

НАТАЛЬЯ ТОЛСТАЯ



ЛЮБОВЬ:

ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА

воскресение чувств

психология  ЛЮБВИ

Наталья Толстая
Любовь: от заката до
рассвета. Воскресение чувств

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2976815

Любовь: от заката до рассвета. Воскресение чувств / Наталья Толстая: АСТ, Астрель; Москва;
2011

ISBN 978-5-17-073071-1, 978-5-271-34178-6

Аннотация

Наталья Толстая – известный московский психоаналитик, кандидат психологических наук, телеведущая, журналист и писатель. Ее советам следует весь столичный бомонд – бизнесмены, актеры, звезды эстрады, политики и спортсмены.

Читайте новую книгу и возрождайте свою любовь!

«Пока твое сердце живо и горячо, оно способно терзать все клетки внутри тела, но стоит ему остыть, как замирает движение внутри».

Содержание

Наталье Толстой вручили звезду миротворца!	4
От автора	7
Вступление	10
Глава 1	11
Волшебство пяти минут	16
У счастья много ликов	19
Не засиживайся в нирване!	26
Все нельзя или можно ничего	28
Искать, найти и не раскаяться	30
Глава 2	32
Запас любви	35
Идеальный мужчина	38
Замуж за богатого	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Наталья Толстая Любовь: от заката до рассвета. Воскресение чувств

Наталье Толстой вручили звезду миротворца!

12 февраля врачу, телеведущей и замечательному писателю Наталье Толстой вручили высшую благотворительную награду – «Звезду Миротворца». «За заслуги в области просвещения и воспитания, активное пособничество в деле развития духовности и поддержание традиций российского культурного фона».

Обладатель подобной награды автоматически «выделяется» не только в своей стране, но и за ее пределами. Поскольку вручение проводит благотворительный Альянс «Миротворец». Всемирная организация, которая удостаивает своим вниманием только тех, кто не жалея сил, вносит вклад в слияние мировых культур. Известные люди в разных уголках земного шара с гордостью носят знаки миротворцев на лацканах пиджаков. Среди них Квентин Тарантино, Мишель Легран, Фидель Кастро, Джонни Депп, Стивен Сигал, Майкл Дуглас и многие другие. Почетными лауреатами в разные годы становились Станислав Говорухин, Игорь Крутой, Лариса Долина, Марк Захаров, Владислав Третьяк, Александра Пахмутова, Владимир Этуш, Иосиф Кобзон, Юрий Яковлев. И это далеко не все имена из списка миротворцев...

В момент получения звезды Наталья сказала несколько слов – «Огромное спасибо! Сказать, что для меня быть отмеченной этой наградой – честь – это не сказать ничего! Я делаю добро по велению сердца и, конечно, сейчас мне безмерно приятно, что за многие годы моя деятельность в качестве Посла „Линии Жизни“, фонда по спасению тяжелобольных детей, стала настолько ощутимой и полезной для общества!»



Наталья, коллектив «Издательства АСТ» искренне поздравляет вас с получением столь почетной награды. Успехов вам!

От автора

Всевозможные впечатления, испытываемые нами, оставляют в нашей душе определенные отпечатки, подобно тому, как перстень, приложенный к воску, оставляет на нем след.

Аристотель

Извечная мечта человечества – получить перечень готовых решений на все случаи жизни, чтобы применять их, как только возникнет какое-либо затруднение или проблема. И что в том дурного? Предлагаются же в школьных задачниках на последней странице верные ответы: подсмотрел – и готово! Другое дело, что каждый ученик идет к ответу собственным путем: кто-то подгоняет процесс под результат, а другой станет добиваться его долгими поисками и размышлениями, искать новые пути и способы решения. Человеку мыслящему и ищущему готовых ответов не надобно, он сам дойдет до всего своей пытливой натурой. Зато он всегда с любопытством отнесется к тому, как кто-то другой решает подобные задачи, а быть может, найдет там что-то подходящее и для себя!

И в предлагаемой книге готовых ответов не ищите, здесь всего лишь практические наблюдения, на основании которых я пытаюсь размышлять вслух.

А вот выводы и умозаключения делать только вам! И только вам решать, что важнее – «готовый правильный ответ» или путь, по которому к нему идти.

Мы, женщины, рождены любить. Это наше предназначение, именно это делает нас полноценными. Мы понимаем, уважаем Любовь и наслаждаемся ею. Но не всегда! Мужчина так же заботливо и ревностно относится к карьере, как и к женщине – он не может любить стопроцентно, и поэтому нельзя стопроцентно любить его. Бессмысленно идти против природы и лишать себя женских радостей, увлечений и желаний.

Мы остаемся с разбитым сердцем, когда неправильно выбираем объект любви или не оцениваем подобающим образом ту роль, которую любовь к вам играла в его жизни.

Думаю, что основа супружеского счастья лежит в верном выборе партнера и трепетном, уважительном отношении друг к другу.

На свете только две категории мужчин, с которыми я не рекомендовала бы встречаться и жить:

- ♦ приносящие неприятности (душевнобольные, наркоманы, алкоголики, преступники, азартные игроки, неисправимые кобели и религиозные фанатики);

- ♦ приносящие боль (злые, агрессивные, жестокие мужчины, скрывающие свою тупость за развязным поведением).

Только эти две категории мужчин никогда не исправятся, и если уж ТВОЙ ЛЮБИМЫЙ человек стал таковым после свадьбы, я решительно заявляю – разводись!

Остальные трудности в общении, такие, как разное отношение к теплу и холоду, иная настройка внутреннего будильника и несовместимость во вкусах (еда, музыка, стиль одежды и образ жизни), трудности в сексуальных аппетитах, – все поддаются коррекции и при вашем желании перестают мешать вам оставаться благополучной счастливой парой.

Моя задача – помочь каждой из вас отточить механизм опоры на реальность.

В книге собраны мои размышления на тему межличностных отношений, выводы сделаны из опыта работы. Хочу, чтобы мой труд помог сохранить в ваших семьях искренность, нежность, доверие, доброту и при этом каждый из пары чувствовал бы себя личностью и человеком.

Дорогие мои! По-прежнему обращаться буду к каждой из вас персонально, именно поэтому книга вновь написана на ТЫ. Мне бы очень хотелось, чтобы каждая нашла для себя темы для размышлений и сделала выводы самостоятельно.

Наталья Толстая



Вступление

Пока твое сердце живо и горячо, оно способно теребить все клетки внутри тела, но стоит ему остыть, как замирает движение внутри.

И если кто-то говорит: «Без тебя холодно» – это не метафора!

Человек как неотъемлемая часть природы тоже переживает внутренние времена года. Они не связаны с возрастом и временем вообще, не чередуются, как обычно, но все же присутствуют в каждом из нас.

Весна – это кураж, стимул, интерес, вспышка или возгорание, улыбка, голубое небо.

Лето – страсть, безумное желание видеть, сидеть рядом, прикасаться. Жара. Хорошее пламя. Здоровый смех. Солнце.

Осень – анализ действий, выяснение отношений, иногда с яркими, но короткими потеплениями. Истерика. Дождь. Обвинения.

Зима – ревность, обида, злость, разочарованность, апатия, грусть, слезы. Снег. Осуждения. Смерть любви.

Весна может быстро «загаситься» Зимой, но Лето можно привести к Зиме только через Осень.

Многие люди проживают в Осени всю жизнь, проводя разные времена года с другими партнерами. Мужчина может завести любовницу, сильно уступающую в интеллекте жене, только для того, чтобы, самоутверждаясь, наговорить ей целый короб претензий, вылить на нее страсть и, возвращаясь домой, говорить своей жене: «Да, дорогая! Как захочешь, золотая моя!»

Перевести Лето в Весну возможно только благодаря разлукам, будь то уход к другой женщине, которая разочаровывает, или перемещение в разные квартиры, города. После разлуки люди нередко открывают друг друга заново.

Пребывание в постоянной Весне дается очень ограниченному числу людей. Обычно это мужчина, который никогда не прекращает режима поиска. Именно с разными женщинами он стимулирует свой кураж, потому что с каждой пребывает на разной стадии развития отношений. Интерес к собственной персоне заставляет его постоянно поддерживать имидж мачо. Не дай бог иметь такого красавца в мужьях – не выдержат никакие нервы. Его, конечно, хватит на всех, но ты сойдешь с ума от ревности, кроме того, отдыхает, хоть и редко, такой мужчина только в Зиме, когда чувствует одиночество, занимается переоценкой ценностей, а потом – Весна по новой!

В этой книге, как ты уже, вероятно, догадалась, я стану говорить про времена года в человеческих отношениях. Вот только Зимы в этой книге касаться не хочу – она мне порядком надоела.

Почитай мои предыдущие книги – там Зимы навалом: в «Мужских изменах», в «Мужских несчастьях», в книге «Жена. Любимая. Любовница» очень подробно анализируется распад и финал, Зима разложена просто по льдинкам и снежинкам!

В этой книге я хочу заострить внимание на созидании. На том, как СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ И ЛЮБОВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

Разложив на периоды «времена года», мы вместе рассмотрим, каким воздействиям подвергается наше чувство в зависимости от них, тем более что не существует четких границ тому, где кончается одно и начинается другое. Бывают летние заморозки и весенние вьюги, зимние дожди и осенние потепления... Природа, как и жизнь человеческая, не терпит скачков, разрывов и резких движений – все плавно и слитно, даже штиль и ураган неразделимы.

Глава 1

Время

Помните, что наилучшие отношения – это когда любовь друг к другу превышает потребность друг в друге.

Правила жизни: Сердечные наставления от Далай-ламы



Желаемым результатом для меня было бы известие о том, что благодаря собранному мной в этой книге материалу девушки не играли бы в трагедии взрослой жизни, а кое-кто из женщин вспомнил бы о том, что сохранить юность в душе возможно и в весьма преклонном возрасте. Другое дело, что сделать это очень непросто, но все же вполне достижимо. Нужно только понять и поверить в то, что взять под контроль ход событий и течение времени способна каждая из нас. Вспомним греческую мифологию: перед сотворением Мира «в начале всех начал бог Хронос запустил время», и только потом началось все Сущее. В этом кроется огромный смысл и намек на то, что мы сами в состоянии творить свой мир и устанавливать собственную точку отсчета. Начинать Новую Жизнь нужно не с понедельника и не с первого числа месяца, как мы это привыкли делать, давая себе поблажку и время «надышаться перед смертью», а сразу, как только решили. Приниматься творить перемены в своем бытии следует сразу, не откладывая ни на мгновение.

В нужном месте в самый подходящий час оказываются «везунчики» – люди легкой и внезапной удачи, а вот вовремя в назначенной точке А или В находятся «счастливчики», те, кто умеет дружить со своим временем и верно с ним обращаться.

Итак, попытаемся разобраться, чем может помочь тебе Время в созидании назначенного Счастья, к которому мы будем плавно перемещаться на страницах книги. Важно понять, что Время – материя живая: оно летит, убегает, мчится, когда ты торопишься, опаздываешь на встречу, самолет, любимый кинофильм по телеящику... или вдруг замирает, тормозит и тянется, когда ждешь звонка, результатов анализов на СПИД или полосочки в тесте на беременность. Все зависит от нашего отношения ко времени, к его ходу, к часам. А стрелки – тик-так, тик-так – мерно и ритмично отсчитывают совсем одинаковые промежутки между секундами.

Но когда мы, точно так же, как сломанные часы, вдруг начинаем ускорять бег и торопить события или, наоборот, «тормозить» – нам требуется срочный «ремонт», иначе мы выбьемся из своего времени. А для этого нам следует разобраться в нашей хронопсихологии.

Например, твои постоянные опоздания могут свидетельствовать о внутреннем сопротивлении, нежелании идти туда, куда должен, либо о внутреннем неприятии того, чем вынуждена заниматься. Или, может, обстановка в коллективе такова, что ноги сами поворачивают в другую сторону? И это вовсе не как в детстве, когда хотелось всегда действовать и поступать наперекор всему. Если же ты не торопишься домой, то проанализируй – чего ты там боишься и что тебя раздражает в родимом гнезде?

Совсем иначе обстоит дело, когда появляется мотивация – удачная обновка, новая прическа, и это все хочется показать как можно быстрее, чтобы увидеть эффект, сразить всех окружающих или утереть нос им же (или Ему же). Хотелось бы знать, кто в такой ситуации опоздает? Да ты побежишь со всех ног, невзирая на каблуки, и редкий воробей тебя обгонит! Это ж как первое свидание, когда душа поет и летит, а тело едва за нею поспевает!

Так, значит, все дело в мотивации? Чтобы победить себя в скуке ежедневных походов на нелюбимую работу, создай ее себе, эту мотивацию, придумай интерес, и со временем он станет естественным и искренним. Попробуй хотя бы десять секунд продержаться на лице «резиновую» улыбку. Убеждена: у тебя не получится, потому что, во-первых, через пять секунд тебе самой станет смешно, а во-вторых, психофизика человека устроена так, что на пластику отзовется и эмоция. Посмотри, например, на тех же японцев или американцев – они приучены улыбаться в любой ситуации и не демонстрировать никому, что у них творится внутри. Чем ты хуже? Репетируй!

Если же ты с детства не дружила с «режимом дня», распорядком и пунктуальностью, вечно отхватывала плюхи от родителей и назидания от учителей за бесконечные опоздания – здесь тоже есть хитрый ход. Припомни, что тебе говорили учителя и родители – они ведь правы были: запаздывала-то ты, а не кто-нибудь иной!

Восстанови в памяти все те выговоры и назидания, можешь для этого специально приехать в свою бывшую школу или родительскую квартиру. Вспомнила? Представила в деталях выволочки и упреки? Узнала себя прежнюю? А теперь торжественно пообещай себе, что «впредь Я больше никогда беспричинно не буду опаздывать! Я теперь всюду буду появляться вовремя!»

Осознания мало, подробными воспоминаниями, мысленным и физическим возвращением к прошлому ты сумеешь себе помочь. Тебе не помогли выговоры прошлого, а сегодня ты, взрослая и умная, вместо укоров и сожалений, мысленно взяв за руку плачущую девочку с косичками (себя в детстве), вместе с ней прости свои прошлые промахи и забудь о них. Пообещала себе больше не опаздывать? Перестанешь. Кстати, эта техника не только к Хроносу относится.

Что еще тебе в помощь?

Если ты «копуша», то старайся не надевать вещи синего, черного и фиолетового цветов – ты и так еле двигаешься. Поменьше строгости и элементов «сухой» классики! В ярком мы становимся живее и соображаем лучше, так что внеси в свою жизнь элементы «веселенькой» расцветочки (блузки, но не пиджака), бижутерии или сумочки.

Другая крайность – прийти раньше и, боясь создать неудобство окружающим, прождать полчаса на морозе или в приемной шефа, выпивая шестой стакан чая с бубликами. Почти все руководители учились психологии, и если ты торчишь в приемной или приходишь раньше, то даешь понять, что очень-очень нуждаешься в решении какого-то вопроса, что тебе очень нужно что-то от руководителя, от этой работы, или еще хуже – ты демонстрируешь вольно или невольно свою неприкаянность.

Как бы то ни было, ты показываешь свою зависимость и готовность «на все» и даешь возможность в принципе манипулировать тобой.

«Торопыги» обычно открытые и компанейские люди, но мало кто может выдержать натиск их скорости и эмоций. Вечно спешащим нужно создавать «тормозящие» или «утомляющие» задания: не пользоваться лифтом, раньше вставать и путь до работы проделывать по возможности пешком или хотя бы какую-то его часть, нагружать общественными заданиями, бегать по утрам или по вечерам. Пусть после этого попробует «поторопыжничать»! И еще – играть в нарды с мужем на раздевание, спешка здесь равносильна поражению. Постепенно желание обрушивать на окружающих весь пыл своего темперамента и стремление поспеть всюду и всегда как-то само собой «рассосется».

От «лишнего» свободного времени, когда его некуда девать, замечательно спасает хобби или меховой домашний любимец (имею в виду не крыс и мужа, а кошку или собаку). Именно излишки собственного времени многие люди, которым скучно с собой, и называют «одиначеством» и «маетой».

«Дыры» в своих душах некоторые пытаются залатать другим человеком, именуя это «личной жизнью» или «дружбой». Это нечестно! Свою пустоту заполняй сама, не морочь людям голову и не эксплуатируй их доброту и отзывчивость!

Любительницам бешеных ритмов и бессмысленных «скачек галопом» спокойствия и достоинства придаст темный костюм классического покроя с соответствующей бижутерией и сумкой. Увидишь себя суматошно летящей в таком виде в зеркальных окнах какого-нибудь банка – и мгновенно успокоишься, расправишь плечи, поднимешь голову. Поблескивающие на запястье часики фирмы с многовековой репутацией тоже обладают магической силой утихомирить сиюминутную судорогу своей солидностью.

Но бывают такие ситуации, такие события в жизни, когда и рад бы идти, да крылья несут ввысь! Я говорю о людях влюбленных, чьи биоритмы не только не вписываются в обыденную повседневность, но даже не совпадают между собой. И в такие минуты не следует перебарщивать с темпами, чтобы в запале повышенного пульса не взбесить близкого

человека. Постарайся понять, что ты сейчас существуешь в совершенно ином ритме, и не нужно по этому поводу предъявлять кому бы то ни было претензий – тебя в лучшем случае просто не поймут. Лайма Вайкуле пела: «...ты напрасно жалуешься, ведь все как „дважды два“... я – жаворонок... а ты – сова...»

Разве трагично, если Он хочет заниматься любовью в два ночи, а Она подползает к нему в семь утра, заметив приподнявшуюся над причинным местом простыню? Договориться друг с другом сложно?

Приведу рассказ приятеля: «Мое раздражение рвется наружу... Я работаю анестезиологом. Это огромная ответственность, в моей профессии один из важнейших критериев – оказание высококвалифицированной помощи пациенту. Суточные дежурства, постоянные стрессы и запредельная усталость – норма. Прихожу домой, только расслаблюсь, слышу крик: „Быстрее, поехали! Чего ты копаешься?! Ты медлительный, в ванной зубы чистишь по двадцать минут, я уже успеваю накраситься и одеться, а ты ползаешь, как беременный...“ Я ее люблю и уважаю, поэтому не посылаю лесом, но раздражение накапливается... Однажды поймал себя на мысли, что хочу молча ударить ее сковородкой по темени. Хочется заорать, как героиня Лайзы Минелли у рельсов! Я так долго не выдержу... Люблю спать в тишине, иначе не восстанавливаюсь. Я-то всегда на цыпочках хожу, когда отдыхает кто-то, но почему ко мне отношение совсем иное? Ей не спится – все должны не спать! Гремит посуда, льется вода, тапки по полу противно шаркают... Позывные утренних новостей... ненавижу! Не могу понять, зачем включать рано утром телевизор и уходить в другую комнату копаться в шмотках? Почти всегда просыпаюсь раздраженный и злой. Выпросила собаку в подарок, теперь по утрам кричит: „Максим, вставай! Нужно с собакой гулять!“ Просыпаюсь, выползаю на кухню, она трещит: „Максим! Нужно на выходных съездить за обогревателем... дай денег „на булавки“... Ты снова с каменным лицом! Не любишь и не слышишь меня! Максим, нам нужно поговорить и понять, что между нами происходит!“ Приходится кричать ей в ответ: „Я по утрам не разговариваю! Мне плевать, что оно мудренее вечера. Удобнее времени не могла найти для фундаментальных разговоров?“»

На первый взгляд вроде бы все понятно – Максим хочет сохранить отношения, но объяснить жене, что она выводит его из себя, не умеет. Анна же, напротив, говорит так: «Сидит в компьютере до четырех утра, а я рано ложусь спать. Иногда просит посидеть с ним у телевизора подольше. Я уже засыпаю, а он лезет обниматься! Он утром спит до последнего, в выходные может продрыхнуть до вечера, а мне удобно именно утром переделать домашние дела, перед работой. Вот так у нас и получается: я ухожу на работу – он еще спит, он возвращается – я уже в постели. Живем, как соседи по коммунальной квартире. Здороваемся не всегда и в обнимку уже не спим...»

Грустная история.

Совет в такой ситуации несложен: выясните в начале своих отношений предпочтения и биоритмы друг друга. Попробуйте уважать чужое время и отношение к нему. Находите для разговоров день и час, устраивающий обе стороны. И еще – занимайтесь любовью, когда вздумается и захочется, а не когда кому-то удобно. Не поторапливайте «черепак» и не сажайте на привязь «торопыг»! Не нужно никого переделывать под себя! А вот приспособиться к индивидуальным особенностям, найти компромисс и перестать доказывать друг другу, кто на свете всех главнее, – просто необходимо. Попытайся всякую слабость обратить в силу, а недостатки – в достоинства! Вспомни сказку про Курочку Рябу. Кто в итоге разгрозил золотое яйцо – самый сильный? Нет – мышка! Без взмаха ее хвостика яйцо и по сей день осталось бы целым. Как только ты научишься слушать и слышать своего спутника, ваше с ним существование из сгустка претензий и злобы превратится в легкую, веселую и счастливую жизнь. Уж поверь!

Волшебство пяти минут

*«В пять минут решают люди иногда
не жениться ни за что и никогда...»*

Народная песня молодой Людмилы Марковны

Действительно, сколько можно успеть сделать за столь короткий промежуток времени – покрасить ногти, помечтать об отдыхе или признаться в любви... Ведь любовь – сильная, но нежная, страстная, но романтическая, смелая, но волнительная – так сильно хочет тепла и ласки! И совсем не обязательно разрабатывать инструкции по укреплению отношений двадцать четыре часа в сутки, хотя, безусловно, любовь – понятие круглосуточное. Если вся жизнь – театр, то любовь – его главная пьеса. Все мы актеры, так старайся улавливать чувства любимого. Посмотри, кто сейчас в нем живет – взрослый, желающий поговорить об экономической ситуации в стране, или ребенок, мечтающий о баловстве. Самую сложную проблему можно решить просто, обойдя путь бесчисленных просьб «нам нужно поговорить». Например, начать свое повествование можно так: «Любимый, хочу рассказать тебе сказочку...» Заменяй заумные слова на шуточные, обыгрывай ситуации. И самое главное – почувствуй его настроение, отношение к проблемам. Не так уж и сложно его выявить, расскажи ему историю про кого-нибудь («У Оли со Славой тако-о-о-е!...»), посмотри, как он отреагирует на твой рассказ, и принимай решение, основанное на его реакции.

Тренируй наблюдательность!

Женщина не может (да и не должна, к слову) постоянно прыгать перед любимым, как зайка у елки. Любой мужчина быстро привыкает к домашнему раю, принимая его как нечто само собой разумеющееся. Словно весь мир ему должен, и то, что он утопает в сиропе, – вполне естественно и заслуженно. Именно, «чтоб человек не баловался», как говорили встарь, иногда просто необходимо постоянно подбросить сырое полено в костер супружеских отношений, увязающих в карамельке! Пущай полешко подымит! Пусть он встрепнется и насторожится: «Что-то не в порядке!»

Не стремись быть уж ну совсем идеальной в небесах, на суше и на море!

Пусть останутся поводы для незначительных придинок: например, не пытайся вылизывать квартиру до хирургической чистоты, не беги сломя голову с работы домой, забыв сказать «до свидания» – не скончается же супруг из-за неразогретого ужина! Ну и, конечно, не стоит впадать в крайности – не замечать мужа неделями, а потом выдавать ему порцию сладкого.

В поисках золотой середины «путешественники по жизни» готовы обойти полсвета, а в действительности на приготовление любовного десерта достаточно пяти минут в день. Просто нужно уделять внимание милому и уметь слышать его, и тогда можешь быть уверена: твой избранник не «сжует» тебя по крайней мере за пять лет совместной жизни.

За пять минут можно совершить мини-революцию в ваших отношениях. Угости вкусным, помассируй плечи, позаботься о своем милом (накрой пледом, принеси кофе, улыбнись лишний раз)! Думай о его чувствах.

Удивляй.

Зли.

Восторгайся.

Не забывай, что у каждого дня есть своя радость, попробуй отыскивать ее самостоятельно и делись ею!

Похвали за ерунду!

Мозаика складывается из разноцветных стеклышек! Мы любим цветной любовью, полихромно, пока у нас сохраняется интерес и желание что-то делать для близкого человека. Те, кто любит многоцветно, отношения строят, учитывая все недостатки и достоинства любимого человека. «Черно-белые» люди «отстирывают пятна» на себе и любимых, и отбеливателем у них служат недоверие, ревность, злость и сухой педантизм. Осуждая эмоции и начиная дрессировать всех вокруг себя, они делают и свою жизнь, и жизнь окружающих заунывной тоскливой пыткой.

С новым веком в жизнь пришли новые проблемы, а в психологию пришли новые термины, например «синдром искусственной надуманной недолюбленности». Он напрямую связан с самооценкой, заниженной или завышенной. Дома женщина жалуется на коллег, сотрудникам поет жалобную песню про мужа и родственников, каковые все до одного предвзято к ней относятся, не любят и не уважают, а у друзей и подруг не находится на нее времени.

Думаешь, такую даму посетил приступ самобичевания? Как бы не так! Все как раз наоборот – это «играет» завышенная самооценка! Окружающие «приморгались» и не замечают ее истинных неповторимых черт. Вот она и «манифестирует» и «митингует».

Неоднократно являлась свидетельницей подобных публичных акций, когда кричащий человек капризно требует к себе особого внимания и трепетного отношения с матерщиной и кулаками...

Бывает, женщина до такой степени себя досамооттачивает, пытается стать совершенной, что оценить ее достоинства мало кто будет способен. И вот тут начинаются жалобы: «меня никто не понимает», «я никому не нужна», «меня никто не любит».

Приведу монолог приятельницы: «У меня всю жизнь стереотипные отношения с мужчинами, и я каждый раз убеждаюсь, что не нужна никому. Могу три дня сидеть дома, и мне никто не позвонит и не придет. Каждый мой мужчина однажды оставляет меня, не объясняя причин, не говоря, чем я плоха и в чем неправа».

Но каждый раз, когда ее мужчина вдруг не позвонит в определенное время, она непременно отзвонится сама со словами «мне тебя не хватает».

В первое время она предупреждает очередного избранника о своих тревогах, затем начинает его пилить, после чего спускает на него «всех собак»: «Ты обещал, что будешь любить меня», «ты должен со мной вести себя вот так и эдак».

Давай проследим поэтапно механизм такого отторжения. Какие таланты помогают подобным женщинам «добиться» такого к себе отношения?

Сначала близкие люди начинают терпеливо выспрашивать ноющую: «почему ты думаешь, что тебя никто не любит?», «в чем заключается эта нелюбовь?», «у тебя есть мама, ребенок, муж, любимая работа – как это тебя никто не любит?» Потом все хором начинают говорить: «Да мы любим тебя!»

Через некоторое время в хор успокаивающих вступает любимый с текстом: «Я тебя слушаю и понимаю, почему ты не ценишь мою любовь? Говорю ли я словами, показываю ли делами – тебе разницы нет. Сколько бы признаний ты ни услышала – в ответ одно и то же: „Нет, меня никто не любит!“ Тебе надо, чтобы я вывернулся наизнанку?»

А ей просто хочется быть в центре мироздания, чтобы все крутилось вокруг нее, чтобы все внимание предназначалось только ей – для того и придуманы ее «никто не любит», «никто не понимает»!

Скорее всего у нее слишком много свободного времени, которое некуда деть, – вот причина ее «хандры». Вокруг люди заняты жизнью, а эта весь день проводит в ожидании от маникюра к педикюру. И время тягучее и медленное, и никому нет до нее дела. Без нее происходят события, мчится жизнь.

«А как же я?» – возмущается она и пытается остановить круговорот жизни. Типичная болезнь ленивцев и пустышек!

Такое случается...

Лечится работой.

Точно так же происходит и наоборот. Мужчина вешает нос и скулит: «Я никому не нужен, меня не любят!» И сколько бы женщина ни выплясывала перед ним с транспарантом «Я тебя обожаю, живу тобой, верю в тебя», он продолжает ныть и кобениться.

Хор родственников приступает к оде: «Да что ты, золотой ты наш, саржевый!» – нытик наш не унимается, требует продолжения хвалебных песен своим несмеянским настроением.

Думаешь, на такие жалобы нужен ответ? Нет, нытикам и страдальцам важны только похвалы и обожание!

Пример: молодая (а может, и пожилая) жена спрашивает мужа: «Я так пополнела, кто меня теперь любить будет?! Я толстая?» – причем никакой ответ ее не устроит. Скажи он ей: «Да, ты толстая!» – последуют слезы и скандал. Она надуется на неделю, поскольку любимый убивает ее своей правдой. Ответ он ей: «Нет, все хорошо» – разрыдается со словами: «Ты всегда врешь!» Она хочет только одного ответа: «Да что ты, я люблю тебя. Мне все равно, поправились ли рученьки, ноженьки и пузико или нет. Хочешь – худей, но для меня это особого значения не имеет!» Ей очень нужны эти и только эти слова. А если любимый воздерживается от словесных излияний, ее голову посещает весьма оригинальная мысль: «Он просто отмазался от моих проблем, значит – не любит, черствый эгоист!»

Однажды близкие люди устают успокаивать и выслушивать одну и ту же заунывную песню. Наша героиня выдавливает хорошее к себе отношение у людей, как пасту из тюбика, и всем ее родственникам и мужу проще отойти подальше, не открыть дверь, не взять телефонную трубку, не слушать и не видеть ее надоевших завываний. В итоге «бедняжка» сама добивается того, о чем столько стонала и рыдала – ее действительно перестают любить. А кому понравится, если его любовь и хорошее отношение вкуче с пониманием рассматривались как НИЧТО и НИКТО?

Одна из больших проблем у людей с надуманной недолюбленностью – правда. Они очень ее не любят. И если набраться терпения и прекратить успокаивать и переубеждать их, то можно лицезреть результат: скулящий, видя, что «его номер не проходит», вынужден либо менять образ жизни, либо место жительства. И то, и другое – замечательно! Вы избавились от нытья, либо он избавился от дури. Правда, второе случается реже. Неважно, завышенная ли у нашей героини самооценка и она сетует, что ее не ценят, заниженная ли, все равно она кричит: «За что меня любить? Я плохая мать, некрасивая, без мозгов, ничего не умею делать!» Мой следующий совет: выдержи и не успокаивай манипулятора. Скажи такому человеку: «Сочувствую», а еще лучше – скупое «Быва-а-ет...» (и больше ничего), и в следующий раз она (или он) станут вести себя с тобой иначе. Попробуй!

У счастья много ликов

*Улыбка дарит нам продление века,
А злоба старит человека.*

Народная мудрость

«Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение...» И возможно, тогда вам откроется волшебный ларец Вселенной, в котором масса разных сценариев счастливой жизни. В нем целый клад вариантов для создания вашей личной Весны. Той, в которой радость встреч, романтических приключений и новых свершений объединит одно простое чувство, которое лишь кажется нам сложным.

Это – Счастье.

Оно не скрывается за семью замками, не упаковано в путешествующие по морю бутылки с записочками, не играет с нами в прятки и не разыгрывается в лотерее. Оно существует! И значит, должно быть у каждого из нас.

Так что не ищите счастья в жизни, а давайте счастьем жить!

В своей практике мне приходится достаточно часто сталкиваться с довольно-таки парадоксальным явлением: вполне благополучные люди, живущие размеренной и спокойной жизнью, вдруг начинают искать сами себе неприятности, припоминают былые обиды и занимаются поиском истинных и мнимых врагов. К слову сказать, именно женщины обладают уникальной способностью «выпрыгивать» из ровного счастья в нервотрепку.

Может, это тоска по живым или новым эмоциям?

Или «что имеем – не храним»?

Или человеку вообще трудно жить в счастье?..

Его «не узнаешь в лицо», если постоянно стремиться куда-то, где трава зеленее, хлеб вкуснее и птицы голосистее. Счастье имеет много лиц. Его ищут за тридевять земель. Оно невидимо и от этого не менее желанно...

Где ты, счастье мое?

И ходят по миру толпы страждущих, не замечая того, что лежит у них под ногами, под их самым носом!

Я не согласна со своим однофамильцем Львом Николаевичем Толстым в том, что все счастливые семьи похожи друг на друга, хотя бы потому, что каждый по-разному ответит на столь незатейливый вопрос: «Что такое счастье?» Прозвучит множество вариаций на эту тему, но в итоге многие, как ни странно, приходят к выводу, что счастье – это в лучшем случае – заниматься собой, делать только то, что хочется, а в худшем – развлечения и просто безделье. Да, именно оно!

Мы до такой степени устаем трудиться с утра до вечера, что после работы, прибегая домой с бутылкой кефира и нарезным батоном, садимся в кресло, завернувшись в теплый плед, и понимаем: вот оно – Счастье! Покой!

И очень хочется, чтобы в этот момент никто не приставал с вопросами типа: «Как прошел твой день?», «Чем сегодня занимался?», или еще хуже: «Что новенького?»

Хочется смотреть в окно, наблюдать ночное небо, ощущать тишину и мудрость ночи, не анализировать суету и фальшивые улыбки коллег. Сейчас тебе совсем неохота блистать «новогодней елкой», вокруг которой пляшут близкие люди, не понимая, что ты желаешь одного – покоя и тишины.

Для кого-то счастье – захлопнуть дверь душного офиса, уехать на безлюдный остров и хотя бы дней десять не думать о работе: «Я хочу лежать на пляже, есть и спать!» – такие слова чаще всего звучат в мечтах о счастье многих моих друзей и коллег. И тогда они отправляются на другой край Земли, чтобы умолкли телефоны, затихли переговоры, сменилась привычная обстановка, «мобилизующая» на великие трудовые подвиги.

И спят! Спят! Спят!

Другие же, наоборот, желают движухи, им не хватает общения. И счастьем они могут назвать долгожданное письмо по электронной почте или неожиданное появление единомышленника в социальных сетях.

Кто-то думает, что успешный бизнесмен или талантливый предприниматель – условно счастливые люди: их жизнь, как говорится, удалась. Ничего похожего! Так могут думать только утомленные поиском денег граждане. Не каждый знает, каким невероятным напряжением сил и нервов дается «длинный доллар»! Впрочем, вполне возможно, что для кого-то такая жизнь – предел мечтаний и по недомыслию своему они завидуют живущим в достатке людям, считая, что им «просто повезло».

Чтобы добраться до истины, точнее, объективности, возможно, стоит задуматься об их ежедневном труде без лимита времени. Счастлив может быть и маменькин сынок, которому комфортно дома – он ходит во фланелевой рубашке в клеточку, мама сидит тихо у телевизора и вяжет носочки, а кошка играет с нитками...

Кто-то испытывает сладостный прилив эмоций от того, что задержался после работы, а вторая половинка устроила сцену ревности!

Как сказал древний философ, «люди отличаются один от другого только одним – своим представлением о Счастье».

Человек живет ради эмоций, и это не мной придумано. По большому счету, мы работаем ради них. Мы должны заработать, чтобы купить себе положительные эмоции, например еду для получения гастрономического удовлетворения. Разница в кошельках зависит только от магазинов, в которые ты обычно ходишь за покупками, от качества продуктов (точнее, этикетки и ценника). Будет больше денег – сможем купить автомобиль и испытать уже иное удовольствие. Будет больше денег – станем меньше работать. Покопайся в женских мечтах о счастье: поехать на экскурсию, погулять с подружкой, бездумно поваляться на диване, почитать книгу – все это «ничегонеделание».

Чтобы не упахиваться на кухне, мы мечтаем о посудомоечной машине; чтобы забыть о щетке и метле – о хорошем пылесосе. Весь прогресс на планете продиктован тем, что мы хотим не работать, вернее, не хотим работать! Кофемолки, соковыжималки, стиралки, комбайны... Мы так устаем, что мечтаем бездействовать, чтобы освободиться от бесконечной круговерти дел и поехать отдыхать с любимым человеком, отправиться на пикник, купить корзинку фруктов и бутылку вина и, неприлично обнявшись, смотреть, как солнце валится в океан. Деньги могут заставить людей шевелить конечностями, дабы какие-нибудь перемены пришли в дом и семью. Как сказал поэт: «Несовершенство двигает прогресс».

В наше время далеко не каждый человек осмелится сказать, что не в деньгах и не в их количестве счастье. Конечно, возникает вполне естественный вопрос: а что делать тем, кто не мотивирует свои удовольствия деньгами?

Разумеется, без денег особо не поразвлекаешься. Но пресытившиеся граждане в поисках «настоящего» и «расковыривают» свои страхи, вытесняющие усталость и боль. Берегут свои переживания, дабы удостовериться: «Я чувствую. Я живая, у меня есть эмоции, пусть плохие, но есть!»

Как только случается эмоциональный застой, мы корчимся от нехватки эмоций, испытываем душевное «кислородное голодание», и здесь уже никакими деньгами не поможешь.

Героин и любовь на уровне мозга воздействуют по одной и той же схеме...

Януш Леон Вишневский

Я не зря привела эту цитату.

Вижу многих моих тоскующих клиенток, ищущих хотя бы какую живую эмоцию в своей тусклой и скучной пластмассово-силиконовой жизни, как наркоман алчет свой наркотик. В своем бесконечном безделье они начинают выискивать себе развлечения хотя бы в том, чтобы «достать» бывшего мужа, кстати, содержащего ее до сих пор то ли по привычке, то ли по совести – «доставать» его, случайно заметив с другой женщиной. Ибо он должен страдать! А весь мир со всеми планетами должен вращаться только вокруг нее! И вот здесь начинается «подлинная» жизнь с долгожданными эмоциями и скандалами, а то, что они уже пять лет в разводе и он давно ей ничего не должен – побоку.

«Как он смел?!» – брызжет слюной дамочка, в жизни не взявшая в руки книгу, дня не проработавшая за весь свой период пребывания на свете. И мне приходится напоминать ей, что Бога нужно вовремя благодарить за счастье и любовь, а не только жаловаться и просить о помощи, когда припечет.

Говорят, что имеем – не храним, потерявши – плачем.

Как врач и циник замечу, что счастье – просто жить!

Очень хорошо, когда стучит сердце, думает голова и работают органы пищеварения.

Счастье – когда просыпаешься с утра, у тебя ничего не болит и у тебя нет «приговорного» диагноза в медицинской карточке.

Счастье – это спокойствие и стабильность для многих людей, но бóльшая половина человечества не радуется счастью, поскольку жаждет невероятной сказочной любви.

Но любовь и счастье – вещи разные!

Кстати, счастьем люди часто называют приблизительную стабильность в матрицах выживания. Чтоб только не было хуже!

«Нет новостей – хорошие новости!» – мудрая поговорка.

А сами матрицы выживания таковы:

- ♦ Самосохранение
- ♦ Продолжение рода
- ♦ Альтруизм
- ♦ Исследование
- ♦ Доминирование
- ♦ Свобода
- ♦ Сохранение достоинства

Самосохранение удовлетворяется наличием жилья (иногда неважно, собственное это жилье, родительское или арендованная квартира).

Продолжение рода успокаивается наличием рядом партнера, с которым не страшно стариться и кого не хочется терять.

Альтруизм – когда в счастливых отношениях всегда есть чем заняться. Родственники и дети с восторгом принимают «приступы» доброты и щедрости, значит, их нужно баловать хотя бы немножко.

Исследование ограничивается индивидуальными особенностями и потребностями каждого в паре, разумеется, после «зондирования» и «мониторинга».

Доминирование успокаивается устоявшимся однажды распределением ролей в семье.

Свобода не обижается на некоторую степенность, но торжествует доверием и толерантностью к желаниям другого партнера и уважением к индивидуальному пространству.

Сохранение достоинства. Пара обсудила, что для каждого является достоинством, и исправно придерживается достигнутых договоренностей.

Вывод напрашивается самый естественный: счастье – сродни оргазму, который практически невозможно сделать вечным.

Мне кажется, что индивидуальное счастье, твое личное, сокровенное – это когда ты сам в себе «дома», в ладу с собой! И чем больше ты что-то делаешь для другого, делись с ним своим желанием жить, своим счастьем, тем, как ни странно, его у тебя все прибавляется и прибавляется!

Другими словами, делись – ты приобретаешь!

Любовь же, увы, наоборот – всегда расшатывает естественное стремление матриц выживания к гармонии. Она нестабильна, эмоциональна, напряжена, полна неуверенности и подозрительности. Она воюет с ущемлением достоинства и с ограничением пространства.

Каждый из нас, влюбляясь, уже не «сам в себе», и это состояние нам мучительно и сладко! Именно его хочется продлить и сохранить максимально долго.

«Былое вернуть невозможно, немислимо. Что было, то было – забудь» – поется в одном известном фильме. Как сделать так, чтобы настоящее не превратилось в былое? Как сохранить любовь, добиться, чтобы счастье не стало обыденным и привычным?

Любовь умеет вспыхивать и расцветать после встряски, как цветок после ливня. Конечно, у каждого любовь живет по-разному. По-разному она рождается и умирает также непохоже на какую бы то ни было другую. У кого-то чувство вспыхнуло и прожило много лет, а у другого развивается постепенно, неторопливо, обстоятельно, преисполненное уважения и симпатии. Иногда любовь может родиться и из жалости, как у Шекспира: «Она его за муки полюбила, а он ее за состраданье к ним». Как бы она ни возникала – симптомы всегда практически одни и те же. Специалисты утверждают, что они похожи на «синдром навязчивости»: потеря сна, наличие одной, но приоритетной мысли, учащение сердцебиения при виде объекта обожания, повышенное потоотделение, мокрая голова (и не только голова!) и сладкое томление где-то там... внизу...

Уже доказано: подобные реакции указывают на то, что твой организм «увидел» потенциального партнера в создании твоих будущих детей. Именно организм реагирует на запах, тембр голоса, прикосновения. Кстати, любовь никуда не денется, если твой избранник не красавец. Мы не замечаем родимых пятен, кривоватых ног, залысин и пупа, а потом, если чувство разовьется, нам эти мелочи вовсе не важны. «Да это ж сплошные достоинства!» – утверждаем мы, и никому не под силу доказать обратное. И слава Богу!

Еще один маячок любви – смех. Чем смешнее тебе кажутся его шутки, тем лучше вам будет в обнимку. Кроме этого, любовь мобилизует внутренние силы, «спящие» доселе способности и таланты, стимулирует тебя учиться, творить, лететь, писать, рисовать. Кто-то делает мастерски дизайн квартиры, кто-то начинает шедеврально готовить, совершенствуется интеллектуально, да просто хорошеет!

Нужно обязательно цепляться за состояние полета в чувствах: оно созидательное! Чувство может подвигнуть на самоотверженные поступки. За любовью можно поехать из столицы в какой-нибудь замшелый городишко только потому, что влюбилась с потрохами и ничего больше не держит в столице, а Он – самый лучший и зовет к себе.

Любовь умеет лечить! Психосоматические болезни лучше, чем любовь, не лечит ни одно средство. Еще из древних времен известно множество сексуальных поз, способствующих исцелению опорно-двигательного аппарата и болезням внутренних органов. Известно множество случаев исцеления от онкологических заболеваний, в том числе и заболеваний крови.

Да, любовь стимулирует людей жить. Ради любимых людей не хочется умирать, появляются силы повернуть руль в свою полосу, даже когда опускаются руки и сдают нервы. Сколько личных побед, взлетов в карьере, произведений искусства нам дарит любовь!

Замечу все-таки, что даже если ты безудержно хочешь видеть этого человека, жаждешь с ним обняться навсегда, стоит помнить, что мужчина не способен, в отличие от женщины, постоянно говорить о любви. Он не может и не хочет и никогда не поставит ее на первое место. И это не повод для обид. Просто люби, делай это красиво, поддерживай себя в тонусе и старайся нравиться ему. Сделай так, чтобы он не чувствовал себя рядом с тобой обязанным чем-то. Не делай из своей персоны благодетельницу, а лучше пойми, чем ты отличаешься от других, и сумей хоть что-нибудь делать лучше других. Не получается – научись.

Как всегда, пример.

Приходит ко мне дама на прием со словами: «Я всю свою жизнь учусь и работаю. Стараюсь быть примерной женой, но абсолютно не умею заниматься любовью. Все как получается: бочком, сверху, снизу, да и все...»

Тут я могу посоветовать только одно – учиться и этому следует с не меньшим усердием, чем физике и химии. У каждой из нас две коленки, два глаза и два уха. При этом одна танцует «танец огня», а другая – нет. Мужчина может сесть в самолет и пролететь тысячи километров ради тысячи прекрасных поцелуев.

Кое-какие навыки нужно отрабатывать по несколько месяцев, но итог порадует обоих. Между сексом и любовью может образоваться пропасть, если рядом женщина или мужчина с «прайс-листом». А у других романтика плавно перетекает в чувственность благодаря зову природы. Вот пара посмотрела друг другу в глаза, через некоторое время они соприкоснулись ладонями и поняли, что им очень хочется обняться. А когда обнялись – почувствовали, что совсем не хочется разлепляться. Вот оно! Естественное движение навстречу друг к другу, которое природа придумала, не нам отменять, точно так же, как никто не отменял и предохранение от венерических заболеваний и нежелательной беременности...

Как научиться балансировать на канате жизни над пропастью бед и лишений, где по одну сторону – разлуки, а по другую – привыкание?

В любви всегда двое, и многое в любви зависит от женщины, ее разума и поведения.

Неслучайно само слово «любовь» женского рода!

Женщина – Земля, умеющая чувствовать, заботиться о здоровье своего дорогого человека, «провоцировать» его на желания. Кстати, и сама она должна быть желанной.

Чтобы в любви чувствовать себя счастливой, каждой из нас требуется разное – мы уже говорили об индивидуальном представлении о счастье. Для того чтобы в этом разобраться, предлагаю поговорить о возможных проявлениях любви, в которых мы можем чувствовать себя бесконечно комфортно и счастливо.

Одной нужны путешествия, кошмары ночных перелетов, смена климата, часовых поясов. Нужен любимый, наконец-то отлепившийся от компьютера и выключивший хотя бы в самолете свои три мобильных телефона. Он смотрит на нее – и Она счастлива, уткнувшись носом в иллюминатор и рассматривая Канары, а он тоже счастлив от того, что поездка – Его подарок!

И Он благодарен за то, что «его» Канары так нравятся Ей!

Есть женщины, для которых показатель счастья – секс. Если он ее хочет, значит, любит, не хочет – не любит. И в этом – все счастье!

А другие счастливы благодаря общему делу – воздвигают дом, сочиняют диссертацию, растят детей или породистых собак. У них общие интересы и дела: мы поедem... мы построим... мы будем созидать... выращивать... копать, сажать и собирать... Ура! Местоимение «мы» – самое важное на свете. Пока есть общие цели – прекрасно.

Для кого-то счастье – неспешные кухонные разговоры с эпитафией «а помнишь?..», и вся жизнь плавно протекает в сплошных воспоминаниях.

На свете сценариев человеческих взаимоотношений великое множество, и поэтому разработать один рецепт счастья, подходящий абсолютно всем, невозможно, да и не нужно. Универсального секрета счастья не существует, и слава БОГУ!

Задача психолога – найти точку комфорта, определить, что делает именно этого человека счастливым, конкретно и адресно. Что и чего не хватает именно ему, и где его взять, того самого, так недостающего сейчас.

Счастье – собственное отражение в зеркале, если видишь, что фигура приобрела желаемые очертания.

Счастье – когда ребенок радуется своими поступками.

Счастье – любимый муж, который добился успеха, и ты знаешь, что в его победе есть и твоя заслуга.

Счастье – когда есть для КОГО, с КЕМ, КУДА и ЗАЧЕМ! И вы вместе решаете – КОГДА.

Счастье – когда, слава Богу, не все сбылось из задуманного и, значит, еще есть о чем мечтать!

Счастье – когда вы видите недостигнутые цели и невзятые вершины.

Счастье – продолжать любить собственного мужа и, заплетая косу дочери, видеть в ней себя, только маленькую.

Счастье – когда люди в твой день рождения приходят поздравить тебя без приглашения, не дожидаясь «визы» в твой дом.

Я абсолютно уверена в том, что ощущение комфорта и радости от жизни у каждого из нас зависит от душевной наполненности.

Еще одно наблюдение: как человек верит в Творца, так он и любит других людей и верит им. Не случайно сказано: «Каждому – по вере его». Чем взрослее душа, тем глубже счастье.

Кстати говоря, чтобы испытать некоторые радости жизни, большие деньги не всегда нужны. Например, если хочется покататься на катере или яхте, совсем не обязательно их покупать и потом жить с головной болью по поводу стоянки, лоцмана, хранения и прочих трудностей! Достаточно нескольких дней или даже часов для того, чтобы порадоваться новым ощущениям и вернуть дорогостоящие игрушки в прокатный пункт.

Тебе мало велотренажера, на котором ты привычно сушишь белье последние три года? Не обременяй себя лишним и не отказывай себе в роскоши... напрокат!

Повторюсь: жизнь – одна, а впечатлений множество, и не так уж и малого можно добиться без внушительных денежных вливаний.

Счастье... Оно ведь не только в неге, роскоши и удовольствиях. В каждой профессии свое счастье.

Хирург может сказать, что для него лучшей музыкой становится, когда человек, протит, пукнет первый раз после полостной операции – это значит, что, несмотря на вторжение извне, желудок и кишечник начали правильно работать. Актер счастлив, когда он после нескольких месяцев мучительных репетиций «победил» зрительный зал и теперь ему аплодируют стоя.

Подняться по карьерной лестнице от администратора до руководителя отдела – тоже счастье для кого-то.

Американцы вывели формулу счастья: когда ты выжимаешь все силы для достижения какой-то цели, и рядом есть группа поддержки – мама, муж, ребенок, друзья и близкие люди, – ты делаешь это не ради себя. Ты рвешься вперед не ради карьеры, а ради тех, кто в тебя верит, и сделаешь все, чтобы оправдать их надежды. Человеку плохо, если он стре-

мится к чему-то, добивается, преодолевая и идя наперекор, а это либо не замечается, либо воспринимается как должное.

Нам, людям, нужна и похвала близких, и признание друзей!

А вот теперь напрашивается вопрос в тему: разве деньги и эмоции связаны между собой? Недавно посмотрела тренинг весьма известного московского психолога. Там предлагалось вспомнить десяток удовольствий, которые я сама себе устроила, и понять, сколько из них потребовали денежных вложений.

Я вспомнила, сосчитала. Оказалось – половина: обед с подругой, прическа, полдня в бассейне, билеты в кино, поездка на выходные за город (гостиница, бензин). Все же остальное я получила без затрат: встреча с читателями, медитация с помощью видеокурса, вышивание под любимый фильм по телевизору, прогулка по городу, хорошая книга взахлеб.

У меня получилось весьма гармоничное распределение мотивации – зарабатывать на удовольствия и зарабатывать на удовольствиях!

Многие, чтобы не переживать о деньгах, научились их не тратить. Или тратить «разумно», называя это словом «экономия», чтобы самим себе не признаваться, что хотим большего, но боимся что-то менять.

Мы ищем себе удовольствий менее затратных, но проблема-то в том, что минимизация затрат не заставит нас начать «шевелиться», то есть зарабатывать. Есть и другая категория людей, которая считает полноценными именно дорогостоящие развлечения и повышенный комфорт, но их подстерегает опасность разочарования, поскольку без денег они совсем не в силах развлечь себя, и один из основных страхов такого рода людей – пойти по миру без возможности оплатить труд развлекающих и успокаивающих. Какой же отдых без «крутого» отеля, спа, яхты и шопинга?!

«Так где же правда?» – спросишь ты.

Отвечаю: она, как это часто бывает, – посередине.

Предлагаю для начала придумать вместе с любимым человеком список бесплатных и платных удовольствий, причем последние, как и покупку продуктов, включить в семейный бюджет.

Помни, что главный враг вашего «запаса любви» – человек, который придет извне и подарит то, что ты не включила в перечень необходимого.

Он вихрем ворвется в твою жизнь, внеся в нее суматоху и собственный ритм, и тогда, вполне возможно, возникнет угроза жизнестойкости вашей пары.

Впрочем, если в ваших отношениях уже имеются приключения, переживания, подарки и развлечения, то вам не страшны «помехи из внешнего мира». Поэтому я настаиваю: не допускайте эмоциональной пустоты, не «жадничайте» душой, культивируйте нежность и желание удивлять друг друга! И тогда никакой другой мужчина или женщина тебе не конкурент! А все остальное останется только за вашим моральным выбором и не скатится до пошлого конкурса кошельков, сексуальных техник и басен о светлом будущем.

Не засиживайся в нирване!

В поисках решения извечной проблемы гармонии я столкнулась еще с одним противоречием, и оно мне показалось интересным: открываешь учебник по «гармонизации тела и духа человека» и видишь, что и индусы, и китайцы, и индонезийцы, и тибетцы, а теперь и многие европейцы призывают к созданию в своей голове покоя. Все призывают к состоянию ОМ, когда «снег в голове» и отношение к жизни и смерти приблизительно одинаковое – философское, то есть неизбежно-равнодушное.

В древних манускриптах и современных медитациях призывают к «обновлению, нейтральному реагированию», поскольку после его обретения наступит ТВОЕ «истинное бытие». Дальше читателя постепенно убеждают в том, что он никому ничего не должен! Ни жизни, ни денег, ни времени – он свободен.

«Все, чего ты хотел, тебе, по сути, не нужно», то есть призыв к успокоению плавно перетекает в усупение.

Но в центре любого магнита между синей (минус) и красной точкой (плюс) есть белая точка, то есть «ноль». И потоки энергии между полюсами циркулируют непрерывно.

Так зачем же нас с вами призывают стать той самой неподвижной точкой равнодушия, имя которой «ноль»?

Почему в монаде «инь-ян» белое перетекает в черное, и наоборот?

Если это символ и смысл жизни, значит, точка перехода – всего лишь некоторый период времени, необходимый для того, чтобы каждый сумел остановиться, замереть в тишине и вспомнить самое главное, о чем забывается в каждодневной круговерти. И медитировать нужно для того, чтобы набраться сил, увидеть свой путь и постараться с него не сбиться.

Еще древние знали, что белое – это Мужчина, день, Божье, смерть, а черное – Женщина, ночь, земное, жизнь.

Нам нельзя друг без друга, женское присуще мужскому и мужское – женскому. Нам нужно слепляться, поэтому белое и присутствует в черном, как в черном белое. Получается, что счастье – это нечто упорядоченное, а любовь и жизнь человеческая – хаос. Выход прост: нужно разрешить себе жить полной жизнью, не трястись над каждым прожитым днем, хрустя морковкой, чмокая помидоркой, подсчитывая калории.

Кому ты нужен, дрожащий над собственной жизнью и дышащий «через раз»? Кому ты pomoжешь, пустоглазый потусторонний вареный зомби?

Эмоции нужны для того, чтобы достигать удовлетворения, добиваясь поставленных целей!

Эмоции заставляют нас к чему-то стремиться, учат платить окружающим и брать гонорар не только деньгами, а благодарностью, искренней верой, здоровьем, красотой, сексом, знаниями, самой жизнью, наконец!

А я читаю, как должна «улыбаться печенкой», наблюдать закат и дышать диафрагмой...

Очень мы нужны нашим близким и далеким, пребывающие постоянно в состоянии ОМ?

Много пользы мы принесем, если нас ничего не будет беспокоить?

Хотела бы я видеть, как кто-нибудь в таком состоянии проболтает с мамой два часа по телефону или займется аэробикой, плавно переходящей в секс с мужем, пришедшим с работы!

Думаю, получится душераздирающее зрелище, нечто, близкое драке в палате лежащих тяжелобольных.

Но вообще заниматься йогой, медитировать и останавливаться нужно, я сама этим занимаюсь. Главный мой тебе совет – помнить, что такие занятия – время белой точки магнита. Передохнула, успокоилась, перезарядилась (или обнулилась) – и снова в жизнь бегом!

Все нельзя или можно ничего

Во время медитации можно отыскать в себе стремления и мотивации; можно понять, чего ты действительно хочешь и что для этого необходимо сделать. Важно помнить, что в медитации категорически запрещается использовать кого-то еще, кроме себя, то есть медитировать следует только для себя и с собой.

«Хочу Васю и сделаю все, чтобы он был со мной» – ложная установка. Тем самым ты насильно врубаешься в его жизнь и меняешь его траекторию, а этого делать ты не имеешь никакого права!

Вот тебе пример: Оля и Игорь поженились по взаимной любви. У алтаря он произнес заветные слова: «Теперь у тебя есть я, и ВЕСЬ окружающий МИР у тебя тоже есть. Живи и береги то, что создаешь. Цени то, что имеет смысл сохранять, заботься о состоянии моего здоровья своей чистоплотностью. Живи со мной, пока этого просит сердце. Если душа будет просить перемен, мы в первую очередь сообщим это друг другу».

Оля пришла ко мне в слезах и с жалобой: «Он сказал мне – живи так, как хочешь». В семье драма, Ольга в недоумении. Хорошо, что кто-то посоветовал ей обратиться к психологу. Я сказала, что она счастливая женщина: ее никто не держит ни за руку, ни за кошелек, ни за юбку и ни в чем не ограничивают. Мужчина открыто сказал ей: «Будь счастлива со мной!» – а Оля думает, что ему дела до нее нет, до ее жизни.

Оля не понимала, что может в любой день пойти в театр, сесть в поезд и поехать к маме, послать денег племянникам, начать изучать иностранный язык.

Ее муж хотел, чтобы она не заикливалась на нем, пытаясь сохранить романтику и трепет отношений, а Оля расписала бюджет, таблицу калорий прилепила на холодильник, придумывает себе и ему занятия и домашние хлопоты, чтобы в доме не затихала бурная деятельность, причем совместная.

Чтобы помочь Ольге разобраться в сложившейся ситуации, я решила обратиться к детской психологии, где на простых и наглядных примерах объясняются суть поступков, их причины и их последствия.

Мама дает малышу деревянную лошадку и велит играть только ею, не обращая внимания ни на шарики, ни на железную дорогу и другие игрушки.

Мама заявляет: «Я лучше всех знаю, что нужно МОЕМУ ребенку!»

Бабушка и муж лишены права голоса и могут только поддакивать.

Мама требует, чтобы сын выполнял только ее команды и поручения, надевал вещи, которые ей нравятся, учился тому, что она выбрала, и при этом всегда улыбался.

В такой ситуации единственный вопрос, который рано или поздно задаст обделенный правом выбора ребенок, прозвучит очень просто: «Почему?» И будет прав! Отчего мы не разрешаем себе спрашивать о том же, будучи взрослыми?

Зачем мы ищем себе в пару человека, требующего и ограничивающего? Разве требования и ограничение свободы – показатель любви?

А не сродни ли это известному общепринятому: «Если бьет, значит любит»?

А если не бьет? Даже страшно предположить!

Свобода – одна из составляющих в матрице выживания счастья.

Необходимо научить себя жить в счастье, обладая собственной свободой и собственными желаниями.

Нужно разрешить себе «хотеть», ставить себе цели и действовать!

Верить в себя и свой успех, а помощи и совета просить, только если это остро необходимо.

Важно уметь наслаждаться счастьем от того, как близкие искренне порадуются твоим победам.

Доставляй любимым радость, поддерживая их личную свободу и стремления.

Женское счастье... Давным-давно на Кавказе женщины придумали его формулировку: «Когда все живы, здоровы, с тобой в ладу и не хоронишь своих детей. Когда рядом есть мужчина, с которым не как с жабой в постель и для которого даже ночью хочется готовить. Счастье – когда ладится все!»

Этого и просили у Богородицы всегда.

Ты в перечисленных формулировках заметила слово «деньги»?

Искать, найти и не раскаяться

*Каждый выбирает по себе.
Щит и латы, посох и заплаты,
Меру окончательной расплаты
Каждый выбирает по себе.*

Юрий Левитанский

Буриданов осел умер, потому что не смог принять единственное решение – какую из двух одинаковых охапок сена съесть.

Дилемма у него была.

Проблема выбора, как нынче говорят.

Ах, как хочется порой, чтобы кто-нибудь умный со стороны помог принять верное решение и дал однозначный ответ «да» или «нет» на поставленный нами вопрос! Стремясь к единственно верному принятию решения, мы проводим «маркетологический» сбор информации, анализируем и к чему приходим? Решение принимаем в последнюю секунду, и чем многообразнее наши опасения, тем категоричнее любая мелочь ставит под сомнение выбор, который уже почти сделан.

Философ Декарт впервые предложил рассматривать происходящее вокруг не вектором ДА – НЕТ, а системой координат. Я давно пользуюсь декартовым методом, если важный выбор не дает мне покоя.

Выглядит это так:

Что будет, если сделаю это? Чего не будет, если сделаю это?

Что будет, если не сделаю этого? Чего не будет, если не сделаю этого?

Ясное дело, что вместо двух рассматриваемых ситуаций придется потрудиться над четырьмя, но ответ в итоге родится сам по себе.

Например: мы хотим переехать от родителей мужа в съемную квартиру.

Если мы это сделаем, то будет:

– вся ответственность за нашу совместную жизнь ляжет только на плечи мои и супруга. Все придется делать самим: покупать продукты и лампочки, заниматься домашним хозяйством. Зато мы сможем заниматься сексом в любое время дня и ночи, в любом месте, и ходить голыми по квартире! Сможем возвращаться домой, когда захотим, не боясь никого потревожить. В холодильнике и на кухне будет так, как удобно и привычно мне, а не так, как хочет его мама. Мы сможем строить наши совместные планы, распределять бюджет и обязанности по своему усмотрению. Кроме этого, теперь в семь утра в выходной не придется отвечать на постоянный мамин вопрос: «Чего так долго валяетесь в постели?» Появится волшебный шанс валяться в ванной сколько хочется, а не десять солдатских минут, читать в туалете, петь в голос любимые песни!

А если мы не переедем, то будет:

– мама окончательно достанет нас придирами и интригами. В условиях соблюдения тишины и конспирации нам по-прежнему суждено заниматься любовью в ванной по-быстрому, как зайчики, или глубокой ночью с зажатыми ладонью ртами. Зато можно не заботиться о еде и стирке, потому что этим искусством в совершенстве владеют его родственники. Муж будет выпивать с отцом на кухне по субботам, а я – пропадать в выходные в салонах красоты и праздных шатаниях по магазинам и подружкам, дабы поменьше видеть

физиономии «родных и близких». Мы будем вынуждены тратить на дорогу больше двух часов и немало денег.

Если мы это сделаем, то не будет:

– в нашем семейном бюджете как минимум пятисот долларов каждый месяц, которые нужно будет платить за квартиру. Зато никто не станет вмешиваться в наши разговоры и учить нас жить. Но и не будет продуктов в холодильнике, если мы заранее не позаботимся о них... Не будет долгой и утомительной дороги на работу и обратно, а значит, появится больше времени на отдых, сон и развлечения.

Если мы не переедем, не будет:

– нормальных вечеров вдвоем, возможности заботиться друг о друге, встречаться с друзьями у нас дома. Не будет лишних трат на приобретение кухонной утвари, оплату жилья, нервотрепки с переездом и упаковыванием вещей.

Теперь только остается взвесить, готовы ли вы немного потрудиться, смириться с небольшими сложностями ради друг друга – и ответ готов!

Глава 2

Весна: сады любви

Весна: сады любви



Античные мыслители сравнивали любовь с младенцем. Ее точно так же ждут и вынашивают, она такая же хрупкая и беззащитная.

Она рождается и тут же попадает под воздействие окружающего мира, в котором растет и крепнет или чахнет и погибает.

За младенцем нужен уход, постоянный, пристальный и всегда безвозмездный. Он не может ничего рассказать, но ему постоянно что-то нужно.

И любовь не может существовать сама по себе. О ней необходимо заботиться.

И она точно так же не может рассказать, что конкретно ей требуется, чтобы окрепнуть.

Обретая любовь, представь, что в твои руки попал этот маленький живой комочек, и, обращаясь с ним грубо, безразлично и холодно, можешь быть уверена, что потеряешь его.

Мы часто не обращаем внимания на мелочи, не слышим желаний, которые трудно выразить словами, не исправляем ошибок, не отдаем близкому человеку достаточного количества времени. Совсем так же невнимательная мамаша держит детскую коляску на одном и том же месте в комнате, обрекая ребенка рассматривать неменяющуюся часть потолка с трещиной и паутиной, и не замечает, как дует от балкона. Как часто мать не замечает, что ребенок уже несколько часов лежит и смотрит в одну точку. Если бы младенец мог говорить, то обязательно попросил бы: «Мама, переставь мне коляску – я уже три часа рассматриваю этот чахлый кусок цветка на вылинявших обоях! Мама, на меня дует из окна!»

Только неустанная забота и внимание, бережная осторожность может быть залогом долгой, радостной и неувядающей любви!

Запас любви

Недавно я задалась вопросом: что лежит в запасе у любви?

Почему некоторые люди живут вместе, даже когда им очевидно пора пойти в разные стороны? Что их объединяет и связывает?

Возьмем, например, мужчину, который, мягко говоря, недостаточно хорошо ведет себя по отношению к женщине.

Что ей помогает его прощать?

Когда пара только познакомилась, каждый пытается показать себя с лучшей стороны – мужчина держит себя в руках, а женщина старается контролировать эмоции. Но ни одна балерина не может все время стоять на пуантах. Однажды мы все равно выкажем и свой нрав, и свой характер, продемонстрируем себя «во всей красе».

В запас любви ложится не только хорошее, но и плохое, к которому ты привыкаешь. Это то, с чем ты можешь существовать, что можешь понять и принять. В запасе лежит восторг, и благодарность хранится там же.

Может быть, у партнера есть качества, недостающие тебе?

Ты флегматичная и спокойная, и вдруг рядом появляется человек-солнце.

Он скажет: «Поднимайся! Вставай! Расскажу!» – и ты с удовольствием идешь, смотришь и растешь вместе с ним. А может, ты ему даешь то, чего не хватает ему?

Только он начинает улетать «в небо» или «формирует шарики гнева», а ты со своей широкой улыбкой не дашь совершить нелепых поступков, успокоишь в нужный момент.

Каждый человек, который встречается на нашем пути, вносит в нашу жизнь новое и неизведанное. Если мы прощаемся с кем-то, необходимо понимать, что вслед человеку стоит кричать не гадости, а поблагодарить его. Каждый мужчина, появляющийся в жизни женщины, ее чему-то учит.

У каждого свой подход, но каждый человек и любая ситуация дает свой багаж знаний. Многие мужчины говорят, что им проще встречаться с женщиной среднего возраста с ребенком, потому что она уже выросла из сказок и избавилась от иллюзий.

В начале отношений, во время знакомства и свиданий, мы откладываем в свой запас впечатления – какие цвета он любит, как ухаживает и ведет себя, и много другого. Позднее туда ложатся различные положительные моменты, например физическое ощущение от этого человека. Все вроде бы нравится, но когда первый раз вы занялись любовью, ты поняла, что рядом – совсем не Он, и стариться с ним вместе не хочется.

А бывает и наоборот: он не соответствует каким-то твоим ожиданиям, но в сексе до такой степени хорош, что на многие другие недочеты ты закрыла глаза. Восторг от встречи и блаженство наслаждения друг другом кладутся в копилочку. В ней собираются хорошие дела, добрые слова, ухаживания, совместные яркие впечатления – симпатичные и не очень. Как он помогал тебе в трудный момент, как вел себя, когда было счастье, легко ли переживал твои победы – это все складывается и накапливается.

Есть такая поговорка: «налюбоваться, выспаться и утолить аппетит впрок нельзя».

Что же заставляет мужчин и женщин сохранять отношения до финальной точки, до полностью израсходованного резерва?

Что становится точкой невозврата в сохранении отношений?

Стала расспрашивать своих друзей, коллег, знакомых – оказалось, что любовь сплетается из влечения тел, сердец и мозгов.

Притяжение тел называется желанием.

Единодушные сердца люди называют дружбой.

Между единомышленниками рождается уважение.

Самым хорошим прогнозом для влюбленной пары будет, если все эти три показателя окажутся в гармонии, станут дополнять один другого, образуя равносторонний треугольник.

Следующий фактор, наполняющий запас любви, – ВРЕМЯ.

Гадалки всей планеты отталкиваются в своих пророчествах от трех линий прогноза: «Было. Есть. Будет». И правы на сто процентов.

Временной запас любви состоит из воспоминаний, текущего момента и планов, надежд и обещаний.

Допустим, мужчина запил или не пришел домой ночевать, обидел или даже побил. Женщина может простить его, если обратится к той самой копилке и вспомнит совместное прошлое, зная, каким он был раньше, и помня, как он умеет просить прощения.

Очень многое влюбленные могут простить друг другу благодаря нажитым вдвоем воспоминаниям. Достаточно представить нежную и красивую ЕЕ или заботливого и сильного ЕГО, как сразу в голове созревает несколько аргументированных оправдалок поведению сегодняшнего дня. Это касается и женщин, и мужчин.

Точно так же мы прощаем и сохраняем отношения, опираясь и на будущее.

Очень многие мужчины умеют красиво обещать: я куплю, мы поедem, мы сделаем, все построим, мы родим. Женщина думает: «Мы же мечтали купить дом, как же я его брошу сейчас?»

Мы можем прощать благодаря надеждам и мечтам. Если обратить на такую нашу способность внимание, то в копилке снова начнут собираться положительные моменты, уже осознанно. Мы начинаем беречь то, что есть, и режиссировать совместное будущее, не забывая подбадривать, благодарить, понимать и прощать партнера. Ты начинаешь беречь его.

Запас любви можно украсть.

Например, мужчина был примерным мужем, а может, и не примерным. Привел к состоянию гармонии свою супругу или, наоборот, не обращал на нее внимания, оскорблял. Он думал, что знает, как с ней себя следует вести, чтобы не расслаблялась, жила в эмоциях, неважно, хороших или плохих. Заботился, чтобы не успокаивалась, оставалась в тонусе. А ей надоели эти танцы орангутанга. Однажды вектор ее внимания переместился на другого мужчину – увидела, влюбилась и приняла решение уйти, оставив все.

Запас любви был украден у мужа, и прошлое отношение к себе редко можно вернуть назад. Что бы он сейчас ни делал, как бы ни танцевал, предлагая вознаграждения или укоряя, – толку мало! Другой мужчина позвал женщину с собой и украл вместе с ее воспоминаниями и мечтами.

Но запас может исчерпаться сам от неправильного хранения. Смотришь на мужчину и думаешь – тот же самый человек, в той же майке, но чужой. И все! Чувства кончились, и у женщины не всегда остаются желание и силы восстановить или попытаться пополнить этот запас.

Вот она всю свою копилку чувств и желаний уносит в другое место, где ей будут рады и помогут надолго сохранить.

Ни мужчины, ни женщины «в никуда» обычно не уходят. Когда мы хотим больших перемен, то следует знать и подготовиться к тому, что с чем-то придется распрощаться: с семьей, работой, городом, друзьями, деньгами...

Принимая решение все изменить, важно вовремя разобраться – мечта это или желание. Если мечта, то пусть она ею и остается, а если уйти – уже желание, то следует приготовить себя к испытаниям, победам и поражениям, и перед первым шагом хорошо продумать стратегию своего пути, набраться сил, подкопить денег. Прежде чем «шашкой махать», нелишне подумать и понять, сможешь ли ты потом не набирать номер телефона своего бывшего влюбленного, не спрашивать его совета, не просить денег и не звонить ему просто так, от скуки?

Чтобы понять, готова ли ты к переменам – необходимо выяснить, ЧТО ты ищешь и что конкретно тебе надобно.

Для этого я разработала тренинг, который в общих чертах выглядит следующим образом:

- ♦ Стресс знакомства: распространенные ошибки и установки и практические способы выхода из них (кто герой нашего романа? Как распознать гая, грубияна, жадину, вруна, жена-того, «зависимого от» и других не подходящих нам персонажей).

- ♦ Верное позиционирование (чего ты хочешь?), классические и альтернативные методы приспособления к партнеру и безболезненное воспитание партнера под себя.

- ♦ Основы женственности (флирт, кокетство, беззащитность).

- ♦ Как перемещаться из «образа в образ» (домашняя хозяйка, любовница, детка, ангел, императрица, волшебница, мама).

- ♦ Энергетические настройки перехода к сексу.

- ♦ «Обломы» физической близости (когда не устраивает запах, размер, длительность, «почерк»); вопросы защиты и предохранения.

- ♦ Способы реагирования на неверное поведение в отношениях (отказ от «психологических поглаживаний» за плохое к себе отношение, искусство примирения (если виноват он, если виновата ты), классические и альтернативные способы попросить прощения, искупить вину, донести претензии, способы справиться с «осечкой» (объяснить нецелесообразность встреч, остаться друзьями, сохранить здоровье, деньги и жизнь), как приучать его к дарению цветов и подарков).

- ♦ Визуализация дальнейших отношений. Если тебя приведенные вопросы и задачки интересуют – обращайся: Natalitolstaya@russia.ru.

Если ты собираешься оставаться с любимым мужчиной, то спроси у себя следующее:

- ♦ Чего именно я хочу?

- ♦ Сколько и чем я готова за это заплатить (силы, время, деньги)?

- ♦ Хватит ли у меня сил?

- ♦ Согласна ли я нести ответственность перед собой, прежде всего за действия, которые выбираю?

- ♦ Продумала ли я каждый шаг? И действуй!

Идеальный мужчина

Наверняка он где-то живет, просто слишком редко попадает на нашем жизненном пути. От этого и мифы и легенды о нем, идеальном! Если он действительно был в жизни женщины, то для нее это огромная трагедия. Ведь он БЫЛ! Заботливый и внимательный, нежный и ласковый, а потом почему-то разлюбил и ушел к другой. И его больше НЕТ!

Представляешь, какая это боль душевная? Ведь после него она всех других мужчин будет сравнивать с ним, кого она не уберегла, не распознала и не оценила!

Продолжаешь мечтать об идеальном мужчине – принце с диетическими причиндалами Фаберже?

Да, он где-то есть, но как говорится: уж климакс близится, а Германа все нет... Ввиду такого положения у женщины остается только один выход – собирать его из нескольких разных персонажей: мужчина – кормилец, поилец и добыvaleц, но увы, это, как правило, не гигант и не боец на «поле половом», очень занятой, все время в работе.

Другой мужчина может потрясающе заниматься любовью и даже хорошо выглядеть, но при этом не блистать интеллектом и разгуливать по женским кроватям без разбору.

И третий – романтик, праздник для души, но чаще всего с полным отсутствием материального мышления.

У каждой женщины свои представления о будущем «мужчине мечты».

Кому-то нужен воин с волей и харизмой, который скажет: «Люся, будешь делать так, как я сказал!»

Другая представляет себе в мечтах идеального хозяина, который будет чистить картошку, пеленать ребенка, ходить на родительские собрания, стирать белье.

Но, мечтая, не нужно забывать, что воину не пристало колотить гвозди, а домашний хозяин не захочет стремиться к большим подвигам (добился чего-то и хранит это достижение как реликвию).

А для кого-то идеал в блестящих трусах поет на сцене. Так вот он только снизу кажется большим! Дома «нарциссы» – печальные существа, которые после карьерного пика самоутверждаются с помощью женщин. «Не все то золото, что блестит».

Как психолог, добрый десяток лет ведущий личный прием, могу сказать, что идеальные мужчины где-то есть, но они тебе не нужны!

Когда «идеал» управляем – приносит покупки домой, живет твоими интересами, с удовольствием посещает твою маму, закручивает трехлитровые баллоны с огурцами, – мы начинаем хаметь и грустить и тут же понимаем, что нам нужен Рэтт Батлер, чтобы трепал нам нервы, уходил, пропадал целыми днями, не звонил!

Мы хотим ждать и прощать, любить и верить. Женщина несчастна с идеальным мужчиной, поэтому мой совет – ищи с помощью сердца, а не по пунктам «идеального мужчины».

Замуж за богатого

Тема, поражающая как глубиной, так и своей неожиданностью!

«Это ново, как фамилия Попова!»

Любое предложение, начинающееся со слова «как», вызывает у меня ассоциации с маленькими дешевыми карманными инструкциями, типа: «Как стать миллионером?», «Как увеличить свой член» и «Как стать Звездой». Эдакое чтиво для убогих и ленивых в поисках счастья!

Я видела людей, которые пишут эти книги. Поверьте, это типичные неудачники, которые не только вам, но и сами себе не в состоянии помочь! Они стоят в очереди в издательскую кассу за своими грошами и лопаются от зависти к своим более удачливым собратьям по писательскому цеху. Поэтому инструкции, начинающиеся со слова «как», я называю «каками». Именно по этой причине советов по «захомуванию» от меня не дождаться.

Не так давно мне попала на глаза книга, точнее – пособие для желающих обогатиться за счет замужества. В ней писательница на трехстах страницах излагает четкую, на ее взгляд, инструкцию на тему, как урвать себе у рублево-успенского бытия семейно-финансовое счастье.

Замечу, что означенная «писательницасоветчица» на тот момент была уже в который раз незамужней и сама, так сказать, находилась в поисках спонсора... Ну, думаю, сейчас вся ее печальная голодная судьба выплеснется на страницах выстраданными мудростями и таинственными подходами к чужому богатству за счет женской хитромудрости! Сейчас, думаю, насоветует!

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.