

ЛАРИСА СТОЛЕТОВА

Как прийти к согласию в семье

ВМЕСТЕ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО



Лариса Столетова

**Как прийти к согласию в семье.
Вместе долго и счастливо**

«Издательские решения»

Столетова Л.

Как прийти к согласию в семье. Вместе долго и счастливо /
Л. Столетова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-741835-9

Книга, которую вы держите в руках, поможет вам сохранить семью.
Она будет полезна всем, кто готов работать над сохранением
отношений, особенно молодожёнам.

ISBN 978-5-44-741835-9

© Столетова Л.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Глава 1. О любви	7
Глава 2. Что нужно знать о жизни уже сейчас	10
Жизнь – это не сплошной праздник	10
Жизнь непостоянна	11
В мире нет совершенства	12
Любовь не принадлежит нам	13
Любви не достаточно	14
Иногда вовсе не нужно влюбляться	15
В семейной жизни нет логики	16
Не меняйте людей, меняйте отношения	17
Семья должна развиваться	18
Знать человека – не значит понимать его	22
Семейное счастье живёт на кончике языка	23
Банк любви	24
Глава 3. Почему люди разводятся?	25
Зачем нам любовь?	29
Глава 4. Он и она	33
Глава 5. Начните разговаривать!	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Как прийти к согласию в семье Вместе долго и счастливо Лариса Столетова

© Лариса Столетова, 2016

ISBN 978-5-4474-1835-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Сегодня в России распадается половина заключённых браков. Да и в тех семьях, где муж и жена остаются вместе ради детей, общего имущества или бизнеса, жизнь порою трудно назвать счастливой.

В книгах, журналах и в интернете психологи на все лады повторяют, что молодожёнам нужно учиться мирно обсуждать вопросы семейной жизни, но чаще всего не уточняют, как именно это делать. Книга, которую вы держите в руках, научит вас КАК и ЧТО обсуждать, чтобы жить вместе долго и счастливо.

От автора

Моя мечта – мир во всём мире. И я считаю, что всё начинается с семьи. Человек, которого ждут дома любящие люди, не начнёт войну, не обяжется поясом смертника и не выйдет на улицы громить витрины. Я верю, что лучший способ улаживать конфликты – дипломатия.

Глава 1. О любви

Древние говорили: «Познай себя и ты познаешь весь мир», но правда в том, что познать себя мы можем только через другого человека.

В фильме «Давайте потанцуем» с Ричардом Гиром и Дженнифер Лопес, жена главного героя говорит: «Почему мы женемся? Всем нам нужен свидетель нашей жизни. На планете миллиарды людей. Кому нужна одна жизнь? Вступая в брак, партнёр обещает стать неравнодушным к нам, к хорошему, к плохому, обыденному... Ко всему. Ежедневно, ежечасно. Вы говорите: «Твоя жизнь не окажется незаметной – я буду замечать её. Жизнь не будет безвестной – теперь я буду следить за ней». Все наши отношения похожи на танец – шаг вперёд, два назад – потому что мы боимся открыться, так как обнажённая душа ранима. Немецкий философ Артур Шопенгауэр описал закон дикобразов: «Когда люди вступают в тесное общение между собой, то их поведение напоминает поведение дикобразов, пытающихся согреться в холодную зимнюю ночь. Им холодно, и они прижимаются друг к другу, но чем сильнее они это делают, тем больнее они колют друг друга своими длинными иглами. Вынужденные из-за боли уколов разойтись, они вновь сближаются из-за холода, и так все ночи напролёт...»

«Нейробиологические исследования подтверждают, что любовь – нечто большее, чем „базовая эмоция“. Она связана с определенными „высшими“ когнитивными функциями. В частности, романтическая любовь включает в себя активность отделов коры, отвечающих за социальное познание (работу с информацией о других людях) и восприятие (образ) самого себя. В этом усматривают косвенное подтверждение психологических теорий, согласно которым любовь основана на желании расширить внутренний образ себя путем включения другого человека в этот образ».

*© Зав. кафедрой биологической эволюции биологического факультета МГУ
А. В. Марков.*

Как правило, внутри у каждого из нас огромный багаж невысказанной и невыплаканной душевной боли – мы собирали этот опыт с рождения. Хотя американский психиатр Станислав Гроф, автор теории перинатальных матриц, утверждает, что наши беды начинаются ещё раньше – в утробе матери. А благодаря неправильному семейному и школьному воспитанию практически у всех имеется огромный запас психологических травм. Скрывая свою слабость, мы надеваем маски успешных и независимых людей. Играя свои роли, мы кое-как приспособились жить в обществе. Но близкое, интимное общение срывает с нашей личности все покровы.

Влюбляясь в свою будущую жену или мужа, мы ничего не знаем о том, как они жили и что испытали до сих пор. Но мы выбираем его или её из миллиардов других людей и во имя этой любви стоит научиться понимать и принимать этого человека.

У древних греков в языке было несколько слов для обозначения любви:

«эрос» (др.-греч. ἔρως) – стихийная, восторженная влюблённость, в виде почитания, направленного на объект любви «снизу вверх» и не оставляющая места для жалости или снисхождения;

«филия» (др.-греч. φιλία) – любовь-дружба или любовь-приязнь, обусловленная социальными связями и личным выбором;

«сторге» (др.-греч. στοργή) – любовь-нежность, любовь между супругами;

«агапэ» (др.-греч. ἀγάπη) – жертвенная любовь, безусловная любовь, в христианстве – любовь Бога к человеку.

«людус» (лат. ludus) – любовь-игра до первых проявлений скуки, основанная на половом влечении и направленная на получение удовольствий;

«мания» (др.-греч. μανία) – любовь-одержимость, основа которой – страсть и ревность. Древние греки называли манию «безумием от богов»;

«прагма» (др.-греч. πράγμα) – рассудочная любовь, когда переживание этого чувства в человеке побуждается не сердечной привязанностью, а лишь в корыстных интересах с целью извлечения выгод и удобств.

Зачем древним грекам понадобилось так много слов?

Французский антрополог Л. Леви-Брюль в книге «Первобытное мышление» пишет, что у лопарей, народа северной Норвегии, есть двадцать слов для обозначения льда, одиннадцать – холода, сорок одно – снега во всех его видах, двадцать шесть глаголов для мороза и таяния и т. д. Для лопарей состояние снега и льда – вопрос жизни и смерти. Чем больше слов, тем точнее передача важной информации.

Очевидно, для греков – создателей одной из прекраснейших древних цивилизаций – понимание любви было крайне важно. Древняя Греция – родина демократии, этики, философии, физико-математических наук. Здесь берут начала основные принципы современной архитектуры, скульптуры, поэзии и театра – да почти всё, что европейская цивилизация считает своими достижениями.

Древнегреческие мыслители объясняли любовь по-разному. Для Эмпедокла любовь была одним из двух начал Вселенной – началом всемирного единства и целостности. У Платона это стремление конечного существа к совершенной полноте бытия. Множество других философов давали свои определения, но мне нравится Аристотелевское: «Любить – значит желать другому блага, ради него, а не ради самого себя, и стараться по мере сил доставлять ему эти блага». Ему же принадлежат слова: «Любить по-настоящему – значит любить всегда».

Удивительно, но точно также понимается любовь в Ведах, древнеиндийских сборниках знаний, которые были записаны пять тысяч лет тому назад: «Любить значит сконцентрировать всё внимание на любимом человеке и иметь к нему благожелательное отношение». Причём, чтобы любить, нужно прилагать сознательные усилия. Мужчинам легче даётся сохранение благожелательного отношения к противоположному полу, но трудно сконцентрироваться на одной женщине. Женщины легко концентрируются на мужчине, порою избыточно («душит» его своей любовью), при этом женщине бывает трудно сохранить благожелательное отношение к мужчинам. Если перебороть женскую склонность к осуждению мужчин и мужское неумение концентрироваться на одной женщине, можно построить крепкую, счастливую семью.

*«Любовь – это радость, которую можно выразить словами:
«Хорошо, что ты есть!»».*

© Австрийский психотерапевт Альфред Лэнгле.

Лев Толстой считал, что все счастливые семьи похожи друг на друга. Я бы сказала, что все счастливые семьи построены на умении слышать друг друга, на обоюдном стремлении найти компромисс.

Умение договориться не раз спасало человечество. Причём в октябре 1962 года – в буквальном смысле. Во времена Карибского кризиса противостояние между СССР и США накалилось до предела. США разместили ядерные ракеты в Турции, СССР – на Кубе. Американские военные, имея явное преимущество сил, требовали от 35-го президента Джона Кеннеди войны. Но Кеннеди понимал, что эта война будет последней. Ему принадлежат слова «Либо человечество покончит с войной, либо война покончит с человечеством», поэтому он выбрал

дипломатический путь решения проблемы и сел за стол переговоров с ненавистными коммунистами.

Чтобы в семейной жизни не дойти до точки невозврата, ищите общий язык сейчас, пока вы молоды и влюблены, пока ваш взгляд не затуманен жизненными трудностями, пока вы в состоянии посмеяться над собой, над своими страхами и слабостями, пока ваша душа умеет прощать.

«Молодость – это мгновение. Вы не успеете оглянуться, как я изменюсь. И не в лучшую сторону. Каким рассудительным я буду. Каким умеренным стану я».

© Костик (персонаж Олега Меньшикова) в кинофильме «Покровские ворота».

«Чем старше человек, тем больше в его жизни того, что уже не исправить».

© Харуки Мураками.

Мне нравится смотреть на свадебные церемонии. Вот Она – сияет вся в белом, вот Он – серьёзный и торжественный. И оба верят в грядущее счастье. Гости осыпают молодых зерном и розовыми лепестками. В глазах родителей – слёзы радости. Так много было сделано для этой свадьбы: платье невесты, костюм жениха, кольца, машины, ресторан, цветы, воздушные шарiki... Как жаль бывает, когда через несколько лет эти двое пишут заявление на развод – не сошлись характерами...

А ведь их никто не научил сходиться характерами. В школах нет такого предмета, а родители, чего греха таить, сами жили кое-как. Ни в одной стране мира институт семьи так не пострадал в течение одного столетия, как в России: революция с безумными большевистскими декретами, две большие войны, атеизм... Ценность человеческой жизни свелась к штатной единице. Мужчин после Великой Отечественной войны осталось очень мало и женщины в борьбе за семейное счастье стали отказываться от своей женственности в пользу «удобности». Удобная женщина некапризна, не требует нарядов и ухаживаний, её не надо завоёвывать. Это не Блоковская незнакомка, которая дышит «духами и туманами». Послевоенное поколение мужчин расслабилось – зачем писать стихи и доставать билеты в театр, когда она сама пришла, борща наварила и в постель легла? Добила семью сексуальная революция 90-х годов, когда появилась идея «брать от жизни всё». Если оба хотят брать, не давая ничего взамен, поток живой энергии останавливается. Как стоячая вода превращается в болото, так и семья, в которой муж и жена не стремятся бескорыстно служить друг другу, теряет инерцию развития. Дети неосознанно перенимают модели поведения и жизненные сценарии своих родителей, и вот поколение за поколением считает, что такая жизнь – норма. Жить можно, но счастливо ли?

Глава 2. Что нужно знать о жизни уже сейчас

Жизнь – это не сплошной праздник

Боль, печаль, усталость, тревога, скука – такие же важные части жизни, как любовь, дружба, радость и удовольствие. В жизни случаются потери, болезни, старение и смерть. С этим ничего не поделаешь. Ещё никто из людей не научился жить вечно. Вообще жизнь не делится на белое и чёрное, в ней тысячи цветов и оттенков. Посмотрите на радугу. Если расщепить белый свет, будет много цветов. И все они не белые. Но если соединить их вновь – получится единый чистый белый. Стоит принять жизнь такой, как есть. Принять и прожить все свои чувства. Попытка западного человека уйти от чувствования душевной боли, грусти, тревоги и неопределённости, спрятаться от жизни, погрузившись в шопинг или развлечения, приводит к депрессии – полной потери способности чувствовать, когда ничего не радует и ничего не хочется. Более половины новых изобретаемых в мире лекарственных средств – психотропные препараты, в частности – антидепрессанты. Попытка закрыть глаза на «некайфовую» сторону жизни завела западную цивилизацию в идеологический тупик. Ожирение, наркотики, зависимость от кредитов – прямое следствие «позитивного» мышления. По статистике Всемирной организации здоровья в настоящее время самоубийством кончают жизнь 1 100 000 человек в год, по её же прогнозу к 2020-му году эта цифра вырастет до полутора миллионов.

Иллюзию того, что жизнь может быть лёгкой и безболезненной придумали рекламщики. Не ждите, что ваш муж или жена избавят вас от душевных мук или сложных эмоций, которые однажды нахлынут. Они смогут лишь быть рядом и переживать это вместе с вами.

Жизнь непостоянна

На кольце иудейского царя Соломона было написано «И это пройдёт». Всё печальное рано или поздно заканчивается. Но и радостные моменты тоже быстротечны – осознание этого помогает максимально сосредоточиться на них, наслаждаясь каждым мгновением. Принимая изменчивость жизни, мы учимся ценить настоящее. Улыбка любимого человека дороже собственной правоты, объятия с ребёнком важнее нового поста в «Твиттере», прогулка всей семьёй на природе приносит больше радости, чем покупка нового гаджета – стоит ли убиваться без выходных на работе?

В мире нет совершенства

«Нет красоты в пустыне, красота – в душе араба».

© М. Горький, из предисловия к собранию сочинений М. М. Пришвина.

В мире нет ни идеальных людей, ни отношений. Мы можем смириться с несовершенством любимого человека и принять на себя ответственность за решение быть рядом с этим мужчиной или с этой женщиной в горе и радости до конца дней.

Или не смириться и всю жизнь положить на «дотягивание» его/её до «идеала» (по сути, идеал – это фантазия на тему: «каким бы мне хотелось тебя видеть, чтобы мне было приятно»), требуя, критикуя, выражая недовольство. Выбор есть всегда.

Любовь не принадлежит нам

Любовь не принадлежит нам, мы её можем только принимать и отдавать, как провода – электричество. Мы наполняемся любовью лишь тогда, когда отдаём, когда служим другим. Любимый человек «включает» в тебе это чувство, но ни ты, ни он не обладаете любовью.

Большую ошибку делают те, кто через несколько лет после свадьбы спрашивают: «А за что его (её) любить?» Если честно, никого из нас по большому счёту любить не за что. Почти все мы большие эгоисты и печёмся об удовлетворении собственных потребностей – в пище, безопасности и эндорфинах. Иногда может казаться, что тот, кто меня лучше удовлетворяет, тот и любит больше? Но такова точка зрения младенца, но не взрослого человека.

Если я создаю семью, что бы радовали меня, то со временем я испытаю большое разочарование. Если, наоборот, стремлюсь радовать другого – то брак может быть долгим, так как есть большое количество способов сделать счастливым любимого человека.

Счастливая семья – когда оба стремятся радовать друг друга и принимают эти стремления с благодарностью.

«Надо на любую ситуацию смотреть так – не что вам положено, а что от вас требуется. Смирение, а не превосходство. Подавайте пример бескорыстия и самоотверженности. Того поведения, которого ждёте от других.»

© Американский генерал ВВС Джон Мичел, статья «Четыре урока лидерства от действующего генерала» в «Гарвард бизнес ревью».

Спрашивать «За что любить?» так же нелепо, как обижаться на ребёнка, которому ты подарил на Новый год дорогой подарок, а он тебе – самодельную открытку. Тебе не нужно ничего взамен – ты уже был рад, когда выбирал подарок, был рад, когда дарил. Ты счастлив от того, что он с благодарностью принял твой дар.

Любви не достаточно

Писатель и предприниматель Марк Мэнсон написал в своем блоге: «В 1967 году Джон Леннон спел песню «Всё, что тебе нужно, это любовь». Также он бил обеих своих жен, бросил одного из своих детей, был груб с людьми, работавшими на него, и страдал нарциссизмом – однажды он целый день возлежал перед толпой людей совершенно голый.

Тридцать пять лет спустя Трент Резнор из группы «Nine Inch Nails» написал песню «Любви недостаточно». Резнор стал известен шокирующими представлениями на сцене и гротескными тревожными клипами. Тем не менее, он избавился от наркотической и алкогольной зависимости, женился на женщине, родил с ней двух детей, а затем отменил последующую студийную и гастрольную деятельность, чтобы стать хорошим мужем и отцом и часто бывать дома.

Когда мы верим, что «всё, что нам нужно, это любовь», как Леннон, мы склонны игнорировать фундаментальные ценности: уважение, смирение и обязательства перед людьми, о которых заботимся. В конце концов, если любовь решает всё, зачем я должен утомлять себя другими вещами – столь сложными?

Но, если, как Резнор, мы верим, что «любви недостаточно», мы понимаем, что здоровые отношения требуют больше, чем просто чистые эмоции или высокие страсти. Мы понимаем, что есть вещи, более важные в нашей жизни и в наших отношениях, чем просто быть влюблёнными. И успех наших отношений зависит от более глубоких и более важных ценностей».¹

¹ Перевод cluber.com.ua.

Иногда вовсе не нужно влюбляться

Вы, конечно, знаете о том, что легендарный город Трои, воспетую Гомером и долгие века считавшуюся художественным вымыслом, откопал немецкий миллионер Генрих Шлиман. Впервые историю о троянской войне Шлиман услышал, будучи восьмилетним мальчиком. Этот рассказ настолько потряс ребенка, что маленький Генрих поклялся себе в том, что однажды раскопает Трою. Первую часть своей жизни он посвятил коммерции, зарабатывая деньги на предприятие, мечте о котором он не изменял ни на минуту. В сорок лет Шлиман поступил в Сорбонну для изучения археологии. Его горячая вера в то, что Троя существует, способствовала тому, что обстоятельства складывались самым невероятным образом. Но меня в этой истории интересует другое – в пятьдесят лет Шлиман женился на семнадцатилетней гречанке Софии, которая от одной мысли о таком замужестве хотела умереть, как она писала своей подруге. Её семья дала согласие, брак был заключён. Шлиман вёл нескончаемые раскопки на территории Турции, юная София была рядом. По вечерам он читал ей Гомера. Вообще он был человеком очень образованным, мог писать и свободно говорить на десятке языков, включая греческий, знал наизусть большие отрывки из Корана. Шлиман опубликовал несколько книг, посвящённых путешествиям и археологии, получил степень доктора философии. У Генриха и Софии родились дети. Прошло время, и в письмах к мужу София стала писать, что скучает по нему, называть его ласковыми именами. Их брак можно считать счастливым, хотя изначально вообще любви не было – Генрих Шлиман женился на Софии только для того, чтобы окружить себя «греческим» ореолом.

В семейной жизни нет логики

Мне рассказывали о московской семье, в которой муж и жена, оба топ-менеджеры, всегда всё делили поровну – домашние обязанности, коммунальные платежи, в ресторане каждый платил сам за себя. В одном лишь они не могли сойтись, как возместить жене рождение ребёнка – возможные потери здоровья и красоты, приостановку карьерного роста и прочее. Почти договорились о том, чтобы пригласить суррогатную мать, но вовремя опомнились и развелись.

Не меняйте людей, меняйте отношения

Семья живёт по законам системы. А система – это не простая сумма компонентов, это, прежде всего, связи между этими компонентами. Семья – это не только муж и жена, это всё, что их связывает. Чем больше связей и чем они крепче, тем устойчивее семейная система.

В системе появляются возникающие свойства, которые не присущи отдельным компонентам, но появляются в результате их взаимодействия. Например, радуга – плод соединения солнечного света и воды, но не отдельно света и отдельно воды. Коралловые рифы существуют благодаря взаимодействию полипов и водорослей, умеющих извлекать из морской воды известь. В почвоведении эмерджентные свойства – плодородие земли. В экономике – это способность государства осуществлять крупные научно-технические программы, непосильные для отдельных предприятий или вузов. В семье возникает эффект счастья. Если счастья в семье нет, значит нужно менять внутрисистемные связи, пересматривать и договариваться, но не разводиться. Удаление того или иного элемента способно разрушить всю систему. В мировом океане гибнут коралловые рифы, так как из-за потепления воды перестают расти водоросли, которые защищали полипы от бактерий и грибков, без солнечного света вы не увидите радугу и т. д.

«Пока вы не научитесь управлять вёслами, бесполезно менять лодку».

© Шри Шри Рави Шанкар, индийский гуру и общественный деятель.

Семья должна развиваться

Если первое условие эффективного функционирования системы – поддержание внутрисистемных связей, то второе условие – непрерывное развитие.

В природе есть два типа развития: недифференцированный и дифференцированный – его ещё называют органический рост. Рассмотрим на примере клеток нашего тела. Недифференцированный рост – это простое копирование клеток путём деления: клетка делится на две, две – на четыре, четыре – на восемь. Органическое развитие – это различие клеток по структуре и функциям. Клетки лёгких отличаются от клеток мозга, клетки мозга от костных.

Можно сказать, что недифференцированный рост семьи – это рождение детей. Но наличие детей вовсе не значит, что семья состоится (примеров больше, чем достаточно). Нужно органическое развитие семьи. Оно происходит в соответствии с семи пунктами развития любой функциональной системы. Вот они:

1. Взаимозависимое развитие.

Оба супруга – равны, но у каждого свои обязанности. Ни один из членов семьи не развивается в ущерб другим. Например, когда жена приносит в жертву собственную карьеру, не получая взамен должного содержания и уважения, семья долго не протянет;

2. Многоаспектное развитие.

У семьи есть цели в разных областях жизни: карьера, здоровье, создание финансовой стабильности, духовное развитие. Причём, у каждого члена семьи есть и свои личные цели;

3. Гармоничная координация целей.

Все цели должны быть согласованы, чтобы не получилось, как в басне И. А. Крылова про Лебедя, Рака и Щуку;

4. Гибкость, способность поглощать возмущающие воздействия окружающей среды.

Несмотря на неожиданные влияния и перемены, семья продолжает жить благодаря тому, что все члены оказывают друг другу материальную и моральную поддержку;

5. Наличие целей, которые выходят за рамки системы. Очень важный пункт, поговорим о нём подробнее.

Любая система подчинена другой системе более высокого порядка. Например, клетка как система работает на орган, орган включён в систему органов (кровеносная система, желудочно-кишечный тракт, иммунная система). Эти системы работают на всё тело человека. Тело включено в живую систему «Человек» – «сознание-подсознание-тело». Человек входит в систему семьи, семья в линейной плоскости является частью общества (ячейка общества), а во временной проекции – частью рода. Системы более высокого порядка: народ, человечество. Человечество, наряду с другими живыми видами – входит в систему биосферы Земли. Земля в свою очередь – часть Солнечной системы. Солнечная система – часть нашей галактики и так далее.

Слово «счастье» означает быть «хорошей частью». Оно состоит из корня «часть» и приставки «с», которая пришла к нам из индоевропейского праязыка. Эта приставка хорошо сохранилась в санскрите, который имеет своим предком тот же древний индоевропейский язык, что и русский. Приставка *su* на санскрите означает «хороший». Если *kavi* – «поэт», то *su-kavi* – «хороший поэт», *pati* – «супруг», а *su-pati* – «хороший супруг». В славянских языках санскритскому «*u*» соответствовал краткий гласный, который потом исчез, и *su* превратилось в «с». Интересно, что другое русское слово, сохранившее эту редкую приставку, – «смерть» (в прилагательном «мертвый» этой приставки нет). Смертью (*su-mert*) первоначально называлась только «хорошая» – естественная смерть. Итак, «счастье» озна-

чаёт быть хорошей частью чего-то большего, чем сам человек. Быть частью рода, народа... Вселенной – в зависимости от масштаба личности.

У по-настоящему счастливых семей есть цели, которые выходят за рамки семьи. В Ведах сказано, что мужчина должен иметь благородную цель, то есть служить не только жене, но и людям. Такому мужчине жена служит легко и радостно, потому что она растёт вместе с ним.

«Счастье мужчины называется: я хочу. Счастье женщины называется: он хочет».

© Ф. Ницше.

Недавно смотрела фильм об академике Чумакове – известном вирусологе двадцатого века, победившем эпидемии полиомиелита и трахомы во всём мире. Также ему принадлежит разработка вакцины против кори. В своё время он женился на аспирантке М. К. Ворошиловой, позже ставшей членом-корреспондентом Академии медицинских наук СССР. Жизнь их семьи была подчинена высшей цели – спасение человечества от опасных инфекционных заболеваний. И на родине, и во всём мире заслуги М. П. Чумакова были высоко оценены. Михаил Петрович получил Сталинскую и Ленинскую премии, имел звание «Герой Социалистического Труда», был лауреатом почётной докторской степени Honoris Causa Академии Леопольдина в Германии, почётным членом многочисленных медицинских обществ и зарубежных академий. Сегодня имя Чумакова носит Институт полиомиелита и вирусных энцефалитов Российской академии медицинских наук. В его честь назван астероид (5465). А его сотрудничество с американскими вирусологами Дж. Солком и А. Сэйбином во время железного занавеса стало настоящим делом мира.

Перед самой смертью этот великий человек говорил сыну, что доволен прожитой жизнью. Он многое успел сделать в науке, он вырастил четырёх сыновей – все они стали учёными, он прожил интересную и насыщенную жизнь – с командировками Михаил Петрович побывал по всему миру. Он также сказал, что всего этого не было бы, если бы рядом с ним не была его любимая жена Марина Константиновна – красивая, нежная, добрая женщина, настоящий соратник и друг. В фильме звучали отрывки из их личной переписки, где она называет его ласково Мишенька. «Мишенька, не отчаивайся... Мишенька, мы ещё повоюем», – писала он в дни его противостояния с властями и чиновниками от медицины. Трогательно до слёз.

Не обязательно в семье оба будут знаменитыми людьми, часто жена остаётся «в тени», но в успехе мужа обязательно есть и её заслуга. Это как в хоккее, где засчитываются не только забитые шайбы, но и голевые передачи. Помните фильм «Москва слезам не верит»? Подруга главной героини удивлена, увидев жену генерала, а подруга говорит ей: «Чтоб генеральшей стать, надо за лейтенанта замуж выходить, да помотаться с ним по гарнизонам лет двадцать, по тайге всякой, да по пустыням». Ведь и правда, если бы эта женщина не верила в мужа, не обеспечила ему надёжный тыл, было бы у него время и силы делать карьеру? Скорее всего, нет.

Анекдот. Подъезжает президент огромной нефтяной компании к собственной заправке, посмотреть, как идут дела и заодно заправиться. Вдруг его жена заговаривает с мужчиной в рабочем комбинезоне. На вопрос мужа «Ты его знаешь?» она, слегка смутившись, ответила, что когда-то у них был роман. Президент компании, поправив галстук, изрёк: «Вот видишь, как хорошо, что ты вышла замуж за меня, о то была бы сейчас женой заправщика». Жена рассмеялась и сказала: «Нет дорогой, если бы я вышла замуж за него, то президентом компании был бы не ты, а он».

Шутки шутками, но кто знает, кем были бы великие мужчины без своих жён?

Сальвадор Дали в посвящении к своей книге «Дневник одного гения» написал: «Я посвящаю эту книгу моему гению, моей победоносной богине Гале Градиве, моей Елене Троянской, моей Святой Елене, моей блистательной, как морская гладь, Гале Галатее Безмятежной».

О жене физика Альберта Эйнштейна Эльзе мы знаем из воспоминаний советского публициста А. В. Луначарского: «Она вся – любовь к своему великому мужу, она вся готова отдаться защите его от грубых прикосновений жизни и предоставлению ему того великого покоя, где зреют его мировые идеи».

Жена Михаила Булгакова Елена занималась всеми бумажными делами, которыми не подобает заниматься большому писателю, она была его музой, а вместе с тем терпеливой и заботливой женой. Булгаков увековечил её образ в главной героине романа «Мастер и Маргарита».

О жене Генри Форда мир узнал из автобиографии создателя первого бензинового автомобиля. Клара Ала безмерно верила в мужа и его изобретение, она помогала ему работать по ночам, по несколько часов держа над его головой керосиновую лампу, мёрзла и простужалась, но не оставляла его. В день первого испытания автомобиля Клару, увидев, что машина не может проехать в дверь сарая, взяла топор и развалила косяк. Не зря Генри Форд в одном из интервью на вопрос, кем бы он хотел быть в следующей жизни, сказал: «Кем угодно, лишь бы со мною была моя жена».

Величайший художник современной России Илья Глазунов в большом интервью на канале «Культура» не раз вспоминал, как в начале совместной жизни он с женой Ниной Александровной Виноградовой-Бенуа ютился на четырёх квадратных метрах холодного чердака. Я задумалась, а если бы жена срочно потребовала улучшения жилищных условий? Он, конечно, нашёл бы «тёплое место» и заработал деньги, но увидел бы мир его картины, портреты, монументальные работы и великолепные иллюстрации к творчеству Ф. Достоевского и А. Блока? Жена предано делила с ним холодный чердак, а позже и ссылку в Сибирь: члены КПСС были недовольны Глазуновым, который вводил в работы христианские образы. Его хотели выгнать из страны, но в последнюю минуту передумали и отослали на строительство Байкало-Амурской магистрали, где он создал серию картин «БАМ». Жена была его верной подругой и помощником – известно, что они вместе работали над художественным оформлением оперы Бородина «Князь Игорь» в Берлинской государственной опере.

Вернёмся к нашей схеме.

6. Временной горизонт.

Это последовательность реализации поставленных задач, расставление приоритетов.

7. Постоянное обновление целей, когда новые возникают после достижения или переосмысления старых.

Учёные доказали, что постоянное обновление целей – условие хорошего здоровья: люди часто заболевают после дня рождения, отпуска, выхода на пенсию – когда стремиться вроде бы уже не к чему. Для хорошего здоровья семьи точно так же нужна долгосрочная цель, выходящая далеко за пределы человеческой жизни.

Пауло Коэльо в романе «Брида» писал, что каждый человек в жизни делает выбор: стать строителем или садовником. *«Строители могут потратить годы, чтобы завершить своё дело, но однажды они действительно его завершают и оказываются окруженными собственными стенами. Жизнь теряет свой смысл, как только здание закончено. Те, кто выращивает сад, могут переживать штормы, и им редко удается отдохнуть, но сад никогда не прекращает расти. И хотя*

он требует постоянного внимания садовника, это позволяет жизни быть огромным приключением».

Знать человека – не значит понимать его

«Быть простым не значит быть понятным; быть понятным не значит быть понятым».

© *Российский лингвист М. А. Кронгауз.*

История из жизни: жена спросила мужа, не собирается ли он вечером куда-нибудь уезжать? Он подумал, что ей понадобилась машина и сказал: «Возьми на полке». «Что взять?» «Ключи». Она закатила ему скандал: «Ты никогда не слушаешь меня!» Ей-то было нужно выяснить, будет он ужинать дома или поедет навестить мать и поужинает там?

Непонимание всегда обходится дорого. Афиняне, поссорившись со Спартой, решили искать поддержки у персов. В 508—507 годах до нашей эры они отправили посольство в Сарды (территория нынешней Турции, в то время – часть огромной Персидской империи). Они хотели заключить политический союз. Брат персидского царя Дария Артаферн сказал, что союз будет заключён после подношения афинянами «земли и воды». Послы посчитали это символическим знаком уважения и согласились. Персы же стали считать Афины своей колонией. Далее были кровопролитнейшие греко-персидские войны и великие сражения, такие как Марафонское сражение и битва у Фермопил, принёсшие греческим воинам вечную славу. Вся история Древнего мира была переписана из-за простого непонимания двух слов – «земли и воды».

Семейное счастье живёт на кончике языка

Известнейший в дореволюционной России адвокат, юрист, судебный оратор, действительный статский советник. Ф. Н. Плевако выступал защитником на многих громких политических и гражданских процессах. Также известны его краткие судебные речи, которые, тем не менее, тщательно изучаются, как образцы ораторского искусства. Говорят, что был в его практике такой случай:

К Фёдору Никифоровичу попало дело по поводу убийства одним мужиком своей бабы. На суд Плевако пришел как обычно, спокойный и уверенный, но безо всяких бумаг и шпаргалок. И вот, когда дошла очередь до защиты, Плевако встал и произнёс:

– Господа присяжные заседатели!

В зале начал стихать шум. Плевако опять:

– Господа присяжные заседатели!

В зале наступила мертвая тишина. Адвокат снова:

– Господа присяжные заседатели!

В зале прошел небольшой шорох, но речь не начиналась. Опять:

– Господа присяжные заседатели!

Тут в зале прокатился недовольный гул заждавшегося долгожданного зрелища народа.

А Плевако снова:

– Господа присяжные заседатели!

Тут уже зал взорвался возмущением, воспринимая все как издевательство над почтенной публикой. А с трибуны снова:

– Господа присяжные заседатели!

Началось что-то невообразимое. Зал ревел вместе с судьёй, прокурором и заседателями. И вот, наконец, Плевако поднял руку, призывая народ успокоиться.

– Ну вот, господа, вы не выдержали и пятнадцати минут моего эксперимента. А каково было этому несчастному мужику слушать пятнадцать лет несправедливые попреки и раздраженное зудение своей сварливой бабы по каждому ничтожному пустяку?!

Зал оцепенел, потом разразился восхищенными аплодисментами. Мужика оправдали.

В США полицейский во время задержания обязан уведомить подозреваемого о его правах, в том числе сказать: «Всё что вы скажете, будет использовано против вас...». Было бы неплохо так же предупредить жениха и невесту при заключении брака.

Банк любви

У любви есть «банк». Скорее он похож на ноосферу, о которой в своё время писали российский академик В. И. Вернадский, французские математик Э. Леруа и философ П. Тейяр де Шарден. В представлении Шардена ноосфера – это некая «оболочка мыслей» над Землей, Вернадский представлял её так: «Эта сила есть разум человека, устремленная и организованная воля его как существа общественного». Мне кажется, и у семьи есть своя сфера, я назвала её «банк любви». Валюта, которая хранится в банке – благожелательное внимание.

Экономика любви живёт по тем же законам, что и экономика государства. Например, когда цены на нефть были высокими, в нашей стране был создан стабилизационный фонд. Когда цены упали, экономика осталась жива. Да, не так хорошо, как было, но и не так плохо, как могло быть. В семье всё так же: в хорошие времена (совместные поездки, путешествия, радостные известия, повышения по службе) валюта накапливается. В плохие времена – расходуется. Если в стране наводнение, то правительство выделяет средства на ликвидацию последствий. В семье таким событием может стать потеря работы, крушение бизнеса, серьёзная болезнь или что-то ещё. Семья всё переживёт, если в «банке» есть резервный запас любви. Накапливаем улыбками, похвалами, помощью. Тратим критикой, отчуждением, обидами. Каждый день делаем выбор – накапливать или тратить.

Глава 3. Почему люди разводятся?

Всю историю человечества люди не только вступали в брак, но и разводились. В сказаниях и легендах разводились боги и духи. Цари порывали с неугодными жёнами, а если разводиться было не принято, рубили им головы или ссылали в монастыри.

О разводах можно прочитать в египетских, финикийских, ассирийских, хеттских, шумерских, древнеиндийских, древнекитайских источниках. Традиции развода везде отличались, но женщина, как правило, была более бесправна. Обычно разрыв с супругом не давал ей разрешения вступить в повторный брак.

В строгих христианских и мусульманских традициях развод был редкостью, а вот в Древнем Риме мужу было достаточно произнести: «Возьми с собой твои вещи», или жена объявляла мужу: «Имей у себя свои вещи» – после чего брак считался расторгнутым.

© Олег Ивик «История разводов».

Так же просто было развестись и в СССР в первые годы после революции. Помните фильм Леонида Гайдая «Не может быть»? Одна из новелл высмеивает жениха, который не смог узнать молодую супругу без пальто, потому что встречались они лишь несколько дней и то на улице. После всех неприятностей, которые случились во время свадьбы, он на следующий день после работы зашёл в ЗАГС и развёлся.

«Вот и всех делов...».

© Леонид Куравлёв в роли жениха Володьки Завитушкина.

Сегодня сохранением брака не занимается ни государство, ни религия, общество не осуждает этот шаг. Поэтому ответственность за сохранение семьи целиком и полностью лежит на супругах.

«Удачных разводов больше, чем удачных браков, потому что мы плохо знаем тех, на ком женимся, но прекрасно знаем тех, с кем разводимся».

© Леонид Пантелеев, советский писатель.

Если верить цифрам государственной статистики, то причин разводов в нашей стране не так уж и много: измена, неумение идти на компромиссы, уступать друг другу, непонимание, эгоизм, ссоры, алкоголизм и наркомания, разные взгляды на жизнь. Удивительно, что квартирный вопрос почти не имеет значения – отсутствие собственного жилья как причину расставания называют только три процента разведённых. А невозможность иметь детей и различия в социальном статусе супругов считают веской причиной для расторжения брака лишь один процент опрошенных (данные 2012 года).

Если обобщить, то основная причина разводов – разрушение мифа о том, «как всё должно быть». Сначала придумали – потом разочаровались.

Вот самые частые заблуждения молодожёнов:

1. Семья создаётся печатью в паспорте.
– Нет, семью надо строить так, как строим дом, медленно, но верно.
2. Если он на мне женился или она вышла замуж, то никуда уже не денется. За женой можно не ухаживать и не говорить комплименты, а мужа позволено не соблазнять.
– Нет и нет.
3. Можно обсуждать дела семьи с друзьями и родственниками.
– Никто, даже самые родные и дорогие мамочки, не должны иметь «право голоса» в жизни молодых супругов.
4. Отношения закреплены в паспорте и этого достаточно.

– Неправда. Отношения нужно беречь от собственного плохого настроения, ото лжи, от ревности, недоверия и, особенно, от измен.

5. И самое большое зло – в уверенности, что теперь любимый человек вам что-то должен.

– Никто никому ничего не должен. Если вы создаёте семью, чтобы решать за счёт партнёра свои материальные или психологические проблемы, будьте готовы к худшему.

Жизнь семьи похожа на восхождения в горы. Путь начинается, когда двое только решают пожениться. До свадьбы они идут по широкому светлому лугу, чувствуется небольшой подъём, но идти приятно, легко и весело. После свадьбы начинается собственно восхождение, гора становится опасной – со всех сторон обрывы и туман. Приходится держаться друг для друга, чтобы не сорваться в пропасть. Стадия «после рождения детей» – туман рассеивается, но скала становится почти вертикальной, они надевают страховку и лезут вверх. Оба видят цель, они в одной связке и понимают – сорвётся один, пропадут оба. Стадия «дети выросли»: они забрались на гору и увидели впереди большое плато. Уже пришло понимание, что рядом свой, проверенный человек. А потом плато начинает постепенно переходить в спуск. Они идут не спеша, наслаждаясь чувством удовлетворения – опасная гора позади. И пусть вокруг обрывы, но всё же появилась возможность посмотреть в небо и подумать о вечном.

Конечно, не все смогут выйти на плато, держась за руки. Кто-то оступится в тумане, кто-то сорвётся на скале. Но помните, позволив семье разрушиться, вы губите не только свою жизнь, но и жизнь ваших детей.

Профессор из Гарварда, психиатр Арнольд Николи изучил последствия развода на эмоциональное здоровье детей. В докладе он пишет: «Для ребёнка жизненно важно взаимодействие с обоими родителями. Девяносто процентов детей, когда узнавали о разводе, переносили кратковременный шок, часто сопровождаемый ощущением боли и безотчётными страхами. Пятьдесят процентов чувствовали себя отринутыми и заброшенными.

Большая половина отцов прекращают навещать детей по прошествии трёх лет после развода. Около трети опрошенных детей испытывали откровенный ужас при мысли, что и второй родитель оставит их. Наконец, и это очевидно самое прискорбное – на вопрос о том, когда они чувствовали себя более несчастными – пять лет спустя после развода или через полтора года – тридцать семь процентов детей ответили: «спустя пять лет». Как вы можете понять, такие раны время не лечит».

Каждому человеку нужны и отец, и мать, потому что женщина и мужчина любят ребенка по-разному. Материнская любовь по своей природе безусловна: мать любит ребёнка уже потому, что она его родила, потому что он был частью её самой. Мама даже за двойку сильно не ругает, покачает головой, попросит лучше стараться. Отцовская любовь – обусловленная: «Если не исправишь двойку, заберу компьютер». Отцовскую любовь и уважение надо заслужить. Сегодня едва ли не каждый второй ребёнок лишен этого основного источника внешней мотивации.

Если мальчик не имеет перед глазами примера для подражания, он считает естественным, что всё за него делают другие (матери и бабушки), и стремится избежать надвигающегося взросления и всего, что может быть с ним связано – работы и ответственности, в том числе за любимую девушку.

Девочка, которая растёт без отца, рискует на всю жизнь остаться несчастливой, потому что не сможет открыть в себе женщину. Женщина смотрит на себя глазами отца. Если отец холил и лелеял «свою принцессу», его дочь будет знать, что она достойна в жизни самого лучшего. И потом её избранник это почувствует и будет стремиться положить к её ногам все блага мира. Если отец оскорблял, обижал или предавал – а уход отца из семьи ребёнок воспринимает именно как предательство – то сама себя она по достоинству оценить не сможет.

Она будет удобной и послушной, но не женственной, не сможет полюбить и принять себя. А для «удобной» женщины звезду с неба кто достанет?

Конечно, не всегда отцы виноваты в том, что не общаются с детьми, многих не пускают на порог озлобленные жёны. Во взрослой игре «подержи горячую картофелину» (не помню, кто из психологов так назвал чувство вины) проигрывают опять же самые беззащитные.

Рижский писатель и кинодраматург Михаил Дымов предложил школьникам 6—10 лет написать письма Богу, задать самые насущные вопросы, попросить о самом главном. Вот некоторые из них:

«Я бы хотела, чтоб мой день рождения был не раз в году, а пять. Не из-за подарков. Просто больше раз я бы видела папу».
Нина, 2 класс.

«Я никогда не смогу забыть папины глаза, как он смотрел, когда мама, схватив меня за руку, уходила от него навсегда».
Андрей, 4 класс.

«Господи, я Тебе благодарна за всё, что Ты мне раньше делал. Но помоги мне сейчас. Моего папу посадили ни за что в тюрьму, и теперь он уже сидит 8 месяцев. Я жду его всё время. Я Тебя очень прошу, помоги мне. Это самая большая просьба. Потом я беспокоить Тебя никогда не буду. Даже если случится умирать».
Ира, 4 класс.

*«Я написал стихи. Я их никому не показывал, но Тебе, Боженька, я покажу. Вот они:
Взрослые плачут слезами.
Взрослые плачут глазами.
Маленькие плачут сердцем,
Маленькие плачут жизнью.
Но если взрослый плачет, как маленький,
Значит, он и правда плачет».*
Марик, 4 класс.

Мама и папа для ребёнка как боги. Они те две половинки, из которых он состоит, ему нужны оба родителя – он их любит одинаково сильно. И разрыв родительской связи воспринимается им так, будто его самого разорвали напополам.

Но и взрослыми людьми последствия развода ощущаются на протяжении нескольких лет. Учёные выяснили, что расставание с близким человеком провоцирует выработку кортизола (гормона стресса) целых три года! Всё это время человек ощущает себя подавленным и беспомощным. Требуются титанические усилия, чтобы начать строить новые отношения, поверить, что они не причинят столько же боли и страданий. Поэтому многие никогда больше не решаются создавать семью.

Говорят, время лечит... Не верю.

Недавно мне в интернете попался фильм о жизни культовой сербской художницы Марины Абрамович, которую называют «бабушкой перформанса». Она в паре со своим возлюбленным немецким художником, который известен мировой публике под псевдонимом Улай, создавала такие известные перформансы как «Импондерабилия», «Вдох-выдох»,

«Энергия покоя» и другие. После двенадцати лет отношений они расстались. Его измена и беременность другой женщины стали причиной их разрыва. И вот через тридцать лет после расставания они сели друг напротив друга – лицом к лицу. Это был очередной перформанс Марины Абрамович «В присутствии художника» в МоМА (Museum of Modern Arts, New York) во время которого она за три месяца (716 часов) сумела посмотреть в глаза полутора тысячам человек. Каждому посетителю Марина уделяла минуту молчаливого созерцания. Она сидела неподвижно, минута заканчивалась, и на стул садился следующий желающий заглянуть в душу художнице. Марина казалась усталой, но спокойной, даже безразличной. До того момента, как на стул сел Улай. И вот они оба, уже немолодые, обоим далеко за шестьдесят, смотрят друг другу в глаза, и в глазах стоят слёзы. Она неожиданно наклоняется вперёд и протягивает ему руки, он смущён и рад. Минута заканчивается. На стул садится следующий визави. Перформанс продолжается... Я смотрела на лицо Марины – я всегда очень внимательно смотрю на человеческие лица – так вот эта минута и была самым живым во всём её творчестве. Живым, настоящим и подлинным. Хотя... Театр заканчивается в тот момент, когда актёр начинает плакать настоящими слезами.

Зачем нам любовь?

Учёные считают, что природа «придумала» любовь только для одной цели – для продолжения рода.

«Люди ночами делают новых людей».

© Группа «Сплин».

Когда люди обзавелись большим мозгом и начали ходить на двух ногах, человеческие дети стали рождаться «слегка недоношенными». В отличие от детёныша обезьяны ребёнок не способен самостоятельно держаться за тело матери, его глаза плохо видят и он мёрзнет. И вот на период зачатия, беременности и кормления материнским молоком природа дала паре своеобразный «клей» – эндогенные «наркотики».

Я попробую рассказать о «химии любви» простыми словами. Во время работы над книгой мне встретилось несколько разных описаний, но практически все учёные связывают этапы влюблённости с тем или иным нейромедиатором, который находится в крови на данный момент. Как вы знаете, клетки мозга, нейроны, имеют множество отростков – они как будто держатся за руки. Вещества, которые образуются в зазоре между концами отростков и помогают в передаче электрического импульса между нейронами, нейромедиаторы, оказывают решающее влияние на поведение человека.

Первая стадия отношений – «адреналиновая». Адреналин помогает сделать первые шаги друг к другу. Парень и девушка ощущают сердцебиение, учащается дыхание, они сильно потеют. На этой стадии молодые люди проходят важные проверки на совместимость, за которые отвечает подсознание: тембр голоса, осанка, блеск глаз, запах. Причём запах имеет особое значение – он даёт информацию, совместимы ли две иммунные системы. Если потенциальные родители гормонально совместимы, то есть шанс, что их ребёнок будет успешен в жизни, устойчив к стрессам, будет иметь успех у противоположного пола, то есть сможет в свою очередь оставить благополучное потомство.

Для второй стадии отношений – её принято называть романтической любовью, или влюбленностью – природа создала огромное количество биохимических механизмов, порой избыточных. Директор Института мозга человека РАН Святослав Медведев назвал данный период отношений мужчины и женщины «восхитительным неврозом». Все признаки налицо: неспособность объективно оценивать своё и чужое состояние, чрезмерное возбуждение, навязчивые мысли о предмете страсти. Природа как-бы ставит большой знак «СТОП» на дороге, чтобы девушка и юноша перестали заниматься учёбой, карьерой и прочими бесполезными для продолжения рода делами.

Итак, в тот момент, когда человек понимает, что влюблён, включается дофаминовая стадия, которая очень похожа на действие кокаина. Ученые из Лондонского университета исследовали мозговую активность влюбленных студентов и выяснили, что влюбленность действительно пользуется теми механизмами нервной системы, которые обычно задействуются в наркотической зависимости. Причём, чем лучше совместимы парень и девушка, тем сильнее они «сходят с ума». Стадия характеризуется непреодолимым сексуальным влечением. Природа хочет, чтобы удачно подобранная пара гарантированно зачала ребёнка.

Дофаминовая стадия долго длиться не может, иначе организм «выгорит», поэтому со временем происходит переключение на эндорфиновую. Эмоциональный градус снижается, ощущения схожи с действием морфина: покой, расслабленность – им «просто хорошо вдвоём».

Под действием дофамина и эндорфина влюблённые склонны идеализировать друг друга: не замечают недостатков, считают партнёра уникальным и единственным на свете человеком. Французский нейробиолог Люси Венсан утверждает, что природа устраивает такую мощную встряску мозгов, чтобы перенастроить наш «компьютер»: разрушить привычную систему отношений для формирования новых устойчивых связей.

«Посему оставит человек отца своего и мать свою и прилепится к жене своей, и будут одна плоть».

© Библия. Книга Бытия 2:24.

Природа не подозревает о противозачаточных средствах и считает, что к этому времени пара родила ребёнка – действие эндорфина прекращается, а на смену ему приходят окситоцин и некоторые другие вещества, которые дают ощущение симпатии и привязанности ещё в течение нескольких месяцев.

Весь период «любовного наркотического опьянения» в среднем длится тридцать месяцев. Именно по истечении этих тридцати месяцев многим кажется, что любовь ушла. Но на самом деле, любовь ещё и не начиналась. Как мука ещё не торт, так и влюблённость – это не любовь. Прошёл лишь «химический» этап.

По легенде однажды авва Исаия (православный святой, отшельник, живший в V – VI веках) позвал к себе одного из братьев; омыв ему ноги, всыпал горсть чечевицы в горшок, и когда она вскипела, принес её. Брат сказал ему: «Авва (Отец)! она еще не уварилась». Авва отвечал: «Не довольно ли для тебя и того, что ты видел огонь?»

Тридцать месяцев – средняя продолжительность так называемого пробного брака, или гражданского брака, когда мужчина и женщина живут вместе, но не закрепляют отношения юридически. Я не называю этот союз семьёй, так как люди не расписываются (в прямом и переносном смысле) в готовности нести ответственность за свой выбор и выполнять обязательства перед партнёром. Именно ответственность и выполнение обязательств составляют ядро семьи. Неоднократные переписи населения показывали, что замужних женщин гораздо больше, чем женатых мужчин. Документы при заполнении анкет не требуют, все данные записываются со слов интервьюируемого, поэтому статисты объяснили феномен так: женщина в гражданском браке считает себя замужней, а мужчина – свободным. Кстати, в танзанийском племени охотников-собирателей хадза, которое живёт в условиях, идентичных палеолиту, изолированно от цивилизованного мира, браки тоже держатся на протяжении тридцати месяцев, пока выкармливается ребёнок. Хадза за жизнь могут побывать в «браке» три-четыре раза.

Четвёртый год отношений между мужчиной и женщиной является самым опасным. Природе наплевать, что ребёнка нужно ещё учить, воспитывать, женить, в конце концов. Смогут ли двое сохранить семью, теперь зависит только от них.

Итак, любовь – это не смешные пузатые амурчики, которые шаловливо разбрасывают стрелы куда попало. Это проявление жизни в человеке, самой её сути.

Что же держит людей вместе до золотой свадьбы?

Учёные-нейробиологи утверждают, что причина – всё тот же эндогенный окситоцин. Это вещество вырабатывается в благожелательной обстановке у двух близких людей, когда они заняты общим делом. Все дела, которые вы делаете с радостью – походы в кино, в гости, пребывание на природе, совместное приготовление пищи, секс – укрепляют семью. По закону «чем больше, тем дольше».

Профессор психологии из Вашингтонского университета Джон Готтман изучил тысячи пар с тем, чтобы понять, что именно сохраняет отношения крепкими. Он подключал к молодожёнам электроды. В итоге выделилось две группы подопытных. Первые были спокой-

ными, у вторых пульс, давление и другие физиологические показатели свидетельствовали о состоянии борьбы, готовности к атаке. Через шесть лет пары из первой группы продолжали жить вместе и были счастливы. Вторые развелись или были готовы к этому.

Профессор сделал вывод, что причина сохранности брака в том, что «счастливики» смогли создать атмосферу доверия и близости, благодаря которой им было комфортно рядом друг с другом, в то время как «неудачники» жили, будто на войне.

В счастливых парах сформирована привычка откликаться на «приглашения» – вместе посмотреть на красивую птицу, полюбоваться закатом, посмеяться над весёлой шуткой... Даже если не интересно или устал, супруг обязательно проявит интерес, уделит внимание тому, что заинтересовало другого. Они как-бы «подключаются» друг к другу по многу раз в течение дня. В то время как те, кто в итоге разрушил семью, не принимали такие приглашения, ограничиваясь невнятным «Угу» или реагируя с агрессией: «Не отвлекай меня по пустякам!»

По мнению профессора, счастливые семьи культивируют добро и щедрость, а несчастливые – презрение, критику и враждебность. Первые ищут, за что они могут быть благодарны партнёру, вторые – за что можно обругать. Таким образом, он сделал вывод, что в основе счастливых браков лежат доброта и щедрость. «Доброту можно прокачать, как мышцы, – считает профессор, – чем больше хорошего делаешь для любимого человека, тем больше любишь». Щедрость проявляется в ответе на приглашение к диалогу. Нужно делиться не только заботами и печалью – намного важнее умение разделить радости и победы другого. Джон Готтман вывел правило удачных браков «Пять к одному»: положительные взаимодействия (улыбки, прикосновения, комплименты, смех) преобладают над негативными (сарказмами, неодобрениями, укорами) в соотношении не меньше чем 5:1.

Разговариваю с молодой женщиной, мамой двухлетнего малыша. Она уверена, что пора разводиться. Она говорит, какой муж плохой, как он вечно занят своими делами, как он то, как он сё... Я спрашиваю: «А что ты делаешь, чтобы он уделил время тебе, а не компьютеру?» Она пресеклась на полуслове:

– Как?! Я готовлю, стираю...

– Он, наверное, тоже выполняет свои обязанности, зарабатывает деньги?

– Я целый день с ребёнком...

Я повторяю вопрос, я хочу знать, что *она делает*, чтобы мужу было с нею интереснее, чем, например, в социальных сетях? Она растерялась. Я продолжаю:

– Как ты просишь его о помощи, когда не справляешься с делами и сильно устаёшь?

– А я не прошу, я демонстрирую ему...

– Как?

– Ну, я с ним не разговариваю...

– Помогает?

– Он спрашивает, что случилось...

– А ты?

– А я говорю, что ничего не случилось.

– А он?

– А он идёт смотреть телевизор

– А когда ты считаешь, что он слишком часто звонит маме, как ты даёшь ему понять, что тебе бы хотелось, чтобы он не рассказывал ей о ваших планах?

Она, видно, решила быть предельно честной:

– Я говорю гадости про его мать и всю их семью. Потом мы ссоримся и долго не разговариваем.

Мы беседуем ещё какое-то время, а потом я прошу её отрешиться от всего, расслабиться и побыть в воображении её мужем. Вот он приходит домой, что он видит, что он слышит, что чувствует?

Она закрывает глаза, долго молчит, а потом я вижу, как из-под закрытых глаз каплют слёзы.

– Господи! Вот он приходит домой, он устал, сын бежит к нему, он обнимает и целует сына, идёт ко мне, а я встречаю его хмурым взглядом. Мне-то кажется, что он должен понять, как я устала. Он беспокоится, не может понять, в чём дело. Он не знает... Он просто не знает, начинает тревожиться, спрашивает, всё ли хорошо с ребёнком? Я фыркаю, что всё нормально. Он не может понять, но так как я ему ничего не говорю, он уходит смотреть телевизор, чтобы отвлечься. О Боже, да мы, наверное, уже два года так живём! И он всё терпит...

– Скажи, а если бы ты попросила его посидеть с сыном, а сама пошла в гости к подруге поболтать, развлечься, он обиделся бы?

– Думаю, нет. Он сам мне это предлагал.

В итоге она поняла, что у неё хороший муж, не идеальный, но хороший, и, на самом деле, ей с ним очень повезло. Она поняла, что влюблённость лишь повод начать строить любовь. И если любовь не увеличивается, значит, надо что-то менять, и прежде всего в себе, а не в партнёре.

Глава 4. Он и она

О том, что девочки и мальчики разные, мы узнаём в раннем детстве. Девочки носят красивые платья, играют с куклами, варят кашу из песка в игрушечных кастрюлях. Мальчики носят штаны, играют в «войнушку», обожают машинки и солдатиков.

Взрослея, они всё больше отличаются внешне. Тело девушки с его соблазнительными изгибами очень не похоже на угловатое и мускулистое тело юноши. Но самое главное, как всегда, у нас в голове.

Учёные из Университета Пенсильвании выяснили, что у мужчин и женщин различается даже структура мозга. Анализируя магнитно-резонансную томографию почти тысячи человек, они обнаружили, что мужской мозг имеет больше связей между зонами внутри полушарий, женский – между полушариями. Как следствие – мужчина может сосредоточиться только на одной задаче, но к её решению подойдёт фундаментально. У женщины одновременно работают оба полушария, поэтому она может обрабатывать несколько потоков информации, но довольно поверхностно. При этом быстрота реакций у мужчин несоизмеримо больше, чем у женщин. В нестандартных ситуациях мужчины способны принимать более здравые решения, их мозг мгновенно схватывает суть дела. Координация движений также лучше развита у мужчин. Они лучше ориентируются в пространстве и имеют более эффективный переход от наблюдения к действию. На охоте или на войне мужчине нужно в доли секунды принять единственно правильное решение и начать действовать. Или погибнуть.

Наши пра-пра- (ещё много пра-) бабушки оставались дома, следили за детьми, обедом на огне, домашними животными и при этом общалась с другими женщинами, пели песни и одновременно занимались рукоделием. И современные женщины лучше оценивают ситуацию в целом, могут заниматься несколькими делами одновременно и эффективнее мужчин взаимодействуют в группах.

Образно говоря, мужской мозг напоминает подводную лодку, где каждый отсек отделён тяжёлыми железными люками. Если мужчина сосредоточен на каком-то деле, то он там весь. Если он погрузился в отсек «четверть финала УЕФА – наши с испанцами», вряд ли стоит с ним разговаривать, он ничего, кроме футбола, в данный момент не воспринимает.

Женский мозг – это открытая палуба круизного лайнера, по которому свободно гуляет ветер. Сейчас она думает о работе, через минуту о новой причёске и одновременно, что нужно успеть на родительское собрание. Причём если в этот момент вы попросите её передать соль, она, не отвлекаясь от своих мыслей, протянет руку и подаст вам солонку.

Марк Гангор, американский проповедник и семейный психолог, сравнил мужской мозг с чердаком, где хранится множество разрозненных коробок, а женский с компьютером, в котором тысячи проводов и всё со всем соединено.

Если верить Марку, самое главное различие полов в том, что у мужчин есть «пустая коробка», которая так и называется «Ни о чём». В периоды стресса мужчина спасается в коробке «Ни о чём». Женщина, видя, как он лежит на диване и «тупит в телевизор», очень раздражается, если не понимает, что в данный момент происходит важная работа – «перегрузка системы».

Женщине наоборот, чтобы пережить стресс, нужно с кем-то его обсудить, проговорить, выговориться. Произнося слова, она «соединяет нужные проводки» и находит решение.

Мужчине решение проблемы приходит как озарение именно в моменты «пустой коробки». На Ньютона упало яблоко, Архимед залез в ванну и увидел воду на полу, равную объёму его тела, Менделееву его таблица вообще приснилась.

Представляете, как раздражается мужчина, когда он сидит в своей коробке «Ни о чём» и уже готов к озарению, когда приходит женщина с вопросом «Хочешь об этом поговорить?»

Одесса. Мужчина на Староконном рынке приценивается к волнистым попугайчикам:

– А будут ли эти попугайчики разговаривать?

– Молодой человек! Вы меня спросили, и я вам так скажу. Вы женаты?

– Ну да...

– И вам мало?

Женщина слышит тончайшие интонации голоса, мужчина на эти тонкости не обращает внимания – у него всё буквально и конкретно. Мужчине достаточно общих идей. Женщине нужны детали, её интересуют нюансы и подробности. Она способна додумать даже то, чего нет. Слышали, как мужчина говорит женщине: «Прекрати себя накручивать»? Это оно самое.

Её дневник:

«Сегодня вечером мой муж вел себя очень странно. Мы договорились поужинать в нашем любимом ресторанчике.

Я целый день ходила по магазинам с подружками и немного опоздала в ресторан, думала, что его огорчило именно это. Разговор не клеился, и я предложила переместиться в более тихое место, чтобы мы могли спокойно поговорить. Он согласился, но разговорчивее от этого не стал. Я спросила его, что случилось, а он сказал, что ничего не случилось. Я спросила его, виновата ли я в том, что он расстроен. Он сказал, что вовсе не расстроен, что я ни в чем не виновата и что беспокоиться совершенно не о чем.

По дороге домой я сказала ему, что люблю его. Он улыбнулся и продолжал следить за дорогой. Я не могу объяснить его поведение, не могу понять, почему он не ответил, что тоже любит меня. Когда мы пришли домой, я почувствовала, что совсем потеряла его, что он не хочет иметь со мной ничего общего. Он просто тихо сидел на диване и смотрел телевизор. Он все так же казался таким далеким и отстраненным. Наконец все так же в полной тишине я сказала, что иду спать.

Через 15 минут он тоже пришел в спальню. Я чувствовала, что его что-то беспокоит и его мысли витают где-то далеко отсюда. Он уснул, а я проплакала полночи. Я не знаю, как мне быть. Я знаю, что в мыслях он где-то в другом месте. Моя жизнь рушится...»

Его дневник:

«Мотоцикл так и не заводится, и я не могу понять почему».

© Барбара де Анджелис, книга «Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина».

Мужчине важнее всего его действия и достижения, его успех во внешнем мире, у женщины на первом месте отношения и личная жизнь. Боевики – это фильмы для мужчин: «Ну-ка, ну-ка, как там действовал главный герой, чтобы в финале получить миллион и красотку»? Для женщин снимают мелодрамы. Он сказал так – она так, он на неё посмотрел – она отвернулась, он ушёл – она заплакала, она страдала – он вернулся, потом, конечно, кольца, фата, свадьба. Вообще, вопросы замужества и выживания детей – ключ к пониманию всего женского поведения, так как основной мотив женщины – репродуктивная функция: сохранение и передача жизни.

Женщины выбирают лучших мужчин, чтобы передать следующим поколениям те навыки, которые смог выработать мужчина на охоте или войне. В современных условиях карьера и бизнес – почти то же самое. И если мужчине важна красота женского тела, свидетельствующая о здоровье будущей матери его детей, то женщины выбирают мужчину по уму, по нравственным качествам и по степени его уникальности. Миф о том, что женщинам в мужчинах нужны только деньги, придумали мужчины, у которых денег нет. Чтобы заработать деньги, мужчине нужен талант, смелость, умение рисковать и много ещё чего. Даже если деньги пришли по наследству, умение ими грамотно распорядиться, тоже дано не всем.

Несмотря на то, что мы совершенно разные, мы специально созданы друг для друга. Не зря в самых древних религиозных традициях Абсолют почитался в облике Божественной Четы.

Ведические психологи говорят, что женщина напитывается энергиями Земли, мужчина – энергиями Неба. Женщина отдаёт в семью свою жизненную энергию, мужчина задаёт вектор развития семьи. Мужчина дома «заряжает батарейки» и идёт во внешний мир вершить великие дела. Плоды своих дел он приносит обратно жене в виде материальных ценностей и социального статуса.

Если обмен энергиями идёт правильно, выигрывают оба: мужчина занимает значимое место в обществе – становится состоятельным, женщина реализует свой материнский инстинкт, рождает детей. Про таких говорят, что у них в семье лад – они ладят.

Праславянское слово «lada» восходит к индоевропейскому корню «aldh», что означало «выросший, зрелый». В английском слове «adult» со значением «взрослый, совершеннолетний» – тот же корень. Лад в семье нужно растить, заботится о нём и оберегать, чтобы он мог вырасти, созреть.

Лада – имя славянской богини брака, изобилия, созревания урожая. По мнению писателя Георгия Сидорова, Богиня Лада «включила» механизм рождения Вселенной и освободила путь мужской ипостаси Рода. У самой Лады тоже множество ипостасей. Есть и мужские. Например, Лад – бог дружбы и согласия. От этого слова произошло слово «ладонь» – и сейчас друзья при встрече протягивают для рукопожатия открытые ладони. Другая мужская ипостась Лады – Лель. Маленький, очень красивый мальчик – бог яркой, пламенной любви. У Леля с ладоней летят искры, которые могут воспламенить любое, даже самое холодное сердце. Иногда Лель оборачивался привлекательной белокурой Девочкой – Лелей или Лялей. Ещё одна мужская ипостась Лады – весёлый Услад. Это бог радости и сближения человеческих душ, бог, ориентирующий человека на добрые, высокие чувства. Услад показывает, какая огромная радость может исходить от любви.

На свадьбах молодым желают: «Живите ладно да складно». Складно – значит вместе (древнерусское слово «склад» означало «собрать в одно»).

Почему бывает, что в семье не ладится?

Вернёмся в наше детство, когда мы только познаём мир и пытаемся описывать его с помощью слов. За каждым предметом в нашем сознании закрепляется «своё» слово – своеобразный код. И за каждым явлением или процессом также закрепляется «своё» слово-код. Все эти слова-коды живут у нас в голове в виде образов.

Было доказано, что мозг присваивает образы даже печатным словам, чтобы «узнавать» их. Исследователи из Джорджтаунского университета попросили участников эксперимента выучить набор специально выдуманных бессмысленных слов. Параллельно с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии наблюдали за работой мозга. Оказалось, что по мере разучивания предложенной словесной бессмыслицы менялась активность нейронов. То есть поначалу они воспринимали новое слово как нечто непонятное, состоя-

щее из отдельных знаков, но потом оно становилось знакомым, и входило в словарь единой «картинкой».

Если я попрошу вас подумать о кошке, каждый из вас представит это животное по-своему. У кого-то кошка будет рыжая, у кого-то серая, кто-то вспомнит про чёрную кошку, которая перешла дорогу. Кто-то представит пантеру или льва – «большую кошку».

«Слово обладает своим бытием, ибо вбирает в себя и человеческое внутреннее „я“ говорящего».

© Энциклопедический словарь «Основы духовной культуры».

Что же говорить про абстрактные слова «дружба», «красота», «семья»? Все эти слова вызывают в памяти не просто картинку, а небольшой фильм. И этот фильм никогда не повторяется в двух разных головах. Особенно фильмы про семью. В основе сюжета – то, что мы видели дома, пока росли. Чтобы дама не происходило, ребёнок «свой фильм» считает «нормальным» и в дальнейшем склонен строить семью по знакомому сценарию. Люди, вообще, стараются избегать неизвестного, считая всё незнакомое потенциально опасным.

«Определяйте значение слов – и вы избавите мир от половины заблуждений».

© Рене Декарт.

Добавьте к «домашнему кино» мечты, фантазии, истории из любовных романов... Вот идут в ЗАГС двое. Она «крутит» фильм про то, как он приносит ей цветы и кофе в постель, а для него семья – место, где жена его ждёт с пельменями и без фокусов отправляется «в койку». Ни в одном фильме нет мусорного ведра и пылесоса, плачущих детей и счетов за ЖКХ. А в реальной жизни всё это есть.

«Любовная лодка разбилась о быт».

© Владимир Маяковский.

Произнося клятвы любви и верности, каждый из молодожёнов вкладывает свой смысл в эти слова. Он представляет, что «заботиться о жене» значит не пускать её на работу, а она видит заботу в том, что он будет помогать ей строить карьеру. Он считает, что главным выражением любви является полный холодильник еды, а по её мнению, любовь – это разговоры «о высоком». Нелепо как бывает: муж, придя с работы, обнаруживает, что нет ни жареной картошки, ни котлет, а жена вместо ужина «изливает ему душу»... Так в любовных лодках появляются первые трещины.

Поэтому прежде чем жить долго и счастливо, нужно в наших головах – наших суперкомпьютерах – в программе «Семья» переустановить галочки, которые стоят там «по умолчанию». Но об этом чуть позже, а пока подумаем, было бы лучше, если бы все были одинаковы?

Один из самых уважаемых греческих старцев двадцатого века, монах Афонской горы, преподобный Паисий Святогорец говорил, что в разнице характеров кроется божественное согласие: «Однажды ко мне пришёл человек и стал жаловаться, что он очень расстроен из-за постоянных разногласий с женой. Однако я понял, что между ним и его супругой не было чего-либо действительно серьёзного. У этого человека есть свои «сучки» и «шишки», у его жены – свои, поэтому они не могут приладиться друг к другу. И того, и другого надо немножко «построгать». Возьми две нестроганные доски. У одной сучок в одном месте, у другой – в другом. И если ты хочешь соединить их как есть, нестроганными, то между ними останется щель. Однако если ты чуть построгаешь первую доску в одном месте, вторую – в другом, они тут же прилягут одна к другой. Только строгать надо одним и тем же рубанком.

«Я не нахожу общего языка со своей женой! – жалуются мне некоторые мужья. – Мы совершенно разные по характеру! Она человек совершенно другого склада. Как же

Бог допускает такие несуразицы? Неужели Он не мог устроить всё таким образом, чтобы у супругов были одинаковые характеры, так, чтобы они могли жить духовно?»

«Неужели вы не понимаете, – отвечаю им я, – что в разнице характеров кроется божественная гармония? Разные характеры слагаются в гармонию. Представь, если бы и у тебя, и у твоей жены были одинаковые характеры! Да Боже упаси! Представь, что бы было, если бы, к примеру, и ты, и твоя жена легко приходили в негодование. Вы бы не оставили от вашего дома камня на камне! А если бы у обоих супругов были одинаково мягкие, кроткие характеры? Да вы бы спали на ходу! Если бы ни у тебя, ни у твоей жены нельзя было зимой выпросить снега – то вы бы, конечно, подходили друг к другу, но и пошли бы оба в адскую муку. А если бы оба были расточительными? Разве вы смогли бы вести домашнее хозяйство? Вы пустили бы ваше состояние на ветер, а дети остались бы под открытым небом». Я хочу сказать, что в семье необходимо всё. Конечно, супруги не должны перегибать палку в отношении особенностей своего характера, но каждый из них в соответствии со складом своего характера должен помогать другому». © Книга «Слова», 4-й том «Семейная жизнь».

Взаимодополняемость мужчины и женщины психологи назвали комплементарностью. Вообще, принцип комплементарности лежит в основе самосборки всех биологических структур. Китайцы давно всё поняли и нарисовали символ инь-ян – чёрная и белая рыбки, которые вместе образуют круг. В белой есть немного чёрного, в чёрной – немного белого. Представления об инь-ян – основа всей древнекитайской науки и культуры. Западные философы вывели закон единства и борьбы противоположностей, который считается источником всеобщего движения и развития, а также методом познания мира.

Французский психоаналитик Жан-Мишель Хирт, автор книги «Дерзость любви, вымыслы о сексуальной жизни» считает, что пара, которая не боится столкновений, не игнорирует различия, может создать нечто живое. Причём агрессивные импульсы в жизни пары – это ресурс, плодотворный для развития.

Месье Хирт в «трилогию любви» наряду с нежностью и чувственностью, включил жёсткость: «Признав, что любви не бывает без ненависти, пара обретает зрелость. Так, пара, где присутствует одна только нежность, не сияет так, как пара, которая принимает свою сексуальность, проявляет нежность и не боится доли жестокости. Счастливая пара уникальна в том смысле, что она изобретает себя, эволюционирует в зависимости от своих желаний и потребностей. Это живой организм, центр тяжести которого расположен внутри его самого».

Пара жива, пока не утратила вкус к различиям друг друга. Нужно беречь инаковость партнёра, не стремиться подогнать его под себя. Умение ценить в другом человеке его непохожесть, его свободу, при этом оказывать поддержку и дарить счастье – и есть показатель состоятельности человека, такая лакмусовая бумажка его человечности.

Глава 5. Начните разговаривать!

Когда-то существовало два человечества – два самостоятельных, отличных друг от друга биологических типа людей: кроманьонцы и неандертальцы. Выжили первые, потому что умели договариваться. Неандертальцы были выше и сильнее, имели более крупный мозг, но жили замкнуто и не стремились к общению друг с другом – в итоге 30 тысяч лет назад они исчезли с лица Земли.

То, что наши предки умели осмысленно и членораздельно говорить находит подтверждение в археологических находках древнейших орудий труда. Профессор Кембриджского университета, специалист по палеонтологии и эволюции человека Пол Мелларс на конференции Королевского Общества Британии в 2010 году докладывал: «100 тысяч лет назад с человечеством произошли невероятные изменения – появился язык. Это нашло отражение в сложности орудий труда и их многообразии. В начале эволюции человека ничего подобного не существовало, орудия труда были примитивные, как и методы общения – скупые на слова и их значения».

Умение выражать мысли и чувства посредством языка помогло нам построить высокотехнологичную цивилизацию, в основе которой лежат соглашения на всех уровнях: от бытовых и коммерческих до международных. Конечно, случаются и споры, которые приходится решать в суде. Если не могут договориться народы – происходят кровопролитные и разрушительные войны. Поэтому во все времена люди стремились предотвратить конфликты, мирно обсуждая свои интересы.

Древнейшим памятником восточной дипломатии являются «Законы Ману» (Индия, 1 век до н. э.), где уделяется большое внимание образу дипломата и умению мирно отстаивать интересы государства. Европейская дипломатия выросла из древнегреческой традиции гостеприимства – проксении. Проксен содействовал интересам города, в котором его принимали, был посредником между его властями и властями своего полиса. Он пользовался уважением и привилегиями, так как помогал мирному решению спорных вопросов. Подтверждение тому, что к помощи посредников прибегали древние финикийцы и вавилоняне встречаются в древних текстах этих народов. В Римском праве посредничество было закреплено, начиная с кодекса Юстиниана (530—533 н. э.). Для обозначения понятия «посредник» римляне использовали различные термины – *internunciarius*, *medium*, *intercessor*, *philantropus*, *interpolator*, *conciliator*, *interlocutor*, *interpres* и знакомое современному человеку слово *mediator* – «медиатор». Сегодня медиация – это досудебное урегулирование конфликтов и споров в коммерческой, публичной сфере и при бракоразводных процессах. Я считаю, что можно обойтись без посредников и медиаторов, если откровенно разговаривать друг с другом.

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.