ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Антистресс для женщин

Наталья Царенко

Антистресс для женщин

Серия «Психологический практикум (Феникс)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11645603
Антистресс для женщин/ Царенко Наталья : Феникс; Ростов-на-Дону; 2013
ISBN 978-5-222-20166-4

Аннотация

В этой книге девушки и женщины найдут ответы на тревожащие их вопросы о любви и ревности, о сексуальной гармонии и верности, о том, что в жизни интересно и на что стоит тратить свое драгоценное время. Она даст возможность большинству читательниц понять свои собственные чувства, а значит – получить над ними власть и не позволять им слепо руководить собой.

Содержание

Мы и наши комплексы: мозаика женских проблем 4
О счастье и несчастье… 13
Вам и не снилось… 19
Лекарство от несчастной любви 25
На одни и те же грабли… 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Наталья Царенко
Антистресс для женщин

Мы и наши комплексы: мозаика женских проблем

Мы девочки, – существа очень разные: общительные и самодостаточные, доверчивые и расчетливые, сильные и нежные, спокойные и темпераментные, интеллектуалки и романтичные барышни… Но в одном мы в большинстве своем совпадаем – так или иначе, но любая из нас всегда тревожится по какой-либо причине: из-за непросто складывающихся отношений с мужчинами, из-за проблем с собственной семьей, из-за кажущейся «неудачной» внешности, из-за карьеры и денег – у каждого своя причина для беспокойства и даже для выращивания комплексов, и анекдот о том, что из ничего женщина может сделать трагедию, прическу и салатик – не просто так придуман.

В этой книге мы с вами постараемся разобраться в том, как и почему мы это делаем, а главное – как можно отформатировать мировосприятие, чтобы поводов для трагедий стало существенно меньше, и, как следствие, нам самим и всем окружающим – значительно легче.

Как правило, глобальных причин для переживаний всего две: когда мы не можем добиться желаемого – и когда мы получаем, что хотели, но – не то… не тогда… не от тех… Словом, разочарование – это наше все. Беда в том, что мы не умеем быть довольными тем, что имеем – внешностью, данной от рождения, отношениями, которые сами создали, деньгами, которые заработали (или не заработали), – да что там, даже погодой!

Некоторые живут как будто в порядке эксперимента.
Мариам Петросян. Дом, в котором…

Мы живем так, словно принадлежим к клану бессмертных и впереди у нас вечность, словно жизнь свою мы сможем переписать в любой момент, как черновик – набело, и все исправить, и сказать несказанное, и сделать несделанное… И по этой причине думаем, что когда-то обязательно будем счастливы, а сейчас – нет, это еще не совсем то… И разучиваемся получать удовольствие от того, что здесь и сейчас, не можем прожить день «по полной программе», прочувствовав все его прелести, которые дарит нам и вечно несовершенная погода, и люди, что вокруг нас, и природа, которой всегда слишком много…

И мы начинаем убегать из неудобной реальности в другие миры – в Интернет, в стимуляторы, ну или хотя бы по-старинке – просто в мечты. Но даже с мечтами нужно быть осторожными: иногда мы нафантазируем себе разного, а оно – возьми да и случись… но что с этим делать – совершенно непонятно, и возникает ощущение самообмана: то, к чему так стремилась, чего так добивалась – оказалось совсем ненужным, не к месту, а то и вовсе пустышкой.

Как же быть? А просто – жить. Жить так, словно мы не знаем, будет ли еще один день в нашем распоряжении, а значит – в полную силу, глубоко, не позволяя себя тратить свое драгоценное время на ерунду, ловя каждое мгновение и наслаждаясь им, отдавая так же много, как и берем. Ну а насколько это возможно – мы и попробуем разобраться в этой книге.

Люди обычно видят и слышат то, что они хотят увидеть и услышать…
Харпер Ли. Убить пересмешника

Важной причиной наших волнений и недоразумений в отношениях является тот факт, что люди живут не в реальном мире, а во множестве миров придуманных. Сколько людей на земле – столько и вселенных, и даже глядя на один и тот же предмет, каждый из нас вос-

принимает его по-разному. Что уж говорить о таких сложных конструкциях, как взаимоотношения, – там вообще у каждого своя правда.

Именно потому, что в одних и тех же событиях и людях мы видим очень разную суть и далеко не всегда совпадаем во мнениях с теми, чей взгляд для нас важен, – и заключается причина большинства конфликтов.

А ведь на самом деле для нас не может быть важно отношение ВСЕХ жителей Земли (или хотя бы собственного города) – так или иначе, в своей жизни мы ориентируемся на взгляды тех людей, которые попадают в так называемую референтную группу – то есть в группу людей, чье мнение для нас важно и существенно. Раздувать границы этой группы искусственно не имеет смысла: в самом деле, для человека не может быть целью понравиться решительно всем, кто попадается навстречу, или же, напротив, эпатировать всех жителей микрорайона, если «нравиться» – не ваш конек. «Что скажут люди» – классическая ловушка, в которую попадаются женщины всех времен и всего мира, не задумываясь о простой истине: людям, как правило, не до вас, они заняты решением собственных проблем – разве что им совсем уж нечем заняться (увы, есть и такая категория). Не стремитесь быть для всех хорошей – это невозможно. Стремитесь быть собой, не наступая на горло своим ближним (заметьте, это совсем про другое).

Кроме того, в человеческом общении существует феномен, сформулированный еще Александром Пушкиным: «Ах, обмануть меня не трудно – я сам обманываться рад!» Мы не просто видим мир по-разному, – мы еще и готовы видеть его таким и только таким, каким он нас устраивает, каким нам хочется, чтобы он был. Так мамы отказываются верить в недостатки своих детей, так женщины слепнут от любви, по доброй воле надевая на глаза то ли шоры, то ли особые фильтры, не пропускающие в сознание всё, что входит в противоречие с уже нарисованным образом: «Если я тебя придумала – будь таким, как я хочу!» И только когда сама жизнь поставит перед фактом, – зрение проясняется и картина мира выравнивается с той постройкой, которая имеется в сознании. Впрочем, не у всех и не всегда надолго – довольно скоро все возвращается к привычному мировосприятию – до очередного катаклизма.

Поэтому, как говорится, во избежание – живите по возможности с открытыми глазами, критически анализируйте всё, что с вами происходит, не бойтесь спросить совета у тех, кому доверяете, – взгляд со стороны может быть гораздо объективней вашего. И – как ни странно, увы, звучит для наших современников – читайте, читайте! Мир становится шире и глубже, когда знаешь о нем больше, но познаний, нахватанных в Интернете и услышанных от знакомых, к сожалению, совершенно не достаточно для того, чтобы кругозор ваш позволял заблуждаться с гораздо меньшими издержками.

Воздушные замки красивы, но ненадежны и непригодны для проживания – так что не увлекайтесь их постройкой и не отключайте все то рациональное, что есть в вашей натуре: разум дан женщине не только для использования в экстремальных ситуациях, но главным образом для того, чтобы в эти ситуации не попадать.

> *Турист не только смотрел на мир сквозь розовые очки – он воспринимал его розовым мозгом и слышал розовыми ушами.*
> *Терри Пратчетт. Безумная звезда*

Еще одна вечная проблема девушек, особенно молоденьких, – это наивность. Парадокс же наших современниц заключается в том, что им каким-то странным, непостижимым образом удается быть одновременно и наивными, и циничными, в чем-то – «прожженными» (впрочем, как правило, это только маска-защита, за которой скрывается обиженная девочка), а в чем-то – совершенно новорожденными.

Девочки (в любом возрасте, даже если по паспорту они уже бабушки) склонны наступать на одни и те же грабли, сколько бы предшественниц до них не набило себе шишку в этом же месте, – и даже собственный горький опыт не всегда удерживает от повторения пройденного. Нам всегда кажется, что «со мной он будет другим», «со мной этого не случится» и «этого не может быть, потому что не может быть никогда!»

Для того, чтобы научиться трезво оценивать мир и людей в нем, иногда необходимы серьезные жизненные потрясения: как говорится, я не пессимист, я просто голодный, замерзший и усталый оптимист, побитый друзьями и молью.

Правда, иногда достаточно и просто вырасти – из детских представлений о том, что все должно быть так, а не иначе, из картинок про принца на белом коне, из желания «мир прогнуть под себя», из иллюзий типа «я достойна большего» – чтобы научиться видеть и ценить хороших парней рядом с собой (с мечтой об олигархе, равно как и самим олигархом, жить трудно!), научиться дружить не требуя, а отдавая (иначе не останется рядом никого, кто искренне будет вам рад), научиться не перекладывать ответственность за свою жизнь на родителей, мужчин и начальство по принципу «зачем нам думать – с нами тот, кто все за нас решит!» (поскольку иначе вы рискуете прожить жизнь, глядя на нее чужими глазами, как во сне, – так и не разобравшись, что же вы сами любите, что вам от жизни надо и что вы можете этому миру дать).

Везение – мое второе имя. А первое, кстати, Не.
Терри Пратчетт. Интересные времена

Множество девушек (обычно с легкой руки родителей) с самого детства пребывают в глубокой уверенности, что что-то с ними не так. Некрасивая, неумная, неинтересная, невезучая!! Вот и готов жизненный сценарий неудачницы – стоит только убедить себя в том, что к вам прилипла эта фатальная приставочка «не».

Корни, как мы все понимаем, лежат в далеком прошлом (ну мы же читаем книги и статьи по психологии – а в них обычно написано, что все проблемы – из детства!). Правда, легче нам от такого понимания не становится. Что пользы девушке понять, что некрасивой она считает себя из-за слов, много лет тому назад произнесенных мамой: «Ноги у тебя слишком толстые, куда такое добро парням показывать, – про мини забудь!» Что толку догадаться, откуда появилось убеждение в собственной непроходимой тупости, припомнив, что еще в начальных классах учительница всегда недоуменно смотрела на вас, как на экзотическое насекомое, а при упоминании вашей фамилии лишь раздраженно плечами пожимала?

Казалось бы – есть ли смысл? Есть. И состоит он в том, чтобы понять, почему это происходило и простить «виновника». Мама, возможно, таким экзотическим способом пыталась обезопасить вас от излишнего внимания на дискотеках, в глубине души считая вас не дурнушкой, а, напротив, уж слишком привлекательной, и просто не знала цивилизованных способов влияния, потому и пыталась сыграть грубо, понизив самооценку дочки. А с учительницей вы, возможно, не совпадали по психотипу: она требовала соображать быстро (и сама была такой), а вы, напротив, пытались брать тщательностью и неторопливостью (да по-другому и не умели) – так что «тормозом» вы были лишь в ее восприятии.

Постарайтесь проследить, откуда тянутся за вами ваши комплексы, ваши стереотипные представления о себе – и, проанализировав, просто отпустите это: вы уже давным-давно другой человек, и сказанное уже много лет как к вам не относится, а, может быть, никогда и не было справедливо.

Попробуйте примерить на себя другое состояние: уверенность в том, что ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ. Нарисуйте в своем воображении эту картинку как можно подробней: день, когда у вас выходит все так, как вы хотите, событие, которое получается в точности так, как вы планируете. В таком настроении человек способен горы свернуть, и, если глаза ваши горят,

вам поверят и даже неосознанно постараются помочь, пойти навстречу И наоборот, человек, излучающий уныние, отталкивает от себя окружающих, все пытаются от него отделаться, словно от заразного больного, руки сами опускаются и не выходит ничего – вот и замыкается круг, и вы вновь (в который раз!) с выражением ослика Иа-Иа на лице убеждаетесь в том, что мир несправедлив и повернут к вам…ну как минимум спиной. А ведь на самом деле все идет от вашего собственного посыла миру, и совершенно правы были наши предки с пословицей «как аукнется – так и откликнется».

Ты делаешь только больнее, когда не хочешь причинять боль.
Джонатан Сафран Фоер. Жутко громко & запредельно близко

Лучшим из нас тоже доводится ошибаться. Как правило, такого рода ошибки проистекают из ложного гуманизма: мы слишком сильно переживаем о близких нам людях – и порой даже вместо них.

Резать собаке хвост по кусочкам – жестоко и не имеет ничего общего с человеколюбием: таким образом мы просто частично снимаем с себя ответственность за общую тяжесть решения, предпочитая преподносить горькую пилюлю дозированно и забывая, что суть-то от этого не меняется. Отсроченные решения, полуправда и прочая всевозможная «ложь во спасение» – не что иное, как обман и самообман. «Не всю правду» принято говорить тому, кто заведомо не готов к ней, для кого она станет трагедией большей, чем реальность – так бывает с маленькими детьми, тяжело больными и пожилыми людьми. Однако, усвоив эту норму гуманизма, мы почему-то автоматически переносим ее на всех остальных людей – вполне взрослых и крепких психикой и телом.

Решая за человека, переносимы ли для него боль или неприятности, мы не даем ему возможности принять решение самостоятельно и вводим в заблуждение насчет происходящих вокруг него событий. Так за нами и начинают тянуться шлейфы разбитых сердец, так возникают отношения по типу «запасной аэродром» и «динамо» с мужчинами, которым мы не отваживаемся сказать о том, что перспектив нет и надеяться незачем.

В наше время люди всему знают цену, но понятия не имеют о подлинной ценности.
Оскар Уайльд. Портрет Дориана Грея

Однако многие женщины неискренни в отношениях даже не из человеколюбия, а из «чисто практических соображений», сугубо по расчету, используя привязанность молодых людей и их возможности на благо себя, любимых – от помощи в решении бытовых вопросов до написания дипломных проектов. Девушки прекрасно понимают, сколько труда и времени стоит такая «помощь», однако зачастую, не моргнув глазом, вешают на своих поклонников свои многочисленные проблемы. Обычно это означает только одно: что-то серьезно не в порядке в системе ценностей, поскольку, к сожалению, это стало нормой у современных девушек, выращенных в концепции «вовремя пересесть с родительской шеи на шею мужчины»: они с детства ориентированы потреблять и использовать безо всякой отдачи – дружбу, любовь, привязанность, хорошее отношение и, конечно, вещи.

Не любите – не морочьте человеку голову, дайте ему шанс построить отношения с девушкой, которая ответит ему взаимностью – потраченные на вас бесцельно месяцы и даже годы никак вас не красят как человека, как бы ни уверяли в обратном в огромном количестве расплодившиеся в последнее время книжки типа «Как стать идеальной стервой». Они учат женщин, как использовать ближних своих по максимуму, продать себя подороже и выглядеть при этом поприличней (эдакие современные пособия для «дам полусвета»). Да, это удобно – но по сути это гадко. Попробуйте поставить себя на место парня, которого вы держите «про запас», – и вы поймете, почему так.

Увы, в современном мире довольно часто случается, что девушка использует парня в качестве «резерва». Это игра нечестная, даже в том случае, когда второй партнер хорошо понимает, какая роль ему отводится и согласен быть «жилеткой» (в таком случае его трудно назвать жертвой в полном смысле этого слова: он добровольно участвует в этой комедии, причем полагает, что на правах охотника в засаде). Девушки пытаются поймать журавля покрупней, держа про запас «синицу в рукаве», однако, когда возраст и внешние данные не оставят больше свободы для маневра, они «сдаются», сделав вид, что облагодетельствовали парня. В итоге победителей не будет: мужчина, согласившийся на это, проиграет, поскольку получит женщину, которая никогда его на самом деле не любила и не ценила, девушка же всю оставшуюся жизнь будет воспринимать эти отношения как мезальянс, почему-то всерьез полагая, что достойна чего-то большего.

Не жалей себя. Себя жалеют только ничтожества.
Харуки Мураками. Норвежский лес

Что еще мы, девочки, любим – ну просто хлебом не корми – так это себя пожалеть! Любые посиделки с подружками непременно сводятся к этому, в любом сериале обязательно есть сцена с разговорами по душам и размазыванием слезинок по щекам.

Ну сами посудите: вот приходите вы с подругами пообщаться и начинаете рассказывать, как все у вас в жизни здорово складывается: парень вчера пригласил поехать с ним в отпуск в Европу, на работе шеф вас отметил как лучшую сотрудницу по итогам месяца, да еще и премию дал, на которую вы себе купили новую классную сумочку, – а вот, кстати, и она! Представили в подробностях? Ручаюсь, когда вы будете рисовать перед собой эту картинку, первыми образами, возникшими в вашем воображении, будут вытянувшиеся физиономии подруг. У кого-то с подтекстом: «Мне бы так», у кого-то: «Вечно ей все, а мне ничего!», у кого-то: «И зачем ты нам все это рассказываешь?» Ну не умеют у нас зачастую люди чужому счастью искренне порадоваться! Другое дело – вывалить на окружающих ушат своих проблем: и ближе к народу, и реакция на вас совсем другая, – ведь, увы, куда приятнее пожалеть несчастную подружку и почувствовать себя очень даже ничего на ее фоне, чем выслушать, какая она везучая (опять же, сравнив с собой, – что, увы, не радует)… Так что жаловаться на жизнь – действие на самом деле отчасти ритуальное, для установления коммуникации, как курение у подростков: они тоже воображают, что таким образом станут роднее и понятнее в компании.

Однако расписывая, какие мы бедные и несчастные, мы словно притягиваем негативную энергетику, моделируем (прежде всего в собственном сознании) негативные сценарии и события – и таким образом значительно понижаем шансы вырваться из «заколдованного» (нами же!) круга проблем. А ведь подобное рождает подобное, поэтому и множатся в нашей жизни неприятности.

Давно замечено, что от того, какими красками мы рисуем собственный мир – в настоящем или в будущем, – таким он и становится, поскольку именно от нас самих зависит и восприятие проблем, и отношение к ним, и пути их решения (это может быть и красный свет – «опасность», и черный – «горе», и желтый – «действуем!»). И если черных красок в нашей палитре слишком много, мы постепенно и сами блекнем, тускнеем и перестаем замечать другие оттенки: ведь можно проблему воспринять как горе, а можно – как возможность или урок.

Не хотите вызывать зависть – не хвастайтесь, но и не травите душу себе и окружающим живописанием своих вселенских проблем. А определенная категория людей в конце концов даже не захочет иметь с вами дела, поскольку вы всегда в миноре и словно притягиваете негатив – кому вы такая будете нужны и интересны?

Способов оставаться одиноким гораздо больше, чем способов быть с кем бы то ни было.
Макс Фрай. Ворона на мосту. История, рассказанная сэром Шурфом Лонли-Локли

Еще один повод пострадать – одиночество. О, это наше все – особенно в юности! Дилемма этого возраста – желание одновременно быть «как все» и «не такой, как все».

С одной стороны, хочется быть «своей»: соответствовать стандартам моды, красоты, быть популярной и востребованной. А если это не получается – такое накатывает одиночество! «Никто меня не любит, никто не уважает…»

С другой стороны, не менее сильно и желание отличаться от «толпы», выделяться, быть неповторимой, уникальной, особенной – а ведь этот путь, как ни один другой, именно к одиночеству и ведет.

Однако взрослея, мы начинаем понимать, что одиночество – отнюдь не всегда негативное понятие. Это и возможность побыть наедине с собой и своими мыслями, и определенная степень свободы и независимости от окружающих, и умение занимать себя, не нуждаться в массовиках-затейниках, которые поднимут настроение и займут чем-то ум и время. Никогда не бывает скучно или грустно в одиночестве человеку, который занят любимым делом и самодостаточен.

Однако при этом важно не путать одиночество с изоляцией, не создавать вокруг себя вакуум, отпугивая людей гордыней и холодностью. Ведь именно от этого состояния и страдают обычно женщины, это – одиночество внутри, в душе, в мыслях. И даже если внешне такая женщина более чем успешна, на самом деле она несчастна – пусть даже никогда в этом не признается (порой даже самой себе). Человек – существо социальное, и даже если мы научимся себя обманывать, утверждая, что «мне никто не нужен», на самом деле кошки скребут потому, что и ты ведь – никому не нужна…

В сущности, одинокими остаются в первую очередь люди, которые привыкли брать, а не давать. Та, рядом с которой тепло, которая умеет дарить и делиться – привязанностью, вниманием, практической помощью, советом – будет всегда востребована и нужна друзьям, родным и любимым. Научитесь поворачиваться к людям лицом и не тянуть одеяло на себя – и одиночество вам не грозит.

Уважай себя настолько, чтобы не отдавать всех сил души и сердца тому, кому они не нужны и в ком это вызвало бы только пренебрежение.
Шарлотта Бронте. Джейн Эйр

Однако в стремлении «отдавать» имеется одна ловушка: иногда девушки (как правило, с заниженной самооценкой, не уверенные до конца, что они кому-то нужны, важны и интересны) начинают в буквальном смысле метать бисер, пытаясь быть хорошими для всех, и умудряются в этом изрядно переусердствовать, становясь даже навязчивыми. Именно они склонны попадать в отношения с жесткой зависимостью (о них мы еще поговорим в этой книге) с родными, коллегами, начальством и в особенности – с мужчинами.

Они так натужно стремятся быть идеальными, незаменимыми, самыми лучшими, что, как правило, отпугивают нормальных парней, зато легко притягивают откровенных мерзавцев, которые любят (и умеют!) пользоваться человеческой глупостью.

Они так тщательно и с таким рвением перевыполняют все служебные обязанности, что в конце концов на них сваливают всю работу отдела – и заодно всю ответственность за нее, а они еще и умудряются этому радоваться и этим гордиться.

Они с таким энтузиазмом везут воз домашней работы, совершенно не умея распределять обязанности, в святой уверенности, что только они все сделают как надо, что семья спустя несколько лет садится им на шею, свешивает ножки и начинает ими болтать.

Чтобы не попасть в эти ловушки, важно понимать, что в любых отношениях необходим баланс: в дружбе, в любви, в работе не бывает «игры в одни ворота» – иначе это уже банальный паразитизм. Вы не можете – и не должны – нравиться всем, никогда не совершать ошибок, рвать жилы, чтобы всегда быть идеальной, вы никогда не станете супергероиней – и слава богу, жить с памятником чертовски тяжело!

Вы должны понимать, что попустительство рождает только ухудшение ситуации, что когда вы закрываете глаза на подлость или хамство в ответ на вашу помощь – вы провоцируете человека поступать так снова и снова. Ваше терпение не безгранично, и в конце концов случится та капля, которая сломает хребет верблюду (то есть вам) – но разве вам это надо? Нам садятся на голову ровно до тех пор, до каких мы сами позволяем, поэтому будьте тверды, защищая права и границы своей личности – этого никто не сделает за вас.

Сделайте хотя бы раз то, что, по словам окружающих, вам не по плечу. После этого вы уже никогда не будете обращать внимание на их правила и ограничения.
Николай Чуковский. Великие мореплаватели. Джеймс Кук

Традиционная проблема девушек, в особенности «из хороших семей», – жизнь Премудрого Пескаря: чтобы все, как у людей, чтобы без риска и ненужного напряжения, чтобы все по правилам и в рамках, чтобы соответствовать своему кругу и принятым там нормам жизни. В принципе, это неплохо, особенно это радует родителей: нет поводов для волнений за жизнь, здоровье и репутацию дочки.

Нередко семья сама закладывает в девочку своеобразный запрет на превышение планки достижений – это бывает в случае, когда родители слишком тревожатся за нее или же когда в семье уже есть кто-то выдающийся, причем настолько, что место «семейного гения» считается занятым на несколько поколений вперед. Понимая, что ничего «такого» им уже не достигнуть, девочки и не стремятся – ведь не делать всегда проще, чем делать, и добиваться чего-то – это всегда риск (как минимум – потерпеть фиаско или испортить отношения с родными).

Однако иногда жизнь подразумевает и крутые повороты, без которых не попадешь в нужный тебе пункт, и крутые подъемы, без которых не откроются новые горизонты. Жизнь не всегда можно выдержать в атмосфере стерильности событий и ситуаций, и если искусственно и натужно стараться загнать «все в рамки» – можно лишить себя многих возможностей, чего-то не увидеть, не достичь, не понять.

Дерзайте и не бойтесь – в любом случае вы приобретете опыт, а это – самое ценное, что может быть в жизни. И если вам говорят: «Ты никогда этого не добьешься», – главное – не поверить в это и не сказать себе то же самое.

Надеюсь, вы понимаете, что речь идет о достижениях, а не о сумасбродствах, потому что вопреки всем ожиданиям поступить в институт с огромным конкурсом или поехать на стажировку за рубеж – это одно, а выпить ящик коньяку и прыгнуть с тарзанки с городского моста – это совершенно другое. Как говорится, «две большие разницы». Риск, несущий в себе что-то конструктивное, – это именно то, о чем в книгах всегда говорилось: «благородное дело». А риск «на слабо» – это просто глупость и признак незрелости, и именно он является причиной большинства трагедий.

Нам всем не хватает немного безумия…
Пауло Коэльо. Вероника решает умереть

Замечательно, когда женщина – правильная, спокойная и предсказуемая. С ней легко и безопасно, она надежна, как швейцарский банк: квадратиш-практиш-гут. Таких жен предпочитают бизнесмены и политики, таких невест любят выбирать матери своим сыновьям.

Все это так, но… помните – «должна быть в женщине какая-то загадка!» Совсем не обязательно иметь темное прошлое и парочку скелетов в шкафу в прямом или переносном смысле. Однако чертовщинка во взгляде всегда даст фору тоннам добродетели. Это не означает, что нужно однажды удивить милого, напившись на корпоративе и станцевав обнаженной на столе. Говоря о непредсказуемости, я имела в виду нечто кардинально другое – умение быть небанальной, делать добрые и веселые сюрпризы и однажды подарить любимому на день рождения не дорогой одеколон или галстук, а полет на воздушном шаре над городом.

Свобода подобна горному воздуху. Для слабых она непереносима.
Рюноскэ Акутагава. Ад одиночества

Самое важное в жизни – это свобода. Но одновременно это же – и самое сложное. Трудно соблюсти баланс между своими стремлениями, потребностями и делами и стремлениями, потребностями и делами других людей, поэтому так часто мы вступаем в различные конфликты интересов, когда воплощение желаний одного из нас является трагедией или хотя бы неудобством для остальных.

Причем для того, чтобы нарушить чьи-то планы, расстроить кого-то и наступить на больной мозоль, совершенно необязательно иметь плохие намерения. К примеру, девушка хочет выйти замуж, а мать страдает от того, что она покинет дом – и одновременно от того, что время таким образом ясно дает ей понять, что очень скоро она сама перейдет в категорию бабушек. Не отпустить своего ребенка во взрослую жизнь означает нарушить его свободу и право прожить свою жизнь, но разум разумом, а чувства иногда совершенно не хотят его слушать.

Однако тем и отличаются сильные люди от слабых, взрослые (не по паспорту) – от вечных детей: умением соблюдать свою свободу и не посягать на свободу близких.

Женщина, какой бы хорошей женой она себя ни считала, посягая на свободу своего мужчины (свободу заниматься интересным для него делом, своей работой, друзьями), на самом деле является зависимой, а не любящей. И по сути личность своего мужчины ее не интересует – а интересует лишь отношение к ней и количество внимания, ей уделяемого. Его личная свобода – ее главный враг, поскольку вызывает страх потери: а вдруг любимый променяет ее на хобби или с приятелями ему покажется интересней, чем с ней? Причем ей не приходит в голову, что для того, чтобы такого не случилось, необходимо, во-первых, и самой быть интересной, а во-вторых, тоже иметь увлечения, чтобы не зависеть полностью от того, как намерен провести свободное время супруг. Естественно, если у жены в голове только бутики и MTV, мужчине очень быстро захочется рвануть куда подальше. А вот если у нее есть любимое занятие, если она способна делиться интересной информацией, а не только сплетнями о делах соседей и родни – вряд ли он будет стремиться закрыться от нее работой и друзьями.

Часто женщинам советуют «проникнуться интересами мужа» и жить тем, чем живет он. На самом деле это не обязательно, если это – не ваше. И если у вас скулы сводит от зевоты, когда он вам с воодушевлением о чем-то вещает, а вы из вежливости делаете вид, что восхищены, – это ничем не лучше, чем вообще не слушать. Погрузиться в его интересы имеет смысл лишь тогда, когда вам и самой это нравится, когда это совпадает с вашим мировосприятием и склонностями. Заставлять же себя, ломать через коленку – обычно путь тупиковый, и рано или поздно (обычно в кризисной ситуации) обнаружится, ваше это – или же нет, так что здесь, как и с имитацией оргазма, притворство – дело тупиковое.

Еще хуже, если женщина начинает претендовать на все свободное время и внимание мужчины. От такого любой взвоет! Обычно это сопровождается драматическим заламыванием рук и восклицаниями вроде: «Я же для тебя живу, а ты?!» При этом мужчина – авто-

матически неблагодарное животное, а женщина – априори жертва. Безусловно, клещ, когда его отрывают от кожи, – тоже жертва…

О собственной свободе речь даже не идет, женщина добровольно суживает свой мир до подсчетов «кто кого больше любит». Но что еще хуже, она категорически уничтожает и свободу партнера: она уверена, что «любовь» дает ей право собственности на жизнь, чувства и время партнера. Ей на самом деле не важно и не интересно, чего хочет он сам, главное – был бы милый рядом (как в старом анекдоте: «Рядом, я сказала!»). Любой шаг вправо-влево или попытка мужчины вырваться из пут блокируется шантажом: «Ты меня не люююююбишь!»

Что примечательно, если в предыдущих абзацах слово «мужчина» заменить на «ребенок», а «женщина» на «мама» – смысл, увы, нисколько не исказится. Мы просто получим еще один тип несвободных отношений, когда мать пытается прожить жизнь ребенка за него самого.

Итак, напомню, что еще полтораста лет тому назад был сформулирован замечательный принцип: «Свобода одного заканчивается там, где начинается свобода другого человека»[1]. Очень важно его придерживаться, и жить свободно, не наступая при этом на ближних своих.

Улыбка, малыш, улыбка – лучшее, что есть в человеке. Ты не совсем человек, пока не умеешь улыбаться.
Мариам Петросян. Дом, в котором…

Ну и напоследок – один из самых распространенных комплексов: неумение улыбаться. Нет, все мы хорошо усвоили такое понятие, как социальная улыбка: мы же смотрим телевизор, читаем популярные книги и статьи по психологии, возможно – даже ходим на тренинги. И поэтому прекрасно знаем, что улыбаться нужно и полезно. Иногда даже выгодно: улыбающийся человек воспринимается более привлекательным и собирает куда больше бонусов судьбы – от личной жизни до карьеры.

Однако внутренней потребности в улыбке, увы, у наших современниц все меньше и меньше. Взгляните на лица в толпе – в транспорте, на улице: в большинстве своем они хмурые, озабоченные, а то и вовсе пустые. Взгляните на лица в офисах: за редким исключением, улыбки «приклеены» – улыбаются только губы, а глаза – холодные.

Улыбка, обращенная к современной девушке, ее не столько радует, сколько напрягает: «Что надо?» Вместо того, чтобы посмеяться шутке, девушка задумается в первую очередь не о ее смысле, а о том, имеется ли в словах некий «скрытый смысл», а еще – о том, что смех добавит ей морщинок возле глаз. Наша современница, фотографируясь, старается не улыбаться, чтобы выглядеть «фотогенично». А посмотрите на лица моделей на показах – это же просто существа из загробного мира…

А ведь улыбка – высшее проявление эмоций человеческих, среди всех существ на земле улыбаться умеют только люди. И если бы мы были более раскованны и свободны в своих эмоциях и менее зависимы от условностей – мы наверняка стали бы счастливее. Хоть чуточку!

[1] Виктор Гюго. Девяносто третий год. – М.: АСТ, 2004.

О счастье и несчастье…

Тем, кто счастлив, некогда писать дневники, они слишком заняты жизнью.
Роберт Хайнлайн. Фрайди

Счастливыми хотят быть все, но мало кто может внятно для себя сформулировать, что же такое счастье. Проблема поиска счастья занимает уже много поколений. Со времен Античности философы, писатели и ученые всего мира пытаются вывести его «формулу» (а психологи даже создали целое направление в науке – позитивную психологию) – но, видимо, это столь же реально, как и вывести формулу любви. Итак, давайте разбираться в этой загадке вместе.

Для начала решим для себя: счастье – это блаженство или благополучие, эмоциональное состояние или качество жизни? На самом деле вещи это разные, но для кого-то счастье – в ощущении «мне нравится моя жизнь», а для кого-то – «я счастлив, потому что живу не зря».

Действительно, почему одни женщины счастливы и любимы, чувствуют себя защищенными, нужными и полностью реализованными, а другие так и не находят своего счастья, даже прожив долгие годы в браке и пользуясь уважением среди коллег? При этом они и неглупы, и хозяйки неплохие, и внешностью не обижены, и как матери – выше всяких похвал, но вот как люди – несчастны.

Почему? Чего им не хватает? Может, они просто не умеют увидеть счастье там, где видят его другие?

Несчастным быть куда легче, чем быть счастливым!
Анна Гавальда. 35 кило надежды

А ведь на самом деле быть счастливой может КАЖДАЯ.

Вот только не все умеют быть такими, не все разрешают себе это в силу множества причин, и не все вообще понимают, что они счастливы, – уже, сейчас, в это самое мгновение. Нередко человеку постоянно чего-то не хватает, как говорится, «для полного счастья» – вот, мол, если бы еще вот это или это – было бы самое оно, а так – что-то не то… Наши современницы редко умеют ценить моменты и, что называется, видеть радугу – именно поэтому не умеют чувствовать себя счастливыми и довольными просто так, от ерунды: для того, чтобы почувствовать радость, нужен не просто повод, а мега-повод. И это не слишком приятная тенденция. Мы разучились радоваться простым вещам: красоте пейзажа, пению птицы, детским улыбкам, цветам на клумбе… Постоянно вторгается мысль: «Да, это неплохо, но вот если бы сейчас еще и…» – и очарование момента гибнет.

Итак, самое существенное – концепция того, что же такое счастье. Если понимать его как отсутствие несчастья – счастливой быть куда проще. Сложнее – придумывать себе сложную конструкцию со множеством условий. Так можно вообще никогда не ощутить этого состояния, хотя при тех же условиях другой человек был бы счастлив вполне.

Однако задавая себе вопрос, что же такое счастье, мы так или иначе приходим к выводу, что наиболее счастливыми чувствуют себя не те люди, которые переживают триумф, славу, пик ощущений в отношениях, а те, для которых позитивное отношение к миру – к себе, к окружающим, к жизни вообще – стабильно позитивно.

Судьба – это не то, что происходит с нами, что бы мы ни делали, а то, что происходит с нами, если мы ничего не делаем.
Гилберт Честертон

Наш темперамент, личностные особенности и наследственность во многом определяют то, сможем ли мы ощущать себя счастливыми «просто так». Ведь многие из нас словно рождаются людьми восприимчивыми к радости и умеющими чувствовать себя счастливыми – зато другие словно вечно недовольны своей жизнью и собой, что бы ни происходило.

Другими словами, оптимисты и жизнелюбы субъективно счастливее, даже если добились меньших успехов, чем реалисты или пессимисты. Ведь ощущение счастья не всегда подкреплено реальными основаниями, одинаково значимыми для всех: что одного человека сделает безумно счастливым, для другого – максимум повод улыбнуться. Кроме того, изменчивое счастье порой ведет себя парадоксально: и счастливый объективно человек может переживать печаль, но и несчастный может порадоваться и хоть ненадолго прикоснуться к «птице счастья».

Очень существенно для ощущения счастья то, как мы сами делаем собственную жизнь: с кем дружим, какой образ жизни выбираем, какие цели в жизни ставим перед собой. Поэтому правы те, кто утверждает, что счастье – только в наших руках.

А между тем, счастливым быть не просто хорошо – это еще и выгодно. Психолог Соня Любомирски[2] утверждает: мало того, что счастливые люди меньше болеют, они еще и живут дольше, поскольку социально более активны, их жизнь более наполнена, значима. А еще те, кто счастлив, больше полезен окружающим, потому что намного альтруистичнее несчастных – им и самим не хватает от жизни тепла и радости, куда уж делиться этим с другими! А вот счастливые от щедрот душевных дарят позитив и всем вокруг.

Говорят, что за эти годы
Синей птицы пропал и след,
Что в анналах родной природы
Этой твари в помине нет.
Говорят, что в дальние страны
Подалась она навсегда.
Только я заявляю прямо:
Это полная ерунда!

Андрей Макаревич

Зато совсем незначительно ощущение счастья зависит от места проживания, социального круга, происхождения и других внешних обстоятельств. Конечно, для некоторых это не просто важно, а важно первостепенно, и счастья без связей, «положения в обществе» и прочих атрибутов они себе не мыслят. Но, как правило, такие люди субъективно чувствуют себя гораздо менее счастливыми, чем те, для кого это не существенно.

Кроме того, счастье, если вдуматься, мало зависит от уровня жизни. Согласно исследованиям ученых, даже в тех районах нашей планеты, где условия проживания тяжелы и где для постороннего взгляда быть счастливым практически невозможно – из-за войн, бедности или тяжелых климатических условий, – люди умудряются чувствовать себя неплохо и пребывать в веселом настроении.

Да и пословица «Не в деньгах счастье» придумана не просто так. Действительно, на том этапе, когда денег постоянно недостает, когда благополучие нестабильно и даже основные потребности не обеспечены как следует, счастье не просто не в деньгах, а в их количестве – и субъективно ощущение довольства жизнью усиливается, если дензнаков в вашем распоряжении становится больше. Однако когда базовый уровень материального благосо-

[2] Любомирски Соня (Lyubomirsky Sonja). The HOW of Happiness: A Practical Approach to Getting The Life You Want. Sphere, 2007.

стояния достигнут (обычно уже во втором поколении – родители еще слишком хорошо помнят, какой ценой дался им их «стартовый капитал»), человек начинает задумываться и о других вещах – о личностном росте, о самоотдаче, и потому увеличение капитала уже не делает и без того состоятельного человека существенно более счастливым. Одним словом, деньги – счастье бедняков.

И еще нюанс: люди, которые слишком сосредоточены на деньгах, обычно ощущают себя гораздо менее счастливыми, чем те, кто относится к богатству (или его отсутствию) философски.

Стала пуганой птица удачи
И не верит людским рукам.
Да и как ей быть иначе:
Браконьеры и тут и там
Подкрадешься – она обманет,
И вот уже навсегда ушла
И только небо тебя поманит
Синим взмахом ее крыла.

Андрей Макаревич

Поскольку женщины очень тесно эмоционально привязаны к тем отношениям с близкими, которые у них сложились, то, естественно, многое зависит и от человека, который с вами рядом. Если люди уважают друг друга, если они друзья и единомышленники, если идеалы и взгляды на жизнь у них общие и прошли они вместе через многое (то есть брак основан не только на страсти, которая, вообще говоря, является довольно спорным фундаментом, когда ничем больше не дополнена и не подкреплена) – счастливой быть все шансы.

Если же человек рядом доставляет больше боли, чем радости, – ощущение счастья от этого могут испытать разве что мазохистки. Когда отношения изменчивы и женщина находится постоянно словно на гигантских эмоциональных качелях, как в считалочке: «Любит – не любит – плюнет – поцелует – к сердцу прижмет – к черту пошлет», по-настоящему счастливой быть очень трудно – без притворства и самообмана. При этом, конечно, она может выглядеть вполне благополучно в роли жены и матери семейства, но ведь это внешнее все, и откуда нам знать, что у такой женщины в душе?

Другими словами, для женщины ощущение близости, тепла и гармонии, удачно сложившиеся близкие (семейные и дружеские) отношения – основа счастья, и те из нас, кто живет в паре, в целом ощущают себя счастливее одиноких.

Но, безусловно, отношения с партнером – это далеко не все в жизни. Есть и еще один важный момент: для счастья человеку – вне зависимости от пола – совершенно необходимо самореализоваться, заниматься любимым делом, то есть не просто иметь работу, которая «устраивает», а заниматься именно тем, к чему душа лежит. И если это условие соблюдено, женщина будет счастливой. Не случайно наиболее стервозны «несостоявшиеся» женщины, те, кто не может реализовать себя в том, для чего предназначены. Например, вынуждены сидеть с ребенком дома при том, что нацелены на карьеру, или, напротив, мечтали быть хранительницей очага, нянчить детишек и разводить цветы в своем саду, а вынуждены вместо этого ежедневно ходить на постылую работу, поскольку так сложилась их жизнь…

На самом деле выражение «сложилась» несостоятельно: жизнь себе складываем только мы сами и никто другой, поэтому, если вы чувствуете дискомфорт от собственной личностной нереализованности, все же стоит (в любом возрасте!) постараться изменить свою жизнь, чтобы так и не остаться в роли пассажира, севшего не в тот поезд….

Есть и еще нюанс: очень важно и то, насколько наша современная культура пронизана важностью наличия счастья и успеха. Эти понятия буквально введены в ранг обязательных: если человек не успешен – значит, лузер, если несчастлив – значит, неполноценен. В результате люди буквально боятся признаться самим себе в наличии проблем и негласно, подспудно чувствуют себя гораздо менее комфортно психологически, чем в регионах, традиционно относящихся ко всему в жизни философски. Ситуация усугубляется нестабильностью нашей страны и с экономической, и с политической точки зрения, что оптимизма также не добавляет, ну а если добавить сюда нашу традиционно российскую любовь «поплакаться» и преувеличить свои беды, то и вовсе становится понятно, почему на улицах мы постоянно натыкаемся взглядом на хмурые, недовольные лица, и почему искренняя, радостная улыбка – скорее редкость, вызывающая у большинства недоумение, недоверие или зависть.

Стремясь исправить ситуацию, некоторые женщины пытаются положиться на достижения фармацевтики и прибегают к антидепрессантам. На самом деле это столь же тупиковый путь, как и похудение с помощью «волшебных таблеток»: в лучшем случае, принимая легкие успокоительные, мы получаем эффект «розовых очков», в худшем – становится основательно зависимым от медикаментов, все больше приближаясь к «растительной» психике – становясь человеком вялым и живущим словно бы во сне. Словом, любые препараты лишь заглушают остроту проблем, но никоим образом их не решают. И, поскольку ощущение несчастливости, как правило, – результат пустоты, потерянности в жизни, ощущения того, что все зря, не то и не так, то поправить это никакая таблетка в мире, конечно же, не может.

А различные способы изменения сознания при помощи алкоголя или наркотиков – тем более бегство из реальности, лишь отодвигающее на второй план уже существующие проблемы и беды и множащее проблемы, о которых мы еще и не подозревали, причем в разы страшнее. Безусловно, человек под воздействием алкоголя или травки выглядит счастливее (ну, по крайней мере, – безмятежнее) нормального, однако все мы понимаем, что это только иллюзия. К слову, женский алкоголизм излечивается гораздо труднее, чем мужской, а привыкание возникает гораздо быстрее, и болезнь протекает куда стремительней: несколько лет на пиве – и ты уже обрюзгшая тетка неопределенного возраста, несколько лет на крепких напитках – и ты уже старуха, – как внешне, так и внутренне.

Есть у нас, девочек, и еще один способ самообмана – попытка стать счастливой с помощью шопинга. Средства массовой информации активно внушают девушкам чуть ли не с детсадовского возраста: «Покупай – ты этого достойна!», «Покупай – и станешь такой же, как модель в рекламе!» (то есть, делают вывод жертвы рекламы, красивой, желанной, успешной, а значит – счастливой! А ведь на этот вывод все и рассчитано). Увы, на самом деле душевной пустоты никакие тряпочки и сумочки заменить не смогут: заметьте, обострение «шопингомании» случается с нами именно тогда, когда день не задался или вообще пошла «черная полоса». С помощью покупок мы словно стараемся сказать миру: «Я есть, я успешная, яркая, классная – ну заметьте же меня… Аааа, хочу на ручки!» И, тем не менее, за радостью от покупки нас чаще всего настигает чувство вины («столько денег потратила!») или неудовлетворенности («и все зря!»). Так что и это – тоже не совсем то, что надо.

Синей птицы не стало меньше,
Просто в свете последних дней
Слишком много мужчин и женщин
Стали сдуру гонять за ней.
И пришлось ей стать осторожной,
Чтоб свободу свою спасти.
И вот теперь почти невозможно

Повстречать ее на пути.

Андрей Макаревич

Что же тогда? И вообще, надо ли нам это – гоняться за птицей счастья?

Древние знали, что как счастье может быть подарено судьбой любому, так и несчастье может обрушиться на кого угодно в любой момент – именно поэтому так популярны у разных народов концепции о том, как важно быть неуязвимым для всевозможных бедствий и горестей, уметь переносить их спокойно и относиться философски. А вот наши современники полагают, что главное в жизни – держать все под контролем, и довольно искренне заблуждаются насчет того, что позитивное мышление – своеобразная страховка от любых неприятностей: «Думай о хорошем – и вокруг тебя будет только позитив». Увы, жизнь постоянно вносит свои коррективы в эту безусловно замечательную концепцию и учит нас тому, что не все нам подвластно.

Так вот, гораздо счастливей те из нас, кто спокойно принимает этот факт, чем те, кто изо всех сил старается внушить себе нечто вроде: «Я самая обаятельная и привлекательная, и все у меня будет на 5 с плюсом». Мы можем создавать позитивные мыслеобразы сколько нам угодно, но, пока они не подкреплены конкретными делами и шагами в нужном нам направлении, они так и останутся только образами. И сколько бы мы ни «программировали себя на позитив», на одни лишь мантры полагаться не стоит: иногда это напоминает позицию страуса, спрятавшего голову в песок, чтобы не видеть реальных проблем.

Кроме того, должна заметить, что наше поколение хочет от жизни слишком многого: не просто счастья – всем, даром и немедленно, но и несколько больше – отсутствия всякого несчастья вообще. Именно поэтому мы гораздо восприимчивей к ударам судьбы и даже просто к мелким неурядицам, чем поколение 60–70-х гг. прошлого века (наши родители), а уж тем более – поколение военных лет (дедушки и бабушки), и, конечно же, более далекие предки. В данном случае счастье становится словно линией горизонта – чем больше к ней стремишься, тем больше понимаешь, что не дойдешь никогда. Другими словами, чем больше зацикливаешься на желании «быть счастливой», тем меньше ощущаешь себя таковой.

Какая разница, тепло на улице или холодно, когда в твоей комнате целый день живёт маленькая радуга?
Элинор Портер. Поллианна

Конечно же, счастье есть. Для него нет универсальных рецептов, у каждого – свой путь, но, вопреки пословице, оно не там, где нас нет, а именно тут, среди нас, внутри нас, и зависит от нас целиком и полностью.

Что же мы можем сделать, чтобы стать чуточку счастливее?

Во-первых, убрать этот пункт из ежедневника, как говорится. То есть перестать ставить себе это в качестве цели. Счастье по плану невозможно, и мы с вами это уже выяснили.

А вот создать условия, в которых мы будем ощущать себя ближе к этому состоянию, – это в наших силах.

• Не ставьте слишком высокую планку – мыслеобраз: «Я буду счастлива, только если выйду замуж» автоматически лишает вас возможности почувствовать себя счастливой, к примеру, глядя на пронзительный закат над морем. Ведь наблюдаете вы его без штампа в паспорте и кольца на пальце!! Значит, он теряет в ваших глазах почти всю свою ценность. А ведь на самом деле остается таким же прекрасным, как и всегда. Чем меньшего мы требуем от жизни, тем больше способны радоваться тем чудесам, которыми она нас одаривает. И наоборот: жестко поставив себе заоблачные цели, мы перестаем замечать прекрасное буквально у себя под ногами.

• Не привязывайтесь к материальному, не сводите счастье к банальному обладанию чем-то. Сказать себе, что «я буду счастливой, если куплю сумку от *Louis Vuitton*/ машину/ квартиру» – это значит практически лишить себя этого состояния заранее, потому что ловушка концепции потребления такова, что человеку (а особенно женщине!) всегда мало: кому-то жемчуг мелок, кому-то квартира маловата, кому-то машина не крута – но так или иначе, даже приобретя желаемое, надолго ощущение счастья мы не приобретаем.

• Не спешите и не суетитесь: от ваших нервных подпрыгиваний на месте проблемы не исчезнут и настроение не улучшится. Иногда, чтобы вопрос решился, надо просто отпустить его, не зацикливаться на переживаниях и дать себе возможность взамен увидеть окружающий мир широко раскрытыми глазами. Если замечали, наши дети более счастливы, чем мы, потому что, в отличие от нас, не разучились еще жить в состоянии «здесь и сейчас». И, гуляя в парке, они просто радуются солнышку и хорошему дню, а не решают одновременно тридцать три задачи (к примеру, что приготовить на ужин, как отложить денег на новые сапожки, каким голосом разговаривала вчера свекровь по телефону, почему муж был так неприветлив с вами сегодня с утра и правда ли, что Света с Костей разводятся). Простой тест насчет того, насколько вы умеете отпускать ситуацию: просто вспомните, легко ли вам вечером обычно расслабиться и уснуть или же хоровод мыслей не дает «отключиться» от реальности?

• Учитесь «ловить прекрасное». Часто ли вы в последнее время глядели на облака – просто так, для удовольствия? Замечаете ли пение птиц за окном ранним утром или раздраженно бормочете: «У, разоралась… в суп тебя!» Умеете ли смаковать вкусный обед или запихиваете в себя дежурное блюдо на бегу, потому что у вас «другие приоритеты»? Старайтесь останавливать для себя прекрасные мгновения: кому-то захочется фотографировать, кому-то – рисовать, кому-то – создавать украшения, кому-то – писать стихи: не пытайтесь задавить в себе это, думая, что все это – глупости, не стоящие потраченного на них времени. Это не так: творчество – всегда ступенька к счастью.

Имейте… нет, не совесть, об этом мы уже говорили… имейте чувство юмора! Когда мы чересчур серьезны и грешим гипертрофированно развитым чувством собственной важности (не путать с чувством собственного достоинства – это в корне другое), – мы теряем легкость бытия и восприятия событий, и становимся гораздо дальше от счастья, чем могли бы быть.

• Дарите друг другу нежность, внимание и благодарность, научитесь давать, а не только брать. Наши близкие буквально зачахнут, если не относиться к ним ласково: не обнимать детей, не целовать любимых, не быть чуткими к родителям. Повернитесь к людям лицом – и увидите, насколько лучше будете себя чувствовать. Вопреки опасениям старухи Шапокляк, кто людям помогает – не тратит время зря: в конце концов, добрые дела повышают нашу самооценку, а значит, тоже делают нас счастливее.

• Будьте чуткими и к себе. Не пытайтесь копировать чужое счастье, обезьянничать и стараться походить во всем на человека, которого вы считаете счастливым: может быть, то, что делает его таким, вам будет вовсе и не в радость? Научитесь определять, что нужно именно вам, а не слепо хотеть того, что «принято» или считается правильным. Возможно, у вас другие представления о счастье, так не ломайте себя и не идите не на поводу у модных трендов, следуйте своим собственным желаниям.

• И наконец – занимайтесь своим делом. Найдите именно то, что вам по душе, и не пытайтесь обмануть себя соображениями о престижности или прибыльности работы. Она должна быть именно тем самым, о чем вы всегда мечтали. Ну а если вашу мечту нереально сделать источником доходов – пусть это станет хобби, но обязательно – будет в вашей жизни. Счастья вам!

Вам и не снилось…

Незрелая любовь говорит: «Я люблю тебя, потому что ты мне нужен», а зрелая: «Ты мне нужен, потому что я люблю тебя».
Эрих Фромм. Искусство любить

Любовь, как мне кажется, – величайшая загадка человечества. Сколько о ней написано книг и статей, научных работ и страничек в дневниках, сколько снято фильмов и сыграно пьес, но, тем не менее, никто до конца так и не знает, что же это такое… Новые поколения все так же обжигаются и всегда находят новые грани этого чуда, – и никому не подвластна формула любви.

Но все же мы попробуем разобраться, как и почему она возникает, как ее беречь и можно ли сохранить надолго. А главное, существует ли она вообще?

Итак, первая вспышка симпатии – откуда она, каким законам подвластна? Казалось бы, все мы имеем определенные предпочтения, давно нарисованные образы тех, кто мог бы нам понравиться, – и все же при встрече решающую роль играют вовсе не они, а поведение человека, то, как он ведет разговор, какие слова и выражения употребляет, как смотрит, что рассказывает о себе и о жизни, на что обращает внимание, насколько он нестандартен. А вот шатен он или брюнет, полный или худой, высокий или маленький, а также какой он национальности и откуда родом – все это не является главным. Кроме того, при зарождении симпатии голос подсознания очень силен, и решающую роль порой могут сыграть мелочи, в которых мы даже не отдаем себе отчета.

И, конечно, ключевой момент – биохимические реакции, которые управляют нашими чувствами, когда мы влюбляемся: в этом случае организм следует программе продолжения рода и при помощи гормонов управляет нашим поведением таким образом, чтобы это продолжение рода стало реальным. Вот почему иногда в состоянии «острой влюбленности» человек с удивлением отмечает (в краткие минуты просветления рассудка), что он словно сам себе не хозяин, и даже глаголы, описывающие любовь, в этом смысле весьма характерны: «меня влечет», «несет», «тянет»… Помимо гормонов, активизирующих желание и потребность в ласке, на нас обрушивается мощная волна эндорфинов, приносящая эйфорию и начисто сметающая способность критично и объективно оценивать объект страсти. Эндорфин, таким образом, – и друг нам, и враг. Если бы не он, мы просто не имели бы шансов влюбиться, и поиски второй половинки занимали бы вечность – логика и разум блокировали бы большинство наших выборов. Однако за эйфорию мы расплачиваемся порой разбитыми сердцами, а то и семьями, когда обнаруживаем, как же подвели нас «розовые очки».

Парадокс? Парадокс. Но весьма распространенный: ведь многие чуть ли не с детского сада мечтают, к примеру, непременно о высоком блондине, умном и добром, как лабрадор, а в результате выходят за нервного брюнета – к всеобщему удивлению друзей и родственников.

Никто не знает точно, в чем дело, но уже с первой встречи, с первых минут знакомства срабатывает целый комплекс факторов: уже упомянутый биохимический, фактор памяти (мы бессознательно тянемся к тем, кто напоминает – внешними признаками или поведением – тех, кто был рядом с нами в раннем детстве, именно поэтому наши избранники почти всегда чем-то похожи на отца или мать) и культурологический фактор (когда, к примеру, производится оценка степени образованности или происхождения по манере вести беседу).

Ну а что же мы ценим друг в друге больше всего? Задавшись этим вопросом, специалисты Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) получили вот какую картину[3].

Женщины больше всего ценят в мужчинах порядочность (72 %), ум (67 %), заботливость (54 %), верность (53 %), хозяйственность (47 %), и меньше акцентируют внимание на таких традиционно «мачистских» чертах характера, как независимость (14 %) и умение сопротивляться невзгодам (25 %). Девушки младше 24 лет больше обращают внимание на темперамент мужчины (15 %). Те, кто постарше – от 25 до 34 лет, большее значение придают уму (70–72 %). А вообще, чем старше женщины, тем выше ценят они в мужчинах порядочность (63–69 % опрошенных женщин в возрасте старше 45 лет) и хозяйственность (45–47 % женщин старше 35 лет). Таким образом, мужчины сами себе придумали, что женщины предпочитают брутальных мачо – на самом деле им хочется порядочности, стабильности и понимания.

Мужчины ценят в подругах в первую очередь хозяйственность (68 %), порядочность (56 %), верность (55 %), заботливость (50 %), ум (46 %). Таким образом, и дамы напрасно обманывают себя, считая, что «сильная женщина», ведущая себя по-мужским стандартам, или же девушка в стиле «секс-бомб» – это так уж круто. Молодежь (до 24 лет) чаще придает значение внешности (54 %) и сексапильности (27 %), а вот 25–34-летние – уму (44 %). Хозяйственность ценят практически в равной степени все мужчины (48–52 %). Заботливость важнее всего для тех, кто старше 45 лет (33–34 %).

Если взглянуть критически на оба списка, то лидирующие позиции занимают именно те качества, которые позволят паре прожить вместе «долго и счастливо», а не те, которые демонстрируют способность жить друг без друга.

Иногда случается «прямое попадание» – когда совокупность факторов оценивается подсознанием как «самое то!» Мы называем это любовью с первого взгляда. Однако порой случается так, что поначалу яркого впечатления человек и не производит, но по каким-то причинам (видимо, неосознанным) мы вновь возвращаемся к общению с ним и открываем в нем множество чудесных граней позже.

Кстати, наша эйфорическая влюбленность, порой подводя нас самих, дает прекрасный шанс нашему партнеру стать таким, каким мы его видим, – то есть во много раз лучше. Если уж мы разглядели сквозь розовые очки его достоинства, их вполне можно превратить в потенциал, и как результат – воплотить в реальность. Но, увы, далеко не все идут по пути самосовершенствования, мало кто начинает тянуться вверх, чтобы соответствовать, полагая, что раз уж «меня выбрали» – все уже и так замечательно.

Ну и завершает все начатое гормон окситоцин, вызывающий чувство привязанности: пока мы метались в пожаре страсти, организм потихоньку включил программу обеспечения долговременности этих отношений, чтобы, как минимум, зачать потомство и успеть поднять его на ноги. Отсюда и миф о том, что любовь живет три года. Миф это, правда, лишь отчасти: на самом деле, если люди не успели создать из своих отношений чего-то большего, чем просто сексуальное влечение, так и происходит – действие гормонов заканчивается, «глаза открываются», и мы с удивлением обнаруживаем, что рядом «не тот человек». Однако если за это время люди успели стать действительно парой, то есть друзьями и единомышленниками, то «алхимические механизмы» с их примитивной предопределенностью уже не сыграют с ними злую шутку.

---

[3] Инициативный всероссийский опрос ВЦИОМ проведён 23–24 февраля 2008 г. Опрошено 1600 человек в 153 населенных пунктах в 46 областях, краях и республиках России. Статистическая погрешность не превышает 3,4 %. Подробнее – http://wciom.ru/index.php?id=459&uid=9787

То, насколько мы склонны поддаваться первому впечатлению, зависит от жизненного опыта и, конечно, от национальных особенностей менталитета. Анализируя смысл понятия «любовь» у жителей США и стран СНГ, ученые из Москвы и Нью-Йорка выяснили, что для американцев это скорее дружба и забота, а для нас – волшебство и наваждение. И уж тем более различается время, необходимое для того, чтобы влюбиться: если у жителей США для того, чтобы сказать «я влюблен», уходит как минимум несколько месяцев, то нашим соотечественникам хватит и нескольких недель, а то и дней[4].

Однако все дальнейшее происходит у разных людей по совершенно разным сценариям, и даже если в чем-то они похожи, детали все равно отличаются: сколько на земле существовало пар, столько было и вариантов романов между ними, привести которые к какому-то общему знаменателю, к пресловутой формуле любви – совершенно невозможно.

> *...Каким неуклюжим становится человек, когда он любит по-настоящему! Как быстро слетает с него самоуверенность! И каким одиноким он себе кажется; весь его хваленый опыт вдруг рассеивается, как дым, и он чувствует себя таким неуверенным.*
> *Эрих Мария Ремарк. Жизнь взаймы*

Для многих это потеря разума, слепая страсть, почти безумие: не зря говорят, что любовь и болезнь – во многом одно и то же. Однако бывает и по-другому: любовь воспринимается как благодать, снизошедшая из каких-то совершенных миров и дающая ясность, радость и свободу. В любом случае, любовь – одновременно и зеркальное отражение нашей личности, и способ узнать ее глубже и полнее, и шанс стать лучше, получить новый опыт.

Мы наполняем образ любимого своим собственным содержанием – и простенькая песенка «я его слепила из того, что было» оказывается очень жизненной – мы действительно так и делаем, лепя в своем сознании образ партнера из собственных фантазий и представлений о мире, иногда имеющий с прототипом очень мало общего, причем в образ любимого мы нередко вкладываем именно то, чего так не хватает нам самим. Мы потому так сильно и привязываемся к этим образам – ведь они, по сути, это мы сами, и по той же причине мы бываем так сильно разочарованы и обижены несоответствием мечты и реальности. Ведь на самом деле мы горюем о том, что другой человек оказался другим в буквальном смысле слова.

Человеческая любовь показывает нам, как далеко ушли мы от животных: мы не просто хотим обладания близким человеком, мы хотим взаимности, нам нужно не только и даже не столько тело, сколько душа. Вся трагедия несчастных романов в том и состоит, то человек не получает самого главного – души и искреннего взаимного влечения. Обладать всего лишь оболочкой – унизительно, как бы мы себя ни обманывали, это даже хуже, чем любовь без взаимности.

Но главное, что находим мы в любви – это собственное отражение. Мы отражаемся в глазах своего любимого в прямом и переносном смысле, и больше всего радуемся тем параллелям, которые проводим с собственной личностью – будь то сходства или дополнения (когда общего, на первый взгляд, нет и, что называется, противоположности сходятся). Поэтому чем лучше мы знаем самих себя и чем больше в нас приятия собственной личности, тем меньше у нас склонность влипать в парадоксально неподходящие и зависимые отношения. Но, так или иначе, в объятиях любимого мы и получаем возможность принять себя такой, как есть («Не зря ведь он выбрал именно меня!»), и находим оценку своих достоинств («Я хорошая!»), и вообще утверждаем сам факт своего существования («Меня заметили!»). Не зря сформулировано было гениальное определение: «Счастье – это когда

[4] Андрей Коротаев (РГГУ), Victor C. de Munck (Университет Нью-Йорка), Cross-Cultural Research, 2011, vol. 45, № 2.

тебя понимают». Глазами любимого мы познаем себя и учимся себя принимать, и именно поэтому любовь близкого человека – самая сладкая в мире ловушка: мы ищем в ней и защиту, и лекарство от своих комплексов. Поэтому, если с самооценкой все в порядке, мы принимаем самих себя и относимся к себе хорошо – любить другого легко и радостно, поскольку не приходится все силы тратить на подтверждение собственной значимости. А вот если мы невротично западаем на любого, кто обратил внимание, – проблем не избежать.

Тем более, что порой мы можем стать жертвой манипулятора – либо стихийного, просто привыкшего решать свои проблемы, дергая людей за нервные окончания, либо сознательно ступившего на путь запудривания мозгов – в последние годы так называемые пикаперы («асы знакомств с женщинами», как они себя называют) расплодились просто в невероятном количестве. И те, и другие знают, какие слова сказать, как посмотреть и что сделать, чтобы женщина (а чаще всего – молоденькая девушка) «попалась». Но все это идет исключительно от головы (по расчету), а не от сердца – любовью от этих «профи» даже не пахнет (впрочем, многие циничны настолько, что даже не скрывают своих намерений «просто использовать ситуацию»). На самом деле это несчастные люди с сильно заниженной самооценкой (да-да, несмотря на то, что все выглядит с точностью до наоборот), понимающие, что «по-честному» не видать ему ни одной нормальной девчонки, ведь любовь – всегда отдача, а разве можно что-то давать и дарить, если в душе – пустенько?

Любить – это не значит смотреть друг на друга, любить – это значит смотреть в одном направлении.
Антуан де Сент-Экзюпери. Планета людей

Увы, но в последние годы даже образ любви претерпел существенные изменения. Если раньше многие столетия подряд культивировался образ «вечной любви», то сейчас, видимо, как следствие изменившегося темпа и стиля жизни, и любовь стала «спринтерской» и «многоразовой». Словно в компьютерной игре, у нас теперь имеется много попыток («жизней»), и, словно в забегаловке фаст-фуда, мы довольствуемся теперь не лучшим, а просто тем, что дают… Мудрые специалисты нашли объяснение этому феномену – мол, слишком длительная привязанность заставляет мужчину наделить любимую материнской ролью, а женщину перестать воспринимать всерьез и феминизировать своего партнера – в результате с обеих сторон наступает охлаждение. Между тем, не вдаваясь так глубоко в психоанализ, можно сказать, что на самом деле любовь не ограничена никакими сроками, просто она, как и любое чувство, может переходить на новый уровень, и лучшее, что может произойти с любовью – кристаллизация ее в дружбу, как отмечал еще Аристотель. А дружба, в отличие от страстной любви, имеет гораздо более крепкий фундамент: общие взгляды и ценности, общие цели и понимание жизни, вместе перенесенные радости и неудачи – все это скрепляет отношения куда сильнее, чем «ах-любовь» в ее первоначальном виде.

Но почему же не все пары могут перейти к новому качеству отношений? Почему так легко и быстро расстаемся мы со своими партнерами, без которых еще так недавно жизнь была просто немыслима и которым мы совершенно искренне клялись в вечной любви?

Причины этого, по-видимому, опять же в особенностях потребительского (теперь уже и в сфере чувств) менталитета современных людей: хочется, чтобы было максимально быстро и ярко и чтоб эмоции всегда были, как в первый день. А как только накал страстей утихает (что неизбежно) – все, ценность чувств и самого партнера пропадает, «замените мне машину, у нее забита пепельница». Заниматься долгим и (на первый взгляд!) не таким увлекательным и интересным делом, как строительство отношений и поиск гармонии, мало кто согласен: партнера использовали – берем следующего, и пусть снова мир заиграет красками, но не благодаря приложенным усилиям, а просто за счет «химии влюбленности», о которой мы уже говорили. И если старинное выражение «меняет парней, как перчатки» в первона-

чальном своем значении имело негативную, осуждающую смысловую нагрузку, то сейчас это вроде бы в порядке вещей – негласно, но повсеместно.

Нам это как будто бы даже предписывается – не зря ведь обрел такую бешенную популярность уже упомянутый постулат о том, что «любовь живет три года». Он словно обязывает нас менять партнеров часто, то есть относиться потребительски и использовать только до тех пор, пока это не доставляет хоть какого-то дискомфорта. Если всерьез поверить в то, что любовь ограничена именно этим сроком, то любые ваши отношения не проживут больше – вы убьете их сами.

Свою роль играет тут и возросшая «прозрачность» мира, в котором мы живем. В наш век открыты все границы, доступны любые страны, а Интернет предоставляет еще более широкие возможности – огромный выбор знакомств: заходишь на соответствующий сайт – и выбирай кого угодно, как в магазине. Все это, опять же, принижает значимость чувств и создает иллюзию бесконечности выбора. Количество возможных партнеров растет, а качество таких связей, наоборот, падает.

Кроме того, перейдя от романтики первых встреч к стабильным, рутинным отношениям, мы сталкиваемся, как уже говорилось, с несоответствием нарисованного нашим воображением образа и живого, настоящего человека. Мы хотим, чтобы все было так, как мы себе придумали, а жизнь тычет носом в тот факт, что фантазии и реальность – две большие разницы. И не в самом избраннике нашем дело – больше всего задевает, что он не плох, а «не такой». Но и недостатки играют роль, конечно же, тем более, что поток эндорфинов, окативший нас на пике влюбленности, давно схлынул, а значит, способность к критическому восприятию реальности вообще и партнера в частности к нам вернулась. Мы вдруг «открываем глаза» и произносим сакраментальную фразу: «Это не тот человек, за которого я выходила замуж!» – тоном покупательницы, которой в магазине подсунули бракованный товар.

Обманутые в своих ожиданиях, мы ощущаем обиду от того, что жизнь нас обделила, забывая, что любовь дается нам на самом деле не для того только, чтобы взять от партнера много чего полезного: приятие, тепло, заботу, решение своих глубинных психологических проблем – но и дать ему взамен ничуть не меньше. Брать готовы все, давать же – немногие, отсюда и еще одна причина катастроф «любовных лодок».

Есть и еще один момент, который отравляет наше счастье, страх потери любви – и чувства, и самого любимого. Нередко любовь превращается в жесткую зависимость, когда ее исчезновение равнозначно краху всего сущего. Иногда, пугаясь этой силы, мы пытаемся сами разрушить свою любовь (или партнера…), подсознательно ощущая, что иначе такая любовь-зависимость разрушит нас самих – вместо того, чтобы пересмотреть свое отношение к этому чувству и не становиться его жертвой (о том, что для этого нужно, мы еще поговорим позже).

> *Любить – это все делить на двоих, делать шаги друг другу навстречу! Ты потребовала от меня невозможного, и я это сделал ради тебя. Теперь и ты откажись от частицы своей натуры.*
> *Марк Леви. Семь дней творения*

Так как же тогда – любить? Конечно же, точного указателя на этой дороге нет, но задать направление попробуем вместе.

Итак, постараемся увидеть в любимом живого, реального человека, а не ожидать, что он решит все наши внутренние проблемы, и еще – уважать его личность, доверять ему, не пытаться ломать человека, в которого влюбились, – после «переделки» это будет уже не он. А еще важно не жить в плену стереотипов: если мы заранее знаем, что «любовь живет три года» и рано или поздно все хорошее закончится, то именно такое развитие событий мы и

предопределяем. Чтобы чувство сохранилось, будем строить наши отношения, выращивать их и вкладывать в них душу.

Любить – это когда хочешь с кем-то состариться.
Эрих Мария Ремарк. Триумфальная арка

И это действительно так. Если пара «со стажем» и при этом счастлива – это означает, что им удалось успешно преодолеть все ловушки, которые мы уже обсудили, и даже взять верх над «химией любви» при помощи нежности и ласки. Ведь, оказывается, такая проникнутая чувственностью близость также стимулирует выработку гормонов, которыми мы были переполнены когда-то при возникновении влюбленности. Так что если партнерам удается сохранить близкую, искреннюю привязанность на много лет, то они сами себя страхуют от охлаждения чувств. А на важнейший вопрос: «Видите ли вы себя рядом с этим человеком через десять, двадцать лет?», они с уверенностью ответят: «Да, конечно!»

Кроме этого сакраментального вопроса, есть и еще несколько признаков, которые позволяют определить, есть ли у отношений будущее.

Итак, важно, если вы считаете удачным брак своих родителей и при этом находите, что ваша пара похожа на них.

Отлично, если вы **оба** можете честно ответить «да» и на вопросы: «Смогу ли я принять тот факт, что мой партнер постареет и его внешний облик изменится?» и «Смогу ли я поддержать любимого, если на его долю выпадут тяжелые испытания?».

И, конечно же, отлично, если вы **оба** понимает и принимаете тот факт, что с возрастом меняется не только внешность, но и сама личность, – и готовы меняться вместе с партнером (внимание! учитывая вектор его изменений), а не пытаться «вернуть» то, что было.

Особенно трудно приходится с течением времени парам, которые так и не смогли выработать некую внутреннюю общность ценностей, взглядов, интересов и занятий, тем людям, чья совместная жизнь была построена только на физической привлекательности. С годами мы неизбежно теряем это качество, и то, что связывало нас в 20–30 лет и составляло основу отношений, в 50–60 будет восприниматься совсем по-другому. И грустно, если люди, прожившие много лет вместе, оказываются не готовыми к этому испытанию. Впрочем, как и любой кризис отношений, старение можно пережить, относясь к жизни с юмором, а к партнеру – с пониманием.

Главное – не замалчивать свои проблемы.

Лекарство от несчастной любви

Не бывает любви несчастной.
Может быть она горькой, трудной,
Безответной и безрассудной,
Может быть смертельно опасной.
Но несчастной любовь не бывает,
Даже если она убивает.
Тот, кто этого не усвоит,
И несчастной любви не стоит…

Юлия Друнина

Думаю, состояние это знакомо многим. «Мы выбираем, нас выбирают – как это часто не совпадает… Я за тобою следую тенью – я привыкаю к несовпаденью…», – как сказано в песне Михаила Танича еще в прошлом веке. Далеко не всегда наши чувства бывают взаимны. Так случается, если человек, которым вы увлеклись, любит другую, либо свободен, но именно вы ему совсем не нравитесь, либо он вообще не догадывается ни о ваших чувствах, ни о вашем существовании (это особенно типично, если вас угораздило влюбиться в «звезду», в человека публичного). Но на самом деле суть не в причине – отчего так случилось, а в том, как вы сами способны справиться со своим чувством и насколько разумно вы можете (или не можете) повести себя в данной ситуации.

Безусловно, любовь не падает с неба, словно молния, – это все преувеличения поэтов. Для того, чтобы в человеке зародилось чувство, он должен позволить ему вырасти из маленького росточка готовности к любви, потребности в любви, инстинкта продолжения рода – но происходит это, безусловно, не без участия сознания. Так или иначе, но в течение жизни мы совершаем множество выборов, причиной которых может быть что угодно – стечение обстоятельств, подходящий типаж, следствие наших комплексов или же работа гормонов, но чтобы выбор получил развитие в виде романа (пусть даже существующего лишь в нашем воображении, а не наяву), мы должны принять соответствующее решение: это – он, Мужчина Моей Мечты, как любят выражаться наши современницы с легкой руки Кендес Бушнелл, автора нашумевшего сериала «Секс в большом городе».

И вот здесь начинается самое интересное: девушки почему-то еще на том этапе, когда и чувств-то особенных нет, и терзаться еще особо нечем – то есть на этапе вполне еще управляемых эмоций – вдруг совершенно нелогично «дают добро» самым парадоксальным объектам любви: как говорится, своими же руками создают себе препятствия, чтобы потом самим же их героически преодолевать. Они влюбляются в киноактеров, звезд эстрады, политиков и писателей, то есть в людей, которых совершенно не знают как личностей, не представляют их реальных достоинств и недостатков – словом, за отсутствием какой-либо правдоподобной информации они полностью выдумывают себе любимый образ. Это, как правило, свойственно совсем молоденьким девочкам-подросткам – так называемым «фанаткам», готовым жизнь отдать за кумира или порвать в клочки соперницу (это уж как повезет) – так или иначе, но суть в том, что накал чувств поистине сумасшедший, а выхода для пара такая любовь не имеет совсем. Вот почему поведение фанаток зачастую похоже на кипящий чайник, когда давлением пара сносит крышку – в прямом и переносном смысле.

Девушки постарше прекрасно понимают тупиковость такого любовного сценария, и на эти грабли наступают уже крайне редко. Но от ошибочного выбора возраст, тем не менее, совершенно не страхует: одни грабли с легкостью подменяются другими. Так, в наш поли-

гамный век девушки редко воспитаны в парадигме «табу на чужого мужчину», поэтому второй распространенный сценарий несчастной любви – это так называемый «любовный треугольник», когда объект страсти прочно занят, но девушка, тем не менее, надеется на то, что ситуация рано или поздно изменится в ее пользу. Здесь, помимо страданий, идут в ход многочисленные приемы так называемой «борьбы за любимого», в том числе и откровенные удары ниже пояса – интриги, сплетни, соблазнение и так далее – в ход идет весь арсенал приемчиков, позаимствованный у героинь многочисленных телесериалов, во множестве расплодившихся в последние пару десятилетий и совершенно сбивших нравственные прицелы нашим современницам. Девушки игнорируют биологические законы и забывают, что тысячелетиями психотип мужчины складывался как психотип завоевателя, поэтому тенденция нашего века погони добычи за охотником трагикомична. Непостоянство завоеванных мужчин и их «неблагодарность» оттого и происходит, что любовь далась им слишком просто, не пришлось прилагать усилий, преодолевать препятствия, справляться с риском, и потому ценности особенной такой роман не представляет: пришла – спасибо, ушла – большое спасибо. Выстраданное всегда ценится на порядок выше того, что само в руки дается.

Существует и еще один вариант девичьих страданий: влюбиться «не в того» – в человека, который к вам равнодушен. Возможно, вы просто не его тип. Ему нравятся совсем другие женщины. Возможно, вы чем-то не понравились, и это может быть что угодно: внешность, поступок, ваш круг друзей, ваша профессия, даже запах и походка могут иметь определяющее значение. Казалось бы, не понравились – и бог ним, на всякий товар есть свой купец, и вы всегда можете рассчитывать, что найдется человек, которому именно вы придетесь по душе. Но нет, куда там доводам разума! Вы включаете фантазию и даете ей волю, и вот уже есть масса поводов пострадать: нарисованы картинки из серии «а счастье было так возможно», придумано, как вам могло бы быть вместе хорошо, а главное – закушены удила и началась охота: «Как, он меня игнорирует? Не может быть, чтобы он это всерьез. Не может быть, чтобы это нельзя было исправить!» И далее – все тот же сценарий охоты на мужчину с известным уже финалом.

Итак, как бы там ни было, мы понимаем: всякая несчастная невзаимная любовь в самом своем зародыше исключительно в наших руках. Мы можем вовремя включить мозг и не дать волю воображению, раздувающему пожар чувств до небес на ровном месте. Но можем и разрешить себе «пострадать». Выбор исключительно добровольный, а осознать, что с тобой происходит – иногда половина пути к тому, чтобы победить, хотя бы себя.

Однако логика логикой, но вековые традиции человечества состоят в том, чтобы в литературе, в песнях, в сказках, а теперь уже и в фильмах восхищаться именно нелогично-трагичным выбором: неразделенной любовью, ведущей к печальному финалу. Слушать о чужом счастье всегда скучно, и роднят нас с другими не достоинства, а недостатки. Именно поэтому «бестселлерами» во все времена становились истории о любви несчастливой или ведущей к несчастью. Одни лишь трагедии Шекспира чего стоят.

Однако не стоит считать априори невзаимную любовь таким уж бедствием. Так или иначе, благодаря любви взрослеет душа, появляется опыт – а это в любом случае дорогого стоит.

Если я хромаю на правую ногу, а вы на левую, то вместе мы сможем быстро ходить и даже бегать?
Вадим Петровский

Противоположности, возможно, и притягиваются, но вот союз противоположностей – штука проблематичная.

Зато общность – залог «удачной базы» для отношений (намеренно не пишу «залог удачных отношений», потому что испортить можно все, что угодно). Существуют основ-

ные моменты, в которых обоим партнерам лучше бы совпадать: уровень образования и культуры, сексуальный темперамент, склонность ревновать, взгляды на воспитание детей и мера открытости миру (интровертность или экстравертность характера). Почему именно все перечисленное? Потому что расхождения именно в этих моментах – самые распространенные источники несчастливых отношений и одновременно наиболее горячие точки конфликтов в парах.

Попробуем разобраться на примерах.

• **Культурный уровень:** два человека, кардинально отличающиеся по уровню образования и культуры, могут быть интересны друг другу поначалу, как Пигмалион и Галатея, каждый находя удовольствие в своей роли. Однако, если существенных изменений не произошло, со временем ситуация начинает раздражать обоих: тому, кто «выше» уровнем, становится скучно рядом с отстающим партнером (и в особенности раздражает то, что он не стремится развиваться и совершенствоваться), а того, кто ниже, раздражает и «снобизм» любимого человека, и факт собственной несостоятельности тоже положительных эмоций не добавляет, а, напротив, вызывает злость, обращенную на партнера. Бывает даже и так, что эмоционально более сильный «отстающий» затягивает в свое болото более внушаемого и податливого «развитого», и у того остается лишь два выхода: бежать, пока не поздно (и прослыть негодяем, разбившим семью), либо опуститься и опроститься (а иногда – банально спиться).

• **Сексуальный темперамент:** в случае его несовпадения неудовлетворенный партнер будет хронически раздражен (постепенно раздражение перейдет из сексуальной сферы и на все остальное), и даже может заболеть (но чаще – начинает активно изменять), а тот, которого достали «супружеским долгом», считает другого «грязным животным» и обижается, что его «используют» (а в глубине души может считать себя ущербным и мучиться от этого, или же переводить свои комплексы в агрессию против партнера).

• **Ревность** обоих партнеров, конечно, превратит их союз в «итальянский брак» с битьем посуды и скандалами, они рискуют даже покалечить друг друга, но подлинного конфликта в такой паре нет – обоим понятны бушующие страсти другого и в глубине души они согласны с тем, что все происходит как надо: «ревнует – значит, любит». Двум неревнивым партнерам тоже будет друг с другом спокойно и комфортно. А вот в паре, которая не совпадает в понимании ревности, проблемы будут всегда, причем глубоко ранящие: ревнивый будет считать неревнивого равнодушным, а неревнивый ревнивого – невменяемым.

• **Взгляды на воспитание детей** на начальном этапе отношений кажутся вопросом второстепенным, но как только эти самые дети появляются на свет, переходят в ранг основополагающих. Если пара не может договориться относительно стандартов, подходов и конечного итога (каким они хотят видеть своего ребенка), то постоянные конфликты (причем трехсторонние, с участием самого чада) им обеспечены.

• То, **насколько партнеры открыты миру** (экстраверты) или, напротив, погружены в себя (интроверты), определяет и «погоду в доме», и способ проводить время, и вообще отношение к реальности. И если один будет постоянно стараться быть в «центре тусовки», а второй – стремиться уйти в себя, в результате их разнесет к разным полюсам и они вообще перестанут находить со временем точки соприкосновения.

> *Всем трудно раскрываться, верить, отдавать, считаться, терпеть, понимать.*
> *Анна Гавальда. Просто вместе*

Однако и взаимная, счастливая изначально любовь вполне может испариться от неправильного, небрежного обращения. Мы постоянно забываем, что построение любых отношений – это работа, причем постоянная, не предусматривающая выходных и перерывов.

Любовь – постоянный тренажер терпения, умения прощать, идти на компромисс, искренне интересоваться другим человеком, изучать его мир, уметь слушать и слышать.

Проблемными же становятся именно те отношения, в которых партнеры забыли эту простую истину и вместо этого начинают выяснять, кто главнее, у кого больше прав, кто в доме хозяин, кто во всем виноват и так далее. Либо просто перестают с течением времени интересоваться личностью и внутренним миром друг друга, становятся глухи к потребностям, равнодушными к мечтам – и в результате отношения изживают себя. Весь фокус в том, что обычно один из партнеров преуспевает в этом больше, чем второй. В таком случае он (а чаще – она) все еще пытается «вытянуть» отношения и чувствует себя жертвой – обманутой и несчастной. В реальной жизни это звучит так: «Я в него столько сил и души вложила, а он… животное неблагодарное!»

Есть и еще несколько безотказных способов непоправимо испортить отношения:

• пытаться навязывать себя («Я единственная, кто может любить тебя по-настоящему!!»);

• пытаться «играть на понижение акций» и принижать партнера в его же собственных глазах из страха его потерять («Да кто тебя еще такого выдержит!»);

• сравнивать любимого с другими, в особенности – вслух («А вот мой бывший…»). При этом не важно, в чью пользу сравнения – разрушителен сам их факт;

• шантажировать чувствами («Если ты меня любишь, то…» – или еще хуже: «Раз ты так – секса сегодня не будет!» – величайшая глупость женщин всех времен);

• не контролировать себя в ссорах (в особенности на людях – публичное унижение редко кто прощает), позволяя себе такие слова, которые потом останутся в памяти на всю жизнь;

• ревновать и устраивать бурные сцены по этому поводу. Словом, вариантов испортить жизнь себе и тому, кто рядом, увы, множество. Как с минимальными потерями выйти из подобных ситуаций, мы еще поговорим в следующих главах, а пока рассмотрим еще один неблагополучный вариант.

Всякая любовь хочет быть вечной. В этом и состоит ее вечная мука.
Эрих Мария Ремарк. Три товарища

Брачные церемонии практически во всех уголках земли включают фразу вроде: «Клянусь любить до конца дней моих и пусть только смерть разлучит нас». Однако жизнь всегда вносит свои коррективы, и разлучить пару может что угодно: новая любовь; отсутствие культуры отношений и как следствие – многочисленные ссоры и скандалы; разочарование в партнере, который не оправдывает ожиданий. Как бы там ни было, но так или иначе складывается ситуация, когда кто-то разлюбил и принимает это, а второй из партнеров к такому обороту совершенно не готов.

Как говорят британцы, в семье один обычно целует, а второй – лишь подставляет щеку. С этим утверждением, безусловно, можно спорить, однако в случае, когда один из партнеров «перегорел», ситуация складывается именно так. И лишь от терпения партнеров и их моральных установок зависит дальнейшая судьба и срок «жизни» их отношений – как долго они останутся вместе.

Кризис может настигнуть любую пару, однако степень его фатальности в том и состоит, насколько оба партнера готовы осознать происходящее, меняться самим и перестраивать отношения – словом спасать ситуацию. Если люди перестают находить точки соприкосновения, если со временем не остается общих интересов, при грамотном подходе поправить отношения можно (было бы желание, было бы не лениво!), однако если люди вдруг обнаруживают, что у них кардинально разные жизненные ценности, взгляды на главные жизненные

ориентиры – вряд ли эту пару спасут от краха даже солидные тормоза в виде совместного имущества, наличия детей и вообще «всего, что нажито непосильным трудом».

С течением времени все меняются – вот только забывают сообщить об этом друг другу. А дать себе труд вникать в интересы, мысли, переживания партнера способны не все – именно это и является причиной того, что люди постепенно отдаляются, становятся все менее близкими, пока внезапно один из них не обнаруживает, что рядом живет совершенно чужой человек. В этом случае тот, кому это больше нужно и выгодно, пытается «сохранить брак», а второй старается рвануть на свободу – в результате несчастны оба: ведь и бросать, и быть брошенным одинаково непросто, разница лишь в нюансах ощущений. А ведь у любой такой пары был определенный этап, некая точка возврата, когда все еще можно было спасти, будь они просто более внимательными к чувствам и проблемам друг друга, а не только к своим собственным.

> *О счастье можно говорить минут пять, не больше. Тут ничего не скажешь, кроме того, что ты счастлив. А о несчастье люди рассказывают ночи напролет.*
> *Эрих Мария Ремарк. Тени в раю*

Безусловно, все умные рассуждения о том, что несчастной любви можно было бы избежать, слабо помогают тем, кому доводится ее переживать. Однако, тем не менее, именно личность руководит своими чувствами, а не наоборот, и все слова из разряда «меня несет» – лишь самооправдания. Безусловно, в человеке нет пульта управления, при помощи которого можно было бы «перестать любить», однако научиться управлять своими чувствами вполне реально.

Для этого существует несколько нехитрых приемов:

• убрать с видных мест его подарки (если вы не решили их вернуть) и фотографии, на которых вы вместе – чтобы не напоминать себе лишний раз о прошедшем счастье и не травить душу;

• попросить общих друзей не обсуждать с вами ситуацию, если вам это неприятно, не пытаться вас мирить (если на самом деле не хотите этого сами) и не сводить какое-то время (пока не отболит) вас вместе на одной территории;

• расширить круг знакомств – пусть рядом с вами будут и те люди, которые не видели вас вместе и не воспринимают как пару;

• сменить обстановку – отправьтесь в отпуск или хотя бы в поездку на выходные; найдите другую работу, если вы коллеги, а если есть возможность, смените место жительства;

• заняться тем, о чем давно мечтали, но не хватало времени. Переключение работает, как правило, без осечки: когда человек занят любимым делом, ему не до страданий;

• ну и традиционный совет, который любят давать все, кому не лень: займитесь собой. Несмотря на банальность этой фразы, в ней есть смысл. Ведь ухаживая за своей внешностью, мы создаем новый образ, другое «я», с которым ничего плохого не случалось; а еще, надевая образ счастливой женщины, у которой все в порядке, постепенно проникаешься им и начинаешь не просто верить в то, что тебе хорошо, но и на самом деле ощущать это.

На одни и те же грабли…

Каждая новая влюблённость всегда убеждённее предыдущей.
Фрэнсис Скотт Фицджеральд

Парадоксально, но факт – нередко в течение своей жизни мы выбираем партнеров, словно под копирку, – либо в смысле внешности, либо похожих характером, родом занятий, манерой поведения, а то и совпадающим по всем этим критериям сразу. Или же – избираем один и тот же стиль отношений с совершенно разными людьми. Причем даже то обстоятельство, что все предыдущие отношения потерпели фиаско, нас не останавливает.

Кто-то выбирает себе в партнеры эмоционально холодных типов, заставляющих страдать, кто-то – ревнивцев в стиле Отелло, у кого-то все спутники старше как минимум лет на 10, кто-то в третий раз вступает в брак с алкоголиком, уже прекрасно понимая, что ждет их отношения впереди, а кто-то нянчится с очередным «маменькиным сынком»…

Отчего так получается, мы уж говорили несколькими главами ранее. Так или иначе, мы выбираем любимых из тех, кто напоминает нам образы самых близких людей из нашего детства. При этом мы редко учитываем, насколько этот человек подходит нам. На этапе возникновения влюбленности, как мы уже знаем, рассудок молчит.

Однако единственный способ перестать наступать на одни и те же грабли состоит в том, чтобы «расшифровать» тот сценарий, который записан с детства в нашем подсознании.

Этим мы сейчас и займемся.

Итак, что же такое сценарий? Если в двух словах, то это определенная стратегия поведения в различных ситуациях, отложившаяся в нашем подсознании еще в раннем детстве в результате взаимодействия с родителями и анализа отношений в семье.

К примеру, драматично пережившая развод родителей девочка или же дочка военного, семья которого была вынуждена все время переезжать и рвать дружеские связи, став взрослыми, неосознанно ведут себя так, словно приняли решение никогда не вступать в близкие отношения, чтобы снова не переживать боль утраты. Ребенок из семьи, где родители постоянно и тяжело конфликтовали друг с другом, либо тащит эту же модель в собственную взрослую жизнь (искренне считая такие отношения допустимыми и нормальными), либо решает вообще не вступать в брак, чтобы избежать необходимости переживать подобное. Девочка, которую наказывали ремнем за любой проступок, вырастает в убеждении допустимости и эффективности физических наказаний и применяет их уже к своим детям, продолжая этот же порочный сценарий в следующем поколении, либо вообще не приемлет любые наказания, получая в результате «детей без тормозов», а то и вовсе отказывается иметь потомство, пополняя ряды «чайлдфри». Нескладная девочка из семьи, где мама или старшая сестра были признанными красавицами, всю жизнь проживает с убеждением, что она – урод (хотя на самом деле это может быть совсем далеко от истины), либо начинает ненавидеть любые «женские штучки» – наряды, косметику, флирт. Сценарными же являются и случаи многолетней семейной вражды, передающейся из поколения в поколение, когда, к примеру, женщина не в ладах со своей сестрой, позже дети ее идут по тому же пути, и в хронической ссоре между собой дочь и сын, и внуки их тоже не ладят между собой (и в семье сына, и в семье дочери дети – враги или просто чужие друг другу).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.