



НИКОЛАИ КОЗЛОВ

БОЛЕЕ 10 000 000 ЧИТАТЕЛЕЙ



**Как
относиться
к себе
и к людям,
или
Практическая
психология
на каждый
день**



Университет практической психологии

Николай Козлов

Как относиться к себе и к людям

«ЭКСМО»

2014

Козлов Н. И.

Как относиться к себе и к людям / Н. И. Козлов — «Эксмо»,
2014 — (Университет практической психологии)

ISBN 978-5-699-48888-9

Это современный вариант книг Д. Карнеги, только основанный на российском материале и включающий более широкий круг вопросов: не только деловое и повседневное общение, но и личностный рост, семья, секс. Автор – создатель самого известного тренингового центра «Синтон» и один из самых уважаемых в России практических психологов Николай Козлов, тиражи книг которого превысили 3 млн экземпляров. Книга открывает новую серию.

ISBN 978-5-699-48888-9

© Козлов Н. И., 2014

© Эксмо, 2014

Содержание

Вместо предисловия	6
Травма	7
Ключи от квартиры	8
Аллочка и очки	9
Здравствуйте!	10
О книге	11
Книга 1	12
Глава 1	13
Что делает людей родными	13
«Как дела?»	13
Насколько близки близкие люди?	14
Душа, откройся! – Нетушки...	16
Кому говорят правду?	18
Ни капли холодного, острого, злого!	19
Можно ли вообще обойтись без ругани?	22
Психологический практикум	22
О благодарности и наоборот	23
Не было печали – поженились...	23
Что же делать?	24
Вместо ругани	25
Оставьте раздражение за порогом	25
Без предупреждения – не стрелять!	26
Не бей пострадавшего	27
Глава 2	29
Простые секреты бесконфликтности	30
Включите душевное зрение	30
Создайте теплую атмосферу	30
Ищите то, что вас сближает	31
Настройтесь на волну собеседника	31
Не кидайте в собеседника булыжники	32
Без нужды не задевайте	32
Избиение под знаком юмора	33
Разрешите вас поправить?	34
Дипломатия – искусство договариваться	34
Не спорьте	34
Споры-препирательства	35
О категоричности	36
Сверим Словари?	36
Чем Сократ может помочь молодым людям	37
Философия Мира и Истины	38
Искусство полемического боя	39
Тест «Что вы за птица?»	40
Ответьте на вопросы	41
Что показывает тест?	42
Голубь	42
Страус	43

Ястреб	43
Если вы хотите меняться...	44
Что нужно Голубю	44
Что нужно Страусу	45
Что нужно Ястребу	46
Глава 3	48
О невротиках, любви к себе и людям	48
Возвратитесь в потерянный рай	48
Все начинается с любви	49
То, чего не хватало Карлсону	49
Зерно любви	50
По какому закону вы живете?	51
Разрешите другому быть Другим	52
Принцип невмешательства и жизнь	54
Почему они понравились друг другу?	57
Мне нравится нравиться...	57
О Человеке объективном и социальной справедливости	58
О Человеке внешнем и как это делается	59
Кому – что?	61
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Николай Козлов

Как относиться к себе и к людям

Моему отцу посвящается

Вместо предисловия

Три истории – как три мазка, как три аккорда. Пусть Книга начнется с этих трех историй: может быть, они лучше любых длинных предисловий представят некоторые стороны ее содержания и тональность?

Травма

Когда мне было 26 лет, я работал в пионерском лагере руководителем авиамодельного кружка. В пересменок я забрался в столярную мастерскую, чтобы на циркулярной пиле изготовить рейки. Брусок сорвался, и рука пролетела по визжащему диску. Дальше – замедленно: вижу – ниже ладони болтается что-то окровавленное, пальцы почти полностью отрезаны. Первые свои мысли тогда хорошо помню: «Отрезал. Что потерял? – Потерял гитару, пишущую машинку и карате. (Кстати, ошибся – потерял только гитару). С этими потерями – жить стоит? – Стоит». Подвел черту: «Значит, надо и дальше жить счастливо».

Посмотрел, не валяются ли где отрезанные пальцы, взял порезанную руку в другую, наметил, как идти, и аккуратно, спокойно пошел, стараясь не потерять сознание. Иду по дороге к лагерной машине и громко, но спокойным голосом кричу: «Ко мне! На помощь! Я порезал руку!» Подошел, лег на траву и дал подбежавшим четкие распоряжения: «Два полиэтиленовых пакета и лед – быстро!» (чтобы упаковать руку в холод – я надеялся на микрохирургическую операцию). «В Москву – быстро!» По дороге я пел песни, это отвлекало и меня, и сопровождающих... Микрохирургии на меня не хватило, но врачи пришили почти все.

По моим впечатлениям, самым спокойным и здравомыслящим человеком в этой ситуации (кроме, естественно, врачей) – был я.

Ключи от квартиры

Герои следующей истории встретились у меня в клубе пять лет назад. Как-то на занятии я развиваю один из своих любимых тезисов, что создать семью могут два любых человека, если только у них есть желание и они не имеют выраженных физических и нравственных дефектов. Любовь (а точнее, влюбленность) им может как помочь, так и помешать, и в принципе не обязательна. Обсуждаем, спорим, мои аргументы звучат убедительно.

И вдруг... Женя К. вынимает из кармана ключи, поднимает их для всеобщего обозрения и объявляет: «Я согласен с Н.И., но хотел бы это проверить. Девочки! Это – ключи от моей квартиры. Кто хочет стать моей женой? Любая!»

В ответ напряженное молчание. Я тоже немного опешил: разговоры – разговорами, а тут человек предлагает ключи от квартиры... Но и самому интересно, спрашиваю: «Девочки, есть желающие?»

И вдруг... Оля С. поднимает руку и говорит: «Я согласна».

Мы потом долго обсуждали – все сошлись на том, что до этого момента никаких «особых» отношений между ними не было: обычные, хорошие, как и со всеми.

Делать нечего: я бодро объявляю, что у нас в клубе родилась новая семья. Все поздравляют Олю и Женю. Здесь же обсудили, как им теперь жить, точнее учиться жить семьей.

Облегчало ситуацию то, что у Жени была однокомнатная квартира.

Но важное условие: из разных соображений договорились о запрете на секс на время эксперимента. Оля и Женя ушли с занятий вместе, вместе пришли на следующее занятие... Мы их не расспрашиваем, потому что они спокойны и улыбаются. А через месяц они подошли ко мне и сказали, что уже подали заявление. Как объяснила Ольга: «Вы знаете, нам семейная жизнь очень понравилась. Конфликтов у нас никаких нет: мы их столько сыграли в Клубе, что дома нет желания этим заниматься. Правда, одно условие мы нарушили: спустя две недели Женя перестал на ночь уходить на кухню. У меня такое ощущение, что мы просто открыли свои душевные клапаны, и всю любовь, которую носили в себе, просто выплеснули друг на друга. Мы так любим друг друга!»

Сейчас у них уже дочка. Живут хорошо.

Аллочка и очки

Кто носит очки, знает, как трудно было еще недавно найти хорошую оправу. Мы долго искали моей жене Аллочке приличную оправу. Вдруг нам приносят итальянскую, с большими тонированными стеклами, прекрасно смотрится, но и цена велика. Нет, мы не бедные, но и не миллионеры, это точно. Ходим вокруг, размышляем – и хочется, и колется...

А тут звонок в дверь. Что такое? Врываються разъяренные соседи с нижнего этажа, оказывается, мы их залили, а они только что сделали капитальный ремонт. Мы залили им ванную, часть кухни, прихожей и даже угол спальни, которую они только что оклеили импортными обоями. Соседи возмущаются, жена плачет. Они требуют денег на ремонт, спорить не приходится. Деньги отдаю (из только что полученной зарплаты), жена плачет еще громче. Соседи, ругаясь, уходят. Я их провожаю, возвращаюсь к жене и говорю: «Все, этот вопрос больше не обсуждается. Очки мы тебе берем».

Почему? Потому что человеку плохо. А ему должно быть хорошо.

А теперь – давайте познакомимся.

Здравствуйте!

Меня зовут Николай Иванович, мне **33** года (в душе чувствую себя лет на 19),

Я еще не знаю, что через 20 лет стану профессором и доктором психологических наук,

я психолог и муж (жена зовет меня Солнышко). Жену зовут Алла (она у меня «Чуда»).

Мне еще неизвестно, что через много лет мы будем встречаться семьями, потому что люди меняются, потому что Аллочка найдет свое счастье, а я, благодаря ей, найду свою любовь.

У нас два сына – Ваня и Саша, погодки. Внешне очень похожи друг на друга, оба живые и энергичные, но Ваня жесткий, а Шурик – лапочка. Мне ближе Ваня, Аллочке – Саша.

Любопытно, что через 20 лет Ваня стал мягче, а Саша сформировался вполне по лидерской модели. Ваня теперь отличный педагог, а Саша – очень грамотный и профессиональный психолог. Кто бы знал!

На работе – веду психологические группы, читаю лекции, консультирую. Дело свое люблю и без него жизнь представляю с трудом. Слушать исповеди и чувствовать, что пусть не сразу, но ты можешь помочь человеку, – приятно. Видеть, как после твоей работы у людей расправляются плечи и открываются глаза – большое счастье. Немалое место в моей жизни и в этой книге занимает молодежный Клуб, но о нем – позже. Скажу только, что без него никогда не была бы написана моя книга.

Тогда, 20 лет назад, я и не думал, что молодежный клуб практической психологии «Синтон» превратится в крупнейший в России тренинговый центр «Синтон», на его тренингах пройдут качественную подготовку более 200 000 человек, что из него вырастут лучшие практические психологии России. Тогда, в 1990 году, все еще только начиналось, все было еще впереди!

О книге

Я писал книгу серьезно и весело. Весело, потому что от души. Серьезно, чтобы мне не было стыдно перед людьми, которых уважаю я и которые до сих пор уважали меня.

Я писал книгу прикладную, а не теоретическую; книгу популярную, а не научную.

В связи с этим прошу прощения у тех авторов, чьи мысли и образы я так или иначе использовал, не всегда на них ссылаясь. У меня постоянно было опасение, что, делая я ссылки на каждое дельное высказывание, вся книга пестрела бы пометками: «Коллективный разум». Я писал не для специалистов-психологов, а всех остальных проблема авторства волнует мало.

Правда, на одного человека я не ссылался настолько часто, что надо сразу его назвать: Аркадий Петрович Егидес, психолог, психотерапевт, специалист по семье и сексологии. Собственно, благодаря именно ему я начал формироваться как психолог-практик.

И последнее. Если быть точным, то под этой обложкой лежат четыре отдельные книги, совершенно различные не только по теме и содержанию, но и по стилю, тону, языку.

Книга 1

Мудрость в повседневных контактах



Глава 1

Секреты семейного общения

Что делает людей родными

Всегда интересно наблюдать, как, из каких кирпичиков складывается общение в семье. К примеру, оно может быть и приятным развлечением, и традиционным ритуалом, и деловым общением, и злой манипуляцией, и живым контактом, близостью.

Что касается близости, то тут речь идет о близости душевной. Люди могут быть физически близки, а души и сердца их – разделены. Точно так же люди могут говорить по телефону за тысячи километров, но при этом произойдет Встреча, они будут близки друг другу как никогда.

Как же протекает обычное семейное общение? Что сближает людей?

«Как дела?»

Обычный вопрос «Как дела?» при встрече близких людей может быть чем угодно. В частности, он может быть ничего не значащим приветствием, повседневным ритуалом.

Военные отдают при встрече честь, в Средние века надо было сделать 16 ритуальных подскоков, а тут такая же формальность – надо произнести «Как дела?». На это собеседник так же формально ответит: «Нормально».

Ни у того, ни у другого душа даже не вздрогнула: приветствие было, Встречи не произошло.

Другое «Как дела?» может быть деловым вопросом: мне нужна информация, и мне ее дают. Человек здесь для меня – только источник информации, не более того.

«Ну, как дела?», произнесенное с соответствующей интонацией, может быть началом игры-манипуляции: «Ну, попался», когда спрашивающий уже заранее уверен, что здесь что-то «не то» и собирается по этому поводу «врезать».

«Привет! Как дела?» – может быть и началом развлечений, с подтекстом: «Рассказывай, что знаешь интересного». Тогда начинается более-менее занимательный треп, в котором люди привычно коротают время. Ну, и, конечно, «Как дела?» может стать моментом близости, живым контактом любящих друг друга людей.

«Как дела?» здесь значит: «Я так рад тебя видеть! У тебя на душе все хорошо?», а ответное «Хорошо» может расшифровываться: «Я тебя тоже очень рада видеть, и теперь с тобой рядом мне просто замечательно...» Эти двое встретились.

Наверное, все эти виды, формы общения – и ритуалы, и развлечения, и деловое общение – имеют право на существование.

Единственное, что мне не близко – это игры-манипуляции. Да, я знаю людей, которым хорошо, когда другим плохо, но я эту радость не разделяю.

Иное дело, важно, чтобы мы всегда давали друг другу то, в чем нуждаемся.

Предположим, ей скучно, она хочет развлечься, а он все по делу и по делу... Плохо. Но и с другой стороны – вдруг ему нужно серьезно поговорить, а она от разговора все уходит – хиханьки да хаханьки.

Его это будет бесить. Ну и, наверное, самый трудный вариант – когда один хочет тепла, близости, а другой этого не дает, заменяя это в своем общении то легким трепом, то бессмысленными и надоевшими ритуалами, то, тем более, уколами манипуляций...

Плюс надо учитывать то, что общение – это вовсе не только то, что говорится словами. Это язык поступков, взглядов, касаний, шагов друг к другу или от...

В связи с этим интересно посмотреть, чем может быть для супругов секс. Действительно, может ли секс быть для них просто ритуалом, традицией? – Конечно. Так, во многих уже немолдых и не склонных к творчеству парах становится заведено: вот подходит суббота, они ужинают, принимают душ, ложатся, и теперь у них традиционная половая близость. У кого-то секс может оказаться развлечением в дождливый осенний день, когда заняться больше нечем. А может ли секс быть деловой процедурой? Да, например, серьезной процедурой в деле зачатия детей. Скажем, у супругов с этой проблемой, они долго готовились, высчитывали дни, и вот теперь супруг по всем правилам, как надо, выполняет оплодотворение...

К сожалению, секс может быть и игрой-манипуляцией, которая закончится, например, замечательной фразой: «А ты мне шубу купишь?»

Но, наверное, люди должны стремиться к тому, чтобы для них интимные отношения были в полном смысле слова проявлением близости, доверия, моментом встречи двух любящих друг друга людей.

Насколько близки близкие люди?

Переживание близости глубинно необходимо, по-видимому, каждому человеку, и каждый страдает от его отсутствия. Что же нам мешает быть близкими?

По-настоящему близкий человек – это тот, кто нас понимает. Но понимать Другого – трудно, и одним из первых препятствий я назвал бы ЭГОЦЕНТРИЗМ, т. е. неумение или нежелание поставить себя на место другого человека. У детей эгоцентризм выражен очень ярко, и каждый может убедиться в этом, воспроизведя с детьми 5–7 лет эксперимент Ж. Пиаже.

Дети рассаживаются вокруг круглого стола, им дается все необходимое для рисования, а на столе стоят 3 пирамидки: красная, синяя и зеленая. Дается задание: «Нарисуйте эти пирамидки!» Это задание дети выполняют без труда. «Хорошо, спасибо. А теперь, пожалуйста, пусть Ваня нарисует пирамидки так, как их видит Маша – она сидит напротив тебя. Сможешь?» – Ваня, ни минуты не колеблясь, берет снова цветные карандаши и рисует пирамидки – точно так же, как и в первый раз.

Ему пока еще не может прийти в голову, что с другой стороны стола, с другой точки зрения те же самые пирамидки будут выглядеть уже по-другому, и красная, скажем, окажется уже не слева, а справа...

Дети взрослеют, а эгоцентризм – остается. Нет, конечно, сейчас мы уже знаем, что каждый человек одну и ту же ситуацию воспринимает по-своему, со своей точки зрения – но проблема в том, что это знание нами используется слишком редко.

Вот простейший эксперимент, который часто проводится в практике семейного консультирования. Приходят муж и жена, но мужа просят подождать в коридоре. Супруга начинает ярко, подробно и образно рассказывать, как непорядочно и плохо ведет себя ее муж. Тогда консультант обращается к ней с просьбой описать ситуацию от лица мужа. Видели бы вы, какое недоумение, затруднение и растерянность на лице жены. Ой, как не хочется ей ставить себя на место мужа и смотреть на ситуацию и себя его глазами. «Ведь ваш муж, наверное, рассказал бы о том же самом по-другому. Вот сейчас мы его пригласим – как будет рассказывать про

это он? – Ну, уж он тут наплетет. Я-то рассказываю как на самом деле все было...» Ничуть не лучше (а, скорее всего, хуже) покажет себя в аналогичной ситуации ее муж.

А попробуйте сами: вспомните ситуацию последней домашней ссоры и попробуйте описать ситуацию и себя глазами того, с кем вы поссорились! И трудно, и не хочется, потому что выглядите непривлекательно.

Супруги прожили вместе более 10 лет, успели уже много раз крупно поругаться, а вот поставить себя на место другого, посмотреть на семью его глазами, постараться его понять – нет, на это времени, а точнее ума и душевных сил не хватило. Готовы ли вы к подобному эксперименту?

Он вовсе не сложен тем, кто не ругается, а выслушивает мнение другого даже в ссоре. «Я вижу проблему так. А как ты?»

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ СЧИТАТЬ, ЧТО ПРАВЫ, ПОКА НЕ ПОСМОТРИТЕ НА СИТУАЦИЮ ГЛАЗАМИ ДРУГОЙ СТОРОНЫ

Вот еще один аналогичный эксперимент, выявляющий взаимопонимание между супругами и, кстати, способствующий его улучшению. Супругам даются листочки бумаги, и они должны (каждый отдельно друг от друга) дописать незаконченные предложения. Какие? – Например, предлагается фраза «Я больше всего ценю в тебе...» – и надо дописать 5-10 пунктов, предположим: порядочность, чувство юмора, справедливость, твою зарплату, любовь ко мне, терпимость... Каждый пишет то, что ему важно.

Если в паре неблагополучные отношения, им предлагаются, как правило, следующие фразы:

– *Меня часто раздражает в тебе... (пишут быстро и энергично. «Можно больше, чем 10 пунктов?»).*

– *Я хочу, чтобы ты... (тоже пишут без затруднений).*

– *Я ценю в тебе... (Это уже существенно сложнее. «А можно меньше 5 пунктов?» Такое ощущение, что они что-то вспоминают: видимо, то, что ценили друг в друге раньше. А ведь полезный вопрос, не правда ли?)*

– *Ему не нравится во мне... Он хочет, чтобы я... Он ценит во мне... (все эти пункты идут с большим трудом, люди с напряженным интересом начинают смотреть друг на друга, как будто в первый раз...).*

Но надо предупредить, что нельзя, например, писать по типу «Меня раздражает в тебе то, что ты эгоист».

Что здесь имеется в виду? То, что муж любит смотреть телевизор, а не заниматься с сыном уроками или ничего не делает по дому? (Или: «А что он утром поест, а посуду за собой не помое?») Тогда, пожалуйста, так и напишите. Иначе написанное вами непонятно, но может сделать другому больно.

Никто не отменял еще старинного правила: «Человека критиковать нельзя, критиковать (естественно, доброжелательно и конструктивно) можно только его действия».

Теперь, после выполнения этого условия супруги могут обмениваться листочками и обсудить написанное. Как правило, это вызывает живейший интерес и бурные эмоции. Многие вещи становятся для них открытиями, и, если обсуждение направляется в конструктивное русло, оно для обоих дает очень многое.

Понятно, что аналогичные эксперименты можно проводить не только в семейной консультации и не обязательно письменно. В какой-то, более

простой и гибкой форме все это может происходить в рамках обычного разговора между супругами.

Например, вечером мы гуляем с женой, и можно среди других разговоров поиграть в такой:

– *Давай погадаю! Ты больше всего ценишь во мне... (А если я что-то позабуду, жена мне напомнит, и мне будет приятно. Если же я что-то назову и встречу удивленные глаза жены – будет что обсудить.)*

– *Ты хочешь, чтобы я «больше занимался с детьми» – я сам этого хочу. «Реже ездил в командировки» – и я хочу того же, но ведь там я зарабатываю деньги, а деньги всегда нужны. (А на что-то я отвечу: «Нет, у меня свои планы».)*

– *Тебе не нравится во мне и нередко раздражает, что... (надо принять как непреложное, что практически в любой, самой благополучной и любящей паре всегда есть что-то, что другому не нравится. Из этого вовсе не стоит делать секрет или проблему. «Да, тебе не нравится во мне то-то. Мне это самому в себе не нравится, но поделать ничего не могу. Второе: тебе не нравится во мне то-то. Я с этим борюсь и прошу твоей помощи. А то, что тебя раздражает то-то и то-то – это твои проблемы, давай бороться с твоим раздражением».)*

Если такие разговоры становятся семейной традицией, супругам никогда не будет скучно, и душевное отчуждение едва ли будет им грозить.

Конечно, все это предполагает, что супруги умеют разговаривать на такие темы и элементарно выслушать друг друга.

Душа, откройся! – Нетушки...

Искренние, откровенные разговоры могут происходить далеко не у каждой пары. Они требуют высокой душевной культуры, готовности открываться самому и слушать другого.

Ей хочется с ним поделиться чем-то, очень для нее важным, она ему рассказывает, а он вдруг ее перебивает: «Ты в магазин зашла?»... Все: это для нее как ножом по сердцу.

Или муж хочет поговорить с женой, посоветоваться, а она гремит кастрюлями, и он видит, что ее волнует только каша... Все понятно, никто не собирается ее осуждать, но итог будет один – муж перестанет с ней чем-либо делиться.

Еще труднее бывает, когда один из супругов в принципе не разговорчив, не склонен к откровенности. Чаше это муж. Дергать его: «Давай, рассказывай!» – глупо и бессмысленно. Лучше его после работы накормить (тут хорошо сидеть перед ним и тихо, любовно на него смотреть, не приставая), дать отдохнуть, потом сесть рядом с ним, прижаться и дать понять, что тебе все интересно... «Ты сегодня устал? Был трудный день, да?» Редкий муж после этого буркает, чаще начинает рассказывать. Ну а если он начал делиться, все внимание надо отдать ему, наклонить голову, кивать, поддакивать – и не дай бог ему возражать или давать советы («В другой раз будь внимательнее!»), делать замечания за его промахи («Что же ты прохлопал, разиня?»). Тем более нельзя использовать информацию, которую тебе доверили, против него самого. Он открылся – вы «вдарили». Будет другой раз открываться? – Нет.

Одна моя знакомая семья – верующие старообрядческого толка, муж и жена там исповедуются друг другу. Все думаю: во многих ли семьях могли бы решиться на такое? И к чему бы это привело?

То, что люди боятся открываться, понятно. Стоящие за этим проблемы вы сами можете прочувствовать всей кожей, проделав такой мысленный эксперимент.

Представьте, что вся ваша, по крайней мере сознательная жизнь заснята на пленку: сделан фильм о вашей жизни. Более того, там не только все внешние события – что делали, куда ходили, с кем о чем разговаривали, – в фильме запечатлены также все ваши мысли и чувства.

Интересно, что в каком-то смысле такие фильмы о жизни каждого существуют. Когда нейрохирурги делали операции на мозге и через вживленные электроды раздражали его глубинные структуры, перед глазами человека вдруг, как на экране, начинали проплывать самые разные куски, эпизоды его жизни начиная с раннего детства. Оказывается, человек никогда ничего не забывает, и все, что он когда-либо видел, слышал, воспринимал, – все записывается как бы на маленький внутренний видеомэгнитофон.

А теперь представьте, что ученые поднапряглись и сумели с этого внутреннего магнитофона переписать фильм на обычную видеомэгнитофонную кассету. И вот у вас дома на полочке стоят кассеты с видеофильмами: видеофильм «Жизнь жены» (а там все, что она о вас думала и думает), «Жизнь мужа», «Жизнь ребенка»...

Интересные реплики могут быть в такой семье: «Немедленно поставь мою жизнь обратно на полку!»

Вопрос: Согласны ли вы показать свой фильм (весь, без купюр!) жене, если она пожелает?...

Да, кстати, а ребенку? Хотели бы посмотреть фильм жены (и знать после этого о ней все)? Фильм ребенка? А как вы думаете, хотела бы жена посмотреть ваш фильм? А показать вам свой? Почему?

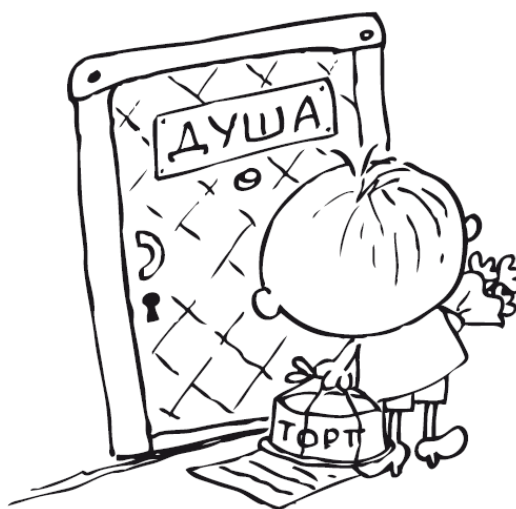
Единственный момент, по которому в большинстве семей единодушие, – все хотели бы посмотреть фильм ребенка и все возражают против того, чтобы ребенок увидел фильм родителей¹.

Что касается взаимоотношений мужа-жены, ответы очень разные. Строгой статистики нет, но, как правило, картина следующая.

Небольшая часть из опрошенных просто в замешательстве, определить затрудняются – показывать? нет? дать посмотреть? не дать? – и определенных ответов не дают.

Многие твердо заявляют – ничего этого не надо. И свое показывать не буду, и его смотреть не хочу. Не надо.

Видимо, их проверенный жизнью лозунг: «Меньше знаешь, крепче спишь».



Душа, откройся!

¹ Однако знакомые моего круга в этом месте возмущаются, удивляются и также единодушно утверждают, что про них это не справедливо. Хочется верить.

Значительная часть (тоже, как правило, решительно и категорично) говорит так: «Свое-то я не покажу, а его бы – посмотрела: надо же быть в курсе!»

Меньшинство (почему-то чаще люди тихие и немного грустные, чаще женщины) отвечают по-другому: «Свое-то я покажу, чего там, а его смотреть боюсь. Пока живем нормально, а увижу там что-нибудь не то... Нет, не надо».

И уж совсем единицы выдают неожиданные реакции. Они просто удивляются: «Да при чем тут фильмы? У нас в семье и без фильмов принято – мы все друг о друге знаем. Обо всем, что у него было и есть, я в курсе. Что у меня в жизни и на душе – я рассказываю ему. У нас нет секретов друг от друга».

Все эти семьи в жизни есть. Они очень разные.

Но возникает вопрос: «Какие из них самые крепкие?» Хочется ответить, что самые крепкие – это семьи с наибольшей откровенностью. Увы, это не так.

Наблюдения показывают, что и откровенные, и «закрытые» семьи распадаются примерно с равной вероятностью.

В одной семье супруги откровенны, откровенны, и дооткровенничались – пришлось расстаться. Полностью открываться можно только с совершенно душевно здоровыми людьми – а много вы таких знаете?

А другая семья живет просто: муж деньги приносит, на сторону не ходит, жена хозяйство ведет, детей растит, мужа любит. Так и живут: без всяких ненужных откровенных разговоров. Кто что думает, что чувствует – никого особенно не интересует и никто ничего лишнего сам не говорит.

И все нормально, семья хорошая, крепкая.

Но можно поставить и другой вопрос: «А если есть две одинаково крепкие семьи, но в одной приняты откровенные, душевные разговоры, а в другой – нет, – в какой семье будет больше близости, теплоты, любви, счастья?» Вот здесь уже можно сказать с большей уверенностью – скорее, в той, где супруги открыты друг для друга. Открытость, откровенность дает понимание и близость, а без понимания и близости трудно представить себе любовь и подлинное счастье.

От частоты повторения истинность не стирается: «Счастье – это когда тебя понимают».

Крепкие и счастливые семьи – не одно и то же. Есть крепкие семьи, но без теплоты и счастья, а есть счастливые, но непрочные. Конечно, идеальный вариант: построить в семье крепкие отношения и на их основе взрастить атмосферу теплого, доверительного общения. В такую семью не стыдно пригласить и любовь, и счастье.

Так или иначе, каждый согласится с тем, что доверие в семье – это большая ценность, ее надо создавать и беречь.

Кому говорят правду?

Все будет ясно из примеров.

Муж радостно рассказывает жене, что у них на работе новая сотрудница – умница, прекрасно знает дело, а главное – великолепный человек – веселая, милая и, кстати, внешне симпатичная... А жена почему-то – не в восторге и, более того, начинает отпускать колкости в адрес мужа. Рано или поздно он это почувствует – и что? Видимо, останется при своих мыслях, но от жены отдалится: она его здесь не понимает.

А вот короткая история: «Клюква в сахаре».

Я пошел гулять с друзьями. Видим, продается (не поверил своим глазам!) клюква в сахаре – розовое воспоминание детства... Я тем не менее к ней равнодушен, а вот друзья загорелись, но, оказывается, клюква продается только с «нагрузкой».

Ребята пригорюнились – зачем им еще какие-то консервы в собственном соку? А я им говорю: «Хотите, куплю без нагрузки?» – «Да ну, не купишь!» Хорошо, что права свои знаю, как ими пользоваться – тоже. Подошел к продавщице, поговорил с ней минутку, все нормально: она продала ребятам три пачки, как они и хотели.

Я, довольный, прихожу домой и, радостный, рассказываю все жене... Ее реакция: «Клюква в сахаре... Моя любимая... И ты не купил? Как ты мог?!» – и смотрит на меня как на врага народа.

На мой взгляд, это совершенно нормальная, естественная реакция. Но разве мне от этого легче?

Реакция моя: «Аллочка, хорошо, я был неправ. Но если ты будешь на меня так смотреть, я все равно не стану человеком, который никогда не допускает ошибок. А ведь еще одна-две такие ситуации, и я просто не буду тебе рассказывать, что и когда у меня происходит. Мне не нравится, когда ты на меня смотришь вот так (показал, как), а больше нравится, когда ты смотришь на меня так (тоже показал, как)».

Насколько это трудно – своей импульсивной реакцией не разрушить откровенность, не спровоцировать ложь – я знаю по себе.

Я свою жену люблю. Но, в частности, моя любовь к ней проявляется в том, что я хочу, чтобы она делала зарядку. Главное, мы с ней это уже не раз обговаривали, она согласна и даже обещала. Тем не менее прихожу вечером домой, спрашиваю ее: «Ты зарядку сегодня делала?» – она отвечает: «Нет». Что мне делать? Если я начну возмущаться, говорить: «Ну как же так, ведь ты же обещала!» и прочие справедливые, но неприятные для нее вещи, что будет на следующий день? Я ее спрошу: «Ты делала зарядку?» – Она скажет: «Да». А на самом деле? – Не делала. Она врет, но кто в этом виноват? – Я.

Или проблема с детьми. Прибегут с улицы мокрые по уши и с синяками: «Дрались?» – «Дрались». Отругаешь – на следующий день прибегут такие же, но на вопрос «Дрались?» ответят: «Нет, упали». Врут, а кто приучает их к вранью? – Родители.

И если иногда у меня девушки спрашивают: «А вот почему мой молодой человек мне все время врет?» (вопрос довольно типичный), – я сразу гляжу, какие у нее глаза. И если вижу, что в глазах спрятаны молнии, чуть что – испепелят, то, видимо, ответ ясен.

Вот когда она станет человеком, кому правду говорить не опасно, тогда ей правду говорить и начнут.

ВРУТ ТОМУ, КОМУ ПРАВДУ ГОВОРИТЬ ОПАСНО

Ни капли холодного, острого, злого!

«Не бойтесь, пожалуйста, доктора Льва!»
Он в горло зверюшке заглянет сперва
И выпишет срочно рецепт для больного:
«Таблетки, микстура и теплое слово,
Компресс, полоскание и доброе слово,
Горчичники, банки и нежное слово, —

Ни капли холодного, острого, злого!
Без доброго слова, без теплого слова,
Без нежного слова – не лечат больного!»

Юнна Мориц

Я бы эти стихи повесил во всех поликлиниках, во всех школах и в каждом доме – ведь каждый из нас по-своему «болен», и каждому из нас нельзя «ни капли холодного, острого, злого». А теперь разрешите задать вам такой вопрос: «Допускаете ли вы, что близкого, дорогого вам человека когда-то можно ударить? Оттолкнуть? Уколоть? Дать пинок? Треснуть головой об стенку? Размазать мордой об стол?»

Простите, забыл одно слово – не физически, а морально! То есть взглядом, словами, интонацией...

Если я правильно понимаю, то большинство интеллигентных людей считают, что это вполне допустимо, по крайней мере, сами они допускают себе это.

У Ведь не ударил же, а только сказал. Не ударил, не ударил!

И, не особо задумываясь, мы можем близкого (тем более далекого) человека когда-то задеть (морально), задавить (психологически), уничтожить (нравственно), испепелить взглядом, терзать молчанием, мучить неопределенностью, растоптать прямой речью, расстрелять эпитетами, и при этом вовсе не считать себя палачом. Ведь не физически, а морально. Мы прекрасно знаем, что это не менее больно, а, скорее, даже более. Но это-то нас как раз и устраивает, мы и хотим уколоть побольнее. И когда я слышу: «Убить тебя мало!» – я верю, что это не просто метафора, все это и делается.

Посмотрите таким взглядом на свою семью: какие картинки проявятся?

Что такое ругань, как не обыденный мордобой? Вы – участвуете в этом мордобое?

**РУГАНЬ – ЭТО ОБЫДЕННЫЙ МОРДОБОЙ. ВЫ В ЭТОМ
УЧАСТВУЕТЕ?**

Но давайте для начала взглянем на кое-какие житейские мелочи, хотя бы на то, как мы разговариваем друг с другом.

Костя и Лида: житейские мелочи

Гуляем по осеннему парку: мы с женой и наши знакомые – Костя и Лида, супружеская пара. Разговариваем ни о чем, но вдруг она обращается к нему:

«Вон туалет, беги, а то у тебя всегда проблемы...» Это у нее такой юмор, и это она ему при посторонних.

Не надо такого юмора!

У Кости есть брат Володя, он часто у них бывает, и Лида с ним дружит. Вдруг Костя вспомнил:

– Да, Лид, ты знаешь, завтра у Володи день рождения! – Что ж ты раньше не сказал?!

Упрек... – и суть даже не в том, заслужен он или нет. Это упрек-удар-пинок мужу – вместо благодарности зато, что подсказал, вместо радости, что завтра может быть праздник.

Дальше:

– Слушай, Лид, давай завтра к ним махнем, поздравим, посидим хорошо...

– Ишь ты умный какой, а куда я дену ребенка?

– Ну давай я поговорю с твоей мамой, может, она посидит?

– Она и так работает, не надо еще ребенка вешать ей на шею.

– Да ну тебя! Разве с тобой когда-нибудь договоришься?! (надулся, замолчал...)

Интересно, тут нужны комментарии? Почти через слово – возражения, высмеивания, обвинения. Самое смешное, что это выдается даже без раздражения, как норма общения. Завершающая все обида Кости – не более умна, чем предыдущие реакции Лиды.

Идем дальше. Он везет коляску, в которой их трехмесячный сын. На дороге лужи, и он объезжает их не всегда удачно. Лида не выдерживает:

– *Ну куда же ты в лужу-то, не можешь как нормальные люди везти коляску?*

Я интересуюсь:

– *Слушай, а если бы Костя был тебе не муж, а любовник, ты ему так сказала бы? – Конечно, нет, но ведь это муж...*

Не надо мужу делать замечания! По крайней мере, в такой форме и таким тоном.

Действительно, интересно: у нее отрицательные эмоции, чуть что, идут напрямую, без задержки. Тормоза сняты: ведь уже поженились, зачем за собой следить!

Яркая ситуация описана в книге В.И. Зацепина «Супружеская жизнь». Мужчина рассказывает, отчего (среди прочих причин) он развелся: «Утром просыпаюсь, настроение великолепное. Приподнимаюсь на локте, хочу жену поцеловать, – вдруг резко недовольное: «Ой, ну больно же!» Это, оказывается, я надавил и потянул ее за волосы... Да моя нынешняя любовница все свои волосы вообще снимет, лишь бы я был с нею!»

Мы у Кости и Лиды на даче. Лида зудела и зудела по поводу того, что Костя не встал в очередь за цементом: когда еще привезут! Костя отмалчивался, и мне казалось, что ему все это как об стенку горох. Но вдруг он на нее матом: достала, дескать. Вокруг все завозмущались: какая несдержанность!

Конечно, он был неправ. Но интересно: то, что жена проела ему лысину – это не видит никто, все считают нормальным. А когда он не выдержал – он виноват.

Не надо зудеть, ворчать и пилить! Кто это делает – тот пилит не супруга, а семейные отношения.

Костя, как он утверждает, приезжает на дачу отдыхать. И действительно, хотя он иногда поработает на участке и погуляет с ребенком, объективно он занимается дачными делами меньше других. Теща (дача ее) недовольна зятем, и этого не скрывает.

Я все размышляю: если он уедет, с дачными делами теще будет справляться легче или труднее? Пусть хоть сколько-то, но он помогает, и хоть сколько-то, но с ребенком занимается (кстати, неплохо). Почему же помощь не ценится, а видно только раздражение от того, что он мог бы делать больше?

Костя не очень дипломатичен, и его очередной разговор с тещей заканчивается репликой Лиде:

«*С твоими родителями жить невозможно!*»

Думаю, что, если бы он окончил не профтехучилище, а кадетский корпус, этаже мысль у него прозвучала бы по-другому: «Лида, милая, я ценю твоих родителей, но у меня не получается строить с ними отношения».

Ну и последнее, что я должен заметить: и Костя, и Лида не стесняются высказывать нелестные оценки в адрес друг друга и в глаза, и за глаза.

Ну что ж, «Видяй сломицу в оке ближнего, не зрит в своем ниже бруса...»
Пожелание на этот счет выработано, наверное, с момента возникновения семьи

и письменности: «Старайтесь ни о ком не отзываться дурно, тем более о супруге».

Кроме того, помните жесткое: «Я был и буду тебе хорошим мужем, но если ты будешь считать меня мужем плохим, у тебя не будет мужа никакого».

Можно ли вообще обойтись без ругани?

Самое тяжелое в общении – это ругань. Ругань агрессивная и вялая, по делу и без, с утра и до вечера. А можно ли жить в семье без ругани?

Я уверен, что можно. Действительно, так же, как любую ситуацию можно сделать «ругательной», так и в любой ситуации можно без грубости обойтись.

В нашей семье ругань приравнена к рукоприкладству и поэтому запрещена. Мы можем быть недовольны друг другом, но ругаться нельзя. Все, что говорится грубо, может быть сказано тактично.

Например, жена поставила свои сапоги на батарею. Муж увидел и:

– Ты соображаешь или нет?! Кто же мокрые сапоги ставит на батарею? Они у тебя рассохнутся в два счета, а покупать новые

– я не Рокфеллер и горбатиться не хочу.

По-моему, это начало ссоры. А вот другой вариант:

– Ты поставила сапоги на батарею, по-моему, ты рискуешь...

– А что такое?

– Да везде пишут, что, если вы хотите, чтобы обувь служила вам не месяц, а все-таки подольше, никогда не сушите ее на батарее. Надо просто напихать внутрь газет, так лучше.

– Солнышко, ты не сделаешь все это?

– Хорошо. (Это интонация из серии «Не нравится – сделай сам».)

**ВСЕ, ЧТО ГОВОРИТСЯ ГРУБО, МОЖЕТ БЫТЬ СКАЗАНО
ТАКТИЧНО**

Психологический практикум

Для жены:

как вы обратитесь к мужу по поводу магазина?

– Сходи в магазин. Надо купить...

– Ты не соизволишь оторваться от телевизора и хотя бы за хлебом сходить? Совесть надо иметь, а не делать из жены лошадь...

– (возьмете сумку и пойдете в магазин, размышляя о том, какие все мужчины паразиты).

– Ты не сходишь в магазин? Я бы пока приготовила на ужин что-нибудь повкуснее...

Каков ваш выбор? Почему? Как к вашему выбору относится муж? Может быть, у него есть какие-то пожелания?

Для мужа:

вы приходите домой, хотите есть, заглядываете на кухню – на столе чистота первозданная.

Как вы обратитесь к жене по поводу ужина?

– Жрать давай!

– (сами станете себе готовить или разогревать еду, нарочно гремя посудой, чтобы жене стало стыдно).

– Я такой голодный-голодный... Там у нас ничего не найдется перекусить?

– Ты что, устала? Давай я тебя накормлю!

Ваш выбор? Почему?

Но почему же, если можно без ругани – напротив, тепло и по-человечески, – почему же ссоры так часты? Что их порождает?

Одна из серьезнейших причин, порождающая недовольство в семье и разбрасывающая супругов «по разные стороны баррикад», – это неблагодарность.

О благодарности и наоборот

Что за вредная особенность нашей души – почему мы в первую очередь замечаем плохое? Почему в глаза лезут недостатки супруга, а не его достоинства? Почему не ценим то хорошее, что он делает (или хотя бы пытается делать) для нас?

Жена задерживается, приходит позже мужа, он голодный.

– *Где была?*

– *Ты знаешь, в магазине задержалась, в очереди стояла...*

– *Могла бы и не стоять!*

Итак, жена оказалась плохая. (Явно слышимый подтекст: «Дура» и «занимается бестолковыми делами».) А то, что она заботится о муже, о семье? ... Минус замечается, плюс – нет. Да, муж голодный, соответственно злой, но после такого разговора станет злою и жена.

Жена жалуется на мужа, говорит о том, как он плохо и неумело моет пол. Что я думаю по этому поводу?

Во-первых, неумно то, что она ругается, – этим самым отобьет желание мыть пол, а, может быть, и желание жить с ней. В любом случае очевидно, что браниться – не лучший способ научить его мытью полов. Ну и, во-вторых, часто ли вы встречаете мужа, моющего полы?

Да, он купил мясо неудачное и забыл купить хлеб, но он ходит в магазины! Да, он не помыл посуду после того, как покормил себя и детей, но он покормил себя и детей!

Да, жена медлительна, жена копуша, но она старается сделать все как можно лучше! Да, у жены испортилась фигура после родов, но она родила вам детей!

«Что имеем, то не ценим...»

Не было печали – поженились...

Интересно: резкое возрастание неблагодарности, как правило, начинается с момента свадьбы. Действительно, разберем две похожие ситуации, но одна **до**, а другая **после** заключения брака.

До: он пришел к ней в гости, она его просит: «Ой, ты знаешь, у нас хлеб кончился. Не сбегаешь?» Он: «О чем разговор! Сейчас, мигом!» – Прибежал, принес буханку хлеба, она его встречает: «Ты такой милый, заботливый... Спасибо!» (целует). Ему приятно – сделал немного, а получилось хорошо.

Теперь **после:** муж пошел на рынок (точнее, его послали на рынок), приносит 20 кг картошки. Устал. Открывает дверь, его встречает жена: «Что такая мелкая?..» – с недовольной интонацией. И это все, что он услышит.

Все! То, что он потратил время, силы – это теперь не замечается. Он – муж! Он – должен! А раз должен, то он отчитывается, а его отчитывают.

И если картошка мелкая, или дорогая, или некачественная, или «где ты так долго шлялся», или «почему не купил морковь» – все это теперь будет ему высказано.

То есть теперь, когда он женился, он делает для нее, для семьи объективно больше, а получает меньше! Даже не то что меньше, вообще по другому месту получает! И ему это не нравится, поскольку это несправедливо! Но, может быть, так только жены относятся к мужьям, а мужья по-другому относятся к женам? Как бы не так!

Она ему готовит завтрак, иногда обед, уж всегда ужин, а муж ест, и у него глаза светятся от благодарности? Вместо спасибо в ответ жена слышит только: «Каждый день – одно и то же. Когда ты научишься готовить?» Она ему стирает, штопает, гладит, он: «Ну что так плохо отстирала?» Она убирает квартиру, нередко за ним же, он приходит, окидывает оценивающим взглядом: «Что у тебя за беспорядок какой-то? Убрала бы, все равно ничего не делаешь!» – и это все, что она услышит в благодарность за свой труд.

После этого ничего уже не хочется делать. И не делает или делает хуже, без души, соответственно давая поводы уже для справедливых нареканий. И поехало...

Что же делать?

Вам не кажется, что ответ лежит на поверхности? Смотрите, как все просто: было все так хорошо, пока они не поженились, и так быстро стало плохо после того, как они это сделали. Значит, что нужно, точнее, что не нужно делать? – Не надо жениться! Конечно, это шутка. Но ведь в каждой шутке есть доля шутки, а остальное – правда. Действительно, а если не жениться?

То есть раз вы серьезные люди, то сходите, зарегистрируйте свои отношения, пусть все вас считают мужем и женой, а вы для себя знаете, что на самом деле между вами ничего не изменилось, вы остались свободными людьми.

И как она относилась к нему до, так пусть и относится после – ведь он не стал ее мужем, не превратился в ее собственность. То же относится и к нему. И пусть они живут семьей, не считая, что у другого теперь появляются дополнительные обязанности. У тебя – появляются, у другого – нет.

Пусть муж считает так: «Если я люблю жену и хочу, чтобы у нас была хорошая семья, я – должен. А мне жена ничего не должна». И пусть так же считает жена: «Мой муж мне ничего не должен. Но если я хочу, чтобы у меня был муж и была семья, я – должна».

Как это? И хорошо ли это?

Вот еще одна ситуация. Я просыпаюсь рано утром, мне надо быстро собраться: лечу в командировку. Понимаю, что уже не успеваю: вещи еще не все собраны, а хорошо бы и позавтракать. Жена лежит, а могла бы, наверное, встать и помочь мне... Я уже готов высказать ей свои упреки, но тут же останавливаю себя: «А разве эта женщина, твоя любимая жена, тебе что-то должна? Нет. Но если ты хочешь, чтобы она встала и тебе помогла, что ты должен сделать? – ...Хорошо ее попросить: так, чтобы она захотела помочь тебе». И если она встанет и все сделает, что муж должен будет ей сказать? – Спасибо. А если не встанет («Я не выспалась, ребенок всю ночь спать не давал»), что муж должен сделать? По крайней мере не обижаться, а может быть, и извиниться за беспокойство.

Интересно, хотели бы жены, чтобы у них были такие мужья? – Муж, который всегда обратится к ней только по-доброму, никогда не упрекнет, а за ее помощь и заботу от чистого

сердца скажет спасибо? Да, о таком муже мечтают многие. Но, наверное, тогда и мужья хотели бы, чтобы у них были такие жены.

Представляете: муж идет домой – и не боится идти домой, ведь у него жена никогда не ругается! Что ругаться-то: ведь он ей ничего не должен. А за хорошее всегда благодарна.

Да просто муж пришел домой – это уже подарок. Явление мужа домой – это же настоящий семейный праздник!

А что, это не так? Шутки шутками, а только представьте на минутку что вашего, пусть не идеального, мужа уже на свете нет и он никогда больше не появится на вашем пороге...

Так что, может быть, действительно имеет смысл по-пробовать: чтобы не ругаться – не жениться?

Вместо ругани

Есть еще несколько подсказок, помогающих обойтись без ссор. Например: «Не нравится – не ругайся, а помоги». Ведь действительно, редко какой муж или жена делают что-то плохо преднамеренно. Чаще есть другая причина: или усталость, или неумение.

Так какой смысл ругаться? Лучше помоги: научи, если не умеет, подскажи, если не знает, или просто помоги, если у другого не хватает времени или сил.

Следующее правило воспринимается несколько труднее. Мне самому оно вначале не понравилось, показалось жестким, не сердечным. Присмотрелся – нет, оно не мешает любить друг друга, а от ссор спасает. Правило такое: «Не нравится – не ругайся, не упрекай другого, а сделай сам все, что хочешь и как хочешь».

Работает это правило просто. Не нравится жене, к примеру, как я мою посуду, – в чем же дело, дорогая, помой ее сама: так, как тебе хочется! Но и в другом случае: меня, например, постоянно возмущает беспорядок в нашем холодильнике – все навалено, перемешано, в результате многое портится. Ну нельзя же так! Только захотел отчитать жену, но тут же вспомнил правило.

Не нравится? Возьми, дорогой, и сделай все так, как тебе нравится. Наведи порядок в холодильнике так, как тебя устраивает.

Дети бегают в мокрых колготах, дерутся, а никто ими не занимается. Где жена? А в чем дело, дорогой, тот, кто недоволен, может помочь тому, кем он недоволен. И все будет в порядке: без ругани.

НЕ РУГАЙСЯ, А ПОМОГИ ИЛИ СДЕЛАЙ САМ

Оставьте раздражение за порогом

Другая типичная причина перебранок в семье – усталость и раздражение супругов.

Муж подтер пол (за ребенком) и, не подумав, бросил половую тряпку в кухонную раковину. Жена ему высказала... Он вынул тряпку, отнес куда надо, ополоснул раковину, а жена еще ругается...

За что его бьешь? За то, что ты устала?

Да, трудно не сорваться: любой повод бесит, когда в душе уже накручено, когда ты устал и раздражен. А срываться – нельзя, и это раздражает также...

Что здесь можно предпринять? Я для себя этот вопрос решаю так.

Во-первых, свое раздражение надо вовремя заметить². Идешь по улице, смотришь на лица: если видишь людей симпатичных, хороших, добрых – все в порядке, душа настроена правильно. Если же, как нарочно, вокруг подбираются люди с такими лицами, что смотреть противно: уродливые, злые, – стоп! Маловероятно, что вчера вокруг тебя были одни люди, а сегодня – совсем другие. Скорее всего, ты устал (или болеешь), короче – раздражен. Понял. Будь внимателен: если тебе и дома будет все казаться в «черном свете», это уже не годится.

Поэтому, когда открываешь дверь иходишь домой, скорее подойди и поцелуй жену – это лучшее лекарство от плохого настроения. Если на твою теплоту она ответит так же, душа наполнится теплом, раздражение пройдет. Не помогло – попробуйте еще раз.

Если все равно не проходит плохое настроение и по-прежнему хочется кусаться, надо снова подойти к жене, но на этот раз попросить ее: «У меня к тебе большая просьба. Я что-то себя плохо чувствую или устал, короче – злой и раздраженный. Я постараюсь сдерживаться, но если вдруг случайно сорвусь – не обижайся, пожалуйста! Я буду стараться. Но и ты, пожалуйста, постарайся сегодня ко мне быть снисходительной. Ладно?»

Неужели не учтет? Скорее всего, вы встретите понимание. Глядишь, и обойдется без грозных разрядов.

Кроме того, я никогда не вступлю ни в какие контакты в семье и не начну что-либо делать, пока не приведу себя в порядок. Лучше 10 минут полежать в полном расслаблении и потом заняться делами, чем усталому ввязаться в скандал, выяснение отношений и потом до ночи «зализывать раны». С другой стороны, если я вижу, что жена в усталом и ругательном настроении, я ее не подпущу ни к каким делам. Я ее возьму, засуну под душ, пусть она придет в себя, а потом можно вместе с ней заняться хозяйством.

В Индии распространена традиция: когда с работы приходит усталый муж, жена снимает с него сандалии и делает ему массаж ступней. После этого муж бодрый и любящий. Конечно, это возможно только в Индии, у нас это невозможно. Да?!

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ЧТО-ЛИБО ДЕЛАТЬ, ПРИВЕДИ СЕБЯ И ДРУГОГО В ПОРЯДОК

Без предупреждения – не стрелять!

Следующий важный момент, предотвращающий ссору, – это самое обычное предупреждение.

Не копите раздражение, если что-то не нравится – скажите об этом. Не грубо, по-человечески, но скажите – не молчите!

Третья шутка

Снова наша знакомая супружеская пара. Костя тоже любит шутить.

Раз пошутил над Лидой – ему смешно, а ей – нет. Два пошутил – а она сжала зубы. Три пошутил, а она как зубы разжала... Она высказала ему все, что она о нем думает (плохого). В общем, не здорово получилось. Поссорились.

Он, конечно, не прав, но, видимо, если бы она сразу предупредила его о своем настроении, неужели он бы не остановился?

Костя после проктологии

² А это просто. Все, что нужно для этого сделать – ПРОСНУТЬСЯ, ОЧНУТЬСЯ, ВСПОМНИТЬ и ОСОЗНАТЬ себя. Смотри об этом у Г. Гурджиева.

Костя лежал в проктологии – геморрой. Ничего, всякое бывает. Через какое-то время у нас состоялся с ним разговор. Он (грустно):

– *Буду уходить от Лиды.*

– *Почему?*

– (назвал несколько причин, среди них:) Представляешь, ведь мне же после больницы нужно диетическое питание, а она ничего специально не готовит! У меня от этого два месяца кровило, не заживало! Ну что ты на это скажешь?

– *А ты ей сказал, что тебе сейчас по-другому надо питаться?*

– *Вот еще, сама должна догадаться.*

Вот так. Она ему два месяца давала то, что давать было нельзя, он два месяца это ел, молчал и злился. Злился и молчал.

НЕ КОПИТЕ РАЗДРАЖЕНИЕ.

ЧТО-ТО НЕ НРАВИТСЯ – НЕ МОЛЧИТЕ, СКАЖИТЕ ОБ ЭТОМ

Давайте приглядимся к более типичной ситуации. Жена решила навести дома порядок, все прибрала, а, главное, вымыла до блеска полы. Устала. Вдруг приходит муж и, конечно, не задумываясь вышагивает в грязных ботинках по чистому полу. Ужены в руках тряпка. Что она сделает?

Ее чувства понятны. Но, с другой стороны, за что досталось мужу? Он что, специально? Откуда он знает? Вы его предупредили? Попросили? – Извинитесь перед ним.

«Должен сам понимать!» – можете сказать вы. Нет, это путь к конфликтам. Если для тебя все понятно, не надейся, что другой сам все поймет, предусмотрит. Тебе важно – не ленись, предупреди! Не предупредил – пеняй на себя.

ТЕБЕ ВАЖНО – ПРЕДУПРЕДИ.

НЕ ПРЕДУПРЕДИЛ – РУГАЙСЯ НА СЕБЯ

Не бей пострадавшего

Нередкая ситуация: кто-нибудь, муж или жена, нечаянно сделал глупость и серьезно подвел другого, нанес семье материальный или другой ущерб. Как на это реагировать?

К примеру, муж потерял 1000 рублей. Уважаемые жены, ваша реакция? (Для кого 1000 рублей – не деньги, сумма увеличивается до 10000 и более рублей, а можно и долларов...) Собирая по этому поводу «общественное мнение» женщин, я встретился с большим разнообразием взглядов.

Достоин внимания, по-видимому, ответ одной энергичной дамы: «Я его съем». Ученица выпускного класса, наверное, гуманистка, раздумчиво произнесла: «Ну, убивать я его не буду...» Видите, какая она добрая – убивать не будет.

С другой стороны, в душе и памяти у меня остался рассказ одной немолодой учительницы. «У меня была такая ситуация. Это было давно, когда деньги были в цене, но у нас их не было. У меня в кармане остался последний рубль, занимать больше не у кого. Жду мужа с зарплатой. Вдруг открывается дверь, входит муж, бледный, лицо вытянутое. «Ты знаешь, я всю зарплату – 100 рублей – потерял». У меня внутри как будто что-то оборвалось... Но навстречу ему вырвалось: «Пойдем в кино!» Он мне: «Ты не поняла – я всю получку потерял, у нас с тобой больше денег нет!» Я: «Нет, я поняла, но у меня есть рубль». И мы пошли в кино. Он эту ситуацию помнил мне потом всю жизнь (в хорошем смысле)! Иногда спрашивал: «Тебе что, не жалко было денег?» – «Ну да, еще как жалко...»

Мне кажется, эта женщина поступила мудро.

Помню, как в возрасте около 12 лет меня послали на рынок и я потерял 10 рублей. Я же два часа ходил вокруг дома: боялся, что будут ругать!

Или еще один случай: мы были с родителями в турпоходе (родители заботились о нашем с сестрой развитии), я пошел рубить дрова и рубанул топориком себе по ноге. Потом-то оказалось – ничего страшного, задеты были только мягкие ткани и за несколько недель все зажило, а тогда я смотрел, как лилась кровь, плакал, представлял себя инвалидом, но сидел, не откликаясь на ауканье, минут 40! Я боялся выйти к родителям, потому что меня за мои промахи били руганью.

И после этого я дал себе зарок, что в моей семье все будет по-другому и там, где требуется понимание и сочувствие, оно будет.

Действительно, давайте рассудим. Если муж потерял какие-то деньги, это потеря общая? Да. Но кто переживает больше? Тот, кто потерял деньги, в данном случае муж. Но если у семьи общая потеря, а один из супругов переживает больше, что должен сделать другой, любящий? Утешить, успокоить, дать эмоциональную поддержку.

Кстати, чем больше один потерял, тем... Да, тем на большую эмоциональную поддержку он имеет право рассчитывать.

Попробовала бы жена отругать меня, если я потерял деньги! «Мне и так плохо, и ты уверена, что мне сейчас нужны от тебя

именно такие слова?» – так или иначе, я бы ее остановил. Но и если виновницей потери денег окажется жена, то будет так, как в ситуации, которую я уже привел в начале книги.

Глава 2

Искусство общения

(философия и технические подробности)

Есть такая техника!

Когда-то я решил поступать на факультет психологии, потому что, как мне сказали, там воспитывают гармонически развитых людей.

Это была бессовестная ложь, но как же я благодарен тому, кто придумал это!

Среди многочисленных ненужных мне книг, всесторонне обсуждающих движение глаз справа налево и слева направо, я без устали искал то, что мне нужно: то, что научило бы меня жить, что могло бы изменить меня, помочь мне стать счастливым. При этом, настроенный предельно практично, более всего я искал ТЕХНИКИ, ТЕХНОЛОГИИ: как это делается.

И ничего – или почти ничего – не находил.

Ярко отложился в моей памяти разговор с Адольфом Ульяновичем Харашем – психологом, преподавателем, уважаемым и любимым на факультете, по-моему, всеми без исключения. К нему,

Авторитету, я и обратился с обжигающим мне душу вопросом: «Можно ли научиться общению? А если да, то как я могу узнать и овладеть ТЕХНИКОЙ общения?»

Спокойно-раздумчивый ответ Хараша обескуражил меня: «Научиться общению, вероятно, можно. Но техники общения – нет».

Тогда я этому не поверил. Не верю я этому и сегодня; более того, сегодня я могу заявить: «Есть такая техника!»

Хотя мудрый А.У Хараш, конечно, прав. Нет такой техники, которая сама по себе сделала бы человека другим: из колючего и напряженного превратила бы в свободно купающегося в стихии общения. Техника начинает работать только тогда, когда начинает меняться сам человек. Все начинается с души, а не с техники.

Но правила, повышающие эффективность общения и взаимодействий, конечно же, есть. Элементарные советы из Дейла Карнеги – не перебивай, слушай, не возражай, старайся согласиться, не обвиняй, найди и скажи доброе, приятное – это техника. Другое дело – ДЛЯ ЧЕГО эта техника используется и что она ЗНАЧИТ для человека.

Я могу улыбаться, потому что ТАК НАДО ПО ПРАВИЛАМ, а могу потому, что я воспитал свою душу и люди стали мне нравиться. Я могу воздерживаться от критики только потому, что помню о ее неэффективности, а могу потому, что вижу в первую очередь то хорошее, что сделал человек, и хочу сказать об этом, а не о том, что у него не получилось. Внешне вроде бы одно и то же. А в глубине – совершенно разный подход к людям и жизни.

Техника по-настоящему начинает работать тогда, когда она гармонична душевным движениям. Душевные движения всегда идут впереди; техника только оформляет их, подправляет, но разве это не нужно? И, может быть, самое главное – для многих людей воспитание души началось именно с изучения и усвоения правил общения. Техника не заменит душу, но добрые и мудрые правила могут быть ориентиром, указывающим, к чему душе нашей надо стремиться.

С такими установками разговор о технике общения становится необходимым.



Искусство общения

Простые секреты бесконфликтности

Включите душевное зрение

Человек всегда видится мне как матрешка: есть он сам, внутри него еще один – внутренний, внутри того – еще глубинный – и т. д.; маленькие человечки в большом человеке. При этом очевидно, что у каждого человечка есть свой мир, свое пространство, свое зрение и слух.

Глазами какого человека – внешнего или внутреннего – вы чаще смотрите на мир?

С какого-то времени все происходящее в психологическом пространстве между людьми я воспринимаю так же ясно, как выражения их лиц. За каждой фразой с ее неповторимой интонацией для меня стоит что-то зрительное: тепло, свет, поглаживания или удар, укол, ушат грязи...

Нередко в беседе я говорю слова, мало задумываясь над их конкретным смыслом, но только наблюдая картину Поля между мной и собеседником: наблюдая, как мягкие слова разряжают напряженность, как энергичные подхлестывают расползающееся, а светлые и теплые приближают нас друг к другу. И вот черные включения уходят, между нами все больше ясного, чистого поля – поля понимания и согласия.

Попробуйте поглядеть на свое общение такими же глазами – и, может быть, с помощью приведенных ниже простых советов сделаете его не таким жестким? мутным? колючим?

Создайте теплую атмосферу

Первое и основное правило сформулировано много столетий назад: «Самый главный человек на свете – тот, кто перед тобой».

Если перед вами появился Собеседник, для вас во всем Космосе должны остаться только двое – он и вы, причем Он – в центре. Столб света – вокруг него, а вне этого света – ничего, пустота, мрак. И тогда вы будете видеть его, и только его.

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ЧЕЛОВЕК НА СВЕТЕ – ТОТ, КТО ПЕРЕД ТОБОЙ

Человек может быть невоспитанным и невнимательным, глупым или агрессивным, но чем меньше вас это будет задевать и раздражать, тем талантливее вы как собеседник. Примите его таким, каков он есть. Самое высокое – полюбите его. По крайней мере,

Постарайтесь, чтобы собеседник вам понравился, а когда это произойдет, не скрывайте этого. **Дарите ему знаки симпатии и уважения.**

Во фразе «они подошли друг к другу» мне нравятся оба смысла; ведь, чтобы оказаться кому-то «подходящим», к нему надо душою подойти, приблизиться, сделать шаги навстречу.

ПОСТАРАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ СОБЕСЕДНИК ВАМ ПОНРАВИЛСЯ

Ищите то, что вас сближает

Стиль, манера общения – чем больше в этом будет у вас сходства с собеседником (вплоть до темпа речи, интонации и тембра голоса), тем лучше. Чем точнее вы приспособитесь к нему, тем легче будет вам обоим.

Мнения, ценности, установки – чем меньше обнаружится у вас в этом разногласий, тем лучше. Не надо лицемерить, но можно и нужно отучить себя от привычки противоречить по любому поводу. Напротив, приучите себя находить то, что может вас сблизить.

ИЩИТЕ ТО, ЧТО ВАС СБЛИЖАЕТ

Настройтесь на волну собеседника

В каждом из нас живет музыка. Ее мелодия и тональность, как правило, меняются от ситуации к ситуации. Но что же будет, если вы, не услышав мелодию собеседника, поведете свою? От такого наложения родится только какофония. Ваши души не встретятся. Поэтому, прежде чем начать звучать самому, послушайте тональность собеседника. **Почувствуйте то, что его ВОЛНУЕТ.**

Вслушайтесь, вдумайтесь в это слово: ВОЛНУЕТ. Разглядите душевное волнение (не обязательно ШТОРМ), определяющее погоду в душевном мире вашего собеседника.

То, что волнует вашего собеседника, должно ВЗВОЛНОВАТЬ и вас. Вы должны понять и разделить его переживания. Если его эмоции и установки для вас неприемлемы, если вам решительно не нравится его душевная погода – все равно сначала станьте его «единочувственным», и только потом – **настройте собеседника на нужную вам волну.**

Он грустит зря и бессмысленно – погрустите вместе с ним, а потом мягко подтолкните его к другому настроению. Человек возмущается не по делу – разделите его негодование (вы его понимаете, вы – с ним), а потом постарайтесь переориентировать его на более терпимое и мудрое отношение к тому, что его возмущает.

Не нагнетайте напряженность. Смотрите на ОКРАСКУ каждого слова и все грязные, ядовитые, дерущиеся, пачкающиеся – выбрасывайте. Зачем вам загрязнять пространство между вами?

Тем более каждое слово резонансом тянет за собой и всю свою компанию. Назовите компанию слова «милый» и слова «дерьмо»!... Простите, пожалуйста.

Некорректные, злые и агрессивные высказывания, даже не направленные на собеседника, все равно создают напряженность.

Старайтесь ни о ком не отзываться дурно.

Скажите «недоразумение», а не «вина», посетуйте «плохо поступил», а не ударьте «сволочь».

Злое высмеивание, на мое обоняние, весьма дурно пахнет.

А послушайте, какое рычание и гавканье скрывается за возмущением и негодованием: «Ну как так можно?! Паразиты! Дальше некуда! Кошмар! Ужас! Гад!»

Гав! Гав! Р-р-р-р... Гав!

Попробуйте устроить себе маленький экзамен: постарайтесь неделю ни о ком не злословить – ни вслух, ни про себя. На какой день сломаетесь?

Не кидайте в собеседника булыжники

Интересно, на что я рассчитывал сегодня утром, когда бросил в сторону жены увесистое: «Ты никогда ничего не кладешь на место!»? Естественно, мне мгновенно вернулось в нос: «Я убирую все и всегда» с явным подтекстом «Сам дурак».

Не кидайте в собеседника булыжники: не обвиняйте. Лучше задавайте нужный тон – корректный и уважительный. Избегайте в разговоре обидных преувеличений, навешивания ярлыков и крайностей. Если собеседница начинает разговор на уровне: «Вот, все мужчины...», собеседнику, как правило, хочется ответить аналогичным и не менее ударным: «А все женщины...»

Едва ли стоит злоупотреблять словами: «Все, никто, всегда, никогда, везде, нигде...» Старайтесь говорить аккуратнее: «Кто и когда».

Естественно, в речи должна быть определенность, но не надо путать ее с резкостью и категоричностью, нередко, кстати, весьма расплывчатой по содержанию. Вот, например, «великолепная» фраза «Чушь какая-то!» – что вы хотите этим сказать?

У вас «чушь» и то непонятно какая: «какая-то». Потом, неясно – все сказанное «чушь» или частично? А если частично – то какая часть чушь, а какая – нет? И, кстати, почему вы так категоричны? Вот видите, все очень расплывчато, а нагрубить вы уже успели.

Без нужды не задевайте

Понравится ли вам общение, в котором собеседник все время лезет на пьедестал, а вас пихает в грязную лужу? Тот, кто в общении старается продемонстрировать свое превосходство, делает, по сути, то же самое. Чтобы этого не случилось, **стройте общение на равных, а не в позиции сверху.**

Строить общение «на равных» оправдано потому, что именно такого общения, как правило, ожидают от вас ваши собеседники. Но оно может оказаться конфликтным с вашим начальником, если тот уверен в своей позиции сверху и ждет от вас пусть небольшой, но все-таки пристройки

снизу. А тот, кто видит в вас Старшего, отношением на равных может быть шокирован и в сторону восхищения, и в сторону разочарования...

Не задевайте того, что человеку дорого: людей его круга, его увлечения, идеалы и ценности. Если вы не расист и не дурак, вы не будете оскорблять национальное достоинство человека.

Будьте аккуратнее в высказываниях по поводу профессии, иначе на презрительное:

«Торгаши...» вы можете услышать от собеседника негромкое: «А я учусь в торговом техникуме...»

Что касается искусства – вот отрывки из разных слышанных мною разговоров (подредактированные):

«Пугачева – это ширпотреб, а не искусство», «Твой ненормальный Леонтьев», «Шизофреник Шостакович».

Такой стиль общения образно мне напоминает подростков, тыкающих друг друга ржавыми гвоздями.

Даже в уже минимально напряженной ситуации будьте предельно внимательны к своим оценочным суждениям, особенно негативным. Лучше обойтись без них, а если не удастся, высказывайтесь в мягко-субъективном ключе.

Одно дело сказать: «Пустой фильм», другое – «Ты знаешь, я не люблю комедии». Рискованно отзываться о ком-то: «Странный человек», но всегда можно сказать: «Он мне непонятен».

Во всех этих, более аккуратно и спокойно построенных языковых конструкциях очевидно, что это не «он» такой объективно, по своей сути для всех и всегда, а я его таким вижу и чувствую, у меня с ним такие отношения.

Избиение под знаком юмора

Без юмора жизнь пресна и одноцветна. Юмор прекрасен, но не так уж и безобиден, особенно из уст простого дикого человека. Юмором можно довести до белого каления, даже не держа на человека зла. То, что хорошо между друзьями и под хорошее настроение, в других случаях создаст грозное напряжение.

Юмор бывает разным. Есть юмор абстрактный, про жизнь; от него всем будет весело и никому не будет обидно. Есть юмор «на себя». «Я смешной» – допустимо и хорошо, если человек не боится оказаться в роли «шута». Есть юмор «мы смешные» – между друзьями он хорош почти всегда, начальники и некоторые другие невротизированные люди воспринимают эту разновидность юмора плохо.

Но один из самых распространенных и одновременно самых опасных видов юмора – юмор, направленный на другого: «ты смешной». «А-га-га». Смешно всем, кроме того, над кем смеются. Если же он обижается, его можно ударить еще раз: «Ну ты что, юмора не понимаешь?» Если вам дорого хорошее настроение свое и окружающих, прежде чем отпустить шутку – подумайте о последствиях.

Не спорю – безнаказанно уколоть очень приятно. Но, во-первых, совсем безнаказанно это бывает очень редко, а, во-вторых, чем у человека выше нравственное развитие, тем все менее воодушевляет его возможность кого-то уколоть...

БЕРЕГИТЕ СОБЕСЕДНИКА: ИЗБАВЬТЕ ЕГО ОТ УКОЛОВ, ОБИД И ОБВИНЕНИЙ

Разрешите вас поправить?

«Вот такой феномен», – подвел итог мой собеседник. «Да, это интересный феномен!» – согласился я. Собеседник посмотрел на меня странным взглядом...

Зачем же я, пусть невольно, ткнул его носом в его неправильное ударение? Едва ли он был настроен брать у меня уроки русского языка!

Если вы такой умный, что заметили ошибку или неточность собеседника, может быть, у вас хватит ума еще и на то, чтобы оставить это открытие при себе? Если уж очень хочется поправить, делайте это максимально тактично.

Он утверждает: «Это невозможно!» – и вы знаете, что он неправ. Но вы не возражаете и не «тыкаете его носом» в его ошибку, а соглашаетесь с ним: «Да, это сделать непросто».

Что касается советов, то они редко учат, но часто злят. Поэтому тем, кто любит давать советы, советую – давайте их только тогда, когда вас спрашивают, и только такие, за которые вам будут благодарны.

Фраза же «Другой раз думай!» – вообще не совет, это тупой удар по голове.

Дипломатия – искусство договариваться

Привожу дословную запись беседы кандидатов наук на кафедре одного гуманитарного института:

- *Это тема не наша, ее надо исключить.*
- *Нет, это тема наша, надо включить.*
- *Но вы понимаете, о чем здесь речь идет?*
- *Понимаю.*
- *Ну и что вы понимаете?*
- *Я все понимаю.*
- *Ведь когда вы говорите, надо понимать, о чем говоришь... Это же «корова и седло»!*
- ...

Вот такая культура беседы.

Прислушайтесь – ваши споры и споры ваших друзей сильно отличаются от представленного образца? И в какую сторону?

Не спорьте

Иметь свое мнение и не соглашаться – ваше право, и способность к самостоятельному, свободному от догм взгляду – достоинство зрелой личности. А вот стремление всегда возражать и спорить, как правило, признак незрелости. К сожалению, чаще встречаешь робкое, несамостоятельное мышление, великолепно сочетающееся со склонностью к спорам.

Чисто подростковый феномен: «А на спор!» Откуда это? Ну да, здесь и желание самоутвердиться, и азарт сразиться и победить. Но заметим, самому человеку все это видится по-другому: он возмущается неправотой другого и отстаивает истину!

К сожалению, у большинства из нас нечто подобное сохраняется на протяжении всей жизни. Почему, столкнувшись с другим мнением, мы чаще торопимся возразить, а не понять его? Обычно в таком случае мы соглашаемся только тогда, когда не можем возразить. А почему бы не возражать только тогда, когда никак не можем согласиться?

Насколько я понимаю, делать это мешает нам наша нетерпимость.

Да, нетерпимости нас учили с детства. «Воспитание непримиримости...!», «Бескомпромиссная борьба...», «Нетерпимость к проявлению чуждой нам идеологии!» – все это на слуху с ранних школьных лет. Что ж, нас так воспитали – перевоспитываться придется нам самим. Трудное, но нужное качество – терпимость к инакомыслию и инакомыслящим.

Надо стремиться к согласию, но и не надо бояться разногласий. Разногласия между людьми – вполне естественны и не могут быть поводом для разочарований и недовольств, ссор и конфликтов.

Замечали, что вам не нравится (обижает, раздражает, возмущает), когда человек говорит вам поперек? А почему, собственно, это вызывает у вас такие эмоции? Вы – за правду, а он что – против? Да, он ее понимает по-другому но кто из вас больше прав, судить, видимо, не вам.

Не спорьте по мелочам. Сегодня мои близкие долго и с жаром спорили о том, сколько вчера было градусов: 15 или 17? Предположим, кто-то из них был неправ, но зачем другому это доказывать, пытаться переспорить его? Пусть товарищ заблуждается, но если его мнение никому не мешает, оставьте его в покое. Это его святое право: право на свое мнение и свою точку зрения.

Не спорьте с теми, с кем спорить бесполезно (собеседник недалекий, но упрямый), и с теми, кто спорить с вами не собирается.

Когда человек с ясными глазами, указывая на белое, говорит вам, что это черное, – спор бессмысленен. Такие разногласия разрешаются не обсуждением, а силовой позиционной борьбой.

Не спорьте с тем, кому важнее поспорить, а не разобраться. Доказываешь одно, а он будет утверждать противоположное. Доказываешь противоположное, а он теперь будет доказывать обратное тому, что говорил только что.

Конечно, это бывает даже весело, но такие развлечения не всегда входят в ваши планы.

И, самое главное, никогда не начинайте спора, если вы в чем-то хотите действительно разобраться, тем более – разобраться вместе с собеседником. Почему?

Споры-препирательства

Широко распространено мнение, что истина рождается в споре. Я с этим не согласен, но было бы глупо, если бы я начал спорить; я лучше с этим соглашусь.

Да, бывает, иногда и в споре может родиться истина, но, как правило, она там рождается с таким трудом, в таких муках, что любой гуманный человек ее может только пожалеть.

Зачем мучить истину и спорщиков, когда есть куда более благоприятные условия для появления истины на свет – доброжелательное и конструктивное обсуждение. Но это – не спор!

Спор (по крайней мере, в его традиционной препирательской форме) – бессмысленная и даже вредная вещь. Почему?

В споре вы хотите победить и, соответственно, вызываете у собеседника желание победить вас: защитить свою позицию и опрокинуть вашу. Чем больше вы давите на него, тем больше он укрепляется в своем мнении. Вы этого хотите?

А сейчас, уважаемый читатель, поймите себя: хочется вам с этим поспорить?

В споре я ищу, где другой неправ, стараюсь разрушить его позицию, а в обсуждении – ищу, в чем наши позиции совпадают, правоту собеседника стараюсь соединить со своей. Спор, полемика – деятельность разрушительная. Обсуждение – созидаящая. Где мы окажемся ближе к истине?

Спор – это интеллектуальная драка, и пользы от него столько же, как от любой драки. Поэтому, если вы любите истину и бережете отношения, не провоцируйте спор. Чем? Во-первых, категоричностью.

О категоричности

- *Этого не может быть, потому что не может быть никогда.*
- *Ты не прав, а почему, не твое дело.*

Чего за категоричностью скрывается больше: ограниченности? бескультурья? неуверенности в себе?

Сколько живу, столько наблюдаю себя: то, что сегодня (сейчас) кажется очевидным, неоспоримым (и соответственно по поводу чего меня тянет высказываться жестко-хлестко-темпераментно), через какое-то время (когда минуту, когда час, когда несколько лет) становится уже не очень очевидным, а то и очевидным с точностью до наоборот... И, вспоминая свою горячность и категоричность, становится когда смешно, когда грустно, когда стыдно...

Важно даже не то, правы вы оказались или нет. Важно, что собеседник при этом чувствует неуважение к своему мнению, и это восстанавливает его против вас.

Избегайте категоричности, особенно возражая. Да, вам может казаться нечто совершенно ясным, но едва ли ваша жесткость будет для собеседника убедительнее аргументов.

Поставьте себе за правило обходиться без резкостей. Исключите жесткие оценочные суждения и ярлыки, высмеивание и доведение мысли собеседника до абсурда.

Сверим Словари?

Наш родной русский (и уже далеко не Пушкинский) язык богат, но какие перлы составляют его актив? Давайте просто задумаемся...

Бронебойные обороты: «Очевидно, естественно, несомненно, безусловно, само собой разумеется... Я убежден...» не нужны тому, кто с вами согласен, и вызовут рычание у тех, для кого ваши мнения как раз не очевидны и не сами собой разумеются.

Мягче и цивилизованнее звучит: «Мне кажется, представляется, на мой взгляд. Я думаю, что. Мне близка такая точка зрения». Сравните: «Нет, вы не правы» и «Мне трудно с вами согласиться». Первое звучит с позиции Господа Бога и унижает, второе демонстрирует уважение. Что выбираете вы?

Если вы начнете наводить порядок в своем Словаре, то, полагаю, вы без сожаления можете отказаться и от такой фразы, как «Глупости!»

Зачем это говорить? Вы что, ожидаете реакцию: «Ой, спасибо! Как только ты мне сообщил, что я сказал глупости, так я сразу понял, что был неправ!»? Вы ведь прекрасно знаете, что реакция будет другая. Зачем она вам?

И просто списком: «Не надо! Ты что?! Ничего подобного (вслушайтесь: даже «подобного» – ничего!). Ну-ну. Ну, привет. Щас! (от «сейчас» отличается ударной интонацией). Ай, да брось ты. О, Господи! (видимо, без помощи Господа такую чушь вынести невозможно?). Ты умный человек, а говоришь такие вещи», – все эти и аналогичные фразы я предлагаю вам выбросить из своего лексикона наравне с матерщиной. Толку от них никакого, а задеть и обидеть они могут легко.

Конечно, дело не в словах, то же самое может быть выражено и отмахиванием рукой (как от ерунды), и взглядом (как на идиота). Если вас все это абсолютно не задевает, значит, вы или к себе невнимательны, или ваша «толстокожесть» превысила обычный предел. Всегда ли это хорошо, не знаю.

Вообще старайтесь не давать отрицательных оценок мнения собеседника, напротив, отмечайте все удачные места в его высказываниях, поддерживайте в нем ощущение компетентности.

НАУЧИТЕСЬ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ РЕЗКОСТИ И КАТЕГОРИЧНОСТИ

Чем Сократ может помочь молодым людям

Когда собеседник вас не понимает, хочется ему втолковать. Но если вы собьетесь на монолог, вы проиграете. Избегайте монолога – диалог продуктивнее, особенно если вы умеете использовать метод Сократа.

Метод Сократа заключается в том, что свою мысль вы расчленяете на маленькие звенья, и каждую подаете в форме вопроса, подразумевающего короткий, простой и заранее предсказуемый ответ. По сути, это редуцированный, хорошо организованный диалог с перехватом инициативы.

Его достоинства:

- ✓ он держит внимание собеседника, не дает отвлечься;
 - ✓ если что-то в вашей логической цепочке для собеседника неубедительно, вы это вовремя заметите;
 - ✓ собеседник приходит к истине сам (хотя и с вашей помощью).
- И поэтому это хорошо.

Член нашего клуба Володя Я. пересказал мне беседу, которую он провел с мамой. В данном случае нас должно интересовать не содержание, а форма диалога: очень своеобразный вариант метода Сократа:

- *Мам, сколько мне лет?*
- *23, сынок... А что ты спрашиваешь?*
- *Мам, как ты думаешь, мне жениться пора?*
- *Нет, нет, тебе рано.*
- *Правильно, мама, я с тобой согласен. Это дело серьезное, мне надо еще окончить институт, встать на ноги... Мам, а как ты думаешь, я с женщинами живу?*
- *... Не знаю, сынок, наверное...*
- *Конечно, живу. Я уже вполне взрослый мужчина. И у меня к тебе вопрос: я могу приводить женщин к себе домой? У меня сейчас есть любимая. Как жена она едва ли мне подходит, да и рано мне, но как женщина – я от нее без ума. Мам, где мы должны встречаться?*

У нее возможности нет, у друзей на квартирах не всегда можно. Что, нам под кустами, в подворотнях, в антисанитарных условиях? Мам, ты не хочешь, чтобы у меня и у женщины, которую я люблю, были неприятности? Я могу приводить женщин к себе домой?

– Ой, сынок... Но чтобы я об этом ничего не знала.

– Хорошо. Вот, мам, тебе и папе билеты на вечерний сеанс в кино, на две серии. Тебе все понятно?

Философия Мира и Истины

Ваше мнение мне глубоко враждебно, но за ваше право его высказать я готов пожертвовать своей жизнью.

Вольтер

Любая техника общения будет бесполезна для вас, пока в вашем сознании не изменятся фундаментальные установки. Пока вы боец, вы будете драться. Пока вы не мудрец, вам хочется победить. И именно поэтому вы в конечном счете всегда будете проигрывать.

Но есть другой путь – путь Мира и Истины, и философия его такова:

Старайтесь не победить, а найти истину. Победа, ваша или его – означает не торжество истины, а только то, что один сумел задавить другого. Ну и что? Победить может и неправый. Да и правота – еще не Истина...

Старайтесь понять то, что хочет сказать собеседник, помогайте ему сформулировать свои мысли, даже если вы с ним не согласны. Нередко, как ни странно, это оказывается самым эффективным способом переубедить собеседника.

«Я твой союзник, мне все нравится, но непонятно вот что...», по сути, вы ему возражаете. Но по форме вы его союзник и просто хотите его понять. Вы избегаете конфронтации и добиваетесь максимального взаимопонимания.

Для этого:

Ищите то, в чем он прав, а не ошибается, старайтесь согласиться, а не возразить. Трудно жить рядом с теми, у которых на все готово «Нет!». У многих оно вылетает автоматически, как рефлекс; но пусть лучше рефлексом вылетает «Да!», и пусть это будет нечто большее, чем обычная игра «Да, но...».

Самые хорошие жены твердо знают, что любимые слова мужа: «Да, милый. Хорошо, милый. Как скажешь, так и будет, милый».

Признавайте возможность своей неправоты и просите критического обсуждения. Чаше используйте: «Слушай, может быть, я не прав, но давай посоветуемся... Мне кажется... Как ты считаешь? Так? Не так? Давай обсудим!»

Не давите. Давите только аргументами, да и ими лучше не давить, а побуждать.

Если вы не согласны и хотите возразить:

✓ удостоверьтесь в том, что вы собеседника поняли. «Вы хотите сказать, что...»

✓ согласитесь с тем, в чем он прав, выделите дельное в его словах. «Да, я согласен с тем, что...»

✓ тактично выразите свое несогласие с тем, с чем несогласны. «А вот с этим мне согласиться трудно» или «Это мне непонятно».

✓ поясните, почему вы не можете согласиться с его мнением, и, если ему интересно, выскажите свою позицию.

Естественно, для реальной жизни этот алгоритм длинен. Но если вы им овладеете, ваши переговоры станут короче – и эффективнее.

СТАРАЙТЕСЬ СОГЛАСИТЬСЯ, А НЕ ВОЗРАЗИТЬ. СТРЕМИТЕСЬ НЕ К ПОБЕДЕ, А К ИСТИНЕ И МИРУ

Если двух собеседников уподобить бойцам со шпагами, меня более всего привлекают те, которые отставляют шпаги в сторону и протягивают друг другу открытые дружеские ладони. Но если ваш собеседник шпагой размахивает, вы должны уметь ее у него выбить. Ваше военное искусство проявится в умении вести полемику.

Искусство полемического боя

Пolemика в буквальном переводе – это война. Основной мотив любого полемического боя – желание каждого победить, доказать свою правоту и неправоту собеседника. Едва ли в полемике рождается истина: ее изложение каждым односторонне и тенденциозно, но помочь рождению истины полемика может. Того, кто умеет наносить уколы сам, редко пытаются уколоть другие. И, если вам навязывают бой, его должны выиграть вы.

Полемикой надо владеть, но нельзя увлекаться. Не начинайте спор, пока не сказали себе: «Я сейчас с этим человеком вступаю в полемику. Я знаю, зачем я это делаю, я представляю себе последствия, но уверен в необходимости этого».

Есть достаточно простые, но не слишком честные средства выиграть полемику:

- ✓ говорить монологом так напористо, что собеседник лишается возможности вас даже перебить,
- ✓ перебивать собеседника и не давать ему подвести удачные итоги,
- ✓ высмеивать и доводить мысль собеседника до абсурда,
- ✓ цепляться за неудачную форму высказываний оппонента,
- ✓ переходить на личности. Это не значит оскорблять, но просто показать, что его позиция основывается не на фактах, а на личных мотивах и пр.,
- ✓ уводить разговор в сторону, когда нечего сказать.

Это очень эффективные средства, но я буду рад, если вы сумеете ими не злоупотреблять, а то и обходиться без них вовсе. Ваша корректность будет сдерживать противника и вызовет уважение окружающих.

Для вас главное:

Работайте на публику: старайтесь говорить хотя бы внешне эффектно.

Противника не переубедишь, но можно заставить его сдаться, когда симпатии слушающих на вашей стороне. Его можно сбить, ошеломить, чтобы он в растерянности открывал рот, а все смеялись вместе с вами – не обязательно над ним, но на вашей стороне.

Захватывайте инициативу. Есть темы, выгодные для вас, есть – для оппонента. Какие будете обсуждать? Есть логика, показывающая вашу правоту, есть – его. Побеждает тот, кто проводит свою линию. Проводите ее до конца, не давая себя сбить.

Наступайте! Напор, энергия, здоровая агрессивность. Никогда не оправдывайтесь, но будьте готовы к нападению. Сбивайте оппонента уверенностью подачи и широким фронтом атаки: работайте обоями аргументов. На один вопрос ответить можно, на три сразу – затруднительно.

Разбивайте его позицию, а не доказывайте свою. Разбивать легче, чем доказывать: ломать – не строить... Это – золотое правило полемики, секретное оружие опытных бойцов. Защищая свою позицию, не доказывайте свою правоту, а разбивайте его атаку. Нападая, не

стройте систему доказательств его неправоты, а спрашивайте, чем он аргументирует, и разбирайте его защиту.

Например, муж и жена обсуждают, куда поехать отдыхать. Жена предлагает поехать на Черное море, муж – на Белое. Результат разговора во многом зависит от избранной тактики. Например, если муж поставит вопрос: «Что ты не видела на своем Черном море?» и жена начнет рассказывать, как там будет хорошо, мужу достаточно только ее высмеивать, а это несложно. «Там солнышко, тепло...» – «И нос у тебя облезет», «Море ласковое...» – «И народу на пляже – друг на друге лежат» – и т. д. Тут муж не обсуждает достоинства Белого моря, он только разрушает энтузиазм жены по поводу южной экзотики.

Однако чаще умные жены ставят вопрос с точностью до наоборот: подняв удивленно брови, жена интересуется, что же он собирается делать на своем Белом море? Муж, не подозревая, что попадает в ловушку, начинает ей рассказывать, как это замечательно: сосны, палатка, костер... Жена закончит: «Закопченный котелок, холодно, есть нечего!» – и муж оказывается в дураках.

В семьях же, где такие маленькие секреты известны, супруги обходятся без этих не очень безобидных хитростей, предпочитая честное, без ловушек, обсуждение.

Бейте только наверняка: лучше не бить, чем бить без толка. Он отбил – плюс ему. Не жальте по мелочам – только распалите.

Предупредите возможные выпады. Зная, куда вас будут бить, опередите противника – ответьте ему заранее.

Побеждает подготовленный. Не зная свое поле битвы, невозможно сражаться, но, не зная поле оппонента, трудно выиграть. Вы должны представлять его возможные ходы, аргументы, атаки и защиты. Просчитывайте позицию оппонента так, чтобы вы могли отвечать за него не хуже его самого – и тогда вы начнете выигрывать.

Прекрасная подготовка – тренировочная полемика, где кто-то играет вашу позицию, а вы выступаете в роли противника против себя.

Тест «Что вы за птица?»

Тесты любят все или почти все, но большинство отвечает на вопросы лишь для того, чтобы, узнав результат, оценить – нет, не себя, а тест: насколько тест точно угадал то, что человек знал о себе и без него... Да, тесты помогают человеку еще раз задуматься о себе, посмотреть на свои особенности немного «со стороны», но основная функция популярных тестов – развлечение.

Тест «Что вы за птица?»³ – не скучный, но дан здесь с другими целями. Я боюсь, что кто-нибудь начнет воспринимать изложенные выше правила и рекомендации слишком прямолинейно, не соотнеся со своими особенностями и своей личной ситуацией. Тест же помогает понять, что нет общих рекомендаций, что качество, украшающее одного человека, может мешать другому.

Ругаться, например, явно нехорошо. Но нескольких людей мне пришлось учить ругаться, потому что они это не умели. А им, в их ситуации, это было необходимо.

Итак,

³ Это популярный тест американских авторов, немного подработанный мной применительно к нашим условиям. Кроме того, добавлены корректирующие упражнения.

Ответьте на вопросы

Отвечая на вопросы, следует выбрать из трех ответов один. Если у вас есть сомнения, выберите просто наиболее подходящий для вас ответ. Тот или иной ответ не говорит о том, что вы лучше или хуже, а просто о том, что вы тот или иной.

1. Мне 12 лет, я собрался гулять, а мама вдруг заявляет: «Уже поздно, никуда ты не пойдешь». Я:

- а) очень-очень попрошу маму, чтобы она меня все-таки пустила на улицу, но если она будет все равно настаивать на своем, то останусь дома,
- б) скажу себе: «А я никуда и не хочу идти» – и останусь дома,
- в) скажу: «Ничего не поздно, я пойду», хотя мама потом и будет ругаться.

2. В случае разногласий я обычно:

- а) внимательно прислушиваюсь к другому мнению и стараюсь найти возможность взаимного согласия,
- б) избегаю бесполезных споров и пытаюсь добиться своего другими путями,
- в) открыто выражаю свою позицию и стараюсь переубедить собеседника.

3. Я представляю себя человеком, который:

- а) любит нравиться многим и быть как все,
- б) всегда остается самим собой,
- в) любит подчинять других людей своей воле.

4. Мое отношение к романтической любви:

- а) быть рядом с любимым человеком – величайшее счастье в жизни,
- б) это неплохо, но пока ее от тебя не требуют слишком много и не лезут в душу,
- в) это прекрасно, особенно когда любимый дает мне все, что мне нужно.

5. Если я расстроен, то я:

- а) постараюсь найти кого-то, кто бы меня утешил,
- б) стараюсь не обращать на это внимание,
- в) начинаю злиться и могу разрядиться на окружающих.

6. Если начальник не совсем справедливо раскритиковал мою работу, то:

- а) меня это заденет, но я постараюсь этого не показывать,
- б) меня это возмутит, я буду активно защищаться и могу вы сказать в ответ свои претензии,
- в) я огорчусь, но приму то, в чем он прав, и постараюсь эти ошибки исправить.

7. Если кто-то уколется моим недостатком, то я:

- а) раздражаюсь и молчу, пережевывая обиду внутри себя,
- б) наверное, разозлюсь и отвечу тем же,
- в) расстраиваюсь и начинаю оправдываться.

8. Я лучше всего действую, если я:

- а) сам по себе,
- б) лидер, руководитель,
- в) часть команды.

9. Если я закончил какую-то сложную работу, я:

- а) просто перехожу к другому делу,
- б) показываю всем, что я уже все сделал,
- в) хочу, чтобы меня похвалили.

10. На вечеринках я обычно:

- а) тихонечко сижу в углу,
- б) стремлюсь быть в центре всех событий,

в) провожу большую часть времени, помогая накрывать на стол и мыть посуду.

11. Если кассирша в магазине не даст мне сдачу, то я:

- а) естественно, ее потребую,
- б) расстроюсь, но промолчу. Я не люблю препираться с кассирами,
- в) не обращаю внимания. Мелочь не стоит того, чтобы обращать на нее внимание.

12. Если я чувствую, что я злюсь, я:

- а) выражаю свои чувства и освобождаюсь от них,
- б) чувствую себя неудобно,
- в) пытаюсь себя утихомирить.

13. Когда я болею, я:

- а) делаюсь раздражительным и нетерпеливым,
- б) ложусь в постель и очень жду, что за мной будут ухаживать,
- в) стараюсь не обращать на это внимание и надеюсь, что это же будут делать все окружающие.

14. Если какой-то человек вызвал мое сильное возмущение, я предпочту:

- а) выразить ему свои чувства открыто и в лицо,
- б) разрядить свои эмоции в каком-нибудь постороннем деле или разговоре,
- в) дать ему знать об этом косвенно, например через других людей.

15. Мой девиз, очевидно, будет:

- а) Победитель всегда прав,
- б) Весь мир любит любящего,
- в) Тише едешь – дальше будешь.

Что показывает тест?

С помощью теста вы можете соотнести себя с тремя достаточно разными и яркими личностными портретами, названными условно «Голубь», «Страус» и «Ястреб».

Обработайте результаты своих ответов. Для этого разбейте 15 вопросов-ответов теста на три пятерки: 1–5, 6–10, 11–15. Чтобы узнать, насколько вы «Голубь», посчитайте, сколько у вас ответов «А» в первой пятерке, «В» во второй пятерке и «Б» – в третьей. Максимум может быть 15, минимум – 0. Выраженность у вас «страусиных» черт покажет сумма «Б» в первой пятерке, «А» во второй и «В» в третьей. Ответы «Ястреба» – «В» в первой пятерке, «Б» во второй и «А» в третьей.

Если, к примеру, у вас 11 «голубиных» ответов, 4 «страусиных» и ни одного «ястребиного», то ясно, что вы ближе всего к Голубю, немного Страус и ничего общего не имеете с Ястребом. Если всего поровну, то в вас всего понемногу и в разных ситуациях вы проявляете себя по-разному.

Правда, стоит поинтересоваться: что вы взяли от Голубя – добрую мягкость или кислую нерешительность? От Страуса – эмоциональную стабильность или замкнутость? От Ястреба – решительность или агрессивность?

Для этого внимательно просмотрите описание этих личностных типов.

Голубь

Это дающий, любящий, мягкий и чувствительный человек.

Голуби нуждаются в любви, от нее зависит их счастье и безопасность, и ради нее они готовы даже на самопожертвование.

Голуби во многом – слабаки и мямли. Они готовы сделать все для других – и чаще всего то, что они втайне хотят, чтобы другие сделали для них. Прямо попросить или потребовать то, что им нужно, они или боятся, или не умеют. Слишком добры и уступчивы – оттого, что трусливы.

Голуби живут мечтой найти человека, который угадывал бы их желания и понимал бы их с полуслова. Не встречая такого, часто оказываются разочарованными. Они вообще уделяют мечтам и переживаниям слишком много времени, вместо того, чтобы заняться чем-то серьезным.

Голубь чаще играет второстепенные роли, способствуя подъему наверх других. Это не потому, что Голуби в чем-то неполноценны, но просто они себя лучше чувствуют за треном, а не на нем. Брать на себя инициативу и ответственность побаиваются, чувствуют себя в роли лидера очень неуверенно. Голуби зависимы от мнений окружающих и преданы предмету обожания.

Они страдают от мелочей, часто суеверны. Легкие, миролюбивые, Голуби укрощающе действуют на темпераментных и агрессивных людей. Свою собственную злость они направляют на себя, часто теряют здоровье, простужаются, теряют кошельки и режут себе пальцы вместо колбасы.

Страус

Страус – человек холодный, расчетливый, осторожный и предпочитает держаться от всего на расстоянии. Ему нужно пространство вокруг себя, а не кто-то под боком. Если кто-то подходит к нему слишком близко, он или отталкивает его, или, что чаще, бежит от него сам. Страусу достаточно себя и он хочет только покоя. Чтобы избежать нежелательных контактов или не дай бог разочарования, он старается спрятать в песок не только свою голову, но и сердце, и талант.

Страус избегает связей и особенно вытекающих из них обязательств. Те, кто выходит за них замуж или женится, знает, что жизнь с ними может быть весьма холодной. Страусы предпочитают страдать в молчании и одиночестве.

Но страдания их не слишком болезненны, поскольку они умеют защитить себя от них. Даже если Страуса отвергли, он перенесет это достаточно спокойно. Они не ждут от жизни и людей слишком многого, поэтому не бывают и слишком разочарованы. Поскольку они никогда особенно ни к чему не стремятся, никто не может сказать, что они потерпели фиаско.

Их отчужденность придает им целостность и самодостаточность, что не хватает как Голубю, стремящемуся понравиться и подлаживающемуся под окружающих, так и Ястребу, который хочет достичь успеха и всегда в движении. Но эта же целостность (ее другая сторона – замкнутость) отрывает Страуса от лучшего в других людях и в нем самом, от бурлящего потока жизни.

Ястреб

Человеку честолюбивому, решительному и храброму, Ястребу нужна власть. Преследуя свои цели, Ястребы приобретают массу противников, но, с другой стороны, они многого и достигают. Их враждебность, агрессивность и некоторая одержимость делают их очень сложными спутниками в жизни, но в то же время они заставляют каждого вытягиваться перед ними в струнку и выкладываться в деле. Мы чаще восхищаемся ими, чем любим их.

Ястребы требуют немедленного подчинения, беззаветной преданности и массы восхищения. Но, с другой стороны, они работают больше, чем кто-либо, и, как правило, заслуживают такого отношения к себе.

Они стремятся к совершенству, идеалу, бескомпромиссны, требуют «все или ничего». И хотя они легко критикуют других и себя, на критику со стороны реагируют плохо. Всякое предположение, что они могут совершить ошибку, не только вызывает их ярость, но также может ввергнуть их в состояние глубокой депрессии, так как за этим ястребиным фасадом они не так жестоки, как кажется на первый взгляд.

Для Ястребов мир представляет поле битвы, и они окружены врагами. Но не стоит беспокоиться: они вооружены умом и проницательностью, они прирожденные стратеги, и у них масса энергии. Единственная битва, которую они проигрывают, – это битва с самим собой.

Если вы хотите меняться...

Этот тест дает только один из возможных «срезов» вашей личности, но, надеемся, с его помощью вы лучше поняли некоторые свои особенности. Не так важно, какие черты в вас больше выражены – Голубя, Страуса или Ястреба, важно то, что вы еще раз взглянули на себя как бы со стороны.

Видимо, не все вас в себе удовлетворяет. Если вы решили меняться, будьте готовы к ситуациям дискомфорта – это неизбежный этап в процессе роста.

Согласие на изменение похоже на согласие на операцию: вам будет некоторое время больно, но зато вы освободитесь от старой болезни.

Следующие упражнения могут помочь вам освободиться от слабых, нежелательных сторон вашей личности, развить ваши сильные стороны.

Вам может показаться, что некоторые задания вырабатывают отрицательные качества: зачем же их тренировать? Тут путаница: вам предлагается выработать умения, а не качества. Качества – это навсегда, а умения – только когда надо.

Надо ли уметь «бить»? «Бить» – не надо, а «уметь бить» – бывает очень даже необходимо...

Что нужно Голубю

Диагноз и общие предписания.

Вам нужно взрослеть и становиться более самостоятельным, начинать жить своей жизнью, зачастую вопреки ожиданиям или просьбам окружающих. Нужно учиться быть человеком для себя, а не человеком для других. Вы имеете право быть самим собой. Вам надо разрешить себе многое из того, что пока для вас внутренне недозволено.

Это не значит, что вы должны становиться плохим человеком, но то доброе, которого в вас так много, должно быть надежно защищено.

Упражнения:

1. Упражнение «Не-улыбка».

Улыбка – это прекрасно, она всегда вас красит. Но вас и «ловят» на улыбку: вы улыбнулись – значит, сказали «Да». А вы уверены, что это всегда самый правильный ответ?

Чтобы стать «более свободным» человеком, научитесь не улыбаться в ответ на улыбку, обращенную к вам. Разрешите себе быть и сумрачным, и серьезным.

2. Упражнение «Нет».

Вам трудно говорить «Нет» – вы не хотите огорчать человека, ведь он может обидеться или рассердиться на вас. Так вот, вы должны научиться говорить «Нет» спокойно и реши-

тельно. Во-первых, вы имеете на это право, во-вторых, такое «Нет» воспринимается нормально.

3. Упражнение «Захват инициативы».

Учитесь захватывать инициативу в разговоре и делах.

4. Упражнение «Нестандартные поступки».

Вы слишком зависимы от мнений окружающих людей и боитесь выйти за рамки стандартного («как все») поведения. Разрешите себе любые разумные, но нестандартные поступки. На автобусной остановке принято только спокойно стоять, но вам холодно – попрыгайте или сделайте зарядку. Окружающие будут смотреть на вас как на ненормального? – Во-первых, они не правы, а, во-вторых, какое вам дело до их взглядов и оценок?

5. Упражнение «Губа».

Если неодобрительные взгляды окружающих выдерживаются вами все-таки с трудом, надо тренировать свою психическую устойчивость. На улице или в транспорте немного приподнимите верхнюю губу, обнажая десны и зубы, и ваше лицо начнет приобретать неприятное выражение. Разрешите себе быть с таким некрасивым, неприятным лицом. Упражнение хорошо тем, что вы здесь можете регулировать «уровень напряжения». Станет тяжело – губу припустите; а не чувствуете напряжение – приподнимите губу выше...

6. Упражнение «Подарю тебе оценку».

Это упражнение облегчит вам и выполнение предыдущих заданий, и сделает вас более внутренне свободным. В жизни и общении учитесь быть не оцениваемыми, а оценивающими. Не ждите, пока оценят вас, – выстреливайте оценкой первым сами. Совершая нестандартные поступки, наблюдайте за разнообразными реакциями окружающих (далеко не все из них будут адекватны и умны). Сделали ошибку и кого-то подвели – не переживайте, а понаблюдайте, как (правильно, нет? умно, нет?) на вашу ошибку отреагирует этот человек.

7. Упражнение «Свобода отрицательных эмоций».

Вы боитесь своими неуместными (особенно отрицательными) эмоциями задеть или огорчить окружающих. Это добрая забота, но именно вам нужно от этой боязни избавиться. Какие бы ни были ваши эмоции, вы имеете на них право. Чаще, свободнее выражайте свои отрицательные эмоции в адрес окружающих или просто в пространство.

8. Упражнение «Свобода голоса и мнений».

Учитесь говорить громко и уверенно, чаще высказывайтесь категорично.

9. Упражнение «Свобода обвинений».

Учитесь в ответ на обвинения не оправдываться, а немедленно переходить в контратаку и встречно обвинять самому. А то и вовсе не ждите, когда начнут нападать на вас: начинайте с обвинений сами.

10. Упражнение «Наведите порядок!».

Возьмите себе за правило наводить порядок в магазинах и других службах сервиса, где сервиса пока нет. Разрешите себе делать замечания работникам торговли и службы быта (неважно, будут они эффективны или нет).

Что нужно Страусу

Диагноз и общие предписания.

Ваша холодность, ухудшающая контакты с людьми и ограничивающая восприятие всех красок мира, – не природная, а лишь следствие вашей боязни связей и переживаний. Да, жить бывает больно, но это еще не повод, чтобы не жить вообще. И то, что было так болезненно в детстве и юности, уже не страшно сейчас. Попробуйте открыть себя миру, и мир откроет себя вам! Ваша главная задача – развивать в себе интерес и внимание к окружающим людям, научиться их лучше понимать и чувствовать.

Упражнения:

1. Упражнение «Ассоциации».

Это известная игра в компании, когда один выходит, а кого-то загадывают. Отгадчик должен задавать «абстрактные» вопросы (например, «Какая вещь домашнего обихода?»), а отвечающий должен думать о загаданном человеке, стараясь ассоциативно связать с ним свой ответ.

2. Упражнение «Запоминание лиц».

Выработайте в себе привычку запоминать лица окружающих вас людей. Посмотрели, закрыли глаза, попробовали восстановить все зримо, в деталях. Не получается, что-то «не видите» – смотрите снова, чтобы запоминание было полным.

3. Упражнение «А как он смеется?»

Глядя на лица, постарайтесь зрительно представить: «А как этот человек смеется или плачет? Как он объясняется в любви? Каков он растерянный? Как он хитрит, старается «выкрутиться»? Как он грубит? Ругается? Каков он обиженный? Каким он был в три года (чисто зрительно – видите?)? Каким он будет в старости (видите?)?»

4. Упражнение «А что это он?»

В компании друзей, где идет треп и развлечения, выключитесь из суеты, молча послушайте других и постарайтесь понять: «Почему, зачем вот этот человек говорит или делает это – и так? Чего это он? Он действительно так весел или только прикидывается? Она молчит – интересничает? Он изображает шута – зачем?»

5. Упражнение «Я глазами других».

В различных ситуациях и с разными людьми постарайтесь посмотреть на себя глазами вашего собеседника. Какое впечатление вы производите? Что он думает о вас?

6. Упражнение «Сопереживание».

В разговоре на личные, трогающие собеседника темы постарайтесь активно и заинтересованно (не внешне, а внутренне) слушать его, не перехватывая инициативу и не отключаясь, а сопереживая и пытаясь поставить себя на его место.

7. Упражнение «Перевоплощение».

Попробуйте почувствовать себя на месте другого человека. Представьте, что он – это вы. Поставьте (посадите) себя на его место, влезьте в его внешность, проникните в его внутренний мир. Воспроизведите его посадку, походку, мимику, движения.

Перевоплотитесь – постарайтесь почувствовать его чувствами и подумать его мыслями.

8. В компаниях чаще вылезайте на роль Массовика-затейника. Не получается – учитесь.

Что нужно Ястребу

Диагноз и общие предписания.

Видя в окружающих врагов, вы невольно превращаете в них даже тех, кто мог бы быть вам другом. Возможных единомышленников вы против их воли превращаете в своих конкурентов. Чтобы этого не происходило, вы должны научиться быть более терпимыми и доброжелательными.

Упражнения:

1. Упражнение «Улыбка».

Вы должны приучить себя к тому, чтобы обычным выражением вашего лица стала теплая, доброжелательная улыбка. Если ее нет, должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда.

2. Упражнение «Мир тебе».

Первая фраза (внутренняя фраза, установка) при встрече с любым человеком у вас должна быть «Мир тебе!». Подарите ему это всей душой, всем сердцем! Выходя утром из дому, киньте это небу, птицам, деревьям! Какое-нибудь симпатичное дерево можно и обнять.

Если с кем-нибудь начинаете спорить или ругаться, каждые 3 минуты вспоминайте и повторяйте: «Мир тебе!» – это поможет вам остановиться.

Многим больше нравится (и просто спасает) другая внутренняя фраза, а именно: «Хорошо». Чтобы ни случилось, каждые пять минут говорите себе с внутренней улыбкой: «Хорошо!» На вас кричат – «Хорошо». Вы кричите – тоже «Хорошо». Через какое-то время кричать уже не захочется никому, и в душе станет светло и тепло.

3. Упражнение «Передача инициативы».

Чаше передавайте собеседнику инициативу в разговоре. Пусть разговор будет про то, что хочет он, и так, как хочет он.

4. Упражнение «Оценка на себя».

Чаше становитесь оцениваемым, а не оценивающим. Как рядом с вами чувствуют себя окружающие? Им уютно от вас и рядом с вами? Если кто-то совершил ошибку, обратите внимание не на этот факт, а на свою реакцию в этой ситуации.

5. Упражнение «Приятный разговор».

Если вопрос не слишком принципиальный (кстати, учитесь чаще оценивать его именно так), постарайтесь разговор сделать просто приятным. Прав собеседник или нет, глуп или нет – сделайте так, чтобы ему с вами было хорошо.

6. Упражнение «Облако в штанах».

Учитесь говорить меньше, тише, мягче. Старайтесь согласиться, а не возразить. Чаше говорите «Да», а не «Нет». Избегайте категоричных фраз и интонаций.

7. Упражнение «Комплименты и благодарность».

Используйте любую удобную возможность, чтобы сказать человеку что-то о нем и о его действиях хорошее. Все, что вам в человеке понравилось, выразите: глазами, улыбкой, и, конечно же, словами. Разрешите себе восхищаться: «Вы сегодня прекрасно выглядите!», «От души спасибо, это просто восхитительно!» Главное, чтобы это было искренне, а это зависит только от вас.

8. Упражнение «Гроза отменяется».

Учитесь сдерживать свои отрицательные эмоции. Вам тяжело их сдерживать, а окружающим тяжело их переносить. Учитесь не ругаться. Не слабо целую неделю всем все прощать, принимать с пониманием, не критиковать и не делать замечания, не осуждать, не ругаться? Если неделю слабо, то сколько не слабо?

9. Упражнение «Мудрец».

Учитесь мудрости, созерцательному взгляду на жизнь и умению проигрывать. Ваш проигрыш – ваш новый опыт и возможность извлечь из этого урок. Что бы ни произошло, прежде чем негодовать или расстраиваться, спросите себя: «А как бы к этому отнесся мудрый человек?»

Глава 3

Ты да я, да мы с тобой **(психология межличностных отношений)**

О невротиках, любви к себе и людям

Возвратитесь в потерянный рай

*Я на свете всех умней,
Не боюсь я никого.
Вот какой я молодец,
Буду жить теперь сто лет.*

Мироощущение, способное вытянуть из любого невроза

Пока ребенка не отравил яд цивилизации, он не сравнивает себя с другими и мало интересуется тем, как они оценят его: он знает, что он естественен и прекрасен. Это и значит, что он душевно здоров. Посмотрите: он безусловно положительно относится к себе, и родителям придется много потрудиться, чтобы внушить ему, что он бывает «плохой».

Зачем? А чтобы слушался. И вот ребенку раз за разом бьют по здоровой еще душе (лишают любви, колют злостью и ударяют ненавистью) до тех пор, пока он не почувствует боль, пока в душе его не появится рана. Теперь родители удовлетворены. Теперь, когда надо от ребенка чего-то добиться, достаточно стукнуть его по душевной ране («Ты плохой!»), и он, дергаясь, подчиняется.

Внушить, что ребенок может быть «плохим», необходимо, иначе ребенок оказывается неуправляемым. Это жестко, но неизбежно и необходимо, как прививки. Правда, в данном случае это прививка душевной болезни, невроза «отвергнутое™» и «неполноценности».

Потом мы вырастаем, а невроз остается, чувство празднования себя не возвращается. Мы превращаемся в невротиков.

Невротик – это человек, с которым трудно окружающим, но трудно именно потому, что ему трудно с самим собой. Его проблема в том, что он не любит и не уважает себя. Не имея любви, ему нечего давать, соответственно он ничего от окружающих и не получает. Его установка – «дай», а не «я дам». То, что ему не дают, он требует или тащит, чем вызывает агрессию у окружающих, на которую отвечает тем же. Его совести все это не нравится, поэтому она его грызет и мучит, только добавляя к его страданиям.

И все это только потому, что его недолюбили в детстве...

**РЕБЕНОК ЗНАЕТ, ЧТО ОН ПРЕКРАСЕН. ВЗРОСЛЫЕ
ЗАСТАВЛЯЮТ ЕГО ЭТО ЗАБЫТЬ**

Все начинается с любви

All you need is love!
Самый популярный лозунг молодежи

А все, что нужно, это – сказать человеку: «Поверь в Себя, полюби Себя, и если ты будешь любить Себя много, ты дашь Себе столько любви, что уже не надо будет тянуть с других и Ты Сам сможешь ее щедро раздавать».

Разреши себе хотя бы погладить себя, если не можешь праздновать свое существование!

Вылезайте из неврозов – разрешите себе полюбить себя. Любовь к людям начинается с любви к себе.

Пусть каждое утро вместе с вами первой просыпается установка: «Я – хороший, славный, любимый и замечательный». Зачем? Во-первых, это очень приятно.

Тот, кто не верит, может попробовать и убедиться.

А, во-вторых, и главное – такого человека начинают любить другие. Глубинная уверенность, самоощущение «Я – достойный и интересный человек» (или «Я – Солнышко, со мной приходит праздник») действует как внушение, как гипноз, убеждая людей без всяких слов – на подсознательном уровне. Образ себя становится образом для других. Его любят хотя бы потому, что любить его легко, он открыт к восприятию доброго к себе отношения.

Трудно, если не невозможно любить человека, который отталкивает любовь, закрывается от нее, не может или не хочет (бессознательно) быть любимым. Это относится и к уважению, и к открытости, и к интересу: если я не верю, что все это может относиться ко мне, мое настороженное отношение обязательно погасит эти импульсы.

А душевно здоровый человек не просто верит, он знает, что всегда и безусловно достоин любви и уважения.

Заметим, что это вовсе не снижает его критичность к себе. Доказано, что люди, принимающие себя, не боятся сравнивать себя с высокими эталонами и ставить себе объективные (т. е. часто и низкие) самооценки.

Что ему бояться критики? Да, это у него не получилось и вот это вышло плохо. Это нехорошо, но ведь и на солнце бывают пятна, а в следующий раз он обязательно постарается сделать лучше! Плохая оценка не скребет душу, и, в конце концов, не отменять же из-за нее праздник бытия!

Привлекательно и то, что искренне любящий себя, не отягощенный неврозами человек не имеет препятствий в любви к другим, восприимчив к их достоинствам и всегда готов излить переполняющую его любовь.

ЛЮБОВЬ К ЛЮДЯМ НАЧИНАЕТСЯ С ЛЮБВИ К СЕБЕ

Правда, есть одно СУЩЕСТВЕННОЕ ДОПОЛНЕНИЕ.

То, чего не хватало Карлсону

*Я красивый, умный и в меру упитанный мужчина
в самом расцвете сил, самый лучший в мире Карлсон.*
Карлсон

Карлсон – здоровяк физически и душевно, но это – дичок, который всех любит и никого не уважает. Карлсону – хорошо, но чтобы с ним никому не было плохо, он должен стать еще и цивилизованным.

Цивилизованность предполагает переориентацию с «Я» на «Другого», возникновение установки «Я вижу и уважаю тебя как человека».

Каждый интересуется в первую очередь собой и заботится о себе. Полностью преодолеть это невозможно, но в разумных пределах скорректировать необходимо.

Начинать можно с малого: с живого и доброго интереса к людям. «Что это за человек, чем он живет и дышит?» – вместо безразличия и нытья: «Вот, какой я одинокий...»

Прежде чем стараться привлечь внимание окружающих к себе, научитесь привлекать свое внимание к окружающим.

За этим следует готовность понять и помочь другому. «Что его заботит, что ему нужно?»

Да, все заиклены на своих делах и заботах, но нельзя же до такой степени!

Более чем полезно – выработать взгляд на себя со стороны. «Что ему нужно от меня? Что ему во мне нравится, что – нет, каковы его пожелания ко мне?» – О чем-то догадаешься сам, о чем-то надо спросить.

Соответственно результатам по возможности и действуйте.

Если все это появится у вас, вы действительно станете «лучшим в мире Карлсоном».

Зерно любви

В какую бы объективность мы ни рядились, склонность к той или иной оценке окружающих мы носим в себе всегда. Мы носим в себе и ожидание – предзнание того, каким окажется Встречный или Знакомый. Ожидание – это нечто большее, нежели надежда или желание, что кто-то окажется «хорошим» или «плохим». Это бессознательное знание, знание-вера, живая душевная установка.

То, что вырастает в отношениях между нами, зарождается в первую очередь в нашей душе. Мое отношение к другому формирует отношения между нами, и механизм этого несложен.

Сразу работает эффект внушения. Когда на тебя с непоколебимой уверенностью смотрят как на дурака или эгоиста, трудно чувствовать себя другим. Живое ожидание – сильнейший гипнотизер.

Не сразу явно, но со временем все прочнее формируется ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПЕТЛЯ во взаимоотношениях. Известно: «Как аукнется, так и откликнется». Тот, кому мы симпатизируем, отвечает симпатией взаимной. Мы готовы к обвинениям – наталкиваемся на обвинения в нашу сторону. Подозрительность получаем за подозрительность, открытость – за открытость. Получает же больше всех тот, кто больше всех дарит.

А, самое главное, наше отношение к Другому начинает определяться нашим же душевным вкладом в него. Мы любим людей за то добро, которое вложили в них, и ненавидим за то зло, которое им причинили.

Нет, не Л.Н. Толстой – автор этой мысли. Ее автор – вся история духовной культуры человечества.

Импульсивное доброе дело ищет себе обоснование в «потому что он хороший» так же, как случайный отказ или грубость рационализируется в «так ему и надо».

В результате же первые душевные импульсы, какими бы они ни были (с хорошей или плохой оценкой человека), как правило, находят свое подтверждение.

Подумали, посмотрели, поверили – получили. «То, что произошло в отношениях, раньше уже произошло внутри вас».

Эта мысль Шри Раджнеша – лишь пересказ того, что сотни лет другие мудрецы повторяли до него.

Нравитесь вы кому-то или нет – неважно. Главное, чтобы люди нравились вам. Опережающая доброжелательность создает положительную петлю во взаимоотношениях, недоброжелательность – отрицательную. Из зерна любви вырастает сад. Из зерна агрессии поднимаются джунгли. Зерна чего вы носите в своей душе?

**НРАВИТЕСЬ ВЫ КОМУ-ТО ИЛИ НЕТ – НЕВАЖНО. ГЛАВНОЕ –
ЧТОБЫ ЛЮДИ НРАВИЛИСЬ ВАМ**

По какому закону вы живете?

Что говорит Закон Джунглей? – Сначала ударь, потом подавай голос.

Р. Киплинг. «Маугли»

Наше отношение к жизни и людям, как правило, закладывается с детства. Предположим, мне с детства мои строгие родители внушали: «Сынок, жизнь – это джунгли, где каждый только за себя, и хорошего от людей не жди. Пока человек не доказал, что он порядочный, держись от него подальше».

Наверное, вы встречали людей с подобными убеждениями. У таких людей есть еще одна особенность: об этих своих убеждениях они, как правило, молчат, потому что людям не доверяют.

Или другой вариант, когда мои усталые и грустные родители мне так или иначе вкладывали в душу: «Жизнь, сынок, сложная штука, и люди бывают очень разные. Не будь слишком доверчивым, присматривайся к людям. Убедишься, что хороший – одно, а увидишь, что плохой, – тогда другое. А пока не разобрался, к себе близко не подпускай».

Ребенок верит – и теперь не подпускает.

И, конечно, возможен третий вариант, когда мои добрые родители с детства внушали: «Жизнь – прекрасна! Конечно, бывают люди и недобрые, но ты не ошибешься, если к людям будешь

подходить открыто. Пока человек не доказал, что он плохой, считай, что он хороший, добрый и порядочный».

Вы согласитесь, что эти три установки достаточно разные. Теперь главный вопрос: Какая из этих установок самая верная?

Когда этот вопрос я задаю в аудитории, часть присутствующих (как правило, улыбчивые и с «открытыми» глазами) дружно кричат: «Последняя – самая верная!» Другая часть присутствующих в это время мудро молчит, глядя на первых как на не вполне разумных детей...

По моему личному мнению, верны все три установки, и верны в равной степени. Это никакой не парадокс – просто каждая установка обладает силой, организующей жизнь, и подтверждает саму себя.

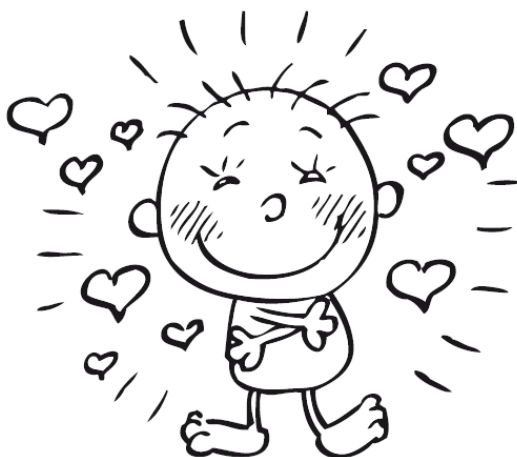
И если я, например, встречаю женщину, которая убежденно, вы-страданно произносит, что «Все мужчины – сволочи», я знаю, что она права. У нее будут на руках и доказательства, и факты: она говорит правду. Действительно, все мужчины рядом с ней проявляют себя как сволочи...

Более того, встречаю ее взгляд, направленный на меня, мужчину, и мне тоже начинает хотеться сделать что-то такое...

Точно так же правы мужчины, исповедующие позицию, что «Все женщины – стервы».

Интересно, что этих мужчин по выражению лица, поведению, манере держаться и характерным фразам я вычисляю еще до того, как они высказались по поводу другой (безусловно, прекрасной) половины человечества. Среди всех женщин они находят тех, кто им интересен (интереснейший бывает подбор!), после чего (естественно, этот момент мужчинами категорически отрицается) идет серия мелких провокаций...

Я – тоже провокатор, но я люблю провоцировать окружающих на другое, в результате чего мне на людей исключительно везет: у меня прекрасная жена, масса друзей, с предательством не сталкивался. Если же мне попадается «плохой» человек, я констатирую, что моей «позитивной мощности» на него пока не хватило...



Поверь в Себя, полюби Себя

В силовом (эмоциональном) единоборстве побеждает тот, кто сильнее и гибче.

Как вы развиваете свои «душевные мышцы»? Тренируете свои «эмоциональные сухожилия»?

ПЛОХИХ ЛЮДЕЙ НЕТ. ЕСТЬ ЛЮДИ, НА КОТОРЫХ У ВАС НЕ ХВАТИЛО ДУШЕВНОЙ МОЩНОСТИ

Разрешите другому быть Другим

Худо-бедно, но на уровне межгосударственных отношений принцип мирного сосуществования и невмешательства во внутренние дела другого государства вносит свой позитивный вклад, помогает жить мирно и не ссориться. Вопрос: как вы считаете, может ли и должен ли принцип невмешательства во внутренние дела Другого распространяться на межличностные отношения? Утвердительный ответ означает, что вы соглашаетесь со следующим положением

нием: «Каждый человек, пока это касается его лично, имеет право жить своей жизнью, решая и определяя все сам: как жить, с кем жить и пр. Касается его – решает он. И никто не вправе вмешиваться в его жизнь без его ведома и согласия».

Конечно, вообще не вмешиваться в чужую жизнь невозможно хотя бы потому, что это происходит постоянно помимо вашей воли и желания.

Человеческие жизни переплетены тысячами нитей и даже канатов, вы вмешиваетесь в десятки чужих жизней и фактом своего появления на свет, и фактом обратным; один ваш вид, одна тень ваша может быть для кого-то поворотным пунктом его биографии...

Другое дело – сознательное вмешательство. Тут просят – помогите. Спрашивают совета – дайте. А не просят или, тем более, просят не лезть не в свои дела – не лезьте. Но вмешиваться мы любим и вмешиваемся: летят советы, несутся замечания, падают упреки, катится давление, сыплются оценки – словами, интонациями, взглядами... А то еще проще – прямое физическое воздействие. Почему мы это делаем? По разным причинам. Например, нам удобнее, чтобы некий человек был такой, а не этаким. Разве это не причина, чтобы начать его обработку?

Понятно, придать этой экспансии благообразный вид не составляет большого труда, что мы и делаем.

Когда мама ежеминутно одергивает ребенка: «Не шуми! Не бегай!» – она, конечно, может прикрываться заботой о нем или окружающих. Как правило, это ограничение свободы личности мотивируется другим: мама ограничивает энергию и свободу ребенка не потому, что малышу бегать вредно, а потому что ей спокойнее, когда он смирно сидит рядом. Мама решает свои проблемы за счет ребенка.

Не менее распространено другое обстоятельство: некто считает себя очень умным, а другого – не очень. Более того, он бывает в этом убежден, и это подвигает его миссионерски поправлять «неправильную» жизнь своей жертвы, невзирая даже на самые энергичные протесты.

Любители спасать, наставлять на путь истинный, помогать заблудшим – остановитесь и вникните! Размышления А. Добровича: «Продельваю мысленный эксперимент: ставлю себя перед глазами тех, кого склонен считать безусловно ниже себя. Интересно, что они обо мне думаю? Не сомневаюсь: каждый из них уверен в своем превосходстве надо мной. Тот, кого я числю в мерзавцах, считает себя умней; лодырь – душевно тоньше; выхолощенный чудак – одухотвореннее; грязный распутник – богаче жизненной силой. Они не правы? Но откуда известно, что прав я?»⁴

Да, вы хотите сделать только как лучше. Но вы не Господь Бог, и не надо считать себя умнее или лучше других, пока они вам сами это не сообщили. На эту же тему как всегда ярко и убедительно пишет Д. Карнеги: «Поймите, что единственной причиной того, что вы не гремучая змея, например, является только то, что ваши отец и мать не были гремучими змеями. А причиной того, что вы не целуете коров и не считаете змею священным животным, является только то, что вы не родились в индийской семье на берегу Брахмапутры. Поэтому вы со всеми своими особенностями вряд ли заслуживаете особого почтения, и вряд ли лица, придерживающиеся других взглядов на жизнь, не правы и заслуживают презрения. Каждый человек по своему прав»⁵.

У китайцев есть великолепный лозунг-образ: «Пусть расцветают все цветы!» Психолог, видимо, расшифрует его так: «Разрешите другому быть Другим. Старайтесь не влиять – даже

⁴ Анатолий Борисович Добрович – замечательный психолог, автор книг «Общение: наука и искусство», «Глаза в глаза», «Милые бранятся», «Фонарь Диогена» (цитата как раз оттуда) и других. К нашему сожалению, покинул Россию.

⁵ Естественно, в своей великой книге: «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей».

замечаниями и советами, удерживайте себя от вмешательства, пока не проанализировали всю ситуацию и свои мотивы».

Без науки и более по-житейски этот же лозунг излагается гораздо короче:
«Живи и жить давай другим».

Конечно, есть масса исключений из общего правила. Да, иногда не вмешиваться – нельзя. Человек, например, не имеет или потерял царя в голове, а вопрос идет о его жизни-смерти.

Ваш друг влюбился, но неудачно, и собрался вешаться. Это происходит у вас на глазах – веревку отнимете? Непременно, и правильно сделаете. Но в подобных случаях на вас ответственность не меньшая, чем у хирурга на операции.

Если вы хотите быть честным человеком, проверьте свои мотивы и соображения внимательно и глубоко – тут все чисто? Продумайте, какими будут результаты – и не только ближайшие, но и отдаленные.

Вмешиваться можно. Но вмешиваться можно только тогда, когда быть в стороне уже действительно нельзя. А не наоборот.

ВАС НЕ ПРОСЯТ – НЕ ЛЕЗЬТЕ. ПОЖАЛУЙСТА

Принцип невмешательства и жизнь (психологический практикум)

Уважаемые мужчины! Задания лично для вас. Подумайте и выразите свое мнение по поводу следующих ситуаций.

Но это не запрет для женщин подумать над ними тоже. Женщинам может быть интересно познакомиться с мнением мужчин, а мужчинам услышать женские комментарии по поводу их решений.

Ситуация 1.

Близкий вам человек (жена, подруга, сестра, дочь) напялила на голову совершенно ужасную ярко-красную шляпу, повесила на уши черте-какие безвкусные серьги, то есть, на ваш взгляд, уродует свою внешность. Имеете ли вы право в таком случае:

- а) тактично высказать свое мнение об этом, если ей это интерес но?
- б) кинуть справедливые, но колкие и категоричные замечания о ее вкусе и личности?
- в) настаивать на том, чтобы она немедленно все это сняла и не безобразила себя?

У Мужчины из южных республик почти все без исключений твердо отдают предпочтение последнему решению, считая это не только своим правом, но и долгом.

Мужчины не из южных республик! Близкие вам женщины воспитаны не по канонам ислама. Я понимаю, в вашем сознании это ВАША жена, ВАША подруга и ВАША дочь, но я не уверен, что они считают себя вашей собственностью.

И что значит «безобразить себя»? У вас могут быть разные вкусы, и не очевидно, что ваш лучше. Не надо быть таким категоричным.

Мой выбор – всегда только первый. Все остальное – интервенция, которая рано или поздно получит достойный отпор.

Могут ли быть исключения? Могут. Например, ваша жена – совершенно забитый вами человек. Другой вариант – ваша супруга изображает сцену из игры «Ты мой повелитель». Это хороший супружеский спектакль, но здесь

требуется повелитель сильный, может быть даже суровый, но никогда не грубый: иначе эта сцена мгновенно сменяется на «Погляди лучше на себя».

Ситуация 2.

У близкого вам человека (жена, сестра, дочь) появилась подруга, которая вам активно не нравится. Она увлекается астрологией, хиромантией, мистикой и прочей эзотерической чепухой, чем и привязала к себе жену⁶. На ваш взгляд, она не умна и бесцеремонна, она курит, у нее дурные привычки и неправильный образ жизни.

Будете ли вы скрывать свое отношение к ней? Разрешите ли вы себе «отваживать» ее от дома, например:

а) высказываться о ней, используя все образные возможности русского языка?

б) «забывать» передать жене о том, что звонила подруга и про сила позвонить ей?

в) когда-то вести себя невежливо в отношении этой подруги, бе седовать с ней подчеркнуто сухо и неприязненно?

Считаете ли возможным в крайнем случае поставить ультиматум: «Или я, или она?»

Многое зависит от ваших отношений с женой и отношения подруги жены к вам.

Если эта подруга к вам относится пусть без особого интереса, но хотя бы с уважением, вы обязаны относиться к ней так же тактично, не позволяя себе ничего из вышеперечисленного. В другом случае вы можете поговорить с женой и объяснить, что ее подруга ведет себя нетактично. Вы можете также потребовать, чтобы она не курила там, где бываете вы. Остальное – дело жены.

Вы не имеете права «отваживать» ее подругу никаким из названных способов. Вы можете только защитить себя, но у вас нет права «защищать» жену: это не защита, а вмешательство в ее жизнь.

Ситуация 3.

Близкий вам человек (жена, сестра, дочь) ставит под угрозу свое здоровье тем, что регулярно читает в темноте и портит себе глаза, или не имеет привычки делать зарядку, а, может быть, увлекается голоданием или, напротив, пирожными.

Каким будет характер ваших высказываний на этот счет? Ваши действия?

Можно проводить разъяснительную и организаторскую работу в нужном вам направлении – такую и до тех пор, пока она не вызывает возражений у ее «объекта».

Читает в темноте. Нельзя отбирать книгу, можно потрудиться и повесить там, где она обычно сидит, симпатичную лампу. Не делает зарядку. Не стоит отчитывать, нужно помочь ей освободить время и весело делать зарядку вместе с ней. Голодание или пирожные: если не помогает описание последствий – ее дело.

Ситуация 4.

Близкий вам человек (жена, сестра, дочь) начинает курить, а вы ярый противник курения. Ваши действия?

Для начала разберитесь с мотивами вашего протеста. Вы волнуетесь за свое здоровье, или за ее, или просто убеждены, что женщина и курение – вещи несовместимые? Не надо врать. Ваша сестра курит на улице и на балконе – ваше здоровье вне опасности. Вы могли любить и целовать женщин, которые

⁶ Выражение «эзотерическая чепуха» не принадлежит автору этой книги и не отражает его взглядов.

курили, а потому не устраивайте сцены жене. А если курите сами, то молчите о вреде никотина для здоровья.

Но вы имеете права требовать, чтобы сестра не курила в квартире. Вы можете не целовать жену, если запах сигарет вам действительно неприятен. Вы обязаны рассказать дочери-подростку, что, начав курить так рано, она устроит себе в супружеской жизни серьезные трудности с зачатием.

Но если все-таки она начнет курить, покупайте ей самые качественные сигареты: чтобы фильтр был побольше, а вони – поменьше.

Теперь задание для женщин. Аналогично предыдущему заданию, мужчины могут присутствовать рядом, наблюдать, комментировать и делать выводы.

Итак, уважаемые женщины, ваши решения?

Ситуация 1.

Близкий вам человек (приятель, друг по любви, муж) не побрился, а вы это очень не любите. Ваши действия:

- *промолчу,*
- *тактично выскажу свое отрицательное отношение к этому (кстати, в какой форме?),*
- *не удержусь и уколую справедливым замечанием по поводу его щетины,*
- *если это возможно, потребую, чтобы он немедленно привел себя в порядок.*

Опишу свои возможные (безусловно, не идеальные) реакции. При молчании моей подруги я побреюсь тогда, когда мне это будет удобно; на укол – наверное, промолчу, но целовать ее желание пропадет; на требование «привести себя в порядок» – сообщу, что такие интонации меня не устраивают. Больше всего мне понравится теплый взгляд и фраза: «Я так хочу тебя целовать, а ты такой колючий. Давай, я все равно тебя поцелую, а ты побреешься?»

Ситуация 2.

Ваша подруга – Наташа Ростова – собирается бежать к Анатолию Курагину (то есть делает очевидную и опасную глупость). Вы повторите поступок Сони, которая предотвратила этот побег?

У меня на этот случай есть три ответа:

- Это, безусловно, ее дело. Собирать вещи помогать ей не стану, но и не встану поперек двери и не побегу информировать родственников.
- Больше всего мне бы хотелось, чтобы Наташа доверяла мне, и я был бы в курсе всех ее планов. Уверен, в этом случае она делала бы глупостей меньше.
- Если я буду ясно видеть, что в ее душе идет борьба мотивов, она сама боится нахлынувшего чувства и попросту сдалась перед его натиском – возможно, я займу активную позицию и вмешаюсь. Но как же я боюсь таких вмешательств...

Ситуация 3.

Лев Толстой решил стать вегетарианцем и отказывается от мясной пищи. Софья Андреевна видит, что это опасно для его здоровья, и тайком от него готовит его любимые вегетарианские блюда на мясном бульоне... Имеет ли она на это моральное право?

Эта ситуация – достоверный исторический факт.

Я знаю, что большинство женщин считает, что действия Софьи Андреевны абсолютно нормальны. Кто-то считает это вообще выражением женской сущности: соглашаться вслух и действовать втихую, ведя свою линию.

Это называется женским лукавством, чтобы не называть прямо – обманом.

А что касается того, что это «для его же блага»... Вредно или нет вегетарианство – вопрос сложный. Я, к примеру, стараюсь обходиться без мяса именно потому, что не хочу болеть и хочу жить долго.

Интересно другое. Видимо, исходя из того, что Лев Николаевич когда-то взял ее в жены, Сонечка Берс теперь могла считать себя умнее Льва Толстого. Она уж, конечно, лучше него знала, что есть благо, а что – зло, и по возможности формировала его жизнь по своему усмотрению. Как вам это нравится?

Итак, подведем итог: то, что человек стал вашим мужем, еще не разрешение лезть в его жизнь против его воли. И если вы возмущаетесь, когда обманывают вас, будьте честны сами.

Ситуация 4.

Близкий вам человек (муж, брат, сын) начинает вести неправильный образ жизни (встречается с друзьями, которые проповедуют сомнительные ценности и отличаются странным времяпрепровождением, начинает курить, домой приходит поздно, становится нервным и раздражительным).

Естественно, вас это очень тревожит, и вы хотите что-то предпринять. Что вы предпримете? Ваш выбор:

а) вы постараетесь вызвать его на разговор, чтобы разобраться в происходящем, в тактичной форме выскажите свое отношение к его поведению (если он не против) и предложите свою помощь (если он в ней нуждается),

б) настойчиво, используя все известные вам средства убеждения, будете уговаривать его изменить образ жизни, который до добра его не доведет,

в) будете жестко, в острой и категоричной, нелицеприятной форме отзываться о его друзьях и новых привычках,

г) примете решительные меры, вплоть до ультиматумов, разрыва отношений или каких-то форм физического воздействия, чтобы прекратить это медленное самоубийство.

Постарайтесь определиться, чья судьба вас заботит больше – своя или его? От этого ответа зависит очень многое. Если сможете, проанализируйте также, какие из Игр вы собираетесь в этой ситуации разыграть?

Мои ответы: «А» полностью и в крайней ситуации – «Г». Очень важно поговорить и разобраться, если умеете разговаривать. Скорее всего, он нуждается в помощи – но это не то же самое, что советы. Неизбежно это окажется испытанием не только для него, но и для вас – испытанием вашего терпения, мужества и умения понимать. Да, когда-то вы имеете право поставить его перед жестким выбором, вы можете от него уйти, если так будет лучше обоим или хотя бы вам. Это – можно. Все остальное – нельзя.

Будете зудеть: «Посмотри на себя, что ты с собой делаешь...» – ко всем его проблемам прибавите еще одну – себя. Как сформулировано классиком: «Домой придешь – тут ты сидишь».

Почему они понравились друг другу? (секреты привлекательности)

Мне нравится нравиться...

Как вы отнесетесь к человеку, который не скрывает, что он хочет нравиться людям?

Некоторые это осуждают. Интересно, а что больше вызывает осуждение – то, что он хочет нравиться, или то, что он это не скрывает?

На мой взгляд, желание нравиться – совершенно естественно, а тот, кто его в себе отрицает – или монстр, или лгун. Другое дело, что у этого желания, естественного так же, как и желание дышать, могут быть самые разные оттенки, украшающие его или заставляющие нас жить.

Думаю, что невротичен человек, желающий «понравиться всем и всегда» и переживающий, когда это не получается. «Нравиться всем» – и не реально, и не нужно. Надо уметь привлекать к себе взгляды и сердца людей, но не менее важно уметь спокойно переносить равнодушное или отрицательное отношение к себе. Оценки окружающих, в том числе и негативные, учитывать нужно, но нельзя становиться их рабом.

В рабство в свое время загнали нас родители: большинство из них добились, что их страшное «Ты плохой, я тебя не люблю» заставляло нас сжиматься и воспринималось как катастрофа. Детство прошло, а страх у многих остался...

Один из показателей взрослости – спокойно-безразличное отношение к тому, как на вас посмотрят, что о вас подумают или скажут.

К оценкам окружающих надо относиться, как к погоде: конечно, приятно, когда светит солнышко, но если пойдет дождь, надо просто поднять воротник и раскрыть зонтик: дело дождя – литься, наше дело – идти куда нам надо.

ОЦЕНКИ ОКРУЖАЮЩИХ НАДО УВАЖАТЬ И УЧИТЫВАТЬ – КАК ПОГОДУ. НО НЕ БОЛЕЕ

Быть внимательным к мнениям и оценкам окружающих – нужно, но «держаться» за их оценки и зависеть от них – просто опасно. Почти всегда находятся желающие на этом «сыграть», желающие подергать за ниточки, так услужливо вложенные им в руки... Вы не хотите оказаться такой марионеткой? Стараться понравиться и одновременно скрыть это желание – умение совершенно не лишнее.

Но самое главное, на мой взгляд, это то, ради чего вы хотите нравиться. Ведь одно дело, когда кто-то старается понравиться, чтобы с помощью своей привлекательности БОЛЬШЕ ПОЛУЧИТЬ: внимания, преимуществ, чтобы добиться успеха. Другой мотив – нравиться, чтобы людям рядом с тобой было тепло и приятно, чтобы радовать их глаза и души; нравиться, чтобы больше ДАВАТЬ ЛЮДЯМ... Самое парадоксальное в том, что дающий, как правило, больше и получает (впрочем, лишь при условии уважения к себе и понимания, кому, когда и что нужно).

Так или иначе, а каков выбор ваш? Зачем вы хотите нравиться?

О Человеке объективном и социальной справедливости

Человек – многомерен. Увидим в человеке сразу троих: Человека объективного (какой он есть в действительности), Человека внутреннего (каким человек себя видит, чувствует) и Человека внешнего (как он себя подает, какое впечатление производит). В этой троице важен каждый, но начнем наш разговор с первого.

Никто не спорит, лучше быть богатым и здоровым, а не бедным и больным. Как правило, привлекательности способствуют такие объективные достоинства человека, как его ум, красота, сила, компетентность, положение в обществе и пр. Важность всех этих моментов подчер-

кивается лозунгом деловых людей: «Хороший человек – это не профессия. Надо уметь делать дело!».

Лозунг, на мой взгляд, весьма спорный, но небезосновательный.

Надо быть (каким требуется), уметь (что требуется) и иметь (что необходимо). Чего-то нет или не хватает – не скулить надо, а набраться терпения и ждать (если придет со временем) или приобретать-нарабатывать (если это зависит от ваших усилий). А с чем-то приходится просто смириться.

Мудрость эта жесткая и неприятная, особенно если учесть, что некоторым «дано от природы» все или почти все, а кто-то от природы «за чертой бедности».

Где тут социальная справедливость?! Чем виноват, например, человек некрасивый, точнее тот, чья внешность не укладывается в каноны красоты ближайшей к нему социальной группы? Да, в этой стране в этом десятилетии или этом веке «такие губы не носят», такое телосложение не вызывает восхищения, но почему он должен из-за этого с детства страдать?

Апартеид – это разделение: разделение на «белых» и «цветных», «чистых» и «нечистых». Позорен апартеид по национальной принадлежности или цвету кожи; но через десятилетия, я уверен, таким же нашим позором будет апартеид и дискриминация по признаку внешней привлекательности.

Симпатичному – с детства «режим максимального благоприствования»: ему все улыбаются, все прощают, дарят игрушки и приглашают в игры. А у меня – уши-локаторы, маленькие глазки и большая попа, в результате чего я, как правило, остаюсь в стороне, ловлю косые взгляды, а если что – буду наказан, и прощения не жди. Почему?

Спасибо создателям Чебурашки – этого уродца, с помощью которого удалось вызвать симпатию к лопоухим и неповоротливым. Но ведь на каждого не хватит своих Чебурашек...

Единственное утешение: жизнью показано, что влюбляются в любых (по внешности). Кроме того, при длительных контактах значение внешности резко снижается, и совсем не яркая внешность оказывается залогом крепкой семьи. Самое главное, видимо, внутреннее самоощущение: если я себя чувствую Аполлоном, то уж едва ли произведу впечатление Серой мышки.

О Человеке внешнем и как это делается

*Прекрасным можешь ты не быть,
но производить впечатление ты обязан.
Кажется, кто-то из классиков*

Прекрасно быть естественным: говорить то, что думаешь, выражать те чувства, которые живут в душе, и вообще не следить за собой, а просто жить, быть таким, какой ты есть. Но я не уверен, что вы можете всегда позволить себе такую роскошь: это надо заработать.

Кому и когда это обычно позволено:

– очень любимым и уважаемым в кругу любящих и уважающих;

Заработайте такой круг!

– тем редким людям, которые думают и чувствуют то, что надо, и так, как надо;

После вопроса «Кому надо?» наши оценки этих редких людей начинают сильно различаться...

Так или иначе, умение подать себя, требующее определенной дипломатии и актерства, нужно каждому. Да, важно быть, но важно и казаться: уметь производить соответствующее впечатление.

Это особенно необходимо при кратковременных контактах и для успешного начала, тем более что произвести впечатление легче, чем его переделать.

Каждый на себе, очевидно, испытал, как иногда давит груз неблагоприятно сложившихся отношений.

Скажем, появились вы в новой компании как-то не в духе, много молчали, хотя это вам в общем-то не свойственно. Приходите в другой раз – и чувствуете, что вас разговорчивого как-то не воспринимает... Ожидания уже сложились, ломать их можно, но довольно трудно.

Гораздо умнее с самого начала позаботиться о том, чтобы произвести впечатление то, которое вам выгодно и будет вас потом «поддерживать» в любой ситуации.

Каким вас будут видеть? Таким, каким вы себя преподнесете. Перефразируя известную поговорку: «Провожают по уму, а встречают по одежке и манере держаться».

Если вас интересует, как ваша одежда влияет на производимое вами впечатление, полистайте журналы для деловых людей, обязательно найдете что-то вроде: «Одежда для успеха». Любопытно и практично.

О манере держаться писать труднее – тут надо видеть, показывать и тренировать. Легче начать от противного: встаньте криво, плечи заверните вперед и вверх (спина при этом приобретет устойчиво невротические очертания), голову подайте вперед и вниз (когда голова поворачивается в таком положении, создается навязчивое впечатление, будто вас кто-то преследует). Глазами можно мелко моргать, взгляд беспокойный, ищущий, немного снизу вверх, лицо тревожное или с извиняющейся улыбкой, руки делают суетливые ненужные движения, колени полусогнуты, носки внутрь. Недостаточно? – Садитесь на краешек стула, чувствуя себя не вправе занять стул весь, мнитесь и говорите дрожащим голосом сбивчивые фразы...

К сожалению, у этой карикатуры не так уж мало прототипов.

Прототипы! Вы не хотите, если не из любви к себе (ее у вас явно не хватает), так хотя бы из уважения к людям (а вы – тоже человек), серьезно заняться своим телом? Когда вы последний раз делали утреннюю гимнастику? У вас не хватает энергии?

Неправда, в вас вулкан энергии: залезьте под холодный душ, и вы обнаружите в себе орущего холерика!

Встаньте спиной к двери и позаботьтесь, чтобы между плоскостью двери и плоскостью (плоскостью?) вашей спины было как можно меньше просветов. Да, вы правы, сутулость есть, осанки нет...

Самая лучшая осанка у балерин и офицеров. Всем остальным порекомендую заняться балльными танцами.

У кого есть заботливые друзья – предложите им игру «Венера-Аполлон»: когда они заметят, что вы снова сутулитесь, они подходят и нежно ударяют вас по хребту, а когда вы после этого распрямляетесь, они радостно вскрикивают: «Аполлон!»

С «Венерой» так же, только понежнее.

Кто не чуждается йоги, обратите внимание на «позу кобры» (лежа на животе, руки на полу у плеч, откидываться-отклоняться верхней частью туловища назад и в стороны, стараясь увидеть свои пятки): буквально через неделю вам уже будет неудобно сутулиться.

Из йоги же прекрасный образ: «Представьте, что у вас на темечке есть маленький крючок, за который вас постоянно кто-то тянет вверх...» Почувствуйте это, и у вас всегда будет высокая шея, гордая посадка головы, ходить станет легче, и в результате вы будете красивым и стройным.

Карате, ушу и прочие восточные единоборства дадут вам легкий, кошачий шаг и плавные, отточенные движения, за которыми будет чувствоваться напор и сила.

Походка должна быть раскрепощенная, но без качаний, ровная, стремительная и энергичная. Руки отвечают динамике всего тела, рукопожатие – короткое и не вялое. Голос – громкий и твердый, фразы короткие и энергичные. Взгляд спокойный, без частых морганий, открытый и смелый, на равных или немного сверху. Лицо осмысленное.

Если не хотите, чтобы у вас был сонный взгляд, как у всех жвачных животных, не занимайте свои челюсти жвачкой.

Держите себя так, чтобы люди имели основания относиться к вам с уважением, видели в вас сильного и привлекательного человека.

**ДЕРЖИТЕ СЕБЯ ТАК, ЧТОБЫ ЛЮДИ ИМЕЛИ ОСНОВАНИЯ
ОТНОСИТЬСЯ К ВАМ С УВАЖЕНИЕМ**

Это, конечно, эскиз только для определенного круга ситуаций. Когда-то вам нужно быть Нежным Облаком в штанах, когда-то – Разъяренной львицей, когда-то – Фарфоровой статуэткой.

Кому – что?

Важное дополнение: нельзя говорить о том, КАКОЙ человек нравится, не упоминая о том, КОМУ он нравится или нет. В этом смысле нет «привлекательности вообще» – есть соответствие человека конкретным нормам или частным потребностям окружающих. Человек хорош не вообще, а именно в этих условиях и в этот момент для конкретных людей.

Другое дело, что можно научиться нравиться многим и в широком круге ситуаций.

Существуют две самые важные закономерности – привлекательность из-за черт сходства и привлекательность по дополнению. Сходство между людьми, видимо, дает ощущение «безопасности» и «близости» – наш человек. Похожий – значит хороший. Поэтому традиционно более привлекателен человек «своего круга», близкий по социально-демографическим особенностям: возрасту, профессии, социальному положению, полу. С другой стороны, по тем же самым особенностям привлекательны люди, дополняющие друг друга: друг другу интересные, полезные или просто удобные, «совмещающиеся».

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.