

Не переживайте
по пустякам...



Ксения ВОЛГИНА

101 СОВЕТ ПСИХОЛОГА
ДЛЯ ЖЕНСКОГО СЧАСТЬЯ,

ИЛИ ЕСЛИ ХОЧЕШЬ
БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ,
БУДЬ ЕЮ



Ксения Волгина Хочешь быть счастливой – будь ею

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182072

*К.Волгина 101 совет психолога для женского счастья, или Если хочешь быть счастливой, будь ею: Рипол-Классик; Москва; 2002
ISBN 5-7905-1161-9*

Аннотация

Вообще-то, счастье – это понятие настолько растяжимое и объемное, что практически невозможно вывести единую «формулу счастья», которая подошла бы абсолютно всем женщинам и удовлетворила бы самые разные вкусы и запросы. Тогда что же – разговоры о «женском счастье» неверны по своей сути, ведь раз нет единого для всех дам «счастья», то, стало быть, и обобщать нечего? Конечно же, нет! Самое лучшее, что вы можете сделать, – это научиться сочетать в себе качества деловой женщины, матери, жены, друга и любовницы. Должен получиться эдакий коктейль. Это даст вам легкость и свободу, вы сможете быть самой собой и перестанете бояться общественного порицания и осуждения; вам будет совершенно безразлично, что о вас говорят, ведь вы сможете жить так, как вам хочется! И эта книга поможет вам овладеть искусством быть счастливой!

Содержание

Глава 1. О счастье вообще и женском счастье в частности	4
Новая сказка о Золушке и ее прекрасном принце	6
«Ах, какая я несчастная!»	10
Клуб одиноких сердец. Эпизод первый (выступление на публике)	11
Глава 2. Что вам мешает быть счастливыми?	13
Причина первая – страх смерти	15
Клуб одиноких сердец. Эпизод второй (сражение со страхом)	19
Причина вторая – страх перед старостью	23
Причина третья – страх не состояться как личности	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ксения Волгина

Хочешь быть счастливой – будь ею

Глава 1. О счастье вообще и женском счастье в частности

Вообще-то, счастье – это понятие настолько растяжимое и объемное, что практически невозможно вывести единую «формулу счастья», которая подошла бы абсолютно всем женщинам и удовлетворила бы самые разные вкусы и запросы. Сами подумайте: счастье домохозяйки и счастье деловой женщины – разве это одно и то же? Да и романтически настроенная девушка, мечтающая о чистой и нежной любви, вряд ли когда-нибудь поймет искусственную и циничную даму, уже все повидавшую в этой жизни... Кто-то из вас искренне полагает, что счастье – это любимый человек рядом, дети и уютный дом, и больше ничего не надо; но очень многим этот «семейный рай» не покажется столь уж привлекательным, и свое счастье эти женщины будут искать вне семьи – в карьере, в искусстве, еще в чем-нибудь. Все зависит от вашей натуры, ваших мыслей, желаний, запросов, надежд и устремлений, так что счастье у каждого человека свое, и это вполне естественно.

К чему я все это говорю? Да к тому, что разговоры о «женском счастье» неверны по своей сути, ведь раз нет единого для всех дам «счастья», то, стало быть, и обобщать нечего. Хотя, конечно, я знаю, откуда у этих разговоров «ножки растут»: долгое время нам, женщинам, отводилась незавидная роль домашних хозяек; считалось, что место женщины – в детской и на кухне, что она не может быть самостоятельной личностью и непременно должна выйти замуж, чтобы, так сказать, состоять при мужчине и детях. В былые времена никто и представить себе не мог, что женщина когда-нибудь вырвется на свободу из своей «домашней темницы» и начнет завоевывать новые области жизни: возьмется за карьеру, будет работать наравне с мужчинами – в общем, перестанет быть простым «приложением» к мужчине и станет свободной личностью. Но это, слава Богу, произошло, и теперь никто не сможет загнать нас обратно, в тесные стены дома, к горшкам и кастрюлям... Однако многие женщины – в силу привычки и собственной слабовольности и зашоренности, я полагаю, – продолжают цепляться за идеалы прошлого и добровольно отказываются от возможности обрести счастье за пределами семьи. Конечно, домашний уют и мирный семейный быт – вещи прекрасные и нужные, но действительно ли это должно стать пределом мечтаний? Правда ли стоит понимать «женское счастье» столь узко? Впрочем, на этот вопрос каждая женщина должна сама ответить, ведь, в конце-то концов, насильно никого не осчастливишь, свои мысли в чужую голову не вложишь. Если вы можете быть счастливой в своем крошечном (пусть даже придуманном!) мире, – что ж, это ваше право и ваша удача!

Разумеется, я не хочу подвергать сомнению важность и прелесть семейной идиллии; очень многие жены находят себя именно в этой жизненной области, они отдают все свои силы, время и душевное тепло мужу и детям, и это наполняет их жизнь смыслом и делает их счастливыми. Однако если вы не принадлежите к категории прирожденных домохозяек и наседок и роль заботливой жены и матери не кажется вам самой важной ролью в жизни (как бы кощунственно это ни звучало!), то это вовсе не значит, что с вами что-то не в порядке. Просто наше общество пытается заставить женщин комплексовать из-за их мнимой неполноценности, навязывая образ идеальной современной дамы, сознательно ставящей на первое место семью (работа – на втором месте). Взять хотя бы телерекламу: вот мать высовывается из кухни и спрашивает у мужа и детей, что им приготовить; те рады стараться – делают

десять разных заказов (рыбу, пирожки, картошку, мясо). И самое интересное, что счастливая мама улыбается и готовит все, что ей заказали. Идиллия! И глядя на все это, вы поневоле испытываете душевный дискомфорт, ведь вы-то сами, придя домой после работы, усталая и измученная, вряд ли будете с таким удовольствием стоять весь вечер у плиты, как эта телевизионная мамаша. Вы с вашей карьерой подсознательно сравниваете себя с этим теле-идеалом и понимаете, что вам никогда к нему не приблизиться. С одной стороны, вам этого, возможно, и не хочется, но, с другой стороны, все равно вам становится не по себе – неприятно сознавать, что ты далек от идеала.

Однако причин для беспокойства нет. Если вы не можете чувствовать себя абсолютно счастливой в тесных рамках семьи, то это говорит не о вашей эгоистичности, черствости и холодности (как убеждают нас все эти рекламы), а о широте ваших устремлений и интересов, о том, что вы увлекающаяся и любознательная особа и не можете ощущать себя свободной в ограниченном пространстве. Ведь вы же любите свою семью, и это самое важное! А то, что вы не будете счастливой, если вам придется отказаться ради семьи от всех других жизненных благ, – это нормально, не переживайте. И никогда не слушайте тех, кто будет корить вас за ваши честлюбивые помыслы и свободолюбивые порывы. Это ваша жизнь, и только вы знаете, что вам требуется для счастья!

А впрочем, я считаю, что самое лучшее, что вы можете сделать, – это научиться сочетать в себе качества деловой женщины, матери, жены, друга и любовницы. Должен получиться эдакий коктейль. Что вам это даст? Легкость и свободу, вы сможете быть самой собой и перестанете бояться общественного порицания и осуждения; вам будет совершенно безразлично, что о вас говорят, ведь вы сможете жить так, как вам хочется! Звучит красиво, но непонятно. Расшифровываю: если вы научитесь брать от жизни все, что она вам дает, то вам никогда не будет скучно, а ведь это именно скука ввергает женщин в депрессию и заставляет их чувствовать себя несчастными! Если же вам всегда будет чем заняться, то для скуки просто не останется времени!

Новая сказка о Золушке и ее прекрасном принце

Жила-была на свете одна красивая, но страшно несчастная девушка, звали ее, как вы уже догадались, Золушка. Ее мать давно умерла, а отец никогда не находил времени для общения с дочерью, и потому девушка целыми днями горевала о своей злосчастной судьбе. Ее отец женился во второй раз, и жизнь Золушки стала совсем невыносимой: ей приходилось работать от рассвета до заката, стирать и гладить, шить и мыть полы, готовить и колоть дрова... И никто ей даже спасибо не говорил! Конечно же, девушка считала себя несправедливо обделенной и обижалась на свою судьбу. Когда она вечером устраивалась возле камина на ящике с золой, она начинала мечтать о том, как в один прекрасный момент все резко изменится, все ее несчастья закончатся и справедливость восторжествует.

И как вы, конечно, знаете, так все и вышло: благодаря крестной с ее волшебной палочкой Золушка попала на бал, потанцевала немного с принцем, очаровала его, потеряла хрустальную туфельку, убегая от своего кавалера в двенадцать часов... Потом принц отыскал ее и женился на ней. Вот и счастливый конец сказки. Но что же было дальше, как сложилась жизнь Золушки во дворце? Почувствовала ли она себя счастливой? Что ж, давайте пофантазируем!

ДЕНЬ СВАДЬБЫ. «Боже мой, неужели это случилось именно со мной, я так счастлива, рядом со мной любимый человек! У нас будут чудесные дети, мы проживем в счастье и радости много-много лет, не зная нужды и горести! Что может быть лучше этого?» – так думала Золушка, глядя на своего принца. На ней было чудесное подвенечное платье, и все люди вокруг радостно приветствовали красивую пару, желали жениху и невесте счастья. А вечером во дворце был дан грандиозный бал, на который были приглашены абсолютно все жители королевства, люди наелись на неделю и сбили все каблуки в танцах. Но зато разговоров о свадьбе хватило на целый год!

МЕСЯЦ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ. «Скорее бы вернулся мой любимый, я так по нему соскучилась! Хорошо еще, что сегодня он уехал не в самый дальний уголок королевства. Ах, эти дела, дела... Никуда от них не денешься! Жаль только, что я ничем не могу помочь своему любимому, мои советы ему не нужны, да и что я понимаю в государственных делах? Но он любит меня, и я его люблю, и мы счастливы. Спасибо моей счастливой звезде, моей судьбе за такой подарок! У меня есть мой прекрасный принц, и больше мне ничего на свете не надо!» Золушка целыми днями думала о своем муже, и эти мысли наполняли ее радостью. Она понимала, что ей удивительно повезло: она встретила любимого человека, и ей уже не нужно было целыми днями скрести полы и перебирать фасоль; никто не ругал ее – наоборот, окружающие выказывали ей уважение и почет. Правда, ее молодого мужа слишком часто не было дома, но ведь он принц, у него серьезные дела в королевстве, и Золушка знала это. Но ведь счастье – это любить и быть любимой, верно?

ГОД ПОСЛЕ СВАДЬБЫ. «Какое счастье – быть матерью, знать, что твоего ребенка все ждали, что его любит его прекрасный отец, бабушки и дедушки, тетки и дяди, и даже совершенно посторонние люди! Но главное – его люблю я... Все мои дни и ночи теперь подчинены этому маленькому существу, я думаю о нем все время, мне хорошо, когда он лежит и мирно сопит у меня на руках. Даже его крики меня не раздражают. Это мой сын, мой любимый ребенок! Я так надеюсь, что теперь, когда у нас есть наш чудесный малыш, наш наследник, мой муж будет бывать дома почаще, я верю, что он так же скучает по нам, как и мы с сыном – по нему. Я все понимаю – государство требует неусыпной заботы, но ведь он пока что не король, он принц, и поэтому мог бы проводить дома побольше времени! Хотя мне, конечно, грех жаловаться: у меня есть все – любящая семья, замечательный сын! И я счастлива!» Золушка буквально расцвела после рождения первенца и чувствовала себя

прекрасно. Ей нравился весь мир, она с надеждой смотрела в будущее! Единственное, что омрачало ее счастье, – это постоянные отъезды принца. Но ведь сын – это именно то, о чем мечтает каждый отец? Может быть, и прекрасный принц не сможет устоять перед соблазном и начнет чаще приезжать домой? И тогда Золушке и мечтать больше не о чем будет!

ПЯТЬ ЛЕТ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ. «Господи, опять послы, опять бал... С тех пор, как муж стал королем, я только и делаю, что улыбаюсь и несу всякую чепуху про погоду. Никогда не думала, что быть королевой так утомительно, так невыносимо скучно! Моя бы воля, я бы бросила все это и уехала куда глаза глядят... да хотя бы в свой домик вернулась. Там, по крайней мере, было чем заняться, там зверюшек было много, можно было побродить по лесу, отдохнуть от этой дворцовой роскоши. Хотя, конечно, хорошо, что мои дети не знают той бедности, в которой я росла... Ну, не знаю, зато они не видят и радостей жизни, у них сплошные уроки по этикету и танцы. Скука, скука, скука!» Бедную Золушку, то есть королеву, понять было легко: она всю жизнь трудилась, работала от зари до зари, и вдруг ее поместили во дворец, как вольную птичку – в клетку. Она родила двоих детей, регулярно устраивала пышные приемы (в интересах королевства, разумеется!), изредка вышивала, но на этом ее обязанности заканчивались. Женщина страшно скучала, ведь она была лишена главного – общества своего супруга; ночами он приходил к ней, конечно, но зато днем бесполезно было даже искать его, он был занят серьезными делами. Король, одним словом. И Золушка с каждым днем все больше грустнела, ее существование во дворце больше не казалось ей безоблачным и прекрасным.

ДЕВЯТЬ ЛЕТ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ. «Ни одно королевство мира не стоит того, чтобы ради него, ради этого призрачного счастья, расставаться со всем тем, что ты по-настоящему любишь! Если бы я могла вернуться в прошлое, я бы ни за что не пошла на этот бал... впрочем, нет, обязательно пошла бы, все-таки встреча с принцем – это мое чудо, моя любовь! Нет, пошла бы, но была бы осторожна с туфелькой, ни за что бы не потеряла ее опять. Любовь и семейная жизнь – две разные вещи, я уже убедилась в этом. Ну почему я не могу быть счастливой, ведь у меня такой чудесный муж, умный и красивый, замечательные дети, прекрасная обеспеченная жизнь! Но мне все это не в радость. Я бы все это королевство с легкостью променяла на маленький домик в лесу, и чтобы вокруг было много цветов и ягод, а по утрам пели птицы. И чтобы никто мне не говорил, что я должна делать, как мне нужно одеться и причесаться, о чем беседовать с гостями и так далее. Я хочу жить в ладу с самой собой... Вот и есть счастье, как же я раньше этого не понимала!» За девять лет супружеской жизни Золушка полностью разочаровалась в своей прекрасной сказке, она чувствовала себя несчастной...

ДВА ВАРИАНТА РАЗВЯЗКИ. Первый – жизненный, пессимистический, мрачный; именно поэтому он мне и не нравится. Заключается он в том, что Золушка, ощутив себя вконец несчастной, сначала впадает в депрессию, а потом пытается наложить на себя руки (ее спасают, откачивают, и все идет по-прежнему). И разумеется, все вокруг Золушки (включая ее мужа, детей и подруг-фрейлин) недоуменно пожимают плечами и спрашивают друг у друга, чего же королеве не хватает для счастья? Ведь у нее же все есть! Как видите, полное непонимание встречается не только в жизни, но и в сказках... Но эта развязка слишком проста, она подходит людям безвольным и слабым, не способным справиться с собственным дурным настроением и черными мыслями. Но ведь мы знаем, что Золушка – женщина упорная, вряд ли она так легко бы сдалась! Нет, вторая развязка, оптимистическая, больше соответствует ее характеру.

Итак, второй вариант развязки таков: убедившись в том, что дворцовая жизнь не для нее, Золушка задумывает хитрость. Она подговаривает свою горничную и кучера – и ночью, собрав сундуки и баулы, прихватив с собой спящих сыновей, уезжает прочь из дворца. Мужу своему, королю, она оставляет записку примерно следующего содержания: «Меня и детей

ты всегда сможешь найти, если захочешь. Мы будем рады видеть тебя, ведь мы не виделись с тобой уже сотню лет!» Золушка отправилась... ну, конечно же, в свой старенький домик в лесу. Честно говоря, он был не очень старый, к тому же Золушка все эти десять лет помнила о нем, и потому домик радовал глаз. Там постоянно жили слуги, и потому Золушку с сыновьями встретили тепло и дружелюбно, накормили, обогрели, проводили в комнаты. И надобно сказать, маленькие принцы, поначалу недоуменно озирающиеся по сторонам, очень быстро освоились в новых для себя условиях. А утром они открыли для себя лес, впервые слышали птичьи трели, слуги показали им зверей, искали вместе с мальчишками грибы... Выросшие во дворце, ребята не знали, что на свете существует такая красота! Они были счастливы, да и Золушка, глядя на них, радовалась. Она верила, что совершила правильный поступок.

А между тем в королевстве начался переполох. Придворные не могли поверить, что королева с принцами исчезла: они пересмотрели каждую комнату, каждый закуток, но все было напрасно. Кое-кто даже решил, что Золушка сбежала с маркизом или графом и что дело пахнет скандалом. И только король сразу же понял, куда отправилась его жена с сыновьями... Конечно же, туда, где она выросла, где ей было хорошо! Поселив ее отца и ее мачеху со сводными сестрами во дворце, он решил, что Золушке больше не о чем вспоминать, – ее дом здесь, во дворце, и все ее близкие люди рядом с ней. Но, видимо, он чего-то не учел, и теперь ему придется исправлять свою ошибку. И король с самой маленькой свитой, которую только мог позволить себе король, отправился в лес – за супругой и сыновьями.

И вот они встретились: король и Золушка очень долго рассказывали друг другу о своих чувствах, о том, что их гнетет и не дает жить спокойно. Король с удивлением узнал о том, что его жена чувствует себя во дворце птицей, запертой в клетку, ведь она привыкла работать – и бездействие губит ее. А Золушка поняла, что ее муж изо всех сил старается сделать ее счастливой и что он специально снял с нее большую часть обязанностей королевы, – хотел, чтобы она отдыхала, ведь ей так тяжело жилось до замужества... Супруги поняли, что все эти десять лет просто не понимали друг друга, но поскольку они любят друг друга, то им еще не поздно начать новую жизнь. Этот разговор был очень важен как для Золушки, так и для короля. К тому же король увидел, как счастливы его дети, вырвавшиеся на волю из четырех стен. И он понял, что нужно заново строить весь быт, обратить больше внимания на семью... Ведь дела делами, но и те, кого ты любишь, требуют заботы и внимания!

Прекрасное окончание сказки. Я думаю, Золушка этого достойна. Но если вы думаете, что развязка получилась нежизненной, то вы заблуждаетесь: между прочим, при желании и вы могли бы сотворить свое маленькое чудо! Если, конечно, вы не предпочитаете ныть и страдать, сидеть взаперти и переживать по поводу своей несложившейся жизни. На мой вкус, действие всегда лучше пассивного ожидания; Золушка решительно взялась за дело и увезла детей из дворца, тем самым нарушив привычный уклад своей семейной жизни, всколыхнув весь этот дворцовый аквариум. И результат был очень хорошим: ее муж понял, что без жены и сыновей его жизнь безрадостна; они сумели откровенно поговорить и принять важное решение.

Все это не значит, что и вам нужно уезжать из дома, если что-то в вашей жизни не ладится, – речь идет не об этом. Но если вы хотите выйти из депрессии и избавиться от своих душевных страданий и терзаний, то единственное, что вам поможет, – это некое решительное действие. Все, что от вас требуется, – это резко нарушить привычный уклад вашей жизни, вывести себя и окружающих вас людей из равновесия. Ой, только не думайте, что я советую вам закатить банальный скандал и (или) затеять бурное выяснение отношений; это тупиковый вариант, он ни к чему не приведет. А вот если вы кардинально измените модель своего поведения, например вместо привычной покорности обнаружите независимое мышление и собственное мнение, то в этом случае вы можете добиться кое-каких неплохих

результатов. В общем, прежде чем впасть в отчаяние, подумайте – а может быть, вы стоите прямо перед выходом и просто не видите его, потому что на вас черные очки? Вполне возможно, что вы сами не даете себе возможности выбраться из состояния кромешного несчастья... Тогда почему же вы жалуетесь на несправедливость судьбы? При чем тут рок, если вы сами ничего не желаете предпринимать ради собственного спасения? Тонуть все мы умеем, а вот спастись!..

«Ах, какая я несчастная!»

Не правда ли, провозгласить себя несчастной и добровольно запереться в собственных переживаниях, как в темнице, проще всего; не надо преодолевать препятствия и бороться за свое счастье, можно расслабиться и с головой уйти в свои страдания, получая от этого мазохистское удовольствие! И конечно же, никому не придет в голову упрекнуть вас в бездействии и отсутствии силы воли, – ведь вы же так несчастны, так удручены! Все будут вас жалеть, выражать свое сочувствие, ободрять и утешать, и это всеобщее внимание в какой-то мере компенсирует вам то, чего вы лишились (и из-за чего чувствуете себя несчастной!). Я точно выразила идею?

Разумеется, большинство из вас, дорогие читательницы, с негодованием отвергнет мои слова: дескать, это ложь, я никогда не упиваюсь своими страданиями, к тому же если я по какой-то причине ощущаю себя несчастной, то никто и ничто не сможет заменить мне то, в чем я нуждаюсь, будь это любовь мужчины, новая шуба или повышение по службе. Однако здесь вы ошибаетесь: конечно, вы хотите стать счастливой и избавиться от своих страданий, все это вполне понятно и естественно; но, видите ли, если вы ничего не делаете для того, чтобы добиться желаемого, и только ноете и жалуетесь на несправедливость судьбы, то это явно говорит о том, что подсознательно вы склонны к мазохизму. Сами посудите: жалобы и нытье отнимают у человека не меньше сил, чем конкретные действия, вот и выходит, что вы предпочитаете растрачивать свою энергию таким бездарным образом, вместо того чтобы направить ее в заданное русло и попытаться достичь своей цели (той, которая может сделать вас довольной и счастливой)!

О чем это говорит? О том, что состояние «полного несчастья» некоторых людей делает... ну, если не счастливыми в привычном понимании этого слова, то, по крайней мере, удовлетворенными. И не надо убеждать меня в том, что вы-то уж точно не такая – мол, если у вас что-то в жизни не ладится и не клеится, то сочувствие окружающих вам совершенно ни к чему. Практика показывает, что восемь человек из десяти с удовольствием купаются во внимании, жалости и сочувствии своих близких, друзей и знакомых, это делает их существование комфортным и приятным. И только двое человек из десяти способны преодолеть соблазн и отказаться от этой «примочки на больное место», своеобразного бальзама для израненной души. И вы мне говорите, что вы относитесь к этой немногочисленной группе сильных и независимых людей? Что ж, если это так, то это огромный плюс вам – вряд ли вы нуждаетесь в моих советах и рекомендациях, вы ведь и без меня прекрасно знаете, чего хотите от жизни! Но мне кажется, что вы заблуждаетесь: скорее всего, в той или иной мере вы зависите от окружающих и их мнения о вас, и потому не можете свободно идти вперед, к своей цели, к своему счастью. Однако это не значит, что вы обречены на вечные страдания, – только от вас самой зависит, сможете ли вы стать счастливой женщиной. Уверяю вас – ничего невозможного здесь нет!

Клуб одиноких сердец. Эпизод первый (выступление на публике)

Несколько лет назад я провела небольшой эксперимент – заявила во всеуслышание, что собираю группу людей, чувствующих себя одинокими, покинутыми, ненужными или невостребованными в жизни. Непременным условием членства в моем клубе я поставила наличие одной или больше причин, которые бы однозначно вписывали человека в число несчастных жертв судьбы. Я думала, что таких «обиженных» наберется едва ли человек десять, но представьте себе, я сильно ошибалась! В назначенный день ко мне пришло столько людей, что все мы с трудом разместились в арендованном мною актовом зале дома культуры. Вы можете себе это вообразить?! Все пришедшие ко мне люди действительно считали себя несчастными и готовы были до последнего отстаивать свое право гневаться на судьбу! Если бы кто-нибудь возразил им (как это и случилось в дальнейшем!) и подверг сомнению их «несчастье», то они искренне бы возмутились и обиделись на тех, кто смеет им не верить!

Все эти люди ждали от меня утешения и ободрения – по их мнению, только эта причина могла побудить меня собрать в одном зале всех «несчастных» и «обиженных». Однако я не собиралась идти у них на поводу; я всегда считала и считаю сейчас, что жалость по своей сути унижительна, ведь она не только ничего не дает тому, кого жалеют, но и лишает этого человека душевных и физических сил, парализует его волю к борьбе. Своей жалостью вы, словно паутиной, опутываете «жертву несправедливости», тем самым не давая ей, этой самой жертве, расправить крылышки и встретить жизненные невзгоды грудью и с высоко поднятой головой. В общем, тот, кому все сочувствуют, никогда не будет сопротивляться судьбе; он найдет особое удовольствие во внимании окружающих и в собственном «несчастном» положении. Я не люблю мазохистов и потому сознательно никогда и никого не жалею – по крайней мере, на словах. Сочувствие должно проявляться в делах, в конкретной помощи; именно поэтому я не оправдала ожиданий собравшихся в этот день людей и начала свою речь с жесткого заявления: «Вы все симулянты, никто из вас не является по-настоящему несчастным человеком, и я готова это доказать!»

Если бы вы знали, какой шум поднялся в зале после моих слов! Все были оскорблены моим недоверием и циничностью, всем захотелось во что бы то ни стало доказать мне, что я заблуждаюсь, не признавая очевидных (для них самих) вещей. Однако именно это всеобщее возмущение и было моей целью: мне нужно было выбить у всех этих «несчастливцев», собравшихся в зале, почву из-под ног, заставить их нервничать и суетиться. Вы спросите, зачем мне это понадобилось? Отвечаю: я должна была продемонстрировать своей аудитории, что их несчастье – факт не столь очевидный, как им всегда казалось, подвергнуть сомнению то, что они сами считают непреложной истиной. Так что мои жестокие слова были сказаны с особой целью, я прекрасно сознавала, что они произведут на мою аудиторию эффект разорвавшейся бомбы. И я своего добилась – спокойствия как не бывало, передо мною оказалась галдящая, растревоженная толпа, и вот теперь-то я могла начинать мою работу!

Разумеется, для начала я заставила собравшихся умолкнуть и выслушать то, что я должна была им сказать. А сказала я примерно следующее: «Если кто-то из вас не согласен с тем, что я только что заявила, то пожалуйста, возрадите мне. Однако не ждите от меня поддержки и утешений, ведь я искренне полагаю, что вы не являетесь несчастными людьми. Вполне возможно, что я сочту все ваши страдания не стоящими выеденного яйца, а ваши тревоги и беспокойства – пустячными и мелочными. Не надо на меня обижаться, ведь я не первый год веду консультации и повидала немало по-настоящему несчастных людей, и вряд ли вы сумеете меня хоть чем-то удивить или поразить. Однако если я сочту, что у вас действительно есть повод чувствовать себя несчастным человеком, то у нас с вами будет

отдельный разговор и я постараюсь помочь вам». Я попросила людей выходить на сцену (небольшое возвышение перед рядами кресел) по одному, строго соблюдая очередность; каждый человек должен был говорить не дольше пяти минут, и если за это время он не сумеет доказать мне и всем присутствующим в зале, что он достоин жалости и сочувствия, то его «несчастье» будет признано надуманным и ненастоящим. Таковы правила моей игры, и аудитория приняла их.

Поначалу люди вели себя скованно, говорили нехотя, с запинками, краснея и стесняясь, но постепенно они втянулись в эту игру и их поведение стало более естественным и раскованным. Разумеется, не все присутствующие в зале выходили на сцену, я и не ожидала этого, однако те, кто решился на этот шаг, выглядели довольными: кому-то было важно высказать прилюдно все, что накопилось на душе, кто-то нуждался в совете или оценке своих действий, некоторые таким своеобразным образом преодолевали свою стеснительность и замкнутость. Надобно заметить, что большая часть «выступавших» в этот день больше ни разу не пришла ко мне на встречу; видимо, кое-кому было достаточно «одноразового» общения, первый опыт душевного обнажения на публике принес им облегчение – некоторым людям достаточно и того, что они выплеснули свою горечь, ничего большего им и не нужно. Однако многие из тех людей, кому не хватило смелости выйти на сцену в самую первую нашу встречу, стали моими постоянными подопечными (так я обычно называю тех, кто ходит ко мне на консультации и семинары).

Почему для первой встречи я выбрала именно актовый зал? Да потому, что хотела заставить людей не просто рассказать о себе и своих проблемах, это было бы чересчур просто; мне хотелось, чтобы собравшиеся в зале до конца прочувствовали торжественность момента – и перед тем, как подняться на сцену и поведать свою историю, были вынуждены преодолеть внутреннее сопротивление и побороть волнение. Если бы люди делились своими проблемами в более непринужденной обстановке, то никакого толку от этого не было бы; точно так же они могли бы пожалиться на свою судьбу соседям по лестничной клетке или случайным попутчикам в транспорте. Сцена же придавала всему происходящему официальный оттенок; говорить перед публикой, стоя на возвышении и ощущая на себе пристальные взгляды многочисленной аудитории, очень трудно, и поэтому когда это испытание подходит к концу, люди чувствуют неимоверное облегчение. А еще радость оттого, что они сумели сделать это.

Разумеется, рассказ «несчастливого» о самом себе – очень важный момент. Но куда большее значение я придаю обсуждению, которое следует после этого: каждый из присутствующих в зале людей волен высказать свое мнение об услышанном и подтвердить право говорившего считать себя несчастным человеком или же, напротив, выказать ему свое недоверие. «Оратору» запрещается что-либо произносить после того, как его пятиминутная речь закончится; ему остается только слушать все, что говорит аудитория. Как правило, мнения всегда расходятся, последней обычно говорю я, подводя итог всему, что было сказано ранее.

Конечно же, поначалу люди не спешили высказывать свое мнение, боясь обидеть человека, выступавшего в роли оратора, или же просто не желая спорить и напрягаться. Но со временем подобные дебаты стали нашей излюбленной игрой. Весьма полезное времяпрепровождение. Многие из моих постоянных подопечных признались мне, что научили этой игре своих домочадцев и друзей, и это развлечение помогает им избавляться от множества проблем; ведь темой обсуждения может стать все, что угодно. Польза этой игры несомненна: во-первых, человек учится говорить четко, ясно и понятно, сжато, но доходчиво высказывая свою идею; во-вторых, предлагая свою мысль на всеобщее обсуждение, человек учится смотреть на происходящее с разных сторон, а это, в свою очередь, помогает ему воспринимать ситуацию адекватно. И в-третьих, в результате бурных дебатов могут родиться по-настоящему дельные вещи. Рекомендую вам испробовать эту игру на себе и своих друзьях.

Глава 2. Что вам мешает быть счастливыми?

На одном из своих семинаров я раздала своим подопечным листы бумаги и ручки и попросила их откровенно написать мне, что именно, какие жизненные обстоятельства заставляют их чувствовать себя несчастными. Разумеется, чем подробнее будет ответ, сказала я, тем лучше – это даст мне возможность тщательным образом подготовиться к следующей нашей встрече, используя конкретный материал и учитывая многообразие причин, делающих людей несчастными. Я пообещала остановиться на каждой жизненной невзгоде отдельно, не упустить из виду ни одного листочка... Однако когда я прочитала то, что написали мои подопечные, я поняла, что, по сути своей, это не тридцать две причины (столько людей в тот день было на моем семинаре), а всего... четыре; ответы моих подопечных легко можно было поделить на группы, так как на свете существует не так уж много вещей, приводящих людей в отчаяние. Внешне, конечно, одна человеческая жизнь сильно отличается от другой, иногда кажется, что их даже нельзя сравнивать между собой, но если глянуть в корень, то можно понять простую истину: неважно, кто ты – знаменитая актриса или простая учительница, – ни та, ни другая не застрахованы от неразделенной любви или серьезной болезни. И та, и другая одинаково сильно хотят быть счастливыми – правда, само понятие счастья воспринимается этими женщинами по-разному.

И я решила остановиться не на каждом ответе в отдельности, как планировала сначала, а разобрать по порядку выделенные мною ЧЕТЫРЕ ПРИЧИНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО НЕСЧАСТЬЯ. Разумеется, я постараюсь учитывать многообразие оттенков и разные нюансы каждой причины, чтобы показать вам, каким образом можно вытянуть себя из пучины отчаяния и научиться бороться с теми обстоятельствами, которые мешают вам чувствовать себя свободными и счастливыми. Мне хочется, чтобы вы уяснили для себя элементарную вещь: даже в том случае, если у вас есть веская причина чувствовать себя несчастной, то это не значит, что вы обязательно должны погрузиться в свое страдание с головой и начать упиваться им. Неприятные, обременительные или печальные жизненные обстоятельства не могут лишить вас воли; – если вы твердо решите не поддаваться невзгодам, то никто и ничто не заставит вас сломаться. Представьте себе бурный поток с водоворотами и порогами – это ваша судьба, ваша жизнь. А теперь вообразите двух людей, волей случая попавших в этот поток: один борется со стихией, бьет по воде руками и ногами, пытается зацепиться за камни и так далее; а второй посчитал подобную борьбу бесполезной и прекратил какие бы то ни было действия. Может показаться, что результат будет одинаковым и в первом, и во втором случае: борись не борись, все равно вода унесет тебя с собой... Но ведь может быть и по-другому: в какой-то момент первый человек ухитрится крепко ухватиться за край скалы и спасется, а вот у второго нет даже малейшего шанса на спасение, ведь он совершенно ничего не делают, бурный поток несет его, как щепку! Все это я говорю вот к чему: я надеюсь, что вы предпочтете первый вариант поведения; бороться с обстоятельствами нужно даже тогда, когда эта борьба кажется вам бесполезной. Никто не знает, как все повернется, однако дайте себе самим шанс «выплыть», не ставьте заранее крест на своей жизни!

И опять-таки, давайте подумаем, что же может заставить человека почувствовать себя несчастным? Я не имею в виду конкретные события, меня интересуют чувства, главные эмоции, лежащие в основе этих самых «четырёх причин человеческого несчастья». Если вы как следует поразмыслите, то обязательно придете к тому же выводу, который уже сделала я: несчастным человека делает его собственное неудовлетворенное желание и страх. То есть человек боится и (или) не может получить желаемое. Иногда бывает и такое, что человека пугает как раз то, чего он подсознательно хочет, но об этом у нас еще будет разговор. А сей-

час я бы хотела подробнее остановиться на уже упомянутых мною выше четырех причинах несчастья, четырех великих человеческих страхах.

Причина первая – страх смерти

Я не случайно начала разговор именно с этого страха: дело в том, что очень многие люди в той или иной степени ему подвержены. Старики, больные люди, нервные и впечатлительные особы, даже дети – страх смерти может испортить жизнь любому человеку, сделав его замкнутым и мрачным. Этот страх опутывает душу человека липкой паутиной и не дает ему жить нормально, держит в напряжении и ни на минуту не позволяет расслабиться. Честно говоря, работать с этими людьми очень сложно, так как они порой и сами не понимают, в чем причина их душевных неурядиц и отвратительного самочувствия; все дело в том, что страх смерти никогда не проявляется открыто, как, впрочем, и все прочие страхи. Он запрятан глубоко в подсознании человека, и поэтому люди не могут понять, что же с ними творится, почему им так плохо, откуда берется это черное отчаяние. Страхи – все равно что пауки: их самих никто не видит, однако паутина содрогается от прикосновения их лап, повинаясь их осторожным и умелым движениям. В этом-то и кроется главная опасность страхов вообще и страха смерти в частности: с ними очень трудно бороться, поскольку они не желают быть обнаруженными. Нужно уметь проникнуть в подсознание человека и с помощью разнообразных средств и методик выявить причину его дискомфортного состояния – и только потом можно начинать «лечение»; если убрать паутину, но оставить паука, то толку не будет – паук снова сплетет свою сеть, еще более крепкую!

Проявления страха смерти весьма разнообразны: некоторые люди начинают плохо спать, худеют, бледнеют, их душевное состояние заметно отражается на самочувствии. Другие люди внешне нисколько не меняются, однако начинают совершать неожиданные поступки, своими руками рушить собственную жизнь, добровольно лишают себя возможности быть счастливыми. Кто-то впадает в депрессию, иной человек несколько раз подряд совершает попытки самоубийства, хотя вроде бы никогда раньше не проявлял склонности к суициду. Как видите, всякое бывает. Но неизменно одно – человек, в подсознании которого угнезвился страх смерти, чувствует себя пойманным в ловушку, ему плохо, хотя он сам не осознает, в чем причина его дурного настроения и беспокойных мыслей, он находится в смятении и не видит выхода из того тупика, в котором оказался.

Как правило, страх смерти не появляется в человеке сам по себе, из ниоткуда; чаще всего его закладывают в мозг ребенка родители и прочие родственники. В детстве человек беззащитен перед таким вторжением, и потому страх прочно поселяется в нем, приживается и пускает корни. Вы спросите – как же так, мол, если страх сопровождает человека с самых ранних лет его жизни, то почему же он проявляется только спустя многие годы, когда человек становится взрослым? Это очень важный вопрос, потому что именно здесь и кроется главный подвох. Видите ли, страх (любой, не только страх смерти!) открыто дает о себе знать только тогда, когда что-то вступает с ним в противоречие. Иначе говоря, пока человек движется в нужную сторону и никуда не отклоняется с выбранного курса, страх будет молчать. Но если человек по какой-то причине захочет изменить линию своего поведения, то страх тут же проявит себя, возмущившись происходящим.

Поясню свою мысль на конкретном примере. Однажды мне пришлось беседовать с женщиной, которая боялась утонуть; любая вода, будь то бассейн, река, пруд или даже ванна, вызывали у нее панический ужас. С одной стороны, хорошо, что страх смерти у этой женщины локализовался таким образом, сконцентрировавшись на воде. Но с другой стороны, этот страх разросся до такой степени, что стал мешать ей нормально жить: женщина даже боялась лишний раз помыться – как только ей на лицо попадали капли воды, она начала задыхаться, синела и билась в судорогах. Установить причину возникновения данного страха у моей подопечной было нетрудно: в детстве (в первом классе) их водили в бассейн

и учили плавать, и к сожалению, неумелый тренер до смерти напугал девочку – когда она делала пресловутый «поплавок», он резко потянул ее под воду. Естественно, малышка дернулась и от неожиданности наглоталась воды – и этого было вполне достаточно, чтобы она начала бояться воды. Со временем воспоминания детства потускнели, но недавно произошел случай, который воскресил в женщине былые страхи и довел ее до состояния панического ужаса: она была с мужем на море и, наслаждаясь солнцем и теплой водой, заплыла дальше, чем обычно; ей было очень хорошо, она радовалась жизни. И вдруг у нее свело судорогой ногу – женщина начала тонуть, и недавнее ощущение полного счастья сменилось диким страхом; из подсознания всплыл забытый страх, и моя подопечная едва не утонула. Ее спас какой-то мужчина, вытянул на берег, сдал с рук на руки мужу. Вроде бы все окончилось благополучно, однако теперь женщина оказалась в психологической ловушке: удовольствие, получаемое ею от воды, тесно связалось у нее с безграничным ужасом и воспоминанием о том, как она тонула. Вот и получается, что невинные капли дождя или душ приводят ее в паническое состояние.

Зная проблему моей подопечной, я смогла воздействовать непосредственно на ее подсознание, и потому эта история увенчалась счастливым концом: я сумела «разомкнуть цепь», разорвать связь между удовольствием, которое вода доставляет этой женщине, и страшными впечатлениями ее детства. К моей великой радости, нам хватило одного сеанса, так как женщина оказалась легковнушаемой, и потому мне было просто с ней работать. Но, к сожалению, бывают случаи куда более серьезные, и одним сеансом там не обойдешься. Но никогда не надо терять надежды: даже если поначалу кажется, что ситуация безвыходная, то через определенное время выход все равно отыщется. На самом деле, в жизни не бывает тупиков; бывают только тупиковые ответвления пути, и чтобы найти выход, достаточно просто вернуться на развилку и повернуть в другую сторону. Так что какую бы задачу жизнь мне ни подкинула, я готова бороться до последнего: если человек нуждается в моей помощи, я обязательно помогу ему, лишь бы он сам верил в то, что у него все получится!

Проще всего разглядеть страх смерти у детей: как правило, он влияет на их сны, окрашивая их в черный цвет, превращая детские сновидения в кошмары. Хорошо, если родители волнуются за свое чадо и вовремя обращаются за помощью: помню, я за три сеанса превратила нервного и плаксивого ребенка в спокойного и улыбчивого малыша, и это, честно говоря, было похоже на чудо, хотя и не являлось таковым. Просто семилетний Саша впервые в жизни близко столкнулся со смертью: у их соседей полгода назад умер мальчик, ровесник моего маленького подопечного, и для Саши это стало огромным потрясением. В его детском мозгу слились воедино разрозненные события, образовав зловещую цепочку: Саша помнил, как мать умершего ребенка ругала того последними словами, грозила ему карой; мальчик действительно совершил нечто плохое, что именно – Саша не помнил. Следующее воспоминание – тот мальчик лежит в гробу и его мать рыдает над ним. Из всего этого маленький Сашенька сделал простой вывод: если ребенок совершит что-то нехорошее, то он обязательно умрет, и все об этом знают, ведь мать того мальчика сама говорила про наказание. Эти мысли и превратили моего подопечного в несчастного и перепуганного ребенка, ведь он не мог вести себя нормально, имея в голове подобное убеждение! Дети не могут не шалить, у них постоянно что-то ломается, бьется и рвется, да и родители время от времени читают им нотации, это обыкновенное явление, – но Саша-то был уверен в том, что непременно будет наказан за малейшую провинность! Понятно, почему он капризничал, плакал и плохо спал ночами.

На детей хорошо воздействовать с помощью гипноза: их подсознание еще не отделилось от сознания, как это происходит у взрослого человека, и потому заставить детей воспринять новую позитивную информацию и стереть негативную достаточно просто. Правда, нужно действовать предельно осторожно, чтобы не «вписать» в мозг малыша никаких новых

установок; кстати, я обращаюсь и к вам, дорогие мамы! Кто, как не вы, способен настроить малыша на победу и помочь ему справиться с сомнениями и переживаниями! Относитесь к своему ребенку с уважением, не отмахивайтесь от его страхов и капризов, – ведь все наши «взрослые» комплексы и проблемы родом из детства, так что своим вниманием и лаской вы сделаете большое дело – вырастите из своего малыша уравновешенного и уверенного в себе человека.

И конечно же, не забывайте о самих себе: если вы вдруг почувствовали, что вам почему-то страшно и неудобно, если ваше существование стало тяготить вас, а в голове появились черные мысли, то это значит, что не все благополучно в вашей жизни. Для начала попробуйте разобраться в происходящем самостоятельно: возьмите лист бумаги, разделите его на две равные половинки и в одну впишите все плохое, то, что заставляет вас нервничать, переживать и беспокоиться; а во вторую колонку занесите все положительные моменты вашей жизни. Я не хочу сказать, что это элементарное упражнение вернет вам уверенность в себе, но, по крайней мере, вы увидите, как обстоят дела: если плохого не больше, чем хорошего, то не все так страшно, как кажется; возможно, вы просто устали и нуждаетесь в отдыхе, в смене обстановки. Но если вы смогли припомнить не так уж много положительных моментов, зато отрицательных оказалось великое множество, то тогда вам надо серьезно обеспокоиться: ваше будущее под угрозой! Пока вы не разберетесь со своими внутренними проблемами, вы не сможете идти вперед. Значит, вам надо остановиться и оглянуться на свое прошлое.

Хочу посоветовать вам не бояться психотерапевтов и психоаналитиков: эти люди могут помочь вам, а пренебрегать даже малой помощью в вашем положении неразумно. К тому же в одиночку справиться со своими проблемами вы не сможете – даже если вы полностью отвергаете врачебное вмешательство, вам элементарно нужен слушатель, тот человек, который никоим образом с вами не связан, а значит, сумеет адекватно воспринять ситуацию со стороны, трезво оценить ее и помочь вам дельным советом. К тому же вы можете быть уверены в том, что все, что вы скажете своему психоаналитику, останется в тайне, – клятва Гиппократова нерушима, это врачебная этика. Впрочем, чтобы совсем успокоить вас, скажу простую вещь – вы всегда можете встать и уйти, прервав сеанс или консультацию, если вам что-то не понравится или покажется подозрительным, это ваше право! Никто не будет удерживать вас против вашей воли... Ну как, вам стало легче от моих слов? У человека всегда есть свобода выбора.

И последний момент – если вы решите довериться специалисту, то будьте готовы к любым вопросам. По настоянию врача, вам придется припоминать самые, казалось бы, незначительные эпизоды вашей жизни, вызывать в памяти воспоминания раннего детства, отвечать на интимные вопросы; все это действительно требуется для успешного лечения, ведь все эти «мелочи» – строительный материал, кирпичики, из которых умелый психотерапевт (или психоаналитик) очень скоро составит некое здание... Можно, кстати, привести сравнение с мозаикой: из мелких кусочков, в конце концов, сложится большая картина, которая ясно покажет, что же с вами такое происходит и в чем заключается ваша проблема.

Чтобы у вас в голове не возникло неразберихи, поясню: психотерапевты – это те врачи, которые лечат пограничные состояния человека (в отличие от психиатров, которые имеют дело с изменениями в человеческой психике, различного рода отклонениями). Психоаналитиков в нашей стране никогда раньше не было, так как психоанализом у нас занимаются психотерапевты, используя этот момент как составную часть общего лечения. Однако за рубежом люди ходят к психоаналитикам регулярно, рассказывают им свои сны, проблемы, делятся переживаниями и мыслями – и получают советы... И все. Никакого лечения психоаналитики не проводят, так что если когда-нибудь вам доведется попасть на прием к такому специалисту (сейчас они появились и у нас в стране), не ждите от него чудодейственных

рецептов. Психолог только выслушивает человека и помогает ему разобраться в собственных проблемах, искусно направляя мысли пациента в позитивное русло. Чаще всего именно в этом и нуждаются люди. В общем, ничего страшного нет ни в психологах, ни в психотерапевтах; если вам нужно понять, что с вами творится, разобраться в своих запутанных мыслях и разрешить свои сомнения – вам помогут сеансы психолога; если же ваша проблема достаточно серьезна и требуется вмешательство специалистов, то на помощь вам придет психотерапевт.

Разумеется, назначать человеку лекарства, проводить курс лечения и практиковать гипноз должен только специалист; помните об этом ради собственной безопасности и здоровья! К сожалению, в наше время развелось слишком много шарлатанов, превративших гипноз в забаву; а ведь это очень серьезная вещь, гипноз – это насильственное вмешательство в человеческую психику! И как говорится, эта палка – о двух концах: с одной стороны, гипнозом можно оказать благотворное влияние на человека, избавить его от некоторых навязчивых состояний, снять напряжение; но, с другой стороны, можно дать гипнотизируемому неверную установку и тем самым навредить ему. Так что будьте предельно осторожны и не доверяйте случайным людям, выдающим себя за гипнотизеров.

Клуб одиноких сердец. Эпизод второй (сражение со страхом)

Ко мне долгое время ходила на консультации одна молодая женщина, Светлана, очень красивая, стройная, но несчастная. Она отказывалась встречаться с другими людьми, ей не нравились коллективные занятия, потому что она не могла прилюдно выразить свои сомнения и тревоги, ей было не по себе от пристальных взглядов и оценивающих реплик. Разумеется, я не настаивала на групповых занятиях, раз Светлана не сумела вписаться в коллектив; я прекрасно понимаю, что не все люди способны избавиться от стеснительности и преодолеть внутренние комплексы, мешающие свободному общению. Светлане привычнее было делиться своими проблемами в интимной обстановке, и я внимательно выслушивала ее и старалась помочь. Надобно сказать, что через десять сеансов девушка почувствовала себя значительно лучше, а еще через пять встреч мы с ней поняли, что наша работа успешно завершилась: моя помощь больше не требовалась, Светлана освободилась от своих страхов. И так как в настоящее время у моей подопечной все нормально (иногда она заходит ко мне и рассказывает о своей новой жизни!), я решила кратко изложить ее историю, поскольку сочла ее заслуживающей внимания и весьма показательной. Возможно, она поможет кому-нибудь из вас понять, что с вами такое происходит и каким образом можно и нужно выходить из жизненного тупика!

Светлана обратилась ко мне через три года после смерти своей двоюродной сестры. Причина была не в переживаниях девушки, ведь она практически не знала свою умершую родственницу, а в самом факте смерти: дело в том, что в Светиной семье по женской линии передавалось страшное заболевание, от которого в молодом возрасте умерла и мать Светы, и ее бабушка, и вот теперь еще и двоюродная сестра, – рак груди. Светлана росла под пристальным взглядом отца и тетки, и с детства она слышала разговоры взрослых о «злом роке, преследующем их семью». Будучи еще совсем крошкой, Светочка начала бояться взрослой жизни, поскольку она грозила принести с собой раннюю смерть. Повзрослев, Светлана сумела задвинуть свой страх на задворки души, но полностью от него не избавилась, – да и как она могла забыть о том, что носит в себе гены страшной болезни? Однако она заставила себя временно не думать об этом. Она поступила на журфак, благополучно проучилась четыре года, и тут умерла ее сестра. Дремавший в ней до поры до времени страх поднялся со дна души и заявил о себе во весь голос. Светлана перестала спокойно спать и больше ни о чем, кроме грозившей ей опасности, думать не могла.

Когда Светлана впервые пришла ко мне, одета она была не то что плохо, скорее небрежно, лицо у нее было бледное, осунувшееся. Ей было тогда всего двадцать шесть, но выглядела она старше; было видно, что ее что-то гнетет. Я заставила девушку выговориться, не останавливая ее и даже не задавая вопросов, – я понимала, что ей необходимо избавиться от тяжелой ноши, навалившейся на нее. К концу ее монолога я разобралась в том, что происходит: Светлана подчинила свою жизнь страху, утратив контроль над ситуацией и своими чувствами. Таким образом, сама того не желая, она действовала на руку своему страху: через некоторое время она неизбежно заболела бы, и это стало бы для нее последней каплей, девушка уверилась бы в том, что избежать печальной судьбы невозможно, и кто знает, что было бы дальше... От отчаяния люди совершают необдуманные поступки, и может быть, Светлана решилась бы на самоубийство. Честно говоря, я была очень рада, что девушка не дотянула до последнего и пришла ко мне в тот момент своей жизни, когда я еще могла помочь ей.

Поначалу я старалась говорить как можно меньше, не выносить оценок и не давать советов; мое терпеливое молчание и внимательный взгляд служили определенной цели –

они давали Светлане возможность почувствовать себя спокойно и уверенно, и постепенно девушка перестала меня бояться; ее рассказ о себе и своем страхе стал обрастать новыми подробностями и деталями, причем большая часть из них была интимного характера. Очень скоро я поняла, что Светин страх заболеть и умереть напрямую связан с ее представлением о мужчинах и любви, и корнями он уходит в далекое детство, в ту пору, когда мать Светланы умерла и девочка осталась одна с отцом. Тетка приехала к ним только через год, а до этого времени отец и дочь жили вдвоем. Уловив эту четкую взаимосвязь, я поняла, каким образом я могу повлиять на девушку и научить ее самостоятельно справляться со своим страхом.

Постепенно картина жизни Светланы окончательно прояснилась. Когда мать девочки умерла, отец был безутешен, он очень любил свою жену, и потому горе его было просто сокрушительным. К сожалению, свою боль он вымещал, по большей мере, на маленькой дочке: кричал ей, что ее мать умерла из-за нее, потому что если бы она не забеременела и не родила Светку, то болезнь не захватила бы ее, а теперь она умерла, а Светка осталась, хотя лучше было бы наоборот; а иногда отец предвещал дочери такую же смерть. Светлана говорит, что не держит на отца зла, что она понимает, как ему было плохо, но это взрослая оценка ситуации. А маленький ребенок не способен адекватно оценить происходящее, он все принимает за чистую монету, тем более, если речь идет о близких людях. Неосторожные, отвратительные обвинения отца сыграли в жизни Светланы решающую роль: отец, возможно и не желая того, составил жизненный сценарий для своей дочери, и девочка была обречена на неудачную, скомканную жизнь.

А произошло вот что: из гневных и несправедливых высказываний отца мозг ребенка выделил основные постулаты, простые и понятные, и принял их за аксиому. Получилось примерно следующее: 1. Я виновата в смерти моей матери; 2. Отец меня не любит, потому что я виновата в смерти моей матери; 3. Я тоже умру, как моя мать. Далее ребенок делает для себя естественный вывод: если бы я умерла, отец любил бы меня, как умершую мать. Разумеется, не стоит думать, что ребенок сознательно все это обдумывает, нет – задействовано его подсознание; мозг малыша похож на блокнот с чистыми листами, в котором записывается все, что происходит вокруг. И очень часто мы, взрослые, весьма неосторожно «записываем» в этот «блокнот» такие записи, которых делать ни в коем случае не следовало! Однако вернемся к Светлане.

Ее детский мозг зафиксировал главную идею: для того, чтобы тебя любили, нужно умереть. Ребенок всегда старается угодить своим близким, сделать все возможное, чтобы мама или папа обратили на него внимание, похвалили, приласкали. И поэтому всем своим существом Светочка стала стремиться к смерти. Разумеется, речь не идет о сознательных попытках самоубийства; отец указал своей дочке не только цель (смерть), но и пути ее достижения – стать взрослой и заболеть раком груди. Иначе говоря, подсознательно Светлана с детства была ориентирована на то, чтобы в урочный час (в молодом возрасте!) заболеть и умереть, как ее бабушка и мама. Именно это ее стремление к смерти, к саморазрушению (сильно развитое мортидо!) и стало причиной сильнейшего душевного разлада, страха, с которым она и пришла ко мне.

Дело в том, что роль сознания с возрастом усиливается, и, став взрослой девушкой, Светлана, конечно же, забыла впечатления детства и уж точно ничего не помнила о своей «жизненной цели», о том страшном сценарии, который выработал и заложил в нее ее отец. Эмоциональной связи с отцом у девушки не было, они виделись достаточно редко, и этот человек не имел уже над ней той власти, которая была у него раньше. И поэтому Светлана со временем поняла, что ей нравится жить, у нее появились какие-то конкретные цели: выучиться на журналиста, найти себе хорошую и интересную работу, выйти замуж за любимого человека, создать крепкую семью и родить милых детишек... Молодая женщина искренне хотела жить нормальной жизнью, найти свое женское счастье, но... Беда в том,

что ее жизненный сценарий, заложенный в нее отцом, никуда не делся, – он так и остался в ней, и подсознательно Светлана не перестала стремиться к смерти. Вот вам и противоречие: сознание девушки направлено на жизнь, а подсознание толкает ее к смерти. Любовь к жизни (либидо) противостоит тяге к смерти (мортидо), и результат этого противостояния зависит от того, какая из противоборствующих сторон окажется сильнее.

Все это очень серьезно, поскольку для того, чтобы жизнь Светланы вернулась в нормальное русло и страх перестал ее мучить, мне пришлось сражаться с ее подсознанием. В гармонично развитом человеке либидо и мортидо, две противоположности, любовь к себе и к окружающему миру и тяга к разрушению всего сущего и себя самого, примерно равны по силе, и именно их равенство и является залогом душевного равновесия человека. Но бывает, что чаша весов смещается в ту или иную сторону: если человек больше всего на свете любит себя самого, то это состояние самовлюбленности называют эгоцентризмом или эгоистичностью. Это неприятно, но не смертельно. Хуже, если у человека сильнее развито мортидо: в этом случае он либо стремится уничтожить все вокруг себя (из этих людей получаются вандалы и убийцы), либо направляет свою ненависть против себя самого. Люди с тягой к саморазрушению либо заканчивают свою жизнь самоубийством, либо предпочитают убивать себя медленно: например, с помощью алкоголя или наркотиков. Как бы там ни было, лучше уж пусть в человеке преобладает либидо, вы согласны со мной?

У Светланы с детства было сильнее развито мортидо, однако со временем ее либидо разрослось, окрепло и стало достаточно сильным, чтобы противостоять мортидо. Девушка стала испытывать дискомфорт. Ее жизненный сценарий вошел в противоречие с сознательно обретенными желаниями: ее жизненная установка гласит, что для того, чтобы обрести любовь мужчины, ей нужно умереть; но сознание Светланы настаивает на том, что нужно жить и любить! Это противоречие, запрятанное в глубине подсознания, не могло проявиться открыто, ведь, как я уже говорила, ребенок воспринял отцовскую установку как приказ, но сделал это несознательно; и потому в голом виде это противостояние выйти на свет не могло. И потому оно предстало в завуалированном виде: с некоторых пор (со смерти двоюродной сестры) Светлана стала испытывать страх перед смертью (которая, по ее убеждению, непременно должна в скором времени последовать!). И мне стоило больших трудов разубедить девушку и доказать ей, что это вовсе не факт, что она должна умереть молодой; просто ее подсознание хочет смерти, а сознание противится этому, отсюда и вполне естественный страх!

В общении со Светланой я избрала самый простой, но в то же время действенный путь: я давала ей возможность говорить без остановки, время от времени задавая ей наводящие вопросы, подталкивая ее к определенным выводам, освобождая ее от груза проблем и забот. Некоторые из моих сеансов протекали в виде «бесед на кушетке»: я предпочитаю не практиковать гипноз, но иногда, в редких случаях, прибегаю к нему как к прекрасному расслабляющему средству. И пару раз я позволила себе воздействовать на Светлану с помощью гипноза: погрузившись в неглубокий транс, моя подопечная сумела вспомнить множество полезных для нашего дела (и прежде всего, для нее самой!) вещей, которые в какой-то степени ускорили процесс ее выздоровления. Скажем, она вспомнила некоторые сцены из детства, связанные с ее отцом: оказывается, он был жесток с ней не только на словах, но даже иногда бил ее ремнем, один раз ударил поясом с металлической пряжкой и разбил ей губу. Был случай, когда отец сильно толкнул ее на улице, и она упала, до крови разодрав коленку об асфальт. Обо всем этом Светлана давно забыла, и только в гипнотическом состоянии мы сумели добраться до этих воспоминаний.

Я не зря особо выделила эти картинки из детства: все мое дальнейшее терапевтическое воздействие на Светлану так или иначе сводилось к жестокости ее отца. Мне это было нужно не для того, чтобы вызвать в душе девушки ненависть к ее родителю; просто очень важно

было научить Светлану адекватно воспринимать прошлое вообще и ее отца в частности. Показав, что ее отец вовсе не идеальный человек, то есть не такой, каким она представляла его себе в детстве, я тем самым доказала своей подопечной, что слова такого человека не могут и не должны восприниматься как истина. Иначе говоря, сведя на нет значимость отца, сбив его с пьедестала, я доказала Светлане, что и те отцовские слова, которые стали ее жизненной установкой, – просто слова, и не более того! Разумеется, мне пришлось затратить не один сеанс на то, чтобы заставить девушку поверить мне, но игра стоила свеч; когда подсознание Светланы примирилось с этой мыслью, дело пошло значительно быстрее. Потеряв свою опору, жизненный сценарий Светланы сам собой рухнул, и теперь девушка могла создать себе другой сценарий, позитивный.

Самое интересное то, что даже сны Светланы заметно изменились с тех пор, как мы начали с ней заниматься. Поначалу все ее сновидения были тревожного характера, с кладбищенскими мотивами. Но после десятого сеанса девушке стали сниться хорошие вещи, она с удовольствием пересказывала мне свои сновидения. Кстати, я посоветовала Светлане записывать все свои сны в особую тетрадку, и через некоторое время прочитать их. Это покажет ей самой, насколько сильно она изменилась, и что иной стала вся ее жизнь; ведь, как известно, в ночных сновидениях отражаются впечатления дня и те ассоциации, которые они за собой тянут. К моему великому удовольствию, сны Светланы перестали быть мрачными и пессимистичными, в них стали проявляться светлые и радостные эмоции. А это значит, что моя подопечная перестала нуждаться в моей помощи.

У меня нет ни желания, ни возможности подробно описывать каждый сеанс, ведь их было пятнадцать, и детальное описание моих разговоров со Светланой заняло бы очень много места и вряд ли было бы интересно непосвященным людям, тем, кто никоим образом не связан с психоанализом. Но единственное, на что я бы хотела обратить ваше внимание, – это вот на какой момент. Всем нам знакомо состояние страха, однако не все умеют от него избавляться. Но я научу вас действенному способу борьбы! Видите ли, вам будет куда проще справляться со своими страхами, если вы осознаете простую вещь: человек больше всего на свете боится того, чего... хочет! Это не парадокс, это на самом деле так и есть, просто это ваше желание спрятано в подсознании и вы можете ничего о нем не знать. Простой пример – желание Светланы умереть.

Так вот, для того, чтобы побороть свой страх, вы должны докопаться до его истоков, то есть отыскать причину страха и понять, откуда возникло ваше подсознательное желание совершить то или подвергнуться тому, чего вы так боитесь. Возможно, и скорее всего, что корни вашего страха вы отыщете в своем детстве. Может быть, это были неосторожные слова ваших родителей или какое-нибудь яркое впечатление, которое навсегда отпечаталось в вашем мозгу. Как бы там ни было, рассмотрев свой страх в деталях и поняв его природу, вы сможете с ним справиться, он уже не будет подавлять вас своей тяжестью и мрачностью. Вы снова сможете взять ситуацию под контроль, а это уже немало, согласитесь!

Кстати, все страхи, связанные со здоровьем (боязнь выпасть из окна, повредить себе позвоночник, подцепить какую-нибудь заразу и так далее) вытекают непосредственно из страха смерти, так что рассматривать их отдельно не имеет смысла. Скажем, вы страшно боитесь заболеть раком или СПИДом – это говорит о том, что данные болезни в какой-то момент жизни стали для вас синонимом смерти, то есть, опять-таки, вам страшно умереть. Почему вы выбрали именно эти болезни – знаете только вы сами, точнее, ваше подсознание. Однако страшитесь вы не процесса (хотя, конечно, ничего приятного в самой болезни нет и быть не может!), а конечного результата. Кто пробудил в вас этот страх, я не знаю, – но вы можете разобраться в этом вместе со своим психоаналитиком.

Причина вторая – страх перед старостью

Что для нас, женщин, значит старость? Я задавала этот вопрос и совсем молодым женщинам, и пожилым, и вот какой ответ я получала чаще всего: старость – это утрата красоты и привлекательности, одиночество, неустроенность в жизни, немощность и слабость. Некоторые женщины, правда, были уверены в своем завтрашнем дне и говорили, что не боятся стареть, потому что у них есть любящий супруг, замечательные дети, любимое дело и так далее. Но даже сознавая все это, разве может женщина совсем не сожалеть о том, что годы так быстро летят, прибавляя ей морщинок на лице и седины в волосах? Почему же тогда женщины красят волосы и наносят макияж? Конечно же, все мы боимся старости и стараемся отогнать ее от себя, хотя бы на время забыть о ней! И это вполне естественно. Однако кое в ком этот страх разрастается до огромных размеров, и это уже плохо.

Разумеется, я не буду утешать вас бессмысленными словами типа: успокойтесь, не думайте о старости, почувствуйте себя молодой – и все в том же духе. Я прекрасно понимаю, что просто так взять и перестать снова и снова пережевывать мысли о старости не получится, – это ваша больная тема, она мучает вас и заставляет метаться из стороны в сторону в поисках выхода. Мне приходилось выслушивать и горестные жалобы на судьбу двадцатисемилетней девушки, нашедшей у себя первую морщинку, и стоны пятидесятилетней женщины, у которой начался климакс. Я знаю, что мысли о старости неприятны в любом возрасте, но так же хорошо я понимаю и то, что старость все равно придет, независимо от того, хотим мы этого или нет. И мой совет всегда звучит одинаково, кому бы я его ни адресовала: если вы все равно ничего не можете изменить в существующем порядке вещей, то незачем и напрягаться, лучше расслабьтесь и перестаньте изводить себя. Это не просто красивые слова – это жизненная философия. Правда, для того, чтобы она подействовала, нужно вникнуть в смысл слов и прочувствовать их, как говорится, до самого дна.

Вообразите себе огромный валун, тяжелый и неповоротливый, лежащий у вас на дороге. Вы изо всех сил упираетесь в него обеими руками и пытаетесь сдвинуть его с места, но тщетно, – валун не поддается. Вы злитесь и плачете, ведь эта глыба лежит на вашем пути! Но давайте посмотрим на эту ситуацию с другой стороны: во-первых, сразу ясно, что не вам с вашими силенками двигать этот камень; значит, незачем и пытаться это проделать. Во-вторых, почему бы вам не попробовать отыскать другой путь? Пойдите в обход валуна, проделайте новую, свою собственную тропинку! И в-третьих, не надо фиксировать внимание только на плохом, есть же и приятные моменты! Например, вы можете укрыться в тени валуна от жаркого солнца. По-моему, достаточно яркий и наглядный пример!

Какой можно сделать вывод? Старость – это неизбежное зло... Но может быть, это вовсе и не зло? Если вы посмотрите на эту проблему не своим замутненным слезами и страхом взором, а объективным взглядом, то увидите, что и в пожилом возрасте есть свои плюсы. Не надо заикливаться на минусах! В конце концов, кто вам сказал, что вы будете в старости некрасивой? Следите за собой, занимайтесь спортом, ведите здоровый образ жизни... Что, мало вам «звездных» примеров? Джейн Фонда, Элизабет Тейлор, Анастасия Вертинская (можете сами пополнить этот список).

Одиночество тоже не является непременным спутником старости – в конце концов, вам дана целая жизнь на обустройство своей старости, и если вы не теряли времени даром и не прожигали годы невесть с кем и где, то беспокоиться вам не о чем; на закате жизни вы будете окружены любящими родственниками. Кстати, тут стоит задуматься над вашим отношением к людям: если всю свою сознательную жизнь вы помыкали своими близкими, были с ними несправедливо суровы или изводили их своими жалобами, нытьем и критикой, то как вы можете надеяться на то, что эти люди будут хорошо относиться к вам, когда вы состаритесь?

Дело тут вовсе не в каких-нибудь особых качествах и свойствах старости; просто не следует забывать замечательную русскую поговорку – «Что посеешь, то и пожнешь!» В старости окружающие вас люди будут относиться к вам точно так же, как вы относились к ним; вы просто поменяетесь ролями! И не надо говорить мне, что старость беспомощна; она сильна, только ее сила – в опыте, в мудрости и ясности мышления (с высоты прожитых лет легче судить о жизни!).

Хотя, конечно, практически все пожилые женщины многим пожертвовали бы за возможность вновь стать молодыми, здоровыми и привлекательными. И что тут скажешь? Только расхожую истину: все мы настолько красивы, насколько считаем себя таковыми, и главное – молодость не тела, а души. Интересны те люди, которые до глубокой старости остаются детьми, умеют видеть прекрасное вокруг себя и наслаждаться каждым днем своей жизни. И как скучны те, кто с юных лет ведет себя слишком серьезно, правильно, – взгляд таких людей «зашорен», они не умеют удивляться и радоваться пустякам... Именно поэтому эти правильные личности рано стареют: думаю, вы легко можете припомнить какую-нибудь свою приятельницу (соседку, знакомую), которая уже в двадцать лет была занудой и ханжой, что уж говорить про тридцать лет, сорок... Ее жизнь пряма, как палка, она всегда твердо знает, что нужно делать, а что нет, что правильно, а что аморально, и никто и ничто, ни человек, ни жизненные обстоятельства, не собьют ее с ее прочной позиции! И кстати сказать, наверняка она считает себя счастливой... А что вы думаете по поводу ее счастья? Вам такое нужно?

Я не случайно задала вам эти вопросы: лично я не хотела бы быть такой, как женщина, которую я вам только что описала. У меня есть такая приятельница – ее жизнь напоминает мне часовой механизм: раз в день часы заводят, и они идут себе, идут и никуда не торопятся, ни к каким переменам не стремятся. И женщины подобного типа изо дня в день делают одно и то же, без вариаций, и чувствуют себя счастливыми! Потому что их жизнь удалась, потому что у них есть (перечень может быть любым): муж, дети, квартира, положение замужней дамы (это очень важно для них) и так далее. Как видите, счастье бывает самым разным, и зависит оно не от событий внешнего мира, а от вашего внутреннего состояния!

Впрочем, я отвлеклась. Я хотела сказать вам о том, что старость – это понятие относительное. Одного человека с юных лет величают по имени-отчеству, а другого до седин зовут ласково-уменьшительно. Одна женщина и в восемнадцать лет не ходит на вечеринки и дискотеки, считая их пустой потерей времени, а другая и в пятьдесят – желанная гостья на всех веселых и неформальных мероприятиях. Конечно, ваш стиль поведения – это ваше личное дело, однако мне кажется, что излишняя строгость и замкнутость прибавляет вам возраста в глазах окружающих. И напротив, если вы не переживаете из-за своих лет и всегда рады присоединиться к шумной и веселой компании, то это говорит в вашу пользу: быть среди молодежи – значит продлевать свою собственную молодость. Есть тут, правда, одно но: ни в коем случае нельзя играть чужую роль, жеманничать и «косить» под девочку; оставайтесь самой собой в любой ситуации, и тогда вас будут любить.

Некоторые женщины боятся старости потому, что не хотят остаться одинокой в постели. Их логика проста: пока я молода, мужчины меня хотят, но когда я состарюсь, никто не пожелает стать моим любовником, а без секса я жить не могу! В самом деле, это очень страшно для женщины – лишиться полноценного секса... Но кто сказал, что вы его лишитесь? Во-первых, вы можете выйти замуж, чтобы обеспечить себе сексуального партнера на зрелые годы; но в принципе, можно и не выходя замуж иметь постоянного любовника. Вы боитесь, что годы наложат свой отпечаток на ваше тело и лицо и никто тогда вас не захочет? Как правило, такие опасения преследуют очень красивых женщин – они придают слишком большое значение своей внешности и забывают про то, без чего тоже не обойтись, – про ум, душевные качества, женственность и так далее. Очень трудно убедить красавиц в том, что возраст не может лишить их абсолютно всего, чем они владеют. И все же я еще раз повторю:

да, возраст изменит вас, но вы не станете хуже, – вы просто станете другой. И уверяю вас, найдется немало мужчин, которым вы будете нравиться, которые будут хотеть вас и любить. Что ж вы думаете, что в зрелом возрасте женщины перестают быть женщинами?..

Спросите у мужчин, каких женщин они предпочитают в постели, и большинство, не раздумывая, скажем вам – зрелых, опытных, искушенных в любви. Молоденькая женщина может доставить мужчине удовольствие в постели своей молодостью, свежестью и красотой, а женщина постарше – своей страстностью и умелыми ласками. Можно привести такое сравнение, думаю, оно будет справедливым: юная женщина – это приятный на вкус виноградный сок, который может утолить жажду и придать бодрости тому, кто его пьет; зрелая женщина – это прекрасное виноградное вино, выдержанное и крепкое, которое легко пьется, но сразу же ударяет в голову, пьянит человека и делает его счастливым. В принципе, вы можете придумать какое-нибудь другое сравнение, главное – хорошо подумайте о том, что я вас сказала. Быть женщиной можно и нужно в любом возрасте, и старость – еще не повод ставить на себе крест!

Кстати, любопытный момент. Вы когда-нибудь обращали внимание на рекламу очередного «чудодейственного» крема или комплекса витаминов, которые якобы смогут «вернуть вам молодость и сделать вашу жизнь счастливой и беззаботной»? Во всех газетах и журналах можно встретить нечто подобное. Причем иллюстрацией к тексту обычно служат две фотографии: на них представлена пожилая женщина до того, как начала принимать эти витамины или мазаться кремом, и после. Эти снимки контрастны: на первом женщина выглядит изможденной, ее лицо все в морщинах, глаза усталые, рот опущен уголками вниз. Зато на втором снимке это уже не старушка, а интересная дама – глаза сияют, рот улыбается, кожа свежая и румяная... Этим контрастом рекламодатели хотят нам сказать – мол, покупайте наш крем (тоник, витамины, массажер), и вы сразу же похорошеете и избавитесь от своих морщин, мешков под глазами и так далее. Но знаете, что я вам скажу? Я внимательно рассматривала фотографии и точно знаю, что дело не в чудесном действии рекламируемого товара, а в макияже, освещении и настроении фотографируемой женщины. На первом снимке она не накрашена, освещение безжалостно подчеркивает все ее морщинки, настроение у нее ужасное (унылое лицо и потухшие глаза). А вот на второй фотографии женщина расцвела: она умело накрашена, ей сделали милую прическу, настроение у нее прекрасное... Ну, конечно же, разница налицо! Вот вам вывод из всего вышесказанного: для того чтобы быть привлекательной, вам надо просто помнить о том, что вы женщина, следить за собой и никогда не падать духом; вспоминайте почаще про эти две фотографии и знайте, что в ваших силах выглядеть интересно и симпатично.

Причина третья – страх не состояться как личности

Очень многие женщины боятся не выйти замуж и, таким образом, не состояться в качестве жены и матери. Всем нам с детства вбивают в голову «житейские истины»: предназначение женщины состоит в том, чтобы удачно выйти замуж, родить детей и посвятить всю свою жизнь семье. Это, конечно, прекрасная жизненная цель, и если вы можете ужать весь свой мир до размеров семьи, то это очень хорошо для вас. Но что делать, если по какой-то причине у вас никак не получается выйти замуж или же вам не удастся стать идеальной домохозяйкой и примерной женой и матерью? Неужели это достаточная причина, для того чтобы считать себя несостоявшейся личностью? Думается мне, что вы не правы, комплексуя по столь ничтожному поводу.

Я неоднократно откровенно высказывала свое мнение о любви и семье, открыто признаваясь в том, что не согласна с общепринятым мнением о месте женщины в этом мире; я бы не смогла быть счастливой в тесных рамках семьи, сидя дома все дни напролет, готовя обеды мужу и детям, убирая квартиру, стирая белье... Все это я и так делаю, как и все вы, мои дорогие читательницы, но совсем не потому, что эти домашние дела – мое призвание, мое женское предназначение. Просто, кроме меня, этого никто не сделает. А если уж говорить о счастье, то искать его следует там, где вы и в самом деле можете его найти: для кого-то это карьера, для иных – искусство и так далее. Никого не слушайте, не верьте мужчинам, указывающим вам ваше «истинное» место. Откуда им-то знать, что вам нужно? Когда мужчина диктует женщине, что ей делать и как жить, то это он не о ней заботится (хотя настаивает на этом!), а о себе – он обеспечивает себе комфортное существование за ваш счет.

Впрочем, я вполне допускаю такую мысль, что вы будете счастливы исполнять все капризы любимого человека, все его желания, угождать ему абсолютно во всем. Но кто знает, как долго продлится ваше состояние фатальной (кромешной!) влюбленности? Месяц, два, может, год, а что потом? Вам захочется выйти на волю и заняться чем-то еще, помимо домашнего хозяйства. Но ваш мужчина уже привыкнет к вашему постоянному присутствию дома, к вашим бесконечным хлопотам вокруг его персоны... Трудно вам будет перестраивать ваши отношения с любимым! Если вам попадется внимательный и чуткий мужчина, то все будет нормально – он поддержит вас в ваших начинаниях и с пониманием воспримет ваше решение изменить свою жизнь. Но, к сожалению, чаще всего мужчины встают на дыбы и гnevаются, если женщина вдруг перестает целиком и полностью принадлежать семье и желает вылететь из-под его крылышка на волю. Сколько скандалов возникает на этой почве, еще бы, ведь место женщины – на кухне да в детской, это классический постулат мужского шовинизма!

К чему я это все говорю? Хочу обратить ваше внимание вот на что: помните, что счастье индивидуально для каждого человека, и если ваша подруга прекрасно чувствует себя в роли домохозяйки и ей больше ничего в жизни не надо, кроме ее семьи и дома, то это вовсе не значит, что и вы можете удовлетвориться подобным счастьем. Не надо жить по чужим меркам! Подумаешь, вы не идеальная хозяйка, ну и что? Почему вы должны ощущать себя неполноценной женщиной, несостоявшейся личностью только потому, что вас привлекает в жизни нечто другое? Дышите свободно и делайте то, к чему лежит ваше сердце. А на обвинения в ваш адрес просто не обращайтесь внимания – все это выдумки мужчин, желающих держать женщин на коротком поводке.

Вопрос о несостоятельности человека напрямую связан с другим вопросом философского характера – о смысле человеческой жизни. В самом деле, когда женщина утверждает, что не состоялась как личность, так как не сумела (далее следует длинный перечень всего «несделанного» ею в жизни): удачно выйти замуж, родить ребенка, сделать карьеру, изме-

нить мир к лучшему и так далее, – то это просто нелепость! Ведь смысл жизни человека не сводится к одному конкретному событию или даже их череде, а если смысл жизни не в этом, то как же можно считать себя несостоявшейся личностью? Все это проистекает из убеждения женщины в том, что она ОБЯЗАНА делать все это... Так внушают ей с детства ее родители, учителя, друзья, позже она сама вдальбивает себе в голову некоторые «прописные истины». И когда впоследствии оказывается, что она не может выполнить все то, что ей (якобы) надлежит выполнить (на что ей была дана установка), женщина начинает чувствовать себя ущербной. Отсюда и разговоры о ее «несостоятельности».

Чтобы избавиться от этого страха (если хотите, можете назвать боязнь оказаться несостоятельной в той или иной области жизни комплексом неполноценности, это тоже верное определение данного состояния женщины!), нужно понять, что происходит. Вам кажется, что вы плохая мать? Что ж, давайте разберемся в вашей проблеме. Вы не любите своего ребенка? Любите. Вы желаете ему зла? Не желаете. Вы не кормите его, плохо одеваете? Нет, и с этим все в полном порядке. Так что же тогда вас мучит?.. И вот тут-то и выясняется, что женщина страдает не из-за реального положения дел, а из-за того, что нарушила какую-то установку, скажем, родила только одного ребенка, а не двоих или троих. У ее матери трое детей, и еще в детстве в голову девочки была заложена четкая программа, сценарий жизни: когда вырастешь, ты должна будешь выйти замуж и родить троих детей, только так ты можешь выполнить свое жизненное предназначение. Не сумев в точности выполнить эту установку (например, по причине болезни и невозможности еще раз родить), женщина сочла себя несостоявшейся как личность.

Или вот вам другой пример: интересная тридцатитрехлетняя женщина, преуспевающая бизнесвумен, возглавляющая небольшую, но процветающую фирму, переживала из-за того, что так и не вышла замуж, не родила детей. Она чувствовала себя обязанной сделать это, но ее жизнь сложилась таким образом, что ей так и не удалось выполнить «свое предназначение». Женщина находилась в явно депрессивном состоянии, переживала, у нее развилась бессонница, ухудшилось самочувствие... Но самое интересное заключалось в том, что эта дама совершенно не нуждалась в супруге и детях! Я долго с ней беседовала, задавала ей самые разнообразные вопросы и в конце концов поняла, что на самом деле моя собеседница совершенно не страдает без мужской ласки; у нее есть постоянный любовник, кроме того, она не отказывает себе в удовольствии встречаться с тем, кто ей понравится. У нее нет никаких сексуальных комплексов и запретов... И пожалуйста – она вдруг ощутила себя ущербной только потому, что к тридцати трем годам так и осталась незамужней! А все из-за того, что мать у этой женщины была простой учительницей, бизнесом никогда не занималась и главным предназначением женщины считала семью. Такую же установку на жизнь она дала и своей дочери, и вот, когда прошло столько лет, в душе молодой женщины разразился конфликт: подсознание вступило в борьбу с сознанием; установка на мужа и детей вошла в противоречие с жизненными целями и желаниями моей подопечной.

В принципе, избавиться от этого страха не очень сложно: достаточно разобраться в своих истинных чувствах и мыслях, понять, что именно вас так сильно тревожит, что не дает вам жить в свое удовольствие. Как разглядеть установку, данную вам в детстве вашим ближайшим окружением (родителями, другими родственниками)? Расслабьтесь и сосредоточьтесь на своих внутренних ощущениях. Когда в вашем мозгу всплывет четкая мысль: «Я должна сделать то-то и то-то... Мне жизненно необходимо поступить так-то и так-то», – знайте, это и есть ваша жизненная установка. Это она будоражит вас, куда-то толкает, заставляет к чему-то стремиться. А теперь подумайте – действительно ли вы хотите выполнить эту установку? Правда ли вы будете счастливы, сделав то, что она вам велит сделать? В примерах, приведенных выше, обе женщины вряд ли стали бы более счастливыми, если бы одна из них родила еще двух детей, а вторая – нашла себе мужа. Дело в том, что установка

нам дается в начале жизни (причем независимо от нашего желания!), когда мы еще ничего не знаем о мире вокруг нас; со временем оказывается, что нам хочется вовсе не того, чего мы должны хотеть по плану. Трех детей очень трудно содержать в наше время, и одного ребенка вполне достаточно молодой семье. Отсутствие мужа удобно женщине, чья жизнь подчинена бизнесу. Вот и получается, что проблемы-то на самом деле никакой и нет!

Честно говоря, я очень часто сталкиваюсь с подобными страхами, ведь сама жизнь заставила многих женщин отказаться от родительских идеалов, а значит – пойти вразрез с собственными установками: лет тридцать назад о сексе не было принято говорить, считалось, что порядочная женщина имеет право заниматься любовью только со своим мужем. Брак воспринимался обществом как единственно возможная форма существования для женщины; на одиноких, незамужних и разведенных дам смотрели с подозрением. Все это не могло не отразиться в тех установках, которые женщины зрелого возраста получили от своих родителей. Но какую картину мы наблюдаем сейчас? Во-первых, брак в наше время вовсе не обязателен, никто не будет косо смотреть на женщину, предпочитающую свободу замужеству, к тому же муж нередко становится обузой своей жене, мешая ей делать карьеру. А во-вторых, оставшись в одиночестве, женщина понимает, что без секса ей будет плохо, и как-то решает для себя эту проблему. Как видите, установка на брак и супружеский секс рушится, и в душе женщины наступает разлад.

Некоторые женщины, как ни странно, считают себя несостоявшимися личностями потому, что не сумели достичь высот в карьере, так и оставшись на одной из низших иерархических ступеней. Но знаете, что я вам скажу? Если вы не поднялись наверх, то это значит, что вы... и не хотели этого делать! Видимо, вы стремились не к должности, а к чему-то другому: например, желали привлечь к себе внимание мужчин, заставить их уважать себя, считаться с вами. И если вы сумели достичь настоящей своей цели каким-то иным путем, скажем, через замужество, то карьера уже не будет привлекать вас. Вот и получается, что вы так сильно желали сделать себе карьеру, а сами вдруг «застряли» на одном месте, ваш творческий рост прекратился, и вы явно «пустили корни», «законсервировались». Не мудрено, что ваше сознание бунтует, ведь это оно толкало вас вверх и подогревало ваше честолюбие! Зато ваше подсознание удовлетворено – оно получило свое, и ему совершенно не важно, каким путем было удовлетворено его желание.

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.