

## **Мужчины, мы вас любим!**

*Психологическое эссе*

Это правда – мы любим вас. Не верьте тому, кто говорит обратное. Не верьте себе, когда в вас закрадывается червячок сомнения, твердящий, что нам от вас нужны только деньги, шмотки и прочее в том же духе. Мы вас любим или, как минимум, отчаянно стремимся к этой любви, потому что без неё всё не имеет никакого смысла. Мы очень страдаем, когда не любим вас.

Я прошла через ненависть к мужчинам. Я хорошо знаю и понимаю женскую боль, которую мы связываем обычно с вами (хотя это не так, и сколько бы в отношениях с мужчиной женщина ни страдала, это не его вина. Кстати, это правило действует и в обратную сторону: причина мужских страданий вовсе не женщина).

Мне понадобилось время, чтоб понять, что мужчины – не грязные животные, которым нужно только одно. Оказалось, и у вас есть чувства. И у вас есть боль. Я научилась её чувствовать, когда перестала бесконечно думать о своей собственной боли. Я научилась слышать в обычных вроде бы словах надлом, тоску и большое страдание. Это похоже на исповедь.

Может, мы всегда исповедуемся, в каждом нашем слове, только не понимаем этого, потому что очень невнимательны. Потому что гонимся за иллюзией, за сказкой, за мечтой, наивно полагая, что жизнь где-то там. А она здесь и сейчас, в этот самый момент, когда рядом с тобой находится какой-то человек, возможно, не близкий, а совсем незнакомый - случайный сосед по купе, например.

Но соседство не радует, потому что выглядит этот господин не очень, пальтишко его пахнет неприятно, и уже минут двадцать он зудит о чём-то своём наболевшем. Хочется выпрыгнуть в окно и помчаться, обгоняя скорый поезд, навстречу своему счастью. Только это всё напрасно. Потому что сейчас у нас с этим соседом одно счастье на двоих, потому что этот момент в моей жизни так же важен, как и все остальные. И кто знает, может, именно от этого человека я узнаю то, что так давно хотела узнать. И пойму что-то такое, что изменит не только мою жизнь, но и чью-то ещё. Мы же все в одной лодке... Без

любви, внимания и понимания эта лодка не сможет плыть. А может и ко дну пойти запросто – кто знает. Поэтому я сижу, слушаю своего соседа и думаю. Не о своём думаю, а о нашем, общем.

ПОЧЕМУ ВСЁ ТАК?.....	3
Я БОЮСЬ.....	5
БРОСИЛА И ДАЖЕ НИЧЕГО НЕ ОБЪЯСНИЛА.....	8
МУДАК.....	12
ЛЮБОВЬ ИЛИ УТЕШЕНИЕ?.....	17
И УМЕРЛИ В ОДИН ДЕНЬ.....	22
ЭТО НЕ ДЕЛО.....	26
ФИНАНСЫ ПОЮТ РОМАНСЫ.....	32
ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР.....	35
ПРОСТИТЬ И ОТПУСТИТЬ.....	38
ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ РАССТАЮТСЯ?.....	47
А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ.....	53
ЧТО ПОЧИТАТЬ.....	55

## ПОЧЕМУ ВСЁ ТАК?

Сколько раз каждый из нас задавался этим вопросом. Набив очередную шишку, разочаровавшись, пережив предательство, большую потерю или утрату веры, мы снова и снова спрашиваем себя: «Почему это случилось со мной?» Но, как правило, ответ на этот вопрос мы не ищем. Посетуем, повозмущаемся, пожалуемся, а когда боль немного отпустит, мы просто живём дальше, *как будто* ничего и не было. Но через какое-то время с ужасом замечаем, что наступили на знакомые нам грабли. Как же так? Почему? За что? Сколько можно? Опять задаёмся мы всё теми же вопросами, а потом снова утешаемся какой-нибудь мыслью вроде «ничего не поделаешь», «такая жизнь» или «это судьба».

Не знаю, как вас, а меня лично подобные речи всегда жутко раздражали. Прямо кричать хотелось от безысходности. Возможно, поэтому в какой-то момент я начала искать другой вариант ответа - как минимум, не такой безнадежный. И я его нашла. Меня он вполне устраивает, потому что помог справиться с собственной болью.

Каждый из нас носит свою боль. Я не знаю почему, но мы устроены именно так. Именно это отличает нас от животных, которые не знают ничего подобного, которые просто повторяют опыт своих родителей и благодаря этому счастливы. Точнее не счастливы – скорее удовлетворены. Сытость, безопасность и секс – ничего другого им и не требуется. У них нет никаких целей, им не надо что-то искать, ни над чем задумываться. Они в гармонии с собой и с миром. Они ни о чём не мечтают. Они не знают, что такое любовь, совесть и страдание.

У человека же этого добра в избытке, и всё это варится в нём, как в котле, меняя периодически свой градус и консистенцию. Уразуметь суть этого процесса, сбалансировать его и научиться контролировать – мечта каждого двуногого. Заветная мечта, практически недостижимая. Она и порождает в человеке боль, разобщает его с миром, вносит диссонанс, который проявляется во всех тех недугах (как физических, так и душевных), которые мы без труда находим в других и упорно не замечаем в себе. Если же вдруг мы решаемся покопаться немного в собственных недрах, то обнаруживаем не без удивления, что и у нас эти недуги тоже имеются.

Какое-то время можно их игнорировать, отвлекаться на что-то, но рано или поздно всё равно припечёт, и тогда придётся познакомиться со своей болью, которая, будучи незамеченной, разрослась до невиданных размеров и вылезла наружу в виде избыточного веса, разных дисфункций, нарушений, наростов и всякого разного «добра», с которым мы обычно идём в больницу. Там нас лечат, на время заглушая боль и убирая некоторые видимые симптомы, порой нам даже что-то отрезают, но часто это всё не даёт результата: пока наша внутренняя боль жива, пока мы с ней не разобрались, это всё будет продолжаться. Сколько? Зависит от конкретного человека – у кого какой запас прочности.

«Человек — единственное животное, которое может *скучать, быть недовольным*, чувствовать себя изгнанным из рая. Человек — единственное животное, для которого собственное существование составляет проблему, которую он должен разрешить и которой он не может избежать. Он не может вернуться к дочеловеческому состоянию гармонии с природой; он должен продолжать развивать свой разум, пока не станет хозяином природы и хозяином самому себе», - мне кажется, эти слова гениального Эриха Фромма как нельзя лучше характеризуют существующее положение вещей (полную информацию об авторах и их книгах вы найдёте в последней главе).

Более того, они указывают, что надо делать, если мы не хотим бесконечно биться головой о стену. А надо всего-ничего: просто включать мозги. Мне кажется, мужчинам это сделать легче, чем женщинам. Наука утверждает, что умственный потенциал у мужчин больше, чем у женщин. Опять же логика и способность концентрироваться на одной задаче – это ваш конёк, так почему бы не собраться с духом и не решить эту набившую оскомину проблему. Или хотя бы попытаться. Мы ведь ничего не теряем.

Для начала неплохо было бы выяснить, откуда берётся эта боль, и почему человек практически сразу, с начала своей более-менее сознательной жизни оказывается в таком вот дисбалансе. Совершенно очевидно, что никакого объективного, материально подтверждённого ответа мы, наверное, не получим. Потому как даже самому убеждённому материалисту понятно, что всё это за гранью видимого мира, в каких-то плоскостях, измерениях, которые не подвластны нашему обычному восприятию. Но что-то же есть? Иначе зачем нам нужны чувства, переживания, стремления, тяга к новизне и неременное желание оставить свой след: построить, создать, придумать, нарисовать, сочинить? Задумайтесь, никто ведь из живых существ ничего подобного не испытывает –

это удел только человека. И раз всё это в нас есть, значит, зачем-то оно нужно. Более того, это всё в нас должно работать не меньше, чем разные органы, обеспечивающие жизнедеятельность нашего организма. Возможно, даже больше.

Мне кажется, наша боль для того нам и даётся, чтоб запустить работу всей иррациональной сферы, которую мы традиционно игнорируем, отдавая предпочтение видимому миру и всем существующим в нём вещам. А ведь ни один из атрибутов материального мира, какой бы ценностью он ни обладал, в каких бы количествах ни имелся у нас, не приносит нам счастье. По крайней мере, надолго. Потому что нам надо не только это. Потому что человек - повторюсь ещё раз - не животное. Это хомяк рождается, чтоб пожрать, поспать и сдохнуть. И больше ему ничего не надо. Это петух, покричав в курятнике и оттопав своих кур, сидит себе довольный и ни о чём другом не мечтает. Нет ничего такого в его петушиной программе, что вызывало бы в нём какие-то сомнения, мечты или даже элементарное желание поинтересоваться, что там за жизнь идёт за пределами его курятника.

А у нас может быть всё: человека в его безудержных порывах занести может куда угодно. И не говорите, что это дурость. Это всего лишь одна из попыток справиться с болью. Не плохая и не хорошая – просто попытка. ПОТОМУ ЧТО МЫ, В ОТЛИЧИЕ ОТ ПЕТУХА И ХОМЯКА, НЕ ЗНАЕМ ТОЧНО, ГДЕ НАШЕ СЧАСТЬЕ. Нам приходится его искать, куда-то идти, что-то делать, говорить, принимать решения, а потом терять, разочаровываться и снова идти дальше. Пока не придём в состояние единства с собой и с миром, пока не обретём гармонию. Пока не избавимся от страха.

## Я БОЮСЬ

Думаю, это было самое первое чувство, которое я начала осознавать в своей жизни. Оно из детства, очень глубокого. Я боялась всего на свете: темноты, чужих людей, плохих отметок и пятна на новом платье. Нетрудно догадаться, кто поселил во мне эти страхи. Сегодня стало модно говорить о неправильном воспитании в семье, о тех психических травмах, которые папа с мамой наносят своим детям, и я по этому поводу, к сожалению, ничего нового не скажу. Да, наши перепуганные родители зарядили нас теми

же страхами перед жизнью, которые имели сами. А как иначе: мы можем давать только то, что у нас есть. И неважно, на девочку или на мальчика обрушивается такое воспитание: мальчик, растущий в атмосфере страха и напряжения, тоже боится. А поскольку ему, донельзя напуганному, вдобавок говорят, что он не должен быть трусом, то он начинает трепетать ещё больше: не только перед родителями, учителями, старшими ребятами во дворе и прочими, но даже перед собственным страхом.

Чаще всего именно так в мужчине рождается его боль – та самая, которую он несёт, как тяжкий крест, и от которой не может избавиться. Постепенно она отравляет всю его жизнь. Как именно, вы это знаете лучше меня. Я скажу только, что очень мало встречала в своей жизни мужчин, живущих без страха. Точнее было бы сказать так: у них тоже имеются страхи, только они осознают свои страхи, принимают их и что-то с ними делают, дабы не напрягать окружающих и не сеять разную смуту. Но таких мало.

В большинстве своём мужчины, да и женщины тоже представляют собой вместилище самых разных страхов. Некоторые буквально живут этими страхами и всецело занимаются их обслуживанием: носятся с ними, бесконечно говорят о них, провоцируя конфликты и скандалы, борьбу идей и прочие громкие вещи. Наверное, скажу сейчас очень неприятные для кого-то слова, но, как правило, это те, кто активно интересуется политикой, социальными движениями и войной. Возможно, ошибаюсь – настаивать не буду. Но то, что от самых перепуганных больше всего шума и проблем, утверждать не перестану. Нарушители порядка, хулиганы и горькие пьяницы – все эти люди получили в своё время изрядную дозу страха. И получили её зачастую от самого близкого человека, роднее и доброжелательней которого нет, – от мамы.

Большие начальники, солидные отцы семейств, именитые учёные и мускулистые чемпионы – даже среди таких встречаются те, кто трепещет перед своей мамой, кто боится её как огня, хоть эта мама может быть беспомощной старушкой восьмидесяти с лишним годов, проживающей к тому же на очень приличном расстоянии от своего сына. Может даже так статься, что чья-то мама ушла в мир иной, но при этом она живёт в голове своего сына и вовсе не в том образе, которому воздают светлую память, а совсем в ином, который человек видел в детстве и запомнил на всю жизнь. У многих из нас (не только у мужчин, но и у женщин) этот образ не то, что далёк от идеала, а, напротив, является

воплощением самых непривлекательных, порой даже агрессивных черт, которые как раз нагоняли на нас несусветного страха.

Надо простить этих несчастных женщин, которые, будучи одинокими (неважно, с мужем они жили или без него), разобщёнными сами с собой, тянущими непосильный груз, просто не могли и не знали, как жить иначе и как обращаться с детьми. С ними ведь тоже никто в этой жизни особенно не церемонился. Их надо простить – вряд ли вы станете с этим спорить. И дело тут не только в морали, совести или библейских заповедях – беда в том, что пока мы этого не сделаем, наша жизнь не стоит и ломаного гроша.

Есть много людей, которые, пострадав от родительского диктата и продолжая от него страдать во взрослой жизни, твёрдо заявляют, что зла на папу с мамой не держат, что всё понимают и давно уже их простили. Но при этом демонстрируют стабильную неуспешность во всех сферах жизни. Впрочем, возможно, в чём-то они преуспели (в карьере, например), но совершенно несчастливы в личной жизни, которая напоминает непрекращающееся Ледовое побоище или что-то в этом духе. Отличаются они и тем, что много пьют, часто нервничают, конфликтуют и редко о ком отзываются хорошо - особенно когда речь заходит о представителях противоположного пола.

Я не верю, что кто-то из этих людей простил свою маму (бывает, что и обоих родителей), а его сердце полно любви и благодарности в её адрес. Даже если он не говорит о ней плохо, даже если готов по первому зову броситься ей на помощь и защитить от кого бы то ни было, всё равно не верю и понимаю, что человек этот глубоко несчастен, что носит он огромную боль, непомерно тяжёлую и гнетущую. И никакие излияния (внутренние и внешние), никакие утхи, игрушки, забавы, никакие победы и достижения не могут заглушить эту боль и сделать его счастливым. Так он и мается всю жизнь в надежде выбраться из замкнутого круга, ищет страстно выход, но не находит его, потому что не замечает, как бежит, испуганный, от того места, где этот самый выход находится. А ведь выход, как известно, там же, где и вход. Надо «вернуться» к маме, простить её и по-настоящему полюбить. Тогда исчезнет страх, а вместо него появится вера в себя.

Сделать это непросто, такая работа требует немало времени, сил и готовности познакомиться со своими демонами. Сделайте это, ведь вы мужчина. И тогда вам всё в этой жизни будет ни по чёму.

Более детальную информацию о прощении не только мамы, но и всех тех, с кем связана ваша боль, вы найдёте в главе «Простить и отпустить».

## БРОСИЛА И ДАЖЕ НИЧЕГО НЕ ОБЪЯСНИЛА

Ещё одна причина мужской боли. Встречается такое часто, и раны от пережитого долгое время не дают покоя. Порой они не могут затянуться до самой смерти.

Самая сильная боль возникает тогда, когда именно так закончились ваши первые в жизни отношения. Наверняка это случилось в том возрасте, когда вы ещё плохо понимали себя, отчаянно боролись со своими комплексами и не имели ни малейшего представления о том, что надо делать в отношениях с противоположным полом. К сожалению, никто ведь нас этому не учит, а те модели, которые нам предлагают окружающие люди и наш культурный, с позволения сказать, рынок, ничего полезного нам не дают. Скорее наоборот.

Если так закончился ваш первый любовный опыт, это ужасно. Невыносимо тяжело. Очень больно, потому что рана невероятно велика. Здесь будто слились вместе две беды: неудачная первая любовь, которая сама по себе уже травма, и то, что вы не просто расстались или полюбили безответно, а именно оказались брошенными. Жизнь после этого будто раскалывается на две части: до и после. И вам кажется, что вы никогда уже не будете таким, как прежде. Что радость ушла из вас навсегда, а вместе с ней ушли вера, надежда и способность любить. Жизнь остановилась.

Самое ужасное, что многие люди, не справившись с этой болью, так и продолжают существовать, влачить, тянуть лямку до самой смерти, разными способами имитируя жизнь. В них такое количество боли, что допустить хотя бы минимальную возможность повторения случившегося они совершенно не в силах. Лучше как-то так, без всего того, что может вызвать боль. То есть, по сути, никак.

Людей с такой программой немало, и необязательно виной всему разбитое сердце. Причины могут быть разные, но результат один – перед нами унылыш, человек, который не справился со своей болью и занял позицию жертвы. Даже если он прячет это



под какой-то маской, узнать его можно по речам, смысл которых сводится к следующему: ничего не поделаешь, мы бессильны что-то изменить, всё плохо (несправедливо, трудно, больно, опасно) и будет ещё хуже. Никак с этим не справиться. Выдают такого унылыша и его действия, точнее бездействие: он пассивен, инертен и обычно просто плывёт по течению. А что делать, ведь ничего уже не изменишь.

Если вы тоже так думаете, то можете дальше не читать. Лучше взять какую-то книгу про пикап или про причины женской стервозности и утешиться этим. Это то же самое, что принимать таблетку от головной боли, не желая выяснять причины этой боли, а главное – не пытаюсь избавиться от этой боли навсегда. Ничего ведь не изменишь. Очень популярная жизненная позиция. Но есть и другое мнение: всё можно изменить. По крайней мере, многое.

Итак, если вам случилось оказаться брошенным (неважно когда, в 18 лет или в 45), то самое первое, что надо сделать, - это отказаться от мысли, что вас бросили. От меня ушли и меня бросили – думаю, это не совсем одно и то же. Не в плане видимого результата, а именно собственной оценки себя и происходящего в целом. Даже если от вас ушли, не надо чувствовать себя брошенным. БРОШЕННЫМИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ТОГДА, КОГДА ВЫЯВЛЯЮТ СВОЮ ПОЛНУЮ НЕСПОСОБНОСТЬ ЖИТЬ БЕЗ ТОГО, КТО УШЁЛ. И думают, что эта неспособность происходит исключительно от большой любви.

Предвижу некоторую порцию гнилых помидоров в свой адрес, но всё-таки опровергну эту вроде бы безоговорочной истину: любящий всегда желает любимому человеку добра, и раз любимый этот решил податься куда глаза глядят, значит, ему так лучше, и вы как любящий должны за него только порадоваться.

Не знаю, как вы, но я, например, не хочу, чтоб рядом со мной кто-то жил и мучился. Если человеку плохо здесь, и он думает, что где-то может быть лучше, пусть идёт. Зачем его держать? Отпускайте всё, что уходит или хочет уйти – оно вам не нужно, оно не ваше и ничего хорошего вам не принесёт.

Если вы всё же упорно чувствуете себя брошенным и сильно страдаете по этому поводу, то здесь имеет место одна серьёзная проблема: вы переоценили роль этих отношений в вашей жизни. Возможно, вы даже сделали их смыслом своей жизни, а это уже категорически неправильно. Вы сами себя потеряли, а потом, когда тот, кому отдали

себя в безраздельное пользование, сделал то же самое с вами, вы вдруг с ужасом осознали, что смысл жизни потерян. Но на самом деле он был потерян раньше, когда этим смыслом для вас стал другой человек.

Чтоб вас никто не бросал, не бросайте себя сами:

1. Цените себя и уважайте.
2. Не делайте из отношений культа, а предмет любви не превращайте в смысл своей жизни.
3. Не позволяйте собой пользоваться.
4. Найдите своё дело (большой интерес, хобби), которое развивает вас, наполняет вашу жизнь смыслом и делает вас счастливым независимо от того, состоите ли в каких-либо отношениях.

Бывает и так, что мужчина не делал отношения смыслом жизни, что у него были другие интересы, да и женщина рядом правильная оказалась (не хищница и не охотница), но вот почему-то взяла она в один прекрасный день и ушла.

Если такое с вами случилось, то этот урок вам тоже даден неспроста. Чему-то вам следует научиться. Выскажу своё предположение – возможно, кого-то оно не убедит. Тогда ищите свой вариант – так или иначе, вам всё равно нужно его найти, чтобы избежать такого же опыта в будущем.

Я заметила, что многие представители сильного пола проявляют ощутимую слабость в вопросах инициативы с женщинами. Вот как-то так хочется, чтобы женщина вдруг влюбилась сама, стала активничать и подталкивать мужчину к решительным действиям. Ни для кого не секрет, что даже предложение в наше время приходится порой делать женщинам.

Дорогие мужчины, мы вас прекрасно понимаем: вы можете в чём-то сомневаться, чувствовать, что недостаточно хороши (умны, состоятельны, мотивированы и т.д.), но если вы ждёте, что отношения начнутся по инициативе женщины, будьте готовы к тому, что она же их запросто и закончит. Причём неважно, какие средства она использовала, проявляя инициативу (невинные слова или разные уловки, вызывающие ревность, зависимость и проч.), сути это не меняет: именно женщина решила, что вашим отношениям быть, именно она взяла на себя ответственность за это, и совершенно закономерно, что в какой-

то момент она устанет отвечать (думать, решать и даже чувствовать) за двоих, а значит, замыслит побег.

Но прежде чем дать дёру, она, возможно, попытается вам что-то объяснить: дескать, мне трудно, я не могу одна и т.д. Вы в такой ситуации вряд ли сможете её понять, и это вполне объяснимо: ведь всё же было хорошо, ты вроде бы всем была довольна, я же не изменился, не стал другим, и раз тебя так клинит, то проблема это твоя, и тебе надо с ней разбираться. Что-то такое вы ей скажете, и будете, в общем и целом, правы: не ваша вина, что она решила создавать ваш союз в одиночку, это исключительно её вина, её проблема и большая глупость. Она сама подрядилась вкалывать в три смены на благо вашего союза, а вы тогда решили для себя так: раз тебе это сильно надо, давай, дерзай - мне так сильно не надо. И в тот момент вы сделали большую ошибку, из-за которой вас или бросят, или будут просто выедать мозг.

Открою вам большой секрет: не может женщина полюбить, отдаться всем сердцем человеку, которому, в сущности, она безразлична и которому не так важно, кто конкретно его застолбит. Какие бы эмоции ни бурлили в ваших отношениях, какие бы слова ни говорились, в глубине души она знает: вы её не любите. То есть не дорожите, не цените, не готовы ради неё на что-то. Вас интересует не она сама, а то состояние, которое возникает рядом с ней. Вам не хочется вникать, думать и развивать ваши отношения. Единственное, к чему вы стремитесь, - не напрягаться. Вы даже замуж редко когда зовёте такую женщину – максимум, гражданский брак, точнее элементарное сожительство, которое так называют сейчас по ошибке (на самом деле термин гражданский брак появился в 1918 году и означал супружество, узаконенное не церковью, а государством).

Уйти она может просто так (если совсем всё плохо) или к кому-то другому, кто, с её точки зрения, больше заинтересован в отношениях именно с ней. Если по каким-то причинам она, донельзя на вас обиженная, не сможет уйти, то тогда готовьтесь пережить то, чего не пожелаете даже врагу. Это как в анекдоте: «Лучше бы я умер вчера». В нашем случае это следует понимать так: лучше бы бросила.

Про эту ситуацию написано и сказано немало. Женщина, выедающая мозг, - самый распиаренный образ в межполовых отношениях. Резюмируя всю существующую информацию по теме, начиная с анекдотов и заканчивая многотомными психологическими трудами, скажу следующее. Если ваша женщина без конца истерит,

капризничает и пребывает в перманентном недовольстве, то она в большом разладе с собой. И вы тут, по большому счёту, не при чём – любой другой на вашем месте точно так же будет отгребать.

Она глубоко несчастлива, потому что не знает и не понимает себя, не верит в себя и жутко всего боится. У неё тоже болит, возможно, даже больше, чем у вас, и она отчаянно нуждается в обезболивающем. Почему-то именно мужчину она определяет для себя как самое эффективное лекарство и, естественно, ошибается. **ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ДЛЯ ДРУГОГО ЛЕКАРСТВОМ, УТЕШЕНИЕМ И СМЫСЛОМ ЖИЗНИ.** Мы об этом уже говорили. Поэтому любые мужские попытки в такой ситуации утешить её, поддержать, что-то ей дать или сделать для неё будут безуспешны: совсем скоро она опять начнёт истерить, капризничать и предъявлять претензии. А однажды она вам непременно заявит, что вы...

## МУДАК

Хотела быстро написать, что это значит и почему женщина так называет мужчину, но вдруг застопорилась. Даже заболело где-то внутри. Ведь все слова, которые мы говорим другим, которыми критикуем, определяем чью-то сущность и которыми обвиняем, - эти слова всегда бьют по нам самим. Потому что в какой-то мере они о нас самих, о том, что мы не принимаем в себе, что отрицаем в принципе и с чем категорически не хотим мириться. То есть, по большому счёту, все женские обвинения мужчины в этом самом мудачестве есть не что иное, как её нежелание видеть какие-то следы этого неприятного качества в себе.

Ведь оно, если разобраться, не имеет чёткой гендерной принадлежности – это характеристика личности, и эта личность может быть как мужчиной, так и женщиной. Просто женщинам такое обычно прощается, а вот мужчинам – нет. Поэтому выдать такое мужчине или даже намекнуть, всё равно, что сказать, будто он не мужчина. Это даже не оскорбление, не унижение – это полный крах. Кажется, что после такого уже не подняться, не выбраться, не восстать из пепла. Кажется, что ты один такой на всём белом свете – полный лузер, никчёмный, импотент...

Не знаю, что конкретно думает мужчина в такой ситуации – я только чувствую его боль. И понимаю, что эта боль не его личная, а наша общая. Потому что мы все в одной лодке, потому что всё, что мы видим в других, имеется в нас. Потому что женщина, называющая мужчину мудаком, ничем его не лучше. Она такая же точно.

Повторюсь ещё раз, это приписываемое мужчинам качество – не только мужское, женщины страдают им не меньше. Это определённый психотип, и я попробую его охарактеризовать. А чтоб не оскорблять вас больше непечатным словом, заменю его вошедшим не так давно в наш оборот выражением «человек без свойств». Фраза эта, позаимствованная из одноимённого романа австрийского писателя Роберта Музиля, помогает нам избежать полового подтекста и вносит одновременно некоторую ясность в этот достаточно расплывчатый термин из пяти букв.

Когда мы говорим «человек без свойств», это уже многое объясняет в исследуемом характере, но с другой стороны порождает совершенно закономерный вопрос: а что же у него тогда есть, если он без свойств? И о каких конкретно свойствах идёт речь?

Я бы сказала так: это человек, который чувствует или даже осознаёт, что его нет, и при этом испытывает особый, ни с чём не сравнимый ужас от своего осознания. Это даже не страх перед мамой, это намного серьёзней: там я, хоть и плохой, но всё-таки есть, а тут меня нет совсем. И раз меня нет, то никаких присущих человеку свойств у меня тоже не сыскать. Речь идёт, как вы понимаете, не о навыках каких-то или умениях, а именно свойствах – то, чем мы обладаем по факту рождения, что имеется в нас само по себе как отличительная характеристика биологического вида, если хотите. А чем человек отличается от животного? Способностью любить. Это и есть самое главное человеческое свойство в человеке. Без него человек – уже не человек, а непонятно кто. Способность любить наполняет жизнь радостью, счастьем, мечтами и творческой энергией. И вот теперь представьте, что ничего этого в человеке нет и близко.

Я не знаю, что раньше начинает осознавать такой человек: нехватку чего-то жизненного важного или то, что у него нет чувства реальности по отношению к себе самому. Возможно, это приходит одновременно. Возможно, нет. Думаю, имеются варианты, в зависимости от того, что стало причиной такой ущербности. Скорее всего, это результат серьёзного дефицита любви, с которым человек столкнулся в начале своего

пути. Возможно, его игнорировали, не хотели, не признавали, и он разуверился не только в своём праве на хорошее, а вообще в праве на жизнь. А, может, это что-то кармическое: нашкодил крепко в прошлой жизни, а теперь вот расхлёбывай.

Наверняка можно судить лишь о том, что такое явление имеет место быть в нашей жизни, что оно не редкость и что в какой-то степени оно присутствует в каждом из нас. Кроме биологических и социальных страхов наука выделяет ещё так называемые экзистенциальные страхи, среди которых имеется и страх перед жизнью, перед собой и перед вселенским хаосом. Это далеко не полный перечень страхов – на самом деле их гораздо больше.

Если в человеке это представлено незначительно, как говорят, в терапевтических дозах, тогда нестрашно, а вот когда экзистенциальный ужас переходит в полное неприятие себя и жизни в целом, то доза становится опасной, причём не только для того, кто её принял, но и для того, кто оказался рядом с ним. «Человек без свойств» в чистом виде или в высокой концентрации – явление не просто опасное, а смертельно опасное.

Возможно, кто-то скажет, что я перегибаю палку – дескать, начинали с мудака, а тут вдруг такие страсти. Как-то не тянет этот вялый, безынициативный и бездеятельный человечек на глобального вредителя. Но это, к сожалению, не так: человек, не принимающий себя, не способный любить и созидать, может проявлять себя совсем в другом облики – всё зависит от темперамента, уровня интеллекта и тех поведенческих моделей, которые он усвоил в детстве. К примеру, если человек, даже будучи совершенно зашуганным в отчем доме, с детства наблюдал родительскую привычку брать на горло, он непременно будет повторять то же самое - как минимум, в своей семье.

Я считаю, что все эти тираны и семейные тиранчики, нарциссы и прочие асоциальные личности – люди, сильно обделённые жизненно важными человеческими качествами. И отсутствие этих качеств делает их самыми настоящими паразитами: они не заводят отношения, чтоб давать (давать им нечего), они это делают только чтобы брать.

Вот их самые типичные черты. Они:

1. Всегда всё контролируют (явно или скрыто). Идеальный вариант – полностью подавить волю того, кто находится рядом.

2. Всячески формируют и поддерживают в окружающих чувство вины. Не упускают возможности понизить самооценку другого человека.

3. Создают крепкие зависимости.

4. Своими частыми вспышками гнева или другим агрессивным поведением создают у окружающих напряжение и беспокойство, которые переходят нередко в затяжной стресс.

5. Почти всегда недовольны. Мало о ком отзываются хорошо, особенно это касается представителей противоположного пола.

6. Любят поучать, назидать, готовы активно участвовать в жизни других людей, даже когда их не просят об этом.

7. Большие лентяи (обычно создают только видимость работы или деятельности. Если им вдруг случается крепко попахать, то все вокруг будут в деталях оповещены про этот героический факт).

Если «человек без свойств» преуспел в искусстве манипулирования, то он может многого добиться в плане социального успеха и разных жизненных благ. Но, как правило, обделённые свойствами чаще встречаются среди тех, кому особенно нечем похвастать в жизни. И, тем не менее, они всегда находят, что рассказать о себе такого хвалебного, а причину своего неуспеха объясняют как-то так:

1. Жизнь очень жестоко обошлась со мной.

2. Я тяжело болен (искалечен, травмирован, надорвался, смертельно устал и т.д.).

3. Вокруг одни враги, завистники, недоброжелатели, идиоты, воры и т.д.

4. Я бы смог сделать и то, и другое, но мне всегда что-то мешало.

5. Я знаю, как надо, но меня никто не слушает.

Если в вашем партнёре присутствует большинство из перечисленных качеств, он и есть самый настоящий «человек без свойств» - тот, кто не способен любить, давать и созидать. Он может мастерски обволакивать свою жертву, используя эмоции, какие-то яркие, впечатляющие действия, пока не привяжет её к себе крепко-накрепко. А дальше – полный контроль, навязывание своих убеждений и создание полной зависимости от него. Это ничего, что другой в этой паре постепенно теряет интерес к себе и своей жизни,

чахнет, впадает в уныние и безысходность. Бывает, даже начинает серьёзно болеть. Токсичному партнёру (научный, кстати, термин) на это наплевать: он зациклен только на себе, на своей боли и своём имидже. Говорить, думать и беспокоиться о другом он может только в связи с собственной персоной.

Не забывайте, эти паразиты бывают очень хитры и невероятно изобретательны, обставляя отношения таким образом, что тот, из кого они пьют все соки, тянут деньги и прочие ресурсы, чувствует себя постоянно виноватым, недостаточно хорошим и в какой-то момент начинает смотреть на этого паразита как на благодетеля и спасителя, без которого он пропадёт. Именно такое убеждение они стараются сформировать в своей жертве, чтоб не дать ей уйти, чтоб поселить в ней убеждённость, будто только он, тот, кто с ней рядом, её единственное счастье и отрада.

Чтоб избежать связи с таким токсичным партнёром, нужно повышать свою самооценку. Тому, кто верит в себя, такое партнёрство не грозит. Важно также отследить в себе подобные качества: возможно, у вас тоже есть тяга к тотальному контролю, или, например, вы всегда вините других в своих проблемах. Тогда большая вероятность, что в вашу жизнь придёт человек, который вас будет избавлять от этих качеств. Кстати, часто в отношениях происходит смена ролей: сегодня тиранит один, завтра другой, и тогда жизнь обоих превращается в ад.

И главный мой совет. Чтоб не наткнуться на такую личность, старайтесь культивировать любовь: не только к себе, а ко всем людям, к миру. Любите всех, даже облезлых собак и случайно встреченных бомжей. Если в вас будет достаточно любви, к вам никогда не придёт «человек без свойств»: ему нечему вас будет учить. Ведь он воплощение НЕЛЮБВИ ко всем, особенно к представителям противоположного пола. Так что если замечаете за какими-то знакомыми откровенный сексизм («Все бабы стервы» или «Все мужики козлы»), если этот человек гонит на всех без разбору, то держитесь от него подальше: будете здоровее.



## ЛЮБОВЬ ИЛИ УТЕШЕНИЕ?

После всех вышеупомянутых страшилок немудрено теперь задуматься о другом: где же искать того (точнее ту), кто не будет отравлять жизнь, а будет любить, радовать и... Что ещё? Подскажите. Я не знаю, что ищут мужчины, какие отношения и какие женщины вам нужны. Мне всегда были не очень понятны мужские желания, потому что никто их внятно никогда не озвучивал, чаще это объяснялось какими-то намёками и загадками. Из чего я сделала вывод, что вы, мужчины, зачастую сами не знаете, чего хотите. По правде говоря, мы, женщины тоже этим грешим, возможно, даже чаще, поэтому если вы с таким сталкивались, то должны понимать, что и нам с вами бывает трудно. Но разбираться всё равно надо. Тем более что беда опять же общая.

Итак, желания. Мы всегда получаем то, что хотим. С одной оговоркой – хотим на подсознании, в глубине души, а не в своём сознательном восприятии. Как это понять? Достаточно просто: если вы имеете на сознательном уровне очень сильное желание, то на подсознании, в котором записана ваша жизненная программа, вы на самом деле жаждете совсем другого. И это другое вы как раз и получите, а совсем не то, что нарисовали себе в своих вчерашних мечтах. Очень сильное сознательное желание (такое прямо до невозможности) говорит о том, что на уровне подсознания вы невероятно далеки от желаемого объекта, и захотелось его вам по целому ряду причин. Вот самые главные:

1. Вы в большом разладе с собой, дезориентированы и, возможно, серьёзно напуганы. Вам срочно нужна спасительная пилюля, которая, как вам кажется, вас успокоит.
2. Вы поддались влиянию стереотипов (фильмов, книг, актуальных трендов) и решили, что вам без этого тоже никак.
3. Вам действительно это нужно, но желание это пока недостижимо: для его реализации вам надо ещё подучиться, поднапрячься, подсуетиться и т.д. Поработать, в общем, над собой.

Вот эта третья причина есть самая конструктивная и полезная: именно она помогает человеку развиваться, расти, достигать каких-то высот. Именно благодаря ей

люди добиваются большого благосостояния, реализуют самые невероятные проекты и качественно меняют свою жизнь. То есть мечтать действительно не вредно, а даже полезно. Вредно другое: намечтавшись вволю, ничего потом не делать.

Вредно также, глядя на свою жену, крепко не дотягивающую до мировых стандартов, думать, что судьба сыграла с вами злую шутку, предоставив вам не шикарную блондинку с большой грудью, упругой попкой и с мозгами в придачу, а вот это вот безобразие. Почему вредно? Да потому что это уже не мечта, не жизненный план, который вы намерены, поднапрягшись, реализовывать. Это злоба на себя и на собственное бессилие. Только признавать это не хочется – проще обвинить в своём недовольстве партнёра, правительство и тяжёлую жизнь.

Впрочем, если вы располагаете каким-то внушительным ресурсом – властью, деньгами или талантами ловеласа – вы сможете позволить себе то удовольствие, о котором мечтали. Почти как в супермаркете: не сеял, не растил, не жал, просто пришёл и купил. Очень удобно, не правда ли?

Я не знаю точно, как там было в древности, до исторического материализма, но подозреваю, что разделение труда сыграло с нашим далёким предком злую шутку. Это ведь только на первый взгляд всё выглядит так безобидно: раз у меня лучше выходит шить, а у тебя – готовить, мы теперь с лёгкостью можем переложить друг на друга часть своих обязанностей и не париться. На самом же деле все свои проблемы (включая удовлетворение своих самых разных потребностей) человек может и должен решать сам, потому что это всё его и ничьё больше: его опыт, который он должен пройти, его работа, которую он должен сделать, его путь, который только он один в силах одолеть. Это ЕГО жизнь. Что будет с его жизнью, если в ней начнёт благодаять и хозяйничать кто-то другой?

Заметила, что переборщила со словом «должен», но исправлять ничего не буду. Хоть и сама я от него не в восторге, но всё же оставляю. Потому что речь идёт об обязательстве, которое человек берёт на себя сам, а не кто-то другой ему навязывает. Это его выбор, его решение, его ответственность. СЛОВО, ДАННОЕ СЕБЕ, ВАЖНЕЕ СЛОВА, ДАННОГО ДРУГИМ.

Чтоб было понятно, о чём я толкую, вернёмся к жене, не соответствующей мировым стандартам, и эффектной блондинке. Та, которая сейчас рядом с вами, - вовсе

не порождение ада, а воплощение ваших верований, мыслей, слов и действий. Вы когда-то выбрали для себя верить в то, что женщины глупые, что без косметики и приличного апгрейда они непригодны к употреблению, что мозгов у них нет, а вместо этого в голове опилки или розовый гель для душа. Я утрирую сейчас – не думаю, что многие мужчины питают такую острую неприязнь к женскому полу, но, тем не менее, какие-то крохи, крупички, кусочки или даже брусочки наверняка имеются, если та женщина, которая сейчас рядом с вами, категорически вас не устраивает.

Кто-то может мне возразить: дескать, я никогда не мечтал о том, чтоб рядом со мной было такое. Я хотел другого. В какой-то момент каждый из нас говорит себе это и в бессильной злобе начинает корить жестокую судьбу и несправедливую жизнь. Такой вариант вполне годится для тех, кто ничего не хочет менять, кто готов так жить и дальше. Правда, можно ли считать это жизнью, очень большой вопрос. Для меня лично ответ на него очевиден: уж больно велика разница между тем, как я жила прежде, когда ныла и обвиняла, и тем, как живу сейчас, когда знаю, что всё в моих руках. И если я хочу, чтоб в моём саду росли розы, мне надо сажать именно розы, а не кактусы и чертополох. И не только сажать, но и поливать потом, взрыхлять, добавлять удобрения, накрывать в случае непогоды и т.д. Опытные садоводы говорят, что цветам ещё и слова надо хорошие говорить – они от этого лучше растут. Вот сколько всего надо делать, причём не день и не два, а гораздо больше, чтоб на моей клумбе красовались яркие благоухающие цветы.

Каждый из нас возвращает свой собственный сад. Это и есть наша жизнь. Что мы сеем, то мы и получаем. Задумайтесь, что вы сеете у себя в саду, какие семена бросаете в почву? Заботитесь ли о них потом? Удаляете ли сорняки, которые мешают произрастать вашим семенам? И, наконец, что вы делаете с тем урожаем, который получили? Убираете его с любовью и благодарностью или, отворачиваясь, плюёте и смотрите с завистью в соседский огород?

Мне кажется, все проблемы в нашей жизни, все конфликты, вражда, войны – всё это возникает по одной причине, из-за нежелания ковыряться в своём саду, нежелания работать, сажать, питать, растить и создавать. Не лучше ли перемахнуть через забор и полакомиться тем, что есть у соседа? Или, на худой конец, купить это.

Задумайтесь, мы ведь зачастую поступаем именно так в нашей жизни: мы хотим то, что не создавали, не растили, не строили. Мы без зазрения совести шастаем по чужим

огородам, оправдывая себя тем, что нам хочется есть, что хочется попробовать и что вообще все так делают. Мы скоро придём к тому, что никто ничего не будет выращивать, а каждый будет норовить насытиться за счёт другого. Как вы понимаете, речь не о помидорах с огурцами – я говорю об отношениях, о чувствах, о любви и счастье.

Мне кажется, именно так исчезали прежние цивилизации: не от катастроф или нехватки каких-то ресурсов, а от энергетического истощения, от образовавшегося в людях вакуума, от праздности и отчаяния. От того, что «я хочу» каждого значительно превысило количество посевов, от того, что почти каждый стал себе позволять то, что он не заслужил, не заработал, не создал.

Выскажу ещё одну крамольную мысль: думаю, именно так и возник патриархат. Только я его понимаю не как главенство или превосходство мужчин – это скорее общественный уклад, который не только позволяет, но даже поощряет стремление забраться в чужой огород. Более того, забравшийся туда, если окажется достаточно ловким и сообразительным, может покачать там права, потребовать чего-то и даже поугрожать. Вся история нашей цивилизации, начиная с украденных невест, заканчивая колониальными завоеваниями, - яркое тому подтверждение. И даже не так важно, кто брал на себя право лезть в чужой огород и хозяйничать там – мужчины ли, женщины или какие-то социальные группы – важно, что в нас укоренилась эта модель, и все мы – кто больше, кто меньше – потихоньку обворовываем друг друга, пытаюсь погреться у чужого огонька, отведать недоступных яств и повеселиться на празднике, который мы не устраивали и на который нас никто не звал. И даже если в собственном доме веселье не утихает, если там всего навалом, нет-нет, а бросаешь взгляд туда, в сторону: вдруг там что-то такое, чего ещё не отведал, не попробовал, не отметил.

Вспомнила по этому поводу историю, прочитанную мной однажды в интернете. В арабской стране дело было. Одна туристка из наших имела неосторожность привлечь к себе внимание какого-то тамошнего солидного господина – то ли шейха, то ли не шейха, но что-то в этом роде. Он красиво и богато поухаживал за ней, а потом, естественно, в номера предложил пройти. Туристка согласилась, о чём впоследствии пожалела. И не потому, что он её замуж не позвал, а потому что он, оказывается, ни на какой даже весьма посредственный секс был способен. Ни с вечера, ни поутру, когда проспался и отдохнул. Пыхтел, потел, пыжился, но так и не сподобился женщине удовольствие

доставить. Спрашивается, зачем это всё нужно было? Дома гарем у него целый – на любой вкус и цвет выбрать можно, а нет, ему вдруг ещё чего-то подавай. Новенького захотелось. Вот и получил.

Но это, скажем так, одна сторона медали – человек с жиру бесится, но пресытиться при всём этом, как мы видим, не может. Собственно, он вообще, по-моему, мало что может – от этого и мается. Большинство же людей страдает от нехватки (тоже некий вариант духовной импотенции), поэтому без зазрения совести они позволяют себе лишнее: то, что не своё, на что нет права. Такой человек испытывает постоянный страх не успеть, потерять, опоздать. Живя в этой модели, он никогда не бывает счастлив и не может быть таковым по определению. Потому что не бывает счастья на чужом несчастье. И даже если он не крадёт, а просто берёт что плохо лежит, он всё равно катится в пропасть: любая дармовщина разрушает веру в себя, а привыкший жить на халяву, пусть и бывает время от времени сыт и доволен, но в конечном итоге как личность неизменно разрушается. Он теряет самоуважение, он не надеется на себя, свои собственные силы, он не видит для себя иного пути, кроме как продолжать шастать по чужим садам. Все возможности, шансы, перспективы для него закрываются. Это деградация и вырождение. Личности, рода, нации.

Если воспользовавшись правом силы, кто-то кого-то обманул, ограбил, использовал, то напрасно этот человек спешит праздновать победу: осознание того, что сам по себе он не заслуживает то, на что посягнул (не заинтересуется им по-хорошему наша блондинка), рано или поздно начнёт давить, душить и не давать покоя. Можно для уверенности ещё одну блондинку застегать, другую, третью, только всё равно наступит завтра, а вместе с ним горькое осознание совершенной своей неполноценности: сам по себе – я ноль. Быстрее всего это доходит, когда человек по каким-то причинам утрачивает власть или финансовый ресурс, благодаря которому он мог влиять на других. Тогда всё: финита ля комедия. Причём для кого-то это значит буквальное расставание с жизнью: ведь как жить по-другому, он не знает.

Стяжательство давно уже стало нашим рефлексом: только не врождённым, а приобретённым. Даже если мы сами не стремимся активно получать, то зачастую мы охотно позволяем кому-то нас использовать: ведь все так живут. Сегодня меня кто-то, завтра я кого-то. Как в популярной песне Sweet dreams (Сладкие мечты):

Some of them want to use you.  
Some of them want to get used by you.  
Some of them want to abuse you.  
Some of them want to be abused.  
(Кто-то хочет использовать тебя,  
Кто-то хочет быть использованным тобою.  
Кто-то хочет оскорбить тебя,  
Кто-то хочет быть оскорбленным).

Уставший от своей ненавистной жены мужчина сможет, если поднатужится, найти какую-то дурёху, которая согласится его утешить. И... да здравствует победа! Радость, ликование, восторг. Кажется, конца не будет этому счастью. Но нет, недолго музыка играла: праздник кончился, и, будто грязная посуда после застолья, пуще прежнего мозолит глаза посуровевшая супруга, выедаёт мозг истериками прозревшая дурёха, а у самого на душе кошки скребут. Утешился-то на самом деле ненадолго, и теперь, чтоб не болело, надо новую дурёху искать... А, может, эту как-то успокоить? Или вообще послать всё в чёрту. Как в том анекдоте про дедушку Ленина: жене сказать, что с любовницей, любовнице, что с женой, а сам на чердак и работать, работать, работать. Но такое, может, только вождям под силу, а нормальным людям тяжело: измученное тело просит новой утехи, а истосковавшаяся душа болит, ноет и что-то такое робко шепчет о любви...

## И УМЕРЛИ В ОДИН ДЕНЬ

«Жили они долго и счастливо, а потом умерли в один день». Так обычно заканчиваются сказки, книги, фильмы, песни, баллады и многие километры разных текстов, которые повествуют нам о большой любви.

Лучше бы их не было. Потому что всё это волнительное, захватывающее и будоражащее фантазию добро никакого отношения к любви обычно не имеет. Всё это называется иначе – влюблённость, и хоть на лицо общий корень в этих словах, на самом деле перед нами, как говорят в Одессе, две очень большие разницы.

Влюблённость (или увлечённость) – это состояние, которое почти никак не связано с конкретным человеком, вызвавшим его. Как правило (но не всегда), возникает оно от собственного желания человека и его физиологической потребности, которая дала о себе знать именно в этот момент, когда он позволил себе расслабиться, выпить и вообще подумать о том, а почему бы, собственно, и нет. А тут как раз и подходящий объект нарисовался. Как вы понимаете, для возникновения этого желания-влечения достаточно любого объекта противоположного пола, который не вызывает физического отвращения и который есть здесь и сейчас, в тот момент, когда человек более всего к этому расположен.

Не факт, что именно по такому внешнему сценарию всё развивается: бывает, вспыхивает это дело и в иных, совсем далёких от романтики и релакса обстоятельствах, а бывает, что объект, показавшийся попервой не очень, со второго или третьего взгляда производит вдруг совсем иное впечатление. И это впечатление достаточно сильное.

Мужчина влюбляется в состояние: рядом с этой женщиной он непонятно почему начинает вдруг чувствовать себя лучше, свободней, раскованней, игривей. Подскакивает адреналин, в глазах – огонёк, а в теле – приятное волнение. Заметьте, это всё исключительно его собственные реакции и ощущения, а женщина, с которой они как бы связаны, на самом деле не при чём. Он ничего такого не делала, она, может, и сказать-то ничего не успела, а он уже увлёкся. И вот теперь, внимание, вопрос: кем он увлекся? Он хотя бы что-то знает о ней, о её характере, интересах, целях, жизненных планах? Он знает, о чём она хочет говорить, а о чём категорически не желает? Он знает, как она относится к тем вещам, которые важны для него? Он знает, что она любит, обожает, ненавидит, а к чему совершенно равнодушна? Он знает, как она живёт, что делает и о чём мечтает? Список этих вопросов можно продолжить, но ни на один из них наш увлечённый мужчина не даст ответ. И самое главное, даже если у него что-то с этой женщиной завертится, в ближайшее время он вряд ли станет озадачивать себя этими сложностями. Он будет кайфовать, наслаждаясь тем состоянием, которое дарит ему присутствие этой женщины.

Женщины обычно увлекаются мужчинами точно так же: только они влюбляются не в состояние, а скорее в образ, который себе придумывают. Придумывают порой ещё раньше, до встречи с конкретным мужчиной, а потом, узрев в нём какие-то черты (задатки или намёки на них) своего придуманного принца, они тут же распускают косы. И

вот они вместе: он и она... Приглушённая музыка, цветы, шампанское... Но весь этот романтический флёр к реальному мужчине, перед ней стоящему, не имеет никакого отношения. И как только он рассеется, она тут же поймёт, что совершенно не знает этого человека и, возможно, на тот момент выяснится, что узнавать его уже не хочет. Потому что разочаровалась. Вопрос только в чём или в ком? Как можно разочароваться в человеке, которого совсем не знаешь? Как можно чего-то хотеть от него, ждать и на что-то надеяться? Это вопрос ко всем (и мужчинам, и женщинам), кто, крепко увлёкшись, полагал наивно, что вытянул в жизни счастливый билет, и вот он стоит у входа в заветный райский сад под названием ЛЮБОВЬ. И дальше начнётся сказка...

Но, к сожалению, это ещё не сказка, а только присказка, на которой всё дело может и закончиться. А если хочется в сказку, то надо, как в сказке, потрудиться:

1. Создать свой собственный сад, а не ломиться в чужой. Это я всё про то же: что надо сеять, взращивать, поливать и т.д. Как Золушка. Только тогда можно сполна насладиться результатом. И процессом, кстати, тоже надо наслаждаться: ведь всё это и есть жизнь. Золушка, заметьте, не роптала и не хныкала.

2. Не ждать с моря погоды, когда придёт, накатит волной, а потом вдруг возьмёт и исчезнет (кто обжигался, тот знает, о чём я). Так вот: любовь – это не чувство. Не эмоция, которая кружит голову и лишает рассудка. Из всего прочитанного, услышанного, увиденного и пережитого я для себя сделала такой вывод: любовь – это состояние, которое, в отличие от разных влюблённостей и прочего, никак не зависит от окружающих его людей. Это внутренняя программа человека на безоговорочное принятие, на открытое и радостное взаимодействие с миром. Это, если хотите, режим функционирования, как у обычного утюга, например. Одна точка – он греет так себе, две – уже посильнее, а три – вот там уже настоящий огонь. Можно, кстати, выключить утюг совсем: погладить им тогда вряд ли удастся, а вот убить – запросто. Мне кажется, герой нашего времени – не Супермен и не Бэтмен, герой нашего времени – выключенный утюг. Мы все – кто больше, кто меньше – на него похожи. Днями, неделями, годами можем не включаться, отпугивая от себя жизнь холодом, который источают наши неработающие поверхности и внутренности. А они ведь от бездействия ржавеют, окисляются и портятся. Но мы упорно не включаемся, только ропщем в отчаянии,



глядя на мятый и потрёпанный мир вокруг себя. Впадаем в уныние, но упорно не решаемся впустить в себя энергию жизни. Грустим и уповаем на чудо: а вдруг по мановению волшебной палочки возникнет в моей жизни кто-то и приведёт в порядок мою неотутюженную одежду, мои разбросанные мысли и мою растрёпанную душу. Не придёт, не приведёт – не надейтесь. Самому надо и за тридевять земель рвануть, и по морям, по волнам без страха. И конюшни Авгиевы тоже...

3. Бесконечно расширять своё жизненное пространство, а не сужать его до одного человека, на котором потом клином сойдётся свет и смысл жизни. Учитесь, ищите, открывайте, узнавайте, знакомьтесь, дерзайте, творите – бесконечно наращивайте свой жизненный потенциал. Только так можно избежать всевозможных зависимостей, которые, увы, нередки в нашей жизни. «Я не могу без тебя жить», - это не показатель любви, это прямая ей угроза. Скажите себе: я могу без него (или неё), я могу также и без того, и без этого. Без многого, что есть сейчас в моей жизни, я могу. Не бойтесь потерять – этот страх произрастает от неуверенности в себе. Если он есть в человеке, то всегда будет казаться, что ресурс жизни ограничен, что может чего-то не хватить. Это не так: жизненный ресурс неисчерпаем, он ограничен только нашей фантазией и верой. Пока человек не осознает это, жизнь будет для него вечной проблемой, а не бесконечным пространством для возможностей.

4. Любить всё вокруг себя: принимать с радостью, ценить и восхищаться. Что бы это ни было, это всё наше: оно создано нашими мыслями, чувствами, словами, поступками. Оно и есть наша жизнь, а не то прекрасное далёко, которым мы бесконечно грезим. «А я вас всё равно люблю», - говорила одна моя знакомая родственникам своего мужа, которые вечно были чем-то недовольны и постоянно бросали в её адрес какие-то нелестные слова. И эти слова отлетали от неё, как мячик от сетки.

Резюмируя вышесказанное, приведу ещё одну цитату Эриха Фромма: «Любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви». Если вам хорошо с самим собой, если есть дело, есть интересы, то вы пускаете в жизнь равноправного партнёра, с которым готовы делиться тем, что у вас есть. Но не для того, чтоб сформировать зависимость и привязать, а чтобы он мог развиваться, расти и меняться. Так

вы будете помогать друг другу реализовывать своё предназначение и при этом не сможете наскучить, не будете его раздражать и напрягать. Вы остаётесь независимы в таких отношениях, вы свободны и не боитесь ничего: остаться без партнёра, без каких-то возможностей, которые вам даёт это партнёрство, возможно, без статуса или чего-то ещё. Не надо ни за что цепляться, оставайтесь верны себе, и тогда нечего будет бояться в этой жизни.

Каждый из нас (я говорю о взрослом человеке) в состоянии справиться со своей жизнью самостоятельно. Более того, чем меньше он отвлекается на других, тем проще ему разобраться в себе, в своих проблемах, страхах и истинных потребностях. Но это не значит, что человеку лучше быть одному – напротив, другие нам просто необходимы, чтоб отражать всё то, что мы не замечаем в себе. И уже за это их надо любить и принимать – именно за то, что они помогают нам пройти наш собственный путь, найти своё предназначение и реализовать его. А мы, отражая их недостатки, помогаем им определяться со своим предназначением. И чем ближе к нам находится человек, тем больше мы «зеркалим» друг другу наши слабости и недоработки.

Это что-то сродни взаимной терапии, которая наверняка может превратиться в пытку, если мы не признаём за другим право на сомнения, на ошибочные мысли и поступки, на собственные поиски – на всё то, что может осложнить нам жизнь. ЭТА ТЕРАПИЯ НЕВЫНОСИМА ДЛЯ ТОГО, КТО НЕ ЖЕЛАЕТ УЗНАВАТЬ ЧЕЛОВЕКА, НАХОДЯЩЕГОСЯ РЯДОМ, КТО ЗАЦИКЛЕН НА СЕБЕ, СВОИХ ПРОБЛЕМАХ И СВОЕЙ БОЛИ. Кто не способен любить, ценить и уважать ни себя, ни других. Такой человек ждёт от окружающих только утешение.

## ЭТО НЕ ДЕЛО

Все наши беды от того, что мы не хотим заниматься собой. Вдумайтесь в это выражение: занять себя собой. Кто-то наверняка сейчас скажет, что повидал в своей жизни людей, чрезмерно занятых собой – бóльший ужас и представить трудно. Не стану спорить, потому как чрезмерно – это всегда плохо, о каких бы благих вещах ни шла речь. Кроме того, здесь важно разделить и понять, что есть человек, который занимается собой,

а есть тот, кто увлечён обслуживанием своих страхов, комплексов, амбиций и чего-то ещё. Бывает даже, что он активно пытается увлечь этим и других. Именно этот второй вариант – действительно явление нередкое и малопривлекательное. Скажу больше, почти все мы в какой-то мере грешим таким: ровно настолько, насколько не занимаемся собой. И пока это не становится нормой для человека, жить с этим можно. Но как только это стало жизненной программой, тогда беда (детально об этом я писала в главе «Мудак»).

Сейчас разговор о другом: о том, что человеку надо заниматься собой, изучать себя, анализировать причины своих ошибок и потерь, работать над их исправлением и менять в себе то, что мешает жить полноценной жизнью. В книгах по разным древним знаниям, ещё тем, что существовали до появления организованных религий, пишется, что на первом месте у человека всегда должен стоять он сам – только тогда он сможет прожить полноценную качественную жизнь. Ещё раз повторяю, речь не идёт о том, что мы называем обычно эгоизмом, эгоизм – неспособность думать о других вообще ни в первую, ни во вторую, ни в десятую очередь.

Итак, на первом месте у каждого из нас Я сам: человек, личность, моё сознание, самоопределение, мои приоритеты, цели, нужды. Одним словом, всё, что касается моего развития, совершенствования и самореализации. И удовлетворения, конечно.

Посмотрите на свою жизнь. Чем вы обычно занимаетесь? О чём думаете чаще всего, на что тратите бóльшую часть своего времени? Что вызывает у вас интерес? Честные ответы на эти вопросы дадут вам ясное представление не только о качестве вашей жизни, но и том, каковы ваши перспективы на предмет её изменения.

На втором месте идёт партнёр или супруг. Если с супругом есть общие проекты (совместная работа, дети, строительство дома и т.д.), он, конечно же, становится партнёром. Если никаких общих проектов нет, то партнёром может стать другой человек: коллега, родственник, друг. И этот человек будет у нас на втором месте, подвинув дальше законную половину.

Следующими после супругов в списке приоритетов идут дети. Заметьте, сначала супруги, потом дети, а не наоборот. Дальше следуют родители, друзья, родственники и т.д.

Когда человек расставляет приоритеты в соответствии со своей природой, он эффективен, успешен, здоров и счастлив. Он не бывает в загоне, горячке или панике от страха потерять контроль. Он прекрасно обходится в своей жизни без контроля, без спешки и суеты. Он всё успевает, потому как знает, что именно ему надо делать, что для него важно, что второстепенно, а что вообще можно отложить.

Заниматься собой надо регулярно. Каждый день. Это как занятия спортом. Если вы хотите получить определённый результат, вы должны действовать: выполнять регулярно определённые упражнения, соблюдать режим (питания, отдыха и т.д.). Если этого не делать, ничего не будет. Почему же, мечтая о карьере, о роскошной личной жизни, и финансовом благополучии, мы думаем, что это как-то может прийти само собой? Особенно в личной жизни. Вот возникнет в один прекрасный день королева, влюбится в меня, и заживём мы счастливо. Пока вы лежите на диване и мечтаете об этом, никто не возникнет и не влюбится. Потому что мечта, не ставшая жизненным планом, всего лишь мечта: появилась в воображении, приятно взволновала, а потом растворилась без следа. Реализоваться она может только тогда, когда станет целью, жизненной программой, которую вы себе задаёте и от которой не отступаете ни на шаг. Впрочем, изменения возможны, но это если вдруг с течением времени полностью поменялись интересы, приоритеты и цели – пока разговор не об этом. Мы говорим о том, что человек, желая получить какой-то результат, ставит себе цель и каждый день (!) что-то делает для её достижения.

У вас есть цель в жизни? Вы можете её чётко сформулировать? А написать? А слабо написать 5, 10 и больше целей, которые вы хотели бы реализовать в разных сферах жизни на протяжении какого-то периода времени? Попробуйте это сделать – вы узнаете про себя много интересного.

Если у вас всё в порядке с целями (они есть, конкретно сформулированы и даже записаны где-то в блокноте), но ни одной из них вы пока не достигли, тогда проблема в другом: вы обычный прокрастинатор. То есть любитель откладывать на потом. Да, вы знаете, что вам надо делать, и даже неделю назад предприняли что-то в этом направлении, но потом устали, отвлеклись, переключились на что-то другое и т.д. Всё остановилось. Цель отодвинулась. Многие, запустив какие-то процессы, наивно полагают, что дальше всё завертится и пойдёт само собой. Не пойдёт. Ваша цель – это ваша работа.

Вспомните про сад, о котором я уже не раз говорила: если вы, мечтая его взрастить, воткнули в землю пару семян, полили их разок-другой, а потом про это дело забыли и рванули куда-то, никакого ни сада, ни даже захудалого скверика вы не получите – будет всё тот же до боли знакомый пустырь, поросший сорняком. И этот пустырь – ваша жизнь. Спросите себя, почему вы не занимаетесь своей жизнью? Что вам мешает это делать? Почему, забросив собственный сад, вы умчались неизвестно куда и неизвестно зачем? Вам никогда не приходило в голову, что когда вы не занимаетесь собственным садом, вы, возможно, усиленно трудитесь на благо другого садовода?

Если всё так, не удивляйтесь тому, что вы никак не можете совладать с собственной жизнью, которая то ускользает, то безжалостно напрягает, то сильно разочаровывает. А порой даже бьёт, и очень больно. Напрасно вы думаете, что это дело рук других: это исключительно результат вашей работы. Ваш поросший сорняком пустырь – ваше творение. И когда вы видите это безобразие каждый день, вы перестаёте верить в себя, в свои возможности, силы и вообще в своё право на что-то хорошее. Вы погружаетесь в уныние, апатию и знакомое вам бесплотное мечтание. А вдруг? Вдруг небесная канцелярия или судьба вспомнят обо мне и предоставят хоть небольшой шансик?

И тут, о чудо, про вас действительно вспомнили, дали, подсобили и протянули руку помощи. Такое действительно может случиться, только это не Боженька всемогущий над вами сжалился: это пробилось одно брошенное вами когда-то семечко, выкарабкалось бедное наружу и смогло как-то дорасти до небольшого кривого деревца. Вы и думать о нём забыли, оставили надежду, а оно несмотря ни на что выжило и готово вас укрыть теперь в тени своей листвы и накормить теми немногочисленными плодами, которые на нём выросли.

И дальше начинается то, что обычно именуют словом неадекват. Реакция первая: человек капризничает, топает ногами и возмущается, дескать, плоды мелковаты, кислы до невозможности, да и висят к тому же очень высоко – никак не достать. И вот он стоит весь такой обиженный, голодный и несчастный, с обожжённой кожей, но подойти к дереву, чтоб поесть и спрятаться от палящих лучей, он категорически не соглашается. Он плачет, жалуется и молит о помощи, не забывая при этом поглядывать в чужой сад, поражающий роскошью и великолепием.

И тут новое чудо. Ему приносят плащ, дают плоды, большущие, спелые, сорванные и в корзину уложенные, и говорят: бери, пользуйся. А дальше идёт реакция вторая: нет-нет, что вы, это не моё, это не может быть моё, я не заслужил, это какая-то ошибка. Или подвох. Обман. Ловушка. Диверсия. Нет-нет, я не возьму. Уходите и заберите это всё, пожалуйста.

Может, и не так. Реакция третья: вау, супер, давайте сюда скорее вашу корзинку, и плащиком меня накройте, вот так, спасибочки большое... Ой, как хорошо... Сыт, укрыт, доволен. А потом вдруг бац, и заполз червячок сомнения, что не твоё ведь это, что не заслужил, и непонятно почему, за какие такие заслуги... Вот, чёрт. И настроение вдруг пропало, и непонятки новые в голове поселились, а вместе с ними всё те же знакомые до боли сомнения и тоска. Сидит теперь наш горемыка и думает: то ли удочки сматывать, то ли налопаться этих сладких фруктов до одурения, чтоб забыться и не думать ни о чём?

Что же случилось? А случилось то, что должно было случиться, когда мы хотим того, что не создали сами. В первом случае мы возмущаемся результатами своей пусть и весьма скудной, но всё-таки деятельности. Ситуация, знакомая многим: не нравится своё, неважно, что это, работа, семья, друзья, проблемы. Слабый, незрелый, безответственный человек категорически отказывается принимать свои негативные результаты – ему проще начать в таком случае искать виноватых, жаловаться и просить о помощи. И дальше происходит следующее: кто-то, более сильный, но не факт, что зрелый и ответственный, оказывает ему эту помощь. Он даёт просящему всё, в чём тот нуждается, но при этом, как правило, делает это не просто так.

К сожалению, не всякая благотворительность – проявление филантропии, т.е. любви к людям. Бывает, что занимается человек этим вовсе не бескорыстно. И даже если он сознательно не втягивает облагодетельствованного им в какой-нибудь вид зависимости, то запросто может за счёт него очищать свою совесть или, как говорят, исправлять подпорченную карму. Глядя на многих нынешних толстосумов-благотворителей, я упорно не наблюдаю в них альтруистов и филантропов. Не из любви к людям обычно это делается, а чтобы решить собственные проблемы. В конечном счёте, чем больше в обществе людей, ждущих помощи и не способных решать свои проблемы, тем больше шансов у толстосума найти того, кто будет ему обязан, чей внутренний и внешний ресурс можно как-то использовать в собственных целях.

«Филантропы, увлекаясь благотворительностью, теряют всякое человеколюбие», - сказал когда-то Оскар Уайльд и был, по-моему, совершенно прав. То есть, попросту говоря, такой дающий не любит берущего, в глубине души его презирает и ощущает своё превосходство над ним. Которое, кстати, очень хорошо ощущается берущим, даже если ему открыто об этом не говорят.

МЫ ВСЕГДА ЧУВСТВУЕМ, КАК К НАМ ОТНОСЯТСЯ. Возможно, не всегда это осознаём, но всегда ощущаем это. И когда мы чувствуем к себе такое высокомерно-презрительное отношение, то рано или поздно начинаем сомневаться в своей ценности, в своём праве на хорошее, в том, что нас можно любить. Всеми этими сомнениями мы культивируем нелюбовь к себе, приумножая тем самым нелюбовь в мире, потому что ничего другого мы, такие вот униженные другими, сами себя презирающие, предложить этому миру не можем.

Есть такая сказка – я бы её скорее притчей назвала. Встретились на дороге два путника. У одного возникла проблема: сломалась телега, упала на землю тяжёлая поклажа. Второй подсуетился, помог, чем смог, и проблема решилась. Первый рассыпается в благодарностях: дескать, возьми что-то за помощь свою, деньги или товар какой. Второй отказался и пошёл своей дорогой. Первый забеспокоился. Раз он не отблагодарил за добро, ему сделанное, то благодетель наверняка на него теперь злобу затаит, а значит, станет для него опасен. И кто знает, что он надумает, случись им вот так же встретиться где-то на дороге ещё раз. Оседлал он спешно лошадь, помчал за своим благодетелем, догнал его и убил.

Возможно, выражение «Благими намерениями дорога в ад вымощена» как раз про это нам и толкует? Что не всегда наши благодеяния к хорошему приводят, а напротив, становятся нередко причиной бед и страданий. Задумайтесь об этом. Оцените с этой точки зрения свои действия, неважно, даёте вы или получаете. С любовью ли они совершаются? Ничто вас не грызёт, не мучает, не угнетает после этого? Не испытываете ли вы какой-то негатив по отношению к тому, с кем взаимодействуете? Если да, то лучше откажитесь от участия в этом деянии: пользы оно ни вам, ни другому не принесёт.

И ещё один признак того, что всё не так, как надо. Если мы попадаем в сети той самой деструктивной модели «неправильно дал или ненужное взял», мы непременно начинаем бахвалиться этим. Берущий обычно хвастает, когда сомневается в своём праве

на получение каких-то благ. «Вы представляете, какое счастье привалило! - и глаза от удивления где-то на лбу. - Я ни сном, ни духом, а тут вдруг на тебе. Бывает же такое...» Бывает, но если человека это сильно удивляет и волнует, значит, он чувствует, что не заслужил. Когда точно знает, что заслужил, из штанов от радости не будет выпрыгивать.

Когда бахвалится дающий, то его сомнения другого рода. «А вдруг деяния мои не на пользу человеку пойдут?» - раздаётся где-то в глубинах голосок такой тихий. Это совесть интересуется, чисты ли помыслы дающего, действительно ли во благо ближнего он всё делает. «Во благо, во благо!» - твердит ей сомневающийся благодетель, а для пущей важности начинает рассказывать про свои дела всем и каждому. Дескать, чем больше людей увидит и услышит, тем убедительней моё благодеяние окажется.

Мы можем полагаться только на себя. И это не потому, что вокруг нас все такие эгоисты и вообще сволочи. Это потому что наш сад – наша забота. Наша жизнь – наш труд, и никто не обязан делать вместо меня мою работу. Я не о сантехнике говорю, которого мы приглашаем починить кран, не о парикмахере или портном - если вы не владеете такими профессиональными навыками, то тратить своё время на их освоение не стоит. Лучше позвать и заплатить. Это никак не влияет на нашу самооценку, не уменьшает веру в себя. Другой вопрос, когда мы не занимаемся собой: своим делом, здоровьем, развитием, досугом, своей семьёй и вообще своими взаимоотношениями с окружающими. Там, где имеются проблемы, там есть наша недоработка, наше нежелание искать причины и устранять их.

## ФИНАНСЫ ПОЮТ РОМАНСЫ

Точнее не они поют, а мы им поём. И не только романсы, мы сочиняем в их славу оды, поэмы и даже гимны. Я намеренно не говорила раньше на эту тему, безусловно, животрепещущую для всех, а особенно для вас, мужчины. Мне кажется, важность этого аспекта в нашей жизни сильно преувеличена, потому что счастье не в деньгах и даже не в их количестве, а в том, кто в ваших с ними взаимоотношениях хозяин.

Я знаю очень небедных людей, которые могут себе позволить дорогие апартаменты в центре, крутые авто, Мальдивы, Сейшелы, брендовую одежду и многое



другое, но при всём при этом они находятся в рабстве у денег. Они так много думают о деньгах, говорят о них, страдают из-за них и даже молятся им, что складывается именно такое впечатление: они живут ради денег, а не деньги существуют для того, чтобы они могли жить.

Было время, я считала, что это исключительно проблемы богатых: дескать, все радости жизни у них завязаны на деньгах, поэтому потеря оных или недостаточное количество делают их очень зависимыми от этих бумажек с водяными знаками. Другое дело, когда денег нет. Тогда и проблем вроде никаких нет. Но, оказалось, это тоже не так: бедняков, пребывающих в денежном рабстве, намного больше, чем богатых. Возможно, здесь имеет место чистая математика: поскольку богатых гораздо меньше, чем бедных, то и обеспокоенные финансовым вопросом, естественно, чаще встречаются среди малоимущих.

Может, есть что-то другое – не знаю точно, но подозреваю, что деньги, будучи стопроцентным порождением материального мира, имеют всё же некую метафизическую природу. И взаимодействие с ними напрямую связано вовсе не с их количеством, а с тем, как к ним относиться.

Я не в бреду, не в секте и не монастыре. Я здесь, в этом мире, который, отказавшись от разных гуманистическо-утопических идей, живёт по принципу «утром – деньги, вечером – стулья» и никак иначе. Я знаю, что если даже проявлять чудеса экономии, если сесть на строгую диету, а то и вовсе отказаться от еды, если научиться шить, ткать и ходить везде пешком, то всё равно без денег не обойтись. Собственно, и речь моя не об этом – не о том, что без них можно, я говорю о том, что если перестать из-за них париться, загоняться, переживать и рвать на себе волосы, если заниматься собой, своим делом, своими близкими и всем тем, что действительно для человека важно, то деньги как таковые перестают быть проблемой.

То есть их вроде бы и не приходит больше, чем раньше, но человек научился с ними как-то так взаимодействовать, что ему стало хватать на большее, что у него нет финансовых потерь или бессмысленных трат, а когда ему действительно не хватает на что-то важное, недостающая сумма (ни больше, ни меньше) неожиданно откуда-то приходит.

Из-за этого создаётся впечатление, что заработки стали больше, хотя в действительности размер, скажем, месячного дохода практически не изменился. Когда со мной случилась такая метаморфоза, я поняла, почему это произошло:

1. Я перестала бояться безденежья. Мне случилось в этой жизни считать, что называется, копейки, случилось сидеть без работы, случилось оставлять по собственному желанию те обстоятельства, которые гарантировали мне стабильное финансовое обеспечение. Наверное, этого было так много, что пунктик где-то там на подсознании, привыкший реагировать на потерю работы, кризисы в стране и прочие финансовые негаразды, у меня просто выключился, и я знаю, что пока у меня есть голова, руки и ноги, я не умру с голоду. Что бы ни происходило вокруг.

2. Я научилась тратить деньги разумно. Поверьте, это большое благо не только для женщины. Как только ты перестаёшь бояться безденежья (и вообще бояться чего бы то ни было), ты понимаешь, что многие вещи приобретал раньше вовсе не для того, что в них есть какая-то необходимость, а с одной только целью – обслуживать свои страхи. Наши страхи – это большие паразиты, которым для поддержания жизни требуется, чтобы мы их кормили. Вот мы и пичкаем их регулярно калорийной едой, деликатесами, утехами, процедурами, таблетками, алкоголем и другими антистрессовыми средствами, призванными эти страхи хоть на время заглушить. Статья расходов в нашем бюджете на эти все дела колоссальная. Как только начнёте избавляться от страхов (не только в отношении денег, но и прочих вещей), вы заметите, что стали намного богаче.

3. Я осознала, что в моей жизни ровно столько денег, сколько я готова принять и освоить в данный момент. Это действительно так. И если пока этих денег недостаточно для кругосветного, скажем, путешествия, то я, скорее всего, к чему-то ещё не готова: или к самому путешествию, или к тому, чтобы разумно распорядиться необходимой для него суммой денег. А может, надо меньше мечтать о далёких странах, а расширять профессиональные горизонты и учиться зарабатывать больше, чем имеешь сейчас. Не знаю точно, но в одном я уверена, что пока человек не будет готов к чему-то, а оно вдруг свалится на него, что называется, с неба, он, скорее всего, это всё потеряет. Есть много сведений о больших выигрышах в лотерею, об огромных состояниях, полученных в наследство

или выигранных в карты, которые в короткий срок превращались в пыль: их владельцы, будучи неготовыми к таким подаркам судьбы, не смогли распорядиться ими как следует.

И ещё один важный момент, связанный с деньгами, который нельзя обойти в разговоре с мужчинами. Я знаю, многие из вас живут с убеждением, будто женщинам от вас ничего, кроме денег, не нуцуквцжно. Не стану опровергать его или подтверждать: скажу лишь то, что думаю по этому поводу.

Женщина, которой нужны только деньги и для которой это главный жизненный приоритет, сегодня может их заработать сама – для этого не надо унижаться, пресмыкаться и делать всё то, за что платят проститутке. Если у неё есть мозги и самоуважение, она не будет искать того, кому бы продаться подороже, она скорее сделает так, чтобы самой платить и заказывать, соответственно, музыку.

Если женщина не так умна, если ленива и безынициативна, она действительно может начать искать мужчину, который бы её обеспечивал. Но обратите внимание: это не очень умная, ленивая и часто социально дезориентированная особа. Она обычно без профессии (может, и с дипломом, но без профессии) и без какого-то внятного жизненного плана (это когда сегодня хочу одно, завтра другое, а через день вообще ничего не хочу, потому что все вокруг плохие, а я такая вся хорошая лучше умру, и пусть вам будет стыдно). Думаю, психологический портрет понятен. Если начать с такой отношения, то рано или поздно вам покажется, что вас элементарно используют, и это будет именно так, потому ни любить, ни поддерживать, ни создавать семейный уют такая женщина не в состоянии. Собственно, она не в состоянии даже о себе позаботиться, поэтому переложила эту обязанность на вас. И вам, конечно же, можно только посочувствовать. И прошу заметить (уж не обессудьте за прямоту), что никто вас в это ярмо не загонял – сами попались. А вот почему та вышло, думайте.

Допускаю другой вариант, когда мужчина может решить, что с ним живут исключительно ради денег. Женщина в этом случае не обязательно безнадёга, как описано выше: она и при деле, и самостоятельна, неглупа и вообще очень даже ничего. Но в потребительство ударилась, скорее всего, от тоски и безысходности: именно такой окрас приобретают зачастую отношения в паре через какое-то количество лет. Огонёк угас, интерес друг к другу пропал, накопленные обиды душат и не дают выход никаким

более-менее позитивным эмоциям. Ради чего это всё? Таким вопросом она задаётся однажды и находит самый простой ответ, который лежит на поверхности: чтоб не быть одной, чтоб пользоваться какими-то благами, которые даёт супружество, чтоб не чувствовать себя обиженной, если её муж, к примеру, изменяет ей. В общем, тут много может быть вариантов, и с ними надо разбираться. Но если с вами рядом не повёрнутая на шмотках, тусовках и ресторанах дурёха, а нормальная женщина, то, скорее всего, она использует ваш финансовый ресурс потому, что ничего другого от вас уже не ждёт: ни любви, ни внимания, ни поддержки.

## ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Мы привыкли думать, что всё в нашей жизни определяет именно он: правильно сделанный выбор. Когда речь идёт о важных вещах, мы старательно изучаем все варианты, смотрим, сравниваем, даже пробуем на зуб и, только убедившись, что обнаружили самый лучший, останавливаем на нём свой выбор. Так мы действуем в самых разных сферах нашей жизни: в отношениях, в работе, в выборе жилья, автомобиля и прочего. И если с квартирой и машиной всё понятно – их характеристики и потенциальные возможности чётко обозначены, цена определена, и что с ними потом делать, тоже ясно, - то когда мы говорим о вещах трудноизмеримых, постоянно меняющихся и важных не только для нашего бытового комфорта, но и духовного, тогда вопрос выбора становится серьёзней.

Возьмём для начала карьеру – для любого мужчины это важно. Когда в юные годы вы только стоите перед выбором профессии, что для вас является определяющим фактором? Престиж? Возможность хорошо зарабатывать? Лёгкость в освоении? Советы других? Если вы шли в своё время по этому пути, то могу предположить, что сегодня вы сильно тяготитесь своей работой, которая не приносит вам ни радости, ни большого дохода. Вполне возможно, вы вообще занимаетесь чем-то другим, и тогда у вас больше шансов добиться успеха. А всё потому, что выбор делали, руководствуясь принципом «что лучше». Обратите внимание: не что лучше для меня, а что лучше вообще, по каким-то существующим на данный момент в социуме стандартам. Это, как вы понимаете, не одно

и то же. Точнее это совсем разные вещи. Потому что всякие там «модно», «престижно», «востребовано» - явления очень условные, ситуативные и на конкретную личность плохо надеваемые. Это касается не только профессии, но и многого другого.

Для человека, когда он делает жизненно важный выбор, полезней руководствоваться тем, что лучше конкретно для него. Что ему нравится, что он хочет (!) делать, как хорошо он с этим справляется. Вот это вещи, на которые следует обращать внимание в первую очередь. А для этого, оказывается, было бы неплохо знать себя. К сожалению, сегодня не редкость, что вступающие во взрослую жизнь люди совершенно не понимают своих потребностей, не видят сфер для приложения своих сил, да и вообще мало что знают о своих талантах и способностях. Вдвойне печально, когда такое же происходит с теми, кто уже понюхал жизни, чему-то поучился, где-то поработал, но всё равно не имеет ни малейшего представления о том, куда ему податься.

О КАКОМ ВЫБОРЕ МОЖЕТ ИДТИ РЕЧЬ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ЗНАЕТ, ЧЕГО ОН ХОЧЕТ? Какой смысл ему что-то искать, сравнивать, примерять, если он не понимает, что ему на самом деле нужно? Он всё равно выберет что-то не то.

К сожалению, такое явление имеет место быть и в отношениях. Не скажу, что это только мужская беда – женщины тоже этим нередко страдают. И, может, таких страдалиц было бы гораздо больше, если бы не биологическая программа, которая заставляет женщину ориентироваться на создание семьи и рождение ребёнка. У мужчин, как мне кажется, с этим сложнее. Со стороны создаётся впечатление, что биология диктует вам только потребность в сексе, а семья, как известно, для этого необязательна.

Признаюсь честно, я мало видела мужчин, которым семья не просто нужна, а которым она в радость. Как правило, это люди, вышедшие из хороших, крепких семей, где была любовь, было настоящее родственное единение, были взаимопонимание и поддержка. И ещё это обычно люди, увлечённые своим делом. Им некогда искать приключения, гоняться за юбками, несбыточными мечтами и прочим адреналином. Такой мужчина создаёт союз с женщиной со схожей жизненной программой, в которой он видит друга, помощника и надёжного партнёра. И к которой, конечно же, питает сильный интерес именно как к женщине.

Такой мужчина точно знает, чего он хочет. Он не делает свой выбор долго. Когда он принял решение обзаводиться семьёй, он без особого труда находит ту, которая ему нужна. Заметьте, не самую лучшую (красивую, умную, длинноногую и златокудрую), а ту, что ему подходит. И влюбляется именно в неё. Потому что влюбиться в топ-модель совсем нетрудно, увлечься красавицей или женщиной с аппетитным телом – тоже дело нехитрое, но кто сказал, что именно с такой вам будет комфортно идти по жизни. Не проводить время в постели, а идти по жизни: заводить и растить детей, решать разные житейские проблемы, общаться, делиться наболевшим, даже ссориться и выяснять отношения. Я не говорю, что красотки непригодны для такого – вовсе нет. Дело в том, что, увлёмшись только женской внешностью, мужчина совсем не интересуется характером, спрятанным за этой внешностью, и почему-то думает, что там всё такое же миленькое и удобное для него, как и снаружи. А там, как и у всех, есть свои взгляды на жизнь, цели, пристрастия и даже тараканы.

Очень важно познакомиться с ними прежде, чем будет принято какое-то важное решение, иначе это будет выбор, сделанный человеком, который не знает, чего хочет, выбор, который совершает не разум и даже не сердце, а простите, либидо. Когда у мужчины нет конкретных планов, когда он не видит, какой будет его жизнь через пять, десять лет, когда он не наметит себе цели, а плывёт по течению, любой его выбор будет таким же невнятным, бестолковым и, возможно даже, разрушительным. Потому что отношения, завязавшиеся по глупости, по пьяному делу или похоти, редко когда имеют счастливое продолжение. Увязнув в них, человек рискует превратить свою жизнь в какой-нибудь латиноамериканский сериал с бесконечными интригами, бурными страстями и слезами.

Когда же удаётся из этого всего выбраться, собирать себя приходится буквально по кусочкам. И долго ещё потом болят многочисленные раны, кипят обиды и рвутся наружу невысказанные претензии. Это всё может длиться годами, отравляя жизнь не только носителю боли, но и тому, кто находится рядом. И что с этим делать, многие попросту не знают. А надо всего лишь...

ПРОСТИТЬ И ОТПУСТИТЬ

Знакомое выражение. Мы не только его знаем, но и говорим часто. А вот что оно значит, мы, к сожалению, не очень хорошо понимаем. Особенно, когда речь идёт про «отпустить». Что это такое? Не думать об обиде? Не держать зла? Не общаться с обидчиком? Что конкретно надо отпускать? Или кого? Опять же куда отпускать?

Мы живём в материальном мире, где в качестве аргументов используется обычно то, что можно увидеть, потрогать, осязать. Явления невидимого мира в серьёзных разговорах, научных дискуссиях и в судебных разбирательствах мы, как правило, обходим стороной. И это понятно: их никак не увидеть, не потрогать, не измерить. Разве можно их использовать в качестве аргументов? На данном этапе взаимодействие с этими вещами нам представляется крайне затруднительным. Но это же не значит, что они не существуют вовсе? Мы регулярно соприкасаемся с этим миром в нашей жизни, и происходит это настолько часто, что впору задуматься о нереальности того, что мы видим глазами, а не того, что говорит нам интуиция, что подсказывает голос совести, о чём предупреждает наше сердце.

Любой человек с самыми умеренными сенситивными способностями не раз обнаруживал у себя знания, которых он не получал традиционным путём (не видел, не слышал, не читал), не раз угадывал звонящего по телефону (хотя этот человек не объявлялся уже полгода), многим из нас случалось, не владея достаточной информацией, просчитывать до деталей план, маршрут или стратегию, которые на поверку оказывались совершенно безупречными. А сколько вам надо времени, чтобы понять, какой человек сидит перед вами? Минута, две, час? Есть люди, которым достаточно одного взгляда, чтоб выложить всю подноготную о том, кто не успел ещё и рта раскрыть.

Доказательств существования невидимого мира собрано столько, что отрицать его совершенно бессмысленно. Он есть. И, самое главное, он в гораздо большей степени, чем мир видимый, влияет на нашу жизнь. Именно он её создаёт, формирует и направляет. Почему я так уверенно об этом говорю? Да потому что наука, исследовавшая человека вдоль и поперёк, до сих пор не нашла место в нашем теле, где находится сознание. Потому что учёные до сих пор не могут изучить механику творческого процесса: они с уверенностью могут рассказать, что происходит в мозге, когда человек, к примеру, переворачивает страницу в книге, но каким образом он придумывает что-то новое, и где

именно происходит этот процесс – полная загадка. Большие учёные, среди которых есть даже лауреаты Нобелевской премии, уверенно заявляют, что мозг человека не производит мысли, а принимает их откуда-то извне. Кстати, где именно в мозге хранится информация, тоже тайна за семью печатями. А разные истории про выход из тела при клинической смерти, которые не поддаются счёту? А воспоминания о прошлых жизнях, которые подтверждались на сто процентов?

Отрицая многое из мира невидимого, наука всё-таки вынуждена была признать его существование и даже ввела термин «опыт пребывания вне тела». Значит, он есть, опыт вне тела? Значит, есть что-то, происходящее с нами отдельно от тела? Пока мы не родились, к примеру, и этого тела ещё нет. Или когда оно уже отслужило свой срок.

Почему я говорю об этом? Да потому, что многие из нас, кто даже исповедует какую-то религию и признаёт существование Бога, по сути своей остаются атеистами и материалистами. Они всё равно верят, что решение жизненных проблем находится в видимом (осязаемом) мире слов, поступков, реакций, ощущений. И понимают происходящее примерно так: ударил я, к примеру, случайно молотком по пальцу, палец теперь болит, а молоток – прямая причина этой боли. Стало быть, если у меня болит душа (такое явление почему-то мало кто отрицает – даже отпетые материалисты), то должен быть какой-то «молоток», который и стал причиной этой боли. Найти это «орудие» любому, кто окружён людьми, не представляет никакого труда.

Может, поэтому становятся некоторые отшельниками и монахами, чтоб найти истинную причину своей боли, которая никак не связана с тем, что говорят и делают окружающие. Она, по большому счёту, вообще с ними никак не связана, и всё, что мы обычно испытываем в общении с людьми – желания, ожидания, недовольство, страх и многое другое – всё это только наше и ничьё больше. И если мы охотно готовы разделить чужую радость (кстати, тоже далеко не всегда – порой это мешает сделать зависть), то собственную боль приходится расхлёбывать в одиночку, потому что ничье даже самое искреннее сочувствие и сострадание не помогут нам найти её причину и устранить.

ПРИЧИНА НАШЕЙ БОЛИ В НАС И ТОЛЬКО В НАС. И нигде больше. Доказать это проще пареной репы. Сравните реакцию разных людей на одинаковое воздействие. К примеру, начальник накричал на своих подчинённых. Кто-то расстроился до слёз и побежал пить валерьянку, кто-то сказал себе, что больше не будет терпеть, и тут же начал



искать новую работу, а кто-то сразу же после нагоняя пошёл в курилку и начал там травить анекдоты, напрочь забыв о том, что пятью минутами раньше его склоняли, обзывали и грозили уничтожить в самом прямом смысле этого слова. «Два одинаковых ботинка, а какие разные судьбы». Три человека и три совершенно разные реакции на одну и ту же ситуацию. Даже если предположить, что у всех троих семьи, дети и одинаковый груз ответственности, даже если допустить, что все они представляют одинаковую ценность для своей компании, и начальник ко всем троим относится одинаково, даже тогда совершенно очевидно, что мы имеем дело с индивидуальным восприятием происходящего, которое, если вы присмотритесь повнимательней к себе и другим, обнаруживается сплошь и рядом.

Совершенно очевидно, что нет никаких объективных причин для той или иной реакции, что любая реакция субъективна: то есть человек сам решает, как ему реагировать на происходящее. Точнее выбирает. Причём в нашем распоряжении не два, не три варианта, а гораздо больше. Вопрос в том, что мы редко пользуемся этим выбором, а берём из предоставленного нам арсенала только то, что привыкли брать, чему нас научили. А учили, как правило, тому, что на любой дискомфорт надо отвечать раздражением, возмущением и неприятием. Мы привыкли думать, что если что-то в этой жизни не соответствует нашим ожиданиям, то мы просто обязаны кричать, махать руками и говорить обидчикам плохие слова.

Если же воспитание нам не позволяет так себя вести, мы оскорбляемся до глубины души и закрываем наглухо все входы и выходы, чтоб насладиться сполна своим страданием. Кстати, второй вариант, хоть и считается в обществе приличным и правильным, на самом деле крайне опасен для человеческой психики – кому интересно, почитайте про вытесненные эмоции, которые мы в силу разных причин выталкиваем из своего сознания, но они, непрочувствованные и неосмысленные, остаются с нами, в нашем подсознании, и напоминают о себе острыми приступами раздражения, неприятия чего-то в себе и других, бессонницей, потерей/прибавкой веса, головными болями, проблемами с кожей, желудком и прочим. (Детально об этом можно почитать в книге Мюриэл Шиффман «Лицом к подсознанию» - я упомяну её в списке рекомендуемой для прочтения литературы).

Есть хороший фильм, он называется «Видимость гнева». Тоже советую посмотреть. Главная героиня, мать четырёх взрослых дочерей, обнаруживает однажды, что её муж ушёл из семьи, не оставив даже записки. Будучи в полной уверенности, что он сбежал со своей любовницей, эта оскорблённая женщина в отчаянии сыплет на его голову проклятья, срывает зло на дочерях, много пьёт и скатывается в депрессию. Несмотря на просьбы девочек найти отца и пообщаться с ним, она категорически отказывается это делать, лишь по-прежнему рвёт, мечет и депрессирует (уходит от жизни в свою боль и обиду). Так прошло несколько тяжёлых лет, её жизнь понемногу наладилась, и вдруг однажды на пустующем участке возле их дома строители находят труп её мужа, который, как выяснилось, случайно упал в заброшенный колодец и не смог оттуда выбраться.

Мы обычно думаем, будто это так и никак иначе. Но это только наша мысль, наше понимание происходящего, которое может отличаться от того, что видят другие и думают по этому поводу. Нет никакой абсолютной истины, нет никакой объективной реальности. ЭТО ТОЛЬКО МОЯ ИДЕЯ, МОЁ МНЕНИЕ И МОЙ ВЫБОР ДУМАТЬ ИМЕННО ТАК.

К сожалению, не всегда, особенно в детстве у нас был этот выбор. Точнее мы не могли им воспользоваться, потому как взрослые (родители в том числе), обладающие для ребёнка несомненным авторитетом, предлагали нам своё мнение, и мы не могли тогда поступить иначе, кроме как принять его за истину в последней инстанции.

Вот как это выглядит в случае с мамой (на её месте может быть кто угодно – папа, брат или сестра, муж, жена, друг и т.д.). Мама ругает своего ребёнка за плохую оценку, рваные брюки или мусор в комнате. Говорит при этом какие-то слова, из которых у него складывается негативное мнение о себе. На уровне сознания сформировалась установка: я плохой – мама хорошая. Но раз именно мама постоянно напоминает о том, что я плохой, то на подсознании формируется неприязнь к маме и даже, возможно, ненависть. Часто это всё не осознаётся человеком, и он думает, что любит свою маму, ценит её и уважает. Но поскольку на подсознании другая программа, то он волей-неволей транслирует ей своё неприятие, и что бы он ни делал, мама почему-то всегда недовольна. Думаю, многим это знакомо.

Проблема усугубляется ещё тем, что когда мы признаём, будто в жизни есть что-то плохое (как явление, а не наша оценка), мы автоматически начинаем создавать себе врагов. Ненависть к маме постепенно переходит на всех женщин, и те в свою очередь, как

от них и ожидают, подливают масла в огонь, на котором бурлит и пенится обида к маме. Чтоб выбраться из этой деструктивной мыслительной модели, нужно уверить себя в том, что нет ничего плохого в этой жизни, что слова мамы, сформировавшие это убеждение, были ошибочны. Если даже она буквально говорила, что вы плохой, недостойный, неправильный и т.д., то это никакая не истина, а всего лишь мнение другого человека - несчастного, обиженного и неспособного справиться со своей болью.

**МЫ ВПРАВЕ ДУМАТЬ О СЕБЕ ТО, ЧТО ХОТИМ.** Когда же мы убираем негативную установку по отношению к себе, а на её место определяем другую, позитивную (я хороший, умный, красивый, достойный и т.д.), тогда всё становится на свои места: не надо больше испытывать подсознательный негатив (страх) к кому бы то ни было и, в частности, к своей маме, через которую идёт наша связь с миром. Если эта связь нарушена, то отношения с окружающими будут представлять для человека проблему. Для мужчины в таком случае она ещё усугубляется весьма напряжёнными отношениями с противоположным полом.

Говорят, любовь – это недостаток информации: дескать, чем меньше знаешь человека, тем проще его любить. Я так не думаю. Мне кажется, именно недостаток информации порождает в нас разные страхи, сомнения, гнев, которые трансформируются в нелюбовь, ненависть и вражду. Мы очень мало знаем. В сущности, мы практически ничего не знаем ни о себе, ни об этом мире, ни о том, как это всё устроено и должно работать. Мы не знаем наверняка, что там, за гранью видимого мира, мы не знаем точно, почему есть зло (точнее всё то, что мы считаем злом), болезни и страдания. Мы, имеющие дипломы, владеющие несколькими языками и регулярно что-то изучающие, не в состоянии ответить на элементарные детские вопросы. Наконец, мы совершенно не знаем, что нам делать с нашими чувствами, которые лишают рассудка, выбивают почву из-под ног и превращают порой нашу жизнь в кромешный ад.

И проблема даже не в том, что не знаем, а в том, что не хотим ничего знать. Подумаешь, сорвался, нахлынуло вдруг, с каждым бывает – что-то такое мы себе говорим, когда замечаем за собой какой-то неадекват. Или когда нам на него указывают другие. А что нахлынуло, почему сорвался, да и, вообще, зачем это всё нужно – такими вопросами мы себя не утруждаем.

Именно так возникает НЕЛЮБОВЬ, лучшие друзья которой незнание, непонимание и страх. Это всё мы испытываем, когда начинаем отказываться от изучения себя, своих мыслей, а особенно от исследования своих эмоций. А это всё не просто нужно, это жизненно важно знать и понимать, чтоб строить отношения с людьми, чтоб видеть цели, осознавать свои потребности и, наконец, просто получать удовольствие от жизни. Ведь жизнь без этих знаний – всё равно что езда по пустыне без компаса, без достаточного запаса топлива и питания. Очень легко сбиться с пути, прийти к полному истощению, а, возможно, даже к гибели.

Сильная, часто повторяющаяся эмоция говорит нам о какой-то внутренней, глубоко спрятанной проблеме. Чем сильнее эмоция, тем глубже проблема. Чем сильнее мы её игнорируем, тем больше в нашей жизни неадекватности и хаоса. Больше неконтролируемых реакций, больше раздражения и недовольства. Постепенно мы объявляем войну всему миру, потому что вину за свой внутренний дискомфорт мы сваливаем на других.

Жить так можно долго, пока мы не переступаем какой-то критический порог и не начинаем вдруг рассыпаться на куски, серьёзно болеть, нести какие-то потери и буквально захламляться в собственных проблемах. Вот тогда некоторые останавливаются, оглядываются, идут к психологу и что-то начинают делать. Другие продолжают давить на газ до упора в тщетной надежде, что время их вылечит и всё расставит на свои места. Но время не лечит - оно только притупляет боль, которая затихает ненадолго, а как только на эту боль оказывается какое-то внешнее воздействие, она даёт о себе знать по новой. Тогда мы перестаём прикидываться зайчиками и душками (пока не болит, это делать легко) и превращаемся в огнедышащих драконов.

«Она была раньше милой и хорошей, - говорит в упоминаемом ранее фильме про разгневанную женщину её младшая дочь, - пока не случилось это с отцом». Мы все обычно так думаем: пока не возникла проблема, всё было в порядке. Но это не так: всё начинается намного раньше, задолго до того, как мы начинаем что-то видеть (вспомните про семена и всходы).

Оказывается, на момент исчезновения мужа у героини фильма сильно испорчены отношения со старшей дочерью, да и две другие уже готовы примкнуть к сестре. Выясняется также, что замуж она вышла не по любви, а под давлением своей семьи. Уже из этой только информации можно сделать простой вывод: супружество её было

несчастливым. Причём настолько несчастлив, что на исчезновение мужа она отреагировала не поисками и звонками в полицию, а версией о его побеге с любовницей.

Выходит, весь последующий гнев вовсе не был связан с уходом мужа из семьи – обида, вызвавшая гнев, давно копилась в ней, укоренялась, и только когда муж пропал, она позволила своим чувствам выйти наружу.

Именно так обычно мы и поступаем: годами носим в себе свои обиды и боль, а при случае (когда видим, что можем выплеснуть их безнаказанно) охотно это делаем, полагая, что сможем таким способом решить проблему и избавиться от боли. Но сам по себе гнев не решает проблему. Он только свидетельствует о её наличии. А чтоб решить проблему, надо хорошенько потрудиться:

1. Откопать её в своих ментальных завалах, добраться до того места (воспоминания), которое отзывается невероятной болью и которое очень не хочется трогать. Если вы преодолеете это нежелание, то сделаете большой шаг навстречу себе.

2. Изучить эту проблему и понять, почему она возникла. Возможно, это была детская реакция на какую-то неприятную ситуацию, и тогда вы отреагировали на неё именно так, потому что другой реакции не знали.

3. Не убегать и не прятаться от проблемы, какой бы неприятной она ни была, а позволить себе её иметь, признать за собой право на это неверное понимание ситуации, на эту ошибку, которая никак не дискредитирует вас как личность, не лишает вас права на хорошее, на счастье и на любовь.

4. Принять эту проблему как часть себя, своего опыта (который был вам необходим!) и отказаться от любых обвинений в адрес других или себя. Только так вы сможете ОТПУСТИТЬ ОБИДУ, то есть признать, что не было и быть не могло ничего такого, что совершалось бы в отношении вас со злыми умыслами или с ненавистью.

Это и будет настоящее прощение, которое принесёт облегчение, освобождение и радость. Вдобавок придёт понимание того, что мы не нуждаемся ни в прощении, ни в одобрении, ни тем более в критике или осуждении. Мы боги, которые пришли на Землю, чтоб испытать свою божественную сущность, пребывая в теле и переживая всё то, что невозможно почувствовать без тела: эмоции, влечения, страсти, желания, жажду

познаний и открытий, удовольствия и много всего того, чем дорог и ценен для нас земной опыт.

Любой дискомфорт, который мы испытываем преимущественно во взаимодействии с другими людьми, - это только знак, что внутри нас есть неверное толкование происходящего, которое порождает сомнения, обиду, неверие и неприязнь. Возможно, оно возникло давно, и тогда внутри уже пустила корни и разрослась пышным гневом обида, которая только и ждёт удобного момента, чтоб выйти наружу. Это те раны, которые мы получаем в детстве, а потом в горьком опыте первых отношений. Эти раны надо тщательно исследовать и лечить. Только так мы приходим к знанию, которое помогает преодолеть страх и вывести нашу жизнь на более высокий уровень осознания бытия.

Кстати, более точный перевод фильма, который здесь не раз упоминался, – не «Видимость гнева», а «Потенциальная выгода гнева» (The Upside of Anger). Все те реакции, которые вызывает у нас «неправильное» поведение других, нам нужны для осознания своих проблемных зон, которые мешают нам открыть для себя мудрость жизни, состоящую в умении использовать любую ситуацию как возможность. Возможность через познание прийти в ЛЮБОВЬ, то есть полное и безоговорочное принятие жизни во всех её проявлениях.

Если ваш гнев, как у той женщины из фильма, копился годами, то быстро освободиться от него не получится. И для ЛЮБВИ ваше сердце пока закрыто. Если вы обнаружили, что каким-то боком к этому причастна ваша мама, то вам очень нужно, просто жизненно необходимо её простить. Аналогично следует поступить и с папой, если вы чувствуете, что есть к нему какие-то претензии, невысказанные обиды или что-то ещё. Но с мамой надо всё решить в первую очередь, потому что боль никуда не денется: она будет ныть, давить и лишать веры в себя. А без веры в себя ни о каком успехе, ни о каком счастье, да и вообще о чём-то хорошем не стоит даже мечтать. Пока вы не разберётесь с этой болью, не признаете её и не излечитесь от неё, вы будете биться головой о стену, наступать бесконечно на одни и те же грабли, а значит всё больше и больше отдаляться от жизни, погружаясь в уныние, отчаяние и апатию.

Если вы признали свою боль, выявили её причину (скажем, детский страх), немедленно, не откладывая до следующего дня, до понедельника или подходящего

настроения, начинайте действовать. Конечно, если боль сильна и вы совершенно не знаете, с какого конца за неё приниматься, лучше обратиться в психологу. Но не считайте, что он сделает вместо вас вашу работу: он покажет вам направление, подтолкнёт в лучшем случае, а дальше надо будет работать самому. Исцеление – возвращение в целостное, гармоничное, сбалансированное состояние – под силу только самому человеку. Можно использовать любую информацию, которая находит в вас отклик, которая после изучения и анализа видится вам полезной, и тут же действовать.

Что делать конкретно? Всё, что угодно. Писать письма прощения (об этом можно прочитать в книге Колина Типпинга, есть также много информации в интернете), читать или писать аффирмации (это всё изложено у Луизы Хей), научиться разговаривать со своим подсознанием (как это делать, можно прочитать у Валерия Синельникова), медитировать – делать всё, чтоб поменять своё мышление именно в том месте, где жизненная программа дала сбой.

#### ПОЧЕМУ ЖЕ ЛЮДИ РАССТАЮТСЯ?

«Разлук так много на земле...», - пелось когда-то в популярной песне. Мне кажется, с тех пор их стало ещё больше. Поэтому желание многих найти причину и понять, чем всё-таки вызвано это явление массового характера, совершенно естественно.

Расстаются люди, конечно, по очень разным, порой даже самым неожиданным причинам, но бóльшая часть этих причин имеет один корень: ЛЮДИ РАЗРЫВАЮТ ОТНОШЕНИЯ, ПОТОМУ ЧТО НЕ ЗНАЮТ, ЗАЧЕМ ИХ СОЗДАВАЛИ.

Многое из того, что позволяет, как нам кажется, начать встречаться (сблизиться, вместе жить и даже жениться), не является на самом деле основанием для объединения двумя людьми своих жизненных дорог.

Вот заблуждения, которые чаще всего ведут человека в тупиковые, обречённые на распад отношения:

1. Заело одиночество (скука). Если человек идёт в отношения только потому, что не хочет быть один, он будет искать в них утешение, отраду и забаву.

Для него это как шоу, развлечение. Он с радостью предоставит партнёру возможность его потешить, но как только пресытится этим, тут же «отключится» и вернётся обратно в свою скорлупу, повесив на входе табличку «Не беспокоить». Партнёр, которому в отношениях отвели роль аниматора, наверняка станет возражать. Что будет дальше, угадать нетрудно.

2. У нас очень хороший секс. Все отношения, завязавшиеся на сильном половом влечении, бесспорно, могут быть яркими, эмоциональными, страстными, но... продлятся они недолго. Про них как раз говорят: «Любовь живёт три года». Любовью там, правда, не пахнет - это только увлечённость, страсть. Психологи утверждают, что такие отношения недотягивают даже до трёх лет - годика полтора, максимум два. Случается порой, что такие страсти бушуют дольше, даже лет до пяти могут растянуться, но это бывает, когда люди в силу каких-то обстоятельств не могут видеться часто.

3. Я могу получить от этих отношений определённую выгоду (деньги, статус, возможности, жильё и т.д.). Браки по расчёту бывают иногда долговечными, но счастливыми – никогда.

4. Она (или он) лучше всех других. Когда человек останавливает свой выбор на самом лучшем варианте (самом красивом, талантливом, востребованном, популярном), он делает это нередко, чтоб потешить своё эго. Лучший вариант подходит многим, но мало кто задумывается над тем, насколько сам будет соответствовать такому избраннику.

5. Чтоб кому-то что-то доказать (чтоб отстали, чтоб не подумали и т.д.). Самый тяжёлый случай, по-моему. Это когда идут в отношения назло кому-то, когда провоцируют ревность, когда хотят привлечь таким способом больше внимания. Когда вступают в брак вопреки (или, наоборот, не желая перечить) родителям, когда все уже, а ещё нет, когда просто надо, потому что...

Если шаг в сторону отношений определяется такими установками, то шансы человека на счастье равны нулю. Все его порывы - чистой воды потребительство, желание обеспечить себе определённый комфорт за счёт другого. Другой, возможно, тоже что-то такое недоброе замыслил, но тогда конфликт интересов случится ещё быстрее.

Я не исключаю вариант, что люди, выбравшие такой сценарий, в какой-то момент осознают свои ошибочные суждения и начнут пересматривать формат отношений в



пользу сотрудничества и партнёрства. Это будет большой шаг в сторону ЛЮБВИ. Много таких шагов навстречу друг другу, осуществляемых регулярно, и есть ЛЮБОВЬ, которая, по сути своей, не эмоция, не бабочки в животе, а действия, движения и непрекращающаяся «включённость» (обратите внимание, «включённость» не должна быть постоянной, на время можно и даже нужно «выключаться», чтоб заняться собой и своими делами, но совсем прерывать этот процесс нельзя).

Но самое печальное во всей этой истории, что даже при таком развитии событий, когда люди сближаются из самых искренних сердечных побуждений, рано или поздно их любовная лодка наверняка налетит на какой-нибудь подводный риф, из-за которого сможет даже разбиться. Но это не быт, как мы привыкли думать. Это бытие, устройство которого, как говорилось выше, скрыто от нашего понимания.

Мы пытаемся разгадать эту тайну, мы даже постигаем какие-то вещи, но собрать этот вселенский пазл у нас пока не получается. Есть много разных теорий, объясняющих устройство мира. Есть много идей, версий, трактовок. Но единой, признанной всеми, пока нет. Как бы ни были близки наши взгляды на жизнь, они всё равно чем-то будут отличаться. У каждого своё видение. Я бы сказала, у каждого своё кино. И это кино, эта картинка никак не может претендовать на право быть объективной реальностью. Она на все сто процентов субъективна. Она складывается из всего того, что было в нашей жизни с самого её начала: семейный опыт, окружение, образование, культурные традиции, книги, фильмы, поездки, встречи, впечатления и многое другое. Даже у людей, растущих в одной семье и в одних и тех же условиях, картина мира может отличаться.

Кто-то видит тоннель, кто-то свет в конце тоннеля, а кто-то поезд. Кто-то скажет, что перед ним чёрное, а кому-то видится в этом исключительная белизна. Кто-то видит врагов, кто-то в тех же людях узнаёт друзей и учителей.

У каждого своё кино. У одного – мелодрама, у другого – боевик, а третий с головой ушёл в бесконечный бразильский сериал. Кого-то трясёт, как в 4D, а кто-то, укрывшись пледом, кайфует от немого чёрно-белого кино. И всё это не плохо и не хорошо. Всё это имеет право на существование, а каждый из нас имеет право выбирать, какой диск взять с полки и какой кинопродукт потреблять. Потому что я и только я создаю свою реальность. Захочу боевик – будет боевик, и в моей жизни начнутся драки, конфликты, погони и вечно бурлящий адреналин. Захочу фэнтези – и мир мой наполнится кучей мифов, мистических

существ и ожиданием чуда. А вдруг я выберу кино для взрослых, то дальше будет... Дальше будет всё что угодно, только не свадьба в конце.

Что влияет на наш выбор? Всё то же, о чём уже говорилось: семья, окружение и т.д. Не стоит также сбрасывать со счетов идеологию. Когда-то её успешно формировали организованные религии. Сейчас они тоже местами влиятельны, но всё же сдают свои позиции в пользу политических институтов и распиаренных в социуме брендов.

Какое кино вы предпочитаете? То, что крутят по телевизору (не фильмы, а вообще всё)? То, чем забавляют народ на рыночных площадях? Или ваш мир замкнулся на каком-то религиозном знании? Если это так (что не плохо и не хорошо – это тоже выбор), то не удивляйтесь тогда, что всё в вашей жизни идёт по определённому сценарию. И временами вы чувствуете, что сценарий этот вас напрягает. Причина этого недовольства очень проста: **ВЫ НЕ АВТОР СВОЕГО ЖИЗНЕННОГО СЦЕНАРИЯ, ЕГО ВМЕСТО ВАС ПИШЕТ КТО-ТО ДРУГОЙ.** И чем больше в вашей жизни вещей, людей, обстоятельств, которые вам не нравятся, которые раздражают и которые очень хочется изменить, тем больше в вашем сценарии преобладает другое авторство.

И не так важно, кто этот другой и с какой целью он это делает – не стоит слишком глубоко исследовать эту тему, ведь подобные действия могут привести в другой жизненный сценарий, тоже не самый удачный. Все эти поиски врагов, тёмных сил, которые стремятся любой ценой установить над нами господство, формируют в ищущем комплекс жертвы, который, как уже говорилось, ни к чему хорошему не приводит.

Выбраться из этого комплекса, перестать ощущать себя жертвой – это задача номер один для любого, кто хочет изменить свою жизнь. А для этого надо начать писать свой сценарий и снимать своё собственное кино. Для этого надо взять на себя ответственность за свою жизнь. Если это сделать, то тогда многое становится понятным и в особенности причины всех тех сложностей, которые возникают во взаимоотношениях с людьми. Причин этих много, я попробую сформулировать те, которые считаю самыми значимыми и которые никак нельзя игнорировать:

1. У каждого своё кино, свой план, путь и сценарий. Даже если человек «слизал» этот сценарий у кого-то другого, он всё равно будет отличаться от

оригинала. А это значит, что нет и не может быть двух абсолютно одинаковых сценариев.

2. Если человек живёт по чужому сценарию, он, во-первых, плохо понимает свои потребности, осложняя тем самым любое взаимодействие с ним, а, во-вторых, ждёт от окружающих определённых реакций, которые предписывает тот сценарий, который он выбрал.

3. Любой неформат, то есть абсолютно оригинальный сценарий, зачастую вызывает у окружающих неприятие и даже агрессию. Люди в большинстве своём не готовы к разным непредсказуемым вещам, они не готовы к творческому восприятию жизни, которая находится в постоянном движении. Они не готовы к переменам.

В жизни все эти противоречия могут возникать в самых разных ситуациях и поведенческих моделях.

Модель 1. Девушка (женщина) верит в сказку и принца. Типичный продукт «мыльных опер», бульварных романов и тяжёлой семейной истории. С детства она видела какого-нибудь папу-алкоголика, тиранящего обезумевшую от горя маму (необязательно всё именно так - могут быть варианты), поэтому начала мечтать о другой жизни. Но какой реально может быть эта жизнь и какой должна быть личность, у которой всё складывается не так, как у её родителей, она не знает. Вдобавок к этому незнанию семейный опыт сформировал в ней низкую самооценку и подозрительное, недоверчивое отношение к мужчинам. Ни о какой нормальной жизни с таким «приданным» не может быть и речи. Ей остаётся только верить в чудо: вот появится кто-то и умыкнёт её из собственного плена страхов, комплексов и безверия. Так ведь бывает – уверяют её сериалы и разные истории для наивных дурочек.

Что-то похожее может случиться и с мужчиной, который в детстве усвоил неправильные модели (мама - диктатор, а папа – рохля, например), увяз из-за этого опыта в неприятии себя и страхе перед женщинами. Не желая заниматься собой и своими проблемами (писать свой собственный сценарий), он также уповает на чудо: вдруг придёт какая-нибудь «красивая и смелая», но не такая злая, как мама, и он рванёт вместе с ней куда подальше от этого мрака и безысходности. Но от себя, как известно, не убежишь.

Всем верящим в чудо грозят трудности с устройством личной жизни, а в случае её возникновения – неизменное разочарование, которое рано или поздно приведёт к расставанию.

Модель 2. Не такая, на первый взгляд, печальная, но тоже обречённая. Когда люди в паре начинают желать абсолютного тождества. И не просто желать его, но даже добиваться, перекраивая и перевоспитывая друг друга. У них не было больших иллюзий, когда они шли в отношения, их не тяготил чересчур травмирующий опыт, но всё равно в какой-то момент они решают, что различий слишком много, ощущают из-за этого дискомфорт и начинают эти различия устранять, пытаются прогнуть другого под себя. То есть, по сути дела, они пытаются переписать сценарий своего партнёра, зачастую даже не уведомив его об этом.

Тут расставания может и не случиться, если партнёр принял новый вариант и полностью с ним смирился. Но это сродни сидению на пороховой бочке – может ведь однажды и рвануть, потому что потребность в счастье никто не отменял.

Модель 3. Болото, поросшее тиной. Ноль движения. Ноль развития. Как было ...надцать лет назад, так и сегодня. Всё одно и то же, ничегошеньки нового. Разве что сервант недавно приобрели модный. Порадовались ему пару дней. А потом опять тоска. Настоящий духовный голод. Тот самый, который куда-то начинает звать: налево или направо, в далёкие края или просто в кабаки. Возможно, побродив то там, то сям, человек вернётся в свою очень-очень тихую гавань и успокоится. А, может, и не вернётся. А, может, вернётся, но потом снова захочет в поход... В жизни должно что-то происходить. Если этого нет, то и жизни нет.

Моделей, где жизни нет, превеликое множество. Рано или поздно наша внутренняя потребность в счастье и любви выталкивает нас из этих моделей, заставляя что-то делать. Только делать это надо не с другими, не с окружающим миром, а с собой. Можно бесчисленное количество раз уходить и прибаваться к другому берегу, но, пока внутри всё остаётся без изменений, спасения ждать не стоит: будет по-прежнему штормить, плющить и колбасить. Только откопав в себе живительный ресурс под названием ЛЮБОВЬ, можно выбраться из этой мясорубки и перестать смотреть с подозрением на чужое непонятное кино. Ведь всё, что нас пугает в нём, это только новый урок в школе жизни, который нам надо пройти, потому что мы сами его выбрали.

## А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...

Всё написанное здесь – не опыт психологической практики и не тезисы нового учения. Это честная попытка разобраться в непростом жизненном вопросе, совершённая педагогом, филологом, журналистом и просто небезразличным человеком, которому пришлось выслушать немало печальных мужских историй. Что-то из написанного здесь я озвучивала, что-то не решалась, боясь причинить человеку лишнюю боль. Что-то не могла осмыслить сама, пока не взялась за написание этой книги. Теперь я точно знаю, что на все эти, как говорили классики, «проклятые вопросы» нет и не может быть универсальных ответов. Нет готовых рецептов, каждый создаёт их сам: из собственных сомнений, ошибок, верований и надежд. Из собственного неповторимого опыта, в котором, как в солянке, чего только нет.

И это всё надо принять в себе, полюбить себя со всеми своими далеко не лучшими, как может показаться, качествами. Почему может показаться? Да потому что абсолютного ничего нет, потому что плохое и хорошее – это всего лишь субъективная оценка, а наши недостатки часто бывают продолжением наших достоинств. Жизнь – это какая-то забавная трансформация одного в другое, постоянное перетекание, взаимодействие и не прекращающееся ни на секунду движение. Часто бывает так, что сегодня человека за что-то критикуют, а завтра его за это же начинают хвалить. И что изменилось? Только отношение к человеку и тому, что он делает. А всё выглядит уже совсем иначе, не так, как представлялось прежде.

Я поняла, что никогда не стоит спешить с выводами: они могут оказаться неверными. Не надо обобщать. Не надо навешивать ярлыки. На поверку всё может оказаться совсем другим – не таким, каким я решила это себе представить. «Лицом к лицу лица не увидать. Большое видится на расстоянии», - очень точно заметил Сергей Есенин.

Но даже на самом правильном расстоянии мы не сможем обнаружить того, кого ищем порой всю свою жизнь: идеального партнёра. Никак не сможем, потому что его нет. Потому что идеальный значит неживой, ненастоящий, придуманный. Увлёкшись его

поисками, мы не живём, а только имитируем жизнь, имитируем любовь и счастье. А хочется, чтоб всё было не понарошку. Хочется искренности, тепла и того невероятного ощущения, пробирающего до дрожи, которое убеждает тебя в том, что это ЛЮБОВЬ. И она не моя или чья-то, она наша общая. Она одна на всех. Правда, любить мы пока научились так себе, где-то на троечку. Но всё ведь впереди. А исходная точка силы, как говорит Луиза Хэй, всегда в настоящем моменте.

Ведь можно уже сейчас получать невероятную радость от жизни как таковой, испытать, как в детстве, щенячий восторг от пения птиц за окном, от яркого утреннего солнца, от зелёного леса, от журчания воды в ручье, от шума резвящейся детворы. Испытать радость и ничего не бояться: ведь открыты все двери, ведь у каждого из нас миллион возможностей и самое успешное будущее, которое только можно представить. И вот сейчас, в данный момент объявлен старт в это будущее, и мы следуем туда без страха, сомнений и с абсолютной верой в себя.

Я поняла, что все наши беды от того, что мы не хотим заниматься собой. Это не значит носиться со своими обидами, болью и претензиями к миру, это значит познакомиться с собой, узнать свои собственные (а не продиктованные или навязанные кем-то) нужды, интересы и возможности. Это значит найти себя, обрести себя, принять и научиться жить в мире с самим собой. Тогда и мир будет нам казаться не таким враждебным, холодным и чужим, потому что он мой. Наш. И все мы в одной лодке.

Всё можно изменить. Почти всё. Даже то, что, казалось бы, безвозвратно потеряно: юношеское восхищение жизнью (независимо от того, сколько вам лет), здоровье и бодрость, веру в себя и других, утраченные мечты, надежды, славу, покой, любовь и даже тех, кто, как нам кажется, ушёл от нас безвозвратно. Если мы изменимся, вернём себе себя, тот, кто нас когда-то оставил, очень даже запросто может к нам вернуться. Вопрос только в том, будет ли он нужен нам теперь. Даже тот, кто похоронил близкого, дорогого сердцу человека, которого считал своей половиной и родственной душой, может обрести счастье с другим. Ведь родственная душа – не одна, она не может быть одна, потому что мы все в какой-то мере родственные души и все мы, если вы помните, в одной лодке.

## ЧТО ПОЧИТАТЬ

Каждая из рекомендуемых мною книг произвела в своё время маленький переворот в моей голове. Не увела в дебри, а именно прояснила какие-то вещи и облегчила жизнь. Все они – так или иначе – касаются того, о чём я говорила. Если у вас есть желание получше познакомиться с собой, то эти книги могут помочь. Возможно, какая-то из них вам не понравится – это не беда, есть много других полезных интересных книг, и если они попали вам в руки, то читайте их. Будьте внимательны к любой информации, которая к вам приходит. Изучайте себя. «Если человек не осознаёт внутреннее содержание своей психики, оно влияет на него извне и становится его судьбой», - сказал очень большой человек в психологии Карг Густав Юнг, и с ним точно не поспоришь.

1. Букай Х. Салинас С. Любить с открытыми глазами.

Читается на одном дыхании. Легко, понятно и полезно для тех, кто хочет лучше понимать проблемы отношений в паре.

2. Бурбо Л. Пять травм, которые мешают быть самим собой.

Без комментариев.

3. Грэй Д. Мужчины с Марса, женщины с Венеры.

У меня есть надежда, что мы всё-таки с одной планеты, но про все различия между мужчиной и женщиной здесь очень правильно написано.

4. Кехо Д. Подсознание может всё!

Вы убедитесь в этом на все сто, прочитав книгу. И действительно сможете многое поменять в своей жизни.

5. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности.

Без комментариев и обязательно к прочтению. Можно посмотреть и другие книги этого автора.

6. Леви В. Искусство быть собой.

И другие его книги тоже советую.

7. Литвак М. Как узнать и изменить свою судьбу.

Всё по делу. Обязательно дойдите до его афоризмов. Можно почитать «Психологическое айкидо», «Принцип сперматозоида» и др.

8. Синельников В. Возлюби болезнь свою.

Здесь не только про болезни, здесь про всё. Это действительно впечатляет и помогает. Если вам подойдёт этот автор, почитайте и другие его книги: «Сила Намерения», «Учебник Хозяина жизни», «Практический курс доктора Синельникова, или Как научиться любить себя».

9. Типпинг К. Радикальное прощение.

Это книга, которая точно вас изменит, если примете то, о чём говорит автор. Очень советую.

10. Уолш Н. Беседы с Богом.

В нескольких книгах. Первая самая сильная, на мой взгляд.

11. Фромм Э. Искусство любить.

Это что-то особенное. Не только эта книга, но и другие. Советую прочитать «Иметь или быть», «Бегство от свободы», «Мужчина и женщина», «Анатомия человеческой деструктивности», «Человек для себя».

12. Хей Л. Сила внутри нас.

И всё остальное, что написано этой удивительной женщиной, тоже советую. Это универсальный практикум по выведению своей жизни на новый уровень.

13. Чепмен Г. Пять языков любви.

14. Шиффман М. Лицом к подсознанию. Техники личностного роста на примере метода самотерапии.

15. Шостром Э. Человек — манипулятор. Внутреннее путешествие от манипуляции к актуализации.

Думаю, это самое лучшее, что есть про манипуляции и манипуляторов. Если вас интересует эта тема, обязательно прочитайте.

***Инна Клименко***



