся в диагнозе, или ему продали халтуру. Совершенно невозможно стало работать. А без лекарств уже нельзя. Некоторые болезни нельзя без лекарств вылечить: диабет, эпилепсию... На одной психотерапии не выведешь. Или заняться психотерапией, тогда эти лекарства, в принципе, не нужны. Или уйти из медицины. Вот так мне создали «условия», и я ушел. Если мне сегодня даже сто коек в клинике дадут, я не вернусь. Хотя раньше просил всего-то десять коек.

И у ЖКХ те же проблемы, я уверен... Когда, конечно, я работаю с сотрудником ЖКХ, я беспокоюсь о нем и о его судьбе, а не о ЖКХ. Ну ладно, давай шпарь отчет теперь.

**Лиза:**

– Сегодня я опоздала на семинар к Михаилу Ефимовичу, и с этого все началось. Надо всегда приходить вовремя. Села на задний ряд, послушала Михаила Ефимовича. А в голове – проблемы, которые, по моему мнению, нерешаемы вообще. Вот настал перерыв. Я поняла, что мне умные

мысли так и не приходят. Думала, раз Михаил Ефимович отказал, значит свои проблемы уже не решу...

**Литвак:**

– Вы обратите внимание: она дожила до 34 лет, но до сих пор обращает внимание, что все мысли должны быть умными! А глупые мысли – еще не мысли? Глупой ее мысль назвать нельзя. Это не мысль, потому что, по ее мнению, все мысли бывают только умные. А это просто не мысль, это глупость! Ладно, нужно обязательно разобраться и понять, что в тебе что-то есть хорошего. Раз ты жива, значит, много мыслей умных тебя посетило до 34 лет, и даже однажды умудрилась замуж выйти. А дети есть?

**Лиза:**

– Есть.

**Литвак:**

– Ну, вот видишь. А ты говоришь, что не было умных мыслей. Нет, были, раз замуж сумела выйти. Единственная ошибка – что вышла не за того.

**Лиза:**

– Не за того.

**Литвак:**

– И ребенок родился. Это разве не развитие? Сколько лет ребенку?

**Лиза:**

– Два с половиной года.

**Литвак:**

– А в разводе сколько?

**Лиза:**

– Несколько месяцев.

**Литвак:**

– А сколько лет была замужем?

**Лиза:**

– Почти 10 лет.

**Литвак:**

– Ну, понятно. Сейчас вот она разберется. Если бы 10 лет назад знала о том, что знает сейчас, она бы за него замуж не вышла. А по кругу нечего ходить. Если один раз поругалась, потом второй раз, потом третий – все, надо расставаться. Значит, вы пошли не в рост, а в сценарий. Но еще есть производство – там тоже можно расти. Она разошлась с ним несколько месяцев тому назад. Да еще ребенка от него завела. Может, не от него, это хорошо тогда. А если от него... Генофонд от кого зависит – от мужчины или от женщины? От мужчины. Поэтому для племени надо выбирать хорошего жеребца. Была бы материально независима, выбрала бы тогда нужного жениха. Не обязательно за него замуж выходить. Но надо выбрать хорошего производителя. Но скажу, что с генетикой у вас все в порядке. У кого не в порядке, те давно уже в могиле. У тебя все в порядке. Вы просто сами себя изуродовали. Сначала родители «позаботились», а потом сами продолжили. Теперь надо выкарабкиваться.

*Генофонд от кого зависит – от мужчины или от женщины? От мужчины. Поэтому для племени надо выбирать хорошего жеребца. Была бы материально независима, выбрала бы тогда нужного жениха.*

**Лиза:**

– Я подумала, раз Михаил Ефимович отказал в личной консультации, надо спросить у кого-нибудь, что мне делать? Мне сказали: «Садись в зал, тебя Михаил Ефимович выслушает. Поможет решить твою проблему».

И вот началась моя любимая «игра». Я приготовилась добежать от пункта А в пункт В. При этом я собиралась бежать, сидя на стуле. Михаил Ефимович предложил всем по одному выходить и обозначать свои проблемы. Я хотела быть первой. И что в итоге? Пока я себя уговаривала, молодой человек уже сидел в кресле.

**Литвак:**

– Что надо сделать, чтобы сюда попасть? Без моей подсказки? Вот это и есть развитие. То есть вы должны вернуть хотя бы часть способностей, которые вы растеряли. Но все-таки она сидит здесь, отчитывается. Давай дальше.

**Лиза:**

– После этого молодого человека я думала, что пойду. Но вышла девушка. Причем она опередила другого парня и сказала, что следующая буду я. Молодец. Я опять сижу, все себя уговариваю.

**Литвак:**

– Правильно относится к конкурентам. Конкурента надо хвалить! Он же добился своего. И у него надо учиться. А у нас в государственном масштабе только при Столыпине, когда он экономические реформы вводил, наше государство входило в пятерку самых развитых стран.

(Правительство Столыпина провело серию новых законов о переселении крестьян на окраины в 1905 году. Массовое переселение крестьян на восточные окраины страны было одним из важнейших направлений реформы. Тем самым уменьшалась «земельная теснота» в европейской части России. Правительство ассигновало немалые средства на расходы по устройству переселенцев на новых местах, на их медицинское обслуживание и общественные нужды, на прокладку дорог. За 11 лет реформы на свободные земли Сибири и Средней Азии переселилось свыше 3 млн человек. Однако волна переселенцев стремительно пошла на убыль. Не всем оказалось под силу освоение новых земель. Назад, в Европейскую Россию, двинулся обратный поток переселенцев. Возвращались полностью разоренные бедняки, не сумевшие прижиться на новом месте... В настоящее время сложилось мнение, что аграрные реформы Столыпина привели к концентрации земельного фонда в руках немногочисленной богатой прослойки в результате обезземеливания основной массы крестьян. – *Ред.*)

Не многим крестьянам хватило смелости выделиться из общины, и что тогда с «богачами» делали? Усадьбы поджигали. А что надо было делать? Познакомиться с успешными людьми, пойти к ним в батраки – ничего страшного, надо было просто учиться, а потом сами бы построили свое хозяйство. Продолжай.

**Лиза:**

– Я посмотрела на Катю и решила, что буду действовать точно так же.

**Литвак:**

– Правильно «не уничтожать» надо Катю, а брать пример. Я тоже так поступаю. Я иногда в трамвае езжу, другим городским транспортом. Редко, но все же. И вот слышу – пассажир один завидует тем, у кого машины свои: «О, поехали эти дураки на своих джипах...» Я ответил: «А может быть, они умные, а мы дураки, что едем в автобусе?» Давай читай дальше.

**Лиза:**

– Я поступила точно так же, но тут объявили, что перерыв на обед 30 минут, и все разошлись. После обеда я пришла в зал, а все места возле Михаила Ефимовича были заняты. А я тут размышляла о том, что все-таки у меня есть преимущество. Я же сказала, что я буду следующей. Хотя сомневалась, поэтому пришла пораньше. Но опять, увы, сидела другая девушка на том месте, на котором хотела сидеть я. Но я сама виновата: не просчитала, не подумала на несколько вперед-назад. Значит, надо научиться играть в шахматы. И изучить логику. Тогда будет все в порядке.

*Не многим крестьянам хватило смелости выделиться из общины, и что тогда с «богачами» делали? Усадьбы поджигали. А что надо было делать? Познакомиться с успешными людьми, пойти к ним в батраки – ничего страшного, надо было просто учиться, а потом сами бы построили свое хозяйство.*

**Литвак:**

– Правильно. У гроссмейстеров все разработано на 15 ходов вперед. Им все известно. Они прочли специальную литературу, и у них большой опыт. Поэтому они думают на несколько ходов вперед. А второразрядник, вроде меня, может просчитать вперед только на 5 ходов. И кто же раньше закончит партию? Я 10 ходов сделаю и вымотаюсь весь. А гроссмейстер включается только на пятнадцатом ходу игры. Дальше.

**Лиза:**

– И тут у меня случился ступор. Причем ярко выраженных эмоций не было, как раньше, если бы я находилась в аналогичной ситуации. Я уже потихонечку стала сдуваться. Желание выйти уходило...

**Литвак:**

– Обратите внимание: стала поумней, эмоций нет у нее. Без толку все твои эмоции. Надо думать, где ошиблась. Но мне очень нравится ее подход: анализирует свои ошибки и успехи других.

**Лиза:**

– Желание стало ослабевать. Потом вышел какой-то парень, я назвала его «Икс», не запомнила его имени. Затем прорвался с последнего ряда бухгалтер из ресторана.

**Литвак:**

– Здесь важный момент, она назвала его Икс. Важно уметь представляться так, чтобы тебя запомнили. Как представился, так тебя и запомнили. И еще замечание о времени своего выступления. Знайте: первое запоминается и последнее. Поэтому, если первая не можешь выступить, тогда старайся последней.

**Лиза:**

– Я поняла, что все идет к концу. А я себя все-таки не уговорила. Я приехала к Михаилу Ефимовичу для того, чтобы решить, как мне казалось, самую важную проблему. Трачу энергию не пойми на что, то есть энергия уходит глупо фактически. Потом энергии не хватает для того, чтобы действовать.

**Литвак:**

– Вы знаете, в застойные времена при Брежневе было очень много врагов, которые распространяли про нас анекдоты. И поэтому, когда мы рассказывали анекдот, мы всегда говорили: «Это один враг сказал». Рассказываю. Паровоз социализма застрял, не едет. Вызвали механика. Он возится, возится и наконец понимает причину поломки: «Какой-то идиот весь пар в гудок пустил».

К сожалению, несмотря на то что вроде бы мир меняется, у нас сейчас многие тоже весь свой энтузиазм пускают в гудок. Как когда-то в СССР. Когда рассказывал этот анекдот, аж прослезился. Почему народ эти времена лучше помнит? В это время мы говорили об успехах. Мы жили правильно. Давай с тобой закончим.

*К сожалению, несмотря на то, что вроде бы мир меняется, у нас, к сожалению, сейчас многие тоже весь свой энтузиазм пускают в гудок. Как когда-то в СССР. Почему народ эти времена лучше помнит? В это время мы говорили об успехах. Мы жили правильно.*

**Лиза:**

– Я видела, что для получения цели необходимо максимально приблизиться к вам и заявить о себе. Что я боялась? Боялась занять место поближе к вам, так как была уверена, что меня прогонят и я не смогу себя защитить.

**Литвак:**

– Ну, коль ты сюда попала, то зря боялась. Более того, если ты боялась, значит, сама тоже не один раз прогоняла людей. В ЖКХ к этому привыкли, они так работают. То есть это чисто проекционный механизм: она считает, что и у нас на семинарах так происходит.

**Лиза:**

– А вот в чем моя проблема. Точно так же я поступаю и в бизнесе. Пока я себя уговариваю, другие уже прибежали, захватили новые дома. Стоит дом никому не нужный. Я говорю себе: надо решиться, надо решиться. А тут уже пошел захват другой управляющей компанией. Даже если я знаю, что они туда залезли только на 30 %, я все равно вхожу в ступор...

**Литвак:**

– Скажи пожалуйста, а надо ввязываться в бой? Обязательно надо ввязываться? Ну, не в бой. А попытаться все-таки что-то сделать? Но для того, чтобы приобрести опыт. Понимаешь? А может, удастся вытеснить. Кто-то из философов сказал, что человек – это игрушка для Бога, потому что животные же только рычат, а поговорить хочется. Поэтому Бог человека по образу и подобию своему создал, чтобы можно было с ним беседовать о разном. Ты повоевала не только с целью повоевать. Если бы ты узнала методы действия успешного человека, стала бы с ним воевать? Ведь он бы тебе сказал: куда лезешь, ты еще под стол ходила, когда я дело начал. А подружилась бы с ним, тогда бы он тебя научил, что нужно делать.

Поэтому главное в любом деле – игра, учеба и труд. Эти все виды деятельности, которые помогают нам расти. Для детей основной вид деятельности какой? Игра. Потом идет учеба, потом – труд. Труд – это когда ты что-то делаешь и не очень знаешь, как оно получится. Тогда мозги включаются. А когда ты делаешь знакомое для тебя дело, то это работа. Работа к

прогрессу не приводит. Но деньги можно заработать. К прогрессу может привести труд. И учеба. И игра. Будьте как дети, говорил Иисус, и вы войдете в Царство Небесное.

А дети что? Они играют. Они играют в игру. Они тренируются, разыгрывая сражения. Как в игре, так потом и в жизни. Я предлагаю вообще жизнь превратить в игру. Когда вы устраиваетесь на работу, представьте, что вы не устраиваетесь на работу, а играете в игру, которая называется «Устройство на работу». Когда вы ловите кавалеров, товарищи девочки, вы не ловите кавалеров. А лучше играйте в игру, которая называется «Ловля кавалеров». Вот это такой спортивный подход. Я это рецепт знал, когда работал психологом. Одна даже мысль, что надо играть, заводит. И сейчас очень популярны ролевые игры, которые мы разыгрываем даже в процессе учебы.

Я тоже игры люблю. В институте я был второй ракеткой. И тут появился новичок. Он очень серьезно относился к ракетке – как заслуженный мастер спорта. Значит, у него крутая ракетка, свои собственные мячики. А мне какую ракетку дали, той я и начал играть. Первый раз я новичку проиграл 13 очков. Но я был жутко доволен! Всегда надо считать свои успехи. Во второй раз я выиграл. Я точно рассчитал, что он играет слабее меня, мне просто надо было восстановить форму. Третью и четвертую партии я бы скорее всего тоже выиграл. Но дело в том, что мне тогда надо было другими делами заниматься. В общем, не имеет значения, как матч твой закончился: победой или поражением. Но играть надо! Ты приобретаешь опыт. Поэтому свои проигрыши я легко перенес.

Что хорошо: все эти законы в другом варианте действуют во всех сферах. Я сейчас вам предлагаю играть. Когда вы что-то делаете – играйте. Смотришь – он опять победил. А ты не победил, но опыт приобрел. В следующий раз ты победишь. Так же я работал со спортсменами иногда. По такой технологии я помог одному из них стать олимпийским чемпионом. Кстати, опытные тренеры никогда не говорят: «Стань первым». Они говорят: «Покажи все, что ты можешь сделать». Давай вопросы теперь, будем помогать. На игру настроилась?

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

##### О БОГЕ

*Кто-то из философов сказал, что человек – это игрушка для Бога, потому что животные же только рычат, а поговорить хочется. Поэтому Бог человека по образу и подобию своему создал, чтобы можно было с ним беседовать о разном.*

**Лиза:**

– Настроилась.

**Литвак:**

– Во что играем?

**Лиза:**

– Я сейчас проиграла суд с теплосетями на три с половиной миллиона рублей. Суд. Взыскали с нашей управляющей компании задолженность населения. Управляющая компания должна заплатить, несмотря на то, что люди не заплатили. Почему? Потому что деньги-то, в принципе, в суде взысканы. А приставы не работают, ну и так далее. Есть такие люди, с которых невозможно в принципе взыскать. Причем суд был проигран на днях, в Питере я была. Возвратилась из Питера, вызывают меня в администрацию и говорят: ты должна заплатить полмиллиона либо деятельность твоей управляющей компании прекращается. Мы создаем свою управляющую компанию, и эти дома твои переведены по постановлению. Короче, деятельность твоя заканчивается. Фактически ты, говорят, должна заплатить эти деньги. Потом они меня признают банкротом. И после банкротства дома все равно заберут.

**Литвак:**

– От банкротства еще никто не страдал и не умирал. Зато сбросишь с себя кучу ответственности, займешься чем-то другим тогда. Начнешь, подумаешь – почему у тебя так получилось. И кроме всего прочего, не надо забывать, что можно подать апелляцию в суд. Ты обрати внимание – у Маши (одна из посетительниц семинара. – *Ред.*) сейчас такая же проблема: судится. Тоже нехило, там, по-моему, речь идет о полутора миллионах. Да?

**Лиза:**

– Миллион восемьсот.

**Литвак:**



– Да какая разница! Но она сейчас играет, у нее хорошее настроение. Мы уже с ней договорились: подадим в Гаагский суд. Она говорит сразу: Гаагский суд не принимает такие иски. А какая разница? Но подать надо – пусть откажет. Будет бумажка из Гаагского суда, что с тобой шутить нельзя. Мосья была умная, раз лает на слона.

**Лиза:**

– А дальше можно пойти со своей проблемой в программу «ЖКХ» на Первый канал?

**Литвак:**

– Да, на Первый канал. И я думаю, подхватят. И заработаешь на своем поражении полтора миллионов, а то и все десять. Так что поиграться надо.

**Лиза:**

– Но дело в том, что администрация говорит, что можно эти дома переписать на чистую компанию, вновь созданную. Но при этом нужно протоколы зарегистрировать в администрации. Администрация говорит категорическое «нет».

**Литвак:**

– И не надо. Пусть в суд на тебя подают. А ты подавай в суд на судью. Как раньше говорили: «Советский суд – самый демократический, самый справедливый в мире». Не надо бояться. Суетись. Ты же хочешь далеко идти. Надо привыкать суетиться. В демократическом обществе есть только одна общая идея – отстаивать свои права. А делать надо что? Надо превратить это в игру.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

**ОБ ИГРЕ И ТРУДЕ**

*Главное в любом деле – игра, учеба и труд. Эти виды деятельности, которые помогают нам расти. Для детей основной вид деятельности какой? Игра. Потом идет учеба, потом – труд. Труд – это когда ты что-то делаешь, и не очень знаешь, как оно получится. Тогда мозги включаются. А когда ты делаешь знакомое для тебя дело, то это работа. Работа к прогрессу не приводит. Но деньги можно заработать. К прогрессу может привести труд. И учеба. И игра. Будьте как дети, говорил Иисус, и вы войдете в Царство Небесное.*

**Лиза:**

– Хорошо. Но дело в том, что идут сплетни, слухи, что мы банкроты, что мы разорились. Население, естественно, начинает настраиваться против нас.

**Литвак:**

– Я что тебе хочу сказать. Не надо на население все валить, это дураки настраиваются против вас. И вообще, если о тебе говорят, значит, ты фигура. Хуже, когда никто ничего о тебе не говорит. Поэтому некоторые умные используют черный пиар для того, чтобы получать больше выгоды. Внимание сразу привлекается. Если не говорит о тебе никто – это плохо. А говорят – ну что делать? А потом, надо понимать, что если умные люди, то они разберутся. Я бы, например, был клиентом, который нуждается в консультации психотерапевта, сам к себе бы пришел. Посмотрел бы, как человек после кризиса достойно переносит неудачи, продолжает хорошо работать и обслуживать кампанию... Да, действительно, ты много потеряешь. Но и кое-что выиграешь. Но есть же умные люди или нет? Худших везде большинство, но все-таки есть интеллектуалы. Тебе какие люди нужны?

*Не имеет значения, как матч твой закончился: победой или поражением. Но играть надо! Ты приобретаешь опыт. Поэтому свои проигрыши я легко перенес.*

**Лиза:**

– Умные.

**Литвак:**

– Умные. А потом он приведет еще кого-нибудь более умного. Надо не бояться терпеть поражения. Проигрыш сражения – это не проигрыш кампании. Ну, в конце концов, если тебя уволят, разве ты не устроишься? Человек умеет работать. Устроишься в другом месте. Не беспокойся только о компании. Она без тебя проживет. О себе беспокойся. И о Родине не надо беспокоиться. Она проживет. Когда я стал о себе беспокоиться, я больше Родине принес пользу. Болеть перестал. И Родина тоже выиграла. По больничному платить не нужно было. Что ты сразу думаешь, что у тебя там в компании – дураки? Конечно, дураков много. Но ты всех победишь!

**Разговор с Анной об отношениях с шефом**

**Анна:**

– Меня зовут Анна, мне 31 год, я врач. Пока не замужем.

**Литвак:**

– Хорошо сказала: «Я пока не замужем». Это по-нашему. Я запретил своим пациентам называть слово «плохо», а надо говорить правду, и они научились... Теперь говорят: «Сегодня не так хорошо, как вчера было». Но слово «хорошо» должно оставаться. Это же про «полуполный-полупустой стакан, который заполнен одинаково с точки зрения математики. А с точки зрения психологии, полупустой – значит, идет процесс опустошения, а полуполный – значит, идет процесс наполнения. Поэтому она хорошо сказала, молодец: «Пока не замужем». Значит, что можно сказать? Конечно, она хочет выстраивать семью, но пока она не торопится. Станет специалистом, попадет в какой-то другой круг, более высокий коллектив, и там все решится. Естественно, если она наши идеи поняла, то торопиться не будет, не будет улучшать биографию недоделанного. Но когда она станет министром здравоохранения, тогда она поймет, что иметь дело с плохим сексуальным партнером невыгодно. Там положено приходить парой... Кормит тебя твоя профессия?

**Анна:**

– Можно сказать, что да.

**Литвак:**

– Это хорошо. Знаешь, в Библии написано, что нет нищего воина... Нет позора, если нищий воин или нищий учитель. То государство позорное. А врач сам себя прокормит. А от учителя, ученого и воина толку значительно мало будет. Но врач не должен редиской торговать на базаре. Кстати, Сталин, когда к нему подходили с вопросом, чтобы врачам повысить зарплату, говорил: «Ничего не надо, его народ прокормит, если он хороший». Кстати, к вашему сведению, тогда любое предпринимательство было запрещено, и если что не запрещалось, так это частная практика врачам... Ладно, значит, работа нравится и она кормит. Вначале не кормит, но потом накормит. Сколько ты уже во врачах?

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

**О МЕДИЦИНЕ**

*Я уже 15 лет не занимаюсь медицинской работой. Как только ко мне приходят и просят, чтобы я их вылечил, я отвечаю: идите в другое место, я уже не врач. По крайней мере, для России я не врач. Для Америки я – врач, для Европы – тоже врач. Потому что они мне выдали сертификаты, а он не имеет срока давности. А в России я не имею права лечебной практикой заниматься. Занимаюсь просветительской деятельностью. Но, конечно, вы знаете, что бывших врачей не бывает. Врач – он навсегда. Куда денешься от этого багажа?*

*Кстати, в последнее время мне приходилось сталкиваться со стоматологией и хирургией. Вы просто не представляете, как эти специальности выросли! Сегодня они находятся на очень высоком уровне. И психотерапия тоже выросла. Что сейчас могут психотерапевты, то Фрейду и не снилось. Хотя, конечно, Фрейд – это все-таки «Мерседес», самый авторитетный «автомобилестроитель», он его первый изобрел. Но мы же на первых автомобилях не ездим.*

*Хирургия выросла потрясающе. Пять с половиной часов я был под наркозом. А потом ни разу не почувствовал боли. Я помню, когда был хирургом, то бог ты мой, какой был ужас! От наркоза человек отошел, а все время испытывал боль... А сегодня я не почувствовал боли ни разу. Ну были некие неудобства, но терпимые... Еще я как пациент познакомился и с эндокринологами. Четыре года у меня был диабет – ни одной таблетки не принял. Так здорово у них отработаны диеты. Так что с диабетом можно жить спокойно. И проктология, конечно, выросла. Толстый кишечник – это наше очень важное место. Правда, Мечников говорил, что толстый кишечник надо бы сократить. Это жутко интересная отрасль. Вы даже не представляете, как запоры могут вам испортить всю жизнь.*

**Анна:**

– Семь лет.

**Литвак:**

– Это как раз тот самый срок, когда уже врач состоялся. А до этого это так себе – кандидат во врачи, хотя и есть врачебный диплом. Давай читай свой отчет.

**Анна:**

– Впервые посетила семинар Михаилом Ефимовича в октябре прошлого года. Затем была индивидуальная консультация. Основной вопрос на тот момент был такой: не складывались отношения с аспирантурой, думала, что нахожусь в «сценарии». После общения с Михаилом Ефимовичем я воспользовалась его рекомендациями. На данный момент я нахожусь на обучении в институте колопроктологии. 5 декабря 2011 года я пошла на прием к директору института и 12 декабря была уже зачислена в качестве ординатора. Так как в аспирантуру они берут только после своей ординатуры.

**Литвак:**

– Значит, ты использовала нашу технику? Вы знаете, наши «пациенты» после семинаров творят много чудес. Что надо показать, когда ты хочешь устраиваться? Свою готовность работать и учиться. Мало только твоего желания работать. Кстати, чем меньше человек знает – тем лучше... Я сам научу специалиста тому, что я хочу. Я свои последние научные работы проводил со студентами. Причем врача надо же потом переучивать. А студенты же ничего не знают, для меня – лучше, чтобы они хорошо соображали. А сейчас я кадры здесь кую из вас. Вы ничего не знаете, со мной не спорите, вам понравилось – вы это выполните. А врач мне потом еще кучу своих идей и теорий вывалит из своего опыта. Читай дальше.

**Анна:**

– Сначала было некомфортно, так как у меня уже была ординатура по хирургии и стаж работы, но затем, все обдумав, поняла, что я нахожусь в более выгодном положении и только необходимо вести себя правильно, в соответствии с законами природы. Итак, за 8 месяцев обучения в ординатуре у меня имеются: 2 научные статьи в международных журналах, патентные изобретения, доклад на международном симпозиуме по колопроктологии. И сейчас решается вопрос о выделении гранта на институт для научной работы, которой я занимаюсь.

**Литвак:**

– Я перебую. Видишь, она не рассказывает детали, а детали здесь важны. Она меньше всего кричала о том, что она где-то в другом месте работала. А вела себя, как будто бы ничего не знает. А поскольку она что-то знает, то она сразу выглядела как талант. А если бы она сказала, что она уже оперировала, то вряд ли бы так быстро заслужила похвалы... Вот что значит знать психологию... Когда моих детей призывали в армию, я думал так: надо, конечно, отмазать от армии, а если не получится, то хотя бы подготовить к армии. Младшего удалось спасти: друзья-психиатры помогли в вышестоящих инстанциях. А старший сын все-таки попал в армию, а он все умел, прошел школу выживания. Он слесарные, малярные работы может делать, кирпичную кладку – мы же вместе с ним дом строили. На машинке умел печатать, он уже в учебном отряде печатал и вообще потом работал помощником начмеда... Но он в строительный отряд попал – самая отвратительная часть. В то время была такая механизация на стройке: полуавтоматизация – вверх тащишь ведро с бетоном, вниз само опускается. А полная механизация – это нажал на кнопку: и ведро туда-сюда ходит. А там еще работали женщины-каменщицы, им надоедает таскать... Они спросили солдат: кто из вас хочет попробовать работу каменщика? Мой сын вызвался: «Я хочу». «А ты когда-нибудь кладку клал?» Он говорит: «Ни разу». Конечно, каменщик из него ещё никакой, не мастер, но всё-таки лучше, чем новичок...

*Она меньше всего кричала о том, что она где-то в другом месте работала. А вела себя, как будто бы ничего не знает. А поскольку она что-то знает, то она сразу выглядела как талантливый человек.*

Это я к чему? Анна правильно поступила: пришла, как будто ни в чем не разбирается... Поэтому она хорошо продвинулась. Так же и мой сын стал класть кладку. Если бы он сказал: «Да, я клал кладку», они бы как решили? Что он кладет кладку так, как мы кладем. А он же хуже их этой специальностью владеет... А для начинающего вроде как ничего. Естественно, плохо, что каждое ведро там по 30 кг надо поднимать, а кирпич всего 5 кг весит. А женщины-рабочие только радовались, да и ради бога.

Кто «не жирафит», то есть не высовывается, тот выигрывает. Поэтому Анна молодец... Не кричите, что вы что-то умеете, особенно когда умеете, тогда на вас смотрят, как на новичков, и тогда все показывают на вас и говорят: посмотрите – это настоящий талант! А если бы она сказала, что уже умеет оперировать, ей хрен бы дали вообще оперировать и всех других достижений не было бы.

**Анна:**

– У меня хорошие отношения с моим научным руководителем, а он очень сложный человек. И многие не понимают, как мне удалось найти общий язык с таким, как он.

**Литвак:**

– Вообще вы знаете, что сложный человек – это примитивный и условленный человек. Почему? Чем сложнее механизм, тем им проще управлять. Простой пример: автомобиль. Раньше не было коробки передач, а сейчас без нее ну никак. Конечно, какой автомобиль сложнее устроен? Который без коробки передач, но управлять им проще. Он жутко невротизированный. У него куча всяких тумблеров, которые надо переключать... В общем, с примитивно устроенным очень сложно общаться, а со сложноустроенным – очень легко, он сам под вас подстроится. Но, конечно, для нее какой человек важнее: сложноустроенный, с которым просто, или примитивно устроенный, с которым сложно? Для нее важнее, конечно, последний. Она уже на нем отработала все свои техники. Дальше.

**Анна:**

– Также за это время я выросла как специалист благодаря новым знаниям и навыкам. Мой доход увеличился в два раза, несмотря на то, что я работаю только на выходных. Я изменилась: стала спокойной, более уверенной в себе, перестала сравнивать себя с окружающими и обращать внимание на то, что обо мне говорят. Однако иногда возникает чувство досады от того, что я одинока. Но я знаю, что это временно, так как люди сами начинают искать общения со мной. У меня возникают вопросы, которые я решаю, но проблем у меня больше нет. Всего этого я смогла достичь благодаря вашим рекомендациям.

**Литвак:**

– То есть она в наше видение прониклась, она их не критикует. Да, сейчас она не одна, она с людьми. Она говорит «одна», потому что нет мужа. А есть научный руководитель, с которым хорошие отношения. Но это ведь тоже идиотическая мысль: не одна – это когда муж есть. Не одна – это когда хороший муж есть, а когда плохой – так лучше, чтоб его не было. Зато сейчас ты свободна и лезешь вверх. Надо залезть и повиснуть там наверху, поэтому она в принципе не совсем очистилась от скверны, если говорит, что она сейчас до сих пор одна, вместо того чтобы радоваться.

*Сложный человек – это примитивный и условленный человек. Почему? Чем сложнее механизм, тем им проще управлять.*

**Анна:**

– Я работаю над собой.

**Литвак:**

– Хорошо, конечно, работай. Нужно радоваться, что она одна. Многие женщины сегодня думают, что рядом с ними всегда должен быть принц какой-то, король... А короли-то этого не ищут...

Ты сама пока не королева еще. Но принцесса уже хорошая. Рано или поздно твое время придет. Если только выкинешь из головы мысль, что ты несчастна из-за того, что нет рядом мужика... Его пока нет. Слова она говорит правильные, а внутри ее еще пока поджевывает. Ну, среда у нас такая невротическая. Я уже, по-моему, вам говорил, что у нас неверные представления о жизни. В моей книге «Психологическое айкидо» я написал одну тираду, которой был жутко горд. Еще раз повторю, потому что дальше есть продолжение. В 20 лет все женщины торопятся выйти замуж, а если не вышли, то в 25 лет считают себя несчастными. А надо не плакаться, а искать и отбивать. Причем не просто мужика, а топ-менеджера семейного предприятия... А топ-менеджеры просто так не валяются.

И еще совет Анне. Если тебе сейчас 31 год, не ищи холостяка 35–40-летнего. Если он холостяк – его даже не надо рассматривать... Почему мужчина в 40 лет холостяк? Думаешь, ты одна умная? Если бы он был толковый, его давно бы уже окольцевали. Поэтому холостяк тебе не подходит. А разведенный?

**Анна:**

– Тоже не подходит.

**Литвак:**

– А вдовец?

**Анна:**

– Тем более.

**Литвак:**

– Правильно. В Англии женщина только в 32–33 года начинает задумываться о том, что у нее нет семьи. И то слегка. А до этого времени ее нисколько не волнует отсутствие семьи. Они воспитаны примерно так, как я и пропагандирую: сделай сначала себя, потом – семью... Вы видели «Секс в большом городе»? Там же девочки не переживали из-за того, что они не замужем. Они искали себе сексуальных партнеров. Но они как раз были в таком критическом для российских женщин возрасте – лет 35–40. И у них была лишь легкая-легкая тревога. Россиянки же прямо с ума сходят, если в 25 лет они еще не замужем. Я рад, что у тебя к этому пока такое рациональное отношение, а не эмоциональное.

Меня спрашивают, может, просто это характерно только для русских. Знаете, национальность не противоречит общим законам жизни. Когда говорят, что у русских просто такой менталитет... Так говорят просто очень вежливые люди, не хотят говорить, что они дураки, они говорят, что у них такой менталитет. А почему? Я просто говорю: логика – это наука о законах правильного мышления, она везде одинакова, во всех странах. У нас правда дураков много, не стоит переживать на эту тему, значит, легче карьеру делать. У нас так мало умных людей, что делать карьеру надо в России. Только не надо жаловаться на то, что кругом дураки. Если вы умнее их, то вы их обойдете. Давай продолжай дальше.

*Это ведь тоже идиотическая мысль: не одна – это когда муж есть. Не одна – это когда хороший муж есть, а когда плохой – так лучше, чтоб его не было. Зато сейчас ты свободна и лезешь вверх. Надо залезть и повиснуть там наверху. Поэтому она в принципе не совсем очистилась от скверны, если говорит, что она сейчас до сих пор одна, вместо того чтобы радоваться.*

**Анна:**

– Я переживаю немножко, простите меня за смущение.

**Литвак:**

– С напуганным человеком тяжело беседовать. Надо довольствоваться постепенным приближением к цели. Ты ж невротичка.

**Анна:**

– Согласна.

**Литвак:**

– Тебе сразу надо получить все на 100 процентов. А психология победителя – сегодня взять хотя бы одну ступеньку вверх. Ты же – «Цезарь или никто». А психология победителя: все или хотя бы что-нибудь. Если ты это поймешь, то у тебя уже пойдет улучшение. Когда механизм стоит, вмерз в землю, то нет ничего хорошего. А если он хотя бы на полсантиметра продвинулся, и то уже здорово. А потом быстрее пойдёт.

**Разговор с Верой о комедийных трудностях в работе**

**Вера:**

– Меня зовут Вера, мне 26 лет, я дизайнер одежды. Я считаю, что я хороший дизайнер. Но те события, которые развернулись в последние несколько месяцев или последние несколько недель, они заставили меня пошатнуть веру в себя.

**Литвак:**

– Подожди, одну секунду. Тебя профессия кормит?

**Вера:**

– Угу.

**Литвак:**

– Кормит. А жить есть где?

**Вера:**

– Жить есть где, но я не москвичка, я снимаю квартиру.

**Литвак:**

– По крайней мере, есть где жить. Когда есть где жить и есть, что есть, и есть, что одеть, – это уже что-то. Трагедии уже нет. Трагедия – это когда нечего есть и жить негде. А все остальное со временем наладится. А ты, по-моему, из своих неприятностей делаешь трагедию.

**Вера:**

– Согласна.

**Литвак:**

– Знаешь, чем трагедия от комедии отличается? Одним качеством.

**Вера:**

– Восприятием.

**Литвак:**

– Да, восприятием акцента. Если неприятности происходят с кем-то, то это комедия, а если с тобой – то это трагедия. Но посмотри на все со стороны. Все твои трудности – это комедийные трудности. Если бы это было с другими – ты бы смеялась. Посмейся над собой. Смех – это хорошая эмоция, уже лучше станет. Твое семейное положение какое?

**Вера:**

– Вот видите – у меня нет обручального кольца на пальце.

**Литвак:**

– Когда бы я из большого секса ни уходил, я всегда надевал обручальное кольцо. Почему? Потому что у нас же все охотницы... А когда женатый, тогда те, кто уже не хочет просто так со мной, те ко мне и не лезут знакомиться. Они не голодные, нормальные. Я для них как развлечение. Нормально. Поэтому то, что ты показала – это ни о чем не говорит. И даже если ты скажешь, что никого у тебя нет, я тебе просто не поверю... Чехов – великий человек – говорил: брюнетка уже в 12 лет не обращает внимания на гадких мужчин. Потому у тебя кто-то есть. Говори правду.

*Если неприятности происходят с кем-то, то это комедия, а если с тобой – то это трагедия. Но посмотри на все со стороны. Все твои трудности – это комедийные трудности. Если бы это было с другими – ты бы смеялась. Посмейся над собой.*

**Вера:**

– В последнее время развернулись события, которые пошатнули веру в меня как в дизайнера и как в девушку тоже. Почему? Я сейчас расскажу. В ноябре 2011 года я перешла из крупной компании на работу в небольшую фирму дизайнером одежды.

**Литвак:**

– Одну секундочку. Навыки ведь никуда не делись. Посмотри, ты месяц тому назад считала себя хорошим дизайнером, а сейчас считаешь себя плохим. Пошатнулась вера в дизайнера – вы слышали, да? Что произошло? За этот месяц ничего с твоими дизайнерскими навыками ну точно не случилось. Кто-то о тебе плохо отозвался и ты начинаешь кому-то верить, а себе не веришь? А то, что она хороший дизайнер, пожалуйста, есть информация в Интернете. Она что? Она зарабатывает на этом, значит это навык. Навык – это такое владение мастерством, при помощи которого ты можешь зарабатывать деньги. И ты зарабатываешь, значит ты – дизайнер. А то видите как, кто про нее что ни скажет, она поставила свою самооценку в зависимость от того, кто как о ней отзовется. И кто-то наверное сказал, что она плохой дизайнер, и она поверила. А почему себе не поверила?

**Вера:**

– Сейчас я понимаю, что сейчас у меня в жизни такая ситуация, когда я должна изменить отношение к миру, к окружающим людям, изменить себя – я сейчас чувствую. В принципе я решение уже приняла, но мне необходим ваш совет и, возможно, те слова, до которых я сама сейчас не могу додуматься.

**Литвак:**

– Советы фирма не дает. Мы иногда рекомендации даем. Она хочет поведать сейчас о своих несчастьях.

**Вера:**

– Нет, это не так... На самом деле это не несчастья, а такие закономерные этапы моего развития. Но на тот момент я воспринимала это как трагедию. Сейчас другое к этому отношение. Так вот, 11 ноября 2011 года я перешла на работу в небольшую фирму из крупной компании, потому что я считала, что в этой фирме у меня будет больше возможностей для творческой реализации. И кроме того, не было чувства четко сложившейся концепции фирмы и лица бренда. И вот поучаствовать в создании нового бренда, нового лейбла мне было очень интересно. Но...

**Литвак:**

– Значит, ты пришла усилить эту компанию?

**Вера:**

– Как я считала, да.

**Литвак:**

– Усилить компанию может только одно лицо – руководитель. А ты можешь только разрушить компанию. Ты взяла и бросила свое дело и пошла кого-то «усиливать»... Нет, если б ты стала генеральным директором – тогда да. А если не генеральным директором – не берись не за свои дела. А дальше что? Дальше понятно: она начала «жирафить» и получила по мозгам.

**Вера:**

– Нет!

**Литвак:**

– Значит, получишь еще: такая работа.

*Усилить компанию может только одно лицо – руководитель. А ты можешь только разрушить компанию. Ты взяла и бросила свое дело и пошла кого-то «усиливать»... Нет, если б ты стала генеральным директором – тогда да. А если не генеральным директором – не берись не за свои дела.*

**Вера:**

– Почему получу?

**Литвак:**

– Как врач скажу – процесс начался. Может, сейчас еще и ничего, но потом будет плохо, потому что у тебя цель неверная. Цель должна была – не укрепить компанию, а улучшить свое положение. Ты пришла укреплять компанию, поэтому я думаю, что будет плохо. Брендovou компанию может сделать только первое лицо, а ты сразу побежала впереди паровоза... А раз не та цель, значит, ничего не получится. Давай рассказывай.

**Вера:**

– Коллектив, как вы понимаете, в производстве одежды – женский. Женщины где-то от 35 до 50 лет. Естественно, меня приняли немножко настороженно.

**Литвак:**

– Правильно, тебе же 26 лет. Конечно, невзлюбят. А еще не дай бог если ты хороший дизайнер, то со свету сживут...

**Вера:**

– Я-то считала, что пройдет три-четыре месяца, меня там отсканируют и все сложится. Но не тут-то было.

**Литвак:**

– Конечно! Все бы хорошо сложилось, если б ты пришла в квалифицированное учреждение, где были бы успешные люди. Тогда бы отсканировали. Как у меня был случай. Мы в клинике обычно подбирали сами себе кадры, а тут нам навязал директор одну ординаторшу. Мы все ее сразу невзлюбили. Но потом разобрались: мы были намного выше ее. Но увидели ее усердие, и мы изменили отношение. А у тебя – женщины 35–50 лет, неуспешные, большинство не замужем, скорее всего, а те, кто замужем, у них плохие отношения в семье, с детьми скорее всего плохие отношения... Так они обязательно будут за тобой следить и на тебе отыгрываться. И причем не будут они ждать три месяца. Это ж понятно. Я ж знаю, какие у нас семьи. На 11 000 семей, я выяснил, только три можно назвать настоящей семьей. А остальное – недоразумение. Поэтому поскольку ты попала на предприятие, где работают немолодые женщины, и работают они не в рейтинговой компании, следовательно, они неудачницы. Были бы удачницы – работали бы в рейтинговой компании. Их бы сманили тогда. Это была стратегическая ошибка: уйти в не рейтинговую компанию. Это с моей точки зрения. Ты можешь не соглашаться.

**Вера:**

– Я не согласна.

**Литвак:**

– И не надо. Я много глупостей делал, но вот одну глупость я не сделал, а меня подбивали: я из клиники, где мало зарабатывал, не пошел в больницу, где зарабатывал бы втрое больше. Почему? Потому что клиника – это рейтинговое учреждение, на базе клиники проводятся семинары областные, республиканские, тогда еще союзные. Оттуда мы можем ездить по всему миру, там можно расти. А я из твоего доклада слышу: я ушла в компанию низшего уровня из компании высшего уровня. И еще сейчас отстаивает свою правоту. Я не буду с тобой спорить: ты правильно сделала, я просто свое мнение высказываю. Из крупной рейтинговой компании, где

есть столько отделов и разветвлений, оттуда надо было все взять, что только можно, и после этого уже организовывать собственную компанию и добиваться рейтинга. Ты пошла не в генеральные директоры компании, а задачу поставила ту, которую может решить только генеральный директор. У нас здесь есть директора? Девять... Скажите, пожалуйста, вы такого работника, который начнет вам указывать, как вести бизнес, послушаете?

**Из зала:**

– Такой в организации тяжело было бы...

**Литвак:**

– Тяжело бы было... Вы посмотрели бы, что она из себя представляет, и выгнали бы ее через неделю. Или задвинули бы куда-нибудь на «выселки».

**Вера:**

– Ну что же... Становится печально...

*Я из твоего доклада слышу: я ушла в компанию низшего уровня из компании высшего уровня. И еще сейчас отстаивает свою правоту. А я не буду с тобой спорить...*

**Литвак:**

– Получается печально, но не потому, что ты плохо от природы создана. Просто ты не знаешь, как жизнь устроена. Ты дезориентирована. Конечно, для тебя это не смешно. А нам со стороны смешно на это смотреть. Взять и сделать такую глупость.

**Вера:**

– Нет, на самом деле я поняла, что когда крупная компания работает в сфере масс-маркета, то дизайнеры там – как машины. У меня творческая мысль не развивалась там вообще. Покупается прототип известной брендовой фирмы, и «дизайнер» якобы отрисовывает этот прототип один-в-один – вот роль дизайнера в крупной компании. Я понимаю, что я потеряю те навыки, которые я получила в институте, в академии, и я их потом просто не восстановлю...

**Литвак:**

– Скажи пожалуйста, а в фирме, в которой ты раньше работала, там есть люди, которые придумывают? Кто-то ж там придумывает, ты просто попала на эту роль...

**Вера:**

– Ну если взять известную компанию O., там два направления: мужская линия и женская, в каждой линейке три отдела. В каждом отделе работают 5 дизайнеров, но это дизайнеры-отрисовщики.

**Литвак:**

– Так они там сами придумывают?

**Вера:**

– Они не придумывают, они отрисовывают прототипы, которые продукт-менеджеры закупают в магазинах «Масс-маркет».

**Литвак:**

– А кто эти прототипы придумывает?

**Вера:**

– Если это компании Z. и M., то они перебирают у домов моды.

**Литвак:**

– Я понимаю, но для того, чтобы передраť с дома моды, надо быть очень хорошим дизайнером. Потому что там тоже в домах моды ерунды много. Значит, они, наверно, прошли этот путь?

**Вера:**

– Но я же его тоже прошла! Я там проработала три года.

**Литвак:**

– Может я и не прав... Я в таком положении, как ты, был, то есть когда ничего не решал. Идет обход, ассистенты любят поделиться своим мнением. И я заведующему даю какие-то советы. А он мне строго указывает на мои прямые обязанности, говорит, что мне надо делать. Но я же вроде как сам хорошо соображаю и знаю, что мне делать, но все равно вынужден выполнять. И тогда я правильно понял задачу: мне самому надо стать заведующим отделением, тогда я начну делать политику... Но ты, Вера, зато ведь там общаешься с лучшими образцами?

**Вера:**



– В той фирме, куда я перешла, работает очень профессиональный дизайнер, который, правда, известен только среди профессионалов. И я поняла, что у этого человека я могу научиться очень многому...

**Литвак:**

– Фи... Вот и учись себе.

*Я заведующему даю какие-то советы. А он мне строго указывает на мои прямые обязанности, говорит, что мне надо делать. Но я же вроде как сам хорошо соображаю и знаю, что мне делать, но все равно вынужден выполнять. И тогда я правильно понял задачу: мне самому надо стать заведующим отделением...*

**Вера:**

– Я вам не рассказывала всю историю. Через месяц после моего прихода на новую работу я поняла, что ситуация усугубляется тем, что директор компании этой новой фирмы начинает проявлять ко мне интерес. И это замечаю не только я, но и весь коллектив.

**Литвак:**

– Все, значит, все против тебя теперь будут. А у тебя к нему появился сексуальный интерес?

**Вера:**

– Это было... (Смех в зале). Подождите, не смейтесь...

**Литвак:**

– Вот видишь, для тебя – трагедия, для них – комедия. Для меня тоже. Когда шеф показал тебе свой сексуальный интерес, причем не имеет значения – шеф женщина или мужчина, ты как-то используешь это. Это не хорошо и не плохо. Но ты как-то используешь это... Была б ты «вампиrom-колобком» (психотип женщины, которая бежит от одного мужчины к другому; в частности, тип «Колобок» у Михаила Литвака подробно описан в книге «4 вида любви». – *Ред.*), ты бы завязала с ним сексуальные отношения, он бы дал тебе волю поработать, он бы тебя привел на более высокий уровень, а потом ты раз – и перепрыгнула бы через него. И пошла дальше и вверх. Очень сложен сексуальный интерес: по-разному его используют. Понятно: женщина привлекательная, молодая в коллективе, где женщинам 35–50 лет, а тебе 26 – ну, на свежачок и потянуло. Да еще он знал тебя как дизайнера, который лучше этих молодых коров. Ты же так их называешь про себя?

**Вера:**

– Нет...

**Литвак:**

– Как это? Ты ж только сейчас сказала, но только не назвала слова «коровы».

**Вера:**

– На самом деле...

**Литвак:**

– То, что на самом деле происходит, как раз я говорю! Я смотрю, вы во вкус вошли от нашей методики... По явлению определяют сущность. Конечно, вы же видели, как она ко всем сотрудницам относится с пренебрежением, и понятно, что они почувствовали на уровне подсознания. А потом еще у них на глазах шеф к ней начал проявлять сексуальный интерес – ну, конечно, бог ты мой! – гусыни, индюшки и коровы объединятся против нее...

**Вера:**

– Можно я вас перебую? На самом деле я не оказалась в данном случае «вампиrom-колобком», это было в декабре, я поняла, что...

**Литвак:**

– Так надо было быть колобком...

**Вера:**

– Нееет!

**Литвак:**

– Мне кажется, что поэтому у тебя и пошли трагедии. Ты скажи знаешь что: «Я хочу пропустить промежуточные этапы». У вас секс состоялся с шефом? Она мне не ответила. Следовательно что? Состоялся. Самое главное – задать вопрос, ответа не надо.

**Вера:**

– Мне на самом деле сейчас не смешно.

**Литвак:**

– Я понимаю, что не смешно. Но когда станет смешно, тогда все проблемы мы решим. У меня вопрос прямой, а на прямой вопрос нужно давать прямой ответ.

**Вера:**

– Я не хотела, чтобы он подумал, что я легкодоступна. Понимаете? Поэтому долго ему отказывала, а потом...

**Литвак:**

– Я и не думаю. Ты недоступная. Я никак не могу к тебе подойти. А почему? А поскольку ты была некоторое время недоступной, то он, конечно, потом тебе отомстил. Если бы ты была доступной, то было бы лучше. Понятно: я делаю предложение – ты мне отказываешь. Что в этом хорошего?

*Очень сложен сексуальный интерес: по-разному его используют. Понятно: женщина привлекательная, молодая в коллективе, где женщинам 35–50 лет, а тебе 26 – ну, на свежачок директора и потянуло. Да еще он знал тебя как дизайнера, который получил этих немолодых коров. Ты же так их называешь про себя?*

**Вера:**

– Он не сделал мне предложение. А вы вспомнили письмо?

**Литвак:**

– Нет, я не помню письмо, которое ты мне писала, просто я таких случаев уже видел не дай бог сколько. Начальники у нас всегда одинаковые. Поэтому на секс с ними надо или сразу соглашаться, или увольняться с работы.

**Вера:**

– А как я сразу могла согласиться на предложение, если у нас не было личных отношений и мы были знакомы всего два месяца? Я его не знала как человека.

**Литвак:**

– Какая разница? Надо уметь быстро учиться. А сколько ты думаешь надо времени, чтобы человека узнать? Ты его и за год не узнаешь, ты вообще в людях не разбираешься, и в нем в том числе. Поэтому лучше делать правильное действие. Какое? Он проявил сексуальный интерес? Или тут же соглашайся, или увольняйся. Твой «уникальный» случай я слышу у себя на семинарах уже 10 000 раз. Почему мне твой рассказ неинтересен? Я и так знаю, чем дело закончится. А тебе кажется, что твой случай уникален?

**Вера:**

– Нет, мне не кажется, что он уникален.

**Литвак:**

– Дело вот в чем. Ты-то думала, что после секса твои дела на фирме улучшатся, а они должны были ухудшиться. Почему? А я скажу тебе. Ко мне же многие женщины обращаются, и я их всегда спрашиваю: а вы сразу согласились на секс с начальником или нет? «Нет, не сразу, уговаривали». Значит, вы его оскорбили. Потом отомстит. Даже если женится, потом бросит, потому что эту обиду трудно пережить. Как это мне такому отказали? Я самый лучший мужчина в мире! А ты мне отказываешь в этом... Конечно, ты мне очень нужна, я буду добиваться, но потом, конечно, отомщу. Ну что тут уникального?

**Вера:**

– Но, может, это неуникально для мужчин?

**Литвак:**

– Нет, это для всех уникально. И женщина очень обижается, когда ей мужчина отказывает. Еще больше обижается, чем мужчина. Мужчины все-таки приучены к отказам. А женщина вообще считает, что ей никто отказать не может...

Вера, конечно, хороший дизайнер, в это я верю, но психолог она никудышный. Потому что все ее проблемы решаются на раз-два. Человек-невротик обиды не прощает. Когда он добивается своего, тогда он отомстит. Не веришь – спроси. Здесь мужчины есть. Они тебе скажут. Если женщина откажет – обидно или нет? Мужчины, можете хором сказать?

**Из зала:**

– О-БИД-НО!

*Я женщин всегда спрашиваю: а вы сразу согласились на секс с начальником или нет? «Нет, не сразу, уговаривали». Значит, вы его оскорбили. Потом отомстит. Даже если женится, потом бросит, потому что эту обиду трудно пережить.*

**Литвак:**

– Потом остается только желание добиться своего, чтобы потом бросить.

**Вера:**

– У меня теперь возник спортивный интерес: несмотря на то, что мы расстались, – не уходить с этой фирмы.

**Литвак:**

– Если спортивный – тогда да. Там важна не победа, а участие. Тогда с тобой сейчас можно работать.

**Вера:**

– Нет, я к тому, что мы расстались...

**Литвак:**

– Расстались как сексуальные партнеры?

**Вера:**

– Мы остались друзьями.

**Литвак:**

– И ты в это веришь? Ты ему отказала потом? Ты прекратила близость или он настаивал?

**Вера:**

– Наши отношения длились с апреля. В августе у нас случился конфликт, в процессе которого я не выдержала и послала его.

**Литвак:**

– Ты его бросила или он тебя? Ты! Значит, второй раз оскорбила. Нет, я знаю, что народ у нас невротичный, а невротик может бросить, может не бросить, но ты его все равно любить обязана. А ты еще взяла и отказалась. Нет, пожалуйста, если ради спортивного интереса – можно. А ради того, чтобы успеха добиться на этой фирме – тогда не стоит оставаться, чтобы сплотить коллектив.

**Вера:**

– А почему ради второго не стоит?

**Литвак:**

– Потому что коллектив делает только первое лицо фирмы, больше никто не может. Мне одна тоже писала, она заместитель: я, говорит, хочу, чтобы у нас был дружный коллектив. Коллектив может делать только первое лицо, неважно, он или она. Вы можете только создать группировку.

**Вера:**

– Через два дня он вызвал меня на разговор и сказал, что работать вместе он не видит возможности.

**Литвак:**

– Правильно, нормально. И я бы вообще тебя прогнал. Сексуальное партнерство не состоялось, и я интерес к ней потерял. Конечно, лучше в этом случае выгнать, чтоб глаза мои ее не видели.

**Вера:**

– Но я написала ему письмо. И реакцией его было то, что он мне сказал: если ты считаешь необходимым, ты можешь оставаться и продолжать работать на фирме.

**Литвак:**

– Понятно. Я не хочу, но если ты считаешь – ради бога, оставайся. Конечно, он дал тебе согласие. Но имей в виду, что он над собой не работает. Если бы твой шеф ко мне обратился, я бы тогда сказал, что ты гроша ломаного не стоишь, и он бы тогда потерял к тебе интерес. И тогда бы он тебе не мстил, и ты стала бы одна из немногих... Я бы ему рассказал, что было большой ошибкой с тобой связаться. Надо общаться – даже в сексе – с равными тебе людьми. А если они выше, им надо подчиняться беспрекословно. Ты второй день у нас сидишь здесь? Значит, знаешь, что есть люди «дорогие» – кто чего-то достиг в жизни, и люди «дешевые», кто ничего не достиг. Тот, кто «дороже», может делать все что угодно. А тот, кто дешевле, должен полностью подчиняться «дорогим»... Другое дело, когда бы он тебе сказал: я больше с тобой не хочу, до свидания, спасибо за ласку, которую ты дарила мне все эти дни... Это можно. А ты взяла и опять ему отказала. То есть повела себя, как начальница. А сейчас, если ты написала амортизационное письмо, то он увидел, что ты одумалась. Но это ж не ты одумалась, ты же письмо написала под

мою диктовку. Так же? А сама ты глубоко убеждена, что это не так. Ты слабовата, чтобы с ним играть – он тебя переиграет.

*Если бы твой шеф ко мне обратился, я бы тогда сказал, что ты гроша ломаного не стоишь, и он бы тогда потерял к тебе интерес. И тогда бы он тебе не мстил...*

**Вера:**

– Я не хочу играть с ним. Я не хочу сейчас уходить из коллектива, чтобы думали, что я бегу от проблем.

**Литвак:**

– Она опять беспокоится, кто что о ней будет думать. У тебя дела плохи. Что ты можешь? Если у тебя есть 3–4 дивизии, то ты можешь их заставить говорить о себе хорошо. Но думать о тебе хорошо нет возможности заставить. А она, конечно, ставит задачу, чтобы о ней все хорошо думали. Скажи, пожалуйста: я сейчас беспокоюсь о том, что ты обо мне думала?

**Вера:**

– Нет.

**Литвак:**

– Нет, правильно. Я делаю свое дело. Если у нас все получится как надо – ты будешь думать обо мне хорошо. Если нет – ты тогда уйдешь. И что я могу сделать? Значит, расстанемся, и все. Но я знаю, что я делаю все что нужно. И у меня наука, статистика... Может, я в данном случае и ошибаюсь. Но она и сейчас планы строит неверные.

**Вера:**

– А какие я должна строить планы? Может, я просто ситуацию не вижу со стороны...

**Литвак:**

– Нужно думать о ком?

**Вера:**

– О себе.

**Литвак:**

– Вот и думай о себе.

**Вера:**

– Я думаю о себе, потому что сейчас я начну делать коллекцию, которая...

**Литвак:**

– Одну секундочку. Услышали? А то будут думать, что я не состоялась... Тебе надо уходить, потому что ты хочешь остаться, чтобы кому-то что-то доказать. Так я знаю, что ничего не докажешь. А уходить надо тогда, когда там нельзя развиваться. А если там можно – развивайся, но не для того, чтобы о тебе думали хорошо. Это же ты сама только что сказала. А если хочешь остаться, то давай будем учиться психологическому айкидо. И научимся хотя бы первому шагу: «Как скажете, товарищ начальник».

**Вера:**

– Как скажете, товарищ начальник.

**Литвак:**

– Правильно. Естественно, никаких предложений от тебя не должно исходить по поводу новых дизайнерских разработок. А разрабатывать их можно. То, что ты по дизайну делаешь, делай, но не предлагай начальнику, пока он тебе сам не предложит это сделать.

**Вера:**

– А он уже мне предложил разработать коллекцию, которая будет выставляться в январе...

*Я делаю свое дело. Если у нас все получится как надо – ты будешь думать обо мне хорошо. Если нет – ты тогда уйдешь. И что я могу сделать? Значит, расстанемся, и все.*

**Литвак:**

– Это уже после всех этих драм?

**Вера:**

– Да.

**Литвак:**

– Значит, выполняй. Значит, письмо, в котором она показала, что его принизила, на него подействовало. Делай, пожалуйста. О том, что у вас что-то было, – забудь.

**Вера:**

– Я забыла.

**Литвак:**

– Ничего не было! И выполняй заказанную коллекцию. Хочешь быть счастливым – перестань отстаивать свою правоту – кто-то из великих сказал. Я своим студентам говорю: выкинь немедленно все, что научный руководитель сказал. У нас же кругом парадоксы. Кандидатская диссертация должна быть серой. А если там будут научные открытия – провалят. Как мою. Я же через это прошел. Я защитил свою диссертацию в третьем ученом совете. Я теперь понял, почему проваливался: там были оригинальные идеи. А потом, когда я поменял научного руководителя, он мне объяснил, кого надо слушаться... Потом написал монографию невроза и туда вставил все, что хотел. Но за одним своим именем. Одна моя кандидатская тогда трех докторских стоила. Перебор сделал.

Вере советую: если бы только убрать у нее все глупые идеи, усилить бренд фирмы и занять первое место на выставке, тогда она сделает карьеру шикарную. А если ее ноу-хау отвергнут, что вполне возможно, то у нее уже будет продукция. Тогда надо просто найти умного человека, который ее примет. А нет – сама организует выставку, а там будет делать все что хочет. Но продукцию надо делать – это правильно. Только думать: если она будет очень хорошая или если будет очень плохая – ее отвергнут.

*Начальнице советую: если бы только убрать у нее все глупые идеи, усилить бренд фирмы и занять первое место на выставке, тогда она сделает карьеру шикарную. А если ее ноу-хау отвергнут, что вполне возможно, то у нее уже будет продукция. Тогда надо просто найти умного человека, который ее примет.*

**Вера:**

– Я к этому абсолютно готова.

**Литвак:**

– Правильно, готова, но уже работа сделана будет, понимаешь? В другом месте выставишься. Вот это надо делать. А доказывать всем, что ты не осел, – этого не надо. Умные люди и так видят. Посмотрите, в недоумении она. Уже вопрос: как я к тебе отношусь, а? Хорошо или плохо? Нет, она не знает, значит, она думает, что я плохо отношусь. Я ж простые вопросы задаю. Но мне нужен односложный ответ. Она не отвечает, значит, она получила не то, что ждала. Это же хорошо. Потому что то, что она ждала, могла бы сама себе сказать. Люди многие советуются для чего? Для того, чтобы получить совет, который соответствует их желаниям. Конечно, я могу ошибаться – тогда делайте по-своему. Конечно, она ко мне плохо относится. Это глубокая логическая ошибка. Почему? Потому что если бы я к ней плохо относился, я бы великолепно всю ее муть выслушал бы и сказал: «Молодец, как я тебе сочувствую, ты самый несчастный человек на свете». И быстренько от тебя бы уже давно избавился. А поскольку я чувствую, что из тебя можно еще что-то сделать, поэтому я так с тобой себя веду. А она никак не может понять, что я к ней хорошо отношусь.

**Разговор с Ниной о подборе новых сотрудников**

**Литвак:**

– Теперь Нина у нас отчитываться будет. Мы сколько уже знакомы?

**Нина:**

– Два с половиной года знакомы.

**Литвак:**

– Она пришла в разобранном виде, когда я проводил семинары в Ачинске Красноярского края. У нее была «возня» с мужем и дочерью. У нее свое предприятие, она окулист. Не знаю, высшая категория за тобой еще сохранилась?

**Нина:**

– У меня первая.

**Литвак:**

– Сейчас у нее свое предприятие: производство, консультирование и прочее. Раньше всего в первую очередь мы «разделялись» с дочерью. Дочери сейчас сколько лет?

**Нина:**

– 25 лет.

**Литвак:**

– Тогда ей было 22 года. Она вся была озабоченная, выглядела старухой. Если дочери 25, то ей более 40, в общем, полная старуха. Когда она стала невестой, она помолодела, стала

очаровательной. Календарный возраст поменять я не могу, а психологический – запросто. Календарный возраст плюс возраст предрассудков управляют вашим поведением. Самое интересное, что сразу меняется и внешний вид человека. Вам 45 лет?

**Нина:**

– 47 лет.

**Литвак:**

– Даже на 45 не смотрится. Ты помолодела за счет того, что поняла – с дочерью связываться не нужно, сама без тебя разберется. А с мужем в результате мы укрепили социалистическую семью. Она выросла в карьерном плане, и такой муж ей просто стал не интересен. Нина с нами ездит и на аналитическом тренинге уже была. И на следующий приедет на греческих островах, а там хорошая тусовка. Там ведь «дешевых» людей нет. А чем богаче человек, тем он и умнее. Об этом говорит статистика. Если он бедный – как я могу понять, что он умный? Дурак значит. А у нас в стране ведь так легко разбогатеть. Дураков так много, что приложи чуточку ума и получишь свое. Я о Нине все рассказал, что хотел. А дальше она сейчас будет отчитываться.

**Нина:**

– В октябре планирую открыть новую оптику. А сейчас в Москву приехала на выставку за товаром и опытом в маркетинге. На данный момент есть потребность создать свою команду. Привыкла все делать сама, но сейчас бизнес расширяется, и это физически не возможно. Я поняла, что бизнесом мне интереснее заниматься, чем медициной. Готовлю себе замену, оплачиваю трехгодичное обучение своей сотрудницы в Санкт-Петербурге. Набираю сотрудников в новую оптику, процесс идет очень туго.

**Литвак:**

– Интересно, вот все, когда идут по правильному пути, делают одно и то же: «Я себе готовлю замену». Вика, которую ты знаешь, уже сейчас готовит себе директора по кадровому агентству. Она не боится конкуренции и хороший специалист. Всех повыгоняет, если не понравятся. А что надо, сама сделает вместо своей команды.

**Нина:**

– Я торможу как-то с подбором новых сотрудников. Боюсь ошибиться в выборе кандидата.

**Литвак:**

– Как тут можно ошибиться? Понравился – бери, не понравился – не бери. Даже если не подойдет, то опыт приобретешь. Мы ведь приобретаем его на всю жизнь. Преврати подбор кадров в игру, которая называется «Подбор кадров», – тогда быстрее найдешь. Посмотри, может, возможно подготовить кадры из тех, с кем ты уже работаешь.

*Ненавидеть очень убыточно для энергии. На Востоке говорят: уди спокойно рыбу, и ты увидишь, как мимо тебя проплывет труп твоего врага.*

**Нина:**

– Я расширяюсь, мне нужно количество.

**Литвак:**

– Растущее предприятие, понятно, всегда требует больше кадров. И в самые трудные моменты им не хватает специалистов. Нехватка кадров – это отличный показатель развивающегося предприятия. Значит, пробуй, ищи, в крайнем случае новым подразделением сама поуправляй. Хороший руководитель всегда должен быть готов уволить или найти новых кадров. Даже если придется уволить 100 процентов персонала. Если ты не готова к этому, ты никогда не станешь хорошим руководителем.

**Нина:**

– Еще на прошлом семинаре я поднимала вопрос об увлеченности мужчиной. Возвратившись домой и проанализировав, я быстро в нем разочаровалась. Поняла, что это увлечение мне было нужно только для того, чтобы не заниматься делами. Вопросы, на которые я натолкнулась в тот момент, казались мне трудновыполнимыми. Сейчас я уже их почти решила. На бессознательном уровне я хочу выйти замуж, ведь я полжизни была замужем, а сейчас одна. Это непорядок. Хотя сознание на данный момент мне подсказывает, что замуж не надо.

**Литвак:**

– Кто хочет подчинить себе обстоятельства, должен подчинить себя разуму. Я ведь не говорю тебе о том, что сейчас не надо замуж выходить. Тебе сейчас надо подрасти для своего самоуспокоения.

**Нина:**

– Эта борьба идет внутри меня и привела меня к нестабильному сну и тревожности. То хорошо сплю, то плохо.

**Литвак:**

– Когда плохо спишь – работай. Вспоминай свои самые лучшие деньки.

**Нина:**

– Еще у меня была проблема: у меня была ненависть к маме. Но я прослушала семинар Светы Карциной из Красноярска, на котором она сказала потрясающие для меня вещи. Родители иногда ведут себя мерзко, чтобы вызвать у своих детей чувство вины. И навязывают свое общение не от хорошей жизни. Их беспокоит страх смерти. И со смыслом жизни у них не все в порядке. И когда я поняла это, то моя ненависть к ним поубавилась. Неделью назад я ходила к родителям в гости и ушла от них в нормальном состоянии.

*Преврати подбор кадров в игру, которая называется «Подбор кадров», – тогда быстрее найдешь. Посмотри, может, возможно подготовить кадры из тех, с кем ты уже работаешь.*

**Литвак:**

– Я рад, что ненависть поубавилась, потому что ненавидеть очень убыточно для энергии. На Востоке говорят: уди спокойно рыбу, и ты увидишь, как мимо тебя проплывет труп твоего врага. Сколько сейчас твоей матери лет?

**Нина:**

– 70 лет.

**Литвак:**

– А вред приносила тебе эта женщина, когда ей было 30–35 лет?

**Нина:**

– Она не приносит вред, просто она держит меня около себя. А я позволяю держать около себя.

**Литвак:**

– Когда мама тебя держит – пора маму менять, когда ты позволяешь это делать – пора себя менять. Родителей нужно почитать, а не слушаться. Иисус сказал, что нужно разделить отца и сына, мать и дочь, невестку и свекровь, потому что близкие – враги человека, а кто любит моих близких больше, чем я, тот меня не любит. В переводе на философский язык – «Платон мне друг, но истина дороже», а истины тормозят твоё развитие. Знаете, если бы не мои союзники, меня сожрали бы, говоря, что я выступаю против устоев. Я не против устоев – я за веру. Я как Иисус Христос. Когда ему говорили: ты веру пришел нарушить, он отвечал: нет, я ее пришел исполнить. Когда Моисей говорил: не убей, то я говорю: если ты гневаешься на брата своего, то это тоже грех. Если Моисей говорил: не прелюбодействуй, то я говорю: если ты прелюбодействуешь в сердце своем, то это тоже грех. У меня есть друг, он старше меня, ему 74 года, был женат. Когда ему было 55 лет, жена ему сказала: если бы не моя порядочность, я бы могла тебе тысячу раз изменить. Как вы думаете, сколько раз она изменила сердцу своему? Тысячу раз. Естественно, их брак не мог дальше сохраняться. Тогда он и разошелся с ней. Из расчета: я не хочу мешать твоему счастью, живи, с кем хочешь. Он нашел женщину на 19 лет его моложе. У них начался бурный секс... Но она, конечно, довела его до импотенции... И он уже, конечно, считал, что всё, он уже не мужчина... Но если женщина тебя полюбит, ей не будут мешать временные трудности. Да и потом, импотенции не существует, это предрассудок... Не лекарства надо принимать, а партнершу менять... Но тут выяснилось, какой он на самом деле «импотент» – она от него бегала уже. А сейчас ей уже 60 лет, а ему 79. И у них консенсус. Какое-то возрастное уменьшение потенции произошло, но в целом у них все в порядке. Нина, а у тебя муж, по-моему, – чистый ребенок? Он же дешевле тебя был?

**Нина:**

– Он как бы остановился в развитии.

**Литвак:**

– Правильно. Он остановился, а она развивалась. Он стал «дешевле», она стала «дороже». Недоделанный. Давай читай дальше.

*Растущее предприятие, понятно, всегда требует больше кадров. И в самые трудные моменты им не хватает специалистов. Нехватка кадров – это отличный показатель*

*развивающегося предприятия. Значит, пробуй, ищи, в крайнем случае новым подразделением сама поуправляй.*

**Нина:**

– Маме я показываю свои личностные границы, за которые ей переходить нельзя. Она активно прощупывает, в какие игры со мной можно играть. Сейчас читаю Берна «Игры, в которые играют люди». Осознала, что часто играю в Динамо и Изъян. Заметила, что мне необходима постоянная занятость. В общем, у меня дела идут хорошо, есть идеи дальнейшего развития бизнеса. Начала изучать бизнес по книгам. В конце сентября я еду на бизнес-конференцию в Екатеринбург, в октябре на тренинг в Москву, эти мероприятия инициировала Ира из Екатеринбурга, за что ей спасибо.

**Разговор с Катей о выборе специальности**

**Катя:**

– У меня начался новый семестр в университете. На учебу я стараюсь сейчас много времени не тратить, продолжаю ходить помогать хирургам в хирургическом отделении. Я уже меньше волнуюсь на операциях, научилась делать ЭКГ и брать кровь из вены. Помогаю сестрам делать уколы и ставить капельницы. Меня беспокоит то, что мне уже много лет, а на текущий момент я не работаю. Устраиваться на работу в офис я сейчас не могу. Пойти работать медсестрой смогу только через год. Сейчас я живу на то, что заработала за предыдущие два года. Однако понимание того, как я смогу выкручиваться в финансовом плане еще шесть лет, у меня отсутствует. И этот вопрос меня тревожит.

**Литвак:**

– Навык у тебя не пропал – пойдешь там поработаешь еще раз. Восстановишься временно. Продолжай.

**Катя:**

– Этот вопрос меня тяготит еще и потому, что я в Москве с 16 лет обеспечиваю сама себя и прекрасно помню, чего мне стоили все мои работы по продаже книг в электричках, продуктов – в магазинах, круглосуточная работа в корпорациях и так далее. Поэтому меня до сих пор мучает вопрос: правильно ли я сделала, что пошла в медицину?

**Литвак:**

– Теперь уже нечего думать. Это раньше надо было думать. Но ты в тревоге, а тревога – это профилактическое переживание горя. Она себе прогнозирует, что она не сможет зарабатывать. И когда она будет жутко тревожно растеряна – тогда такой момент и наступит. Но надо, чтобы она была уверена в завтрашнем дне. А Иисус Христос что говорил? Заботься о сегодняшнем дне, а завтрашний день сам о тебе позаботится. Главное – надо что-то начать делать, а деньги будут. Я правда не знаю как, но я уверен. Если не будешь тревожиться. А если будешь тревожиться, ты тогда вся в себя будешь погружена и будешь упускать моменты. Но пока есть деньги? Нормально?

**Катя:**

– Нормально, еще на несколько лет хватит.

**Литвак:**

– Ну так и что ты мучаешься? Ты в себе уверена? А уже через несколько лет и как врач начнешь хорошо зарабатывать. Она нормально учится. Она даже на студенческие тусовки не ходит. А ходит в клинику и овладевает работой медсестры.

*Сейчас кризис у всех, а у нас, психиатров, наоборот – работа кипит. В кризис к нам больше народу ходит, чем в благополучные годы.*

**Катя:**

– И санитаркой работаю.

**Литвак:**

– Не волнуйся, я знаю, тебе придется и санитаркой, и медсестрой работать, а потом профессором будешь. А что делать? Вот у нас тяжелый больной, надо его носить на носилках, ничего – до самого последнего дня санитаром работал. Причем с моим другом, тоже, как и я, доктором наук брались за носилки и несли... Потом к тебе же будут приходить санитарки, их же надо учить перестилать тяжелобольного. Вы знаете, как тяжелобольного перестилать? Это же целое дело, если не знаешь. Но я вам подскажу. Все какие-то медицинские знания должны иметь. Итак, если у вас есть тяжелобольной, надо его повернуть на бок, простынку скрутить в трубочку,



раскручиваешь ее под спину, и только потом кладешь больного на спину и разворачиваешь простыню на всю постель. Это же надо знать. Это не трудно, но надо знать.

Почему руководитель должен знать все работы? Если он все знает, то он не зависит от своих подчиненных. Меня однажды фельдшер на вшивость проверял. Говорит: не могу в вену попасть. А я пошел и попал. Но потом спросил: а зачем ты тогда здесь мне нужен? Больше меня на вшивость не проверяли. Так что ты правильно работаешь, все низовые работы нужно знать.

**Катя:**

– Пока для себя решила, что еще год я могу позволить себе наслаждаться жизнью, поучаствовав в реалити-шоу «Больница», может быть в течение этого времени что-то в моей голове прояснится.

**Литвак:**

– Это уже разумная мысль. Но жесткие сроки абсолютно ни к чему... А если надо будет год и два месяца?

**Катя:**

– Ничего. Значит, еще потяну время. Но у меня есть еще проблема. Меня несколько беспокоит проблема со сном. У меня уже в течение двух лет бессонница. Я периодически не могу уснуть. Это началось еще во время моей работы в корпорации, и скорее всего, это было связано с тем, что я не осознавала свои психические процессы. То есть я не понимала, что творится и почему. Медикаменты я не принимала. Но на текущий момент я не понимаю, как с этой проблемой справиться.

**Литвак:**

– Проблема решается очень легко. Сон – это функция какая? Автоматическая или сознательная?

**Катя:**

– Автоматическая.

*Перед сном надо вспоминать свои прошлые удачи – тоже быстро заснешь. Почему? Потому что настроение будет повышаться. А заставлять себя спать бесполезно. Как говорила Рина Зеленая: «Надо считать до трех. Максимум – до полчетвертого».*

**Литвак:**

– Автоматическая. Значит, пока ты хочешь заснуть – ты не заснешь. Тогда используй бессонницу для проведения упражнений для мышц лица. Они так построены, чтобы человек расслабился. И не заметишь, как заснешь. Заодно поупражняешь мышцы лица. Или другой вариант: перед сном надо вспоминать свои прошлые удачи – тоже быстро заснешь. Почему? Потому что настроение будет повышаться. А заставлять себя спать бесполезно. Как говорила Рина Зеленая: «Надо считать до трех. Максимум – до полчетвертого». И помни: раз ты в постели лежишь, значит ты заснешь.

Я у своих же учеников учусь. У меня был один пациент, у которого было много женщин. И он тоже страдал бессонницей. Я ему и посоветовал: вспоминай все свое прошлое, как у тебя с женщинами было. Он: «С какой-то были отношения не очень, а с другой хорошие». Я: «Вспоминай тех, с которыми тебе было хорошо». И вот он в постели перебирает свои два десятка женщин и где-то на пятой-шестой уже засыпает.

Можно, конечно, еще что-то другое вспоминать. Но думать надо только об успехах. И удаче. Обычно как происходит? Когда ты тревожишься и боишься, что будет плохо, начинаешь вспоминать плохое, и потом прогнозировать себе плохое, и, конечно, можешь всю ночь не спать. Но снотворное лучше не принимать. Потому что к ним же привыкаешь. Потом только хуже будет. Так что у тебя куча приемов. Какой-нибудь тебе подойдет. Только обязательно о хорошем вспоминай.

О хорошем вспоминай. И ты будешь спать. Эта проблема практически у всех нас решалась, кто приходил к нам с бессонницей. А потом у тебя будут реальные успехи. Тебя же сейчас уже пускают на операции ассистировать? И что-то оперировать уже дают?

**Катя:**

– Нет. Я пока только держу инструменты, но что-то дают. Зашивать могу.

**Литвак:**

– Да, это врачебная манипуляция, не сестринская. Но они же тоже понимают, что после 4-го курса тебе могут уже давать оперировать. Потому что уже начинается врачебная практика. Не сразу же осваивается хирургическая техника. Но что делать, если ты поздно поступила?

**Катя:**

– И еще один вопрос – как мне научиться думать и думать быстро?

**Литвак:**

– Думать быстро? Надо тренировать мышление. Возьми логику – там есть логические задачи. Начинай их решать. А когда начнешь быстро думать, тогда точно будешь спать хорошо.

Кстати, вы можете лечить заикание? Хорошо. Я предлагаю тем, кто заикается, не отказываться от речи и понять, какую пользу приносит человеку заикание. Какую пользу? А врагов у заики нет. Вы понимаете, что с заикой плохие люди не встречаются. И вдобавок – чуть-чуть заикания можно немножко оставить. Когда ты беседуешь с человеком – чуть-чуть заикайся, вроде не можешь подобрать слово – и твой собеседник тебе сам подберет слово. Он подберет ту мысль, которая у него возникла. Так можно будет проникнуть в его мысли. Вот как заикание можно использовать.

Я знал одного мальчика, который заикался до невозможности. Ему тогда было семь лет, недавно встретились – оратор. А до этого его пять лет лечили от заикания. А он понял идею и перестал пользоваться заиканием. Знаете, когда человек заикается, он начинает извлекать из этого недостатка пользу: не так строго учителя подходят, если надо пойти что-то купить, заику не просят – идет кто-то другой. А он нашел свою выгоду – и перестал заикаться. Кстати, все это я говорю для того, чтобы вы овладели ораторским искусством. Я же вас заставляю зачитывать ваши отчеты. Но когда речь написана – это очень легко. Ничего не упустишь, верно? А когда не записана, вы говорите, что думаете, а потом жалеете: ой, плохо все, надо было вот так сказать...

#### **Разговор с Владимиром о семье как фундаменте карьеры**

**Владимир:**

– Я был на вашем семинаре в июле в прошлом году. Вы предложили написать письмо. Отправил письмо – стало легче, но все равно было по-прежнему тяжело.

**Литвак:**

– А знаешь почему легче становится после того, как отправил? Это как в шахматах: я думаю, думаю, наконец сделал ход – теперь пусть мой соперник думает. Мне уже думать не надо десять раз, потому что я же не знаю, какой ход сделает партнер. Уже легче становится. Вот почему надо обязательно записать свои проблемы и желательно отправить.

**Владимир:**

– Я месяц работал над собой. Довольно быстро стало полегче. Потом был в отпуске, потом пришло четкое понимание, что такой, какой я есть на данный момент, я не смогу быть рядом с одной женщиной. Надо работать над собой.

**Литвак:**

– Да, помню: шла речь о любовной тягомотине. Он написал, а письмо будет явно необычным, и когда она получит это письмо, тогда она начнет думать, что с ним что-то случилось. И в конце концов она будет с ним жить.

**Владимир:**

– Я уже полтора месяца с ней не общаюсь. Стал думать о себе, о смене работы, о своем развитии, стал бегать, учить английский, и самое главное – стал замечать мир вокруг.

**Литвак:**

– Да, это крайне важно. Любовная тягомотина наносит страшный вред. Я, честно говоря, раньше думал, что любовная тягомотина приводит к неврозам. А когда работал в терапии, то увидел, что, казалось бы, не имеющие никакого отношения к любовной тягомотине болячки типа панкреатит или язвенная болезнь тоже связаны с любовной тягомотиной. Один больной к нам в стационар попадал шесть раз с рецидивирующим панкреатитом. Причиной, оказывается, были проблемы с женой. Мы решили проблемы с женой, и он перестал болеть. А болезнь – она для чего нужна? Во время болезни мы о ком думаем? О себе. Потом выздоровели – опять начинаем о ком-то думать и опять заболеваем.

*Я, честно говоря, раньше думал, что любовная тягомотина приводит к неврозам. А когда работал в терапии, то увидел, что, казалось бы, не имеющие никакого отношения к любовной*

*тягомотине болячки типа панкреатит или язвенная болезнь тоже связаны с любовной тягомотиной.*

**Владимир:**

– Сейчас по-прежнему иногда тяжело, но состояние спокойное. Сплю хорошо, ем хорошо.

**Литвак:**

– А письма ей пишешь или нет?

**Владимир:**

– Еще одно письмо написал на той неделе. Все нормально. Реакции пока нет...

**Литвак:**

– Да-да, все нормально. Я рад, что ты очень хорошо себя чувствуешь. Ты правильно делаешь, что не хочешь общаться с ней. Выжди паузу, а потом напишешь: спасибо, что не ответила, я уже чувствую себя лучше, я уже о тебе почти не думаю. Поскольку вы сами невротичны, ваши партнеры тоже невротичны, а у невротика есть такое одно свойство – он может любить, может не любить. А его любить обязаны. И когда она начнет думать, что, оказывается, он уже от нее уходит, она взорвется. Обычно взрываются тогда, когда любви осталось 30 процентов. А иногда меньше. Один так же писал-писал письма любимой девушке, а она его игнорировала, и он начал свою любовь к ней уменьшать по 10 процентов, а потом, когда всего 10 процентов осталось, он стал уменьшать свою любовь по одному проценту. И она взорвалась на 5 процентах любви.

Я уже давно убедился, что наша техника, которая позволяет следить за поведением людей, довольно профессиональная, она действительно работает. Отступитесь от этой профессиональной техники – и ничего у вас не получится. Вот когда Владимир один раз отступился – и у него не получилось. Он стал выполнять нашу технику – стало получаться лучше. И уже можно сказать, что он избавился от своей любовной зависимости.

**Владимир:**

– Еще у меня есть вопрос. Почему я на работе засыпаю? В связи с этим хочу ее поменять, но чувствую, что я еще не все узнал по этому роду деятельности и хочу еще остаться.

**Литвак:**

– Засыпаешь на работе потому, что, наверное, тебе не все там интересно. Сон иногда выполняет функцию защиты. Или, может быть, ты еще продолжаешь по-прежнему много думать об объекте своей любви.

**Владимир:**

– Может, 50 на 50.

**Литвак:**

– Сколько ты уже убрал?

**Владимир:**

– 30 процентов любви убрал.

**Литвак:**

– Сколько осталось?

**Владимир:**

– 70 процентов.

**Литвак:**

– Напиши ей следующее письмо, что у тебя любовь наполовину прошла... Ну что делать: он где-то в глубине души не очень верит в нашу методику.

**Владимир:**

– Нет, верю.

**Литвак:**

– А почему тогда письма затягиваешь? Инструкция какая была? Когда тебя начинает мутить, тогда пишешь: спасибо, что не ответила, мне уже стало лучше.

**Владимир:**

– Меня пока не мутит. Просто одна мысль приходит и мешает жить.

**Литвак:**

– Вот я о чем тебе и говорю. Надо, чтобы не приходила. Для этого надо писать письмо. Как только опять мысль приходит – так опять пишешь. Действует великолепно. Ну, в общем, тогда ясно: он не высыпается, потому что еще думает о ней...

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

## О КАРЬЕРЕ

*Несколько замечаний для тех, кто хочет быть психотерапевтом. Я погружаюсь в проблему клиента. Начинаю ее решать как могу. Вы видите спектакль двух артистов. Причем это гораздо лучше, чем любой другой спектакль. Почему? Потому что мы не по роли идем. А каждый раз что-то получается неожиданное. И в последнее время я так веду: я не беспокоюсь, чтобы все обязательно прошли через мои семинары. Но если пришли на семинар, то все участвуют. Почему? У нас однородная группа: у вас у всех проблемы, связанные с недокарьерой.*

*Хотя некоторые считают, что у них любовные проблемы. Это ерунда. Почему? Когда с карьерой все складывается нормально, то любовные моментально решаются. Я иногда говорю: научитесь зарабатывать 10 000 долларов в месяц, а лучше 50 000, а 100 000 – вообще хорошо. И сексуальные проблемы тогда моментально решаются. Вообще, надо заниматься чем-нибудь одним. А что-нибудь одно – это «Я». То есть надо собою заниматься. Тогда автоматически решится все остальное.*

### Разговор с Петром о поисках высокой зарплаты

**Петр:**

– Здравствуйте, меня зовут Петр. Мне 31 год. Образование высшее, я хирург. Но работаю не по специальности. Занимаюсь медоборудованием уже третий год. Но сейчас думаю, что хочу возвратиться в медицину.

**Литвак:**

– А хирургом ты сколько работал?

**Петр:**

– Я интернатуру, ординатуру закончил, поступил в аспирантуру и, собственно говоря, из аспирантуры ушел.

**Литвак:**

– Это негоже – не заканчивать дела. По-любому надо было закончить, даже если тебе аспирантура сто лет не нужна. Но если ты начал, надо это закончить. Хотя опять-таки, это не в ста процентах случаев. Если что-то ценное наметилось, то можно и бросить. Один мой коллега всех своих студентов гонит в аспирантуру. Но не для того, чтобы все стали кандидатами наук, а чтоб сменили тусовку. Нельзя все время находиться в одной среде. Нельзя все время в одном бульоне вариться. А в аспирантуре другой будет бульон. Все равно – станете кандидатами, не станете, но придется работать с людьми более высокого уровня, чем вы. На каком году из аспирантуры ушел?

**Петр:**

– 1,5 года я отучился по специальности абдоминальная хирургия.

**Литвак:**

– В абдоминальной хирургии оперируют на животе, значит, твои пациенты – это люди с язвами, аппендицитами, с проблемами толстого кишечника и печени. И конечно, если бы ты шесть или семь лет позанимался бы хирургией, то получил бы специальность... Я знаю одну докторшу, которую я заставил заниматься диссертацией, она стала кандидатом наук, но теперь бросила терапию и организовала медицинскую фирму по организации лечения наших пациентов в Германии. И думаете, как ей, легче теперь, когда она кандидат наук? Конечно легче. Представляться солидной. Хотя у нее такая вшивая была диссертация... Но, думаю, все кандидатские диссертации ничего не стоят. Но и многие докторские, наверное, еще хуже. А знаете почему? Почему говорят, что кандидатская лучше докторской? Потому что кандидатские диссертации пишут доктора наук, а докторские диссертации пишут кандидаты наук.

Вы не бойтесь писать диссертации, главное – влезть в систему, а потом руководителю самому важно, чтобы кандидат защитился. Таким образом он получает какой-то научный капитал. Может профессором стать. И то, что ты бросил диссертацию, этим нанес сильное оскорбление своему научному руководителю. А с другой стороны, конечно, надо деньги зарабатывать.

**Петр:**

– Да. Из-за этого и пошел.

**Литвак:**

– Сейчас выясним мы, почему. Я думаю, что у него какая-то зазноба была, которая от него требовала денег. И чтоб быстрее их добыть, он и бросил диссертацию. Ну, может, я ошибаюсь. Женат?

**Петр:**

– Нет.

**Литвак:**

– Нет. Ну, видишь, покраснел. Я что хочу сказать. Вы знаете, что такое наука? Что для науки свойственно? Повторяемость. Вы должны научиться тому, чем я сейчас владею. И это можно. Это наука. А вот если вас «лечит» какой-то шарлатан или недобросовестная, заблуждающаяся душа – этому вы не можете научиться, потому что в шарлатанстве нет повторяемости. И чудес не бывает. Так вот, возвращаясь к Петру. Он человек серьезный, в аспирантуру поступил. Но вляпался в какую-то идиотку, которая требовала от него денег и скандалила: что за мужчина, который не может меня содержать?! Он и бросил аспирантуру. Но теперь, видимо, в этой любви он потерпел поражение, и он правильно думает, что надо бы вернуться в аспирантуру.

*Петр – человек серьезный, в аспирантуру поступил. Но вляпался в какую-то идиотку, которая требовала от него денег и скандалила: что за мужчина, который не может меня содержать?! Он и бросил аспирантуру. А вскоре эта идиотка бросила его самого.*

Когда вы хотите узнать, любит вас человек или нет, то не дарите ему подарков. И в Библии написано: подарками не приобретаешь право. А у нас многие мужчины хотят получить расположение женщины, даря ей подарки. Вы раздвинутые ноги получите, а не любовь. Ну, женщины будут продавать любовь... У нас очень развита латентная проституция. Латентная – это скрытая. Поэтому проститутки вызывают у меня большее уважение: они хотя честны перед всеми, называют свою цену – столько-то рублей в час. Хочешь другую позу? Добавляй денег. И потом, она в семью не лезет, на душу не капает – «когда ты на мне женишься?». Но нам сейчас надо, конечно, Петру помочь, его зазнобу из сердца выкинуть и чтоб в следующий раз он не влипал. А вообще, она кто такая?

**Петр:**

– Тоже врач. Мы ровесники. Ее специальность – тоже хирургия. Тоже диссертацию пишет.

**Литвак:**

– Вроде пока нормально. А что ж она тогда – ну совсем дура? Понятно, что Петр сейчас мало зарабатывает, но он на правильном пути и потом будет больше зарабатывать. А сколько лет ваша связь держалась?

**Петр:**

– Долго, шесть лет.

**Литвак:**

– И за это время ты не смог спрогнозировать отношения...

**Петр:**

– В смысле?

**Литвак:**

– Ну какие – комсомольские, партийные... Ничего не понятно, исходя из цифры «шесть лет». Кто его знает – может, за эти шесть лет между вами ничего не происходило. А может быть, за год так все было интенсивно. Кстати, интересно: какому хирургу нужно платить больше – тому, кто оперирует за 15 минут, или тому, кто делает операцию два часа? Причем операцию одну и ту же. Технически одну и ту же. Кому надо больше платить?

У нас же в России как устроено? Если я решил проблему за 15 минут, то человеку не понятно, за что платить ему? Хотя я же проблему решил, причем быстро, тогда как он несколько лет ее решить не мог. Поэтому цифра обязательно важна. Вот вы говорите: шесть лет вы вместе, а брак какой был – гостевой? Ходили друг к другу в гости? Как часто встречались?

**Петр:**

– Я затрудняюсь сказать.

**Литвак:**

– Вот видишь! Интересно, обычно медики приучены к методичности, мы же «дневники» пишем каждый раз после приема больного. Так то же самое надо делать и со своей личной жизнью: когда встретились, где, сколько минут происходило. Особенно много писать не нужно. У хирурга есть такая запись, чтоб много не писать: аппендицит провел... Утречком посмотрел и

пишешь: состояние больного соответствует тяжести вмешательства. Для меня понятно, что на первые сутки после операции пациент так себя чувствует. Потом врач пишет: на третьи сутки он так себя чувствует, и так далее. Короче говоря, не так уж много надо писать, но обязательно надо регистрировать. А он – шесть лет и не знает, как часто встречались... Я, конечно, не пророк, но думаю, что Петр не первый ее мужчина был. Ведь они встретились, когда ей было 24 года. Конечно, у нее до Петра были связи, и что-то у нее там не получилось, так же, как и у Петра. Она тоже не первая у тебя?

*Какому хирургу нужно платить больше – тому, кто оперирует за 15 минут, или тому, кто делает операцию два часа? Причем операцию одну и ту же. Технически одну и ту же.*

**Петр:**

– Да.

**Литвак:**

– То есть он не проанализировал, что было в первом «браке». Когда ты заводишь себе второй брак – это уже фактически гражданский брак, шесть лет вместе. Правда, тот факт, что они чаще жили врозь, и сделал их связь такой долгой. Жили бы вместе – через полгода разбежались бы. Ницше сказал, что если б супруги врозь жили, они жили бы дольше. А Шопенгауэр писал: «Когда люди вступают в тесное общение между собой, то их поведение напоминает дикобразов, пытающихся согреться в холодную зимнюю ночь. Им холодно, они прижимаются друг к другу, но чем сильнее они это делают, тем больнее они колют друг друга своими длинными иглами. Вынужденные из-за боли уколов разойтись, они вновь сближаются из-за холода, и так – все ночи напролет».

Итак, у девушки Петра до 24 лет были свои любовные истории. Ведь когда мы влюбляемся в юности, то мы влюбляемся «на всю жизнь». Сейчас, правда, молодежь пошла такая... Знал одну девушку, ей, понимаете, ее девственность надоела. И она нашла себе парня, за которого и не собиралась замуж выйти. Но тем не менее за него же вышла. Почему? А потому что не собиралась, то есть не ценила его. Она сказала: все, ты свое дело сделал, катись. А он тогда: давай поженимся. Люди не знают, какие действия могут привести к цели... Так, Петр, а учились вы вместе?

**Петр:**

– В интернатуре, ординатуре мы проучились вместе год...

**Литвак:**

– А потом ты заметил, что она еще и женщина, да? А год практически не замечал. Почему раньше не замечал? А другая какая-то была. А потом он той лишился, не прогнозировал, почему лишился. А с голодухи вы бросаетесь на все, что шевелится. И сухая корка покажется сладостью. И вторая оказалась лучше первой?

**Петр:**

– Намного лучше.

**Литвак:**

– Уже хорошо. Тогда какого хрена ты с ней связь разорвал? Я всем говорю – берите готовую продукцию, а не полуфабрикат, когда мы хотим создать семью... А возврат к первой, конечно, уже невозможен. Поэтому секс нужно получать в семье. Когда я сытый, я пройду мимо пяти ресторанов и даже запаха не почувствую. Когда же ухожу голодный, то пройду и увижу, что, оказывается, на моем пути пять-семь точек питания, откуда вкусно пахнет. И не выдержу, и войду в одну из них. А там не икру минтая дают, к которой ты привык, а – черную икру, вкус которой уже забыл. А потом, когда уже черную попробовал, к икре минтая тяжело возвращаться.

Если более ценная женщина вторая, чем первая, то тогда это можно считать развитием. Даже несмотря на то, что секс стоит на третьем месте. Но он все-таки на третьем месте стоит не просто так. Сейчас мы посмотрим, почему так у них вышло. Признаюсь, что на этапе молодые доктора еще мало зарабатывают. Если какой-то выгодный больной, то вам обьедки достаются. Поэтому и в накладе сидите. Чуть-чуть она не додержалась, еще годика два – и не надо было никуда уходить. Ведь Петр уже хорошо оперировал, просто еще очень молодой был, ему еще не давали выгодных больных. Выгодных сам шеф оперировал. А ему больные говорили просто: большое спасибо.

Конечно, приятно. Когда мне говорят «большое спасибо», я спрашиваю иногда: а какой размер этого «спасибо»? Сейчас правильно Петр решил вернуться к диссертации. И ему не надо

будет тратить деньги на эту женщину. В принципе, «река» денег, конечно, идет от шефа, но какие-то ручейки будут из других мест в ваш карман течь – не на одной же зарплате живем. Поэтому ему надо возвращаться. Конечно, в прошлом на дорогостоящую проститутку у Петра денег не хватило. И он прекратил свое развитие и стал решать сексуальные проблемы. В следующий раз, Петр, сексуальную проблему можешь решать, но стратегии не надо. Постарайся иметь квартиру, дом... Квартира есть?

*Петр уже хорошо оперировал, просто еще очень молодой был, ему еще не давали выгодных больных. Выгодных сам шеф оперировал. А ему больные говорили просто: большое спасибо.*

**Петр:**

– Квартира есть.

**Литвак:**

– Сам заработал?

**Петр:**

– Нет.

**Литвак:**

– Но твоя все-таки. Пользоваться можно. А машина?

**Петр:**

– Мотоцикл пока только.

**Литвак:**

– Уже что-то. Транспорт есть. А когда ты ее катал на мотоцикле, она выражала недовольство тем, что у тебя нет машины?

**Петр:**

– Нет. Об этом как-то не было речи.

**Литвак:**

– А что она от тебя требовала?

**Петр:**

– Сложно сказать. Нет, требовать она ничего не требовала конкретного...

**Литвак:**

– Но считала, что мужчина должен кормить семью, а она женщина, значит, она ЗА мужем. Вот она и латентная «проститутка». Наверняка были какие-то недвусмысленные намеки, что надо тебе больше зарабатывать, а ей необязательно? Она же женщина. Ну ладно. Цель прихода сюда?

**Петр:**

– У меня два вопроса. Во-первых, есть сомнения по поводу хирургии – возврата: возвращаться – не возвращаться? И второй вопрос. Я тут давеча перечитывал свои записи со школы и понял, что мне как-то надо вернуться в детство. Потому что тогда были мысли светлее, чем сейчас. В целом отношение к жизни было какое-то другое.

**Литвак:**

– Поскольку я врач, то мне легко тебя понять. Ты, когда делаешь хирургические операции, как себя чувствуешь?

**Петр:**

– Хорошо.

**Литвак:**

– Значит, в принципе, тебе нравится. Ты понимаешь, что ты делаешь важное дело. Я начал с хирургии, а потом попал в психиатрию случайно. Но как только я попал в психиатрию, я понял, что меня как раз отец сориентировал именно на эту специальность. Из меня хирург бы не получился. Я понял, что я попал туда, куда надо было сразу попасть. Хотя лечение, конечно, назначал мой руководитель, а не я. Но меня однажды просто потрясло, как человек вышел из психоза. Гораздо сильнее, чем когда я сделал аппендицит. Я уже понимал, что я спас человеку жизнь. Я понял: ума нет – считай калека. Когда ты возвращаешь человеку ум, конечно, приходишь от этого в восторг. И всем эта специальность нравилась. В жизни получает удовольствие. А какой у тебя есть другой вариант?

**Петр:**

– На самом деле, когда я планировал к вам идти, у меня вообще было другое состояние. Но буквально вчера меня прямо-таки осенило – мне нравится хирургия и путешествия.

**Литвак:**

– Станешь высококласным хирургом – будешь путешествовать. Я, к примеру, сейчас путешествую, я в состоянии себе это позволить. И куда только меня судьба не заносила! Но все – через специальность. Если, конечно, получаешь удовольствие от хирургии, то тогда – пожалуйста. Но, конечно, хирургия тоже надоест. Но она не помешает. Вы думаете, что мне это занятие хирургией помешало? Вот он хирург, он видит, что я работаю сейчас, как хирург. Заметил, да? Как в хирургии я удаляю аппендицит, если там осталась хоть одна капелька отростка, я не имею права закрывать рану. Я вот сейчас стараюсь до самого конца узнать о человеке все-все. Так что в любом варианте хирургия тебе не помешает.

Это приучит тебя к чему? К методичности, к четкости. Хорошая специальность – хирургия. Но придет время, и тебе тоже, может, надоест. У нас некоторые хирурги даже ходили на философский факультет. И нас потом удивляли своими знаниями.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

### **О КОРИОЛИСОВОМ УСКОРЕНИИ**

*Например, вы знаете, что такое «кориолисово ускорение»? Я тоже не знал, узнал от одного хирурга, что это ускорение, связанное с вращением Земли. Быстрее всего Земля вращается у экватора. У кориолисового пояса. И постепенно к экватору оно увеличивается. И, естественно, у рек, которые текут на юг, подмывается правый берег, а левый – плоский. Те, которые текут на север – там все наоборот. Кориолисово ускорение также влияет на праворукость и леворукость. В нашем северном полушарии больше праворуких, а в южном – больше леворуких. Не знаю, интересно вам это знать? Мне кажется, что это интересно. А все, что интересно, лучше знать. Потому что никогда не знаешь, где это знание может пригодиться.*

Не знаю, решай сам пока насчет путешествий, честно говоря, я пока не вижу пути, как при помощи путешествий заработать деньги. А зарабатывать деньги обязательно нужно, потому если ты зарабатываешь деньги, то надо вначале тратить время, чтоб заработать деньги, а все свободное время можешь потратить на что-то другое. Это нормальный путь. Посмотрите наши звезды шоу-бизнеса: Розенбаум – врач, между прочим, хороший врач «Скорой помощи» – в свободное время занимался самодеятельностью. Потом, когда квалификация в самодеятельности стала высокой, он бросил медицину. А Чехов кто? Врач. Поэтому медицинское образование может тебя очень высоко подбросить.

А Жванецкий был судовой инженер, а потом в свободное время писал... Поэтому рассматривай хирургию как источник дохода, хорошо, что она тебе не противна. Она доставляет тебе удовольствие. Даже мне доставляла удовольствие. Лишь бы ты развивался. Мотив – ерунда. Одна моя ученица, например, на физмат поступила для того, чтобы выйти замуж. Мотив нехороший. Почему туда? На физмате очень много мужчин, причем умных мужчин. Естественно, ее желание искать женихов отшибло сразу, потому что первый год на физмате очень тяжело учиться. И естественно, она занималась математикой. А заодно развила свое мышление. Получилось, главное, чтоб действовало что-то. Вот ты выходишь после операции, и тебя больше волнует, как на тебя смотрят восхищенными и благодарными взглядами. Но чтобы на тебя так смотрели, надо что-то делать. Особенно если ты знаменит и все пальцем на тебя показывают. Так что главное, чтоб действия были правильными.

Если хочешь, чтоб на тебя смотрели с обожествлением, значит надо просто стать высококвалифицированным хирургом. Волей-неволей ты будешь делать то, что нужно. Так что практически желания свои нужно удовлетворять. Удовлетворенное желание – это древо жизни, а неудовлетворенное – иссушает мозг. Библия!

### **Разговор с Олегом о пользе смены работы**

**Олег:**

– Меня зовут Олег, образование незаконченное высшее – МАИ, специалист по радиоэлектронике летательных аппаратов. Семейное положение – холост. Отношения с девушкой – имею, детей нет. 36 лет.

**Литвак:**

– Конечно, институт хороший, престижный более-менее. Может быть, не первое звено, но второе уже. И на каком курсе ушел?

**Олег:**

– С четвертого.



**Литвак:**

– Это очень плохо. С первого уйти – еще куда ни шло, а с четвертого – это же будет все время висеть на тебе. У нас одна из мединститута ушла с шестого курса и сказала, что она добровольно ушла. Но это же большая глупость! Кто знает наше образование – с шестого курса не исключают. Там как бы ты ни сдал экзамен – все равно тебе поставят пропускную оценку. А вообще самое трудное – это первые три года. А потом-то легче...

**Олег:**

– Да я знаю.

**Литвак:**

– Что, кушать хотелось? Это я понимаю. А когда бросил?

**Олег:**

– 7-й семестр сдал, а с 8-го ушел.

**Литвак:**

– То есть ты прошел больше половины пути. Экватор прошел. И он уволился. Кушать хотелось? Безусловно. А там заочного нет обучения? Есть? Он явно не подумал. Можно было перейти на заочное обучение. Кушать хотелось – могли бы устроить там каким-то лаборантом при кафедре. Но видимо, обжираться хотелось. Насчет кормежки: 2–3 тысячи калорий не так трудно заработать. Это же опять – ищите женщину, наверное, женщина требовала какие-то траты.

**Олег:**

– В тот момент не было.

*Серьезное преобразование не требует больших капитальных вложений. Говорят, что руководителям нужно очень много вкладывать, а я вам говорю – ерунда. Нужно просто провести перераспределение.*

**Литвак:**

– Ну, мечтал, значит.

**Олег:**

– Да, была большая мечта.

**Литвак:**

– Я о чем и говорю. Виртуальная стадия была, и, наверное, она была такая, что на нее надо было тратиться. Только не из-за этого ты пошел. А из-за того, что сексуальную проблему хотел решить. Надо вещи называть своими именами. Тогда ты сделал ошибку. А то, что кушать хотелось, – это, конечно, святое дело, надо сначала поесть, потом учиться. Без хлеба нет и учения, как говорится в Библии. Не подмажешь – не поедешь.

**Олег:**

– Если правде в глаза смотреть, то на поесть я как раз и зарабатывал.

**Литвак:**

– Вот я о чем и говорю – правде в глаза. Не правде, а истине. Да, ты хотел больше денег для того, чтобы можно было поухаживать за женщиной, которая тебе нравилась. А если бы ты ей нравился, то ей не мешало бы, тем более ты на еду зарабатывал. Тебе уже все ясно, а я просто рассуждаю, что нужно всегда искать причину, истину. Опять же философия что говорит? Причина – это такое действие, которое ведет обязательно к другому действию, которое называется следствие. А у нас часто бывает повод. А повод после этого – не значит следствие.

Вот я садовод был, я помню, деревья были уже 6-летние, ветер подул не очень сильный, и одно дерево упало. Я посмотрел, а в нем давно короед завелся. Ветер – это просто повод. Я к чему? Вы, наверное, уже заметили, я – любитель искать причину. А причиной часто является собственная несостоятельность. Истинная причина всех неверных взглядов на жизнь. Я понимаю проблемы с начальником. Я еще как-то понимаю проблемы с сексуальным партнером. Это реальные проблемы. Но когда человек говорит, что он что-то из-за детей делает, то это уже точно повод. Чтобы опять помириться со своей подругой. Потому что ради детей никто не живет. Ни одного случая такого я не знаю. Это невозможно. Но при помощи детей мы хотим решать какие-то свои проблемы, которые не разрешены в плане неудовлетворения, в плане собственной значительности. Олег, детей нет?

**Олег:**

– Нет.

**Литвак:**

– И кем стал работать?

**Олег:**

– Тогда пошел на работу в ресторан и сейчас работаю в ресторанной сфере.

**Литвак:**

– Ресторанная сфера – работа капитальная, работа хорошая. Почему? Потому что она удовлетворяет один из главных человеческих инстинктов – пищевой. Я думаю, сейчас восстановишься в институте, и на душе сразу станет спокойнее. И можно оставаться в ресторане. И для института это будет большое достижение, когда к ним вернется их бывший студент...

**Олег:**

– Специальность надо будет поменять.

**Литвак:**

– Поменяй специальность – не имеет значения. В данном случае это здорово. И естественно, когда пойдешь проситься обратно, то надо покаяться – восстановите меня, такого-сякого, неправ был...

**Олег:**

– Спасибо, вы отличный учитель.

**Литвак:**

– Кстати об учителях. Психологи, которые идут в институт на психологию из 10 класса, кому они помочь смогут? А когда идет психолог – человек, прошедший какой-то жизненный опыт, он тогда легко сможет помочь. Я могу помочь военным, потому что сам был военным, педагогам могу помочь – сам был педагогом, студентам могу помочь – тоже знаю психологию студентов. К примеру, я знаю, как преподавателя «взять»: самое главное – не грубить им и подчеркивать их значимость. И смотреть на них восхищенными глазами – это очень просто. Вот так чуть голову поднять и чуть приоткрыть рот, как от удивления услышанным, – это психологическая взятка. Но за психологическую взятку тебя никогда не арестуют. Восхищайся.

Наши техники простые. Я недавно вычитал, может, повторюсь: серьезное преобразование не требует больших капитальных вложений. Говорят, что руководителям нужно очень много вкладывать, а я вам говорю – ерунда. Нужно просто провести перераспределение. Потом я убедился – действительно, все мои предложения не требуют больших капитальных вложений. Практически даже никаких. А знаете почему? Потому что я использую законы развития. Все ценное, что было до, надо использовать. А вы помните «Интернационал»? «Весь мир насилия мы разрушим, до основания, а затем мы наш, мы новый мир построим, кто был ничем, тот станет всем». Не надо разрушать до основания то, что было сделано. Кстати, в великом городе Иерусалиме основание Стены плача было построено в 10 веке, середина – в 16 веке, а верхняя построена в 19 или 20 веке. Представляете? Ничего не разрушают. И я к чему хочу сказать, чтобы вы ради бога не разрушали все, что у вас есть хорошее. Наоборот, это надо достраивать. И, конечно, Олег получил большой опыт, работая бухгалтером-калькулятором. Уже был где-то в верхушке, значит, весь ресторанный бизнес знает великолепно. Высшее образование ему надо получить, и может, в ресторанном бизнесе останешься. Ну так что тебе больше нравится?

*Вы помните «Интернационал»? «Весь мир насилия мы разрушим, до основания, а затем мы наш, мы новый мир построим, кто был ничем, тот станет всем». Не надо разрушать до основания то, что было сделано.*

**Олег:**

– Я и занимаюсь ресторанным бизнесом. У меня собственное дело.

**Литвак:**

– Ну и что же, расширяй свое дело. Что не растет, то умирает. Нормальное производство должно обязательно расширяться. Как дерево: не будет расти – помрет. Олег, у тебя собственное дело – это великолепно, его надо расширять. Находить новые формы работы.

**Олег:**

– Персонала не хватает.

**Литвак:**

– Ничего, появится. Подождать надо – придут готовые. А что, иногда и воспитать быстрее получается, чем готового брать. Готового ты будешь за навыки брать, а нужны личностные

качества. Когда ты набираешь специалистов, почитай, как найти хорошего работника и хорошую работу. Прежде всего принимай по деловым качествам, а выбирай по личностным.

**Олег:**

– Воспитаешь. Потом он доходит до какого-то уровня и переходит на другую работу.

**Литвак:**

– Все правильно: если твое предприятие растет и у него есть возможность расти, то он не уйдет никуда. Надо, чтобы человек в коллективе мог развиваться, и пока он развивается, он никуда от тебя не уйдет. А что надо делать? Надо тебе просто самому развиваться. Развивать надо бизнес.

Уверяю тебя, сейчас ты закончишь институт, выучишь логику, согласишь наши психотренинги – тогда и мысли появятся. Я конкретно не могу тебе сказать – как. Я могу сразу так со своей позиции посоветовать: организовывать разные мероприятия в ресторане, не только свадьбы, а например, психологические тренинги. Сейчас некоторые организуют ресторан с библиотекой, чтоб посетители могли почитать что-то. Я принцип тебе говорю – надо придумать что-то новое. Чего нет в других ресторанах.

**Олег:**

– Кстати, вы подсказали одну интересную идею. Более плотно заниматься с владельцами и руководством ресторана.

**Литвак:**

– Да, конечно, если у тебя будут успехи – пожалуйста, начни делиться своим опытом с другими владельцами ресторанов. Великолепно, конечно. Самое главное – запустить мышление, а потом сам придумаешь, до чего я додуматься не могу.

Нельзя делать все время одно и то же. Это застой. Правильно, когда люди, которые у тебя выросли, от тебя убегают. От меня тоже масса народу убегает. А я никого не держу. Многие говорят, что у нас секта здесь какая-то. А в растущем предприятии всегда не хватает людей. Когда у меня начались разговоры о центре будущей России, об олимпийской команде, то мне нужно было очень много кадров. Я же глобально мыслю – мне надо весь олимпийский спорт подмять под себя.

Если мне нужны кадры, тогда я пошел к своим старым кадрам, которые от меня тогда ушли. Предлагаю: давайте вместе сотрудничать. У них другое мышление – они выросли. Но они выросли самое большее до уровня главврача поликлиники. Я: давайте организуем поликлинику, вы будете вести прием. Или одна меня приглашает: приезжайте, посмотрите какой я дом построила. И начинает мне рассказывать, как мне проехать: до старого базара километров 15, потом сесть на электричку... Я трубку положил. И она своей головой никак не могла понять, что если я к ней и захотел бы приехать, то взял бы такси. И я, пройдя по своим старым кадрам, понял, что ничего не найду. Они давно остановились в развитии.

Одна тоже от меня ушла. Считала, что я отстал от жизни. Я, правда, тогда диссертацию писал, я им объяснил: вы цветете – я созреваю. Плодов всегда меньше, чем цветов. Она везде развонила, что я отстал от жизни, и ушла. Где она? Что ты переживаешь? Если они ушли, значит, дурные. Или ты застоялся. Вот смотрите – у него свой бизнес успешный, а я ему говорю: ты застоялся.

*Надо организовывать разные мероприятия в ресторане, не только свадьбы, а например, психологические тренинги. Сейчас некоторые организуют ресторан с библиотекой, чтоб посетители могли почитать что-то. Я принцип тебе говорю – надо придумать что-то новое.*

Когда все время одно и то же, вести успешно бизнес трудно. Вот история тоже из моего опыта. Я кандидатскую в свое время еще делал. Тогда еще были печатные машинки, у меня была квалифицированная машинистка, литфак закончила, филолог. Она печатала на русском языке, а там надо было вставлять латинские слова, по-английски имена авторов. И она это делала от руки, причем, бедная, на всех пяти экземплярах. Скажите, мне ее квалификация сейчас нужна или нет? Нет. Она не шла вверх, а уже тогда стали появляться компьютеры, и она не удосужилась овладеть компьютером. Сейчас собачек разводит – тоже важный бизнес, конечно.

Почему надо все время расти? Если ты хочешь быть вровень с миром, то просто надо расти. Если хочешь обогнать – надо расти вдвое быстрее. В будущее надо посмотреть, что в будущем будет. А почему беспокоюсь не столько о твоей специальности, сколько о том, что ты попадаешь на тусовку, где люди думают. А потом ты по аналогии хлоп – и что-нибудь придумаешь и,

может, останешься, потому что в принципе ресторанный бизнес – это бизнес, если его правильно вести, никогда не разоришься.

У меня одна седьмой по счету магазин открыла, но она обслуживала средний класс – продавала одежду. Добротную одежду, относительно недорогую. И мы ей все время говорили: Наташа, нельзя делать одно и то же. Но сейчас кризис – она разорилась. А средний класс на чем будет экономить? Прежде всего на одежде. Конечно. Сейчас одежды столько, что по большому счету лет пять можете ничего не покупать, хватит. Так же, да? Может быть, у нас часто одеваются те, кто выделяется активным сексуальным поведением, чтоб привлечь другой пол. И естественно, когда грянул кризис, она потеряла всех своих покупателей. А те, которые организовывали бутики, тем тоже трудно стало. Знаете, человек потерял, например, 600 миллионов долларов, но один миллиард у него остался, он все равно своим близким сможет купить шубу за 20–30 тысяч долларов. Они выжили. Самое главное – они не успокаиваются на достигнутом. Тот, кто почивал на лаврах, – обречен. По-моему, Франко говорил. И вот я сейчас как раз говорю: мое дело, Олег, – стимулировать твоё мышление. А дальше сам придумаешь. Я просто знаю, этот бизнес, которым я занимаюсь, имеет огромное будущее. Он разовьётся раз в сто больше, чем сейчас. Поэтому, может быть, мы с тобой тогда и встретимся, если ты будешь на уровне со своим рестораном.

**Олег:**

– Тогда уж сетью ресторанов.

**Литвак:**

– Ну, Олег, мы решили все. Что в личном плане?

*Одна тоже от меня ушла. Считала, что я отстал от жизни. Я, правда, тогда диссертацию писал, я им объяснил: вы цветете – я созреваю. Плодов всегда меньше, чем цветов.*

**Олег:**

– Нормально. Еще не женат. Но кандидатура есть.

**Литвак:**

– Я всем говорю: женитесь обязательно, и тогда у вас всегда под рукой будет причина всех ваших неудач. А если еще детей заведете – то вообще все сразу можно будет объяснить. Хотя, конечно, по большому счету, если семейная жизнь налажена как следует – ой бог ты мой, сколько хлопот уходит мимо тебя, и ты можешь тогда заняться собой и бизнесом, и твой партнер тебе поможет. Кстати, я вам уже сказал четыре фактора, которые определяют прочность семьи: 1. Общее мировоззрение. Общий взгляд на принципы. 2. Общие гастрономические вкусы. 3. Секс. 4. Желание гладить друг друга. Ну об этом подробнее в моей книге «4 вида любви».

**Разговор с Николаем о необходимости спокойствия для эффективности руководства**

**Литвак:**

– Коля к нам пришел, который тоже попал в переплет. Он женился очень выгодно на дочери выдающегося работника. Ребенка они завели, а потом его сильные мира сего прогнали. Правильно я излагаю, да? Сам он бизнесмен, у него строительная фирма. Но для них это было мало. А внук им не нужен был.

Он пришел в таком разобранном виде, но сейчас собрался уже. 12 килограммов веса потерял. Главное – не торопиться. И не влипнуть второй раз. Читай отчет.

**Николай:**

– Перед приездом сюда возникла дилемма: с одной стороны – интересный семинар, с другой – интересное дело в Москве. Поскольку дела сулили хороший доход, я принял решение уехать с семинара, и сразу на душе стало спокойно.

**Литвак:**

– Все правильно. Я всегда говорю: ради бога, к нам приезжайте со спокойным сердцем. Если есть дела дома – оставайтесь там. Но это и правильный выбор, потому что бизнес. На семинар можно и в следующий раз приехать, а бизнес – упустил дело – все. Это безвозвратная потеря. Правильный выбор.

**Николай:**

– В дальнейшем история повторялась. Поехал в Анапу через неделю, но уже через два дня летел обратно. Поехал в Омск на несколько дней, но уже через день дела вернули меня домой. А поездка в Псков за купленным автокраном прошла в спокойном режиме и с удовольствием. Последняя поездка в Краснодарский край по федеральным заказам тоже была интересной и

прошла с толком, смыслом и удовольствием. Проанализировав ситуацию, я понял, что привлекают меня интересные дела, которые я сам инициировал, приняв мир здесь и сейчас в том виде, в котором он есть. Осознание себя здесь и сейчас вызывает у меня спокойствие. Принятие мира как следствие спокойствия позволило мне с удовольствием трудиться в бизнесе и над собой.

В бизнесе в этом году была приобретена спецтехника, заключен ряд договоров, освоена новая технология. Заключены договоры с заводами на поставку материалов напрямую. Реорганизована система управления фирмой. В результате я избавился от оставшихся бесперспективных сотрудников и перестал мешать своему бизнесу работать.

В результате количество звонков на мой телефон уменьшилось с 50 до 2–3 в день, что тоже способствовало моему спокойствию и повысило эффективность работы как руководителя.

**Литвак:**

– Правильно. Руководитель – это тот, который руками водит. А тот, который что-то сам делает, – это не руководитель. Это исполнитель. Ему подобрать кадры – и пусть кадры делают что нужно. А тот, который все время в производстве, – это плохой руководитель.

*Я понял, что привлекают меня интересные дела, которые я сам инициировал, приняв мир здесь и сейчас в том виде, в котором он есть. Осознание себя здесь и сейчас вызывает у меня спокойствие. Принятие мира как следствие спокойствия позволило мне с удовольствием трудиться в бизнесе и над собой.*

**Николай:**

– Еще более интересным оказалось занятие саморазвитием и новым проектом. Около года назад на очень интересных курсах по противостоянию манипуляциям, которые проводила в московском «Кроссе» Елена Амбарнова, мне в голову пришла идея создания проекта, который мог бы объединить на одной площадке переговорщиков и экспертов в самых разных областях. Я обратился к Лене, и мы создали мастерскую переговоров технологий, в которой каждый желающий может обучиться методам ведения переговоров и противостояния манипуляциям.

**Литвак:**

– Да, по поводу манипуляций. Есть манипуляции, есть управление. Меня тоже иногда манипулятором называют. Манипуляция – это какие-то действия руководителя для того, чтобы поменьше заплатить и больше выжать. А вообще это нельзя, вы же закон стоимости изучили. Если ты меньше платишь – это ты вор, если ты больше платишь – ты его развращаешь. Большая зарплата развращает. И мои ученики долгое время проводили семинары по манипуляциям. Надо считать людей умными, и мы обучаем антиманипулятивной технике – и манипулятора тогда можно запросто победить, уделать.

Пример манипуляции: ребята, дела у нас так себе, сейчас кризис, но я постараюсь, чтобы никого не уволить. Вызывает так тревогу, и человек уже не придет просить прибавку к зарплате, должность. А управление – это когда я хочу, чтобы вы делали то, что мне нужно, но управление – это когда я получаю прибыль и вы. Тогда это управление, а не манипуляция.

**Николай:**

– На сегодняшний день мы создали сайт мастерской переговоров технологий и продолжаем изучать рынок и формируем команду. Работа над этим проектом потребовала от меня более высокого уровня персонального развития, и я вплотную занялся своим личностным ростом. Интенсивно поработал над своими страхами, в том числе над страхом смерти и бедности, о существовании которых у себя я раньше даже не подозревал, произошла разблокировка моего сознания. Это позволило развиваться моему творческому началу во всех направлениях.

Я одновременно учился вести переговоры в бизнесе, трудился в своем бизнесе, я лечил свою душу. Процесс был иногда болезненный, трудный, но очень интересный. Я все чаще испытываю удовольствие и радость от результатов и самого процесса.

Таким образом я учился грамотно вести переговоры, объединяя экономические, юридические, психологические знания в одну цель. Переговорные навыки я отрабатывал без отрыва от своего производства. Получилась интересная взаимосвязь между мастерской переговоров технологий и моим бизнесом, и этот процесс стал очень увлекательным. В результате я смог уверенно и легитимно отстаивать свои интересы в бизнесе. После того, как один чиновник из силовых структур вместо «здравствуйте» спросил, кто вас научил писать такие письма, я окончательно убедился в способности научного подхода.

Я проделал большую и интересную работу в деловой переписке.

Некоторые клиенты соглашались на мои условия после десятка писем. Некоторые шли навстречу после 1-го письма. Но от всех я получал желаемый результат. Я переделал все шаблоны договоров с учетом полученных знаний. В результате даже процесс расторжения договоров стал увлекательным. Последние клиенты, даже не дойдя до предусмотренной договором процедуры медиации (это процедура внесудебного разрешения споров с привлечением третьей нейтральной стороной), были вынуждены расторгнуть договора полностью на моих условиях. Их методы давления, угрозы, шантаж, манипуляции просто не действовали против профессиональных методов ведения переговоров.

*Есть манипуляции, есть управление. Меня тоже иногда манипулятором называют. Манипуляция – это какие-то действия руководителя для того, чтобы поменьше заплатить и больше выжать.*

Так что еще раз хочу поблагодарить вас, Михаил Ефимович, за опыт, который вы мне дали.

**Литвак:**

– Спасибо. Кстати сказать, так как я в «Кроссе» президент, то уже я не влезаю в детали. И вот сейчас сам с удовольствием услышал, что народ развивается и без меня.

### **Разговор с Мариной о вредности выполнения чужой работы**

**Марина:**

– Я мотивирована на удовлетворение чужих потребностей. И часто попадаю в состояние прострации, когда вдруг понимаю, что на данный момент я себе не принадлежу, меня как будто бы не существует. И я задаю себе вопрос: как так, почему тебе на себя-то работать в лом? Для себя? Почему ты всегда что-то делаешь для других? И не могу найти ответа.

**Литвак:**

– Человек все делает для себя, только у него потребности извращенные. Правильная потребность – себя развивать, пытаться делать карьеру, заниматься сексом. И так себя все ведут. Когда с детства человек мотивирован на то, чтобы удовлетворять чужие потребности, то формируется потребность, чтобы его постоянно хвалили. И у тебя такая потребность.

Кстати, большинство из тех, кто ко мне приходит, имеют такую же проблему. Это в прошлом школьные отличники и хорошисты, воспитание которых шло в условиях повышенной моральной ответственности. Им говорили: «Смотри, ты все делай хорошо, потому что ты ответственен за судьбы всего мира, и учись только на четверки и пятерки, чтобы не опозорить семью, улицу, школу». И когда такой человек вырастает, взрослеет, он уже неосознанно ищет, кому бы сделать что-то хорошее. То есть он из детства не вышел.

**Марина:**

– Вот я и пытаюсь найти причину, чтобы ее уничтожить и вырваться из клетки.

**Литвак:**

– Клетку как раз убрать и нужно. Но поскольку тебе без похвалы жить нельзя, потому что ты уже так воспитана, то сама себя хвали. Похвали себя за то, что ты делаешь что-то для себя. Например, сейчас ты можешь себя похвалить за то, что ты пришла ко мне на семинар и свои потребности удовлетворяешь. Хвали себя за все вещи, которые ты делаешь для себя, их все нужно учитывать. Это называется «завести банк поглаживаний». Сделала что-то для себя – молодец! Решила какую-то проблему, физкультурой позанималась – погладь себя. Ни в коем случае не ругай себя. В «банк поглаживаний» клади только похвалы. Для чего? Когда тебе станет плохо, ты тогда заглянула бы в «банк поглаживаний» и «сняла» оттуда столько «налички»-похвалы, сколько нужно. Что интересно, эти «деньги» никуда не денутся. Посчитаешь снятую «наличку» – и окажется, что ты уже стала жить для себя.

Да, и важно знать: то, что находится в вашем сознании, не считается. Считается то, что скрывается в вашем бессознательном, и именно от него нужно избавляться. Вначале избавиться, а потом уже закладывать другое содержание.

И еще я уверен, что у таких, как ты, отсутствует скромность. Прежде чем делать что-то хорошее другому человеку, остановись и подумай: может, он без тебя все сделает. А отсутствие скромности заключается в том, что когда ты делаешь за другого его работу, ты думаешь, что доброе дело делаешь, а на самом деле – злое. И этот «облагодетельствованный» тобой человек думает так: «Ты заблокировала мое развитие, ты сделала что-то, что мог сделать я и должен делать я. А если бы ты не делала за меня мою работу, ты бы меня развивала. А ты сделала за

меня и заблокировала мое развитие. И тогда ты – злодейка. Ты сейчас как ни крути, а с гордостью сказала: «Я все делаю для других». А эту фразу надо говорить с горечью. Ты – сволочь первостатейная, потому что блокируешь развитие людей.

*Прежде чем делать что-то хорошее другому человеку, остановись и подумай: может, он без тебя все сделает. Когда ты делаешь за другого его работу, ты думаешь, что доброе дело делаешь, а на самом деле – злое.*

**Марина:**

– Согласна полностью.

**Литвак:**

Если уж совсем нейдет, то вначале закончи свои дела, а потом помогай другому. Не может человек хорошо помочь другому, когда у него самого неблагополучно.

Особенно эта проблема часто встречается во взаимоотношениях детей и их матерей. Вот характерный пример. Приводит одна мама ко мне ребенка на консультацию. Говорит: «Я его так люблю, я хочу, чтобы он занимался наукой, спортом, стал большим человеком, а он не хочет заниматься как следует, он не хочет даже переодеваться в чистое!» Я спрашиваю: «Ты точно его любишь?» Отвечает: «Я его очень люблю». Я отвечаю тогда: «Тогда и пусть ходит в грязной рубашке, может, ему так лучше». Она возмущается: «Почему? Как это так? Если он будет ходить в грязном, учительница будет меня ругать». Вникните в сущность ее возмущения: на судьбу ребенка ей наплевать, лишь бы учительница не сделала замечание.

Я ей объясняю: «Хорошо, если тебе в будущем удастся отмазать сына от армии, а если не удастся, то он пойдет в армию, а там все надо делать самому: придется воротничок подшивать, пуговицы пришивать... Причем делать это хорошо и быстро. Но невозможно же научиться сразу делать хорошо то, чему ты раньше не учился».

Она спрашивает: «Что же делать?» Я: «Пусть ходит в грязном. Может, он новую моду введет. Или пусть сам стирает». В данном случае мамаша меня послушалась, что бывает редко, ведь я же «ерунду» обычно говорю. Многие, кто впервые приезжает на мои семинары, даже те, кто предварительно прочел мои книги, вначале принимают мои советы враждебно. И немудрено: они жили-жили по своим правилам, а тут я их беру и разрушаю.

Что же было дальше? Мальчик целую неделю ходил в грязной рубашке, и вначале учительница сделала замечание, а потом над ним стали смеяться ребята. И он со слезами на глазах просит маму постирать ему рубашку.

Маме, конечно, было жалко сыночка. Но она поборолла свою жалость, как я ей посоветовал, и просто объяснила, как ему самому постирать: «Налей в таз воды, положи стиральный порошок, замочи в тазу рубашку, потри ее немножко, хорошенько прополощи в воде и выжми». Он все так и сделал. Мама помогла только раз. Мальчик не доставал до бельевой веревки, поэтому она повесила ее сушиться. Конечно, позже втихаря она перестирала рубашку. Но на следующий день она сказала: «Сынок, ты постирал рубашку лучше, чем я, поэтому ты мне больше не доверяй это дело».

*Многие, кто впервые приезжает на мои семинары, даже те, кто предварительно прочел мои книги, вначале принимают мои советы враждебно. И немудрено: они жили-жили по своим правилам, а тут я их беру и разрушаю.*

А теперь вернемся к Марине. Скажи, какие «добрые» дела и кому ты делала?

**Марина:**

– Нянчила племянника с 2 до 4 лет.

**Литвак:**

– Ты делала это по чьей-то просьбе или сама предложила?

**Марина:**

– По просьбе.

**Литвак:**

– Это не так страшно. Кто тебя просил об этом?

**Марина:**

– Брат.

**Литвак:**

– А кто такой брат по нашей «картотеке»?

**Марина:**

– Никто.

**Литвак:**

– Верно. Напомним остальным, что согласно психологическим законам у каждого человека самые значимые люди – это ты сам, твои коллеги по работе и твой сексуальный партнер (подробнее об этих законах читайте в книге Литвака «4 вида любви». – *Ред.*). Про родителей Пушкин очень хорошо написал:

Родные люди вот какие:  
Мы их обязаны ласкать,  
Любить, душевно уважать  
И, по обычаю народа,  
О Рождестве их навещать  
Или по почте поздравлять,  
Чтоб остальное время года  
Не думали о нас они...  
Итак, дай Бог им долги дни!

А брат кто такой – вообще не понятно. Известный философ Эрих Фромм выделил четыре вида любви: любовь к себе, материнская и отцовская любовь, любовь к Богу или истина, братская любовь ко всему человечеству. О любви детей к родителям он не говорил, и я четко определил, что ее не существует. Дети к родителям обращаются, потому что они что-то из них хотят высосать. Когда они маленькие, это нормально, но когда большие, то это мы уже паразитов вырастили. А все остальное – хлам.

Кому-то помогать – не врожденное качество, это привито с детства. Я каждый раз говорю: если вы заботитесь о себе, то с ростом своей «себялюбивой квалификации» вы автоматически становитесь нужным человеком в обществе.

Итак, вернемся к тебе, Марина. Брат просил сидеть с его ребенком. А у тебя были свои дела?

**Марина:**

– Конечно.

**Литвак:**

– Почему же брат тебе навязал своего ребенка? Пусть сам бы и сидел.

**Марина:**

– Потому что он считает, что я – тупая овца и у меня никаких своих дел быть не может.

**Литвак:**

– Все правильно! Я с ним согласен. Действительно, ты – тупая овца, и поэтому ребенку ты нанесешь большой вред. Ребенка все-таки должен воспитывать высокоразвитый человек. А когда ты берешь и воспитываешь молодого человека, ты, тупая овца, так не называй это хотя бы добрым делом. Ты приносишь ему вред.

*Если вы заботитесь о себе, то с ростом своей «себялюбивой квалификации» вы автоматически становитесь нужным человеком в обществе.*

Поэтому в следующий раз, когда он тебя попросит по нянчить ребенка, ты откажись именно из-за того, что ты любишь брата и племянника. Скажи, что ничего не можешь для них сделать, ты отказываешься им помочь из-за любви к ним и для того, чтобы перестать быть тупой овцой. Можешь еще брата поблагодарить, что он тебя назвал тупой овцой. Скажи так: «Я-то думала, что я – нормальная женщина, а оказывается, что я тупая овца. А теперь я буду потихонечку превращаться в человека».

Так что перестань хвастаться, что ты делаешь добрые дела. Ты приносишь огромный вред людям. Сколько раз ты сидела с племянником?

**Марина:**

– Года два.

**Литвак:**

– Каждый день?

**Марина:**

– Я неделю работала, неделю отдыхала.

**Литвак:**



– Значит, «чистыми» – год. Так вот, за год ты нанесла племяннику серьезный ущерб, потому что первые годы жизни – основные для того, чтобы дать ему человеческие навыки. А ты единственное, чему его научила, – блять.

**Марина:**

– Согласна.

**Литвак:**

– Так что пересмотри, добрые у тебя дела или нет. Ты – злодейка, если так посчитать. Племяннику ты нанесла урон совершенно непоправимый. Но если согласиться с братом, что ты – тупая овца, то он поступает непоследовательно: как же можно тупой овце доверять свое чадо, ангелочка невинного? Сейчас сидишь с ребенком?

*Мне все больше и больше нравится денежно-цифровая психология, которую я, можно сказать, разработал в деталях. Когда мы начинаем все переводить на деньги, все становится ясным.*

**Марина:**

– Нет.

**Литвак:**

– Значит, у тебя что-то человеческое начинает появляться? У тебя начинает пробуждаться совесть. И эта совесть тебе не позволит, пока ты овца, быть с ним. Быстро ты человеком, конечно, не станешь. Но элементы совести у тебя появились, и совесть не позволяет тебе с ним сидеть. Кстати, может, ту неделю, которую с ним не сидела, ты неосознанно использовала для того, чтобы превращать себя в человека. Все так складывается.

Кстати, такое ее поведение поможет и брату. Он тогда поймет, что он – нахал, скотина, что не пройдет ему эксплуатация сестры, и, может быть, он исправится, когда ему дулю покажут. А так, выполняя его просьбы, она поощряет его. А отказав ему в помощи, он не сможет к ней придаться. Ведь он натурально вытягивает у сестры деньги. Сколько стоит сидеть с ребенком неделю?

**Марина:**

– 150 рублей в час.

**Литвак:**

– Подсчитай, сколько он у тебя наворовал. А когда ты позволила у себя украсть, как тебя назвать? Правильно – овца. Мне все больше и больше нравится денежно-цифровая психология, которую я, можно сказать, разработал в деталях. Когда мы начинаем все переводить на деньги, все становится ясным. Кто ты по специальности?

**Марина:**

– Экономист.

**Литвак:**

– Вот и занялась бы своей специальностью, совершенствовала бы себя... Когда меня невестка просила посидеть с внуком, понянчить его, я говорил: моя цена на сегодня – 250 евро в час. Если ты мне заплатишь 250 евро в час, я пойду его нянчить. Если у тебя нет денег, я могу тебе дать денег на няньку, но я не могу выполнять неквалифицированную работу. Я человек высокой квалификации. И как вы думаете, какие у меня отношения с невесткой? Великолепные! Надо просто правильно наладить отношения в семье.

У тебя, Марина, высшее образование, а эта работа нянжкой задержала твоё развитие. И ты не можешь рассчитывать на высокую оплату. А должна. И этот ущерб ты уже не восполнишь. Как бы хорошо ни было. Но ситуация может повернуться в лучшую сторону, если ты сейчас не будешь помогать брату.

**Марина:**

– Я уже сейчас этого не делаю.

**Разговор с Оксаной о важности личного счастья для будущей карьеры**

– Ко мне на семинар ходили две женщины, страдающие бесплодием. А сегодня у них – прекрасные детишки! Удивительно, но на наших психологических тренингах женщины беременеют после многолетнего лечения у профессионалов, специализирующихся на лечении бесплодия. Механизм могу объяснить. Один из видов бесплодия связан с тем, что из яичников, откуда яйцеклетка выкатывается, идет «труба», по которой она спускается вниз. А «труба» – это мышечный орган, который волнообразно двигается, проталкивая яйцеклетку вниз к

сперматозоиду, а сперматозоид стремится, преодолевая сопротивление реснитчатого эпителия, соединиться с яйцеклеткой. Если женщина эмоционально напряжена, то сперматозоид не может достигнуть яйцеклетки. В процессе групповых психологических занятий женщина успокаивается, все тело и органы расслабляются, «труба» расширяется – и сперматозоид проходит. Конечно, обе женщины много лет лечились в специализированных учреждениях. Я не хочу сказать, что это лечение никакого эффекта не дало, оно тоже помогло, но чуть-чуть не хватало для решающего рывка. А когда прибавилась психология, то все получилось. Я горжусь возможностями психологии!

У нас был еще один интересный случай. Женщина, посещавшая нашу группу, давно страдала бесплодием. Мужа она очень не любила. И не считала нужным хранить ему верность, встречалась с другими мужчинами. Поскольку она знала, что не может иметь детей, то во время половых актов не предохранялась. И тут выяснилось, что она беременна. А до зачатия у нее были 2–3 сексуальные связи. И вот она родила мальчика, назвала Ваней. Но толком не знает, от кого родила – от мужа или от своих любовников. Но главное – на свет появился ребенок. От кого – какая разница. Я вообще уверена, что лучше бы он родился от любовника. Любовник лучше, чем муж. Ведь если бы муж был хороший, то она бы не изменяла. Одного из любовников этой женщины я даже знала. Это был доктор наук, профессор. Очень толковый человек. Просто супер. Если ребенок от него, то Ваня вырастет гением. Кстати, не так уж заблуждались евреи, когда наследование идет у них по матери: гарантировано, кто отец – неизвестно, а мать – известна.

*Удивительно, но на наших психологических тренингах женщины беременеют после многолетнего лечения у профессионалов, специализирующихся на лечении бесплодия.*

Еще ко мне на психотерапевтические семинары ходила врач-психиатр. Она тоже долго лечилась от бесплодия. И тоже вылечилась – ее мальчику сегодня уже несколько лет... Помню – пришла, плачет. «Я пошла к гинекологу, – говорит, – а он мне поставил рак матки. Что делать?!» Я советую: «А ты сходи к другому гинекологу». И в итоге выяснилось, что это не рак, а беременность. Может, и был рак, но мы этот рак с помощью психологических методов превратили в беременность. А долгие годы ее лечила очень опытный гинеколог. К сожалению, есть такое врачебное явление – терапевтический нигилизм. Врач сам лечит больного, но считает, что вылечить его невозможно. И вот этот гинеколог лечила бесплодие. Положительных результатов у нее не было, и потому она была твердо уверена, что бесплодие не лечится. И когда она прощупала матку своей пациентки, то посчитала, что развилась злокачественная опухоль.

### **КОММЕНТАРИИ И СОВЕТЫ ЛИТВАКА ПО РАССКАЗУ ОЛЬГИ**

– Какой из этого рассказа нужно сделать вывод? Не помогает вам какой-то специалист – не стреляйте в пианиста: он играет как может. Смените пианиста. Ищите другого специалиста. Сейчас развитие науки и техники во всех областях такое высокое, что у нас все лечится. Практически можно помочь избавиться от любой болезни, даже от рака. Но нужно найти специалиста, который горит на работе, для которого есть азарт не столько вам помочь, сколько разобраться с проблемой. Тогда получается...

Вот еще пример. Чисто теоретически невроз – состояние абсолютно излечимое. Считается, что когда человек страдает навязчивостью, ему помочь нельзя. Большинство моих подопечных приходили с кучей разных навязчивостей. Одна из наиболее распространенных – социофобия. Это боязнь выступать. А агорафобия – боязнь открытого пространства. Так у меня получалось всех вылечить, быстро, одного за другим, как на фабрике. Меня даже обвиняли в подтасовке результатов в кандидатской диссертации. Они действительно были подтасованы. Только в обратную сторону: на самом деле эффект был гораздо выше. Если бы я дал результат, который был на самом деле, меня бы коллеги уничтожили. Тогда все считали, что эффективность излечения от навязчивых состояний составляет 40 %, я поставил 55 %. На самом деле было 80–90 %.

Чем наше лечение отлично от других? Мы не берем таких идиотских слов, как «возьмите себя в руки», «чего вы боитесь, ничего не случится», «идите и переходите улицу без страхов»... Нельзя это говорить, потому что наши страхи – наши защитники. Им же надо спасибо сказать.

Я пытался доказывать свою правоту своим коллегам. Показал на примерах излечения пяти своих пациентов. Что же сделали коллеги? Они моим пациентам поставили другие диагнозы. То есть руководствовались утверждением: этого не может быть, потому что этого не может быть никогда. Их возмущало: как так – у меня не получилось, а у него получилось?

У меня сейчас есть другой потрясающий результат. Женщина с 14 лет страдала навязчивым состоянием – боялась ехать в машине. Когда она решила обратиться ко мне, врачи ее отговаривали: «Не ходи ты к этому болтуну!» Но она пришла, и уже через 3 месяца у нее навязчивости исчезли.

Но официальная медицина не признает мои результаты лечения.

#### **Разговор с Зарой о необходимости контроля за эмоциями**

**Литвак:**

– Давай говори, Зара из Питера. Я знаю, что ты темперамента холерического, активная, живая. Это очень хорошо. Ты вначале действуешь, а потом думаешь. Но хорошо, что думаешь. Потом, конечно, приходится исправлять свои ошибки. Но на мой взгляд, холерик – темперамент очень хороший. Только их надо их заставлять заниматься тай-дзи, чтобы они все-таки мысли чуть раньше посылали, чем действия. Но это особенность человека.

**Зара:**

– Отчет называется «без слез я отсюда не уеду».

**Литвак:**

– Ты плакать собралась?

**Зара:**

– Да.

**Литвак:**

– Плачь, нечего стесняться, выплачешь – и все отрицательные эмоции уйдут, их нельзя держать внутри себя. Они тебя разрушат. Выплакаться надо. Когда вы видите жизнерадостно улыбающуюся женщину, надо сразу предположить, что у нее, наверное, глубокое несчастье. Но в этом чаще всего нет ее вины, ее просто так воспитывали: девочка, ты не должна показывать слабинку. И она улыбается, веселая, жизнерадостная, а это называется «улыбка висельника», потому что она сама нуждается в помощи. Это называется конгруэнтность: надо, чтобы и внутри, и снаружи все было одинаково – мысли, действия, эмоции должны соответствовать друг другу. (Конгруэнтность – равенство, адекватность друг другу различных экземпляров чего-либо (обычно – содержания, выраженного в различных формах, представлениях) или согласованность элементов системы между собой. В психологии – согласованность информации, одновременно передаваемой человеком вербальным и невербальным способом, а также непротиворечивость его речи, представлений, убеждений между собой. – *Ред.*).

Почему дети счастливы? Они конгруэнтны. Неприятность какая-то прошла – и они уже улыбаются. Они живут здесь и сейчас.

Во многом конгруэнтными нас делает воспитание. Вот ситуация из моей семейной жизни. Старшему восемь лет, он уже воспитанный человек, а младшему Борису всего три года, он естественный, конгруэнтный, правда, наполовину: уже немного тронутый воспитанием. Мы стоим у подъезда дома, и мимо нас проходит один полковник в отставке с огромной сеткой мандаринов, которые он купил по госцене – рубль двадцать. Дело было в советские времена. А на рынке мандарины стоили три рубля. И вот я с двумя детьми стоим у подъезда. И мой Борис подходит и спрашивает: «Дядя Ваня, а что у тебя в сетке?» Если бы он был совсем глупый, то подошел бы и сказал: «Дядя Ваня, дай мандарины». А в три года ребенок уже хорошо знает, что такое мандарины. Поэтому он хитрил. Полковник отвечает: «Мандарины». Боря: «А я люблю мандарины». Дядя Ваня достает и дает ему три мандарина. Маленькие, зелененькие. Боря дальше поступает еще более конгруэнтно. Он сам все их лопает, не дает ни мне, ни брату, у которого слюнки текли. Старший брат молчит. Он не конгруэнтный. Но Боря на этом не останавливается, он идет и говорит: «Дядя Ваня, я уже съел мандарины». Тот ему еще отсыпает. Потом мой сын еще три раза подходит. И полковник отсыпает. Нормальный дядя Ваня. Бывший военный. Мы друг друга понимаем. Я ему говорю: «Я допускаю ошибку, Иван Иванович, идите, а то он у вас все съест». Вот вам пример. Один уже воспитанный, не конгруэнтный, ему тоже хочется есть мандарины. Второй наполовину конгруэнтный.

#### **ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

##### **О ДЕТЯХ**

*Дети, пока они родились и мы не испортили их воспитанием, они конгруэнтны. Отсюда они не застревают. Они обрадовались, порадовались, потом огорчились, поплакали, еще слезы не*

*высохли, они уже смеются. Жизнь у них здесь и теперь. Многих же воспитывают по принципу «береги себя».*

**Литвак:**

– Зара, образование у тебя высшее?

**Зара:**

– Да. Бухучет и аудит.

**Литвак:**

– Вот, пожалуйста. Бухгалтерская специальность – потрясающая, с ней можно идти куда угодно. Хоть в директора, куда она и пошла. У тебя своя турфирма?

**Зара:**

– Да.

**Литвак:**

– Помогает образование?

**Зара:**

– Да, еще как.

**Литвак:**

– Не знаю, есть ли у нее главбух, но главбух ей лапшу на уши вешать не будет. Она сразу разберется, поговорит с главбухом и сразу поймет. Я думаю, что у нее главбух хороший. Фирма кормит сама себя?

**Зара:**

– Конечно.

**Литвак:**

– Дети есть?

**Зара:**

– 12 и 8 лет.

**Литвак:**

– Муж есть?

**Зара:**

– Нет пока.

**Литвак:**

– Хорошо говоришь – пока. Не торопись выходить замуж. Что такое секс, ты знаешь, у тебя дети есть. Сейчас надо все сделать обдуманно, отсканировать кандидатов, которые появятся. Имей в виду, ты – человек уникальный, не так просто тебе подобрать, не каждый подойдет. Ты сейчас экономически независима. А искать тебе надо мужчину-флегматика. Ищи, именно этот тип мужчин тебе подходит. Он выдержит твой характер. Если ты активно двигаешься, то зачем тебе, чтобы твой муж двигался?

Во-первых, он не будет с тобой конкурировать. Более того, ты ему будешь нравиться, потому что в тебе будут такие качества, которым он будет завидовать. Он сам несколько медлительный, а ты быстрая, и тогда у вас будет консенсус.

Кстати, флегматик не тот, что медленно работает, он медленно «вработывается». А когда хорошо «вработается», то будет очень быстро работать. Если в сексуальных отношениях холерик тут же вспыхнет и через три минуты кончится, то флегматика надо раскошегаривать. Но когда с ним сексом займешься, то половой акт будет длиться с ним почти час. А к такому длительному сексу надо быть подготовленной, чтобы выдержать этот натиск любви.

Часто наши «интеллигентные» женщины физически не подготовлены к тому, что если вдруг и появится мужчина их мечты, так они не выдержат их натиска. Говорит: я уже устала. А он еще не разогрелся. И потому ему приходится искать себе женщину, которая выдержала бы его темперамент.

*Флегматик не тот, что медленно работает, он медленно «вработывается». А когда хорошо «вработается», то будет очень быстро работать. Если в сексуальных отношениях холерик тут же вспыхнет и через три минуты кончится, то флегматика надо раскошегаривать.*

**Зара:**

– На сегодняшний день я закончила курсы повышения квалификации для предпринимателей малого и среднего бизнеса. Когда диплом заберу, то пойду на следующие курсы. Меня уже приглашали.

**Литвак:**

– Ты правильно идешь. Пока ты не замужем, но правильно идешь к замужеству: не через завязывание непонятных знакомств, а через учебу.

**Зара:**

– Осенью иду на президентские курсы. Три раза в неделю хожу на спортивные танцы. Вы, Михаил Ефимович, сказали, что это налаживание секса.

**Литвак:**

– Мы с тобой танцевали. С флегматиком можно. Просто долго раскочегариваешься, а потом – скорость нормальная. Ты меня сама погладила и сказала: «Уделали вы меня». Значит, я ее утомил. А это не каждому дано. Вы всегда ищите положительное. Вас хвалят, а вы этого не видите, не замечаете.

**Зара:**

– Покупаю дом за границей. Немного не хватает. Взяла кредит, но внутри сидит какой-то страх, хотя умом понимаю и по расчетам, что могу закрыть этот кредит от 6 месяцев до 2 лет, но все равно страшно.

**Литвак:**

– Глаза страшатся, а руки делают.

**Зара:**

– Первый муж, неофициальный, был миллионер. Я бросила его после пяти лет проживания, так как он мне изменил с моей подругой.

**Литвак:**

– Из-за этого, конечно, расходиться не стоило. Это тараканы в голове. Надо было подумать – почему он тебе изменил? По-видимому, ты какие-то его потребности не удовлетворяла. Может, ты старалась, но, может, ему было тебя много? Потихише надо было. Разберись, почему он ушел. Подруга, наверное, такая же, как ты?

**Зара:**

– Нет, она дешевле, чем я, была.

**Литвак:**

– Это по цене. А по темпераменту? Сейчас ты поняла, что подружек нельзя иметь. Ты их убрала?

*Подружки не нужны, это хлам, от которого надо избавляться. Нужны сотрудники.*

**Зара:**

– Я сразу поняла. Я сразу это сделала.

**Литвак:**

– Подружки не нужны, это хлам, от которого надо избавляться. Нужны сотрудники.

**Зара:**

– Был второй муж, но уже официальный. Но он встречал меня, когда я поздно возвращалась, с криками и бросался к балкону, чтобы покончить с собой...

**Литвак:**

– Кто вознесет его высоко, то в бездну бросит без следа... Наверняка воспитание твоего мужа шло в условиях повышенной моральной ответственности. Эти люди думают о себе то, что они или ничтожество, или боги. Главное, что он добивался своего? Манипулировал?

**Зара:**

– Да.

**Литвак:**

– Если у тебя был миллионер, следующий должен быть миллиардер. Тогда это выход из сценария. А когда ты в следующий раз вновь берешь «дешевого» мужчину, ты становишься на путь деградации. Он алкоголик?

**Зара:**

– Да.

**Литвак:**

– Понятно. Это поведение алкоголика.

**Зара:**

– Я дура тогда была и вышла за него замуж. И он тоже изменил мне. И я, беременная, подала на развод. Отмазка его была – я не могу спать с беременными женщинами. Я ему после раздела

подарила 20 миллионов рублей. Это сложилось из того, что я нажила до него, и то, что мы вместе заработали.

**Литвак:**

— Нельзя иметь дело с «дешевыми» людьми. А алкоголики довольно стереотипные. Твой муж чувствовал себя человеком, только находясь с тобой рядом. А потом вы развелись. Почему он, если бы он был нормальным человеком, не отсудил свое имущество?

*Когда Цезарю доложили, что его жена изменяет, он сказал: «Жена Цезаря вне подозрений». Зачем ты поверила? Верь только тем фактам, которые тебе выгодны. Тебе было выгодно, чтобы он тебе изменил? Нет. И не верь.*

**Зара:**

— Я даже судиться не стала.

**Литвак:**

— Зря. Ты бы поручила все адвокату, он бы делал все.

**Зара:**

— В подтверждение ваших слов, что следующие «разы» все хуже и хуже будут. Это проверено мной. Подарила ему машину, и расстались через год. Потом хотела ему еще машину купить, но не успела: Михаил Ефимович помешал.

**Литвак:**

— Четыре миллиона как минимум я тебе сэкономил, получается?

**Зара:**

— Да.

**Литвак:**

— Следующий подарок был бы дороже. Психология дает экономический эффект, и приличный.

**Зара:**

— У меня несчастливый жизненный сценарий. Отец изменял моей маме, я видела это. Но они не разводились, потому что развод в мусульманской семье считается позором. Но вот сейчас я одна...

**Литвак:**

— И я знаю почему: ты не вертишься в кругах, где есть мужчины. Там, где ты возишься, их там просто нет. Эта ситуация мне напоминает один анекдот. Пьяный мужик что-то ищет под фонарем. Тут к нему подходит милиционер и спрашивает: «Что вы тут делаете?» Мужик отвечает: «Ключи от квартиры ищу». — «А где потерял?» — «В парке». — «А зачем здесь ищешь?» — «А здесь светлее».

Большинство женщин так и ищут. Много образов напридумают, один из них, может, и подойдет. Но надо еще попасть в то место, где мужчины водятся. Там, где ты ищешь, их нет. Похожи немного. Брюки носят, может, даже борода есть. Слова знают заветные. И производят впечатление. Но это все видимость.

**Зара:**

— Почему я альфонсов выбираю?

**Литвак:**

— Ты крутишься там, где альфонсы. Во-вторых, идет взаимное дополнение. Они тебя даже сами находят. И еще алкоголики обычно восхищаются, красиво объясняются в любви. Ты — потрясенная, а потом из тебя вытягивают все что можно.

Тебе себя надо изменить. И вдобавок у тебя активная жизненная позиция. Когда ты видишь, что что-то не так, ты начинаешь делать замечания? Да? Подсказывать, помогать?

**Зара:**

— Да.

**Литвак:**

— Перестань помогать. И у тебя изменится характер. И ты не будешь их выбирать, у тебя появится отвращение к людям, которые из себя ничего не представляют. Может, цифровая психология подходит?

*Ты не вертишься в кругах, где есть мужчины. Там, где ты возишься, их там просто нет. Эта ситуация мне напоминает один анекдот. Пьяный мужик что-то ищет под фонарем. Тут к нему подходит милиционер и спрашивает: «Что вы тут делаете?» Мужик отвечает: «Ключи*

*от квартиры ищущу». – «А где потерял?» – «В парке». – «А зачем здесь ищешь?» – «А здесь светлее».*

Дальше. Поставь себе большую цель. Станешь ты одним из первых лиц в государстве среди турбизнеса. Они там вместе собираются. И обычно на таких собраниях надо быть со своим сексуальным партнером, если он есть. И сразу присмотрись к этому человеку: а можно ли с этим человеком пойти на это высокое собрание? Не важно, мужа официальные, не официальные. С миллионером можно было в общество приличное пойти?

**Зара:**

– Конечно.

**Литвак:**

– Если твой мужчина миллионер, то может делать что хочет. Вот его и не надо было бросать. И его надо было слушаться. Причем лучше слушаться сразу. Почему? Потому что логика «дорогого» человека недоступна для «дешевого» человека.

Я еще приведу аналогию с шахматами. Логика гроссмейстера вам просто не понять. Потому что если вы знаете, что он – гроссмейстер, он подсказывает вам, что вы никогда не выиграете. Станьте гроссмейстером, поймете.

Почему шахматы привожу? Я был шахматистом пляжной квалификации и где шахматы были, играл. Однажды я играл с Борисом Спасским, чемпионом мира по шахматам. Естественно, в сеансе одновременной игры. Мы с ним были примерно ровесники – лет 17. Но он – чемпион. А я – пляжной квалификации. Играем. И потом где-то в процессе игры я «зевнул» фигуру. И я был твердо убежден, что если бы я не «зевнул» эту фигуру, то я бы у него выиграл. Но со временем я понял, что я просто запутался, а не «зевнул». Угроз было так много, что я не разобрался, откуда и что идет. Поэтому у меня выиграть, конечно, не мог. Я когда второго разряда достиг, понял, что в шахматы играть не умею.

И отсюда тебе, Зара, совет: поскольку ты – девочка своенравная и хотела, чтобы и с миллионером было по-твоему, а он был «дороже», надо было его слушаться. А если ты его «дороже», то он тебя должен слушаться, причем безоговорочно. И ты обрати внимание. Если он «дорожает», можешь с ним остаться. Если нет... Лучше не связываться с «дешевыми» людьми.

Зара, сколько тебе сейчас лет?

**Зара:**

– 39 лет.

**Литвак:**

– Значит, такого же возраста, что и твой муж. Но если он в 39 лет еще «дешевый», то задай вопрос, почему ты – «дорогая», а он – «дешевый»? Ты можешь подцепить 20-летнего, он с удовольствием с тобой сойдется, ты ему поможешь вырасти, а потом он от тебя уйдет, но кайф ты получишь.

А где ты можешь встретить «дорогих»? В процессе учебы. На них обрати внимание. Причем что характерно, чем человек «дороже», тем он менее ярко выглядит. Почему? Потому что у него все идет нормально. Главное – содержание. И на форму у него просто нет энергии. Степень значительности обратно пропорциональна важности вида.

Эти критерии как раз тебе и помогут. Посмотришь на него и поймешь – можно с ним? Если почувствуешь – завязывай роман. Не имеет значения, чем он закончится. Все равно, общаясь с этим человеком, ты приобретешь. Лучше с умным потерять, чем с дураком найти.

*Затрахай его, чтобы у него просто сил не было тебе изменять. Но это в том случае, если ты вдруг определила, что он тебе изменяет.*

И что самое главное, у тебя рано или поздно появится навык общения с «дорогими» людьми. У тебя пока что имеется навык общения только с «дешевыми». У тебя был опыт давно, но по дурости. Ну изменил он тебе с подружкой, он же не уходил от тебя. Никогда не требуй, чтобы тебе не изменяли. Требуй, чтобы тебя удовлетворяли. Понимаешь? Затрахай его, чтобы у него просто сил не было тебе изменять. Но это в том случае, если ты вдруг определила, что он тебе изменяет. А энергии у тебя, чтобы затрахать мужика, есть. Надо обесточить его. А кто тебе доложил, что он изменял?

**Зара:**

– Я на две недели уезжала к родителям. И моя же подруга по прилету буквально на следующий день позвонила нам домой и сказала.

**Литвак:**

– И ты ей поверила? Зря.

**Зара:**

– Согласна.

**Литвак:**

– Если бы ты знала Древнюю Грецию, то знала бы, что когда Цезарю доложили, что его жена изменяет, он сказал: «Жена Цезаря вне подозрений». Зачем ты поверила? Верь только тем фактам, которые тебе выгодны. Тебе было выгодно, чтобы он тебе изменил? Нет. И не верь.

А я не уверен, что он изменил тебе. Ты обрати внимание: засранке-подружке ты веришь, а близкому человеку – нет. Конечно, поплакать тебе надо будет. Человек сам упускает шанс. Надо было сказать: «Мужчина еще тот, не одной мне он нравится, он всем нравится, но я точно знаю, что вы все подстилки, меня не было две недели, мне что, жалко, пусть как-то». Так жены поступают.

Мне нравится один анекдот. Она была беременна, Роза, и дает мужу 5 рублей: «Сходи куда-нибудь, справь сексуальную нужду». Он сходил, справил. Приходит домой. Роза: «С кем ты там был?» Он: «Суки, бесплатно мне дали, когда узнали, что жена в таком положении».

Зара, а как ты думаешь, он тебе подходил? Ну, вы сейчас разойдетесь, какого ты будешь искать? Точно такого же. Так ты что, девственника там найдешь? А этот уже есть, и дети от него, и он уже как-то осознал свою вину. И я знаю, что ты посадила его на сексуальную диету.

**Зара:**

– Да, на две недели уехала. Неправильно?

**Литвак:**

– Нельзя больше чем на неделю уезжать от своего партнера. Он в сексуальном плане хорош был?

**Зара:**

– Да.

**Литвак:**

– А что же ты думала?

**Зара:**

– Как моя мама говорила, мужика больше, чем на два дня, даже нельзя оставлять.

**Литвак:**

– С мусульманками работать одно удовольствие. Почему? Потому что мама ее обучает поведению с мужчинами. В данном случае надо было слушать заветы мамы. Итак, Зара уехала на две недели. Почему этот случай надо тщательно проанализировать? Для того, чтобы не сделать второй ошибки. Она сняла его с психологической диеты... Но тебе же нужен серьезный мужчина. Обычно сексуальные люди и работники хорошие. А ты уехала на две недели. Но все равно надо верить тому, во что тебе выгодно верить.

*...Поверила подружке. Он же сказал – не было измены. Вообще, все эти «факты» – липовые и не липовые – используйте, если вы хотите с этим человеком расстаться. Используйте эту «дззу» как повод. Если не собираетесь жить с ним, то и бог с ним.*

*...Поверила подружке. Он же сказал – не было измены. Вообще, все эти «факты» – липовые и не липовые – используйте, если вы хотите с этим человеком расстаться. Используйте эту «дззу» как повод. Если не собираетесь жить с ним, то и бог с ним. С точки зрения мужской психологии я точно так же рекомендую. Если у вас сексуальные отношения с вашей женщиной хорошие, тогда она будет с вами. Какое вам дело, чем она занимается, когда вас нет? А другое дело, когда она вам не додает – тогда подумайте, а додаете ли ей вы? То же самое – затрахайте ее, чтобы не было у нее ни сил, ни желания на кого-то другого заглядываться. Если и так не помогает, то тогда ищите причину в себе, значит, не дотраховали, раз она на сторону пошла.*

У меня была одна ученица Надя, лет 35-ти. Нашла мужика, с которым они трахались утром и вечером и еще два раза ночью. У нее оргазмов 8–10, у него 1 или ни одного. Его работа: он читает лекции библиотекарям. Конечно, в основном одни женщины присутствовали. В общем, петушок в курятнике, где он мог менять женщин как перчатки. Ее подруги спрашивали: а как, чтобы на сторону сходить? Так она вопроса не поняла. Где силы взять, чтобы еще на сторону сходить? Вот он – залог верности.

**Разговор с Кирой о хороших манерах начальника**



**Кира:**

– Меня зовут Кира. Мне 33 года. С Михаилом Ефимовичем познакомилась пять лет назад в Тюмени. Я разводилась в тот момент, и была дележка детей. Муж отбирал детей. У меня две девочки. На сегодняшний день им по 6 и 8 лет. Благодаря Михаилу Ефимовичу я вышла из депрессивного состояния, материально и эмоционально независима, и детей мы не делим.

**Литвак:**

– А дети где?

**Кира:**

– В данный момент у папы.

**Литвак:**

– Отчитывайся.

**Кира:**

– Отчет за год. Купила в начале года квартиру рядом с работой. Несмотря на то, что квартира очень маленькая, в ипотеке, также пришлось продать землю, доставшуюся от бывшего мужа, тем не менее рада своей покупке и причисляю ее к своим успехам. Потом начался кризис 33-летних. Изюминка в том, что меня разьедал вопрос, кто я, что я. Работая в пиар под началом начальницы, с которой успела подружиться, чем совершила большую ошибку, я за нее поплатилась: она начала меня «сливать». Во всех своих недочетах винила меня перед директором.

На своей должности оставаться под ее началом мне не хотелось: психологически было тяжело и физически тоже. Постоянные поездки начальника в командировки и на учебу усугублялись тем, что она с недавнего времени совмещала обязанности начальника отдела в другой организации. Если раньше мы с ней вместе делали всю работу, сейчас все поменялось. Она приезжала, давала задания и спрашивала результат. Было трудно. Объем работы увеличился вдвое. Мне это не нравилось, раздражало и злило.

Через некоторое время мне надоело злиться, и я начала размышлять, что делать дальше, чего я хочу от своей работы. Уходить с работы не хотелось. Компания стабильная, надежная, в моем направлении есть где развиваться. Я хотела занять место начальника. Был страх, что я не найду работу, ведь сюда меня устроил бывший муж, и ни одним навыком я не владею в совершенстве. Так, пересмотрев свое положение, обрадовалась сложившейся ситуации. Обрадовалась тому, что целый день одна нахожусь в кабинете, делаю не только свою работу, но и выполняю работу начальника, и стала выстраивать взаимодействие с другими начальниками и другими отделами компании. Я даже на миг представила, что реально нахожусь на месте начальника.

*Если раньше мы с начальницей вместе делали всю работу, сейчас все поменялось. Она приезжала, давала задания и спрашивала результат. Было трудно. Объем работы увеличился вдвое. Мне это не нравилось, раздражало и злило.*

**Литвак:**

– Реально ты на это месте и находилась. Ты тренировалась в роли начальника. И если бы что случилось, отвечала бы она.

**Кира:**

– Обвинила бы она меня.

**Литвак:**

– Это другой вопрос. А ее подчиненные, ее начальники с ней бы дело имели. Она сказала бы, но в конце концов с ней имели бы дело.

**Кира:**

– Мне не нравилось, что зарплату я получаю ту же самую.

**Литвак:**

– Это другой вопрос. Но ты приобретала навык начальника.

**Кира:**

– Случилось так, что директор компании позвонил мне, дал задание. Такие вопросы раньше ставились напрямую начальнику. А она уже перепоручала мне. Мгновенная была реакция радости. Но потом меня посетило возмущение: почему он звонит мне, а не ей?

**Литвак:**

– Так радоваться надо. Он тебя признает. Конечно, это неправильно с точки зрения организационной. Но тебе-то какое дело? Он ее минует. Неужели не понятно, что все обливание грязью пошло тебе на пользу?

**Кира:**

– На следующий день, проходя мимо, директор зашел ко мне при начальнике и сказал мне зайти через 10 минут к нему по порученному заданию. Придя к нему, он стал спрашивать совсем не о задании, данном накануне, а о том, на какой я должности, какое у меня образование и где работала ранее. Потом переспросил: «Значит, вы в кадрах не работали?» – «Нет». – «Жаль, потому что я хочу вам предложить должность начальника отдела по работе с персоналом». Я была в шоке, не могла понять, что все это значит. Я очень плохо думала о директоре, думала, что раз меня устроил муж, то он не знает, как меня убрать, а тут...

**Литвак:**

– Ты мыслишь штампами. Если бы он хотел тебя убрать, он бы давно убрал. Сколько раз сталкивался с такой ситуацией: начальство хочет дать сотруднику повышение, а он думает наоборот.

**Кира:**

– Я не могла понять, что это значит, и попросила дать время до вечера.

**Литвак:**

– Грубая ошибка. Грубейшая. Надо было сразу соглашаться.

**Кира:**

– Конечно, работать я уже не смогла и сразу же пошла на улицу. Не знаю, сколько я ходила, думала, размышляла. Но сомнения не развеялись.

**Литвак:**

– Когда начальник делает тебе предложение, а ты сомневаешься или отказываешься, то фактически ты его называешь дураком. Есть у нас отработанная техника, что надо говорить в подобных случаях: «Я не ожидал такого предложения, оно для меня очень желанно, но раз вы считаете, что я достоин, то я принимаю». И сразу же принимать.

*Сколько раз мы мусолим, что нельзя отказываться от повышения. В армии, если бы ты отказалась от повышения, на твоей карьере был бы поставлен большой крест.*

**Кира:**

– Но это же другое направление.

**Литвак:**

– Какая разница? Еще одно направление будет. Она не слышала, что я сказал. Если бы ты эту фразу сказала, ты бы сняла с себя ответственность. Надо было тебе так сказать: «Я совсем не ожидала и думала, что не справлюсь, но раз вы считаете, что я справлюсь, я принимаю это предложение».

*Сколько раз мы мусолим, что нельзя отказываться от повышения. В армии, если бы ты отказалась от повышения, на твоей карьере был бы поставлен большой крест.*

**Кира:**

– Однако мои сомнения не развеялись, поэтому начались переговоры и бросание монетки. Поскольку это другое направление, то это Сизифов труд.

**Литвак:**

– Интересно. Сизифов труд – это когда человек скатывается назад. А ты бы перескочила выше, не скатилась вниз. Сизифов труд – когда скатываешься и начинаешь делать что-то другое. Ты же не скатываешься.

**Кира:**

– Я согласилась в итоге, но начала с нуля. И уже пять месяцев работаю. Мне нравится.

**Литвак:**

– Хорошо. Я психиатром работал. Если бы мне предложили стать главным врачом, а главным врачом я ни разу не работал, то это не Сизифов труд. Это более крупная должность.

**Кира:**

– Сегодня работаю на новом для меня направлении. Помимо того, что изучаю кадровое дело, учусь организовывать и координировать работу отдела, делаю коммуникации. Детей вижу редко. Прихожу с работы поздно. Старшую забирает няня. Не могу найти подходящего помощника. Все не нравятся. И мне трудно давать задания. А времени и желания что-то делать дома нет. Погрузилась полностью в работу, все меньше и меньше общаюсь с детьми. С бывшим мужем больше деловые разговоры, по делу.

**Литвак:**

– Нормально. Хорошо, что ты перешла на эту работу. Продолжай в том же духе. И начальству никогда не отказывай. Обошлось. Я каждый раз говорю: работайте, ребята, всегда все знают всё, и думайте о начальнике хорошо.

И более того, когда начальница обливает тебя грязью, а ты на самом деле работаешь хорошо, то это она обливает грязью себя. А если начальник еще и верит в то, что ты плохой работник, то грош ему цена. Не беда, если бы тебя оттуда и уволили.

Ты же видишь, начальник оказался совсем другим человеком. А ты о нем думала плохо. Ты хорошо работала? Да. А твоя шефиня обливала тебя грязью. Считай, что она тебе рекламу создавала. Если бы ты знала психологию, теорию хотя бы, у тебя было бы хорошее настроение. Оскорбления – драгоценные камни общения. О тебе говорят – это самое главное. Когда о тебе не говорят – это плохо. Чего вы боитесь? Если о вас сплетничают, вы – фигура. А потом проходит время, и все разбираются.

Правда, чем выше человек поднимается, тем меньше он становится специалистом. Он просто становится руководителем. И если станешь директором, то перестанешь делать то, что делал раньше. Прогресс. Вот что значит в себя не верить.

**Кира:**

– Это же муж меня устроил, то есть меня взяли не благодаря моим навыкам...

**Литвак:**

– Муж устроил тебя когда?

**Кира:**

– Три года назад.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

**Об оскорблениях**

*Оскорбления – драгоценные камни общения. О тебе говорят – это самое главное. Когда о тебе не говорят – это плохо. Чего вы боитесь? Если о вас сплетничают, вы – фигура. А потом проходит время, и все разбираются, кто есть кто.*

**Литвак:**

– Уже все всё забыли. Если бы ты была плохим специалистом, то не выдержала бы три года, напортачила бы что-нибудь, и через год бы тебя выгнали, если бы не твои заслуги.

И почему бы не воспользоваться связями? Легче со связями двигаться. Но если ты осталась потом на этом месте, то уже не за счет связей. То же самое и в артистической среде. Известно, что многих артистов устраивали по блату. Но поскольку они ничего из себя не представляли, им роли не давали. Продвигаются благодаря таланту. Если есть родственные связи, просто легче продвигаться. Тебя приняли, а удержалась ты за свой счет. А так бы ты не продвинулась. И вот ты в должности уже пять месяцев, значит, ты умеешь быстро приспосабливаться. Могут кинуть еще на какое-то совершенно новое дело, зная, что ты сориентируешься.

**Разговор с Галиной о необходимости соблюдать психологические границы**

«Представьте, прекрасное солнечное воскресное утро. Вы уже проснулись, но еще так хочется поваляться в постели, может быть, настроиться на прекрасный день. У вас отличное настроение. И столько планов на сегодня. И вдруг ваша дверь распахивается – а у нас в семье не принято закрывать двери, – это ваша мама, которая кричит с порога громогласно: «Дочка, ты не забыла, ты сегодня собиралась идти к врачу?» Вы пытаетесь вставить слово, что вчера отменили свой визит к врачу. Но мама, не слушая вас, по-хозяйски входит в вашу комнату, берет с вашего стола какие-то нужные ей вещи и уходит, оставляя дверь вашей комнаты раскрытой настежь. А у вас почему-то портится настроение. Солнце уже светит как-то не так. И вообще, ну его, это воскресенье. Так ждали это воскресенье, а что-то не так».

Это реальная история, рассказанная одной из участниц моих семинаров. Пришла она с проблемой, что почему-то она не любит выходные. Если вы думаете, что речь идет о девочке-подростке, то вы ошибаетесь. Это вполне взрослая, материально обеспеченная 20-летняя молодая женщина, которая продолжает жить с родителями и искренне считает, что они делают ей одно добро, и очень их любит.

А о том, что мама нарушает все мыслимые и немыслимые психологические и физические ее границы, она даже не подозревает. И то, что некоторые вещи должны принадлежать только ей, например маникюрный набор, за которым мама и приходила, ей даже в голову не приходит.

Эта лекция будет посвящена такому понятию, как психологические границы. Хотя с вышеупомянутым случаем целесообразно рассмотреть и вопрос об эмоциональной и психологической зависимости дочери от мамы. Но этот вопрос будет рассмотрен в другой лекции.

Многим знакома ситуация, когда ты хочешь сказать кому-то что-то неприятное, неблагоприятное или покритиковать, сказать о чем-то щекотливом, личном, об обиде, сказать что-то честно, но при этом ты знаешь, что другому будет неприятно. Например, о физическом недостатке. Запахе изо рта, поте или о том, что кто-то, например, много пьет, оставляет мало дистанции, залезает в ваши вещи без спроса.

*Насколько это вообще хорошо – молчать из чувства тактичности? Ведь если эта тактичность происходит за мой счет, то она мешает, стесняет меня.*

Вы задумывались, что делает подобные сообщения мне неприятными? Что делает меня сдержанным? Что мне мешает об этом заговорить? Это может быть страх перед обидой, перед ранением, перед агрессией, страх в связи с личными отношениями: я боюсь их потерять, ухудшить, что отношения изменятся, я боюсь, что могу застигнуть другого в момент слабости, он может почувствовать себя неважно.

Насколько это вообще хорошо – молчать из чувства тактичности? Ведь если эта тактичность происходит за мой счет, то она мешает, стесняет меня.

А что, наоборот, помогает и делает возможным заговорить о неприятном или о том, что вызывает неловкость? Когда заходит речь о границах, то для того, чтобы проведение границ получилось, человек должен найти свое собственное, натолкнуться на свою собственную аутентичность. Но сделать это можно, когда ты точно знаешь, где точно «твое», иначе – где же границы?

Если в моей жизни речь должна идти обо мне, тогда с этим связаны два вопроса: чего, собственно, я хочу? Что есть мое? Что является моей собственной волей? Где граница того, что является частью меня? Что является критерием меня? Желание, тело, что-то спонтанное?

Критерием является то, что я ощущаю что-то как правильное. И тогда отсюда возникает вопрос: что я имею право делать, будучи справедливой, не проходя мимо существенного, не злоупотребляя, насколько далеко я имею право зайти, где моя граница по отношению к другим?

Речь о том, чтобы обращать внимание на то, что правильно для меня. Факт быть отличным от другого ставит меня перед огромным потрясающим вопросом: имею ли я право быть собой? Что дает мне право быть таковым и делать то, что я делаю? И что относится к интимности и что должно быть спрятанным? Есть ли у меня что-то собственное? Как я могу проводить границы? Где я должен проводить границы, чтобы не остаться изолированным? Как я могу распознать, что является моим собственным? Что придает моей жизни форму, профиль, отличность? Кто я есть? Каким образом моя жизнь становится персональной?

Когда мы сталкиваемся с подобными вопросами, мы обнаруживаем, что это не является само собой разумеющимся. Мы все имеем «пояс интимности». Поэтому нам небезразлично, как другие видят нас и как на нас реагируют.

Общественное связано глубоко с моим внутренним. И все-таки я от него отличаюсь, хотя при этом формирование моего «я» зависит от окружающих. Когда речь заходит об отграничении себя, мы задаемся вопросами: насколько хорошо я могу проводить границы, проживать свое собственное, стоять за себя, какой у меня есть опыт в этой связи, как мне это удастся, какой процент из того, что я делаю, есть мое, как я переживала свое отграничение?

Согласитесь ли вы с тем, что в вопросе отграничения речь идет о том, что важнее – мое собственное или другое? От кого мне легче отграничиться – от авторитета или наоборот?

*Где я должен проводить границы, чтобы не остаться изолированным? Как я могу распознать, что является моим собственным? Что придает моей жизни форму, профиль, отличность? Кто я есть? Каким образом моя жизнь становится персональной?*

Действительное ограничение содержит два шага. Первое – найти собственное, второе – проводить границы. Граница есть только тогда, когда есть собственное. Собственное всегда имеет границу. Не стоит путать отрицание и отграничение. Отрицание – дистанцирование, исключение из себя откуда-то. Если кто-то говорит, что он лишь не хочет, то он изымает себя из отношений, не показывает себя. Для того чтобы отграничиться, нужно и то, и другое: осмыслить собственное, чтобы его потом можно было отграничить от другого, и отграничиться для того,

чтобы смочь отделить собственное от другого и смочь его отличить. Без своего собственного что-то отграничивать нелепо.

Что мне может помочь отделить отграничение? Это хорошие отношения с собой. Если у меня хорошие отношения с собой, если я чувствую, что я хочу, это также проясняет, что мне чуждо, облегчает мне силы. Если у этого отграничения хорошие основания, есть ясность в моих ожиданиях. Это по мне. Так для меня правильно. Это мне соответствует.

Мы понимаем, кто мы есть, на основании того, что нас затрагивает. Мне может помочь знание того, что является для меня ценностью. Это является основанием для того, чтобы отдать предпочтение одной вещи по сравнению с другой.

Я разделяю ценности по следующему принципу. Вернее, любую вещь можно разделить по следующему принципу: если она имеет практическую ценность и внутреннюю ценность. Практическая ценность вещи – то, как мы вещь используем. Внутренняя ценность вещи – это когда мы говорим о сущности вещей. С моей точки зрения, это очень полезно – разграничивать вещи и ценности по такому принципу.

Еще мне может помочь опыт других людей, опыт доверия. На группах я часто задаю такое упражнение: что бы я взяла из квартиры, если бы я должен был ее покинуть? Что бы я мог захватить, если бы можно было взять пару вещей? Это тоже помогает понять, что мне ценно.

Мне может помочь правило симметрии при решениях, которые касаются других: действие может быть хорошим, если только для меня это тоже хорошо. Никогда не бывает хорошим то, что для меня плохо.

Вернемся к возможности отграничения. Отграничение показывает качество отношений. Если в отношениях много использования, автоматизма, мало персонального, то такие отношения в большей степени подвергаются опасности впоследствии отграничения. Чем доверительнее отношения, тем больше жизни входит в отношения благодаря отграничению. Я вношу свое, ты тоже вносишь свое.

Какая есть опасность компромиссов в отношениях?

Если очень внимательно смотреть на сохранение отношений, то это ведет к отказу от собственного. Отграничение – это принцип, противоположный близости, желательное установление дистанции. В этом случае дистанция может рассматриваться как угроза отношениям. Если в этом случае отношения недоверительные.

*Отграничение показывает качество отношений. Если в отношениях много использования, автоматизма, мало персонального, то такие отношения в большей степени подвергаются опасности впоследствии отграничения.*

Вдумайтесь, как проводите границы лично вы, можете ли вы сами устанавливать границы, или вы же охотно предоставляете другим? Разрешено все, что не запрещено? Не откладываете ли вы до тех пор, пока не наступает временная граница? Ведь человек откладывает неприятное для себя дело, пока не наткнется на границу. Окружение может мне помочь проводить границы и выстраивать структуру. Легче всего проводить границы со структурированным окружением, чем в том, где мало структуры или в котором царит хаос.

Иногда человек теряется, утрачивая внешние границы. Например, уход на пенсию. Проводить границы нам очень мешают так называемые долженствования. **Например, знакомы ли вам такие бессознательные установки, их можно назвать иррациональными верованиями:**

- если от тебя кто-то что-то хочет, то сделай это, а то тебя не будут любить;
- другой человек всегда важнее меня, если он подходит ко мне;
- отец и мать всегда правы;
- родителям нужно всегда помогать;
- я всем что-то должен, у меня нет прав;
- мать – это мать, ты – мой сын; я тебя люблю больше всех, – говорит мать, лишая жизни сына.

**Как вы думаете, какие мы можем испытывать страхи по поводу проведения границ? Например:**

- страх перед утратой отношений, одиночество, когда кто-то обижается и уходит и мы думаем, что мы можем остаться в изоляции;
- страх обидеть и быть виноватым или быть обиженным;
- страх перед утратой самооценностей;

- мы можем бояться испытать чувство, что ты неправильный;
- страх перед тем, что тебя не примут;
- страх, что я боюсь показать свое собственное мнение, потому что думаю, что я должен за что-то стыдиться;
- страх перед тем, что тебя исключат, например, из общины.

Теневой стороной проведения границ может явиться ранний болезненный опыт ребенка, который может дать чувство, что проведение границ означает отграничение от людей, сужение, что я больше не могу быть собой. Есть определенные закономерности проведения границ внутри имеющихся отношений, так называемые законы проведения границ.

***Я их поделила на 2 большие группы, которые назвала не персональные и персональные.***

Не персональные – подразумевается, что эти правила проведения границ существуют, но они не типичны для личности, не то чтобы не типичные, являются для личности не персональными, то есть они не приносят пользы для личности, не являются истинным отграничением.

Например, такое правило жизни, как симбиоз. Если собственная жизнь зависит от того, продолжает ли жить подле меня человек или существует какая-то организация, то человек сначала смотрит на то, чтобы сохранить это. Это может быть зависимость, например, родителя и ребенка. Но тогда не формируется умение отграничиваться. Если люди зависят друг от друга, то отграничение невозможно. Правило звучит следующим образом: я сохраняю тебе жизнь через то, что сохраняю жизнь из-за того, что ты – это я. С таким опытом любой человек воспринимает отношения как симбиоз. Другие отношения вызывают страх.

*Как вы думаете, какие мы можем испытывать страхи по поводу проведения границ? Например:*

- страх перед утратой отношений, одиночество, когда кто-то обижается и уходит, и мы думаем, что мы можем остаться в изоляции;
- страх обидеть и быть виноватым или быть обиженным;
- страх перед утратой самооценностей и т. д.

У таких людей есть только две крайности: въехать в новый симбиоз или избежать любых отношений. У таких людей нет позитивного опыта проведения границ. Я бы хотела это правило записать. Оно мне нравится. Это симбиоз. Представьте, это дочь, это мать. У них симбиотические отношения. И когда дочь начинает простираивать свою границу, то она тем самым как бы внедряется на территорию матери. И когда эти симбиотические отношения разрываются, нашим родителям всегда становится хуже.

Еще одно правило, которое называется правило обоюдности: проводить границы так, как тебе бы хотелось, чтобы проводили другие люди. Я не могу позволить себе больше, чем я допускаю для других.

Правило солидарности. Если кому-то из нас должно быть плохо, то пусть это лучше буду я, потому что я знаю, что я могу это выдержать. Девиз такой: в отношении себя я знаю, чего мне от себя ожидать.

И, наконец, правило, которое является самым персональным. Как в идеале должны простираиваться отношения между личностями?

Одно называется «правило автономии». Нахождение себя через отграничение. Суждение о себе самом и признание своей ценностью облегчает отграничение, так как если я знаю, за что я могу стоять, что я прав, и что это правильно, тогда я могу и даже должен показать собственное.

Проведение границ происходит легко из-за ясности занятия моей собственной жизненной позиции. Это становится потребностью. Иначе происходит утрата своей ценности. Это происходит и в том случае, если есть страх, что что-то мое станет видимым, это происходит утрата самооценности.

Если, например, у меня есть что-то, что я неохотно признаю, какие-то слабости, и я не смогу показать это людям, то тогда мне и границы будет провести достаточно сложно. У меня не будет самостоятельной автономии.

***Существует несколько парадоксов отграничения.***

Один из парадоксов отграничения заключается в том, что мы говорим, что чего-то нет, от чего-то отграничиваемся, то это «да» в отношении чего-то другого. Любое отграничение происходит ради чего-то, защищает мою ценность. Только в отграничении чего-то может

отрицаться что-то другое. Это может быть часто невидимым и скрыто для самого человека, недоступно ему.

Причиной для любого «нет» находится в «да». Если я, например, говорю, что я не хочу идти с тобой в кино, то я не говорю «нет», я говорю «да» – но чему? Я говорю «да» тому, что у меня сейчас нет времени, мое время для меня дорого, я в это время буду заниматься чем-то другим, я говорю «да» чему-то своему, и это на самом деле самое важное, пожалуй, – найти «да» за нашим нет. И это «нет» может давать мне защиту. Найденное «да» помогает удерживать эту защиту. И это помогает нам не впасть в чувство вины, когда мы говорим «Нет».

Как действует психотерапия в отграничении? Размышлять о том, чего я хочу. Создать настоящее собственное пространство. Придерживаться собственного, то есть быть свободным.

Полезно задать себе такие вопросы: если бы это зависело от меня, если бы я имел право однажды свободно решать, как бы я тогда жил? Если бы я был ориентирован на себя, что бы я сегодня сделал? Если бы я был совершенно свободен и мог проживать свое собственное, в соответствии с тем, что для меня важно, как бы я жил? Есть ли желания и способности во мне, которые не проживаются? Могу ли я однажды попытаться?

Отграничения создают предпосылки для истинной встречи с другим благодаря переживаниям моей неповторимости, что делает меня чувствительным, восприимчивым и внимательным к неповторимости других людей.

Встреча – преодоление способности изоляции. Ведь если я смогу иметь себя, то я смогу иметь тебя.

*Если, например, у меня есть что-то, что я неохотно признаю, какие-то слабости, и я не смогу показать это людям, то тогда мне и границы будет провести достаточно сложно. У меня не будет самостоятельной автономии.*

Если из двоих кто-то еще не знает себя, может ли возникнуть персональное видение другого? Если в партнерстве один человек или оба еще не знают себя, то постоянно возникают ранения, постоянный поиск и защита себя. Один стучит, другому тесно, потом он защищается. И так по кругу.

Термин «психологические границы» неотделим от понятия физических и телесных границ человека, которые представлены в его внутреннем мире таким образом, что связаны с его общением с окружающими. Границы наших телесных контактов предстают границами эмоциональных контактов, сочувствием эмоциональной отстраненности, границами замкнутости и общительности, влиянием на других и подверженности чужому влиянию, автономности и зависимости.

Как показывает опыт телесно ориентированной психологии, работа с телесными границами приводит к совершенствованию связанных с ними аспектов личности, являются важным инструментом личностного роста. Вот почему один пускает к себе людей при разговоре ближе, другой – дальше. Наше личное пространство – территория, куда окружающие не вправе проникать без приглашения хозяина. Это зона комфорта, где мы чувствуем себя уверенными и защищенными. Для каждого человека психологический комфорт индивидуален.

Как понять, что кто-то нарушил ваши границы? Сделать это не так сложно. В первую очередь необходимо прислушаться к себе, комфортно вам или нет, какие чувства и эмоции вы испытываете, хочется ли вам дальше продолжать общение с этим человеком, приятен ли он вам или кажется чересчур навязчивым и бесцеремонным. Нарушением границ является любое воздействие на человека против его желания или воли.

Иногда нарушение границ носит явный характер. Это физические угрозы, побои, вторжение на частную территорию. Однако большинство нарушений – психологического свойства. Это давление, принуждение, запугивание.

Как правило, реакция на нарушение границ являются либо чувство бессилия или страха, либо сильная агрессия – злость, гнев, ярость. Редко удается остановить такую экспансию вовремя и еще сказать спокойным голосом: «Нет, я этого не хочу. Я против таких действий и слов в мою сторону». Но научиться этому можно.

Устанавливать границы можно и нужно с помощью слова: «Нет». Говоря «Нет», мы даем понять человеку, что нас что-то не устраивает, что мы хотим иного общения или отношения к себе. Сказав «Нет», в определенных случаях мы тем самым помогаем сохранить общение, сделать его более комфортным для вас и других

## **КОММЕНТАРИИ, ЗАМЕЧАНИЯ И СОВЕТЫ ЛИТВАКА ПО ДОКЛАДУ ПСИХОЛОГА ГАЛИНЫ**

**Литвак:**

– Немножко сложновато. Здесь не только экзистенциальный анализ. Здесь еще и гештат-терапия.

**Галина:**

– Я бы хотела посоветоваться: стоит ли помещать в доклад истоки про то, как формируются границы ребенка?

**Литвак:**

– Стоит. Библию посмотри, и гештат-терапию обязательно. Можешь начать с книги «Из ада в рай». Как и экзистенциальный анализ, так и гештат-психология – это ствол. Кстати сказать, гештат-терапию многие относят к гуманистической, а многие считают одним из вариантов психотерапевтической психологии. Однако поскольку все идет от психоанализа, то основное положение гештат-терапии такое. Фрейд считал, что неудовлетворенные сексуальные потребности вытесняются, они выводятся наружу, человек высвобождается от своих внутренних зажимов. А гештатисты говорят примерно так: у человека миллиард потребностей, и они объясняют, как остается связочка, но основная потребность является фигурой, а все остальное – фоном. Когда эта потребность удовлетворяется, она уходит в фон и выявляется какая-то более насущная потребность.

Они всегда считают, что и как важнее, зачем и почему. И от гештатистов идет сейчас распространенный термин: жить надо здесь и теперь. А не почему. И они как раз показывают, как формируется слияние. В гештате его надо завершать. Очень часто человек не завершает. Он один гештат не завершает, ему надо заниматься чем-то уже другим. И получается, что две фигуры оказываются на одном фоне, в результате действительность становится серой.

*От гештатистов идет сейчас распространенный термин: жить надо здесь и теперь. А не почему.*

И начинается это в раннем детстве. На чем основано? Дети зависят от родителей. Родители действительно ведут себя, как добрые волшебники. С другой стороны, они не дают ребенку делать все, что ему хочется. С одной стороны, он их любит. С другой стороны – в бессознательное что уходит? Ненависть. Но поскольку я ненавижу, я до тех пор не успокоюсь, пока я эту ненависть как-то не реализую. Раз я не осознаю, то приходится терпеть. И по сути дела, а жизнь продолжается, и у меня все время одни мысли: ненавижу брата, отца, родителей, еще кого-то, я хочу отомстить, но нет такой возможности. Все вытесняется в бессознательное.

И что тогда получается? Дела надо заканчивать, а слияние не происходит, потому что я не закончил какое-то свое дело. Я всегда говорю: вы что-то делаете, закончите и освободитесь. Поступили в институт, закончите его, ради бога, потом выкиньте диплом, но чтобы у вас не было незаконченного дела. Дела надо закончить. Тогда я нахожу себя во взрослой жизни людей, которые мне напоминают моих родителей, и стараюсь с ними завершать этот гештат. И в результате я все время нахожусь в детстве, занимаюсь детскими делами.

Гештатисты говорят: надо взрослеть, надо все детские дела завершить. Они как раз нам показывают, как надо рассчитаться с родителями: техникой «пустого стула». (Пустой стул – это один из наиболее широко известных и часто применяемых методов ролевых игр в психодраме и гештаттерапии. Состоит он в том, что клиенту предлагается на пустой стул перед собой посадить воображаемого собеседника, которым может быть его мама («внутренняя мама», потому что реальная, возможно, давно покинула этот мир), недовольный им «внутренний голос», мучающая его боль в ноге и т. д. и т. п. – в зависимости от изобретательности и интуиции терапевта. Затем организуется диалог между тем «я», которое сидит на первоначальном стуле, и посаженным на пустой стул «собеседником», причем роль этого собеседника исполняет, пересаживаясь на пустой стул, сам клиент. – *Ред.*) Это очень болезненная техника. Надо завершать дела с родителями, даже если они еще живы. Но не эти родители, не эти люди делали мне гадости. Как добиться этого? Очень просто. Смотрите, в каком месте вас задержали ваши родители. Задайте вопрос: если бы родители правильно воспитывали и не препятствовали чему-то или дали бы что-то, у меня бы все пошло хорошо? И чем возиться с этой техникой «пустого стула», возьмите и сделайте то, что вам недодали родители.



В качестве примера могу привести мой пример. С моей точки зрения... Я открыто мать ненавидел. Она мне помешала – перекормила, сделала меня полным. И когда потом я от нее вырвался, пошел на гимнастику, а она пошла к врачу, подговорила, чтобы она мне поставила порок сердца, и меня из гимнастики выгнали.

И у меня появилась «связочка». А «связочка» бывает не только положительная, но и отрицательная. Меня к маме тянуло и в то же время отталкивало. Я помню, как я сильно зависел от нее. Когда я ликвидировал свою некомпетентность физических упражнений, у меня разорвалась «связка». Я стал сам по себе. Кстати, после этого отношения с родителями у меня улучшились. Тогда я все-таки вспомнил, что она меня родила, воспитала, во время войны спасла, что немногим родителям удавалось, мне тогда было всего три года. Так происходит.

И гештат-терапевты тоже делают. Первым фактором они называют слияние. То, что мы часто на природе наблюдаем. Ко мне приходят и говорят про сына: «Мы говорим – как баловаться, так «да», а как заниматься – так «нет». Я спрашиваю: то говорит вы или он? А «мы» подразумевает «ребенок плюс родитель». Поэтому тот, кто находится в слиянии, говорит «мы» вместо «я».

Второй механизм – проекция. Человек вместо того чтобы сделать что-то для себя, он делает это другому. Вместо того, чтобы себе пользу принести, он приносит пользу другому.

Ретрофлексия – тоже слияние. Вместо того, чтобы гадость сделать другому, он гадость делает себе.

Короче говоря, гештат-терапия в моей системе занимает приличное место. И некоторые молитвы, которые как-то помогают избавиться от этого.

Молитвы гештат-терапии: я есть я, ты есть ты, я делаю свое дело, ты делаешь свое, я – не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, ты не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям, мы с тобой встретились, и это хорошо, если нет – этому нельзя помочь.

*Молитвы гештат-терапии: я есть я, ты есть ты, я делаю свое дело, ты делаешь свое, я – не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, ты не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям, мы с тобой встретились, и это хорошо, если нет – этому нельзя помочь.*

Давайте посмотрим. По-моему, наши отношения свободны. Я здесь делаю свое дело, а вы делаете свое дело. Какое ваше дело? С моей помощью вы сможете что-то там такое освоить и улучшить свои дела. А я делаю свое дело. А мое дело – заработать, продвинуться дальше и т. д. Мы встретились, что же, хорошо, нет – что же, этому нельзя помочь. Вы чувствуете, что я веду себя как гештатист? Очень удобно. Я веду свое дело и не собираюсь соответствовать вашим ожиданиям. Если вы в нашем общении не можете делать свое дело, вы уйдете и я останусь один, это вообще великолепно, когда я делаю свое дело.

Я помню, как я читал лекцию по экзистенциальному анализу. Был черновик. Я был увлечен этим. Я читал лекцию и, честно говоря, забыл о том, что я читаю людям. Потом я опомнился, посмотрел. Зал сидел как зачарованный. В том-то и дело, что когда «я» есть «я», то я очень хорошо выгляжу для других. Более того, мы часто рассматриваем и сексуальные отношения. Эта попытка понравиться кому-то ни к чему хорошему не приведет. Я есть я, в сексе я делаю свое дело, а моя партнерша – свое. Не встретились – этому не помочь.

У одного человека была женщина, пять лет продолжалась их связь. Он мне говорит: «Она пять оргазмов получает, пока я – один раз». Мощный такой атлет. Какое ваше дело, сколько она получает? Важно, сколько у вас оргазмов – считайте у вас. Вы сексом еще не занимались, вы следили за ней. Считайте за собой. При таком подходе будет все великолепно.

Экзистенциальный анализ тоже является частью той системы. У меня есть такой винегретик хороший: гештат-терапия, экзистенциальный анализ, Берн, поведенческая терапия. Но опять-таки, если вы хотите быть аутентичным и сами по себе, иметь границы, то что получается? Станьте профессионалом экстра-класса.

Есть еще одно определение, что такое симбиоз: когда мы не можем жить друг без друга. Сотрудничество – когда мы друг другу помогаем. Если взять природу, везде так оно идет.

Например, пчелы и цветы. Они живут сами по себе. Цветам нужно, чтобы их опыляли, они вырабатывают нектар для пчел. Это сотрудничество. Какой-то цветок перестал выделять нектар – пчела перейдет к другому. Если эти пчелы не захотят прилетать к этому цветку, прилетят шмели. Это сотрудничество.

А симбиоз – это когда друг без друга жить не могут. Мой старший сын приводил пример симбиоза: две половинки шара. Вместе это шар, и он может катиться. Половинки шара не двигаются. Я придумал другой пример – мотор и колеса. Из своей жизни. Машина и колеса. Есть машина, она сама по себе жить не может, есть колеса, они тоже не могут жить сами по себе. Я помню, у меня был один партнер очень общительный. А я идеи продуцирую. Я – машина, он – колеса. Эти колеса от меня уехали, а я стою. Как избавиться от слияния? Мне тоже надо стать общительным. Я и стал общительным. Тогда зависимость от него потерял. Могу сам по себе быть.

*А симбиоз – это когда друг без друга жить не могут. Мой старший сын приводил пример симбиоза: две половинки шара. Вместе это шар, и он может катиться. Половинки шара не двигаются.*

Хотя в психологии это по-разному называется. По Берну, это выход из игры. Вы уходите из игры, и вы чувствуете себя вначале в растерянности – вы потеряли всех, кого находили в слиянии. Но если вы опять к ним не пойдете, в слияние, то это хорошо, вы останетесь один, и здесь уже слияние, а вот контакт.

В чем, например, порочность «наркоманической любви», когда один партнер не может жить без другого (см. книгу Литвака «4 вида любви». – Ред.)? В том, что мне именно этот нужен человек, Иван Иванович Иванов, или женщина, ей столько-то лет, которую зовут Машей, 25 лет. Это порочная связь. Что получается? Он уходит...

Что такое контакт? Слияния нет. Контакт – это слияние. И почему без толку менять партнеров, если ты такой недоделанный? Почему? Ты разорвал с этим человеком отношения, а тебе нужен опять точно такой же. Более того, хуже. Почему? В процессе этого слияния образ любимого человека разрабатывается, становится еще глубже.

Кстати, великим гельштатистом был Иисус Христос: «Я принес не мир, но меч. Я пришел разделить отца с сыном, дочь с матерью, невестку со свекровью». И чтобы разрубить эти слияния, можно потратить много лет.

Я хорошо помню, что у меня было слияние с матерью. Я под Волгоградом служил, было два дня свободных, я бежал маму проведать, вместо того чтобы с женщиной провести время или с друзьями на берегу речки Ахтубы. В результате этого слияния жизнь становится просто невыносимой для всех. Очень часто мальчики связаны со своими мамами, и невозможна семейная жизнь. К сожалению, мы слиты не только с людьми, но и с предрассудками.

Посмотрите, есть национальные предрассудки. Привожу пример. Он меня просто поразил, хотя он встречается сплошь и рядом. Ему 25 лет, аспирант, татарин. Ей 23 года, высшее образование. Все для того, чтобы им быть вместе. Так никак не оттащишь его от его родителей. Причем даже как? Родители против. Она – нормальная девочка. Говорит: «Я приму ислам». Они: все равно в душе останется христианство. Где-то они правы. Кстати, ее родственники тоже – что ты с татаринкой связалась? Они все вспыльчивые, угнетатели.

Конечно, слияния бывают не только с людьми, но и с идеями. Чем мы все время занимаемся? Выкидывать все это дерьмо надо. И предыдущая докладчица хорошо сказала, что человек должен знать свои границы, где он находится, и он довольно часто говорит: «Я лично считаю...» Хотя на самом деле это его мама так считает. Его так научили. Я лично считаю, что нельзя нарушать семейных традиций. Это не может быть личным мнением человека, который родился. Это навязанное ему мнение. И когда так уперто человек говорит, что я так думаю, он так думает. Когда он думает, он говорит мягче и говорит: «С моей точки зрения...»

Тогда он аутентичен. Такое красивый термин. Но им очень трудно пользоваться. И психиатры не очень понимают этот термин. И еще есть такой термин – «самость». «Самость» идет от Юнга. Но больше этим термином пользовались коммунисты в свое время между собой. А те, кто не коммунисты, тот их не понимал. Я сам по себе.

#### ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

##### О ПОДАРКАХ

*Когда я дарю подарок, я выбираю подарок, который нравится кому? Мне. Значит, и всем понравится. Сейчас идет прогресс, деньгами дарят – самое милое дело. Моя научная руководительница была человеком с чрезвычайно мощной логикой. Я шел к ней – а тогда у нас не было денежных отношений – и покупал вино или ликер. Она принимала подарки молча. А*

*однажды купил цветы покрасивее и подороже и пол-литра водки. Она обрадовалась: «Слава тебе, Господи».*

*Кстати, почему она мне прямо об этом не сказала, что она хотела на самом деле? Знала же, что принесу. И сказала бы. Поэтому она тоже была слита с какими-то правилами, и они ею управляли. Как хорошо, когда люди избавляются от этих слияний и становятся сами по себе.*

Молодец, Галина. Очень хорошо написано. Самое главное, что ты хорошо осмыслила.

**Галина:**

– Да. Я осмыслила. Только я не знаю, как это донести людям.

**Литвак:**

– Ты же сама сейчас сказала, что надо заняться собой. Самое главное – тебе надо освободиться от своих ненужных связей, от своих заморочек. Я как раз сейчас эту систему разрабатываю – «идея психологического развода». Я свободен – и в семейной жизни, и на предприятии. Я могу. Да, от меня может уйти моя женщина, и я могу от нее уйти. Если она первая уйдет, то надо ей сказать: «Спасибо, до свидания». Это как раз удерживает очень хорошо. Когда я знаю, что я могу уйти в один момент, я подожду еще немножечко. Но как только не могу, то только и знаешь, что думаешь о «походе налево»...

Тема очень актуальная. По сути дела, это центральная тема слияния. Все люди, которые сюда приходят, все слиты, и вы, кто с людьми, кто с правилами, кто с идеями, и поэтому вы потеряли себя. Поэтому надо избавиться от этих всех заморочек.

Я могу вам привести кучу примеров, как слияние портит человеку жизнь.

Женщина получила похоронку. Но говорит: у меня сердце чувствует, что он жив. Она не строит семейную жизнь, ждет чего-то. А чего? Ведь если бы даже он вернулся, то это был бы совсем другой человек, который может тебе оказаться ненужным.

А слияние с поклонниками – это вообще страшно.

**ВАЖНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ**

**КАК СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ СВОЕ ВНИМАНИЕ**

*Нужно уметь концентрироваться на чем-то одном. Есть такое простое упражнение. Сфокусируйте свой взгляд на чем-либо. Не имеет значения, на чем, смотрите хоть на свой ноготь, не важно, на какой-то предмет, и держите взгляд столько, сколько можете. Потом отвернитесь, затем снова смотрите на ноготь. В итоге и сами освободитесь от ненужных мыслей, и этот предмет станет более ярким для вас. Полезно и картины рассматривать кусочками.*

Ушел мужчина от женщины, много лет его не было рядом, раз – возвращается тот, от которого остались только имя, фамилия и отчество. И она уже потом не знает, что с ним делать. И эти слащавые передачи вроде «Найди меня», когда люди годами не виделись и сейчас хотят встретиться – конечно, это все хорошо и вызывает слезы умиления. Но я-то знаю, что потом эти люди никогда вместе не уживутся. Почему? У них разные жизни, они уже связаны другими идеями. И ничего внутри у них не будет. Это не страшно. Но не надо тратить кучу времени на ненужные поиски.

Кажется, что это делается осознанно. Нет, это не осознанно. Созависимости нас воспитывают с детства. И в кино показывают, например как женщина талантливо отмывает алкоголика, он делает открытия, потом он несколько раз срывается, она опять его отмывает, потом ему чуть не Нобелевскую премию дают, но на самом деле такого не бывает. Не может этого быть.

Люди меняются. Считайте, что если несколько лет с человеком не виделись, все, он помер для вас. Если даже он вернется, то кто его знает, что будет.

## **Разные мысли о жизни и о себе**

### **О смерти**

Нельзя бояться потерь. И меньше всего нужно бояться за свою жизнь. Почему? Когда я боюсь потерять, я уже потерял. Вот у меня есть очень дорогая хрустальная ваза, я боюсь ее потерять, и я ее ставлю в шкаф, чтобы ее случайно не разбили. Она вроде бы как бы есть, а на самом деле ее у меня уже нет: я ею не пользуюсь.

И жизнь коль нам дана, надо ею пользоваться. А не бояться терять. Все это я хорошо сказал. Что-что, а смерти бояться нельзя. Пока я жив, нет смерти. Я помер – так меня нет, и все. Я же даже пожаловаться никому не смогу. А тот, кто боится помереть, он уже мертвец.

Ко мне очень часто обращаются с такой жалобой: «Я еще не старый, а боюсь сойти с ума». Я говорю: «Чего ты боишься, то обязательно произойдет». Так я разными примерами пытаюсь вам доказать важность мышления в нашей жизни. Для нас закон – развивать мышление. Волку книжки читать не нужно. Свинье тоже не нужно думать. У них нет соответствующих анатомических структур. А нам нужно обязательно. Орган, который не развивается, атрофируется. Мышцы не развиваете – меньше станут, лежите – позвоночник ослабнет. А с нервной системой как раз хорошо. Вы можете бездельничать, а вес мозга не изменится. Поэтому его можно всегда раскочегарить, в любой момент. Это жизненно важный орган.

Я знаю, кто больше всех боится смерти. Бездельники. Чтобы они там ни делали, неразвивающиеся люди очень боятся смерти. Почему? Перед Богом надо потом отчитаться. А отчитываться нечем. Ничего не сделано. Правда, я атеист, но все же иногда задумываюсь о вечном... Как библейские мудрецы говорили: когда помрешь, Бог тебя не спросит, как часто ты в церковь ходил. Он спросит, как ты вел свои дела. Поэтому нужно определить – веришь ты в Бога или нет? Если веришь, ты ведешь свои дела, не откладывая в долгий ящик, заботясь о сегодняшнем дне. Поэтому всех будут судить – несмотря на то, веришь ты в Бога или нет. Я вот тоже недавно озаботился и спросил себя: а как я вел свои дела? Знаете, помогает привести свои дела в порядок, жизнь проанализировать. Я посмотрел, какие я написал книжки. Расставил их – получилась целая полка и даже больше. Некоторые книги сейчас уже отодвинуты в глубь полки. И я подумал, что мне есть чем перед Богом отчитаться.

Кстати, у меня была серьезная операция. Что значит операция? Это маленькая смерть. Наркоз же дают. И я думаю, как раз во время операции я побывал на том свете, Бог посмотрел на мои дела и отпустил меня. Сказал: поживи еще.

Однако на Бога надейся, а сам не плошай: я каждый год обследуюсь.

### **О законах природы**

Как можно обойти законы природы? Они не знают исключений, они всегда действуют. Товарищи женщины, как вы можете жить счастливо, если вы выходите замуж за «дешевого» человека? И вы хотите его сделать «дорогим»? 30 лет он не смог себя сделать «дорогим», а вы хотите это сделать за 1–2 года? Если вы научитесь мыслить философски и политэкономически, может, начнете принимать правильные решения. Если бы мужчина женился на женщине, у которой своего капитала было столько же, сколько своего, то у них бы не было проблем. Также счастливы те семьи, где не просто имеют имущество, а умеют зарабатывать. Потому что если ты имеешь имущество, но не умеешь зарабатывать, ты его потеряешь рано или поздно. Это давно известные истины.

Римские историки рассказывают, будто в дни завоевания персами греческого города Приены за толпой беглецов, еле тащивших на себе тяжелое имущество, спокойно шел налегке мудрец Биант. Когда его спрашивали, где его вещи, он, усмехаясь, говорил: «Все свое ношу с собой». Оказалось, что Биант был настоящим мудрецом. По дороге все беженцы растеряли свое добро, и скоро Биант кормил их на те подарки, которые он получал, ведя в городах и селах поучительные беседы с их жителями. Смысл рассказа: внутреннее богатство человека, его знания и ум – важнее и ценнее любого имущества.

Недавний пример. Была у меня на приеме Надежда М. Ее муж был главой фирмы, но фактически она всем заправляла. Но у них произошел конфликт, и муж ей сказал: «Я тебя обдеру». Я спросил у Нади: «Ты зарабатывать умеешь? Умеешь. Никакое тебе имущество не надо». Она дернула из Сочи в Питер и оставила мужу все магазины, которые у нее были. Он разорился, а она развернулась. Она даже не потеряла покупателей. Они стали из Сочи приезжать в Питер.

### **О цифрах и справедливости**

Я уверен – все должно иметь цифры. Нет цифры – нет явления. Многие возмущаются. Правда, что нет правды? Это субъективное решение – нет правды. Нет справедливости? И несправедливости тоже нет. Это мы так решили для себя. Несправедливость – это когда вы для себя терпите убыток. А когда вы от несправедливости получаете прибыль, то вы не замечаете даже этого. С точки зрения бомжей, жизнь у которых не удалась, у большинства из вас были достаточно состоятельные родители, которые, какими бы плохими они ни были, дали вам образование и т. д.

А с точки зрения бомжа или выходца из глубинки: «Это несправедливо! Если бы я попал в такие условия, я бы еще больше успел». А когда вас обижают, вы считаете – с вами поступили плохо...

Чем отличается правда от истины? У правды цифры нет, а у истины есть. И поэтому я всегда советую – переведите все в цифры. Станет тогда ясно. Для тренера по баскетболу я – маленький, и он правду сказал. Для тренера, который готовит жокеев, я – высокий, у меня 172 рост. Для кого-то – средний рост. И все правду говорят. Истина одна. У меня рост 172 см. Все. Все споры прекратились. И поэтому я всегда говорю: доведите все до цифры. Споры сразу прекратятся. В зависимости от точности инструмента кто-то намеряет 172 и пять сотых, другой – 172 и пятьдесят одна тысячная. В общем-то, небольшие расхождения. Нет цифры – нет реальности. А любовь – это реальность. Любовь можно выразить в цифрах – насколько увеличилась зарплата, насколько повысился социальный статус и т. д.

### **Про лидерство и физкультуру**

Есть такие понятия – лидерство и антилидерство. Антилидерство – пропаганда и агитация. Агитация – когда «против». А пропаганда – когда «за». Кто помнит советские времена – блокнот агитатора, когда агитировали. Подготовили агитатора. Чувствуете, насколько была неграмотность у нашей верхушки? Пропганда – это «за», агитация – «против». Поэтому, когда мне задают вопросы, они носят оттенок пропаганды или агитации. Пропганда – когда помогают мне раскрыть тему. С твоей помощью я ответил на вопрос, сам бы до него не дошел. Агитация – когда вопрос уводит от темы. Типа – а вы знакомы с работой какого-то автора? Это агитация против меня за того работника. Большой радости это не приносит. Тут тренинг. Я – тренированный человек, меня это не заденет. Но если вы общаетесь с каким-то писателем, то это – лучший писатель: «Если можно сравнивать, то я вашу работу прочла, мне стало все ясно...» А когда вы говорите: «Прочтите Луизу Хей, это настоящий писатель», тогда вы будете наживать себе врага.

Это выдержки из моей будущей книги «Психологическая культура». К сожалению, нас воспитали плохо, а самое главное, что нас не научили соображать. А мозг наш – 200 млрд. клеток. А вся информация ученого-энциклопедиста поместилась бы на 6000 клетках. И вообще нервная система не знает, что такое утомление. Об этом думать нужно, думать нужно много. И надо заниматься физкультурой. 20 % крови у нас берет, а все остальное – по остаточному принципу, сколько останется. Тот, кто не занимается физкультурой, будет плохо соображать. Если простые вопросы, еще ничего. Но если сложные... Не потому, что мозг плохой, а потому что крови мало. В группах, где меня совсем не знают, спрашивают: а вы сами занимаетесь? А то не видно, что я занимаюсь. Кто сам занимается физкультурой, тот видит, что я физически хорошо подготовлен.

### **Про книги и сокровища**

Я написал статью «Сокровища, которые у нас находятся под боком». Вы знаете, что это за сокровища? Книги. Я когда гонялся за психотерапевтической литературой – сейчас-то пожалуйста, покупайте что хотите, а в мое время были только ротапринт и ксерокс. Дадут мне книгу, и что я делаю? Бешено конспектирую и отдаю. И тут выяснилось, что я лучше знаю те книги, которые беру у других, а те, которые у меня в шкафу стоят, я не знаю. Я стал конспектировать все мои книги, которые у меня были. Сейчас все те, которые у меня стоят на полках, я законспектировал. Сейчас я, наверное, на этом неплохо заработаю: конспекты публикую. Я ведь в конспектах и свои мысли высказываю.

И вот тогда выяснилось, что, оказывается, у меня сокровища стоят в шкафу, а я и не знал про это. Моя книга «Из ада в рай» – фактически конспект. Вы ищите умные нужные, а их можно найти у себя в шкафу.

Кстати, по поводу книг: мудрый человек, по-моему, английский писатель Честерфилд, сказал, что человеку нужно 50–100 книг, но тщательнейшим образом отобранные. А если вы какой-то книгой не пользуетесь, то выкиньте ее.

А если вы попросили у кого-то почитать книгу, а вам не дали, то вы будете этого человека осуждать. Поэтому, если книга понравилась, желательно ее приобрести. Более того, я советую ту книгу, которую вы читаете, никому не давать читать. Я скажу почему. Вы когда читаете, вы в ней подчеркиваете понравившиеся мысли, созвучные вашим. Почему еще нельзя одалживать? Дайте мне книгу, где хозяин подчеркивал, – я расскажу его биографию. У Пушкина научился.

Татьяна Ларина, когда к Евгению Онегину стала ходить, заглядывала в его библиотеку. И посмотрела места в книгах, где он подчеркивает. И тогда она стала яснее понимать, в кого она влюбилась. Но дальше конец:

*...Москвич в Гарольдовом плаще,  
Чужих причуд истолкованье,  
Слов модных полный лексикон?..  
Уж не пародия ли он?..*

Я думаю, что именно в этот момент она его разлюбила. Вы пародии любите? Нет! Вам подавай оригинал. Когда я прочел Пушкина до этих строк, я понял, что она ему отказала не потому, что не решилась бросить вызов обществу, а потому, что к этому времени она его немножечко презирала. Это литературоведческая клевета на женщину, что если она любит, она не решится бросить вызов обществу. Если мужчина любит, то он не решится бросить вызов обществу. Для мужчины это характерно. Для женщины – нет.

Меня одна девушка спросила: вернуть ли ей книгу, которую я ей дал почитать? Нет, не надо! У меня есть книга «Психология воровства». Есть воровство уголовно наказуемое, морально осуждаемое. Есть уголовно ненаказуемое, но морально осуждаемое. Есть уголовно наказуемое, но морально не осуждаемое. Например, если ты у государства украд, то это уголовно наказуемое, но морально не осуждают. А есть и уголовно не наказуемое, и морально не осуждаемое. А есть уголовно не наказуемое, и морально поощряемое. Не накажут вас уголовно. И я ответил девушке: если вы не украли, если я сам дал вам почитать, то не отдавайте.

Вокруг вас умные люди. Умный человек не отдаст вам книгу, которую вы ему одолжили. Раз одолжили, значит, она вам не нужна. На кой черт ее вам отдавать? Зачем бы я отдавал Библию 1868 года издания, выпущенную Священным Синодом? Она с крупным шрифтом. Мне ее дали почитать, я не отдал. Хотя у меня есть уже пять Библий. И не думаю даже отдавать. Кстати, он ее у меня и не просит, значит, она ему не нужна. А мне как раз нужна.

### **О вредности подражания**

Вы читали какую-нибудь книгу о счастливых людях? Нет. Почему? Потому что о счастливых людях писать нечего. Самое большее – это книги про людей, которые добиваются целей. И обязательно хеппи-энд, когда все поженились. А что после? Что будет после бала? После бала будет плохо. Триумф машинной инженерии. Пошли у них дети, ссоры, размолвки... Более того, когда начинаешь вдумчиво читать, видишь, что там есть герои, с которых не нужно брать пример.

В «Горе от ума» главный герой положительный. Это Молчалин. Чацкий – круглый идиот. Спрашивается, перед кем он выступает? Чтобы тебе отдали земли и все привилегии? Ни к селу ни к городу. Софья – революционерка и истеричка, как, собственно, и все революционеры.

«Я именем своим не дорожу», – она говорит. Демократка бедного полюбила. С самого начала Молчалин великолепно овладел техникой психологического айкидо.

*...Мне завещал отец:  
Во-первых, угождать всем людям без изъятья;  
Хозяину, где доведется жить,  
Начальнику, с кем буду я служить...*

Обратите внимание: порядочек-то правильный. Кстати, ему Софья не понравилась. Ему, как умному человеку, больше нравилась служанка. И правильно: со служанкой можно строить семью. С Софьей нельзя.

Далее:

*«Слуге его, который чистит платья,  
Швейцару, дворнику, для избежанья зла,  
Собаке дворника, чтоб ласкова была...»*

И наконец, он – умничка. На всякого мудреца довольно простоты. Он не понял, что нельзя объясняться, что может Софья подслушать. Но Софья – дура полная, она не поняла, что он ее не любил. Как ей понять? Она же не соображала ничего. Ну, книг много прочла, ну, танцевать могла. Ну, ручку красиво могла держать. Это все такие мелкие вещи.

В общем, книги могут многому научить. Основная задача книги – для того, чтобы не подражать тому, чего не надо делать. Иначе будет та же судьба.

Печорин когда умер? В 26 лет его застрелили. Хотите подражать Печорину – в 26 лет погибнуть? Евгений Онегин закончил жизнь самоубийством в 28 лет. Повторите за ним? Вы мне сейчас скажете, что Пушкин этого не описал? Татьяна от него ушла, и он остался один. Вы знаете, он без нее жить не мог, это же – цепляние.

*...Я знаю: век уж мой измерен;  
Но чтоб продлилась жизнь моя,  
Я утром должен быть уверен,  
Что с вами днем увижусь я...*

Конечно, он после этого покончил жизнь самоубийством. Но Пушкин не писал об этом. Правильно сделал. Но это и так видно. Мне, психиатру, понятно. Евгения Онегина, конечно, надо было пригласить в нашу психотерапевтическую группу, чтобы он нашел себя в жизни. Любовь не может быть целью жизни. Цель жизни – это сделать себя. Сделать свое дело. А любовь – это украшение. Стены – это дело. Свет – это дело. Электроэнергия – это дело. А обои, покраска – это любовь. Я не против. От нее ждут больше, чем она может дать. Особенно эротическая. Естественно, будет разочарование. А любовь к себе – это всегда выигрышно.

### **О важности откровения**

Посмотрите, как знакомятся животные. Понюхали – и сразу к делу. Они многие вопросы решают без слов. Конечно, сближаться нужно быстро. И все правильно. Вот наша группа открытая. А открытость к чему приводит? Что и партнер становится открытым. У нас полный комплект тренингов, который позволяет раскрыться. Психотерапевтская школа – это школа на живца. Он – живец – рассказывает о себе. Вы всю мою биографию знаете. Я правду говорю. Правда, все равно почему-то не верят.

И когда раскрывается руководитель, то волей-неволей начинают раскрываться и подчиненные. Я всегда руководителю предлагаю: когда он знакомится с коллективом, надо немного рассказать о своей личной жизни. А то начнутся всякие пересуды...

А если появился новый сотрудник на работе, то он пусть о себе в своей маленькой группе рассказывает. Когда я ввожу в директорскую группу кого-то новенького, с чего мы начинаем? Просим, чтобы он рассказал о себе. А если он не может, то он у нас долго не удержится. У нас строго: если новый сотрудник – расскажи о себе. И не бойтесь: скажите правду – все равно не поверят. Зато вы сказали правду, и вам не надо ничего сочинять. Когда речь идет о сексуальных разговорах, тоже правду надо говорить. Только признаваться надо только в том, в чем не можешь не признаться: у меня двое детей, у меня было всего несколько половых партнеров, случайно получилось... Я правду сказал? Правду. Остальное забыл, склероз.

А эти все разговоры... Они иногда полезны, когда возникают очень близкие отношения, тогда лучше рассказать о себе все. Если человек не в состоянии выслушать, то сразу с ним и расходишься. Но правду надо уметь рассказывать. Самый лучший сексуальный партнер – тот, с кем ты сейчас занимаешься сексом. Кстати, ему можно тогда и о других рассказать, он это спокойно выдержит.

### **О писательстве**

Писать книги – нет ничего легче, но все почему-то боятся. То, что нашел в своей голове – перенеси на бумагу. Правда, писать надо, когда вы переживаете сильное чувство, и писать надо искренне.

Вот вам пример: книга «Откровения гоговского Махазавра». Никто не знает, кто это, про что это, но очень хорошо берут.

Более того, когда человек становится писателем, у него повышается самооценка.

Получается, что на сегодняшний день писательский труд и авторитет писателя пока еще остаются на очень высоком уровне. И правильно – академиков навалом, профессоров навалом, а писателей средней руки очень мало. Поэтому надо просто сесть и начать писать. Почитайте

Чехова, он подробно расписал, что вам надо делать: пиши все, что есть у тебя в голове. Значит, нет такой ерунды, которая не нашла бы своего читателя.

Более того, я уверен, что истории отдельного человека гораздо увлекательнее, чем в классических эпохальных романах. Только в частных искренних историях вложено все, что называется, «от души». И всегда интересно писать для себя, чтоб разобраться, что с тобой происходит.

Счастье заключается в развитии всех своих способностей, какие бы они ни были. И счастье – это осознание своего личного роста. А чтобы осознать, надо записывать все, что с вами происходит. Потом прочтаете через год и сами увидите, что вы выросли. Так повысится ваш уровень счастья.

### **Об истине**

Что такое истина? Это объективное отражение реальности. Но есть еще одно определение: объективное видение ситуации. А если суммировать, то истина – это мысль, которая соответствует действительности.

Когда я говорю, что Земля круглая, – эта мысль соответствует действительности.

Значит, истина объективна. Вообще-то Земле безразлично, что мы о ней говорим. Так? Если мы говорим истину, тогда можно строить какие-то расчеты. Но поскольку у нас все живут по принципу «есть то, что я это вижу», то в этом случае мне надо фактически ввести еще одно понятие – вера.

Вера основана на наших убеждениях.

Кто-то считает, что Бог создал Землю. Кто-то считает, что человек вечно существует, то есть верит в реинкарнацию. Кто-то во всем выискивает противоречия.

Но что характерно для истины – она относительна. Знания потом растут. Но вот истину как раз нужно любить больше всего. Как говорится: «Платон мне друг, но истина дороже».

Что значит относительная истина? Значит, что она не всегда полностью отражает, как оно есть все на самом деле, она частична.

А поскольку знания о мире растут, то процесс познания идет. Например, сейчас известно, что Земля сплюснута у полюсов. Всегда любое знание не очень точно, относительно.

Что еще характерно для истины? Она всегда вылезет наружу. Но если вы поставите себе высокую цель, то она будет вас охранять. Например, вы тогда точно будете очень разборчивы в сексуальных связях. Ведь когда вы станете звездой, о вас все узнают.

### **О порядке**

Начальство всегда надо слушаться. У нас было глупейшее распоряжение: чтобы мы ходили в общежитие и следили за порядком в общежитии. В последнее время я был самым старшим. Но тогда мне было чуть за сорок лет, а в общежитие приезжали и 50-летние – что их воспитывать? Все возмущались. Но у меня был принцип – выполнять. Куда денешься? Я тогда как раз и придумал способ, чтобы не ходить по комнатам. Я организовал там лекторий «Человек и общество». И те, кто был в общежитии в мое дежурство, приходили на лекции – многим делать-то нечего было – и мне не надо было ходить по комнатам.

Хотя я немножко походил и убедился, что если зайдешь в комнату, многое поймешь. Тук-тук, никого нет – культурно-развлекательная группа, по магазинам ходят. Тук-тук – свет горит, они руками размахивают, тут конспекты и учебники, значит, карьеристы. Тук-тук – яичница, это группа алкогольно-сексуальная. В общем, так я выполнял нелепое распоряжение руководства. Остальные чертыхались.

Более того, я еще умудрился получить достоверную информацию о том, что делается у нас на наших циклах. Кто лучше всего знает ситуацию в общежитии? Кто? Швейцар. Вход, сидит швейцар, документы проверяет. Здравсьте, как дела? Нормальные люди не доносчики. Он просто рассказывает-жалуется: «Конечно, вам работать хорошо, когда у вас не студенты-хулиганы ходят, а серьезные люди, врачи, которые не пьянствуют. Может, хирурги или организаторы. А то, что ваши психиатры, не поверю. Нет, все наши ведут себя прилично...» Он сам даже не помнит, что сказал – «вот, ваши психиатры...» О чем это говорит? Что наши психиатры тоже бузят. Я пошел к нашим коллегам, выяснил их проблемы. Вскоре они решились. И бузеть они прекратили. В итоге с 1983 года у нас не было ни одной пьянки, ни одной драки, ни одного ЧП, тогда как на остальных циклах все было. Так что не ссылайтесь на плохие условия, на то, что страна вам портит ваш коллектив. Вы просто не умеете управлять.



### **О невежестве учителей**

Как у нас устроено в школе? Отличника хвалят, двоечника ругают, в итоге – двоечник ненавидит отличника. У нас идет неосознанное стравливание уже в детском возрасте. Учительница отчитывает ученика, плохо отвечающего у доски. И хвалит девочку, которая отвечает, сидя за партой: «Посмотри, Петя, как Катя хорошо ответила. Кто еще знает?» Ученики, сидящие за партами, тянут руки, а это большое преимущество по сравнению с теми, кто отвечает у доски.

Я учителям объяснял: «Вы понимаете, что ученик, стоя у доски, волнуется? А сидящие за партой или стоящие рядом с ней знают ответ, потому что могут посмотреть в свой конспект. Потому и тянут руки. Давайте в одинаковых условиях жить. И задавайте вопросы ученику, вызвав его к доске. Вопрос задавайте такой, на который у ученика не готов ответ, и чтобы он ответ готовил у доски». Можно же это делать? Да. Но трудно.

Вообще, многие наши учителя не знают ни социальной психологии, ни психологии управления.

### **Мечты – зачатки нераскрывшихся способностей**

В мечтах очень много действительности, больше, чем в реальности. Почему? Потому что в реальности что есть, то есть. А почему в мечтах больше действительности? Я мечтаю о том, чтобы развить свои способности. А не развил. Но их обязательно надо развить. Удовлетворенная потребность – древо жизни. Неудовлетворенная потребность иссушает мозг. Так нас исказили, что наши естественные потребности мы не осознаем. А потребности исполняем чужие, которые нам чужды. Так я анализирую. Так, мне нравится, как Хворостовский поет. И я мечтаю петь, как Хворостовский. Я ему завидую? Нет, потому что у меня нет способностей. Эти мечты – зачатки нераскрывшихся способностей.

А математикам я завидую. И первое, что я сделал после окончания института, – выучил высшую математику. И завидовать им перестал.

Разбирайтесь в себе. Любое душевное движение имеет какой-то глубокий смысл. Только надо иметь в виду: если ты что-то сегодня сделал или не сделал – это потеря невозможная. А выполненное дело – это очень надежный вклад, который никуда не пропадает. Факел сгорел, но факт горения уже не уничтожишь. Ведь он какое-то время грел.

Это же касается и сексуальных вопросов. Если я имел возможность поцеловать свою любимую женщину сегодня, но сегодня ее не поцеловал, а поцеловал завтра, то тот факт, что ты ее не поцеловал вчера, ты уже никак не восполнишь. Поэтому психология, которую я исповедую и пытаюсь вам навязать, требует деятельности. Не знаешь, что надо делать, – делай хоть что-нибудь!

## **Вместо послесловия**

### **АФОРИЗМЫ ЛИТВАКА, ПОМОГАЮЩИЕ ЖИТЬ УСПЕШНО**

1. Счастье заключается в том, чтобы ХОЧУ, МОГУ и ДОЛЖЕН имели одно и то же содержание. Человека часто разрывает в этих трех направлениях. ХОЧУ, но НЕ МОГУ. ДОЛЖЕН, но НЕ ХОЧУ. ХОЧУ и МОГУ, но НЕЛЬЗЯ (не должен). А «когда в товарищах согласия нет, то выйдет из того не дело, только ж мука», – как писал наш великий баснописец. Нередко из-за системы «должен-нельзя» человек делает не то, что хочет, или не делает того, что хочет. И человек, как писал Ницше, становится верблюдом, который несет на себе все эти ценности. И нужно мужество льва, чтобы сбросить их со своей спины.

2. Ищи правильный путь, а не прямой, ибо не всегда правильный путь – прямой. Когда я нахожусь на двадцатом этаже – и мне нужно быстро спуститься вниз, то самый прямой и светлый путь – через балкон вниз. При этом еще удастся пережить незабываемое чувство полета, о котором, правда, вряд ли потом удастся кому-нибудь рассказать. Правильный путь – это выход в коридор, даже если он не очень хорошо освещен, и поиск лестницы или лифта.

3. Выбирая цель, хорошенько узнай, ведет ли к ней та дорога, по которой ты собрался идти.

Многие знают, куда они хотят прийти, но часто не подозревают, что идут в противоположном направлении. Поэтому как только узнал, что идешь по неверному пути, сразу же меняй направление в сторону правильного.

4. Хочешь быть полезным другим – живи для себя!

Стратегия жизни – жить для себя – приведет к тому, что ты станешь профессионалом высокого класса, будешь заботиться о своих партнерах по работе. Ведь без заботы о них не извлечешь пользы и для себя. Будешь хорошо относиться к жене, чтобы она тебя крепче любила. Хорошо воспитаешь своих детей, чтобы они могли сами себе зарабатывать, а не сидеть у тебя на шее. Позаботишься о своем будущем, чтобы не мешать жить своим детям, когда наступит преклонный возраст.

**5. Начал думать – реши, решил – действуй.**

Беда многих невротических личностей в том, что они долго размышляют, но не принимают решений. А если принимают решения, то не действуют. Мы разработали технику принятия решений. «Вспомни первую мысль, которая пришла в голову, – она самая правильная. Если вспомнить не удастся, положишься на судьбу – брось жребий».

**6. Хочешь жить спокойно – не оказывай благодеяний, когда тебя об этом не просят.**

Иначе станешь Избавителем и попадешь в треугольник судьбы (Преследователь – Избавитель – Жертва). Неизбежно станешь Жертвой. Истинный благодетель – это такой человек, который делает свое дело («благое деяние») и не подозревает даже, что оно неожиданно оказывается благом для его партнеров по общению.

**7. Оказывая осознанно благодеяние, не жди благодарности.**

Осознание, что ты совершил благое деяние, и есть твоя награда за него. Поэтому будь вечно признателен тому, кто это благодеяние принял, ибо без него ты не мог бы чувствовать себя благодетелем.

**8. Оказывая благодеяние, жди подлости от того, кто это благодеяние принял.**

Совет основан на упомянутом выше треугольнике судьбы: «Преследователь – Избавитель – Жертва». Закон исключений не знает. Но ведь бывает же так, что человек не может удержаться от благих деяний! Так пусть хоть приготовится к неприятностям. Следует учесть и то, что чем больший ты сделал подарок, тем больше гадостей тебе сделает тот, которого ты одариваешь.

**9. Не принимай дорогих подарков и благодеяний, а сразу же рассчитывайся.**

Это совет для тех, кто пытается что-то получить даром. Замечено, что дороже всего обходится то, что тебе досталось бесплатно, ибо попадаешь в психологическое рабство – чувствуешь себя все время обязанным. Это не значит, что, получая мелкую услугу, нужно сразу же лезть за деньгами. Но как только тебя упрекнули в этом, то следует немедленно рассчитываться.

**10. Если приобрел дешево вещь, а потом оказалось, что она стоит гораздо дороже, пойди и доплати.**

**11. Если кто-то из твоих благодетелей-избавителей упрекнул тебя в неблагодарности, сразу же выясни, сколько стоит эта услуга, рассчитайся и больше не имей с этим человеком дела.**

Этот совет для тех, кто уже совершил ошибку: принял благодеяние и не рассчитался. Кстати, то же стоит сделать детям, которых упрекают родители в неблагодарности, заявляя им, что они жили ради них.

**12. Не бойся ошибаться – неудача в семь раз полезнее успеха.**

Успех приводит к застою – в следующий раз в подобных случаях будешь делать то же самое. Раз то же самое, два то же самое... Да и ситуации начнешь искать те же самые. Другое дело, если ошибся. Ошибка заставит думать. В следующий раз поступишь уже не так. Если не боишься ошибаться, то через какое-то время приобретешь новый навык.

**13. Не бойся, а радуйся, когда тебя критикуют – критика в семь раз полезней похвалы. Но сам не упрекай и не критикуй, особенно бесплатно.**

Афоризм навеян мыслями Сократа, который утверждал, что не стоит обижаться на людей, когда тебя упрекают или оскорбляют. Если несправедливо, то это тебя не касается, а если справедливо – то поделом. Думайте и исправляйтесь. В конце концов, тот, кто тебя критикует, заставляет обратить внимание на самого себя.

**14. Хочешь иметь врагов – иронизируй.**

Афоризм навеян мыслями Ницше, который сравнивал ироничного человека с собакой, которая кусается и одновременно улыбается. Он считал, что от этого портится характер. Беда заключается в том, что на шутки не принято обижаться, даже тогда, когда обидно. Ироничный

человек не получает обратной связи. Злость на него накапливается. В трудную для себя минуту он получает удары от своих обидчиков.

**15. Не пытайся изменить обстоятельства и других людей, а меняй себя и приспосабливайся к обстоятельствам.**

Психологически незрелый человек пытается изменить обстоятельства и других людей, зрелый приспосабливается к обстоятельствам и меняет самого себя. Самое удивительное, что когда человек созревает, то при этом меняются и обстоятельства.

\* \* \*

*И напоследок. Я считаю, что идеи, высказанные Чеховым в этом произведении, тесно связаны с моими идеями.*

**«ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА» ПОКУШАЮЩЕМУСЯ НА САМОУБИЙСТВО АНТОН ПАВЛОВИЧ ЧЕХОВ**

«Жизнь пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно. Для этого недостаточно выиграть 200 000, получить «Белого орла», жениться на хорошенькой, прослыть благонамеренным – все эти блага тленны и поддаются привычке. Для того чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что «могло бы быть и хуже». А это нетрудно:

Когда у тебя в кармане загораются спички, то радуйся и благодари небо, что у тебя в кармане не пороховой погреб.

Когда к тебе на дачу приезжают бедные родственники, то не бледней, а торжествуя восклицай: «Хорошо, что это не городовые!»

Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!»

Если твоя жена или свояченица играет гаммы, то не выходи из себя, а не находи себе места от радости, что ты слушаешь игру, а не вой шакалов или кошачий концерт.

Радуйся, что ты не лошадь конножелезки, не коховская «запятая», не трихина, не свинья, не осел, не медведь, которого водят цыгане, не клоп... Радуйся, что ты не хромым, не слепой, не глухой, не немой, не холерный... Радуйся, что в данную минуту ты не сидишь на скамье подсудимых, не видишь пред собой кредитора и не беседуешь о гонораре с Турбой.

Если ты живешь в не столь отдаленных местах, то разве нельзя быть счастливым от мысли, что тебя не угораздило попасть в столь отдаленные?

Если у тебя болит один зуб, то ликуй, что у тебя болят не все зубы.

Радуйся, что ты имеешь возможность не читать «Гражданина», не сидеть на ассенизационной бочке, не быть женатым сразу на трех...

Когда ведут тебя в участок, то прыгай от восторга, что тебя ведут не в геенну огненную.

Если тебя секут березой, то дрыгай ногами и восклицай: «Как я счастлив, что меня секут не крапивой!»

Если жена тебе изменила, то радуйся, что она изменила тебе, а не отечеству.

И так далее... Последуй, человеке, моему совету, и жизнь твоя будет состоять из сплошного ликования».