



Галина Артемьева
Ври как мужчина, манипулируй как женщина
Серия «Он. Она»

*Текст предоставлен издательством «АСТ»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2545405*

*Галина Артемьева. Ври как мужчина, манипулируй как женщина: АСТ, Астрель; Москва; 2011
ISBN 978-5-17-069914-8, 978-5-271-30607-5*

Аннотация

Галину Артемьеву называют феей. А еще тонким, мудрым и великодушным человеком. Автор психологических бестселлеров, мать троих детей, любимица противоположного пола. Она больше чем подруга, она лучше, чем профессиональный психолог. Она – наша. Слушайте ее!

К сожалению, мы будем всю жизнь играть картами, которые выпали еще при рождении. Но это не значит, что нельзя блефовать, мухлевать или вовремя пасовать! И хотя мужские способы достигать всего, чего хочется, порою грубее и примитивнее – они работают! Так почему бы не воспользоваться их ловушками и приемчиками, а заодно и отточить наш врожденный дар манипулирования? В этой книге есть место и методам ведения нечестной игры, и запрещенным приемам. Но победителей не судят, не так ли?

Это самый подробный и удобный практикум, включающий совершенно неожиданные тесты, невероятные, но реальные примеры, конкретные пошаговые инструкции и абсолютно новые методики. А что вы хотели? Известная писательница Галина Артемьева – настоящий ас гендерных игр.

Содержание

Ну что, поврем для начала??? ☺	8
Чем отличается мужская ложь от женской	10
Самое главное: знать, что ты хочешь	13
Давайте-ка обманем свое тело!	15
Истории о мужской лжи и женских манипуляциях	29
Говорит одно, а на самом деле...	31
Нужен – не нужен?	32
Обязательные атрибуты ухода за собой	34
У, зверюги!	36
Вода. Что она может	44
Мы мечтаем о материнстве. Мужчина мечтает об отцовстве	47
Отец и ребенок	49
Ошибки в воспитании мальчика	53
Герои и героини детских сказок	54
Конец ознакомительного фрагмента.	57

Галина Артемьева

Ври как мужчина, манипулируй как женщина

Милые читатели! Только не подумайте, что книга эта – очередное пособие на тему «Как обмануть» и «Как подчинить».

Не собираюсь никому давать инструкции, да еще в таких неблагоприятных делах, как ложь и мошенничество любого сорта.

Кроме того, не намереваюсь устраивать игры в перетягивание каната для решения бессмысленного спора о том, кто лучше – мужчины или женщины.

Эти споры способны лишь накалить обстановку, но не решить создавшиеся проблемы. Лично мне сентенция «в спорах рождается истина» всегда представлялась очень и очень сомнительной. Мой опыт показывает, что в спорах рождаются драки и усугубление конфликтов. А их и так много. И пора уже не усугублять, а разбираться и решать все мирным путем. По крайней мере – делать все от нас зависящее в этом направлении.

Я люблю мужчин. Я их уважаю и понимаю. И отдаю себе отчет, как им нелегко в нынешней сложившейся ситуации, когда некогда слабый пол стал совсем не слабым, но при этом хочет сохранить за собой все прежние привилегии и ждет от мужчин рыцарства, терпения и силы.

Я люблю своих сестер и подруг – женщин. И отдаю себе отчет в том, что не все мы мечтали стать сильными и в одиночку тащить груз семейных забот, которые в прежние времена полагалось делить поровну.

Но самое неразумное – начать винить в произошедшем социальном изменении мужских и женских ролей друг друга. Надо приспособливаться к сложившимся условиям. Ведь каждый из нас играет только теми картами, которые ему выпали в начале игры. Можно, конечно, испугаться, не увидев у себя ни одного козыря, и напрочь отказаться от дальнейшего участия. А можно с легкой улыбкой на не совсем готовых к этому устах продолжать игру, внушая противнику, что у вас все так замечательно, что лучше врагу бежать с поля боя на подгибающихся ногах.

Вот скажите: это ложь? Или умение сохранять самообладание и – побеждать? В любом случае, как бы мы это ни назвали, я за такую модель поведения. За стремление без нытья, рыданий, жалоб, воплей и посыпания головы пеплом решать собственные проблемы. Ведь если на свете станет хоть одним сильным, уверенным в себе человеком больше, мир только выиграет.

Некоторой лжи нам, кстати, совсем не грех у мужчин поучиться. Например, мужчина, как правило, молчит о своих болячках, в отличие от нас, готовых со всем светом поделиться, когда у нас где-то кольнет, заночет... У нас-то это часто случается. Даже у самых здоровых. Каждые четыре недели. И тогда мы уверены, что вправе, в силу природной данности, капризничать и придирааться. Знаю даже одну милую влюбленную пару, в которой молодой человек дарит девушке очаровательные сувенирчики (пушистых заек, медвежат, шоколадки и т. п.) «за хорошее поведение в первый день месячных» (его формулировка). Здорово, да? Что же будет, когда она забеременеет? Ведь каждый день придется дарить... А если ему когда-нибудь надоест? Страшно даже подумать...

Кстати, то, что такое обман – вещь весьма трудно определяемая.

Моя подруга-японка, которая вышла замуж за отличного русского парня, после десяти лет совместной жизни заявила мне:

– Он меня обманул!

И знаете, в чем заключался именно этот конкретный мужской обман?

В том, что за годы счастливого брака муж слегка заматерел, чуть-чуть набрал в весе! А в Японии стыдно быть толстым. И не просто стыдно: в 2008 году я лично прочла в газете «Асахи геральд трибюн» ряд обоснованных официальных предложений об увеличении стоимости медицинской страховки тем гражданам, кто страдает ожирением (представьте, в весовой категории лишним считался вес от 80 кг и выше). Полные люди чаще болеют, объяснялось в статьях. Поэтому пусть займутся своим весом.

Конечно, моя японка шутила. Но в каждой шутке есть доля правды.

Сколько наших мужей вправе считать себя обманутыми в таком случае! Брали замуж стройную улыбчивую красотку, а через пару лет... Ну, мы сами знаем, что бывает через пару-тройку лет с некоторыми из нас.

Поэтому давайте просто кое-что узнаем про мужскую ложь и кое-чему поучимся.

В отношении же манипуляций – мое твердое убеждение: манипулировать нам прежде всего надо научиться самим с собой. То есть всегда быть в хорошей форме – и в душевной, и в телесной. Это серьезный труд.

И в этой своей книге, как и в предыдущей, я уделю вопросу нашей (и женской, и мужской) физической формы достаточно много внимания.

Я задала своим друзьям в Интернете вопрос на тему готовящейся книги. Сформулирован он был так: «Что лучше? Безвкусная правда, сладкая ложь, горькая истина или дистиллированное равнодушие?»

Получился вполне плодотворный обмен мнениями, в котором активно участвовали представители обоих полов, успешные, состоявшиеся в своих профессиях люди разных возрастов. Привожу то, что представляется мне важным.

Лиза Р.: Мне кажется, сложно выбрать, что лучше. Задачу усложняет тот факт, что иногда одно и то же событие может одновременно попадать подо все из перечисленных вами категорий. Ну, или, по крайней мере, так выглядеть. Я предпочитаю все из перечисленного в зависимости от ситуации. Равнодушие, пожалуй, переношу сложнее всего.

Михаил М.: Хуже всего, безусловно, равнодушие.

Я: Я вот тоже все думаю. И лично о себе пришла к выводу: я, как оказалось, больше всего люблю «лапшу на уши» – и как дизайн, и как, в конце концов, теплое питательное блюдо. Греем во всех отношениях. Причем лапша должна быть остренькой, с ароматными приправками.))) И пусть висит! Надежно, дешево, удобно!!!

Максим Б.: Равнодушие не может иметь вкуса, цвета, запаха. И даже очистить его нельзя. Это уже будет равнодушное равнодушие.

Я: А оно такое!))) То есть – равнодушие в чистом виде. Но – редко встречается.

Ольга А.: Равнодушие пахнет химчисткой. Точнее, вещами после химчистки.

Михаил М.: Интересно, а что пахнет как вещи, залежавшиеся в шкафу в нафталине?

Ольга А.: Из перечисленного?.. Горькая истина. Проветривать рекомендуется после шкафа.

Алексей В.: Я отвечаю, когда вы мне объясните различия между безвкусной правдой и горькой истиной. А вообще все зависит от ситуации. Правда, конечно, вещь хорошая, но... Часто мы не видим грани между правдой и нашим МНЕНИЕМ. Даже истина, говорят философы, относительна.

Я: Объясняю (по ощущениям – а иначе как?): безвкусная правда, она же пресная – то, что мы считаем правдой чисто субъективно, понимая, что это правда «по-моему». Но она лишает возможности видеть мир в истинном свете. От нее скучно. Такое резонерство. А

вот горькая истина неоспорима. Как, например, что земной путь имеет «старт» и ленточку с надписью «финиш». Ну, и еще кое-что.)))

По поводу правды я свое отношение написала (оно, кажется, у нас с вами совпадает). Лучше, на мой взгляд, лапша на ушах.))) У нас, например, могут очень равнодушно наброситься на человека просто от больших горячих равнодушных сердец. Тут уж лучше равнодушие.)))

Алексей В.: Пинают человека тоже равнодушные! Пинают и преследуют от глупости, злости и необузданности. И при этом они холодно-равнодушны по сути. Так что, опять же, смотря какое равнодушие.

Земной путь имеет старт и финиш, но религиозные люди многое добавили к этому утверждению. Вы понимаете, о чем я. А атеисты – о законе сохранения энергии. Так что истина все еще относительна.

Лапша на ушах хороша, да... если кто-либо рад чувствовать себя слабаком.

Короче, в жизни, как всегда, одни вопросы, а ответами здесь и не пахнет...

Я: Нет, не слабаком.))) А чтоб от дела не отвлекаться, не дергаться из-за «правды». В этом своя сила. Вот. И все равно земной путь имеет старт и финиш. ЗЕМНОЙ. А душа – да, бессмертна. (Или, по атеистам, – закон сохранения...).))) Но я же о земном пути писала – и эта истина абсолютна. А жаль.)))

Ирина М.: Совершенно согласна по поводу лапши.) Вот, допустим, общаешься с человеком, и он с тобой мил, занимателен, любезен. А тебе говорят: «Да он на самом деле считает тебя душой» и т. п. Я этого предпочитаю не знать и общаться с тем его «лицом», которым он ко мне поворачивается! Милым и любезным лицом. Пусть лучше улыбнется мне, даже неискренне, чем искренне не здоровается и кривит морду.))

Ксения Б.: Сладкая ложь, однозначно!:-) Меньше знаешь – крепче спишь! И так хватает г-на в жизни, еще не хватало знать, что там кто про тебя на самом деле думает!:-) Мне достаточно того, что я о них обо всех думаю!:-)

Я: Так. Сейчас скажу сладкую истину. Девчонки-мальчишки (или – дамы и господа)! Я ВАС ЛЮБЛЮ, просто ОБОЖАЮ. Согласна со всеми высказываниями! Особенно – для чего мне кислые рожи? Пусть будут улыбки! И потом: если человек за глаза сказал обо мне (например) гадость, ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОН (ОНА) ТАК ДУМАЕТ. Ну, просто такой был момент. А на самом деле – любит меня, умирает.))) И обмирает.))) И еще. Почему-то считается, что НА САМОМ ДЕЛЕ думать должны обязательно что-то мерзкое. Но ведь это же не так. Я очень плохое (и просто плохое) крайне редко о ком-то думаю. Только о Гитлере.))) А вспышки эмоций – это всегда ведь ложь... От нее, лжи, остается плохо пахнущий дым. И все...

Ирина М.: Галечка! А все, кто этому не верит, – жертвы теории заговора! Им, беднягам, везде мерещится подвох, пиар, чужая выгода! Даже удивительно, насколько большинство людей склонны верить, что ПЛОХОЕ – это ОТ ДУШИ, а ХОРОШЕЕ – это ОБМАН (подвох, пиар, проплачено и т. п.)))

Я: Да! В этом большая ошибка восприятия и заключена. Считается, если я дома одна (или не я – ну, кто-то), то обязательно наедине с собой происходит что-то недостойное и гнусное: жру руками, сморкаюсь в пальцы, матерюсь в стены от избытка чувств, танцую голышом непристойные танцы на столе и – главное: думаю и думаю обо всех гадости!!! Это же смешно. И так же смешно представлять, что у всех в мозгах одно г-но по поводу других. Лично о себе. Я не общаюсь с теми, о ком могу думать плохо. Мне это тяжело просто. И зачем? Но если с кем-то общаюсь, то без «анализа кала» за пазухой.)))

Вывод из этого обмена мнениями простой: всем нам хочется жить в мире душевного комфорта, в приятной обстановке, пусть внешне приятной.

И от каждого из нас зависит, насколько эта обстановка приятна нам самим и окружающим.

Мы настолько погрязли в этой самой «теории заговора», что обижаемся на простые комплименты.

Сколько раз я наблюдала во Франции, как принимают комплименты тамошние женщины. Ну, как? Как само собой разумеющееся! С удовольствием впитывают хорошие слова «ах, как ты сегодня прекрасна», «замечательно выглядишь» и т. п., воспринимают как должное. Ни тени сомнения не промелькнет на лице француженки, когда галантный мужчина скажет ей что-то приятное.

Наша реакция порой изумляет. Вот пример диалога:

– Ты отлично выглядишь.

– Да ладно. Не ври.

(Или: Это неправда. Или: Ах, прекрати, мне не с чего прекрасно выглядеть. И так далее, и тому подобное.)

И кому после этого захочется говорить нам что-то приятное?

Любой комплимент, любое доброе слово воспринимайте с радостью! Зачем вам эти анализы? Сказали вам хорошее? Радуйтесь! И повторяйте эти хорошие слова про себя. И дарите такую же радость другим. И ко лжи это не имеет ровным счетом никакого отношения.

Бывает и страшная, убийственная ложь. Но часто мы воспринимаем ее острее, чем могли бы, именно потому, что сами себя поместили в мир иллюзий, которые, как ни приятны, но все же иногда напоминают о собственной эфемерности и о том, что жизнь порой бывает не такой, какой бы нам хотелось. К этому надо быть готовыми тоже.

Итак, мы в начале пути. И постараемся о многом поговорить: о том, какая она, ложь, бывает; о том, какими бываем мы сами; о том, какую модель поведения выбрать; как создать в семье мир и доброе настроение; как хорошо выглядеть; как радоваться жизни; как поддерживать себя в хорошей физической форме.

От нас самих зависит, как мы проживем собственную жизнь: хныкая и жалуясь или в радости, любви и согласии с самими собой и окружающим миром.

В этой книге вы найдете не только истории о лжи и правде. В ней содержатся психологические установки, направленные на преодоление непростых ситуаций, игры, помогающие партнерам найти общий язык, советы по уходу за собой, комплексы упражнений, дающих возможность всегда быть в хорошей физической форме. Вы узнаете о правилах рационального питания. Психологические тесты помогут вам лучше узнать себя и своего партнера. Все содержание книги, как и прежде, подчинено формуле БИО-ПСИХО-СОЦИО. Это означает, добиться внутренней и внешней гармонии и красоты мы можем, обращая внимание на три главные стороны человеческого существования:

БИО – поддержание хорошей физической формы, выполнение комплексов упражнений, правильное питание, отказ от вредных привычек.

ПСИХО – создание благотворного эмоционального фона, искоренение страхов, неуравновешенности, стремление жить в покое и радости.

СОЦИО – умение найти свое место в обществе людей, быть востребованными, нужными, приятными другим людям.

Ну что, поврем для начала??? ☺

Начну с совета. Постарайтесь выработать у себя привычку улыбаться. Хочется – не хочется, надо – не надо. Попробуйте.

Я об улыбке уже писала. И не раз. И буду еще писать. Первое, что поражает всех туристов, попавших впервые в нашу страну, – мрачность ее обитателей. Уже в аэропорту нас встречают такие лица, что никаких мыслей, кроме как о большой беде, не возникает. Однажды я прилетела из Берлина в родную столицу, а точнее, в аэропорт Шереметьево в 5 утра по московскому времени. У нас, пассажиров, была бессонная ночь, мы устали, что, мне кажется, вполне понятно и простительно. Подходим к паспортному контролю. Злобная девушка в форме, видимо, раздраженная недосыпом, кричит, что ей как-то не так подали паспорт. На приветствие не отвечает. Спасибо, что в глаза не плюет. Трудно разобрать, привлекательная ли она или нет, если лицо ее перекошено злобой. Знаете, даже забавно смотреть, во что сами себя могут превратить люди, если дают волю собственному негативу.

– А если улыбнуться? – спрашиваю я у нее.

– Еще чего! – возмущается страж нашей границы. – Всем тут улыбаться!

– Да, улыбнуться! И еще сказать: «Добро пожаловать домой», – мятужно предлагаю я.

А почему, собственно говоря, и нет? Почему в Америке пограничники говорят «Добро пожаловать», а у нас нет? Мы даже доброго слова недостойны? Или это такая специальная линия поведения, чтоб с порога знали, как нас тут любят и ждут?

Да нет. Все проще и грустнее. Нет у нас привычки быть приветливыми. Нет привычки улыбаться. Нет привычки к обмену доброй энергией, тогда как раздражением своим поделиться готов каждый.

Не будем никого критиковать.

Начнем с себя.

Для того чтобы улыбаться, требуются порой большое мужество и сила духа. Иной раз улыбка получается в результате борьбы с собой. Ведь гораздо легче выплеснуть раздражение, гнев, злость. Только не удивляйтесь, что в ответ получите отнюдь не признание в вечной любви. Лицо собеседника – это зеркало. Оно отражает, как правило, наше собственное выражение лица.

Попробуйте провести несложный эксперимент. Примите ваше обычное выражение лица. Не меняя его, быстро гляньте в зеркало. Уверяю вас, вам не очень понравится. Из зеркала на вас глянет кто-то неузнаваемый, мрачный, неприветливый. Вам тут же захочется улыбнуться. Улыбнитесь! Ведь правда – похорошели до неузнаваемости? Недаром же мы все стараемся фотографироваться с улыбками. Ведь любому понятно, что улыбка красит лучше любого визажиста.

Поэтому давайте сразу с утра вспомним про счастье улыбки. И – улыбнемся. Даже через силу. Первому встречному.

А кто у нас дома первый встречный?

Муж!

Ребенок!

Кот!

Собака!

Дождик за окошком!

Вот кого увидели, тем и улыбнулись. И сказали: «Доброе утро! Я тебя люблю!»

Ведь это же правда?

Правда!

И не забывайте про улыбки в течение всего дня. Пусть они освещают жизнь тех, кто вокруг вас.



Чем отличается мужская ложь от женской

Чтобы найти ответ на этот важный вопрос, пришлось провести небольшую конференцию. Привожу самые яркие высказывания:

Боб Н.: Мужская ложь безобиднее, что ли... Мужчины не могут так врать, как женщины, нет... Хотя, зависит от ситуации...

Я: Ну, насчет безобидности...))) Это как кому...)))

Ксения Б.: Мне кажется, женщина врет более вдохновенно и красочно. И продуманно. У нее все возможные ответвления проверены, легенда максимально правдоподобна, в случае необходимости подключены другие люди, которые точно знают, что говорить... А взрослый мужчина на такое не способен, по-моему... Буркнет что-то невразумительное или скажет, что был на похоронах у Васи, а потом обязательно ни о чем не подозревающий Вася позволит:-)

Мужчина, как существо, уверенное в себе непоколебимо, обычно не подстраховывается. Не приходит ему в голову, что могут возникнуть какие-то осложнения в виде неожиданного вопроса или еще чего-то. А женщина не так уверена в себе, поэтому если она врет, что была у Маши, – Маша в курсе. И все ее родственники знают, что говорить, если что. И если в трехсотый раз, опаздывая на работу, врет, что у нее угнали машину, будет несколько месяцев красочно обсуждать с сослуживцами детали поиска и никогда потом на этой машине не подъедет к работе:-)

Лола Р.: Вкратце скажу так: у женщин всегда есть для самой себя убедительное объяснение, почему она врет: либо у нее нет другого выхода, то есть в целях самозащиты, либо она преследует какую-то цель, то есть – это стратегия. Есть масса других объяснений, но ей самой всегда все ясно и понятно. Мужики же, по-моему, врут бессознательно, а потом часто сами удивляются: блин, зачем я так сказал...

Ксения Б.: Да, кстати, тоже вариант. Это еще и к измене применимо в большинстве случаев. Если женщина изменяет, она ИЗМЕНЯЕТ. А мужчина парится на эту тему гораздо меньше... Но бывают и исключения, не забываем.

Максим Б.: Судя по наблюдениям, ложь бывает не мужской и женской, а хорошо и плохо завуалированной.

Ксения Б.: Смысл наших наблюдений сводится к тому, что женщины склонны лучше вуалировать вранье, чем мужчины!:-)

Я: Женская ложь (получается) – ложь хитреца. А мужская – ложь простака, более детская, да?

Ксения Б.: Возможно... Хотя мальчики в детстве «завирают» очень красочно, с фантазией... А потом это куда-то уходит... Я постепенно склоняюсь к тому, что мужчина подсознательно ощущает свою силу, ощущает себя как сильного, поэтому не опускается до каких-то там «многоходовок»... А женщина ощущает себя слабой, поэтому вынуждена «крутиться» как может... Как-то так...:-)

Я: А может, они более ленивые просто?

Ксения Б.: У них не развиты определенные извилины мозга, а другие, наоборот, развиты, а у нас нет...

Я: Тут я как «нейрохирург нейрохирургу» крепко жму руку!))) Но интересно, коллега, что именно в наших и их извилинах содержится?

Ксения Б.: Из того, что я точно знаю. У мужчин лучше глазомер, они более дальновзорки, у них слабее инстинкт самосохранения (поэтому они обычно лучше паркуются и более нагло водят машину). У женщины шире периферийное зрение.

По наблюдениям, они мыслят более крупными пластами, дальновиднее, а мы любим копаться в деталях. А еще они не воспринимают более одной мысли в одной фразе. Обратите внимание: если ему в эсэмэске задать 3 вопроса (не нумеруя по пунктам), он ответит в лучшем случае на один. На первый или на последний... Это тоже связано с обработкой информации.

Я: А мы... а мы... мы зато лучше владеем связной речью!

Ксения Б.: Мы можем все, что могут они. Да, нам труднее, чем им, но мы можем собрать шкаф, таскать тяжести, читать автомобильные карты... Некоторые из нас могут даже мыслить крупными пластами, быть политиками и руководить огромными предприятиями! Но они не могут выносить и родить ребенка!:-) Эта опция есть только у нас! Хотя без них нам бы некого было носить и рожать...:-)

Яков К.: Мне кажется, разница есть, как и разница в характере мужских и женских способностей. Женщины более работоспособны, логичны, обеими ногами на земле, менее ленивы и вообще прекрасные исполнители. Так же и врут: продуманно, с большим результатом и извлекают максимум пользы. Мужчины чаще всего врать не умеют, и по ним все видно еще до того, как они что-либо задумали. Но если уж они вруны, то переплюнут любую авантюристку! И врут с фантазией и вдохновенно, им вообще свойственны большая склонность к импровизации и звериная интуиция. Но любовь к риску и азарт может все испортить, и они останутся в проигрыше. То, что вряд ли произойдет с женщиной, которая осторожней и дипломатичней, так мне кажется... Другое дело, что некоторые мужчины – мужчины только на вид, а если заглянуть внутрь, то там женщина сидит... Та же история с женщинами...)))

Ксения Б.: Яша – браво! Взял и одним комментарием все поставил на свои места! Крупнопластномыслящий мужчина в самом расцвете сил!:-)

Яков К.: Видимо, я разбираюсь во вранье!)))

Дмитрий Р.: Отличается вот чем: мужская ложь более прямолинейная, в то время как женская – изысканная. Мужчины стесняются правды, а женщины не видят в ней смысла.

Наталья В.: Женской лжи, скорее всего, будут сопутствовать легкость тона, ясные глаза и бровки домиком. Она готова к продолжению дискуссии, а мужчина, скорее всего, буркнет что-то и постарается отрезвиться от таких пустяков, ведь насущные мировые проблемы ждут срочного разрешения.

Так какой же вывод мы из всего этого делаем? Заметьте, все участники нашего обсуждения пришли к выводу о том, что мужская ложь более простодушна, легче распознаваема и не так изощрена, как женская.

Что из этого следует? Кому надо учиться меньше врать? Кому чьей лжи бояться? Кто умело расставляет сети? Кто охотник, а кто дичь?

Пусть на эти вопросы каждый ответит себе сам.

Но в заключение несколько замечательных высказываний о лжи и правде, которые принадлежат участникам нашей дискуссии:

Ольга А.: Я иногда не вижу разницы между враньем и персональным «воображариумом» каждого отдельно взятого индивида.

Яков К.: Бывает еще буйная фантазия! Я думаю, она нам с вами необходима, но некоторые ее могут принять за вранье.

Дмитрий Р.: Скажу так: чем больше вранья, тем больше правды.

Ирина Г.: Чем меньше врешь, тем ближе к счастью.)))

Ну, что ж! Давайте все вместе и будем приближаться к счастью. И тут самое главное понять, что такое счастье. И чего мы, собственно, хотим.

Самое главное: знать, что ты хочешь

Знаете, это ведь великий дар – знать, чего ты хочешь и зачем оно тебе надо. Всем давно уже понятно: мечты сбываются. И – увы – как часто бывает, сбывшись, оказываются совсем не тем, что на самом деле хотелось. Осторожнее с мечтами!

Вот, например, мечта восемнадцатилетней студентки: «Я поступила в институт, мне исполнилось восемнадцать, теперь пора замуж!»

На вопрос, зачем ей замуж, отвечает: «Надо успеть, пока есть женихи, а то потом будет поздно».

Как вы думаете, сбудется ли ее мечта?

Да нет вопросов! Конечно, сбудется!

Вопросы начнутся потом. Когда окажется, что рядом совсем чужой человек, со своими представлениями о жизни, привычками, мечтами, наконец. А тут еще и ребенок... И все получается не так и не то. И конечно, виноват тот, кто помог осуществить мечту.

Безусловно, мечтать надо. Но следующим вопросом после того, как вы определяете свое желание, должен быть вопрос: «Зачем мне это?» А далее: «Что произойдет, когда исполнится мое желание?»

Хотеть замуж, чтоб подружки позавидовали, чтоб сменить место жительства, улучшить материальное положение и тому подобное, можно, конечно, почему бы и нет. Но в этом случае надо считаться с тем, что тебя, взятую как вещь, могут заменить другой вещью.

Мы часто делаем что-то, а потом уже думаем.

Спонтанность – это, конечно, очень мило, но последствия ее уж больно хлопотны. Это стоит учитывать, чтоб не сделаться вечной жертвой собственной «внезапности».

Однако есть желания, которые имеет смысл сформулировать смолodu. И всю жизнь стремиться к их исполнению.

Вот, например, по результатам последних исследований, оказывается, что интеллектуальный расцвет человека наступает в возрасте от 50 до 70 лет. Но чтобы он наступил, надо всю предшествующую расцвету жизнь обогащать свой разум новыми знаниями, ставить перед собой новые задачи. Не растрчивать впустую драгоценное время.

Есть замечательное желание: стремиться прожить как можно дольше и не состариться.

У меня есть много примеров невероятных, привлекательных, активных женщин, которым хорошо за семьдесят. Но исполнять свое желание прожить долгую, активную, красивую жизнь они начали не в семьдесят лет, а в двадцать.

Никто не появляется на свет с ярлычком «счастливчик». Самое большое счастье – иметь достойные желания. Достойные человека.

А если такого умения пока нет, не беда. Голова-то на плечах есть у каждого. И это вполне реально: научиться пользоваться ею по назначению.

Но вот что еще очень важно: развивайте собственные воображение и фантазию.

Зачем это нужно? А вот зачем.

Задумала одна девушка выйти замуж за иностранца. Такой он весь пылкий, красивый, черноглазый, романтичный. Ну очень большая любовь разгорелась в ее горячем сердце? Она просто уверена была, что теперь заживет как в сказке на берегу теплого моря на зависть всем своим подружкам. Но ее почему-то отговаривали. Завидовали сильно, наверняка. Говорили: у них, мол, обычаи другие. И как ты там одна среди чужих будешь. И что, если он будет не такой, как кажется. Особенно мама переживала, которая, как известно, ничего не понимает и отказывается видеть, какая дочь вырастает умная да разумная.

Никого не послушала наша девушка и вышла все-таки замуж за своего прекрасного возлюбленного. Но почему-то все получилось не так, как ждала она, а как предсказывали ей мама и подруги. Родился сынок. Все заботы о нем легли на плечи девушки (теперь уже замужней дамы). Муж уходил вечером сидеть на берегу моря с друзьями: так заведено в той прекрасной далекой стране. А если жена возражала, он ее почему-то бил. Причем очень сильно. Жизнь ее была уже совсем не смешной и уж вовсе не красивой. Каким-то чудом удалось ей улететь домой, к маме, захватив своего ненаглядного сына. Но проблемы ее не кончились. Ведь у сыночка, помимо мамы, есть папа. Такой, как есть. Черноглазый красавец с взбудораженной кровью. И он борется за то, чтобы сынок вернулся к нему, пусть без опостылевшей жены. Ну не безобразие ли?

Так в чем же дело? Можно ли было предусмотреть это страшное разочарование?

Конечно, да.

Достаточно было бы:

- почитать об историях браков с иностранцами;
- выяснить главный круг проблем, могущих возникнуть;
- прислушаться к советам родных и друзей;
- не быть самонадеянной, заявляя: «Со мной такого не случится»;
- заранее закрепить в юридическом документе, где и с кем будет жить ребенок в случае развода.

И так далее, и тому подобное.

Не надо упираться и полагаться только на свою самоуверенность в серьезных, жизненно важных делах.

Надо читать много книг, пусть это будут развлекательные и легкие книги – не важно.

В них представлены многообразные жизненные ситуации. Ваше воображение, благодаря чтению, будет развиваться, и вы легко сможете смоделировать собственную ситуацию, которая может возникнуть в результате ваших верных или неверных решений.

У девушек неначитанных кругозор крайне узок. Его хватает лишь на один шаг. Полюбила – захотела – бегу замуж. Что потом? Потом: помогите мне, люди!

А что, если подумать заранее? И не торопиться исполнять свои (порой опасные) желания?

Иногда это очень помогает быть счастливой.

Давайте-ка обманем свое тело!

Да. Все знаю. Правда в том, что жить трудно. Невозможно следить за собой. Нет времени. Нет денег. Нет настроения. И вообще никому не нужно!

Тогда как? И зачем?

Да, трудно и ужасно! Как в романе ужасов.

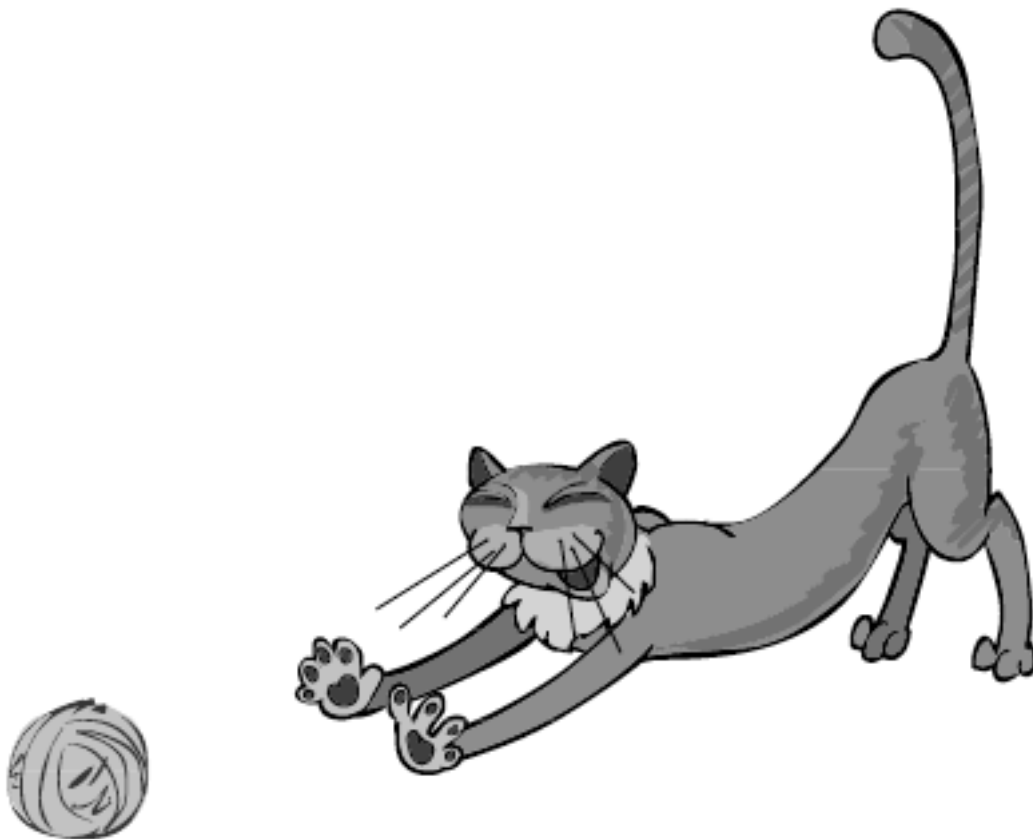
Раз уж так, ничего не остается, как в этот ужас погрузиться. И сделать его еще ужаснее.

Давайте-ка зададим своему телу некую нагрузку. Раз уже хуже некуда, пусть еще помучается.

Предлагаю вам комплекс упражнений на растяжку. Я в предыдущей книге приводила замечательный японский комплекс, который очень хорошо, по отзывам, поднимает настроение и общий тонус. Ведь настроение зависит и от состояния наших мышц и суставов. Да еще как!

А теперь попробуйте наш, европейский. Предложите этот комплекс своему спутнику жизни. Мужчины крайне нуждаются в подобных упражнениях. Поупражняйтесь вместе: увидите, это здОрово. И здорОво!

Растяжка, или стретчинг, свойственна всему живому. Обратите внимание на свою собаку или кошку. Проснувшись, они обязательно потягиваются, а уж потом начинают свою обычную жизнь. Я зову нашу собачку Фросю йогом, потому что она каждое утро, выползая из своей корзинки, проделывает упражнение, которое в йоге так и называется – «собака». Она опирается на передние прямые лапки, а задние вытягивает далеко-далеко, тянется изо всех сил, застывает в этой позе, а потом переходит в следующую: прямые задние лапки, попка вверх, передние вытянуты далеко вперед, мордочка вниз, между лапками. И снова – тянется, тянется, застывает. А потом – встала, отряхнулась – готово! Все мышцы растянулись, расправились, можно начинать гоняться по коридору, прыгать, ловить мячик.



Растяжка просто необходима. И не только сама по себе, но и перед выполнением любого комплекса упражнений рекомендуется сделать ряд упражнений, чтобы привести мускулы и суставы в боевую готовность.

Итак, что дает стретчинг:

- улучшает спортивную форму;
- поддерживает эластичность мышц;
- заботится о суставах;
- дает расслабиться телу и душе;
- улучшает осанку;
- поддерживает жизненный тонус;
- усиливает концентрацию;
- замедляет процессы старения организма;
- активизирует обмен веществ;
- улучшает внешний вид.

Достаточно много причин, чтобы регулярно заниматься стретчингом, правда?

Подключите к этим упражнениям своего партнера. Мужчины столько времени проводят сидя: и на работе, и за рулем. Они жизненно в этом нуждаются. Когда занимаешься вдвоем, полезные упражнения превращаются к тому же в веселую игру. Попробуйте!

Выполняя упражнения на растяжку, важно заботиться о дыхании. Во-первых, если вы делаете упражнения в помещении, обязательно проветрите его, во-вторых, постарайтесь, по возможности, делать упражнения на воздухе (на балконе, во дворе, в парке), в-третьих, дыхание не должно быть прерывистым. Следите за тем, чтобы оно было спокойным.

Только представьте: мы вдыхаем ежедневно от 20 тысяч до 30 тысяч раз! Десять тысяч литров воздуха проходит ежедневно сквозь наши легкие! И, конечно, легким, да и всему нашему организму, далеко не все равно, чем мы дышим.

Выполняя упражнения, следите, чтобы начало движения проходило на вдохе, заканчиваем – на выдохе. Задерживаясь в определенной позе, дышим спокойно и ритмично.



Упражнение 1

Стоим прямо, ноги вместе, руки вдоль тела.

Поворачиваем подбородок к плечу. Ваш взгляд должен следовать за поворотом. Выполним поворот, увидев плечо, задержитесь в этом положении несколько вдохов и выдохов. Потом медленно вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение с другой стороны.



Упражнение 2

Исходное положение, как в упр. 1.

Медленно поворачиваем голову в сторону плеча так, чтобы ухо коснулось плеча. Взгляд направлен вперед.

Задерживаемся в этом положении.

Медленно возвращаемся.

Повторяем упражнение с другой стороны.

Это упражнение можно сделать более интенсивным, опуская плечо, к которому наклоняется голова, как можно ниже.

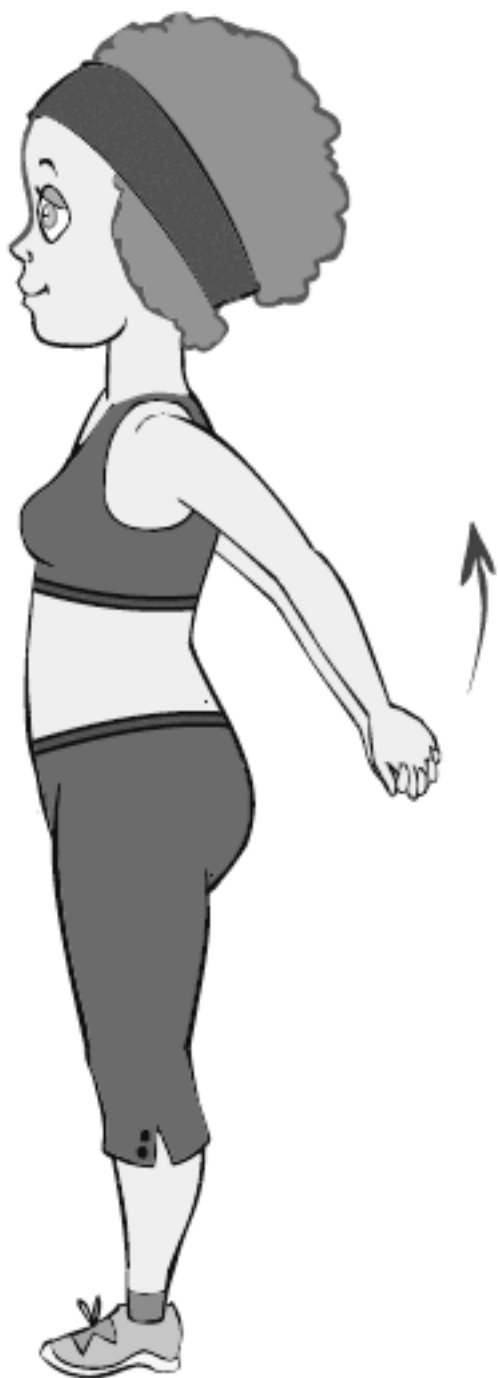
Внимание! Эти упражнения кажутся очень простыми, но выполнять их следует с осторожностью, особенно новичкам, чтобы не повредить шейным позвонкам.



Упражнение 3

Стоим прямо. Ноги вместе.

Обе руки заводим назад, за спину. Плечи выпрямляем, соединяем руки за спиной. Медленно стараемся поднять соединенные руки и так же медленно опускаем.



Упражнение 4

Стоим прямо. Ноги вместе.

Одну руку поднимаем на уровень груди. Другой рукой притягиваем руку как можно ближе к груди.

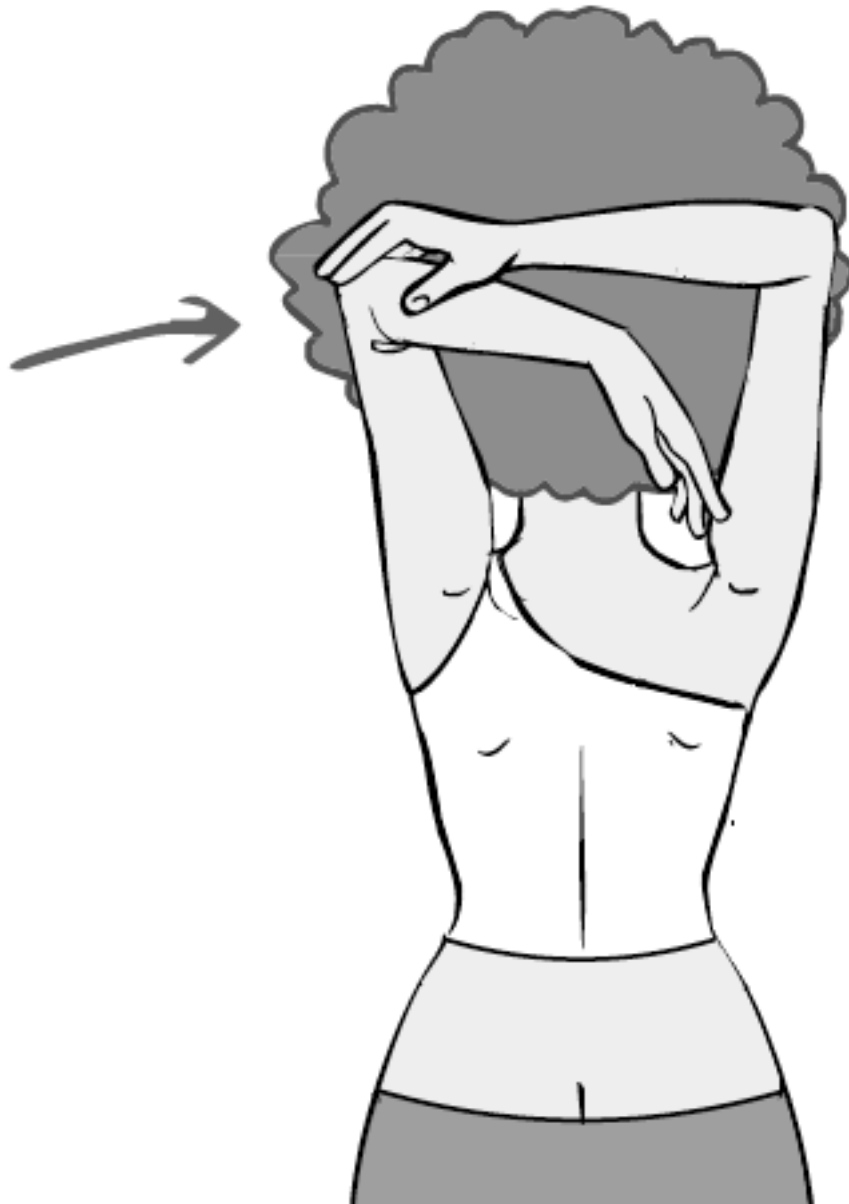
Повторяем с другой стороны.



Упражнение 5

Стоим прямо. Ноги вместе.

Поднимаем обе руки вверх. Сгибаем руки в локтях. Правую ладонь заводим за спину так, чтобы она коснулась спины. Левая рука при этом держит локоть правой руки так, чтобы мышцы правой руки ощущали растяжку. Меняем руки и повторяем все с другой стороны.



Упражнение 6

Его можно выполнять стоя или сидя.

Стоим прямо. Ноги вместе.

Вытягиваем обе руки прямо перед собой. Ладонь правой руки держим под прямым углом пальцами вверх. Руку в локте не сгибаем. Лево́й рукой помогаем потянуться пальцам правой ладони. Повторяем упражнение с другой стороны.



Упражнение 7

Как и 6-е упр., его можно выполнять стоя или сидя.

Стоим прямо. Ноги вместе.

Вытягиваем обе руки перед собой. На этот раз ладонь правой руки опущена под прямым углом пальцами к полу. Руку в локте не сгибаем. Лево́й рукой помогаем правой ладони. Повторяем упражнение с другой стороны.

Упражнение 8

Сидим на полу.

Ноги сгибаем в коленях. Колени разводим как можно шире, стопы соединяем. Руки на лодыжках. Наклоняемся как можно ниже к стопам, опустив голову. Это упражнение на растяжку мышц спины. Выполняйте его медленно, так, чтобы чувствовать, как тянутся мышцы. Не форсируйте. Выпрямляйтесь тоже медленно.



Упражнение 9

Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Правая рука поднята вверх, левая упирается в левое колено. С поднятой правой рукой стараемся медленно наклониться в левую сторону как можно дальше, чтобы почувствовать растяжение мышц. Повторяем с другой стороны.



Упражнение 10

Это и есть поза потягивающейся собаки.

Стоя на коленях, вытягиваем руки и корпус вперед, голова направлена вниз.



Упражнение 11

Ноги на ширине плеч. Слегка сгибаем ноги в коленях, одновременно вытягивая руки в стороны и слегка вверх, так, чтобы ощутить грудную мускулатуру. Важно: это упражнение направлено именно на то, чтобы расправить грудь. Не напрягайте плечевые суставы.



Упражнение 12

Это упражнение выполняют без опоры те, у кого хорошее равновесие. Если равновесие удержать трудно, выполняйте упражнение, опираясь одной рукой на спинку стула.

Исходное положение: ноги вместе. Сгибаем ноги в коленях. Правую ногу кладем на левую, упираясь правой рукой в правое колено. Левая рука держит ступню правой ноги. Повторяем с другой стороны.



Упражнение 13

Сидим на полу. Ноги вытянуты перед собой. Спина прямая. Руки ладонями упираются в пол. Правую ногу сгибаем в колене, перекидываем через левую прямую ногу.левой рукой помогаем правой ноге. Повторяем с другой стороны.



Упражнение 14

Лежим на спине. Обе ноги согнуты в коленях. Поднимаем выпрямленную левую ногу. Руками подтягиваем ее как можно ближе к корпусу. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем то же с другой ногой.

Упражнение 15

Лежим на правом боку. Голова на вытянутой правой руке. Правую ногу, согнутую в колене, выдвигаем вперед. Левую ногу, согнутую в колене, заводим назад.левой рукой держимся за лодыжку левой ноги, подтягивая ее. Повторяем то же с другой стороны.

Упражнение 16

Исходное положение: стоя на четвереньках. Правую ногу ставим перед собой. Ладони рук по обеим сторонам правой ноги. Левая нога вытягивается как можно дальше. Возвращаемся в исходное положение и выполняем упражнение с другой стороны.

Упражнение 17

Ложимся на спину так, чтобы корпус был перпендикулярен стене. Ступни ног упираются в стену. Стараемся развести ноги как можно шире. Спина и руки расслаблены. (Если мускулатура живота у вас достаточно сильна, это упражнение можно выполнять и без опоры на стену.)

Упражнение 18

Сидим на полу. Спина прямая, ноги прямые. Руки за спиной. Как можно шире разводим ноги в стороны. Пальцы ног направлены вверх. Вытягиваем руки вперед, наклоняясь всем телом вдоль правой ноги. Руки тянутся по обеим сторонам ноги. Стараемся опустить

корпус как можно больше к ноге. Постепенно возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение с другой стороны.

Упражнение 19

Стоим прямо, ноги вместе. Прямую правую ногу отставляем назад, одновременно сгибаем левую ногу в колене. Корпус слегка наклонен вперед, прямые руки упираются о левое колено. Остаемся в этом положении, тянем мышцы правой ноги. Возвращаемся в исходное положение и повторяем упражнение с другой стороны.

Упражнение 20

Стоим прямо, ноги вместе. Спина прямая. Сгибаем левую ногу в колене.левой рукой беремся за левую стопу, подтягивая ее как можно ближе к ягодице. Если тяжело сохранять равновесие, правой рукой опираемся о спинку стула (или кладем ее на плечо партнера). Задерживаемся в этом положении. Повторяем упражнение с другой стороны.



Эти упражнения очень полезны тем, кто вынужден работать сидя. Они не отнимают много времени, и проделывать их можно (и нужно) несколько раз в день.

Истории о мужской лжи и женских манипуляциях

Наш испанский друг Хорхе рассказал одну занимательную народную байку.

Один сосед хвалится другому:

– Представляешь, купил потрясающего осла! Думал, тупая упрямая скотина, а оказалось чудо: и дом убирает, и белье стирает, и обед готовит, и за детьми смотрит, и в поле работает. Мы уж его уговариваем отдохнуть – ни в какую. И не ест почти ничего. Водички попьет – и за работу. Мы с женой не нарадуемся. Самим делать нечего стало – все он за нас делает.

– Слушай, умоляю! Продай мне твоего осла! Я тебе сколько хочешь за него дам! – слезно просит сосед.

Долго не соглашался владелец чудо-животного, потом все-таки уступил настойчивому соседу.

Через какое-то время встречаются они вновь.

– Не знаю, что и делать, – жалуется новый хозяин скотины. – Осла как подменили. Валяется целыми днями, жрет, ничего делать не хочет.

– Ну-у, – тянет сосед. – Если ты так будешь о нем говорить, то никогда не продашь!

Замечательная иллюстрация мужской лжи. Тут и «охотничий рассказ» – преувеличение достоинств осла. Тут и хитрость. Тут и игра на чужом доверии. Тут и простодушие слушающего и готовность купиться на обман.

Классическая картинка. Так и мы, девчонки, вместо того чтобы приглядеться и увидеть «осла» в деле, покупаемся на красивые мужские байки о себе, любимом, и о будущей красивой жизни с ним.

Но не будем ругать наших милых простодушных мужчин.

Истории женских манипуляций – вещь, повествующая о куда более серьезных последствиях для мужчин (да и для всего человечества в целом).

Начнем с самой первой женской манипуляции.

Все начиналось в незапамятные времена. Когда Бог создал человека, вдохнул в него жизнь и поместил его в Райский сад. Первый человек, Адам, жил среди прекрасных цветов и деревьев, окруженный созданными до него животными.

«И сказал Господь Бог: не хорошо быть человеку одному, сотворим ему помощника, соответственного ему». (Бытие, гл. 2, 18)

Бог усыпил Адама, взял одно из его ребер и сотворил из него первую женщину Еву, которая стала женою для первого человека.

Среди Райского сада было два особых дерева: древо Жизни и древо познания Добра и Зла. Господь разрешил Адаму есть «от всякого дерева в Саду» и лишь плоды от древа познания Добра и Зла запретил ему есть, предупредив, что последствием непослушания будет смерть.

Змий же, который «был хитрее всех зверей полевых, которых создал Господь Бог», уловками и хитростью убеждал Еву попробовать плод запретного дерева.

Наконец женщина поддалась уговорам змея, нарушив волю Господа, после чего дала попробовать плод и Адаму. В результате Адам и Ева познали добро и зло, осознали свою наготу и спрятались от Бога.

Затем последовало наказание: Змий был проклят, обречен ползать на животе и питаться прахом, женщине было определено «в болезни рожать детей» и находиться в подчинении у мужа; мужчине было назначено со скорбью и в поте лица трудиться во все дни жизни его

на земле. Люди перестали быть бессмертными и после смерти должны вернуться в землю в виде праха, из которого и был создан Адам.

Итак, заметим: Райский сад, где обитал Адам после появления на свет, был полон живых существ, в том числе и тех, кого потом назвали друзьями человека: собак, кошек, птиц и так далее. Однако Господь рассудил, что человеку в пару необходимо другое человеческое существо, причем другого пола. То есть – творение, очень сильно от Адама отличающееся. Ева обладала всеми женскими чертами, которые и довели пару до греха: любопытством, тягой к запретному, умением уговорить и соблазнить ближнего, плохо представляя себе возможные последствия.

Именно Ева и довела Адама до грехопадения. Однако все проблемы уже не райской жизни они делили поровну: Адам в поте лица добывал им пропитание, Ева в муках рожала детей. И вместе проживали они скорби и радости, посылаемые им земной жизнью.

А вот еще одна притча.

Сначала мужчина и женщина были равны силой. Когда они пробовали померяться силой, никто не мог победить. И вот мужчина обратился к Богу и взмолился о том, чтобы Тот увеличил его силу по сравнению с женской. Получив желаемое, мужчина побежал домой и похвастался своей силой перед женщиной. Та очень огорчилась, побежала к Богу и попросила увеличить и ее силу. Но Бог отказал ей, так как уже пообещал мужчине силу, большую, чем у женщины.

Женщина очень огорчилась, не зная, что же теперь делать. И в этот момент к ней подполз дьявол и посоветовал попросить у Бога три ключа. На этот раз просьба женщины была исполнена. Но она не знала, что же ей делать с этими ключами.

Вновь рядом оказался дьявол и объяснил назначение ключей:

– Первый ключ – от кухни. Запри дверь кухни, чтобы мужчина не мог туда войти. Пусть остается голодным.

Второй ключ – от спальни. Запри и эту дверь.

Третий ключ – от комнаты, где ты качаешь колыбель вашего младенца. Мужчины привязаны к своим детям, они хотят видеть, как растет их потомство.

Запри и эту дверь и не отпирай ни одну из них, пока мужчина не научится пользоваться своей силой по твоему указанию и тебе на радость.

Женщина сделала, как учил ее дьявол. Как мужчина ни бился в запертые двери, он не смог их сломать. И Бог оставил все как есть, несмотря на мольбы мужчины о помощи.

Тогда мужчина предложил женщине поделиться: она отдаст ему половину ключей, а он ей – половину своей силы.

Но дьявол посоветовал:

– Не соглашайся! Пусть у него будет сила, а у тебя ключи.

С тех пор мужчине приходится сдерживать свою силу, если он хочет ужиться с женщиной. Вот почему он уступает, а женщина стоит на своем.

Во всей этой истории остается открытым один вопрос: а как женщине? Ничего, что она позволила дьяволу манипулировать собой? Она уверена, что у нее все в порядке? Вы за нее рады? Лично я что-то как-то нет...

Говорит одно, а на самом деле...

Есть некоторые «опорные фразы», на которые стоит обращать внимание, потому что произносятся они мужчиной не просто так, а с неким прицелом. Порой их можно воспринимать с точностью до наоборот. Вот самые распространенные обороты:

- «Ты всегда права, дорогая». Читай: «Делай как знаешь, только отстань от меня».
- «Не мог вернуться домой вовремя: был тяжелый больной (важные переговоры, срочная работа)». Читай: «Дома все надоело. Вне дома мне лучше, чем с тобой в четырех стенах».
- «Люблю умных, сильных духом женщин». Читай: «Старайся хотя бы казаться умной и сильной. А все равно я умнее тебя».
- «Учти, я полигамный». Читай: «Я снимаю с себя обязательство быть верным. В любой момент я уйду к той, что покажется привлекательной».
- «Самое главное для меня – свобода. Я люблю одиночество». Читай: «Я не собираюсь иметь никаких обязательств по отношению к тебе».
- «У меня столько баб было!» Читай: «Действуй! Доказывай, что ты лучше всех. Старайся».
- «Я подлец (негодяй, ничтожество)». Читай: «Я честно предупредил, теперь за все ты сама отвечаешь».
- «Мне нужно серьезно подумать о своем будущем». Читай: «Я собираюсь уйти от тебя».

Вы наверняка можете продолжить этот список фраз-обманок. Главное: если вы поняли, к чему клонит ваш юноша, обсудите, если считаете нужным, что он действительно имеет в виду.

Но если правда вас пугает, закройте глаза и развесьте ушки. Тоже вариант!

Нужен – не нужен?

XX век стал переломным для человечества. Сейчас мы уже можем утверждать, что в результате сокрушительных войн и других страшных испытаний последнего столетия женщинам приходилось полностью отвечать за все, выполнять и свои функции, и мужские. Нельзя сказать, что все мы, как одна, спали и видели, как бы взвалить на себя бремя потяжелее. Так получилось. И пришлось приспособиться. Уже многие поколения наших мужчин выросли, не видя в детстве мужчин: ни дома, ни в школе. Они растут, имея очень смутное понятие о своей мужской роли, большинству не хватает зримого примера настоящего мужского поведения. (Это, кстати, не только российская проблема, это общечеловеческая, мировая тенденция. На ущемление своих мужских прав, на невозможность воспитать из мальчика мужчину при сложившейся ситуации сетовали мужчины практически всех европейских стран, с которыми я беседовала об этом.) Мальчики, воспитанные только матерью, вырастают заласканными, привыкающими перекладывать бремя ответственности на женские плечи, готовые быть на вторых ролях в личной жизни.

Девочки, выросшие без отцов, запрограммированы на серьезные проблемы сосуществования с партнером. Ведь не видя мужчину в реальной жизни, в быту, в повседневности, они создают в мире своих фантазий настолько идеальный и далекий от реальности образ будущего спутника, что ни один мужчина просто не в состоянии соответствовать этой девичьей мечте. За что и бывает отлучен от «кухни, спальни и комнаты с детской колыбелькой». В который раз.

Вывод психологов (по результатам долголетних научных исследований): «Во многих семьях в нескольких поколениях отсутствуют мужчины, что ведет к задержке развития у детей, их психической неустойчивости и большей чувствительности к состоянию матери, к затруднениям полоролевой идентификации (особенно у мальчиков), формированию неадекватных стереотипов и установок по отношению к семейной жизни...» (И. Г. Малкина-Пых. Семейная терапия)

Результатом этих, хоть и постоянно обсуждаемых, но так и не решенных проблем стала сегодняшняя психическая, социальная и эмоциональная дезориентация мужчин и женщин. Мужчина понимает, что не может себе позволить привязаться всем сердцем к собственному ребенку: в любой момент женщина способна выкинуть его из собственной жизни, оставив общее дитя себе: что бы там ни говорили законы о равных правах матери и отца, ребенок в 99 случаях из ста остается с матерью. И точка. При этом, по инерции стародавних представлений, она же и будет считаться в глазах общества покинутой жертвой, а фактически обокраденный отец – подлецом.

Два трагических, неправомерных, безнравственных даже вопроса витают сейчас в воздухе.

Мужской вопрос: ЗАЧЕМ Я НУЖЕН? Только чтобы оплодотворить существо женского пола, не имея потом возможности видеть, как растет мой ребенок? Да еще – материально обеспечивать жизнь существа женского пола и ее ребенка, который к тому же зачастую и настроен матерью против предателя-отца.

И это источник депрессий, неврозов, ощущения выкинутости из жизни, одиночества, разочарования.

Женский вопрос: ЗАЧЕМ ОН НУЖЕН? Если он получает меньше меня, если он разбрасывает свои носки по полу, если он храпит ночами, а после работы смотрит ненавистный

футбол, если смеет иметь свое мнение, свой характер, свои проблемы? Пусть убирается, я достойна лучшей доли и буду искать ее во что бы то ни стало.

И – ну не прелесть ли? – этот вопрос такой же источник одиночества, разочарования, чувства собственной женской неполноценности и невостребованности, как и вопрос мужской.

И пока мы не откажемся от этих пустых вопросов – именно пустых, сбивающих с толку слабых, но гордых непонятно чем человеческих созданий, пока мы не поймем, что права на эти вопросы не имеем, мы будем ломать судьбы друг другу, лишая собственных детей положенной им двусторонней родительской любви и силы.

Давайте честно скажем себе: да куда же мы без НЕГО! НУЖЕН! НУЖЕН!

И попробуем отказаться от никчемных иллюзий, что нужен нам мужчина не простой, а золотой, да еще такой, чтоб сделал меня и столбовою дворянкой, и царицею морскою. Результат таких мечтаний один: разбитое корыто.

Мы научились быть реалистками в делах, мы владеем фундаментальными знаниями, мы управляем компаниями, пилотируем самолеты. Мы умеем вполне трезво мыслить.

И только одна область, составляющая самую суть человеческой жизни, лишает нас здравомыслия: отношения между мужчиной и женщиной.

Мы не можем изменить саму суть мужской натуры. Поэтому: или мы принимаем его, четко представляя, что именно можем от него ждать, а чего не получим ни в коем случае, или – не жалуемся на придуманное нами же мужское предательство и последующее одиночество.

Обязательные атрибуты ухода за собой

– Нет у меня таких средств, как у этой... чтоб так выглядеть! Это какой кошелек нужен! Слышали такое? Лично я – неоднократно.

Но открою вам один маленький секрет. У нас всех есть возможности быть ухоженными и замечательно выглядеть. Причем совсем бесплатно.

Итак, самый главный атрибут, необходимый для ухода за собой, – наше желание вести здоровый образ жизни и быть прекрасной.

Если этого очень хочется, если вы не отступите от своего желания, тогда – вперед. Только помните: ухаживать за собой нужно постоянно. По крайней мере, утром, днем и вечером надо вспоминать о себе и кое-что предпринимать.

Напишу сейчас, что можно сделать, даже если у вас совсем-совсем нет денег на кремы, лосьоны, маски. И эффект будет не хуже, чем от покупных средств.

Смотрите:

– просыпаемся, протираем лицо влажным полотенцем, смоченным в холодной воде, похлопываем себя по щекам, подбородку (по 50 раз по каждой щеке и 50 раз по подбородку) – прилив крови к коже обеспечен;



– теперь делаем утреннюю маску, для которой используем то, что есть дома: оливковое масло, подсолнечное масло, сметану, кефир. Достаточно несколько капель. Ну – чайная

ложка. И все. С этой маской делаем утреннюю зарядку. Любой комплекс. Например, тот, что уже приведен в этой книге (упражнения для растяжки);

– после упражнений – душ, лучше всего контрастный. Помассируйте лицо струей воды, закончите процедуру холодной водой;

– не вытирайте лицо, только слегка промокните. Если есть возможность, нанесите тонкий слой дневного крема (если будете использовать отечественные кремы, это вас совершенно не разорит).

Вот утренний перечень. Согласитесь, что вы не очень потратились.

Что еще нужно вам в течение дня? Час пребывания на воздухе. Ну, попробуйте – проделайте полчаса пешком хотя бы часть пути до работы. А вечером то же, возвращаясь.

Не забудьте перед сном очистить лицо от косметики. Это необходимо делать, как бы вы ни устали. Даже если нет специального лосьона или молочка для снятия макияжа, можно очистить лицо мыльной пеной, а потом протереть его влажным полотенцем. И в завершение всего – ночной крем. Если ночного крема нет, можете опять же использовать несколько капель растительного масла. Кожа будет вам очень признательна.

Начинать такой уход за собой никогда не рано!

Я видела, как французская мама учила пятилетнюю дочку похлопывать себя по щекам: женщина всегда женщина, даже очень маленькая.

Но мало этого: начинать уход за собой никогда не поздно!

Попробуйте – убедитесь сами.

Что еще очень действенно и почти ничего не стоит?

Протирайте лицо по утрам и вечерам кусочком льда. Уже через неделю после начала подобной процедуры вы ощутите результат: кожа разгладится, вы будете выглядеть свежей и отдохнувшей. Главное: делать это постоянно.

Еженедельную чистку лица можно проводить при помощи самодельного скраба. Смешайте несколько чайных ложек соли с небольшим количеством сливок, так, чтобы получилась густая кашица. Протрите этой кашицей лицо, осторожно массируя лоб, щеки, подбородок. Смойте остатки скраба. Вы почувствуете, какой гладкой стала кожа лица. Нанесите питательный крем.

Таким же образом, но в большем количестве готовим скраб для тела.

Самое главное: постоянно и неуклонно, независимо от настроения и степени усталости, делать все необходимое для поддержания своего лица и тела в достойном состоянии. Помимо всего прочего эти процедуры отлично влияют на настроение. А с хорошим настроением мы горы свернем!

Будьте уверены, появятся новые силы. И новые средства. Ведь хорошее к хорошему прибавляется!

У, зверюги!

Посмотрите описания зверей и решите, с каким из них вы бы сравнили вашего мужчину? А вы? С кем вы отождествляете себя? Хорошая ли вы парочка? Кто опаснее? Кто кого съест?

Ваш мужчина:



а) Медведь – на первый взгляд симпатичный безобидный увалень, большой ребенок, которого легко провести, заставить плясать под свою дудку. Отчасти это так и есть, если действовать лаской и проявлять терпение и понимание. Не стоит при этом забывать, что медведь большой и настойчивый добытчик. Он способен одним махом оглушить большую рыбу в быстром речном потоке, он способен добывать мед, ягоды. Он умело отстаивает свою территорию. Все это достойно уважения. Ни в коем случае нельзя злить и раздражать медведя: он приходит в слепую ярость, заставляющую его крушить все, что попадется под его тяжелую лапу. В этом случае пощады не ждите.



б) Тюлень – чрезвычайно резвый и активный в период брачных игр, умница и красавец, гора мускулов, прекрасный охотник. После окончания брачного сезона способен неделями валяться на одном месте в состоянии прострации, набираясь сил для новых подвигов. Когда он в состоянии отдыха, лучше не приставать к нему с просьбами: толку не будет никакого, в лучшем случае громко и внятно промычит: «Не трогайте меня, я устал, неужели непонятно?!»



в) Пингвин – идеальный папаша, с радостью и готовностью берет на себя все заботы о птенцах, их высиживании, защите, обучении. Требовать от него при этом, чтобы он в период воспитания потомства был еще и добытчиком, просто несправедливо и нереалистично. Он мирный и спокойный семьянин, для которого на первом месте интересы детей, а не партнерши. Зато та может быть совершенно спокойна и не отягощена бременем ответственности за собственных чад.



г) Крот – честный труженик, увлеченный работой и не замечающий ничего вокруг. Главные черты: полное отсутствие романтизма и мечтательности. Приземленный реалист. Не уклоняется от исполнения своих обязанностей. Готов кормить и укрывать потомство в надежном жилище. О высоких материях не думает и рассуждать не любит. Ставит конкретные задачи и обязательно их решает.



д) Бык – упорный, упрямый, несгибаемый великан, целеустремленный и работающий. Не терпит помех на своем пути. Если долго раздражать или мешать ему делать свое дело, способен затоптать или подкинуть на рога. Если не считает необходимым что-то делать, упрется рогом в землю – не сдвинешь. Терпеливый, достойный уважения, мудрый. Хорошо чувствует себя в одиночестве. Откликается на ласку и заботу. Честен, порядочен, добродушен.



е) Тигр – могучий хищник, прекрасный семьянин, отец и соратник. С врагами суров и беспощаден. Способен энергетически подавлять партнера, так как не всегда отдает себе отчет, что не все так сильны, как он. Может вызывать страх. Требует почтения к себе и своим возможностям. Справедлив. Способен пускаться в разного рода авантюры. Лидер, глава семьи. Не выносит давления, ущемления собственных прав и свобод. Щедр и великодушен. Красив и привлекателен. Крайний индивидуалист. Подлаживаться ни под кого не может, даже если очень любит.



ж) Поросяенок – милый симпатяга, любящий получать от жизни удовольствия, ни за что при этом не отвечая. Шутник и гуляка. Легко обучаем, круг интересов крайне широк. Как партнер не очень надежен, так как верность и обязательность – не главные его качества. Долго остается ребенком в душе. Мечтателен и не чужд романтики. Не выносит агрессию и выяснение отношений. Он из тех, кто не наносит тяжких душевных ран, с кем, даже расставшись, можно остаться добрыми друзьями.



з) Конь – любитель приключений, путешественник, азартный игрок. Индивидуалист. Не забывает сделанное ему добро и зло. Бывает мстителен, вспыльчив. В этом случае способен на крайности. Характер неровный. В любви требует к себе полного внимания. Даже если в семье дети, он должен быть уверен, что любовь партнерши к нему сильна, неистребима, бесконечна. Если он доверяет своей партнерше, способен на самоотречение, щедрость, самозабвенный труд на ее благо.



и) Павлин – уверен, что главное – красота. Только красотой и пытается завоевать взаимность. Добиваться, ухаживать, обещать – не его дело. Он просто будет стоять, развернув веером во всей красе свой невероятный хвост. Вот я каков! Любуйтесь! И ведь многие считают его неотразимым. И после расставания до конца дней своих вспоминают: «Ах, ну как же он был хорош! Как прекрасен! Как жаль, что все проходит...»



к) Волк – активный, целеустремленный, осторожный. Как правило, прекрасно сложен, вынослив, пренебрегает трудностями. Партнершу выбирает под стать себе: сильную, хитрую, умную, способную разделить тяготы трудной жизни. К своим щедр, к чужим жесток и недоверчив. Способен на все для достижения поставленной цели. Не сдается, не покоряется, не доверяет. Бойтесь подорвать его доверие к себе. Он не простит и не останется рядом.



л) Соловей – невзрачный, неприметный, слабый, серенький – в чем только душа держится. Но как поет! Какие блаженства любви сулят его песни! Как восхитителен его дар! Он способен влюбить в себя своим талантом. Вы будете слышать только его песни. Только помните: все заботы о детях, его пропитании и благополучии лягут на вас. Чувства безопасности не ждите: так многие будут влюблены в его пение, что вам придется постоянно мучиться ревностью. Может быть, соловья лучше любить на расстоянии?

В вашем представлении вы:



а) Пантера – сильная, хищная, агрессивная, опасная, привлекательная для мужчин, авантюрного склада, загадочная, уверенная в себе, немногословная, до самых преклонных лет сохраняет красоту и статью, ей поклоняются как королеве, ей восхищаются. Ей необходимы простор и свобода.



б) Собака – верная, надежная, веселая, отличный друг, не претендует на главенство, преданная, лояльная, замечательная мать, в партнерских отношениях зависима от желаний любимого, легко уступает, способна к эмоциональной поддержке партнера, получает удовольствие, когда может ему помочь.



в) Пчела – неутомимая труженица на благо семьи, ничего не требующая взамен, идеальная хозяйка, никаких других интересов не имеет, верная, положительная, жизнь с ней может показаться однообразной, зато дом всегда будет полной чашей благодаря ее стараниям и прилежанию.



г) Кукушка – симпатичная и легкомысленная, своеобразно проявляющая заботу о детях. Она осознает, что не способна терпеливо и систематически ухаживать за собственным потомством, поэтому старается всеми правдами и неправдами пристроить детей к надежным и безропотным опекунам, не жалеющим собственных жизней ради выкармливания и воспитания чужого птенца. Кукушата, как и их мать, неблагодарны и эгоистичны.



д) Зайчик – очаровательная, подвижная, хоть и робкая девица, покоряет обаянием и мягкостью характера. Преданная мать, но как партнерша непостоянна и легкомысленна. Любит большие компании, отдых на природе, ощущение безопасности. Мужчин привлекает своей беззащитностью, рядом с ней каждый мужчина чувствует себя сильным.



е) Львица – любительница роскоши и блеска, от партнера требует солидности, хорошего положения в обществе, всевозможных материальных благ. Серьезно относится к семейным обязанностям, к воспитанию детей. Порой слишком серьезна и скучна. Эгоистична. Не проявляет гибкости, не идет на уступки. Может остаться одинокой, так как, не встретив мужчину своей мечты, на компромиссы не идет. Ревнива и требовательна.



ж) Курочка – непротивная хлопотунья, умом не блещет, во всем слушается мужа, старательная, добродушная, болтливая, суматошная, ей чужды романтика и возвышенные чувства и мечты, она умеет довольствоваться малым, верная и преданная.



з) Овечка – очаровательная бездельница, не блещущая умом, любит весело проводить время в большой компании, вкусно поесть, поваляться на солнышке, податлива, безынициативна, не агрессивна, реалистка без амбиций.



и) Мышка – хитрая, пронырливая, запасливая и весьма удачливая добытчица и хозяйка. В ее доме всегда достаток, даже изобилие. Корыстна, но умеет прикинуться беспомощной, доброй и жертвенной.



к) Сова – ученая дама, чьими мудрыми советами не стоит пренебрегать. Проницательна и молчалива. Своего не упустит. Целеустремленная и сильная. Вызывает уважение и восхищение окружающих, однако партнеров пугает ее острый ум и слишком быстрая реакция. Не каждый решается.



л) Змейка – гибкая, блестящая, очень себе на уме, умеющая дать отпор, способная на коварные и агрессивные действия, если к этому вынудят обстоятельства. В спокойном состоянии расслаблена, безмятежна, незаметна. Но с ней лучше не зевать.

Выберите 2–3 животных, наиболее подходящих, на ваш взгляд, по описанию вашему избраннику. Выберите 2–3 животных, по описанию похожих на вас. Как вы думаете, подходите ли вы друг другу? Есть ли шансы ужиться? Кто кого съест?

Попросите сделать то же вашего партнера. Сравните, совпали ли ваши представления друг о друге. Почему он выбрал, думая о вас, именно это животное? Какие ваши качества побудили его к этому? Расскажите ему о причинах своего выбора его качеств.

Пожалуйста, не указывайте на недостатки партнера в ходе этой шуточной игры. Этот разговор о качествах друг друга дает вам шанс показать свою любовь и нежность. Ведите его с теплыми и любовными интонациями.

Вода. Что она может

Вода – жизненно необходимый для человека продукт.

Все диетологи мира сходятся во мнении, что жажду лучше всего утолять именно чистой водой, а не жидкостями, над которыми «поработали» изготовители лимонадов и других подобных напитков. В лимонадах, как правило, содержится избыточное количество сахара, консервантов и других вредных элементов, которые не только не утоляют жажду, но, напротив, разжигают ее, а также ведут к различным нарушениям обмена веществ.

Мало того: те, кто хочет сбросить несколько килограммов, должны не забывать о воде в промежутках между едой.

Тело человека на $\frac{2}{3}$ состоит из воды. И вот что интересно: клетки людей, страдающих ожирением, содержат недостаточно влаги! Только клетки организма, насыщенные жидкостью, могут активизировать собственный обмен веществ, а вслед за этим начнется успешное снижение веса.

Но вода не только утоляет жажду.

Вода – лучший избавитель от негативных эмоций. Она помогает восстановить душевное равновесие, сбросить груз забот, смыть печаль, злые взгляды, накопившуюся усталость.

Вот тут-то мне и хочется рассказать вам о замечательном человеке, жившем в XIX веке и создавшем целое учение, которое сейчас помогает тысячам людей.

Речь идет о баварском священнике, пасторе Себастиане Кнайпе (1821–1897).

Он создал оздоровительную методику, которая широко практикуется в Европе и называется по имени ее создателя Кнайп-терапия.

В возрасте 23 лет, учась в лицее, Кнайп заболел туберкулезом. Эта тяжелая болезнь в те времена давала очень мало шансов на выздоровление. Молодому человеку попала в тот момент книга «Сила и эффективность холодной воды». Терять ему было нечего. Он стал на себе испытывать то, что рекомендовалось в книге. Купался зимой в ледяной воде, ходил босиком. И произошло чудо: он исцелился.

С этого и началось создание его собственной методики исцеления.

Учение Кнайпа базируется на тесной связи человека с природой.

Именно нарушение этой связи и ведет человека к болезням.

Вот основные принципы учения Себастиана Кнайпа:

1. Лечение водой.

Вода улучшает кровообращение, ускоряет обмен веществ, укрепляет. Самое благотворное – это водные процедуры, основанные на смене температуры воды. Это положительно влияет на кровеносные сосуды, мышцы, нервную систему.

– Хотите получить заряд бодрости на весь день?

Обязательно обливайтесь по утрам холодной водой.

– Хотите, чтобы ваша кожа была упругой, молодой? Используйте контрастный душ (поочередно то горячий, то холодный, заканчивая процедуру холодными струями воды).

На тему оздоровления Кнайп написал три книги, из которых одна посвящена гидротерапии:

«Мое лечение водой»;

«Вот так вам должно жить»;

«Моя воля».

Оздоровление водой, по методике Кнайпа, состоит из:

- обтираний (их можно делать как дома, так и на открытом воздухе): необходимо очень быстро и активно растереть тело и лицо влажным полотенцем, а затем досуха вытереться;
- ванн, которые можно делать как для отдельных частей тела, так и полностью, добавляя в воду различные соли, например, морскую и др. Для рук и ног можно устраивать контрастные ванночки;
- обливаний.

Доктор Кнайп настоятельно рекомендовал на рассвете окунаться в холодное море, реку, озеро (или же облиться водой, принять душ), далее разогреть тело физическими упражнениями, потом хорошенько растереться. В его систему закаливания входит хождение босиком по утренней траве, а также хождение по воде.

Вот на этом последнем остановлюсь подробнее, так как совсем недавно на себе испытала все детали Кнайп-терапии, находясь в Германии, на прекрасной реке Эльбе, в отеле, оборудованном по методике Кнайпа. В саду отеля оборудована большая лужайка для оздоровительной процедуры «хождение по воде». Сначала вы идете босиком по мягкой травке. Потом по мелким камешкам, потом – по крупным. Дальше – неглубокий (по колено) бассейн с холодной водой протяженностью 5 метров. Этот бассейн создан для хождения по воде. Ходить надо, подражая цапле, то есть высоко поднимая ноги, оттягивая пальцы ног вниз. Руки при этом держим на талии. Если трудно держать равновесие, есть специальные поручни. Достаточно пройти туда-сюда.

Потом надо выйти из воды, насухо вытереть ноги.

Я видела такие специально оборудованные маршруты: трава, камешки, вода – в горах Швейцарии, в Чехии. Это действительно простая, но очень бодрящая и одновременно уравновешивающая процедура.

В Японии мне довелось побывать в большом бассейне, часть из которого была специально оборудована, чтобы не плавать, а ходить в воде. Глубина там была примерно 70 см. Длина бассейна – 12 метров. Можно задать себе длину маршрута и вышагивать. Я это проделывала ежедневно.

Плавание – это одно. Хождение по воде – совершенно другой вид нагрузки. И приносит отличные плоды.

По воде можно ходить вдоль берега моря, озера, реки (если берега позволяют).

Старайтесь не просто идти, а меняйте шаг, например:

- часть пути – на цыпочках;
- часть пути – на пятках;
- часть пути – высоко поднимая ноги;
- часть пути – тяжело ступая всей ступней.



2. Следующий принцип Кнайпа – движение или лечебная гимнастика.

Он призывал, занимаясь упражнениями, не напрягаться, следовать своему ритму. Но двигаться – обязательно!

3. Диетотерапия.

Кнайп призывал к умеренности в еде. Он рекомендовал есть 3 раза в день, употребляя в пищу овощи, фрукты, продукты из цельной муки. Он призывал умеренно потреблять мясо, а лучше вообще отказаться от него.

4. Фитотерапия. Лечиться Кнайп советовал природными медикаментами, травами.

5. Душевное состояние. Особенно важной считал Кнайп заботу о состоянии духа, так как дух и тело являют собой неразрывное единство.

Очень важно соблюдать ритм жизни, хорошо высыпаться, мыслить позитивно, то есть использовать все, что идет на пользу душевному спокойствию.

Кнайп рекомендовал каждый день сливаться по крайней мере с одной из стихий: стихией воды или стихией воздуха. Для этого достаточно совершать прогулки, водные процедуры, физические упражнения. Очень важными считал доктор и интеллектуальные занятия.

Система Кнайпа несложна и доступна. Главное – в систематичности, регулярности. Результаты себя ждать не заставят.

Мы мечтаем о материнстве. Мужчина мечтает об отцовстве

Принято считать, что любая девочка с раннего детства хорошо представляет себя в роли матери. Любовь матери к ребенку во всю мощь проявляется уже в период его внутриутробного развития. Материнская любовь сильна и слепа. Отцовская же любовь якобы приходит не сразу. Считается, что будущего отца необходимо заранее готовить к его роли, терпеливо приучать к новому положению, чтобы постепенно пробудились в мужчине отцовские чувства. С этой точкой зрения я познакомилась давно и стала наблюдать, чтобы проверить, так ли это? Так ли уж мужчины не готовы испытывать сильные отцовские чувства к своему ребенку «с первого взгляда»? Мои наблюдения привели меня к следующему выводу: во-первых,

готовность мужчины стать отцом зависит от того, рос ли он в полной семье, с отцом и матерью, или в неполной (только с матерью).

Мальчик примеряет роль отца, копирует его в играх. Он уверен, что обязательно будет отцом, когда вырастет. Мальчику, выросшему только с матерью, труднее. Он привык быть в центре внимания и заботы. И он не знает, что от него потребуется. У него меньше развито чувство потребности быть отцом. Но эта проблема вполне решаема, если подойти к ней с терпением.

Вот маленькая история. Десятилетний мальчик решил провести опыт: создать инкубатор, чтобы в результате вывелись цыплята. Он делал все, что положено, поддерживал нужную температуру, весь период ожидания не мог отвлечься ни на что другое, весь был поглощен ожиданием и надеждой. И при этом его все время терзали сомнения: «Неужели это возможно? Неужели из белых, на вид совсем не живых яиц появятся живые птички, пробив скорлупки клювиками?» Он хотел верить. И не верил. И с замиранием сердца ждал.

И вот настал этот дивный миг. Как всегда, неожиданно. Мальчик вернулся из школы, ринулся посмотреть, как дела – ведь по срокам было уже пора, и – о чудо! Среди осколков скорлупы стоял малюсенький желтый цыпленок, мокрый, слабый, но настоящий, живой! И как вы думаете, в чем состояла реакция мальчика на это чудо?

Он принялся носиться по дому с громкими криками, полными восторженного счастья: «Я стал отцом! Я стал отцом! Я стал отцом!»

Это и есть нормальная мужская реакция на рождение младенца. Неописуемый восторг, вера в себя, чувство полета, благодарность, любовь!

Отцы любят своих детей. Они дорожат ими. Им больно, нестерпимо больно допустить саму возможность, что им могут запретить видеться со своим ребенком. И тем не менее – это реальность, с которой они не могут не считаться.

С середины XX века доподлинно известно, что чувства беременной женщины отражаются на ребенке, которого она вынашивает. Не поднимается рука написать слово «зародыш» о созревающей в лоне матери новой человеческой жизни. Уже на шестой неделе внутриутробной жизни ребенок способен к чрезвычайно сложным действиям. В восемь недель он двигает головой, руками, торсом, используя эти движения для выражения чувств, вкусов, симпатий и антипатий. Он не любит, когда его трогают, отодвигается, когда врач надавливает на живот беременной. В четыре месяца ребенок хмурится, щурит глазки, гримасничает. Ребенок боится холодной воды: если мать выпьет ее, он отвечает резкими толчками ножек. Начиная с 24-й недели ребенок постоянно реагирует на шумы, которых вокруг него немало.

Он слышит голос матери и отца! Он спокоен, когда материнское сердце бьется ровно, и очень испуган, когда ритм меняется. Начиная с шестой недели беременности, он реагирует на свет. Например, солнечный. Если матери направить световой луч на живот, ребенок отворачивается или подпрыгивает. На шестом-седьмом месяце беременности ребенок очень тонко различает реакции и чувства матери.

У всех народов мира тысячелетиями существуют правила: если хочешь иметь здоровое потомство, мать во время беременности должна быть довольна, спокойна, безмятежна. Ей полагается смотреть на произведения искусства, слушать прекрасную музыку, доброкачественно питаться. Обо всем этом обязаны заботиться те, кто вместе с женщиной ждет появления на свет младенца. Хорошо, когда это отцы.

Связь новорожденного младенца с матерью и отцом очень велика. Большинство матерей (более 70 %) способны отличить своего ребенка от других по крику и даже по запаху! Кроме того, 70 % рожениц могут определять своего малыша на основании поглаживания его ручек. Но и отцы узнавали своего ребенка после поглаживания его ручки! Хотя способ прикосновения у матери и отца неодинаков: матери склонны «похлопывать, постукивать» (успокаивающие прикосновения), отцы поглаживали ручку и слегка колебали ее (жест, который можно рассматривать как приглашение к игре).

Ребенок, отец которого с самых первых дней его появления на свет ухаживал за ним, носил на руках, разговаривал, меньше боится посторонних людей, проявляет большую общительность.

Даже у новорожденных девочек и мальчиков мозг функционирует по-разному!

Два полушария головного мозга лучше связаны между собой у девочек. Поэтому девочки склонны к анализу и чаще задают вопросы.

Мозг мальчиков богат в большей степени внутренними соединениями. Поэтому мальчики лучше успевают по математике и ориентируются в пространстве.

Оба района мозга, отвечающие за речевые способности, на 20–30 % более объемны у девочек. Поэтому мальчики часто начинают говорить позже, чем девочки.

Мальчики более болезненны, чем девочки, и значительно ранимее эмоционально.

Отец и ребенок

Присутствие мужчины в жизни ребенка необходимо как мальчикам, так и девочкам. Мальчикам в первую очередь потому, что им нужен пример для подражания. Девочкам – для того, чтобы их будущие отношения с партнером базировались не на романтических мечтах, полученных из сериалов, а на представлениях о реальной жизни.

Если женщина растит ребенка одна, она обязана позаботиться о том, чтобы ее ребенок имел возможность регулярно общаться с представителями мужского пола. Хорошо, если есть дедушка или дядя (брат матери). Хорошо, если ребенок посещает спортивную секцию, где тренер – мужчина. Старайтесь сами проводить свой досуг (вместе с ребенком) так, чтобы ребенок получил положительные примеры мужского поведения.

И еще: если вы одна растите ребенка, не старайтесь создать образ сильной всемогущей матери. Ребенок, как мальчик, так и девочка, будет дезориентирован. Девочка в дальнейшем будет стремиться доминировать, беря все проблемы на себя, и повторит одинокую судьбу матери; мальчик может вырасти слабым и безвольным, лишенным чувства ответственности и уверенным, что все заботы можно и нужно переложить на женские плечи.

Под влиянием отца у ребенка формируется понятие дисциплины, честности, чувства долга, ответственности.

Если отец является сильной личностью, принимает активное участие в воспитании детей, дети чувствуют себя защищенными, они вырастают сильными духом и более уверенными в себе.

Для мальчика очень важно усвоить мужские формы поведения и способы решения проблем, поэтому так ценны совместные игры с отцом, прогулки, чтение, чтобы отец высказывал свое мнение о тех или иных ситуациях.

Влияние отца на девочку в подростковом возрасте дает ей уверенность в собственной привлекательности. Девочкам, выросшим с отцами, легче выстроить правильные отношения с представителями противоположного пола.

Любовь отца формирует у девочки умение любить. Если отец жесток, равнодушен, пренебрежительно отзывается о проявлениях женственности, для девочки-подростка это может тяжело сказаться на всей ее дальнейшей жизни.

Родителям необходимо знать, какие этапы развития проходят их дети, чтобы быть готовым к возрастным кризисам (что является нормой развития) и не воспринимать отдельные кризисные проявления ребенка как некую аномалию. В периоды кризисов детства меняется система связей ребенка с окружающими, проявляются негативизм, упрямство, капризность, эмоциональная неустойчивость, сопротивление власти взрослых.

Кризис 1 года: он завершает стадию полной зависимости ребенка и означает переход к стадии независимости.

Кризис 3 лет: ребенок исследует окружающий мир, удовлетворяет пробуждающееся любопытство, бунтует против ограничений. Главная проблема в этот период: агрессия ребенка и контроль над ней. Основные симптомы кризиса 3 лет: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, протест, деспотизм. Родителям очень важно проявлять терпение, помогая ребенку понять, что его любят и ценят, что в некоторых проблемах он не виноват, в некоторых виноваты другие, а иногда он преувеличивает чувства.

Противопоставить агрессивному поведению ребенка свое собственное – ровное, спокойное – крайне важно. Окрики и подавление усилят агрессию.

Кризис 7 лет: ребенок уже осознает отличие мужской и женской социальных ролей, он осознает себя мальчиком или девочкой, отождествляя себя с родителями своего пола. Ребенок уже ориентируется в собственных переживаниях и в их причинах. У него формируются запросы к себе самому, к успеху, проявляется самолюбие, способность к самооценке. В этот период ребенок может испытывать острое беспокойство (тревожность) по разным поводам: страх своей смерти и смерти родителей; страх не соответствовать требованиям, быть «не таким». Усиливается тревожность целым рядом причин:

- если родители предъявляют к ребенку завышенные требования;
- если родители сами тревожны;
- если родители (или один из них) слишком эмоциональны;
- если родители непоследовательны (запретили, а потом разрешили);
- если родители авторитарны («как я сказала, так и будет»);
- если один родитель противоречит другому.

Приблизительно в 11 лет начинаются проблемы подросткового периода (с 11 до 15 лет – пубертатный период; с 16 до 20 лет – ювенильный период).

С 11 до 15 лет подросток развивает личную систему ценностей, формирует личные цели, развиваются его половая идентификация, самоопределение, сепарация. Подросток в этот период как бы раздираем на две части: с одной стороны, он всячески бунтует против контроля взрослых, с другой – он нуждается в руководстве; он мечтает о близости и боится интимности; он созревает сексуально, но психически не готов к сексуальному опыту; он нуждается в поддержке и заботе взрослых, он охвачен ожиданием будущего.

В этот период *мальчик может* испытывать к отцу новое чувство: ревность. Поразительно точно описаны эти подростковые перемены писателем Л. Е. Бежиным: «К отцу же я испытывал смутную ревность и по примеру всех инфантов в этой ревности вторично обретал отца, – обретал как сильного, как соперника, как мужчину, утрачивая в нем союзника, любящего доброго слабого. Да, в детстве с отцом у меня был союз – вечный и нерушимый. (...) Теперь же союз с ним распался, и в присутствии матери отец был лишним и даже чуждым настолько, что я стремился отеснить, отодвинуть, устранить его как некое препятствие или помеху. (...) Но когда мы оставались наедине, без матери, я с раскаянием понимал, что он мне вдвойне необходим.

Необходим и дорог постольку, поскольку в нем заключалось то, с чем я мечтал выйти на поединок, его огромность, мужественность и сила – достоинства, которые я незаметно похищал, любясь ими так же, как я любовался красотой и недоступностью матери. Воистину подростковая любовь и ревность к отцу – это тоже начало предательства, уже совершенного мною, потому что чем больше я любил, тем больше ревновал, и чем покорнее склонялся перед ним как победителем, тем упорнее отдавался затаенным мечтам о победе.

Иногда в торжестве тайного победителя я настолько возвышался над отцом, что мысленно превращал его в собственного сверстника, одноклассника, такого же, как и я, подростка. В этом уменьшенном отце я угадывал черты тех, кого в будущем придется ревновать уже не к матери, мнимой и воображаемой незнакомке, а к незнакомке подлинной...» (Л. Е. Бежин. Отражения комнаты в елочном шаре. М., 2008)

В семьях, где отношения между родителями складываются неблагоприятно, где родители выясняют отношения в присутствии сына, естественная «ролевая» ревность подросткового периода может перерасти в безобразные стычки мальчика с отцом (мотив – защита матери). Отец обвиняет при этом мать в том, что она настраивает сына против него. Старший мужчина в семье начинает чувствовать свою ненужность жене и сыну, разочаровывается в собственной отцовской роли. Именно в этот период распадаются семьи: мужчина, страдая депрессией, отправляется на поиски радости. Или – сын подбивает мать на развод с отцом, так как «нельзя дальше терпеть его безобразия». Мать может поддаться советам сына, видя

в нем подросткового защитника, мужчину, и стать инициатором развода, о чем впоследствии очень пожалеет.

Как же следует поступать в подобных случаях? Прежде всего: никогда, ни под каким видом не ссориться на глазах у мальчика. Уж на это-то мы просто обязаны быть способными ради собственной семьи. Во-вторых, если между отцом и сыном происходят стычки, потребовать от сына безоговорочного уважительного отношения к отцу, продемонстрировав мальчику, что в подобных случаях ни в коем случае не встанете на его сторону.

Подросток, при всех признаках взрослости, еще абсолютно незрел. Он ревностно отстаивает свою независимость, свои права, проявляя упрямство, негативизм, своеволие, заявляя своим поведением: «Я уже не ребенок». И вместе с тем он нуждается в поддержке и защите взрослых. Поэтому жесткий, но аргументированный запрет, первоначально вызвавший вспышку негодования, приводит потом к успокоению (такая линия поведения – согласованность родительских действий и умение аргументированно сказать «нет» – эффективна по отношению к подросткам обоих полов).

Подростку очень важно, чтобы его уважали. Он не выносит критику своего окружения или своей подружки (друга). Матери 15–16-летних подростков часто совершают большую ошибку, грубо и бесцеремонно указывая друзьям своего ребенка на недостатки их поведения. Это начало серьезного конфликта между ребенком и родителем. «Если меня не уважают, не любят, то зачем я с ними?» – рассуждает подросток.

Одна моя знакомая, рыдая, рассказывала о страшных стычках с 16-летним сыном из-за того, что тот встречался с девочкой, которая очень не нравилась матери.

– Она на него влияет! Он был такой хороший мальчик! Я ему говорю: брось эту шалаву, а он мне так ответил, так ответил!.. И это за все мои старания! А был такой хороший мальчик!

– А если про вас скажут «шалава», вам как? Понравится? Или про дочку вашу? – спрашиваю я. – Вы же ему ничего другого не оставляете, кроме как обзывать в ответ. Неужели вы, взрослая, умная, опытная, красивая, не в состоянии поладить с собственным хорошим мальчиком? Как с вами легче договориться? Если кричать на вас или лаской, по-доброму?

И вот от таких прописных истин женщина начинает прозревать.

– Ой, что же я наделала! – пугается она. – Он же теперь меня возненавидит!

Я даю ей совет: нравится – не нравится девочка, уважайте его выбор, подружитесь с ней, похвалите его вкус, извинитесь за то, что не сразу разобрались. Ему сейчас со всех сторон трудно: растет, устает, в школе нагрузки, думать о будущем надо, с девочкой встречаться начал, мать скандалит. Сделайте шаг ему навстречу, в конце концов. Покажите, что любите, уважаете. Только любовью, только любовью можно действовать.

– Неужели получится? – Женщина не верит, что все так просто.

А через неделю подбегает сияя:

– Это работает! Это работает! Чудо! Я попросила прощения, сказала, что девочку не разглядела. И он тоже попросил прощения! Так оказалось легко!

Но это никакое не чудо! Просто действует все тот же закон жизни: на добро ответят добром.

Совет: При этом родительский долг – хорошо знать окружение своего ребенка. В подростковом возрасте происходят удивительные вещи: наибольший уровень тревожности проявляется у него в общении именно с родителями (страх неуважения к его личности, к ограничению свободы, к запретам), а наименьший уровень тревожности отмечается при общении подростка с чужими взрослыми. Вот в этом-то и таится главная опасность. Потому что взрослые – увы – разные бывают. Эту особенность возраста

надо учитывать, наблюдать, спокойно говорить с подрастающим ребенком о примерах из жизни, не назидательно, не читая морали, а как со взрослым, приглашая вместе удивиться и даже огорчиться некоторым обсуждаемым событиям из жизни.

Ошибки в воспитании мальчика

Тема воспитания чрезвычайно обширна. Она требует детального рассмотрения и заслуживает отдельной объемной книги. Поэтому сейчас о самом главном. Не надо все время навязывать мальчику стереотипы мужского поведения – «мужчины не плачут», «не будь размазней», «не веди себя как девчонка», «учись давать сдачи, раз ты мужчина». Самые лучшие установки ребенок получает благодаря личному примеру родителей. Контролируйте свое поведение, помните, что глядя на вас, ребенок выстраивает свое будущее. И от вас зависит, каким оно будет.

Запомните самое главное: МАЛЬЧИКИ – ЭТО НЕ «МАЛЕНЬКИЕ МУЖЧИНЫ», А ДЕТИ, КОТОРЫМ НАДО ДАТЬ ВРЕМЯ ВЫРАСТИ!

Старайтесь избежать следующих ошибок:

- излишней суровости;
- потакания любому капризу, баловства;
- постоянного запугивания, навязывания отрицательных установок («будешь плохо учиться, пойдешь в дворники»);
- отсутствия личного позитивного примера;
- семейных ссор на глазах у мальчика;
- слишком высоких требований;
- критики, сравнения с другими детьми («он может, а ты нет»);
- несогласованности между родителями (если один запрещает, другой разрешает);
- обучения наукам в ущерб физическому воспитанию.

Типичные материнские ошибки (в наибольшей степени характерные для матерей-одиночек):

1. Мать относится к сыну-подростку как к «замещающему» мужу, требует заботы о себе, постоянного внимания, хочет постоянно находиться в обществе сына, считает необходимым быть в курсе его интимной жизни.
2. Преувеличенная опека, предупреждение о возможных несчастьях, запугивание.
3. Лишение любви в воспитательных целях. Реакция на неудачи в учебе, неаккуратность: «Мама такого не любит».
4. Воспитание чувства вины. В случае неповиновения, нарушения запрета ребенок клеймится как «неблагодарный», «бессовестный», «доводящий мать до приступа» и т. п.

Помните: В КОНФЛИКТЕ РЕБЕНОК – РОДИТЕЛИ ВИНОВАТА БОЛЕЕ СИЛЬНАЯ И ОПЫТНАЯ СТОРОНА. (Догадываетесь, о ком идет речь?)

Именно родители обязаны проявить самоконтроль, понимание главных целей своих отношений с ребенком и главное – любовь к тому, кто еще не научился по-настоящему любить.

Герои и героини детских сказок

Типы мужчин «Герои детских сказок».

Сказка ложь, да в ней намек, добрым молодцам (и девицам) урок. Вот я и придумала такую классификацию:

1. Карлсон.

Всегда – мужчина в самом расцвете лет, авантюрист, любитель вкусно поесть и повеселиться. Хороший организатор, лидер в отношениях. Артистичен и неистощим на выдумки. Жизнелюб. Создает атмосферу праздника и чувство легкого решения всех проблем. Не любит: отвечать за последствия устроенных им самих увеселительных мероприятий. Решительно уклоняется от конфликтов и разбирательств. Инфантилен. Безответствен. Принципиальный одиночка. Идеальный друг, если речь идет о совместном веселье. Все тяготы жизни – пожалуйста, без него. Моральной и материальной опорой быть не может. И не требуйте – улетит!

2. Волк.

Мачо. Полагается на силу. Попытки применить свой неразвитый интеллект, схитрить всегда терпят провал. (Совершенно непонятно: зачем устраивать весь этот цирк с переодеванием в бабушку, если за тобой по пятам гонятся охотники.) Стратег, но не тонкий. Агрессивен. Любитель риска и острых ощущений. Чувство юмора отсутствует (поглядел бы на себя в зеркало, когда одевался бабушкой!). В вечном поиске добычи. Съев добычу, охладевает к ней и устремляется к другой цели. Совершенно не романтичен. Покоряет мужественностью, хриплым голосом, ощущением силы. Хороший добытчик, если будет иметь рядом волчицу и работать с ней в паре.

3. Колобок.

Безответственный, самоуверенный и легкомысленный тип. Легкая добыча для дам, умеющих притвориться нежными, слабыми, незащищенными. Легко теряет бдительность. Верит в свой ум и удачливость. Хвастун. Не отдает себе отчета в собственных действиях (куда и зачем катится – наверняка сам не знает, если спросить). Добродушен и глуп. Таких используют и бросают.

4. Принц (он же Царевич).

Хорошо материально обеспеченный романтик, не чуждый прагматизма. Боится стать жертвой женской корысти, отчего скрывает свое благородное происхождение и богатство на первых этапах знакомства с потенциальными невестами. При этом все же оторван от реальности: зачем-то отправляется в дальние края в поисках спутницы жизни, чтобы встретить первую встречную-поперечную и взять ее в жены. Способен добиваться цели, преодолевать преграды и выдерживать испытания. Быт, даже самый налаженный, ему скучен. Жаждет подвигов. Быть добытчиком не приучен. Полученное в наследство состояние не приумножит. Покоряет благородством облика, ухоженностью, щедростью и – главное – бросающейся в глаза материальной обеспеченностью.

5. Кот в сапогах (вариант: Конек-горбунок).

Умный, надежный, изворотливый исполнитель самых сложных задач и желаний. Обладает неброской внешностью, малым ростом, поэтому мало кто понимает, что такой партнер – самая большая удача жизни. Бескорыстен, скромен, альтруистичен. Всегда придет на выручку. Болтливость, хвастовство – не его качества. Осуществлять задуманное – вот его девиз. При этом действует он практически всегда в интересах того, кому служит, а не собственных. Но такая роль его вполне устраивает.

6. Кощей.

Как собака на сене: сам не ест и другим не дает. Завистник преклонных лет. Завидует в основном молодости и привлекательности своих же братьев по полу. Постоянно крадет у них невест, причем без всякого толку, видимо, исключительно из соображений собственного престижа. Похищенные им красавицы маются, но терпят в ожидании принца, который придет, спасет и обеспечит дальнейшую красивую во всех отношениях жизнь. Или смерти самого Кощея, чтобы потом пользоваться его богатствами в награду за загубленную молодость. Но Кощей – Бессмертный! Так что: состариться – состаришься, а пережить – не переживешь.

7. Винни-Пух.

Уютный оптимист и жизнелюб, обладающий при этом качествами лидера и практической сметкой. Добрый, мягкий. К цели при этом движется неуклонно. В его доме всегда будет мед, которым он поделится с друзьями и подругами. Обладает здравомыслием, склонен советоваться со старшими. Любит хорошо организованные вылазки на природу и походы в гости. Иногда склонен устремляться к ложным идеалам, но вовремя спохватывается. Его привлекают налаженность быта и дружелюбие партнерши.

8. Пятачок.

Всегда ведомый. Без друзей своего существования не представляет. Инициатива, критический подход отсутствуют начисто. Легко ввязывается в авантюры, за результаты которых приходится отвечать именно ему, а не друзьям, вовлекшим его в них. Добрый и безвредный простофиля, наивный и не видящий дальше своего носа. В реальной жизни – всегда жертва обстоятельств и собственной глупости.

9. Комар (из «Мухи-Цокотухи»).

Бескорыстный рыцарь. Настоящий защитник. Отважный смельчак. Любитель риска. Обладает большой внутренней силой, пренебрегает опасностью. Абсолютно непрактичен и неприспособлен к быту. Готов жениться на каждой, кого взял под защиту. Что будет потом, его не занимает. У него же есть крылья, сабля! А на земле так много красавиц, требующих его помощи. Семейные ценности – не его конек. Защитил, женился и улетел. Он такой!

10. Иванушка-дурачок.

Замечательный наш национальный тип. И в сказку не надо заглядывать! Но и упрекать не стоит: народный характер не переделаешь. Лучше принять таким, как есть. Простодушный и добродушный лежебока. Агрессия отсутствует полностью. Терпелив к насмешкам. Не обижается даже на прозвище «дурачок». Способен годами лежать на печи, пока позволяют обстоятельства. Без всяких угрызений совести и устремлений к чему бы то ни было. Если осознает, что пришла пора принять участие в каком-то жизненно важном, непростом деле, оставляет излюбленное место отдыха и идет на подвиги. При этом обнаруживает поразительные качества: быстроту реакции, интеллект выше нормы, мастеровитость, надежность, отвагу, выносливость, упорство (если встал с печи, идет до конца), целеустремленность, благородство, честность, стойкость. Перечень положительных качеств Иванушки в момент подъема можно продолжать до бесконечности! Совершив подвиги и выполнив поставленные задачи, ложится на печь с газетой. Пожалуйста, не мешайте ему! Дайте отдохнуть и набраться сил! Он потом докажет, что еще на многое способен.

Типы женщин «Героини детских сказок».

1. Царевна-лягушка (она же – Василиса Премудрая).

Мудрая, умелая, всепрощающая и мастерица на все руки, хорошая подруга и жена. Готова всегда оказать помощь, при этом оставаясь в тени. Внешне малопривлекательна, отчего страдает комплексами. Ей кажется (часто не без оснований), что ее считают не парой партнеру. Она не любит пересудов, поэтому предпочитает домашнюю жизнь. Не любит оказываться на людях. Партнер же, ценящий, даже любящий ее, вполне привыкший к ее внеш-

ности, сердится не на друзей, шушукающихся по поводу его подруги, а на нее саму. Царевне-лягушке предписывается обязательное превращение в красавицу Василису. Это может каждая женщина. Пусть тогда комплексуют друзья мужа, что не разглядели вовремя такое сокровище. Заметим, что и став красавицей, Василиса продолжает проявлять свои лучшие женские качества: верность, нежность, заботу и понимание.

2. Золушка.

Девушка-жертва поневоле. Трудолюбивая, терпеливая, бесхарактерная. Предпочтет сделать что-либо исподтишка, чем открыто вступить в противостояние. Несмотря на обилие привлекательных черт ее характера, остается открытым вопрос: так ли уж счастливым оказался ее брак с Принцем?

3. Принцесса на горошине (вариант: Царевна-Несмеяна).

Неженка, которой должны все. Она при этом и мысли не допускает, что от нее тоже что-то требуется. От нее вы услышите вечные жалобы о плохом здоровье, о трудностях жизни, она вызовет сочувствие. Но если задуматься, так ли у нее все плохо, возникает много встречных вопросов. Склонна к нытью. Безвольна. Изнежена. Отнимет у окружающих последние силы, требуя неусыпной заботы о себе. Поначалу очень привлекает своей видимой слабостью, ибо инстинкт мужчины-защитника срабатывает безотказно. Он готов помочь, защитить, обеспечить. Капризна. Неблагодарна. Эгоистична. В больших количествах действует опустошающе.

4. Пеппи Длинныйчулок.

Веселая маленькая разбойница. Авантюристка. Поборница справедливости. Бесшабашная, смелая. Защитница слабых. Не любит жаловаться на судьбу и обстоятельства, что бы ни случилось. Смело идет им наперекор. Лидер во всех отношениях. Выдумщица. Ее фантазии неисчерпаемы. Скучать не придется.

5. Баба-Яга.

Иногда не такая уж и баба, но в душе всегда Яга. Хитрая хищница. Способна на сладкие речи, лесть и обман. Умеет ставить цели и добиваться их осуществления. Не остановится ни перед чем. Оружие против нее: ясное зрение, реализм, сила, изворотливость. Хорошая добычица, крайне эгоистична и безжалостна. Пощады от нее ждать не приходится. Сладкой жизни – тоже.

6. Красная Шапочка.

Бесстрашна и болтлива. Попросту – глупа. Жертва по определению. Наивна. Идти одной лесом, да еще заговаривать с первым встречным волком – признак крайнего легкомыслия. Впрочем, очевидно, у нее это наследственное: мать отправляет маленькую дочку в лес без сопровождения, а бабушка тут же сообщает незнакомцу, как открывается дверь ее домика. С ней только и жди неприятностей. А сказки не всегда бывают с хорошим концом.

7. Муха (из «Мухи-Цокотухи»).

Любительница развлечений, балов, танцев, легко транжирит случайные деньги. Добывать их трудом ей и в голову не приходит. От жизни ждет только радостей, удовольствий, праздника. Бывает очень удивлена и крайне разочарована, когда в трудную минуту остается совсем одна: все друзья разбегаются, стоит только кончиться ее денежкам и угощениям. И вариантов остается два: либо в сети к Пауку, либо замуж за Комара (который хоть и защитит от Паука, но ведь явно Мухе не пара).

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.