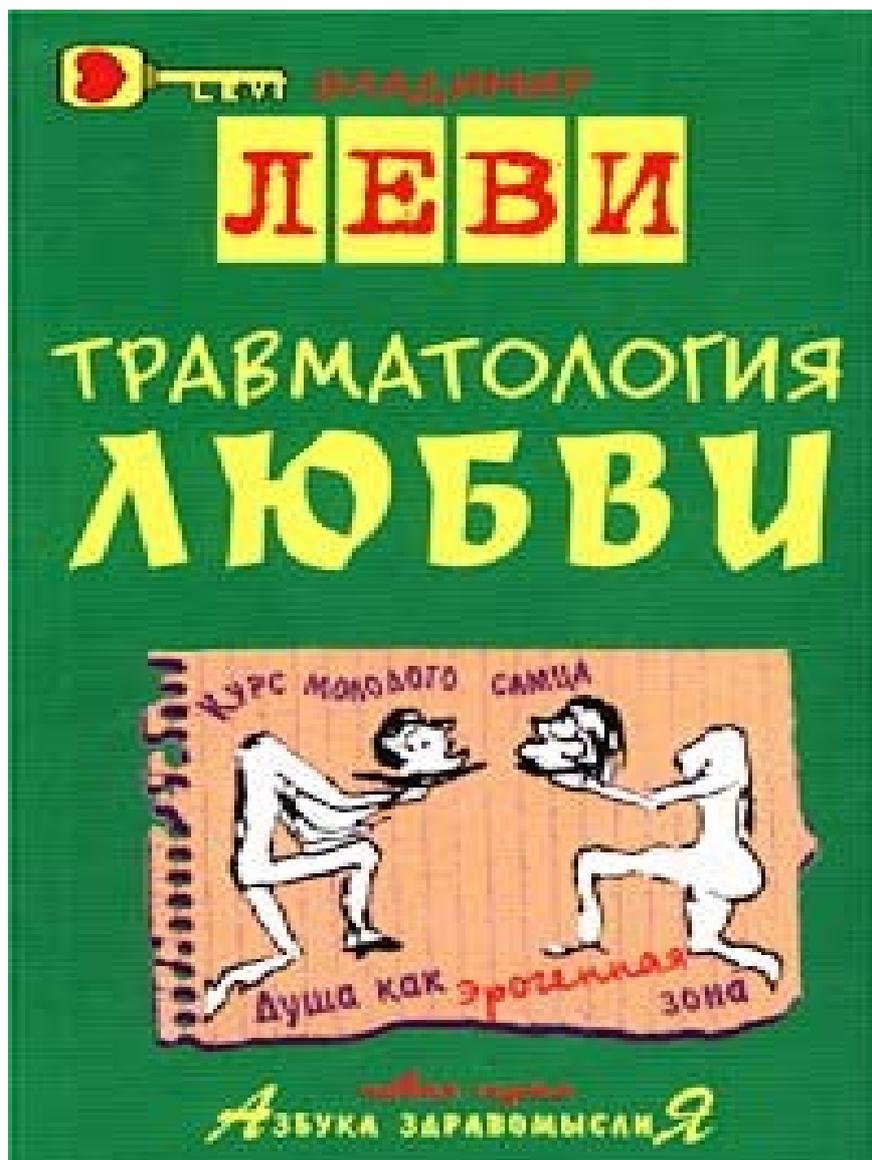


Владимир Леви

Травматология любви



*Это книга для тех , кто ищет любовь
потерянную или неизведанную
Это книга для тех ,
кто страдает от любви
или ее отсутствия ,
кто надеется и не надеется ,
верит или не верит
Это книга для тех , кто одинок ,
в одиночку или вдвоем , зримо или незримо , сегодня или потом*

Оглавление

1. Спички судьбы

Взгляд в окошко травмопункта любви

Аванс бессмертия или клетка для кроликов?

2. Первые грабли

Первая нелюбимость

Сколько стоит главная тайна ?

3. Курс молодого самца

Девочка , которая не твоя

Я «не ... » , и потому меня не полюбят

Любовный гипноз со знаком наоборот ?

Флирт : новые правила старой игры

«Склеить девушку» : с чего начинать , как продолжать

Почему трудно найти ту самую ?!

Секреты мужских побед

4. Созвездие дев

Можно ли стать интересной ?

Еще о любовном гипнозе : влюбить в себя — это раз плюнуть ?

Если бы Пушкин был женщиной : об ахиллесовой пяте мужской крепости

Я неженственна , помогите !

Красота как источник комплекса

Можно ли вылечить от невезения ?

Как понравиться , или Товароведа в себе — за шкурку : о женском уме и секрете счастья

Свечение : ключевое состояние для успеха в любви

Любовной науки скромные наставления от Овидия

5. Несчастливая любовь

Наркотик для двоих

Как пережить любовную потерю

Недержание отношений

Слушай Себя : Собрание Силы

Защита от любовного шантажа

Вправление привычного любовного вывиха

Учись терять : игра в «нет»

Памятка оставленным

6. Зверь по имени ревность

Мой сын будущий Отелло ?

Пусть будет счастлив , но только со мной !

Как загнать джинна назад в бутылку?

Отелло не ревнив , он доверчив

Ревность : вдохновение на терпение от Овидия

Ни в коем случае не пытайся не ревновать

7. Вскрытие покажет

Странная редкость прекрасного аргумента

Как управлять мужчиной

Как командовать женщиной

8. Почему мы влюбляемся в мерзавцев и стерв

Любовь зла , а козлы этим пользуются

Острые приправы к любовному блюду

Что такое навязчивая любовь?

Что такое зависимый секс?

Онанизм можно заменить только любовью

9. Душа как эрогенная зона

Гардероб невидимки : психология любви по интернету, телефону и другим средствам

связи . Маски и роли

Любовный Олимп

*:Есть тайный смысл
дрожащим отраженьем
мелькнуть в другом — и вспыхнуть, и пропасть
но обрести взаимным притяженьем
...над временем божественную власть
,Мы с вами, любящие, с вами
,наш круг разомкнут и един
мы забросаем мир цветами
.и жизнь бессмертную родим*

Взгляд в окошко травмопункта любви

Аванс бессмертия

или клетка для кроликов?

Представление собеседницы

ВЛ — Разрешите представить мою собеседницу. Татьяна Саторина, корреспондент журнала «Тонус». Дадим Тане возможность сказать о себе то, что она сама пожелает.

Татьяна Саторина (ТС) — По теме дня и в порядке почти брачного объявления: 29 лет, разведена, есть дочка, кошка, собака и несамодостаточное одиночество. Куча вредных привычек, достоинства — все как на ладони в виде длинных линий жизни, сердца и ума.

Увлекаюсь восточной философией и поэзией, единоборствами, вебдизайном, животными,

психологией и икебаной.

ВЛ — Любовь — пространство, в котором из любой точки в любое время можно мгновенно попасть

в любую другую. Сегодня Татьяна предложила поговорить об истоках любви; о том, как выйти из одиночества и сделать шаг навстречу любовной неизвестности; о том, можно ли научиться любить...

Но разговор получился и о многом другом, и мы дружно согласи лись не придавать ему вид научно-последовательного трактата или отеческого назидания.

Взгляд в окошко травмопункта любви

1. *Владимир Львович, сколь часто в ваги кабинет психотравма тологии приходят пациенты, ударенные любовью?*
2. Прямым образом — приблизительно каждый третий, если не второй, а косвенным или скрывааемым — каждый первый.

Если бы случилось на земле чудо и все люди были бы нерушимо счастливы в любви, мне можно было бы смело идти в саперы.

1. *А какие они бывают, любовно ударенные? Виды, разновиднос ти, классы любовных проблем?..*
2. Таня, если их только назывательно перечислять, не хватит и пятитомной энциклопедии. Океан одиночеств разного происхож дения... Невежество, неопытность, непосвященность в тайны лю бовной науки, которая дорого обходится... Комплексы неполноцен ности, связанные с любовными и сексуальными отношениями... Лю бовные треугольники всех мастей; несчастные любви всех цветов радуги, неравенства и невзаимности; путы любовных зависимостей с их безумиями и кошмарами... Наваждения и охлаждения, схождения и расхождения — любовные тяни-толкаи...

А еще разные несовместимости и конфликты сожительских и супружеских пар, несть им числа... Разводные стрессы, послеразводные депрессии... Еще возрастные проблемы с детства до старости — любви все возрасты покорны, воистину...

А еще недуги тела и психики, затрагивающие сексуальность и любовь; рассогласование между возможностями в разных сферах жизни, особенно в эротической и финансовой, в сексуальной и социальной; всяческие извращения; всевозможные удары, которые наносит любви безжалостная действительность...

1. *И вы посреди этого всего еще живы и...*
2. *...психически здоровы, вы хотите спросить?..*

Каждый день получаю пяток-другой писем и десяток-другой звонков с просьбами, криками, стонами, требованиями и мольбами о помощи в любовных делах. С вопросами, подчас просто ошеломительно конкретными и содержательными.

Вот, например, пишет парень по интернету, уже не впервой. Папка «Курс молодого самца».

ВЛ, здравствуйте, надеюсь, вы меня помните. Год назад я получил от вас письмо, где вы ответили на мой вопрос, как подойти к девушке и что делать дальше. У меня это долго не получалось, но потом благодаря вам через пол года получилось. Я написал вам второе письмо с вопросом, как осуществить сближение с девушкой. Вы мне подробно ответили. Долго не получалось, но благодаря вам получилось и это. Что делать дальше? *Леша*.

Прости, Леша, сказал я, откладывая письмо, моя компетенция дальше не простирается. Читай классиков литературы...

Читай классиков литературы...

Еще письмо, папка «Созвездие Девы». ВЛ, мне уже скоро 25 лет, а я все еще девственница.

Вся надежда только на вас. Девушка, вздохнул я, ну почему только на меня?.. На автоответчике молодой голос с акцентом. Доктор, я лицо кавказской национальности. У меня стоит.. Помогите.

1. *И вы помогли?..*
2. Помог, разумеется. Проблемы у юноши были совсем в другом, просто он их так неловко сформулировал, от застенчивости.

Еще запись, голос старушечий.

Доктор, умоляю, помогите, у меня ужасное горе, вся жизнь рушится. Мы с мужем прожили всю жизнь хорошо, уже внуки взрослые.. Ему восемьдесят два года, и уже год как он начал злоупотреблять алкоголем и каждый день изменяет мне с соседкой. Посоветуйте, что мне делать, доктор.

1. *Каков дед, а?.. Вы откликнулись?*
2. Я бы рад был, да бедная женщина от волнения или склероза забыла оставить свой телефон...
3. *А что бы вы посоветовали?*
4. Угадайте.
5. *Измените ему с соседом?..*
6. Один ноль. Не угадали.
7. *Похоже, любовные травмы действительно не имеют возрастных пределов. А с другого полюса, у юношей, подростков или детей с какого возраста они начинаются?*
8. Иногда еще до рождения... Жизнь хитра и невероятно упряма, ребенок в утробе от многих страшных напастей прикрыт Природой и Провидением, но ведь он с момента зачатия каждый миг воспринимает мир через мать, а затем и сам...

Если беременная оказывается в дефиците любви и страдает от этого, ребенок не может этого не почувствовать; статистики таких случаев я не знаю, но они очень многочисленны...

- *Что самое страшное или безнадежное в любовных проблемах?*
- Безнадежного нет, а самое страшное предпочел бы не определять, у каждого страшилки свои... Больше всего угроз там, где человек стремится удовлетворить свои потребности за счет другого.

Аванс бессмертия или клетка для кроликов?..

Любовь — это жизнь и смерть, вместе взятые. Ле Ви. Отдых мудрецов, том 13
— В вашей книге «Зачеркнутый профиль», в главе «Солнечный удар» я нашла строки:
*...Бог знает для какого дела одной душе нужны два тела и что должны они посметь-
Случилось все, как ты хотела, и у последнего предела прощенья попросила смерть...
А в одной из телепередач вы сказали: "Любовь — это больше, чем жизнь. Это аванс бессмертия. Вот почему любовь и смерть ходят рука об руку". Что вы имели в виду, говоря о бессмертии?*

— Не только проходной балл для продолжения рода. У любви есть еще и другой — таинственный, мистический смысл, недоказуемый, но ощутимый... Любимое существо через любящего отмечается знаком Вечности... И сам любящий — тоже.

В игре Провидения жизнь и любовь — карты равного достоинства. Но если продолжить метафору: любовь часто оказывается козырной картой и побивает инстинкт индивидуального выживания.

Это и в природе так часто бывает, не только у человека — многие животные погибают сразу

после оплодотворения. У этих видов выживание особи нужно только для выживания рода, не более.

У человека тот же принцип вписан в душевное устройство многих людей, которые вне любви, без любви просто не ощущают смысла своей жизни. И верх начинает брать инстинкт смерти, проявляющийся в тоске и тяжелой депрессии, доходящей подчас до влечения к саморазрушению и самоубийству...

1. *Но ведь когда человек влюбляется, он ни о бессмертии, ни о смерти не думает, он просто любит. Выходит, любовь — это все-таки просто инстинкт продления рода, прячущийся под разными масками наших желаний? И мы — заложники этого инстинкта?.. Ведь именно любовь доказывает бессилие человека не перед собственной природой...*

Любовь доказывает не бессилие, а равенство человека своей природе и вместе с тем нетождественность ей, многоуровневость человеческих натур...

Долгие годы работы с людьми, ставшими жертвами любовных потерь, убедили меня, что шансы перенести это испытание и жить дальше плодотворно, обрести новый смысл, новое счастье — и шансы погибнуть или опуститься, сдаться энтропии — в среднем относятся как 51 к 49. Иначе говоря, контрольный пакет акций все-таки за человеческим духом.

Но человека часто приходится дополнительно убеждать в том, что в кулаке судьбы всегда зажаты по меньшей мере две спички: и длинная, и короткая. Надо только суметь разжать этот кулак и совершить открытый, осознанный выбор.

«Мы не находим никакого соотношения между силою любовной страсти и значением потомства. Самая сильная любовь весьма часто бывает не разделенною и не только великою, но и вовсе никакого потомства не производит. Шекспир, как и прочие великие люди, родился не от Безумно влюбленной пары, а от заурядного житейского Брака*...»

Владимир Соловьев

— *Для продолжения рода было бы достаточно просто физического влечения, страсти. Зачем же тогда нужна любовь?*

Не является ли любовь цементом для скрепления судеб родителей — для передачи потомству не только физической наследственности, но и «духовных генов», слепка индивидуальной культуры, но стелем которой является каждый человек?

— Похоже, Татьяна, вы сами ответили на свой вопрос, но придется вас дополнить.

Любовь — я имею в виду и самый широкий, и самый высокий смысл этого понятия — нужна вовсе не только тем двоим, которые любят друг друга, и не только тому, кто любим, будь это муж или жена, любовник или любовница, или собственное дитя.

Любовь нужна самому любящему и, как ни смешно это прозвучит, нужна обществу. (А смешно, потому что я вспомнил ильфо-петровское: «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу».)

Любовь каждого двоих и каждого одного нужна жизни в целом. Это стержень вселенского бытия, то, из чего все происходит и на чем зиждется. Всепронизывающая животворящая ось...

Подойдем к нему, подойдем... Старый, битый, корявый дуб. Мы записки в разлом кладем, В жерло черных горелых губ.

До листочков тех не достать, Разве только влететь имелю. Их нельзя, нельзя прочитать. Слово там лишь одно: люблю.

Кто же так бесконечно глуп?

Вот уж сколько веков подряд

Лупят молнии в старый дуб,

И записки наши горят...

Первая любовь и первая нелюбимость. Первостокн любовных травм

— Владимир Львович, в моих попытках внять Фрейд я поняла среди немногoго прочегo, что первый, именно первый любовный и сексуальный опыт имеет решающее значение для всего последующего развития и судьбы человека. Так ли это? Мне лично казалось, что решающей встречей в жизни человека часто оказывается вовсе не первая.

И далеко не первый сексуальный опыт раскрывает и направляет...

— Первая любовь действительно может оставлять глубочайший отпечаток и оказывать решающее влияние на дальнейшую любовную и не только любовную жизнь. Как и все первое: первая драка, первое наказание, первая ласка, первый учитель, первая двойка, первая пятерка... Но такое однозначное роковое влияние первого опыта, какое приписывает Фрейд всему человеческому, на самом деле имеет место менее чем у двадцати процентов людей.

Мы все же не лоренцовские гусята, которые всю жизнь ходят за подушкой, как за гусыней, если им эту подушку показать сразу после вылупливания из яиц. Точней: только каждый пятый-шестой — та кой вот гусенок, а у остальных решает судьбу что-то другое или мно гое, вместе взятое...

1. *Чем же отличается первая любовь отo всех последующих и как на них влияет?*
2. Она первая, в этом весь сказ, хотя порядковый номер и ниче го не значит, ибо всякая любовь, если она любовь — первая и пос ледняя, именно эта любовь — ее не было еще никогда и больше не будет... Не в первости самой по себе дело, а в том, каков человек в момент встречи с любовью — насколько открыт или закрыт, проявлен или не проявлен, защищен или незащищен, развит или не развит. Мне известны случаи любви, которая оказывалась первой и у людей за семьдесят, верьте, я не шучу — воистину, любви все возрасты покорны, и в два года бывает любовь, и даже у годовалых...

Все это таинственно и романтично, но я сейчас приведу довольно-таки прозаическую медицинскую аналогию. Представьте, что вы первый раз в жизни заболели — допустим, корью. Если не было прививки, болезнь может протекать и в легкой, и в средне-тяжелой, и в очень тяжелой, смертельно опасной форме...

1. *Болезнь по имени любовь тоже, по себе знаю...*
2. А болезнь по имени Первая Любовь обрушивается на самую открытую душу, самое неопытное тело, самый наивный ум...

У вас нет еще иммунитета против нее, кроме, может быть, каких-то врожденных выживательных защит, как-то: эгоизма, присущего каждому, способности переключаться и забывать... Если вы от первой любви так ли, эдак ли выздоравливаете, то в близком подобии с тем, что происходит на уровне тела, в душе у вас могут примерно с равной вероятностью возникнуть два состояния. Одно назовем иммунитетом, а другое — подсадкой сродни наркотической. Если иммунитет, то вы уже более или менее защищены от повторения в будущем отрицательных сторон вашего первого опыта — но увы, и положительных тоже! — и если в дальнейшем опять наступите на грабли, то это будут уже грабли другой конструкции, другой фирмы...

- Знать бы эти фирмы заранее...

— Если же подсадка, то... Догадались, да: вы не только не будете застрахованы от тех же самых граблей, но с упорством, достойным лучшего применения, будете сами искать их, снова и снова.

Ну, а кто ищет, тот, как известно, всегда найдет — хотя и необязательно то, что ищет...

1. ***У вас много исповедальной любовной лирики, но я почему-то не нашла среди ваших стихов ни одного, посвященного первой любви.***
2. Такого стихотворения у меня пока нет, но это не значит, что оно не может родиться...
3. ***А в вашей прозе, относящейся к вашей профессии, психотерапии, я замечала не***

раз выражение «встречная исповедь»... Мне показалось даже, что это ваш особый метод общения с проходящими... Такли это?

— Да, встречные исповеди случаются... Но это не мой метод и не метод вообще, а скорее... скорее, просто встречное движение души и обмен личным опытом.

В делах душевных, будь ты хоть светилом семи пядей во лбу, если искренне хочешь помочь человеку, нельзя только вещать с кафедры в застегнутом вицмундире или врачебном халате...

...Кажется, я чувствую, к чему вы клоните, Таня. Вот, у меня уже об этом кое-что написано — маленькая история моей первой любви.

Первая нелюбимость

Каждый поначалу одинок в своих трудностях, каждый думает, что несчастлив в одиночку. Еще будучи маленьким мальчиком, я впервые влюбился, влюбился страстно, беспомощно. У меня эта любовь не была счастливой, в меня запало неизгладимое болевое ощущение, что меня не любят и что я не достоин любви. Оно мне всю жизнь сопутствует, всю жизнь я жажду любви, жажду неизмеримо больше, чем нужно человеку на жизнь... Даже когда меня любили потом, я этому не верил. Тоска душевного одиночества, ненависть к себе, зависть и ревность посещали меня очень часто.

Первая любовь и пробуждение сексуальности обычно не совпадают и иной раз не имеют друг к другу никакого отношения. Именно так было у меня, Я из числа тех, в ком сексуальность проснулась очень рано и бурно. А рос я в то время, когда на вопросы секса было наложено жесткое, ханжеское табу. Беспокойные детские попытки что-то узнать об этом, разведать, тем паче изведать — наталкивались на яростное, непонятное сопротивление взрослых.

Однажды я привел домой девочку поиграть, мне было пять лет, ничего ТАКОГО я и в мыслях не имел. И вдруг родители, вошедшие в комнату, сделали вытянутые лица, возвели очи к потолку и сказали: «Ах!.. Девочку привел». В этом «ах» было изумление, ужас...

Я ничего не понял, но почувствовал, что есть какая-то разница: девочка или мальчик, какая-то скрываемая и постыдная, а быть может, и сладкая тайна.

Взрослые сами наводят тень на плетень, а детям, чтобы почувствовать, что дело нечисто, много не нужно, они все ловят из воздуха... Так из поколения в поколение передаются всевозможные душевные и умственные кривизны. В историческом времени кривизны эти движутся по закону маятника, по синусоиде: у одного поколения (или целого ряда) — криво в одну сторону, у другого — в противоположную. Равновесие — штука трудная, долгая...

Я умел читать с четырех лет, с этого же возраста увлекся животными и очень любил рисовать их. Отличаясь наблюдательностью и фотографической памятью, я с самого начала рисовал все подробно, в деталях, для меня важно было сходство с действительностью.

Однажды, читая большой том Брэма «Жизнь животных», я пририсовал ко всем животным, изображенным там на картинках, огромные похотные органы — и в простоте душевной показал с гордостью родителям: «Вот, я подрисовал как правильно! Как по-настоящему!» Бедные папа и мама впали в прострацию, а когда шок прошел, за мою художественную честность мне дико влетело, папа первый раз в жизни выпорол меня огромным ремнем с металлической пряжкой.

Столь убедительное внушение иного навсегда бы отвратило от натуралистического жанра и поисков истины, но я оказался крепким орешком. Во втором классе я уже развлекал одноклассников рисованием порнографических открыток, чем завоевал у них большой авторитет и звание Профессора.

Меня чуть не вышибли из школы, классная руководительница записала в таблицу страшные слова, почти приговор: «Разлагает класс».

Для взрослых все это было злостной и непонятной испорченностью. Они забыли себя... Уже к семи годам любопытный ребенок, если его не держат в пробирке, жаждет познать тайну

пола.

Ну а любовь, — первая, чистая, всеохватная и беспомощная — любовь, прилетающая совсем с иного полюса мироздания, может вспыхнуть и тогда, когда человек не знает еще и самого слова «любовь»!..

...Мне было неполных восемь, когда появилась Она — моя первая девочка, которая не была моей. Беззащитная и наивная, рыженькая, веснушчатая, резвущечка-хохотушечка, на год младше меня. Имя ее было Галя, а звали все почему-то Гулей, Гулькой.

Мы познакомились летом на подмосковной станции Валентиновка. Жили на соседних дачах. Каждое утро я из окна видел, как она в розовую легкую пижамку или в одних трусиках, потряхивая рыжей гривкой и щебеча, сбегает с крыльца к рукомойнику.

Святой Валентин, покровитель влюбленных, окружил мою первую любовь сплошным невезением. Стояло цветущее лето, а я заболел коклюшем, да еще зачем-то меня побрили наголо, и отражение в зеркале говорило мне: «Урод ты какой-то». И вдруг я безумно влюбился в Гульку, и через день все это уже за метили, уже посмеивались надо мной, а она... «Володька, хи! Он такой лысый, такой смешной», — услышал я однажды ее слова, притаившись за забором. Это подружки сплетничали, кто в кого втюрен. Она кокетничала чуть-чуть и со мной, но на площадке, где играли все дети, старалась быть с двумя другими, более симпатичными и ладными ребятами.

И вот как-то, когда она в очередной раз в игре предпочла Борьку и Мишку, я вдруг ужасно заревновал и, не помня себя, ударил Гульку, больно хлестнул прутом по голеньким ножкам!.. Я сам от себя этого не ожидал.

Она заплакала. Все меня испугались и разбежались. Я внезапно остался один. Навсегда запомнился этот миг — с ревом убегающая Гулька, ребята, с ужасом смотревшие на меня как на сумасшедшего...

Все. Я — один. И я совершил преступление. Я девочку ударил, беззащитную, ни в чем не виновную.

Совершенно подавленный, я поплелся домой. Ужас вины, любовь, жалость к Гульке, раскаяние — все смешалось во мне, и впервые возникла мысль — покончить с собой. Я не спал всю ночь, писал ей письмо, полное отчаяния и мольбы о прощении. Я объяснял, что все случилось потому, что «я очень тебя люблю, ты не знаешь... Я тебя спасу, я за тебя жизнь отдам...»

Нарисовал вместо подписи красивый кораблик. Под утро, набравшись храбрости, перелез через забор, положил письмо к двери ее дома. И опять мне не повезло: не успел я отбежать, как пошел сильный дождь и бумажку с моим посланием размолотил. Весь вымокший и дрожащий, я сидел за сарайчиком, ждал, когда же она выйдет.

Дождь кончился, посветлело, и к ней на крыльцо прибежали две девчонки-подружки. Вышла и она, милая, улыбающаяся, еще сонная. Они посмотрели на этот размолотый листок, ничего не поняли (но, может быть, догадались?!), похихикали и порвали.

Все... Я так и не признался ей, не попросил прощения...

Потом долго искал... Помню, она говорила, что живет на Ново-Басманной улице. Но больше не встретил, а любовь жива до сих пор.

Единственным утешением оказалось то, что, как скоро выяснилось, любил мою девочку так несчастно не я один... Я узнал об этом, когда она и остальные ребята к концу каникул разъехались, и мы остались вдвоем с одним местным мальчишкой. Славкой, который тоже играл в нашей компании. Какого мы коротали вечер вдвоем и заговорили о том, кто кого любит. Я признался, что люблю одну девочку. Славка сказал, что тоже любит девчонку, и спросил: «А ты угадаешь, кого я люблю?..» И тут мы посмотрели друг на друга и в один голос воскликнули: «Маленькую Гульку!» Не описать это душевное облегчение, этот внезапно вспыхнувший свет!.. Мы вдруг ощутили, что мы — товарищи по несчастью... или по счастью...

Наверное, только в детстве возможно соперничество-наоборот. Может быть, потому, что предмет любви удался в недостижимость? Дружба наша была короткой и дивной — глоток

волшебного эликсира: мы оба вылечились от тоски и снова стали обыкновенными озорниками.

Ни эта моя любовь, ни последующие две, не менее страстные и несчастные, не имели касательства к сексу, бушевавшему как бы в другой, параллельной жизни. К полу — бесспорное, а к похоти — ни малейшего.

Слияние разных уровней человеческого существа — тела и души — великое таинство, без благоволения Свыше оно может и не состояться...

— А я вот не помню своих первых детских loves и нелюбимостей... Может, что-то и было, но либо зарубка была неглубокая, либо быстро заросла.

И откуда дети берутся, мне папа (!) рассказал очень рано, но как — опять не помню... Все как-то само встало на свои места. То ли я была не слишком впечатлительная, то ли с родителями повезло, то ли память у меня сердобольная...

— Да, не у всех, слава Богу, это бывает обнаженно-болезненно, но почти каждый из нас проходит через глубокий внутренний слом, когда терпит первый крах наивная детская вера; когда затаившееся неведение казнится безжалостной жизнью...

Сколько стоит Главная Тайна?

*рассказ, составленный из вопросов
подстрочный перевод с детского*

Здравствуй, меня зовут Родион, мне десять лет. Хочу спросить у вас, что такое любовь, что такое правда и тайна и как мне быть.

Когда мне было пять лет, я спросил у мамы, откуда я взялся. Она ответила: «Я купила тебя в роддоме».

я спросил: «А что такое роддом? Такой магазин?» — «Да, — ответила мама, — это такой магазин». — «Где покупают детей, да?.. А сколько ты за меня заплатила?» — спросил я. «Очень дорого, сто рублей». «Значит, я стою сто рублей!» — обрадовался я. «Теперь ты стоишь еще дороже». — «сколько? Тысячу, да?» — «Да». — «А почему?» — «Потому что ты вырос». «А ты сколько стоишь?» — «Не знаю, — сказала мама. — Не помню, спроси у бабушки». — «Она тебя тоже в роддоме купила?» — «Да».

Я решил спросить обязательно, было очень интересно узнать, сколько стоит моя мама, но бабушка была в деревне. Поэтому я на другой день спросил у папы, сколько рублей он стоит. Папа рассердился: «Что ты болтаешь. Человек не стоит нисколько. Это только рабов покупали за деньги». — «Значит, я раб», — сказал я. «Почему?» — удивился папа. «Потому что меня купили за сто рублей. А теперь могут продать за тысячу». — «что за глупости? кто тебе сказал такую ерунду?» — «Мама». — «мама?.. А-а. Понятно».

Потом однажды мы пошли с папой в «детский мир» покупать машинку. Там было много красивых машинок, и папа объяснял мне, что их привозят сюда с фабрик, их там делают и затрачивают на это много материалов, потому они и стоят так дорого.

Я спросил: «На меня тоже затратили много материалов?» — «На тебя? да, — сказал папа. — /Иного». — «А-а. — сказал я, — понятно». — «Что понятно?» — встревожился папа. «Понятно», — сказал я, но сам не понимал, что понятно. Вспомнил, как папа сказал, что мама сказала мне ерунду насчет этих рублей. И спросил: «А на какой фабрике меня сделали?»

Папа долго думал. Потом сказал: «на картонной. То есть... на космической». — «В космосе, да?» — «Ага». — «Значит, меня привезли из космоса?» — «Аа». — «А тебя?» — «И меня». — «И всех людей оттуда привозят?» — «да. Но сначала они попадают в животики». — «В какие животики?» Тут папа вдруг покраснел и рассердился: «Хватит! Пристал опять! Со слоимы дурацкими вопросами!.. Вырастешь, узнаешь. Смотри, какая машинка».

Летом меня отправили в деревню к бабушке. И я, конечно, сразу же спросил у нее: «Бабушка, а за сколько рублей ты купила маму?»

Бабушка засмеялась: «Ни за сколько, Роденька. Я ее е капусте нашла. Бесплатно». — «А мама сказала, что ты ее купила в роддоме». — «Правильно, Роденька. Это я ее уж потом в роддом снесла и купила. Оформила за руб двадцать. А сначала в огороде, в капусте». — «Только руб двадцать? Так дешево?..» — «Да, Роденька, раньше все дешевле было, не то что теперь. Все нынче подорожало». — «А откуда она в капусту попала? Из животика, да?» — «Да ты что, господь с тобой. Это кто ж тебя научил? Стыд-то какой. В капусту, Роденька, деточек аист носит». — «С космической фабрики?» — «Какой такой фабрики?.. Научают детей черт знает чему, прости господи. От Бога, миленький мой, от Бога». — «Бабушка, Бога на земле нет, я уже знаю, мне в детском саду старший мальчик сказал. Бог был на земле раньше, а теперь он только в космосе. И аистов тоже нет. Люди делаются на космических фабриках, из фабрик попадают в животики, из животиков в капусту, а из капусты в роддом». Бабушка начала креститься и почему-то заплакала. И я тоже захотел плакать. Обидно мне стало, что мама у меня такая дешевая.

Потом, когда я пошел в школу, я спросил во дворе у Витьки Штыря, командира нашей крепости (ему было уже одиннадцать), за сколько его купили. Витька посмотрел на меня, прищурился и сказал: «Ща по хлебалу. Ты откуда взялся? Из Фэ-эС-Бэ?» — «Не, — ответил я, — я из роддома. Меня там купили. А сделали на фабрике, в космосе».

«Ха-ха-ха.. Во дает. Ты че, глупый? Взрослых слушает, сказочки завиральные. Не знаешь, как детей делают?» — «Как?» — «вот так: тюк — и готово. Чем ссут, понял?» — «Вот так?..» — «Ну. А ты как думал». — «Бесплатно?» — «Ха-ха-ха! За это даже деньги дают. Во дурак, а». — «Врешь ты все!» — «Ха-ха, во дурак-то! Чик-чирик! Понял как?» — «Сам дурак! Врешь!» — «На что спорим? Тебя когда спать загоняют? Не поспи час. ну два. Знаешь, как можно? Заварки чайной наглотайся, они у тебя в другой комнате, да? А ты ухо к стенке... Ревешь?..»

Я заплакал. Я понял, что я глупый. Понял, что взрослые врут, врут и врут и что все это очень скучно.

Как раз в этот день папа учил меня, что врать нельзя никогда, потому что любое вранье обязательно разоблачается.

Штырь мне потом еще много чего порассказал. В общем, все оказалось так просто, что я даже расстраиваться перестал. Но почему-то все равно не хотелось верить, что все получаются из чик-чирик, из того, чем...

Когда мне исполнилось девять лет, я пошел в кружок юных натуралистов. Я очень люблю животных, особенно хомячков. И птиц тоже люблю, и рыб, и лягушек. Там, в кружке, я увидел, как звери и птицы рожают детенышей, как выкармливают. Я узнал, что все живые существа происходят друг от дружки, от самцов и самок. Это называется «спаривание».

Наш руководитель Виталий Андреевич, биолог, рассказал нам, что это великая тайна, самая главная тайна жизни. И у человека это главная тайна. Но у человека это называется не «спаривание», а «любовь».

Я спросил: «Виталий Андреевич, у нас в классе уже четыре любви. Это очень плохо?» — «Ну почему же. Это не плохо». — «А как же, ведь теперь они должны рождать детей». — «Почему, вовсе не должны». — «Ну как же, они ведь живые существа». — «Человек живое существо не такое, как остальные. Человеку любовь нужна, не только, чтобы рождать детей. У человека много разных видов любви. Вот ты, например, любишь маму и папу, правда?» — «Да, — сказал я, — конечно». И тут же почувствовал, что соврал. Или сказал неправильную правду, подделанную...

Я уже не знал, люблю я их или нет. после того как понял, что они меня обманывают, я перестал им верить. А как любить, если не веришь? Любовь к родителям — это тоже главная тайна или нет? почему одним словом называют великую тайну жизни и всякую гадость?..

бумеранг неправды

«Я не хочу быть человеком. Хочу быть наоборот», — сказал мне один шестилетний пациент.
«А почему?» — «Потому что человек де лается неправильно». — «Что неправильно?»
Мальчик посмотрел на меня иронически и дикторским голосом произнес два непечатных слова.

Семилетняя допытывается: «Ну а все-таки, ну расскажи, как это получилось? А где я была раньше, в папе или в тебе?.. А как папина клеточка прибежала к тебе?.. Ты подсказывала? А если бы заблуди лась?..» Через три года: «Я все дознала сама, от подружек. Ты не хо тела говорить со мной как с большой».

Тринадцатилетняя: «Хочу стать врачом по генам, чтобы переде лать людей. Чтобы у человека не было некрасиво, чтобы было как у цветов». Пятнадцатилетняя (о взрослых):
«Они смотрят на нас грязными глазами».

Боре М. было уже двенадцать, когда он с исчерпывающими под робностями узнал, как получают дети Ну и запоздание!.. Родите лей боготворил, вместе строили парусник... И вдруг этот Санька прицепился с вопросами. И выяснилось, что он ничего не знает. И тогда Санька все рассказал, и как рассказал...

Две недели не сомкнул глаз. Наконец однажды ночью не выдер жал, бросился с ревом на родителей, занимавшихся ЭТИМ, потом попытался выпрыгнуть из окна...
Ожог. Заболел психически.

168

«Хотели уберечь... Сохранить чистое отношение... В четыре го дика рассказали, что из цветочка вырос. Что в лесу бывают цветоч ки красивые, из которых вырастают человечки. Больше не спраши вал. Думали, будет проходить биологию, сам поймет, — объясняла мать.
— А теперь не может нам простить...»

1. *Бедные мы, глупые взрослые, как же умудряемся забывать собственный опыт...*
2. Наверное, потому, что он был мучительным... Неуклюжей ложью якобы защищая детскую чистоту, на самом деле защищаем только свою трусость и недалекость. А ребенка во всей беспомощности бросаем на растерзание лжи — самой лживой, имеющей вид правды, — дикорастущей пошлости...
3. *Но ведь взрослые врут детям и по многим другим поводам. Все-таки почему именно эта ложь оказывает такое разрушительное влияние?*
4. Потому что бьет по святой святых. Детским обобщающим сознанием гремучая смесь влечения, грязи, стыда, мечты и запрета переносится потом на все то, что связано со взаимоотношениями по лов. Бумеранг боли и неправды всегда возвращается.
5. *Может, не только трусость и недалекость движет взрослыми, скрывающими правду об ЭТОМ?*

Может, всю правду говорить все же нельзя?

1. Сразу нельзя. И совсем впрямую, грубо нельзя. И туманно нельзя. И слишком рано. И слишком поздно.
2. ?..
3. Да, узенькая дорожка, справа и слева — обрыв.

Только внимательное, проникновенное соотнесение с миром ребенка и его способами воспринимать этот мир позволят пройти по этой тропинке вместе.

— *А как быть взрослому человеку, уже понявшему, что где-то там, в детстве гниет узелочек нитки, тянущейся к неудачам в любви и жизни?.. Как протянуть себе — обиженному, испуганному, разочарованному — руку поддержки?..*

— Почаще вспоминать образами и чувствами свое детство, прильнуть к нему. Помогает и наблюдение за своим ребенком и другими

детьми, и детские игры, в которые можно играть и взрослым.

Вживаясь заново в детский мир, начинаешь чувствовать, что вполне в твоих силах ловить бумеранги лжи взрослыми зрячими руками, не давать им долетать до малыша, который живет и в тебе. Можно тихо, любовно сказать себе то, что вы сказали бы своему ребенку на месте не только любящих, но и понимающих родителей...

Вглядевшись в любого детеныша, можно увидеть, как он и сам удивительным образом защищает свою душу от преждевременной «информации».

Есть, есть у каждого ребенка глубочайший инстинкт нравственного самосохранения!.. Это именно он делает невозможным даже и для взрослого представить тайну собственного рождения как прос той плотский акт, хотя все вроде понятно.

Душа ищет не понятности, а посвященности. .

— На Западе секс-просвещение начинают чуть не с пеленок — заны, позиции, контрацептивы...

Одной нашей психологине, посетившей голландскую школу, старшеклассники сказали, что завидуют российским ребятам, ко торые знают о сексе меньше, зато о любви больше.

— Неведение до поры до времени необходимо.

Перед броском друг к другу две половины человечест-Д^5/ ва должны накопить силу взаимного притяжения, а для этого временно размежеваться.

Невзирая ни на что, Природа делает свое: девочки дружат преимущественно с девочками, мальчики с мальчиками. Стихийные стаи ки, как правило, однополы. Влечение с вопросительным знаком — вот отношение полов друг к другу до созревания, Хочешь не хочешь, а в каждом классе и в каждом дворе образуется при одном явном еще и по два тайных мирка, отделенных друг от друга незримыми, а часто и вполне видимыми перегородками.

Вон к той крепости за пустырем, сделанной из обгорелых ящиков и железак, ни одна из окрестных красавиц и близко не подойдет, зато вот на эту скамеечку, что поближе к дому, ни один уважающий себя мальчишка не сядет.

При всех успехах мирного сосуществования в мирах этих возникают свои устремления, свои жаргоны и микрокультуры.

Каждый ребенок неосознанно, но неотступно решает одну из важнейших стратегических задач целой жизни — отождествление со своим полом.

От этого будет зависеть и отношение к противоположному, и отношение к родителям, и будущим собственным детям, и выбор профессии...

Мир задуман для Красоты

набросок для беседы с ребенком

Вспоминаю... Сначала только любопытство, еще непонятно к чему. Хотелось только узнать, выяснить... Но почему-то уже было страшно, какое-то волнение... Как будто спало внутри неведомое существо и стало потихоньку просыпаться...

Первый опыт: несвоевременно, неуместно, не так, как представлялось... Тревога: не так, как полагается, ненормально!.. Теперь-то я знаю, что тревога эта обычна, что бывает она у всех, во всяком случае у каждого, в ком растет не только животное. В тебе просыпается зов следующих поколений, быть может, более совершенных, чем ты, — как не бояться?.. Это была тревога за Тебя!

Но тогда эта причина, самая сокровенная, не сознавалась. Крутились неотвязно только глупости: «А что, если узнают? А как теперь я выг-ляжу, какое произвожу впечатление? Что сказать, что делать, ес-ли...»А у тебя как? - хотелось спросить кого-нибудь. И у тебя тоже?..

Никто не объяснил, что эти желания чисты и святы, потому что это главное влечение жизни — жить, продолжаться, — влечение, без ко-торого не было бы ни тебя, ни меня, никого.

Если бы знать, что врачи считают ненормальным как раз отсутствие влечения и что это тоже

не так! Если бы объяснили, что у каждого своя жизненная стезя, своя мудрость, своя норма, своя красота!..

Что мир задуман для Красоты, и ты тоже...

Девочка, которая не твоя

Я «не...», и потому меня не любят

Что такое любовный гипноз

Флирт: новые правила старой войны

Почему трудно найти ту самую?!

«Давай останемся друзьями»?..

Секреты мужских побед от Овидия

— Владимир Львович, есть ли или может ли быть формула успеха в любви? Свод правил, набор алгоритмов, что ли... Учебник любви — существует или возможен? Ведь даже о том, как правильно дышать, написано море книг.

— Ну, дышать правильно все же попроще...

Любим мы, слава Богу, не по учебникам, а каждый по темпераменту, по характеру и по личному опыту.

1. А влияния человеческого окружения, информационной среды? А копируемые образцы из фильмов, из романов, из песен? А родительские модели?.. А примеры и советы подружек, дружков?..
2. И это все действует, разумеется, но опять же только через себя и никак иначе. По руководствам можно узнать лишь о том, как любить неправильно. Это может помочь избежать некоторых глупо стей и опасностей. Но «любить правильно» — так же трудно, как правильно родиться, правильно умирать.

— Зачем же пишется столько книг о том, как найти и удержать, как быть счастливым в любви, как стать секс-бомбой?

1. Самый большой бизнес делается на потребностях, возрастающих по мере удовлетворения и удовлетворяющихся лишь иллюзорно. Алкоголь, наркотики... Чем же хуже любовь?..
2. А почему в основном пишутся руководства, в которых говорится, как научиться влюблять в себя, вместо того чтобы научиться любить самим?.. Не потому ли, что труд обучения мы охотнее перекладываем на других, чем берем на себя?

— Вы опять почти ответили сами себе. Развилка: манипулировать или расти, получить или стать, иметь или быть...

— Тогда как научиться любить неправильно?..

Девочка, которая не твоя

Они идут ко мне, идут толпами, хотя каждой и каждому ка жется, что прокрадывается в одиночку... Идут и пишут - и молодые, и бывшие молодые, и совсем сопляки...

Стук в дверь.. Я замер, я весь — только слух.. Она всегда стучит дважды и очень тихо, она робкая, чуть застенчивая». Нет второго стука.. Нет, не она, в комнату (я живу в общежитии) заходит кто-то другой. Я всегда жду вто ро го стука в дверь.. Она всегда идет не ко мне..

Есть ли какой-нибудь способ забыть девушку? Я хотел бы.. Но нет, нет.. Пробовал не замечать, но просто таю под её взглядом, во мне все намагничивается, я думаю о ней днем и ночью, она во мне в каждой клеточке, меня без нее просто нет. Когда гляжу на нее украдкой, все во мне шепчет и стонет: «МОЙ!»

Что же за дурь безумная, ведь все безнадежно. У неё парень есть, старшекурсник, ему уже 23, спортсмен, кру той мен, при деньгах. А мне 19, теловычитание ниже сред него, темперамент меланхолический, девственник, живу на стипендию. Слова говорить только умею, и то на бумаге, а так молчу как рыба.. Общага у нас тесная, все ходят друг к другу, все на виду. Пару раз видел, как этот амбал мою девочку..

Это лечится? Кроме самого легкого известного способа, который мне все больше хочется применить, когда прохожу мимо пролета лестницы и смотрю вниз.. *Вадим*.

Страдания свои благодари.

Вокруг себя внимательно смотри.

Вон — видишь — дуб в ненастье обломился,

А малый кустик вырос раза в три...

Вадим, ты кустик еще зелененький, в этом счастье твое, и ког да-нибудь, если выживешь...

Выживешь, куда денешься, еще много раз! Тем более что любовная болезнь твоя — из самых простых: не осложнена ни предшествующим сближением, ни обещанием, ни изменой... Не твоя девочка — *не твоя* была бы, даже (если бы и отдалась тебе, только тебе, даже если бы стала женой...) Великий обман заключен в этих притяжательных местоимениях: («мой — моя», «твой — твоя». Извечная война собственности) и свободы. В любви собственник проигрывает всегда, даже имея (все... Нет, не твоя — но и не *его* тоже. Ничья. Даже и не своя собственная, разве что божья... Нет собственности на человека, нет собственности ни на тело, ни тем паче на душу. И ты тоже ничей — свободен. Если бы! — скажешь. А как забыть...

Забыть даже и не пытайся (а ведь не хочешь и сам, ведь запол нен — разве пустота лучше?..).

Напротив — *старайся не забывать*, и тогда, по наоборотному закону, начнут появляться просветы...

Рисуй ее, пиши о ней, твори что-нибудь, если можешь, или посвящай мысленно будущие дела. Поднимай ее образ либо недосыгаемо вверх, либо... Нет, пока повода не было, опускать не стоит. И не смо три вниз, проходя по лестнице, смотри прямо перед собой — и выше...

Не (высок, богат, красив, остроумен, умею драться, имею большой... вставить нужное), и потому никто меня не полюбит

ВЛ, я согласен с вами, что нужно принимать себя как есть. Но у меня не получается! Я могу себе внушить, что я не хуже других. Но., только пока в очередной раз не столкнусь с суровой действительностью.

Как внушить себе, что ты полноценный, если обладаешь реальным недостатком? По вашей классификации я Омега, даже Суперомега. Я очень маленького роста. Безобразно маленького, меньше всех: 152 см.

Раньше мог с этим жить, у меня много друзей, но со временем мой рост стал просто меня убивать. Постоянно кажется, что ко мне не относятся серьезно, меня не уважают, мною пренебрегают.. Перестаю общаться с людьми из-за таких мелочей, что иногда самому смешно. Недавно поссорился с девушкой, которой я понравился, из-за того, что она проявила излишнюю алчность — подумал, что ей интересен не я, а мои деньги..

Уверен — полюбить меня вряд ли кто-то сможет. Недавно познакомился с девушкой, которая на 15 см выше меня. Она не отказывается встречаться, но я не чувствую себя мужчиной рядом с ней..

Живу через силу, в депресняке: давно уже не начинаю никаких сложных проектов, не читаю книжек, в общем, не расту.. Бросил почти все увлечения. Все чаще возникают мысли покончить с собой.. Если можете, посоветуйте мне, как быть.. *Артур*.

Артур, убивает тебя не рост, а опасная неосведомленность и недогадливость!.. Предлагаю срочно забраться в библиотеку

(можно через интернет) и обложиться биографиями великих коротышек, которых в истории человечества пруд пруди. Вот только первый десяток, пришедший в голову: малыш Чаплин, карманный мужичка Ленин, обрубочный Лермонтов, недомерок Наполеон, Тулуз-Лотрек и Равель, почти лилипуты, лорд Честерфилд, которого звали карликом-обезьяной, крошка Суворов, миниатюрный Моцарт, грозный Аттила, завоеватель Рима, горбун...

Многие из этого легиона страдали от униженности и развивали, как Наполеон, суперкомпенсацию комплекса. Но многие даже и не страдали, а просто жили в своей

данности, как тот же Ленин и тот же Моцарт, в своем амплуа, как Чарли...
Вспоминается еще один Гулливер духа, которого знаю лично — В.Ф., ростом меньше-небывает — ниже одного метра. Может быть, тебе доводилось видеть его в кино, он иногда исполняет роли злых гномов, хотя по специальности физик и потрясающий знаток техни ки, а также оригинальный художник. У этого гиганта было три вы сокорослых жены и по сей день множество крупнотелых любовниц, которых он удовлетворяет так, что они за него дерутся, дико ревну ют. Прими к сведению и вникни!..
Убивает тебя не физический рост — вместо него можно подста вить любой повод для комплекса, от величины члена до кошелька. (*Вопрос на засыпку: почему ни один дебил не комплексует по поводу маленькой величины своего ума?*) Убивает малый духовный рост. Но дело это, поверь, наживное.

Любовный гипноз со знаком наоборот?

Следующее краткое письмецо, полученное через интернет, сознательно оставляю без правки.
ВЛ, у меня к вам вопрос. Меня вот что-то девушки как-то вощем ну не любят что ли. Возможно ли, что я их как-нибудь слегка гипнотизирую (или что-нибудь навреде это го) на негативное ко мне отношение. И можно ли у подобного воздействия сменить знак на противоположный. То есть можно ли загипнотизировать девушку на положительное ко мне отношение? Алексей.

Как понятно из «что-то вощем как-то ну», автор письма тоже относится к разряду любовных Омег, то есть первых парней на деревне с другого конца.

Но фокус проблемы вот: из любых трех парней один под таким письмом подпишется тоже. Один будет винить в своем омежестве внешность, другой — кошелек, третий — неуверенный голос, четвер тый — хроническое невезение, пятый правительство... Как обращения ко мне разных людей, словно одна нескончаемая музыкальная пьеса, варьируют и развивают малое число основных тем — зато с бесконечным многообразием аранжировок, — так и мои ответы им звучат как ответы и разным людям, и одному.

Начинаешь соединять — получается книга...

Можно, Алексей, можно сменить этот знак. Только пойми преж де, что ты не девушек гипнотизируешь на негатив, а себя самого. Де вушки только зеркала твои самооожидания, твою неуверенность и зависимость.

ВЛ, мне 21 год, учусь в институте, работаю. А пробле ма., хм., вот никак не могу познакомиться с какой-нибудь девушкой.. Хотя за день я их встречаю прилично..

Что—то не дает., а что? Не знаю.. Может, привычки нету.. Но что—то такое внутри сидит и не дает, какой—то внут ренний тормоз. А может, это просто боязнь того, что я в какой-то момент не смогу сделать что-то так как нуж но.. Два года тому назад все-таки познакомился с одной девушкой, точнее она со мной, и до сих пор очень даже неплохо общаемся (сразу уточню — она замужем).

Значит, не все потеряно, просто надо понять, как это работает.» *Антон.*

Один бывший нелюбимец прекрасного пола рассказал мне, как с помощью живого зеркала ему повезло «понять, как это работает», и выйти из отрицательного самогипноза.

Рассказ Бориса

«Ничегошеньки у меня годами с прекрасным полом не клеилось. И вот как-то встретил такого же, как и я, бедолагу, и ну этот бедолага мне плакаться в жилетку о своих незадачах. Нажаловался с. три коро ба, потом вдруг приостановился. Смотрит на меня с нескрываемой за вистью. И говорит, чуть не со слезой:

— А вот на тебя, я вижу, женщины вешаются, бросаются. У тебя проблем нет, ты парень что надо: и красивый, и сексуальный, и само уверенный, и язык подвешен... Да, наглость второе счастье, только вот где бы взять. Научи. Расскажи, а?

— Да ты что... Да о чем, о чем мне рассказывать?..

Л подумал сперва: издевается парень.

Он продолжает.

— Не скромничай, все ведь видно...

У меня глаз наметан, я от зависти страшно наблюдателен... Успех у женщин тебе от Бога дан. Но может, есть и какие-то секреты, личные наработки?.., тут я поверил, что парень искренне верит в мою успешность, и вдруг подумалось: а почему бы и нет?

А если он в чем-то прав? А что, если видит во мне что-то такое, о чем я не подозреваю?.. И решил чуть ему подыграть: начал и вправду «делиться опытом».

— Главное, говорю, — пойми одну простую вещь: наглость не имеет и не должна иметь никаких оснований, она должна просто быть, и все. Солнце — оно что, спрашивает кого-нибудь, можно ему светить или нет?.. Верь, что ты супер-пупер, что самый-самый, что царь и бог, а если какая-нибудь очередная мисс Икс в этом усомнится, то это ее проблемы, и ей же хуже. Как ты к себе относишься, так и к тебе относятся. Во сколько себя оцениваешь, столько и стоишь. А миссов не надо переоценивать. Нет той, которая стоила бы левого мизинца твоей правой ноги...

Учу и чувствую — сам начинаю верить и проникаться. И можете ли себе представить: парню тому помог или нет — не знаю, но у меня с этого вот разговора в общении с миссами пошла совершенно иная эпоха. Комплексы кончились, проблема снялась. Нравится Икс или Игрек — беру ее на абордаж, вот и все...»

Дайте пособие по флирту!

Огромно количество юносамцовых писем-двойников с вариациями на одну тему!

..стоит только подумать о том, чтобы подойти к девушке и заговорить - мозги отрубаются напрочь как подстанция при перегрузке, только пуфф и всё..

..что сказать, как сказать? Язык не слушается — шамканье какое-то получается.. Кажется, они чувствуют мою полнейшую неопытность и..

..болезненно воспринимаю смех — если где-то рядом находятся и смеются девчонки, а я не знаю, над чем они смеются, то непроизвольно отношу смех на свой счёт..

..в беседе я, в основном, слушатель. С девушками всегда волнуюсь, будет ли мною предложенная тема интересна, и постоянно мне кажется, что ей она до фени..*«всегда боюсь сказать банальность. От избитых фраз аж воротит и думается: вот ляпну я сейчас что-нибудь, а она подумает что, мол, и этот в ту же степь, скучный тип..

..хотелось бы быть если не душой компании, то хотя бы и не последним занудой..

..чувствую себя полнейшим идиотом от того, что не ведаю всех условностей и законов этой игры, которая называется флирт..

ФЛИРТ: новые правила старой ИГРЫ

ОТВЕТ МОЛОДЫМ САМЦАМ И НЕ ТОЛЬКО

ПО МОТИВАМ ОДНОГО РУКОРОДСТВА ПО ОТНОСИТЕЛЬНО БЕЗОПАСНОМУ ФЛИРТУ

Отправляешься на поиск любви?.. Прислушайся к предупреждениям! В курсе ли ты, что на бирже любовных ценностей за недавние годы произошли крупные перемены?..

Еще пару десятилетий назад, во времена бурных романов наших родителей, все подчинялось простым и понятным правилам. Порядочная Девушка сперва обязательно говорила «нет», а Хороший Парень принимал отказ с уважением и принимался изо всех сил ухаживать дальше. Общение руководилось приличиями, как автомобильный поток дорожными знаками. Грубые нескромные предложения наказывались отнятием прав. Вступив в брак, наш Хороший Парень брал на себя обязательство зарабатывать, вкалывал, а Порядочная Девушка становилась умницей и растила детей...

Эмансипация и противозачаточные средства перевернули все. Сегодняшние мужчины чувствуют себя как динозавры перед ледниковым периодом. Им приходится

приспосабливаться к женской свободе, которая, как им кажется, грозит вовсе стереть их с лица земли.

Женщина стала самостоятельной финансово. У нее независимое положение в обществе. И с какой же стати ей теперь дожидаться, пока какой-нибудь обладатель потертых брюк станет за ней ухаживать, соблазнить, бросит или наденет на шею ярмо брачной кобылы, пардон, кабалы?.. Женщина наконец поняла, что удовольствие под названием «секс» предназначено и для нее, и даже в наибольшей степени для нее. Теперь она гораздо увереннее в себе, чем мужчина. И она ищет радостей жизни, не полагаясь более на милость мужского сословия. Теперь секс — не покупка или продажа, не сделка, а натуральный обмен, честная природная схватка.

Ушли те времена, когда мужчина шагал, небрежно поигрывая брелком с ключами от автомашины, внушая женщине, что он господин, царь и бог. Теперь и она звякает у него перед носом ключами от своей тачки; а коль скоро мужик имеет глупость относиться к автомобилю как к колесному продолжению своего мужского достоинства, то представим себе, что с ним сделается, если у дамы сердца машина окажется больше, круче и навороченнее?..

«Любому мужчине нравится флиртовать с хорошенькой девушкой, — писал романист Джордж Эллиот, — и любой хорошенькой девушке нравится, когда с нею флиртуют». В счастливые времена строгих нравов легкий и безобидный флирт принимался как должное и более того — культивировался в высшем обществе как изысканнейшее из искусств, а выражение «заниматься любовью» означало совсем не то, что теперь.

Ныне же об искусстве флирта помнят лишь наши престарелые бабушки. Прежние невинные забавы воспринимаются в лучшем случае как «приглашение» или «намек на это».

Как многое, что мы могли себе позволить во дни минувшие — прогуливаться в одиночестве или отпускать детей без присмотра поиграть в парке, — флирт стал слишком рискованным, да и не очень уместным.

Какой флирт? — Все друг другу равны, всем все понятно, и надо быть просто крутым.

Вышли из употребления реверансы, поклоны, прикладыванье губами к перчатке, натянутой на ручку, шикарные веера, шляпы с перьями и звенящие шпоры.

Небрежно кинуть на стол ключи от шикарной тачки; сесть, так расставив ноги, что ширинка разъезжается, — это, извините, не флирт, а сообщение типа «Как насчет потрахаться?», хотя нередко носители столь роскошных манер ничего такого не имеют в виду.

Истинный флирт остроумен и красноречив. Попробуйте, например, хмурым дождливым днем сказать девушке, пристально взглянув на нее искоса: «Что за прелесть эта погода».

А она, слегка увлажнив губы, приопустив глаза и чуть выставив вперед локоток, пусть ответит: «Атмосферное давление очень высокое, это чувствуется».

Суть искусства именно в том, что, хотя оба вы точно знаете, что происходит и как далеко хотелось бы вам зайти, вы никогда полностью не уверены, что имеет в виду ваш партнер по игре, какой смысл имеет тот знак или иной, и вообще — реально ли все?..

В этом и прелесть! Радуйтесь пути, не заботясь, куда придете!..

«Склеить» девушку : с чего начинать , как продолжать?..

ВЛ, что мне делать? Человек властен над своими дейст виями. А вот над состояниями своими человек не властен, состояние определяется бессознательным.

Через силу, с отвращением производя необходимые дей ствия, я добился значительных успехов в самых разных жизненных сферах.

Но в знакомстве и общении с женским полом необходимо, увы, состояние. То есть: не что говорить и что делать, а КАК говорить и что при этом чувствовать..

Прочитал все, что можно на эту тему, но все логичес кие доводы работают, только пока не собираюсь «склеить» девушку. А как только соберусь, только подумаю об этом — огромное напряжение во всех мышцах, пустота в голове, писклявый голос, бегающие

глаза, неуверенность.. На 100 подходов к девушкам что-то получается только с одной. Сегодня, после очередного облома, постановил: все, больше в лоб эту проблему решить не пытаюсь.

Надо работать с бессознательным.

Без него мне с девушкой нечего делать.

Чтобы без всяких мук возникало такое состояние.. Что бы общение с противоположным полом доставляло удовольствие и происходило вполне уверенно — опишите, пожалуйста ста, конкретно: что делать, с чего начать, как продолжать, чем закончить?.. *Дима.*

Дмитрий, насчет действий и состояний — подмечено интересно. И все же ошибочка: над состояниями своими человек то же властен. Только власть эта — другого уровня. Определи: свободен ли ты? «Успехов в самых разных сферах» ты добился, как пишешь, на отрицательных эмоциях, с отвращением, через силу. Спрашивается, а зачем они тогда, эти успехи? Чего ради? Твои ли это успехи — ТВОИ ли ценности обретаются их достижением?.. Выбирал ли их сам?.. Искренний самоответ на этот вопрос даст тебе главную основу для перехода на другой уровень общения и другой уровень жизни...

Говорю с уверенностью: «склеивание» девушек в том смысле, какой звучит у тебя, — не твой путь.

НЕ ТВОЯ жизнь эти бесконечные попытки вогнать себя в «склеивание». Это внушенное извне руководство к действиям, не воспринимаемое душой как побуждение к состояниям. Душа изнасилована и сопротивляется, душа выдает муку, боль, душа сигнализирует страданием: не то делаешь!.. А ты, не понимая ее, вместо того чтобы благодарить за честность...

В терминах, приближенных к программистским:

ПРОГРАММА «О»

(стремление Овладеть, Охмурить, Обольстить, получить Одобрение, положительную Оценку...)

запускает

СОСТОЯНИЕ «М» (мандраж, мучение, мерзопакостная неуверенность...)

Предательская программа «О» работает бессознательно, да. Но ведь ты сам ее запускаешь, всякий раз снова, с упорством, явно достойным лучшего применения, собираясь «заклеить» девушку.

Перестань наступать на грабли самооценки. Пошли к черту программу «О». Искренне откажись от цели такой — «склеивания» девушек. Ведь именно эта цель и напрягает тебя, запускает стресс, служит кнопкой внутреннего сопротивления.

Ведь ты сам, задаваясь такой целью, собираясь каждый раз опять «склеить», ставишь себя в рабскую зависимость от результата, от достижения-недостижения.

Прекрати всякие попытки произвести впечатление, получить оценку, понравиться.

Выжигай из себя оценочную зависимость!

Общайся с девушками как с людьми

Повторяй себе ежедневно по два раза в день, утром, едва проснувшись, и вечером, перед засыпанием:

** я общаюсь с девушками, как и со всеми, ради общения, ради интереса к каждому человеку;

*+ я хочу набрать опыт разнообразного общения, разных встреч, разных знакомств и их продолжения;

*+ я общаюсь с девушками, потому что они мне любопытны, и как существа другого пола, и просто как люди;

*+ я хочу узнать, какими они бывают, насколько они одинаковые и насколько разные;

*+ я хочу научиться понимать каждую и находить с каждой общий язык хотя бы

частично;

»-> я спокойно отношусь к любой оценке моей персоны, как положительной, так и отрицательной;

** я всегда готов к любому отношению к себе — это мое обучение жизни, и минусы бывают важнее, чем плюсы;

»» я постоянно учусь общаться, в том числе с девушками, я учусь жить, мне это интересно;

** я никому ничего не должен, в том числе и себе;

*+ я свободен и уверен: все будет так, как должно быть, даже если будет иначе!

Оставь результат

Заруби на носу: у меня ничего не должно «получаться». Я могу просто разговаривать или молчать, обнимать или не обнимать, целовать или не целовать... Как выйдет, так и хорошо — в любом случае.

Любые темы и поводы для общения хороши. Спрашивай у девушек, сколько сейчас времени, как проехать туда-то, что они думают о текущих событиях и как, по их мнению, лучше поступить в том или ином случае. (Все любят давать советы, любят учить, если видят перед собой благодарного ученика. Замечательная, обоюдно беспроигрышная позиция.)

Говори с девушками о погоде, работе, модах, об их родителях, об учебе, о еде, о поп-звездах, о спорте, об играх, о музыке, о любви (только сперва не своей), о сексе (почему нет, только необязательно в личном плане). Говори о жите-бытье вообще и о конкретной жизни той девушки, с которой общаешься.

Задавай вопросы, вникай — и смотри в оба...

Играй на ее лоле

Думай и говори хотя бы вполнину (а лучше процентов на восемьдесят) о том, что интересно и важно не тебе, а ей, хотя бы только предположительно.

«Знаешь, я ни фига не понимаю в косметике и не особо интересуюсь. Но вот у приятеля сестра косметикой продает, а сама не упо-ребляет, говорит, что всякая косметика на самом деле вредна... А вот моя знакомая эту косметикой не смывает с себя ни днем, ни ночью... Что ты об этом думаешь, а?..»

Старайся узнать о собеседнице больше, сравнить, запомнить, осмыслить. А заодно, только лишь заодно при возможности сделай или скажи что-то полезное или приятное, хотя бы без слов...

Если общение идет на основе жизни, простой жизни во всех ее проявлениях — а не в рабских рамках программы «О», то все происходит легко, любой разговор сам себя поддерживает и развивает, свобода идет своими путями...

Не заинтересовывай — интересуйся!

Скажи себе — что извлек ты из «тысяч подходов к девушкам», кроме собственного мандража? Что узнал об их психологии, о разных типажах и индивидуальностях? Об их комплексах и душевных ранах, мечтах, предрассудках и суевериях?.. Отвечаю за тебя уверенно: практически ничего.

Был ли ты исследовательски, то есть психологически и чуть-чуть врачебно внимателен хоть к одной из тысяч своих собеседниц, интересовался ли ЕЮ, а не только собою-в-ее-глазах?..

Ответ: к сожалению, нет. Иначе бы ты вместо сетований на неуправляемость своих состояний прислал бы мне галерею психологических портретов, коллекцию наблюдений, тома романов, уйму ис-

торий — трогательных, забавных, страшных, смешных, скучных, захватывающих, поучительных...

Действуя по программе «О» и запуская ее автоматически состоящие «М», ты не можешь ничего извлечь из общения, поскольку его и нет. Твое внимание на 99,99%

направлено исключительно на себя самого. Ты сам закрываешь себя от получения опыта.

Чтобы постичь реальность, требуется воображение. На бессознательное лучше всего действуют не логические доводы, а картинки.

Вот перед тобой очаровательная девушка. Она тебе нравится, она тебя уже увлекла, поразила воображение — ты уже представляешь себе, как... Стоп! — Начало зависимости! Уже! Сигналит красная кнопка! Идет запуск программы «О»! Стоп-машина!..

Воспринимай человека целостно

Представляй и девушку в ее полновременной жизни. Представь:

** какой эта девушка была маленькой, совсем маленькой... Как ее, глупенькую малышку, мама купала, кормила... *+ как она девчоночкой бегала в детский садик... *+ как плакала, смеялась, болела, капризничала...

В некоей последовательности картинки эти сольются и подведут тебя к образу, который ты видишь перед собой, но уже к гораздо более объемному и не такому идеализированному. Уже спокойнее, проще, а в то же время и интереснее... И это еще далеко не все!

Нарисуй ее будущее — вовсе не такое далекое, как сейчас кажется, — совсем близкое, всего лишь через мгновение, если посмотреть здраво... Представь себе (дорисуй проглядывающее...):

~+ какой она будет повзрослевшей, с некоторой усталостью от невзгод жизни... » какой будет беременной... *+ какой зрелой дамой...

*+ пожилой тетенькой, чьей-то тещей или свекровью... *> какой старушкой...

Не шутя: настоятельно желаю тебе каждую нравящуюся девушку представлять во всех ипостасях и возрастах, включая и заключительный. Это трудно только сначала.

Скоро привыкнешь, как садовник, знающий, что каждый цветок следует вовремя опылить, чтобы дал плод — или сорвать, в жертву Богу Любви... А лучше оставить цвести под небом...

Вот что произойдет в результате твоего нового подхода к общению: устранится зашкаливающая сверхценность «подхода к девушке»; высота планки снизится до вполне переходимой — туда и сюда, на ней можно будет даже и танцевать... Снимутся тормоза.

Состояние «М» (мандраж) сменится состоянием «С» — свободой, спокойствием... Через некоторое время ты обнаружишь, что обзаводишься растущей вереницей приятельниц. Отношения с каждой из них будут складываться по-разному. Некоторые из девушек будут тебе нравиться больше, другие меньше, и ты им — кому да, кому нет...

У тебя будет выбор — как и у них. Конечно, оценивание будет всегда — с рынка жизни не убежишь, мы в нем живем. Но теперь ты уже не будешь в такой степени зависимым от каждой отдельной оценки. Твоя оценочная зависимость войдет в управляемые пределы, перестанет зашкаливать.

Что такое бессознательное. Не черт в черном ящике, а наши взгляды и ценности, которые на поверку вовсе не наши. Неосознанный выбор себя по чужим оценкам, а отсюда и самоотчужденность, неуправляемость самочувствия. Не пользуйся для личного блага общественной свалкой!.. Выбирай себя сам и чувствуй себя по-своему.

Почему трудно найти ту самую?!

Какое все-таки чудо современная связь. В несколько секунд мой интернет-журнал доходит до десятков тысяч людей, и за пару-тройку дней получается обратная связь в виде десятков писем...

С мимочертами и кривочертами стараюсь не спорить, но иногда и они помогают работать дальше...

..Следует ли так окончательно и бесповоротно убивать образ желаемого вами объекта, обратить его в тусклые краски реальности.. Вы предлагаете посмотреть на «объект» более реально, не идеализировать его. Представьте, что «он»., чуть ли не кряхтит в туалете. Уж конечно тогда вряд ли кто-то будет чувствовать себя неуверенно.

..Я общаюсь с девушками именно так, как Вы предлагаете. Я вижу девушку, именно находя в ней ошибки, т.е. недостатки, то, что она такая вот простая, обычная, такое же биологическое создание как и вся живая природа.

Наше общение мне сразу становится в тягость. И я про сто не могу встретить ту самую, к которой у меня про снётся что—либо !такое!. Я очень хочу любовной зависи мости, а вся моя заинтересованность заканчивается, ког да я ближе узнаю девушку. Трудно найти !ту самую!, так как любовь требует идеала и того «зловещего» состояния «М». Ну разве это не приятно, когда у вас захватывает дух, когда пытаетесь спросить у !неё! не соизволит ли !она! принять от вас цветы? К несчастью, я уже давно не испытывал этого.. *Гена*.

Гена, слово «объект» я ни разу не употребил — я вообще никогда не употребляю его по отношению к человеку — а ты вон сколько этих объектов нагородил...

И «убивать образ объекта» нигде я не предлагаю, это твоя при думка, и «обращать в тусклые краски реальности», и «находить нега тивные черты», тем паче «представлять, как «он» кряхтит в туалете»... Я говорю об отношении к девушке как к человеку.

А вот ключевые слова по твоей «проблеме».

..я очень хочу этой зависимости, а вся моя заинтересо ванность заканчивается, когда я ближе узнаю., трудно най ти !ту самую!, так как любовь, на мой взгляд, требует идеала и того «зловещего» состояния..

Крепко же ты заиклился на своих состояниях. «Та самая» девуш ка, видно, нужна тебе не как живое существо, а только как объект-образ и собственные ощущения... Мотивы понятны: *Тьмы низких истин нам дороже Нас возвышающий обман.*

Имей же в виду: трудно тебе «встретить ту самую» именно пото му, что «тусклая реальность» у тебя самого внутри.

Оттого и смотришь на девушку, ..находя в ней ошибки, т. е. недостатки, то, что она такая вот простая, обычная, та кое же биологическое создание, как и вся живая природа..

Разобраться бы не мешало, Гена, чем же вся живая природа тебя не устраивает. Ведь даже пустыня и та прекрасна до бесконечности, если только уметь смотреть...

«Давай останемся друзьями»

ВЛ, в вашем ответе человеку, которому трудно знако миться с девушками, я обнаружил интересную мысль — на чинать с дружбы. То ли случай мой такой, то ли еще что? — но рецепт этот не срabатывает..

Вот всё идет прекрасно, узы дружбы крепчают — но ког да понимаешь, что у тебя появилось чувство — девушка вдруг заявляет: «но мы же просто друзья!..о И всё! Как кандидата на роль возможной любви тебя уже не рассматривают, начинают воспринимать чуть ли не как подружку.

Всё" более убеждаюсь в том, как стереотипно устроено женское мышление, а соответственно и наше, мужское: если по «сценарию» предусмотрена любовь — все должно идти по одной колее, мужчина обязан произвести ритуальные телодвижения, и лишь тогда у особы женского пола вспыхнет нужное чувство.

Зная это, кадрить девушек очень просто. Но.. Надоело. Устал от постоянного надевания донжуанской маски, а без неё эффект совсем не тот — получаются братско-сестринские отношения.. Может, я перебарщиваю с дружбой на каком то этапе? *Сергей*.

Не представляю, Сергей, как можно с дружбой переборщить, если она искренна. Слишком уж ты поддаешься границам «жанра общения» — этим вот самым масочным ритуалам — слишком мало свободен в них... Да, действуют стереотипы. Но ведь верно и то, что у

женщин и девушек дружба гораздо ближе к любви, чем у мужчин.

Из Пушкина, наугад:

Во тьме твои глаза блистают предо мною,

Мне улыбаются, и звуки слышу я:

Мой друг, мой нежный друг... люблю... твоя... твоя...

Когда женщина называет своего мужа или любовника другом, — как правило, это знак большой любви и привязанности. Конечно, если «жанр» уже определен, возникает определенная колея отношений, инерция взаимных ограничений, которые наскоком не одолеть: вот, вчера мы были друзьями, а сегодня я тебя резко вдруг полюбил, так давай же... Но путь через разнополюю дружбу в любовь и обратно, притом с сохранением и умножением того и другого, поверь, не заказан.

Многим то, чего нет, милее того, что доступно: Меньше будешь давить — меньше к тебе неприязнь. И на Венерину цель не слишком указывай явно: Именем дружбы назвав, сделаешь ближе любовь. Сам я видал, как смягчались от этого строгие девы И позволяли потом другу любовником стать.

Из Овидия

Я не предлагаю «рецепта» пути к любви через дружбу — и вообще не предлагаю рецептов, а только пути. Тому человеку пишу: ты об наружишь, что обзаводишься растущей вереницей приятельниц... Ведь от приятельства до дружбы еще шагать, и идет речь о живом потоке общения, а не о «ритуальных телодвижениях». Почему бы с кем-то из достойных того женщин не подружиться по-настоящему, а не в качестве заготовочного маневра псевдоподружки в брюках?..

Девушки тоже люди

взгляд с другой стороны

Впереди у нас глава «Созвездие дев»; слегка опережая, приведу одно из писем оттуда.

Пишет Лариса.

ВЛ, вы учите неразумных парней проникаться миром девушек, дабы нормально с ними общаться. А для меня странно, что это приходится кому-то еще объяснять.

Я задаюсь целью познакомиться только в том случае, когда мне интересен человек, а не «мужик»! И не удивляюсь советам представлять девушку маленькой или старенькой, узнавать про ее семью.. Так я и делаю, общаясь с парнем, это помогает его понять. Любое знакомство ценно и может дать знания о человеке! Чтобы учиться видеть, общаться.. Чтобы искать то общее, что останется, несмотря на различие полов, роста, веса и прочего..

Девушки ищут в парнях иное, чем парни в девушках, и в этом корни многих проблем.. Все, кроме откровенных б., хотят, чтобы в них ценили душу и ум, наряду с внешней привлекательностью и сексуальностью.

Парни, как правило, меняют этот порядок на обратный: ставят себе целью только «приклеить», большинство даже не догадывается о тонкой стороне дела..

Все просто: будь искренним и свободным, но напрягай внимание и ум больше, чем обычно привык, и вперед!

Секреты мужских побед

от Публия Овидия Назона, поэта и практика любви

Овидий (Публий Овидий Назон, 43 г. до н.э.- 18 г. н.э.) римский поэт, автор «Науки любви», «Лекарства от любви» и других прекрасных, мудрых, полезных, веселых и грустных произведений. За самые читаемые, они же и самые легкомысленные, попал тился изгнанием: император Август, лицемер и ханжа, очень его невзлюбил. А виноват был Певец Любви только в том, что без мерно обожал жизнь и женщин...

Знание ведет корабли, направляя и весла и парус.

Знание правит коней, знанью покорен Амур.

О безопасной любви я пишу, о дозволенном блюде...

О ТОМ, ЧТО ВСЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ МУЖСКОЙ УВЕРЕННОСТИ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ В ЖЕНЩИНАХ

Будь уверен в одном: нет женщин, тебе недоступных! Ты только сеть распахни — каждая будет твоей! Смолкнут скорее весной соловьи, а летом цикады. Нежели женщина станет противиться ласке мужнины. — Как ни твердит «не хочу», скоро захочет, как все.

И ЕЩЕ О ТОМ ЖЕ

Тайная радость Венеры мила и юнцу и девице. Только скромнее — она. и откровеннее — он. Если бы нам сговориться, чтоб женщин не трогать, — Женщины сами, клянусь, трогать бы начали нас!

О ТОМ, ЧТО ЖЕНЩИНА ЖАРЧЕ МУЖЧИНЫ

Телка быка на лугу сама выкликает мычаньем. Ржаньем кобыла своим кличет к себе жеребца. Все. что делает женщина. — делает, движима страстью. Женщина жарче мужчины, больше безумия в ней.

ПРОМАХНУТЬСЯ НЕ ОПАСАЙСЯ

Будь же смелей — и надежды свои возлагай на любую! Верь, что из тысячи жен не устоит ни одна. Та устоит, та не устоит, но всякой приятно; Если и выйдет просчет — это ничем не грозит.

О великом искусстве стряхивания пылинок

Если девице на грудь нечаянно сядет пылинка — Эту пылинку с нее бережно пальцем стряхни. Если пылинки и нет — все равно ты стряхни ее нежно. Ведь для заботы такой всяческий повод хорош.

О ТОМ, ЧТО НЕПОДАРЕННЫЕ ПОДАРКИ ДОРОЖЕ ПОДАРЕННЫХ

Не предлагаю тебе дарить драгоценных подарков.

Но, небольшие дая, кстати и к месту дари.

Если принес ты подарок — тебя уже может и бросить

Женщина: взятое — с ней. и не упущена дань.

Если же не принес — будет ждать и надеяться будет:

Так проигравший игрок снова ставит, и снова теряет.

И простирает опять жадные руки к игре!..

ВЕДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ПРИСОЕДИНЕНИЕ (НЛП по-римски)

Взглядами с ней говори, знаками дай себя знать. Хлопай в ладоши, когда плясун представляет девицу. Хлопай, когда лицедей изображает любовь; Встанет она — встань и ты; Сидит - не трогайся с места, -Скажет «нет» — скажешь «нет»:

Скажет «да» — скажешь «да»: повинуйся! Будет смеяться — засмейся и ты; Прослезится — расплачься, -Пусть она будет указ всем выраженьям лица!

Ей ценные указания по части опрятности

Мужу небрежность к лицу. Будь лишь опрятен и прост. Загаром тело покрой, подбери чистую тогу под рост. Мягкий ремень башмака застегни нержавеющей пряжкой. Чтоб не болталась нога, словно в широком мешке, -Не безобразь своей головы неумелою стрижкой — Волосы и борода требуют ловкой руки; Ногти пусть не торчат, окаймленные черною грязью. И ни один не глядит волос из полой ноздри, -Пусть из чистого рта не пахнет несвежестью тяжелой И из подмышек твоих стадный не дышит козел!..

ВДОХНОВЕНИЕ НА ВОСХВАЛЕНИЕ

Не уставай восхвалять лицо ее. волосы, руки. Пальцев тонких изгиб, ножки-малютки следок. Слышать хвалу своей красоте и стыдливая рада: Каждая собственный вид ценит превыше всего. Чтоб оставаться с тобой, должна твоя женщина помнить. Что от ее красоты стал ты совсем без ума. Ежели в золоте вся. то сама она золота краше. Если закутана в шерсть — молви: «Чудесная шерсть!» Если предстанет в рубашке одной — вскричи: «Я пылаю!» И осторожно добавь: «А не простудишься ты?» Если пробор в волосах — не надобно лучшей прически, -Если она завита — честь и хвала завиткам! Пляшет? Хвали ее руки. Поет? Хвали ее голос.

Кончила петь и плясать? Громко об этом жалеи.
Самое ложе любви и самые радости ночи.
Все, что любезно вдвоем. — все это нужно хвалить.
Пусть она будет мрачней и жесточе Медузы Горгоны —
Слыша такие слова, станет мила и нежна.
Только следи, чтоб она твоего не открыла притворства.
И выраженьем лица не опрокинь своих слов!

И НЕДОСТАТОК ОДЕНЬ В СМЕЖНУЮ С НИМ КРАСОТУ

Больше всего берегись некрасивость заметить в подруге!
Если, заметив, смолчишь. — это тебе в похвалу.
Что неприятно, к тому привыкай: в привычке — спасенье!
Скрасить изъян помогут слова. Каштановой станет
Та, что чернее была, чем иллирийская смолы
Если косит, то Венерой зови; светлоглаза — Минервой:
исхудала вконец — значит, легка и стройна,-
Хрупкой назвать не ленись коротышку.
полной — толстушку.

И недостаток одень в смежную с ним красоту.

ИСПОЛЬЗУЙ ЛЮБЫЕ СВОИ ПРЕИМУЩЕСТВА

Кто от природы красив, пускай красотой щеголяет. В ком благородный загар — плечи умеи
показать. Кто хорошо говорит, тот не будь молчаливым в собранье. Петь ли умеешь — так
пой. пить ли умеешь — так пей! Только оратор пускай не вставляет речей в разговоры И
полоумный поэт не произносит стихов!

РАЗНЫМ БУЛЬ С РАЗНЫМИ И ДАЖЕ С ОДНОЙ И ТОЙ ЖЕ

Не забудь, что любовь открывает Тысячу разных путей к тысяче женских сердец. Сколько
лиц на земле, столько бьется сердец непохожих: Тот, кто умен и хитер, должен приладиться
к ним Ум покажи простоватой. Нахальством блесни перед строгой — Та и другая тотчас,
бедные, бросятся прочь. Вот почему бывает порой, что достойным откажет. Л к
недостойным сама женщина в руки падет.

О ТОМ, ЧТО МОЛОДОЙ САМЕЦ СОБОЙ ПРЕДСТАВИТ ПОД КОНЕЦ

Вечно цвести не дано цветам длиннолепестных лилий;
Роза, осыпав красу, сохнет, шипами торча.
Так и в твоих волосах забелеют, красавец, седины.
Так и тебе на лицо борозды лягут морщин.
Дух один долговечен. — да будет тебе он опорой!
Он — достоянье твое до погребальных костров.

Созвездие дев

Можно ли стать интересной?

Еще раз о любовном гипнозе:

влюбить в себя — это раз плюнуть?..

Об ахилессовой пяте мужской крепости

Что такое женственность

Красота как источник комплекса

Можно ли вылечить от невезения?

Как понравиться,

или Товароведа в себе за шкуру!

О женском уме и секрете счастья

Ключевое состояние для успеха в любви

Для прекрасных дев любовной науки

скромные наставления от Овидия

1. Владимир Львович, какой пол охотнее обращается к психологам? И кто чаще приходит и пишет вам по поводу проблем: мужчины или женщины?
2. Приблизительно одинаково, но в разном распределении. Женщины больше по любовно-душевному, мужчины по сексуально-психологическим, но преобладание это, скорее, видимое, чем сущностное.
3. Ваш иронический «молодой самец» находится в ассоциативном ряду между молодым бойцом и отцом, а женский аналог как звать-величать?
4. Юная особа, допустим... Речь, конечно, не о хронологической и не о биологической юности. Как бы вы, например, оценили психологический возраст авторши вот этого письма?

ВЛ, мне 26 лет, я влюбилась в человека, который на 17 лет старше меня. Мы работаем в одной фирме, здороваемся и больше никакого общения пока нет..

Я в полной панике, что мне делать: постараться забыть, то есть не обращать внимания, или объясниться?.. Второй вариант для меня очень страшный, я не уверена, что смогу. И как себя вести дальше после этого объяснения, я не знаю. Помогите мне! *Вика.*

— *Я бы подумала, что ей лет пятнадцать. У меня было нечто подобное как раз в это время... А что вы ответили?*

Вика, зачем паника? Нельзя ли пока просто общаться и лучше узнать этого человека?.. Один мудрый человек сказал: «Дружба не объявляется». Любовь — тоже. Объяснение в любви — зашкаливающая обоюдная нагрузка.

Время покажет, как все сложится. (Семнадцать лет разницы при* прочих приемлемых данностях — не препятствие...)

...У вас дома есть цветы?.. Если мы хотим, чтобы растение выросло, мы же не дергаем его за листья: «Расти быстрее»? Мы просто поливаем его ежедневно и позволяем солнцу его согревать..

— *Вы заговорили о возрасте биологическом и психологическом, и я осознала, что они действительно очень часто не совпадают.*

Но мне кажется, что незрелость личности, инфантилизм в отношении к жизни и людям сегодня больше присущи мужской половине населения.

— Вы, пожалуй, правы, с той лишь добавкой, что инфантильность мужчины и женщины проявляются внешне не одинаково...

В женщину генетически вложена большая определенность в осуществлении родовых программ, большая «сезонная» заданность («Пришла пора — она влюбилась...») и большая степень психологической зависимости от возрастных перемен, чем у мужчины.

1. *Да, возраст наш дамоклов меч: свежесть — песня короткая... У женской судьбы сжатый график — успеть и погулять, и жениха выбрать, и замуж: сходить раздругой, и детей родить, и...*

И внучков вырастить, и еще погулять...

Можно ли стать интересной?

Всемирная история Женщины и Мужчины доказывает, что оба пола во всех отношениях недостойны друг друга. Но им это нравится.

Свами Левикананда

...А притом удивительно, сколь зеркальны и одинаковы в сути трудности женские и мужские.

Вот, например, уже проработанная нами «на мужской половине» типичная предстартовая заминка, могущая длиться годами.

ВЛ, мне 24. Я не умею флиртовать, боюсь показаться неинтересной мужчинам,

комплексую, от этого начинаю язвить и остаюсь одна. Все контакты обрываются быстро, я ухожу первая, потому что боюсь.. Какая-то неуверенность в собственной интересности.. Что мне делать? Алина.

Алина, корень зла — оценочная сверхзависимость. Начни ее снижение с повышения внимания к людям. Заботься не об интересности своей, а об интересе к другим. Не «флиртовать» учишься, а просто свободно общаться. Стань в общении не товаром, а человеком. Не оцениваемой и не оценщицей, а исследователем и при случае психотерапевтом-по-жизни. Помогай людям раскрываться, и это поможет тебе самой!

Такие же трудности, как и ты, испытывает уйма задвинутых на себе особой мужского пола, учти это. Не переоценивай их, но будь снисходительна — большинство все-таки не вполне безнадежно!.. Типичное обращение и ответ — и типичная, увы, обратная связь, обнаруживающая некую тугоухость...

ВЛ, спасибо, я постараюсь научиться интересоваться людьми, но вот в чем моя проблема: я не умею общаться «ни о чем», мне всегда кажется, что я не смогу подобрать предмет разговора, интересный человеку, боюсь, что ему будет со мной скучно.. Для нормального самочувствия мне надо, чтобы меня хвалили, чтобы мной восхищались, вот тогда и энергия появляется, и веселье.. Сама же вызвать это состояние легкости я не могу. Ве знаю, о чем говорить с водителем по дороге, с коллегой противоположного пола.. Боюсь быть навязчивой, а молчать так мучительно.. «Она идет по жизни смеясь» — как научиться? Я готова отнестись к этому как к работе, но у меня не получается! Хочу замуж, хочу детей, ждать больше некогда.. Алина.

Алина, зачем «как к работе»?! — Ровно наоборот — как к игре и увлекательному путешествию, как к роману... Потребность твоя в похвалах, в восхищении — это она и есть, буйная оценочная зависимость, уйми же ее!.. Не заботься о «подборе предмета для разговора» — болтай и молчи о чем попадая, и если кому-то вдруг станет скучно, то это его проблемы — главное, чтобы тебе было интересно!.. (А про станцию Замуж прочнее забудешь — скорее прибудешь...)

Еще раз о любовном гипнозе

рецепт доктора , составленный по мировым прописям со времен Евы до наших дней

1. Влюбить в себя — это раз плюнуть!..

Опытные кокетки на протяжении тысячелетий преподают нам урок: внешность ничто, поведение — все. Очаровать, соблазнить, заставить в тебя влюбиться, хочет Он того или нет, — пустяк, если только ты владеешь великим Методом Незаметной Манипуляции.

Вот суть — всего лишь в пяти словах: общайся, будто вы уже вместе. Если все твои позы и движения, манеры и интонации будут такими, как будто вы УЖЕ сложившаяся пара, — на бессознательном уровне все воспримется именно так! — и влюбленность станет свершившимся фактом!.. Это и есть Любовный Гипноз: иллюзия, будто вы созданы друг для друга, практически неизбежна!

Если ты наблюдательна и чуточку авантюрна — вперед!.. Схватывая малозаметные намеки, ты уже с первой встречи начнешь болтать с Ним о его любимой музыке, кинофильмах и блюдах, а ко второй встрече будешь знать, как одеваться, чтобы ему нравилось, какая выпивка ему по вкусу, какие развлечения...

Опережай, промедление гасит любовный интерес, но и излишняя поспешность пугает. Вот если все тютелька в тютельку, если все в такт и вовремя, как по нотам, — все и свершится. Он ни за что на свете не догадается, что привел его в твои лапки не перст судьбы и не его собственное желание, а твой точный расчет, твоя серия выстрелов в его адамово яблочко!

2. За что Боролись, на то и напоролись...

Влюбила? Он без ума, он тащится?.. Ну вот ты и в ловушке. Теперь ты должна оправдывать и подогревать его ожидания. Особенно туго придется, если ты возымеешь наивность впасть в убеждение, будто он и есть Он — тот единственный, кто тебе нужен. Если и он впал в тот же бред по отношению к тебе — все прекрасно, а что потом?..

Кто из вас первый очнется, у кого спадет пелена? И кому в этом случае повезет больше?..

Покуда ты с истовым усердием источаешь знаки, внушающие ему: «Ты влюблен... Ты влюблен...» — отношения как-то держатся, но стоит напор ослабить, и твое очарование вянет, как сорванная фиалка. Даже если ты гениальна, если неистощима — после пирожных его потянет на капусту, нельзя играть один спектакль бесконечно...

Но ведь, с другой стороны, никто и не заставляет! Менять можно не только спектакль, но и зрителей!..

Если бы Пушкин был женщиной об ахиллесовой пяте мужской крепости

ВЛ! Получив ваш «Мастер жизни», я не удивилась методу доктора Наоборот. Я знала об этом, но не использовала.. Хотелось бы спросить, можно ли этот способ применять в отношениях между людьми. Мне нравится один человек. У нас было нечто в прошлом..

Сейчас мы работаем вместе, и, чтобы он смотрел на меня, мне что, нужно уходить с глаз долой? «Чем меньше женщину мы..», с этой формулой все понятно.

А с мужчинами как, чтобы любили?. Оля.

Зачем, Оленька, «с глаз долой» резко?..

Сначала долой, потом не долой....

Если бы Пушкин был женщиной, то, может быть, написал бы:

*Чем меньше мы мужчину любим,
Тем легче нравимся ему,
И тем верней в шашлык изрубим
И в адскую загоним тьму.
Испытанный прием кокеток —
Противоречия отметок:
Поставь ему сегодня пять ~
И тут же двойку, и опять:
Пятерку, двойку... Взглядом лисьим
Подай надежду через раз,
И пусть внушает твой отказ,
Что он лишь от тебя зависим.
Подруга, знай! - Закон таков
Для гениев и дураков -
Вернее, чем закон Ньютона!
И хоть не каждый из мужчин
Хорошего достоин тона
И через одного кретин,
Уж коли так ты подрядила,
Что это лично твой мудрило,
Смотри ему, как кролик, в рот,
И вдруг — совсем наоборот!
Улыбки - как горох об стенку ?..
Не суетись, вот ход конем:
Порасскажи ему о нем -*

*Взведи его самооценку
На пьедестал и на престол
И тут же - мордою об стол!..*

Вот, Оля, и что добавишь к изреченному на века?.. Разве лишь то, что мужчина мужчине рознь, как и женщина, и любой приемчик, сработавший на одном, в переносе на другого грозит дать осечку...

Я неженственна, помогите!..

ВЛ, я читала много книг по психологии, но не нашла ни чего о женственности — что это такое, откуда берется, куда исчезает? Мне сказали, что женственности во мне нет.. Да, неженственность у меня от зажатости, самооцен ка ниже плинтуса.. Как стать женственной с помощью психотехники?. У меня очень женственные и привлекательные

подруги, рядом с ними я чувствую себя тяжелым бревном, у меня даже меняется тембр голоса..

О мужчинах и говорить нечего..

Кстати, вопрос: почему мужчины все время говорят о женщинах с неуважением и презрением? Почему считают себя умнее? Это просто какой-то фашизм получается.

Ее оправдывать же, что на свет родилась.. *Жанна.*

/Ёз Жанна, видимо, до сих пор тебе приходилось общаться не с мужчинами, а с дураками мужского пола, но знай, что мужчины на свете все-таки тоже встречаются...

Вопрос о женственности я пожелал бы тебе оставить открытым для пожизненного изучения. Есть два уровня женственности: физиологический и душевный. Для физиологической нужны женские гормоны в крови; а для душевной — любовное доверие миру, себе в первый черед... Качество, противоположное агрессивности. Подними с плинтуса самооценку, закинь куда-нибудь повыше на шкаф и забудь о ней. Не завидуй, не сравнивай себя ни с кем — просто всматривайся в нравящиеся образцы и подражай им внешне и внутренне — психотехника в этом и состоит.

Красота как источник комплекса...

ВЛ, мне 27 лет, я закончила два института, но на должности большей, чем секретарь, работать не могу..

Несчастье мое в том, что я очень красива и эффектна, я женственна и сексапильна. Нигде меня не восприни мают всерьез: красавица не может быть умной — по определению.

Женщины просто ненавидят, особенно начальницы: «зачем тебя переводить в другой отдел, тебя и там будет видно». Обычная песня босса—мужчины: будешь со мной спать — будет продвижение по службе..

Я сменила уже много мест работы. Секретарем только и получается, с моим вечно строгим выражением красивого лица, ростом 175см и весом 58 кг..

Сотрудникам ко мне подойти страшно, а тех, кто понаглей и лезет с навязчивыми предложениями «я тебя трахну, а ты исчезнешь», привыкла уже автоматом отшивать..

*Бегут годы, а я чувствую, что сижу в яме (перебегаю из одной в другую) и отшиваю от себя свою жизнь.. *Нателла.**

Нателла, я восхищен твоей стойкостью, у тебя уже просто какой-то комплекс неполноценности из-за красоты!.. А не пробовала хоть на месяц забыть, что красива, отвлечься от этого?..

«Рада бы, разве дадут?» — Когда-то и дадут...

Может, стоит не только обороняться от атакующих, но и самой стрелять по целям, внимательно избираемым?.. Стать не рыбкой, а рыбаком?.. Позволить себе быть умной не по

определению?..

Можно ли вылечить от невезения?

ВЛ, я студентка, мне 21 год..

У меня пропал смех. Нет, какой-то утробный еще остался, бывает и истерический хохот, а вот дружелюбную улыбку скроить не могу и под страхом смертной казни..

Обычное состояние — гордое одиночество. Самые ненавистные минуты — институтские перемены. Сижу, читаю книжку, явственно ощущая какую-то ненормальность положения.. Одни проходят мимо, я им кажусь высокомерной, сухой. Другие, более проницательные и добрые, что-то чувствуют и пытаются установить контакт, как с другой цивилизацией. — Светик, ну как дела?

Изо всех сил пытаюсь сотворить что-то вроде смайла, гримаса округляет мои глаза.

1. Да ничего, — чуть не плача.
2. А что без настроения сидишь? «Проснись и пой, попробуй хоть раз не выпускать улыбку из счастливых глаз!» Нинок так мило улыбается, так хочет заразить меня кокетством.. Я тру виски, изображаю такой смайл, что Нинок поспешно икает и отходит.

Как паук свою жертву, поджидаю, кто еще попадет в сети моего странноватого обаяния.

1. Светик, когда мы тебя замуж отдадим, а? — весело обращается ко мне Родиончик.
2. Мне еще рано.

Судорожно растягиваю уголки рта.. — Еще погуляю! — заканчиваю трагически. — А что это вдруг тебе в голову пришло? — добавляю с выражением удовлетворенного убийцы.

Родиончик в дауне. Аннигиляция.

Те, с кем мне по пути домой, стараются перейти на другую сторону улицы.

Рядом со мной садятся лишь в случае, если других мест в аудитории нет. Об меня спотыкаются на расстоянии пяти метров. А начало вот: когда мне было 10 лет, какой-то мальчишка сказал, что я страшная. И я это запомнила, я это задолбила..

С 14 лет узнала, что привлекательна. У меня классная фигура. Мужчины смотрят на меня с нескрываемым интересом.. Ео вот я засекаю взгляд, вот ко мне приближаются, вот первая реплика.. Все, конец. Мое антиобаяние стреляет почище граномета.

Среди сокурсников я считаюсь воплощением нудного здравого смысла, прекрасно учусь и качусь по наклонной плоскости, не умнею, а деградирую, потому что всегда одна.

Конечно же, все мои страдания замешаны на изрядной доле эгоизма, но.. Скажите, что же делать мне с этим эгоизмом, ну что? Куда выкинуть, как выцарапать из себя?

Я глупа и черства, а мать у меня — женщина трудной судьбы и холерического темперамента. Обложит матом, только чтобы скрыть подступившую нежность.

Умоляю вас! Конкретные рекомендации! Естественности, раскованности! Формулу смеха!

Я хочу познать любовь и не окосеть от неожиданности, когда любимый меня обнимет. Хочу научиться смотреть на мужчин прямо, а не боковым зрением..

Научите меня быть счастливой!

Вылечите от невезения! *Светик.*

Как понравиться, или Товароведа в себе — за шкурку

о Женском уме и секрете счастья

Светик, здравствуй! Я коллега В Л.*, твоя подруга из иной жизни. В последний раз мы виделись в твоём сне, ты забыла, и вот повод еще пообщаться... Ну, шутки в сторону?

Хочешь, расскажу о себе? Девчонкой носила два прозвища: Елки-Палки и Сикось-Накось. Нескладная была, страшненькая, болезненная. Не нравилась себе до отчаянья. Перед зеркалом тайком плакала и молилась примерку но так: «Дай мне, Господи, чуть покороче

нос, чуть постройнее ноги и попрямей позвоночник! Ну что тебе стоит!..

Дай брови тоненькие и кожу шелковую, как у Марьяшки, а волосы можно оставить какие есть, только чтобы ложились волной, как у нее, а не как у меня, сикось-накось».

А еще, как ты, умоляла: «Научи улыбаться — улыбка-то у меня вымученная, резиново-каменная, сикось-накось. А еще чуть побольше этого, поменьше того... В общем, сделай так, Господи, чтобы я нравилась ну хоть кому-нибудь, хоть бы только себе самой!.. А еще сделай так, чтобы с теми, кто нравится мне, я не была такой фантастической идиоткой...»

Такой я моментально делалась не только с мальчишками, но и с девчонками, если восхищена... Важнее всего было, как подру га Марьяшка ко мне относилась — а как она могла относиться к тихому крокодильчику, переполненному молчаливой завистью?

«Я завидую, да, Господи, я завидую, но я ее обожаю, я жизнь ей отдам, только вот зачем ей моя жизнь?.. Так люблю восхищаться, обожать — но почему же за это такое наказание?

Я ведь все-таки не идиотка, я просто дура, каких много, но почему я должна из-за этого так страдать?!

Сделай так, Господи, чтобы те, кто на меня обращает внимание, не превращали меня в сломанную заводную куклу, у которой дергается то рука, то нога, то глаз, чтобы с теми, кому я вдруг со страху понравлюсь или только подумаю, что — а вдруг?! — у меня не происходил в тот же миг этот провальный паралич всех естественных движений, всех чувств и мыслишек, не говоря уже об улыбке...»

В общем, тебе все ясно. С обострениями и рецидивами. Еще неделю назад, вылезая из тачки, поймала на себе взгляд молодой раскрашенной павианихи в игольчатых джинсах. Взгляд говорил: «Ну и уродина же ты кирпичная, ну и макака берложная. Напрасно тебя природа произвела». Денька два после этого не было аппетита жить.

...Шли меж тем времена. Дурой не перестала быть, нет, и не похорошела, но шло развитие...

По счастью, не успела я слишком уж основательно влюбиться в свои переживания — отвело, вынесло...

Закончила мединститут, стала врачом и увидела очень многих других разнесчастных дур.

Не скажу, чтобы от себя совсем отнесло, нет, долго еще оставалась все той же вокругсебякой. (Этот мой научный термин примерно равен понятиям «эгоцентризм», «эгоизм», «ячество», «яйность». Можно принять, что мужчины яки и бяки, а женщины вокругсебяки. Разница в том, примерно, что женщина в каждой стенке зеркала видит и себя в нем, а мужчина в зеркале стенку не замечает, о которую и бьется вооруженной головой.)

Но обнаружила с облегчением неисклучительность свою. Расширила кругозор судеб, характеров, способов жить и чувствовать.

Узнала чужие трагедии, а в собственных замечать стала смешное... Открылось, как смела и щедра жизнь в своих возможностях, как фантастична.

И как трусливо, подражательно и фальшиво живет наш женский полк (словцо моей бабушки), как мало и тускло видит, как неизобре тателен и ограничен, как не умеет и не желает мыслить, как рожает и воспитывает себе под стать мужичков, отчего и воет.

Узнавала и редкие, но в высшей степени закономерные случаи, когда не имеющие, казалось бы, никаких шансов блистательно выигрывают поединки с судьбой. И обратные, очень частые, когда те, ко му дано все и более, проигрывают в пух и прах.

Специальностью моей стали женские поединки. Акушерство и гинекология. Исток жизни и смерти, плодоносная тьма, таинство живорождения. Хотела действовать, помогать — и познать сокровеннейшее, самое слабое наше и самое сильное.

Сколько дежурств отстояла, сколько спасла, сколько потеряла — не счесть. Проклинала выбор свой не единожды. Теперь знаю — женский поединок один: против себя (мужской — тот же).

А сама продолжала хотеть нравиться и сейчас хочу. Нравиться, боже мой, почему же нет, если так хочет моя природа?.. Нравиться мужчинам, нравиться женщинам (так же и стократ важно, мужчины не верят и не поймут никогда), нравиться собакам, нравиться детям —

нравиться себе чтобы — да, Светик, да!..

В этом жизнь женщины, и Земля вокруг Солнца вертится потому, что нравится ему хочет. И вот потому именно хочу подсказать тебе то, что мне подсказано жизнью:

ХОЧЕШЬ НРАВИТЬСЯ - НАУЧИСЬ НЕ НРАВИТЬСЯ

«Что-что?.. Очередной бальзам для неудачниц?..»

Нет, Светик. Спасение.

Ты, наверное, знаешь: во многих странах выпускают специальные дамские журнальчики. Для девушек, для молодых жен, для матрон разных комплекций. Как правило, отменно бездарные, содержанием серые невпроворот, изданыица эти имеют повышенный спрос, не залеживаются. Потому что издатели худо-бедно знают своих потребительниц, и того более: создают их, потребности культивируют. Практичность прежде всего.

Моды, кройка-шитье-вязание, чуть-чуть о мужчине, последние кулинарные рецепты, психология, нельзя нынче без науки такой, предпоследние новости о любви, интимные нравоучения, гигиена того-сего, из жизни артистов, косметика и массаж, стишочки...

Если всю эту бодягу свести к корню, к вопросу, кому пудрят мозги? — то ответ вот: тем, кто желает нравиться; тем, кто не потерял надежды; и кому не терпится, кому подавай.

Помнишь, в школе по русскому проходили наречия, оканчивающиеся на «ж» без мягкого знака?..

Дабы облегчить усвоение, придумала на уроке: *Хотя и мало их не так уж, но ты запомнишь и поймешь: УЖ, ЗАМУЖ, НЕВТЕРПЕЖ, ОДНАКОЖ без мягких знаков пишут сплошь. Но так как «уж» употребили уже мы дважды, подытожь: чему бы девку ни учили, ОДНАКОЖ ЗАМУЖ НЕВТЕРПЕЖ.*

Клиентуры этой никогда не убудет. Обязана нравиться сестра на ша, чтобы счастливой быть, куда ж деться. И уж как для нас, бедо лаг, стараются советчики опытные, как со всех сторон наставляют, подсказывают, разжевывают.

А уж насчет смайлов, улыбочек этих — тома, тома, глыбы улыбоведения. Все больше средств счастья, общедоступных, проверенных, на все случаи.

...Так вот, Светик, все это чушь. Парфюмерия бесполезна, косметика не помогает, прически бессмысленны, шмотье не спасает, интимные нравоучения усугубляют крах. Средств счастья нет и не может быть. Надежда — враг номер один. Коварнейший.

НЕ НРАВИТЬСЯ НАДО, ЧТОБЫ СЧАСТЛИВОЙ БЫТЬ, А НАОБОРОТ, СЧАСТЛИВОЙ БЫТЬ, ЧТОБЫ НРАВИТЬСЯ.

Вот и весь секрет. Быть счастливой. Да, сразу так, в точности по Пруткову — самоавансом.

Как это, как это?.. Ни с того ни с сего?! Что я, псих?.. На каком основании?.. А вот безо всяких. Независимо ни от чего. Счастье никогда не имеет никаких оснований, даже са мое обоснованное. Никаких, кроме себя. А несчастье — свойство не притягательное, можно и не доказывать, да?..

И притвориться счастливой нельзя никак, лучше и не пытаться. Слушай меня внимательно!

ХОЧЕШЬ НРАВИТЬСЯ - НАУЧИСЬ НЕ ХОТЕТЬ НРАВИТЬСЯ

Ты в недоумении. Не нравится — не проблема, особенно если есть врожденное дарование, но как же это не хотеть нравиться? Что за чушь, а природа? И вообще, разве возможно? Возможно, Светик. Возможно, притом что одновременно и хочешь нравиться, и прежде всего себе. Разве редкость — противоположность желаний в единый миг?.. Не знаю, как у мужчин, а у нас — норма.

Так ли редки положения, когда это действительно необходимо — не хотеть нравиться?

Представь, что ты вынуждена иметь дело с мужеобразными роботами-козлами, и у них при нажатии красной кнопки срабатывает опасный рефлекс приставания к женщине. Старайся не нажимать эту кнопку, старайся им не нравиться!..

Упомянутая Марьяшка, школьная моя богиня, жила под любовной бомбежкой с пятого класса. Красавица, умница, существо диковинной чистоты, гениально пела в одиночестве (я подслушала один раз). Не могла я представить себе тогда, что это чудо женственности обречено на страдания и что вместо нее счастливым станет чудовище по имени я.

Мне было известно больше, чем другим; но и я лишь много лет спустя поняла, какой страшной и одинокой была ее жизнь при этой потрясающей внешней завидности. Обступали без продыху, домогались разные-всякие, и прежде всех, конечно же, наглецы, убежденные, что конфетка эта обязана пожелать, чтобы ее обсосали.

А она не желала — и чем дальше, тем возмущеннее. Возвела броню недотроги. Соблазняли, молили, пытались насилловать; поносили и клеветали всячески; шантажировали, в том числе и угрозами самоубийства. Один несчастный привел угрозу в исполнение, оставив сентиментально-пакостную записку. Сама еще до того дважды была на грани, но выдержала...

Страстно, всей глубиной существа **желала не нравиться** — но никто не верил. Видели обложку ее красоты, а Ее не видели.

Стриглась два раза наголо, не помогало... В двадцать пять лет — кризис, больница... К сорока - жизнь и облик монашенки в миру, все еще прекрасной, все еще нравящейся, но уже на почтительном расстоянии — броня стала зримой.

Никого не осуждает, всем помогает.

Она так и осталась девственницей. Противоположное желание?.. Наверное, было, но куда ушло, в какие подземные или небесные тайники... Не ждала принца, отрезала эту блажь лет с тринадцати...

Итак, понравиться — не проблема, будь ты и страшней водородной бомбы. Не проблема, если есть у тебя женский ум.

Женский ум?.. Это какой такой?..

А вот тот самый, который против логики. Подсказывающий всег да правильно, всегда своевременно: чему быть, какой быть, что и как делать. Всегда точно, всегда гениально, если только слушаешь-ся без помех. Ум природы, которого не хватает нашим ученым мужам, а с прогрессом образования и нам, дурам...

Душевный ум — против всякой очевидности.

Ум судьбы — можно и так.

У девочки каждой, у всякой жеенщины — хоть крупницей. Ясновидением, искусством непостижимым являет себя, но не каждый день... В минуты отчаянные спасает. Но и минут пяти нашей жизни вполне хватить может, чтобы замуроваться навек. Как вернуть?..

Добросовестно дойти до отчаяния, до настоящего, когда нет больше ни слез, ни жалоб, когда нет никого, ни поддержки, ни надежды. Принять одиночество — и в бездонность свою — подняться...

Ум женский до бесконечности прост: весь в тебе.

Сама знаешь: природа наша живучая такова, что и на смертном одре поймать себя на желании нравиться — не проблема, не так ли?.. Вот и я ловила себя на нем сто раз на дню, как и ты. Ловила и старалась переставать суетиться. Прислушивалась...

И однажды... Что ты думаешь?.. Смех услышала. Смех! И не чей-нибудь, а свой собственный, детский, девчоночий смех — самый утренний, свежий...

Вспомнила, что совсем маленькая была счастлива, пока не узнала, что должна нравиться.

И вот начала... Позволять себе не более и не менее как смеяться и улыбаться. Не заставлять, не стараться, а позволять, разрешать.

Обнаружила, что имею право на жизнь такой, какая есть, могу смотреть на себя своим взглядом, а не прилавочным. Товароведа в себе — за шкуру!..

Причин моей веселости не ведал никто, но я не могла не заметить, что многим от нее делается хорошо: большинству-то своей не хватает, почти каждый бедняк, займы просит... И вдруг детская моя мольба ненароком сбылась. И вдруг стала нравиться, при всех сикось-накосях, нравиться до одурения, нравиться слишком многим. Никто ничего не понимал, а я меньше всех, только смеялась (смех — это, между прочим, и есть встреча противоположных желаний, знак их приветствия).

А однажды, ближе к вечеру, возник Он и сказал: «Елки-палки, я ведь с ума сошел. Такой, как ты, не бывает, просто не может быть, это нечестно. Ты обаятельна, как удав. Извини, что я

опоздал...»

Свечение, оно же Излучение

КЛЮЧЕРОЕ СОСТОЯНИЕ ДЛЯ УСПЕХА В ЛЮВРИ

Это не метод и не прием. Это состояние души — поток, в который можно войти. А вот как входить — это уже методика, психотехника, выстроенная из стихийной практики Солнечных Людей — гениев общения обоого пола.

Я преподаю это наукоискусство всем тем, кто понял и принял свое право на собственное настроение и внутреннюю свободу.

Осваивающий Свечение обретает иное качество характера и ума, меняет расклады судьбы, достигает в жизни лучшего из возможного.

ЧТО ТАКОЕ СВЕЧЕНИЕ. Знакомые выражения: «ее лицо осветилось улыбкой», «весь светится от радости», «лучистые глаза», «светлая личность»... Каждый день видим, как это происходит в жизни и на экране. Встречаем и тех, у кого Свечение постоянное или почти постоянное, преобладающее состояние. Солнечные Люди всегда привлекательны и прекрасны даже в болезни, уродстве и старости. Они излучают Свет и Тепло...

Удивительно: никто из них сам этого не замечает! Никто о своем Свечении даже и не догадывается, если ему об этом не скажут, а если скажут, может и не понять, о чем речь.

Светлячок-ребенок, искринка радости, солнышко, улыбающееся нам в лицо — ничего о себе не знает, а просто излучает себя, просто дарит.

А вы замечали когда-нибудь, как светитесь сами?.. И правильно, что не замечали. Но знать важно, что это иногда происходит — и отразиться может в живом зеркале другого существа и вернуться к нам...

ИСТОЧНИКИ. Обратимся к опыту своего детства — ключи к внутренней свободе и счастью прячутся именно там... И хотя у многих из нас детство проходит безрадостно, тяжело и травматично, не может быть, не бывает, чтобы там не было ни капельки солнца.

...Вспомним, как мы ощущали полнейшее доверие к кому-нибудь - маме или папе, бабушке или дедушке, собаке или игрушке... Как нам нравился котенок, щенок, птичка или приятель... Как радовались подарку...

Спокойное, безмятежное дружеское расположение во время игры... Радость встречи с родителем или другом, предчувствие, предвкушение этой радости... Восторженное удивление, восхищение от чего или кого бы то ни было... Счастье собственного достижения - вышло наконец что-то, что не получалось упорно, и вот!.. Просто свое хорошее самочувствие, веселое настроение без особых на то причин... (Настроение причину иметь не обязательно.)

Память чувств без привычки упряма и непослушна, следы ее прячутся глубоко в бессознательном. Но можно их вызвать, если начать вспоминать что-то пережитое.

Папа подбрасывает меня вверх, почти к потолку, я хохочу, мне чуть страшно и дико здорово!.. Волшебный свет новогодней елки, первой в моей жизни... Первое очарование красотой цветка... красотой человека... музыкой...

Внимательно уловим свои ощущения при этих воспоминаниях, сосредоточенно их прочувствуем...

Раскрепощение мышц... Распрямление спины... Освежение головы... Облегчение дыхания... Освобождение лица... Чувство потепления в груди... Рождение самопро извольной улыбки... **Память добра, добрая память — источник Свечения; есть и другой: творящее воображение.**

Можно включать внутренний Свет и начать излучать Тепло просто по представлению, что это УЖЕ ПРОИСХОДИТ: например, внутри зажглась свечка, костер, печка, солнце, звезда(образ любой, слова не имеют значения) — в груди, в голове, в глазах, в мозгу, в

сердце, вдуше — горит и сияет некий источник Тепла и Света, греет и освещает все, облучает, пронизывает, расцветивает всеми цветами радуги...

...я светящийся огненный жаркий цветок,
излучающий солнечной силы поток,
свой таинственный смысл доверяя лучу,
от вселенского холода вас я лечу...

В любом общении и положении можно входить в состояние Свечения — просто так, без причин и целей, просто потому, что это возможно, потому что это дает Свет и Тепло. ВОЙДИ В ЛУЧЕВОЙ ПОТОК. Чем свободней и безогляднее будешь входить в Свечение, тем полней, ощутимей оно станет. Чем чаще — тем легче. И придет время, когда состояние это, воскрешенное, укрепленное, мощное и уверенное, будет приходить к тебе само

— ЕСТЕСТВЕННО, НЕПРИНУЖДЕННО,

и это будет твоя солнечная сущность — природное Излучение, даримое миру — Свобода Жить.

ОСТАВЬ РЕЗУЛЬТАТ. Забудь думать и о результате, и о каких-либо условиях! Будь не рабом действительности, а ее творцом. Живи в лучевом потоке, входи в Свечение ЗАРАНЕЕ, НАВСТРЕЧУ, ОПЕРЕЖАЯ СОБЫТИЯ.

И все события будут складываться для тебя наилучшим образом, ибо ты — именно ты! — создашь для них атмосферу Тепла и Света. Действительность подчинится твоему Духу.

УЛЫБАТЬСЯ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО. Наблюдая за собой в новом качестве, возможно, заметишь, что состояние Свечения само по себе рождает улыбку. Если так — хорошо, но отнесись к новорожденной бережно и не выставляй напоказ. «Смайлики» не нужны и никого не обманут.

Невольную улыбку лучше слегка сдерживать, переводить наполовину вовнутрь — это придаст Свечению энергию обаяния. Можно ведь хмурить брови, сжимать зубы — и все же светиться. Можно говорить в лицо правду, критиковать, уличать в преступлении — и все же светиться...

К тебе потянутся дети и взрослые, женщины и мужчины, перед тобой не будет закрытых дверей.

«СВЕТИТЬ ВСЕГДА. СВЕТИТЬ ВЕЗДЕ...» Пусть Свечение станет твоим рефлексом на человека, рефлексом на всякое существо, рефлексом на жизнь — потоковым состоянием — и в одиночестве, и в толпе, и в компании, и вдвоем... Даже в драке Свечение может остаться тобой — и даст наивысшие шансы победить превосходящую силу.

СВЕТ МОЖЕТ ПУЛЬСИРОВАТЬ. Не надо бояться неуправляемости Свечения: оно может гаснуть и по заказу не вызываться. Как сердце, оно пульсирует.

НЕ ПОДСЧИТЫВАЙ ВЫРУЧКУ. Жить в Свечении - значит не давать в долг, а дарить.

Подарки ответные обязательно будут, но только... когда их не ждешь. Нечаянно. Как Орфей, оглянувшись на Эвридику, умертвил ее и отправил в ад, так оглядка на пользу или даже просто на «справедливость» убивает Свечение на корню, обесмысливает.

Сберкасса душевной щедрости — в нас самих. Человек оказывается гением общения и миллиардером любви тем скорей и вернее, чем полней забывает, что хочет им стать...

Для прекрасных дев любовной науки скромные наставления

от Публия Обидия Назона, поэта и практика любви

О БЕЗУБЫТОЧНОСТИ ЛЮБВИ

Смертные жены, для вас пример указуют богини: Не отвечайте же «нет» жадным желаньям

мужским! Страшно обмана? Зачем? Все ваше останется с вами: Не убывает оно, сколько его ни бери. Разве кто запретит огню от огня зажигаться Или возьмет под замок воду в пучинах морей? Я не к тому ведь зову, чтобы всем уступать без разбора. Я лишь твержу: не скупись! Твой безубыточен дар.

О ПРОСТОТЕ КРАСОТЫ

Не вдевайте в уши себе драгоценные камни. Те, что в зеленой воде черный находит индус Не расшивайте одежду золотыми тяжелыми швами -Роскошь такая мужчин не привлечет, а спугнет. Нет, в красоте милей простота. Следи за прической -Здесь ведь решает одно прикосновение руки!

КРАСИВАЯ ПОХОДКА ПЬЯНИТ СИЛЬНЕЙ. ЧЕМ ВОДКА

Все, что на пользу вам может пойти, на заметку берите: Нужно бывает подчас даже учиться ходить. Женская поступь — немалая доля всей прелести женской. Женскою поступью нас можно привлечь и спугнуть. Вот выступает одна, развеваются складки туники. Важно заносит ступню, ловким бедром шевелит, -Л вот другая бредет, как румяная умбрская баба. И отмеряет шаги, ноги расставив дугой..

О СЕКРЕТНОСТИ КРАСОТЫ

Лучше, чтобы не видели вас за туалетным столом. Не мудрено оробеть, увидя, как винное сусло. Вымазав деве лицо, каплет на теплую грудь!.. То, что дает красоту, само по себе некрасиво: Быстро запри свою дверь, труд незаконченный спрячь!.

О БОЛЬШОМ ВРЕДЕ СУЕТЛИВОСТИ

Помню, подруге моей обо мне доложили внезапно -Вышла красотка, парик задом наделв наперед. Я, содрогнувшись от вида ее, хоть сдержался И не обмолвился словом, настолько поник Духом, что конь мой всю ночь знать о любви не желал..

МОГУТ ЗНАТЬ И ОБЕЗЬЯНЫ. КАК СКРЫВАТЬ СВОИ ИЗЪЯНЫ

Если твой рост невелик и сидящей ты кажешься стоя. Больше сиди или побольше лежи; Если ты слишком худа, надевай потолще одежду И посвободней раскинь складки, повисшие с плеч; Ножку нескладного вида обуй в башмачок белоснежный: Голень, что слишком худа, всю ремешками обвей. Слишком высокие плечи осаживай тонкой тесьмою: Талию перетянув, выпуклей сделаешь грудь. Меньше старайся движеньями рук помогать разговору. Ежели пальцы толсты или же ноготь кривой!.. А у которой неровные, темные, крупные зубы. Пусть на улыбку и смех вечный положит запрет.

О ЖЕНСТВЕННОСТИ СМЕХА

Трудно поверить, но так: смеяться тоже наука. И для красавицы в ней польза немалая есть. Рот раскрывай не во всю ширину, пусть будут прикрыты Зубы губами, и пусть ямочкой ляжет щека. Не сотрясай без конца утробу натужливым смехом — Женственно должен звучать и легкомысленно смех.

О ПУТИ К СЕРДЦУ ЧЕРЕЗ ИГРУ

Надо и в бабках толк понимать.

И в игре в кости последней не быть...

Много есть игр, надо их знать красавице умной.

Надо играть: за игрой часто родится любовь.

СТАРАЙСЯ ЧАЩЕ БЫВАТЬ ВЕЗДЕ

К целому стаду овец идет за овцою волчица. В стае бесчисленных птиц ищет добычи орел. Так и свою вы должны красоту показывать всюду. Чтобы из многих один вашим поклонником стал.

Враг жен - пижон

Бойся мужчин, что следят за своей красотой. Тех, у которых в кудрях лег волосок к волоску! Что он скажет тебе, то и другим врал без счета. Вечно изменчива в нем и непоседлива страсть. Самый нарядный из них и самый учтивый — Вор, которого жжет страсть по плащу твоему.

ИСКУССТВО МЕДЛЕННО ОБНАДЕЖИВАТЬ

Прежде, чем дать свой ответ, помедли. Однако недолго: От промедленья любовь в любящем станет острее... Заставь себя ждать, ожидание — лучшая сводня; Вам промедленье к лицу — дай загореться огням!

ВЗГЛЯД КАК ЗАЖИГАТЕЛЬНАЯ СМЕСЬ

Заботься о том, чтоб приветливым было лицо -

В гневе вспухают уста.

Темной кровью вздуваются жилы.

Пагубно в женском лице и надменное высокомерье -

Взглядом на взгляд отвечай.

Улыбайся в ответ на улыбку.

Скромно и нежно смотри, в этом — приманка любви.

МОЛОДОМУ ЗАБОР. ВЕТЕРАНУ КОСТЕР...

Юноша, в первый раз представший на службу Амура.

Свежей добычей попав в опочивальню твою.

Должен знать лишь тебя, быть при тебе неотлучно -

Этим любовным плодам нужен высокий забор.

Старый боец не таков — любить он умеет разумно.

Опытный воин привык молча удары терпеть.

Медленно жжет его страсть —

Так горит увлажненное сено

Или в нагорном лесу только что срубленный ствол...

СТЕРВОЗНОСТЬ КАК ОСОЗНАННАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

Помните: все, что дается легко, то мило недолго, — Изредка между забав нужен и ловкий отказ. Может корабль утонуть и в порыве попутного ветра. Многая сладость претит — горечью вкус оживи! Вот потому-то мужьям законные жены постылы: Слишком легко обладать теми, кто рядом всегда. Пусть перед мужем закроется дверь, и услышит: «Нет тебе входа!» — и вновь он покорится любви.

НЕТ ЛЮБВИ БЕЗ ОБИДЫ. ОДНАКО...

Первое время любовник пускай наслаждается мыслью. Что для него одного спальня открыта твоя,-Но, подождав, ты дай ему знать, что есть и соперник: Если не сделаешь так - быстро увянет любовь. Мчится быстрее скакун, едва отворится решетка. Видя, скольких других нужно, догнав, обогнать. Даже угасшая страсть оживает, почуяв обиду: Знаю я по себе, нет без обиды любви. Впрочем, повод для мук не должен быть слишком заметным: Меньше узнав, человек больше питает тревог... Все же совсем его не лишай безопасной отрады. Чтоб не казалось ему — слишком цена дорога.

ПРИТВОРНАЯ РЕВНОСТЬ - ПРИВИВКА ОТ НАСТОЯЩЕЙ

Сделайте так, чтобы вашей любви поверил влюбленный! Это нетрудно ничуть: рады мы верить мечте. Нежно взглянуть да протяжно вздохнуть, увидевши друга. «Милый. — сказать, - почему ты все не шел и не шел?» Брызнуть горячей слезой. Притворною ревностью вспыхнуть. Ногтем изранить лицо. — много ли надо еще? Вот он и верит тебе, вот и сам тебя первый жалеет. Вот он и думает: «Ах, как она рвется ко мне!..» Ты же, наоборот, не терзайся напрасной обидой. Не выходи из себя, слыша: «Соперница есть».

МЕНЬШЕ ЕСТЬ. БОЛЬШЕ ПИТЬ? - ДА. НО...

не объедайся ни на пиру, ни заранее, дома:

Вовремя встань от еды, меньше, чем хочется, съев. Если бы жадно взялась за еду при Парисе Елена. Он бы, поморщась, сказал: «Глупо ее похищать!» Меньше есть, больше пить — Для женщин гораздо пристойней: Вакх и Венерин сынок издавна в дружбе живут. Только и тут следи за собой, чтобы нога не дрожала. Ясной была голова и не двоилось в глазах.

СОБЛЮДАЙ ЗАКОН НЕПОЛНОГО ОСВЕЩЕНИЯ

Будь ты красива собой или нет, а станешь красивей. Скравши ночной темнотой всякий досадный изъян... В опочивальне твоей да будут прикрытыми ставни -Ведь на неполном свете женское тело милей...

Несчастливая любовь

**Как пережить любовную потерю
Памятка оставленным
Привычный любовный вывих
Защита от любовного шантажа
Как полюбить себя, чтобы полюбили тебя
Что такое недержание отношений
«Я пересадочная станция любви.....
Учись терять: игра в «нет» Сила слабости**

...Московская весна начинается сумбурно и деловито. Снег будто бы не растаял, а как-то усох, выпарился в полублака-полутуман... Городская весна, конечно, совсем не та, что в лесах, полях и садах, но все равно от нее не спрячешься. Как первоцветы на нагретые взгорки, высыпают на перекрестки шальные свеЖевлюбленные парочки... Видя таких, всегда снова и снова вспоминаю слова, которые однаЖды спасли мне Жизнь.

«Только влюбленный имеет право на звание человека».

Сказано страдальцем любви Александром Блоком.

Л был тогда в одной из своих воронок, она закручивалась уЖе, как смерч, в чернодырье, уЖе наливалась свистом — и вдруг именно на этих словах, которые я заглотнул и твердил, твердил как безумный (а я безумный и был), — начала раскручиваться в обратную сторону...

Не чаял, что столько потом других, не своих любовью буду встречать, привечать, пригревать, как путников придороЖный приют, изучать как учебники, лечить как больных...

*Нет, не вас, счастливых, победительно подставляющих себя завистливым взглядам. Собратьев и двойников ваших, которые весной сидят дома и предаются тоске. Тех бедолаг, что в смятых записочках, присылаемых мне на выступлениях, зашифровывают свою любовь именем *несч.». Почему именно это слово столь настойчиво сокращают?.. Наверное, из-за боли, которую хочется сократить, унять...*

Наркотик для двоих?

— *Моя подруга недавно плакала мне, что ее любимый не выносит, когда она звонит ему на работу или домой (он не женат, нет), при этом право вызвать ее в любое время дня и ночи к себе он оставляет за собой.*

И подруга моя бежит, как собачка, не смея ему перечить. Я ей сказала, что это у него нелюбовь — просто в расписании дня рядом с графой «два раза в неделю спортзал» у него отведено место под «три раза в неделю секс».

А подруга обиделась — она считает себя рабой любви и носит со своим несчастным состоянием. Почему столь многие мечтают о сладких цепях любовной зависимости?

— Наверное, потому, что это один из самых сильных, если не сильнейший из природных наркотиков, который мы носим всегда с собой, но который можно принимать только вдвоем. А еще потому, что любовь — смысл жизни. Точней: один из главнейших смыслов, превосходящий значением даже свободу, которая есть только возможность любви.

Чужой для всех, ничем не связан, Я думал: вольность и покой Замена счастью. Боже мой! Как я ошибся, как наказан. Нет, поминутно видеть вас, Повсюду следовать за вами, Улыбку уст, движенье глаз Ловить влюбленными глазами, Внимать вам долго, понимать Душой все ваше совершенство, Пред вами в муках замирать, Бледнеть и гаснуть... вот блаженство! Узнаете? — Из «Евгения Онегина».

Мечта о любовной зависимости, выраженная на века онегинскими строфами. И в самой этой мечте уже она и есть — живая зависимость жизни от жизни, добровольное рабство.

Я знаю: век уж мой измерен; Но чтоб продлилась жизнь моя, Я утром должен быть уверен, Что с вами днем увижусь я...

Кажется, все существование имеет истоки и вершины в любви. Но все-таки далеко не все человечество живет любовью и принимает ее за смысл жизни.

Некоторые, едва обжегшись, окружают себя непроницаемой броней, а другие даже и не входят никогда в это огненное пространство... И живут другими ценностями. Я могу назвать и великое множество обычных людей, и многих гениев, среди них Леонардо, для которых любовь — не приоритет.

А мне кажется, что у многих из тех, о ком вы говорите, просто другой градус и фокус любовного горения. Не верю я, что можно жить хотя бы без глотка влюбленного состояния, пусть не к противоположному полу, а хотя бы к животным, искусству, науке, себе, на худой конец...

Разумеется! Когда мы понимаем любовь как состояние души, как мироотношение, мирочувствие, а не только как замыкание всех желаний и помыслов на одной конкретной персоне, то это уже выход в другие измерения.

Почему же одни боятся любви, а другие страшатся пребывать в состоянии «безвлюбленности»?

— Да, полчеловечества ищет любовь, а другие полчеловечества — не знают, как от нее избавиться или ее избежать, между Сциллой и Харибдой... Вот один из типичных образчиков этой обычной двойственности, присущей почти всем.

ВЛ, я ваша коллега, и мне стыдно признаться, что я не могу совладать с привязанностью к человеку, того не сто ящему. Уже третий раз я влюбляюсь в мужчину, который не любит, относится потребительски, унижает.. Неужели я мазохистка? ..Л какие—то мгновения кажется, что я соз нательно выбрала это, что любовь приближает меня к Бо гу.. Потом реальность в очередной раз вытирает об меня ноги, и я проклиная день, когда встретила своего подон ка.. Что с собой делать? Я не хочу страдать, но и не мо гу не страдать. Боль любовной зависимости невыносима, а без любви не могу..

Коллега спрашивает, как ей избавиться от зависимости, от кото рой ей не хочется избавляться. В шахматах такое положение назы вается «цугцванг» — двойная угроза, между львом и крокодиллом...

В любовном цугцванге — прозвучит ли это утешительно, я не знаю — живет примерно восемьдесят процентов любеспособного на селения мира.

«Чем глубже мои страдания, тем сильнее привязанность. Зачем эти бессмысленные страдания и бессмысленная привязанность? Отчаянно пытаюсь избавиться, обезболиться.. Но отторжение пробуждает когтистого внутреннего зверя, воющего в ледяной пустынной Вселенной..

И этот зверь может свершить все, что угодно, если ему не помешать» Что делать, если разум все понимает, но сердце и душа живут иной жизнью? Людмила.

Если разуму кажется, что он «все понимает», — ответил я Людми ле, — то это его заблуждение, и стоит попытаться еще что-то понять.

Если сердце и душа «живут иной жизнью», нежели разум, то, значит, человек живет жизнью не цельной, раздробленной, не вполне своей. Если привязанности и страдания переживаются как бессмысленные, значит, смысл жизни еще не осознан или не создан.

Оценить жизнь может лишь господин души — Внутренний Бог. И знаменитый вопрос «что делать» следует заменить на «кем стать».

Мы боимся любви потому, что любовь — это страшная роковая сила; потому что любовь в состоянии и определить судьбу, и сломать ее; потому что любовь — наркотик, который и оживляет, и убивает...

А без любви жить боимся, потому что прожить без нее — значит проспаться пир, прозевать счастье — не состояться, не осуществиться, не познать сокровенное, не продолжиться, не ощутить солнца..

Для вас это, наверное, штатная профессиональная ситуация — безответная любовь

одного человека к другому... Как избежать неразделенной любви? Есть ли от этого средство?

Лучшее средство от перхоти — гильотина?..

Ладно, а если попался, как выпутаться хотя бы с наименьшим ущербом для своего психического и физического здоровья?..

Вот, допустим, сидит перед вами умирающий от любви человек. Предмет страсти не отвечает взаимностью или, еще хуже — отвечал, обещал любить вечно и вдруг охладел, изменил... Жизнь больше не имеет смысла... Как жить дальше?

— Ну просто жить, допустив, что у жизни может опять появиться какой-то смысл...

Как пережить любовную потерю

ВЛ, весной прошлого года я влюбился в девушку, которая встречалась с другим. Жутко мучился: тосковал, стал дико раздражительным, во всем видел только черноту.. Напивался и шел выяснять отношения с ее дружкой, кончалось мордобоем..

Все у меня прошло, сейчас чувствую в себе только заряд мстительной злобы. В моменты неудач и плохого настроения появляется сильное желание, даже навязчивая идея убить того типа, к которому ушла моя девушка, или какого-нибудь другого козла..

Я нашел два способа глушить такие состояния: слушать очень громкую, экстремально тяжелую музыку или играть в стрелялку — летят куски мяса, предсмертные крики..

Однако эти заглушки меня больше не удовлетворяют.. Как обрубить хвост неудачника?

Побаиваюсь, как бы не сотворил чего.. С девушками я не сближаюсь больше, лишь иногда, для природных потребностей..

А к душе не подпускаю. *Максим.*

Максим, я подобное переживал не однажды и убедился, что хвост агрессивной мстительности лучше не обрубать, а дать ему отсохнуть и отвалиться. Делается это потоком деятельности, увлечениями, идущими в рост..

Чураться новых девушек не стоит. А вот относиться к ним реалистично и менее собственнически — это задача, и тем более разрешимая, чем их будет больше вблизи, хороших и разных девушек.

Выходи на поля, цветов много!..

ВЛ, после вашего письма прошел уже год.. Я уже понял, что из всего можно извлекать положительный опыт, даже из опыта отрицательного.

«На поля» выхожу помаленьку, но пока еще опасаясь опять ухнуть в неуправляемую зависимость.. Чувствую, надо еще долго работать над своей психикой и мировоззрением, чтобы стать свободнее и светлее душой..

Сопромат как предмет любви

Ваше дело, наверное, чтобы человек не повесился, не отравился, не выбросился из окна, чтобы не убил и не искалечил, чтобы не сошел сума, чтобы не бился головой о стену?..

Или чтоб бился с пользой для головы...

А в чем польза?

В познании сопромата — сопротивления материала... Страдальцы любви, как отметил еще Овидий, делятся на два главных отряда: еще надеющихся и уже потерявших надежду. Надеющиеся жаждут практичности. Требуют применения или передачи в пользование манипуляторских психотехнологий.

Отворот-приворот?

Или гипноз, или какое-нибудь эНЭЛПи. Как повлиять, как воздействовать, как внушить. Как привлечь, как привязать, как вернуть... А ненадеющиеся спрашивают только об одном: что же им делать с собой. И я вникаю в их положение, в то, что они чувствуют, как мыслят...

Потом разъясняю, если еще не поняли, что суть их запроса, цель — освобождение от любовной зависимости, от сверхзависимости, от разрушения, удушения зависимостью... Но не от любви, вот что важно.

А кто врет, что будет легко?

В чем же состоит помощь?

Первая — доверительное общение. Дать возможность выговориться, раскрыться... В острых случаях главное — время выиграть, помочь пережить ломку, пройти через невменяемость...

А дальше — подхватить, поддержать: дать страдающему почувствовать, что его страдание заслуживает уважения, что оно не есть оди ночество... Не утешить, нет, но навести на возможность смысла. Когда смысл обретается, уже нет черной пустоты.

Но в чем смысл несчастной любви? Разве она не тупик, не бессмыслица, не абсурд?

Зададим встречный вопрос: а боль, физическая боль для чего-то в жизни нужна? Или это одно лишь зло, и ничего больше?

Я помню, в школе учительница биологии объясняла нам, что боль в природе нужна для самосохранения, для предупреждения смерти... А когда рождаешь, я слышала о такой точке зрения, страдание нужно женщине, чтобы суметь полюбить своего ребенка.

А я задаю себе один и тот же вопрос: из-за чего же страдать, как не из-за любви, не ради любви? Самое естественное страдание.

Но от этого ведь не легче...

А кто там врет, что должно быть легче?... Страдание — плата за счастье, которое может достаться и не тебе. Смотрите, ведь абсолютное большинство любовей — я не скажу несчастно, скажу точнее — трагично. А сколько любовей, изначально счастливых, мы умудряемся сделать несчастными собственными усилиями...

Вы можете сказать — почему так выходит?

Причина несчастной любви к другому — несчастная любовь к самому себе: эгоизм без самопонимания и самопрятия... Результат — подмена любви к другому существу покушением на его свободу.

«Люби меня как я себя»...

Вернее, как я себя любить не умею...

Недержание отношений

ВЛ, я своих двоих мальчишек ращу, постоянно имея в виду вашу книгу «Нестандартный ребенок», и, наверное, только они одни и есть настоящие мужчины в моей жизни..

Мой диагноз, говоря вашими словами — недержание отношений. Глупо, но те, кто меня знает, ни за что не поверят, что в моей жизни так и не получается быть любимой и быть рядом с любимым.. Умная подруга говорит мне, что я не люблю себя. Я не понимаю, что значит «любить себя», в чем это должно выражаться? И как эта «нелюбовь» может мешать моим отношениям с Любимым человеком? Моя жизнь успешна, полна и насыщена.. Может быть, вы уже писали на эту тему, а я не нашла? Оксана.

Оксана, кажется, твой случай из тех не самых многочисленных, когда высота запросов вступает в противоречие с низким уровнем действительности, во всяком случае, ее мужской

половины... Дстойный тебя человек был бы с тобой, он почувствовал и сообразил бы, что ты — его счастье. А если это не так, следовательно, Дстойный человек еще не встретился, хотя чувства, быть может, говорили другое...

Что значит «любить себя», определить тяжело, слова эти наполняются разным содержанием...

Может быть, умная подруга имела в виду, что ты недостаточно манипуляторша, недостаточно хищница, недостаточно стерва, не пользуешься приемами цепляния и удержания?..

Она, похоже, права, но такая «любовь к себе» нисколько не гарантировала бы искомого счастья...

А может, имелось в виду и то, что ты не обладаешь самодостаточностью и слишком зависима от отношений вообще, и с мужчинами в частности?.. В таких случаях «недержание отношений» вызывается тем, что мужчины (и не только мужчины!) инстинктивно убегают от слишком большой созависимости, которая налагается чересчур явной, чересчур плотно ими ощущаемой зависимостью от них.

Ты можешь ни о чем не подозревать, а другая сторона испытывает удущье... И наоборот! — кто внутренне свободен и независим (относительно, разумеется, относительно именно данного человека) — к тому тянутся, тот хозяин положения, тот удерживает.

Рецепт только один: вживаться, по мере сил, в С ТОБОЙ ХОРОШО, БЕЗ ТЕБЯ НЕ ПЛОХО Или даже сильней:

...А БЕЗ ТЕБЯ ЕЩЕ ЛУЧШЕ!

Если это сработает внутренне хотя бы процентов на 30 — перемена ветра судьбы обеспечена!..

...Да, написано на эту тему уже немало, но жизнь жадна как пустынный песок: повеял ветер после дождя — снова сушь...

*...плачь, если плачется,
а если нет, то смейся,
а если так больнее, то застынь,
застынь, как лед, окаменей, усни...
припомни: неподвижность
есть завершенный взрыв,
прозревший и познавший свой предел.
взгляни, взгляни, какая сила воли
у этой проплывающей пылинки,
какая мощь: держать себя в себе,
собою быть, ничем не выдавая,
что смертью рождена и что мечта
всех этих демонят и бесенят,
ее переполняющих, единственная —
взрыв! — о, наконец, распасться,
расколоться и взорваться!..
тому не быть —
торжественная сила
смиряет их, и сила эта — ВЗРЫВ*

Сначала слушай себя...

Человек, претерпевший удар любовной фортуны, подобен боксеру на ринге в тяжелом нокауне: не успеваешь подняться, еще едва соображая, плохо держась на ногах, как разящие перчатки соперника обрушиваются на тебя с утроенной силой, вот-вот добьют... Жертва любовной травмы, и так-то склонная к зависимости от источника боли, становится зависимой и уязвимой еще больше: самооценка подорвана, самоуверенности никакой,

ищется костыль компенсации...

Раненый зверь привлекает хищников...

Чтобы пережить травму с наименьшими потерями, полнее восстановить—ся и научиться «держать удар» —

УЧИСЬ САМОДОСТАТОЧНОМУ ОДИНОЧЕСТВУ

УЧИСЬ ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ И НЕЗАВИСИМОСТИ

УЧИСЬ СОБИРАТЬ СЕБЯ

Не откладывай, начинай прямо сейчас.

Хорошо ли тебе в этот миг или плохо — всегда, независимо ни от чего:

УЧИСЬ ПРЕБЫВАТЬ В СОСРЕДОТОЧЕННОМ ОДИНОЧЕСТВЕ

Каждый день по 10 — 20 минут утром (лучше натощак) и вечером (незадолго до сна) медитируй в спокойной удобной позе, сидя или лежа либо на легком прогулочном ходу, свободно дыша.

Цель: принять одиночество как естественное состояние. И того более: как благодать, как небесный дар. Как источник Силы, Света и Красоты.

Вот выраженная стихом медитация.

Слушай Себя: Собрание Силы

сначала слушай Себя

не спеши к Другому

Собою побудь

и послушай Голос

он может невнятным быть

оглушительным

злобным

тревожным

чужим

приятельским

ласково-льстивым

пустым

соблазняющим

или совсем не быть

подожди

это еще не Ты

слушай Себя

так внимательно

терпеливо и пристально

как никогда

и попробуй поверить

что тишина

это не пустота

не убегай от Себя сегодня

...а эти толпы несметные

и несусветный рев

этот многих народов шум...

это тоже Ты

это твой океан

которого Ты волна

но сегодня иное нужно Тебе

суть безмолвия пусть заполнит Тебя

пусть продлится Тобой тишина

Посвети на свою надежду фонариком

Так что же, задача психотерапевта — убедить собеседника, что любовь только часть его жизни и не важнее Целой Жизни?..

Человек волен выбирать, что для него любовь — часть или Целое. Ваш собеседник — из тех, для кого любовь больше, чем жизнь...

Хорошо, тогда, может быть, главная цель — оживить надежду и дать подсказку, что делать, как добиться взаимности?

Подсказкой такой и можно довести до петли. Неоправданная надежда — сыр в мышеловке.

Что же — наоборот, убивать надежду?

Надежду не стоит ни убивать, ни оживлять, достаточно посветить на нее фонариком знания...

Один из моих знакомых проповедовал тезис: «Каждый муж чина может добиться любой женщины, каждая женщина — любо-гомужчины, было бы только желание и умение...»

Все верно, кроме «любой» и «каждый».

Но ведь есть средства манипуляции, есть любовная магия, любовные зелья...

Любовный бизнес — стариннейшее шарлатанство, играющее на людской дури и ослепленности. Да, во многих случаях можно подсказать какие-то ходы, приемы психологического воздействия — и на другую сторону, и на себя. Можно внушить просто уверенность, и в половине случаев это сработает... Но насильно мил не будешь, как ни крути, да и какова цена. И вопрос: какова подлинность той любви, которой добиваются манипуляциями?..

"Не убивай меня, от тебя луком воняет!"

Защиты от любовного шантажа

Кстати: как вести себя, чтобы не спровоцировать навязчивого поклонника на убийство или самоубийство? Персонаж этот мне не просто безразличен, он мне отвратителен!.. Как отвадить?

Не подавайте знаков, могущих быть истолкованными как обнадеживающие. Будьте строги и не рубите хвост по частям.

Уже рубила, и много раз, и все равно требует, домогается, шантажирует самоубийством...

Цветаеву спросили, что бы она сказала тому, кто в ответ на отказ угрожал бы ей застрелиться. Ответ: «Стреляйся. Немедленно».

А если и вправду несчастный застрелится?..

Стало быть, таков его выбор.

Но можно ли поручиться, что это не тобой спровоцировано, не твоя вина, не твой грех?..

Нельзя поручиться. Из жизни, я всегда это себе твержу, никогда нельзя исключить три вещи: риск, грех и возможность счастья...

Что этим человеком движет: необузданность страсти или уязвленное самолюбие, чрезмерная самоуверенность или обезумелое отчаяние?.. Кто перед вами?.. Истерики шантажируют, но угрозы редко осуществляют. Хуже с тихими упертыми страдальцами, эти могут...

Я поняла... А делать-то что?..

Шокотерапию не пробовали?.. Один раз, помню, пришлось порекомендовать некоей

особе перед встречей с домогателем не применять косметику и духи, а хорошенько наесться чеснока и натереть волосы красным луком. Результат превзошел ожидания...

Карта минного поля: семь типов любовно-зависимого суицидального риска

Вниманию находящихся под любовным прицелом!

Вероятность, что человек в состоянии безответной любви попытается покончить с собой, повышается в случаях:

долгое обнадеживание, а потом отказ;

отказ в унижительной форме;

юный возраст и очень большой эгоизм в сочетании с инфантильностью;

наслаивание любовной драмы на депрессивное состояние;

предрасположенность человека не только к любовной, но и к другим зависимостям — например, к наркотической, алкогольной;

болезненное самолюбие, комплекс неполноценности;

склонность обязательно кого-то наказывать, если что-то не получается, склонность мстить — именно такие люди чаще всего пытаются шантажировать то убийством, то самоубийством, а иногда и действительно его совершают из мести или просто для доказательства своих чувств;

отношения, дошедшие до большой привязанности и зависимости, обрываемые либо внезапно и грубо, либо по типу рубки хвоста по частям, особенно когда это не просто уход, а уход с изменой...

Владимир Львович, но ведь под какую-то из этих категорий подходит каждый второй!

Если не первый. Но, к счастью, не каждый день, не каждый год, не каждую жизнь...

Вправление привычного любовного вывиха

— *Как быть, когда несчастная любовь преследует человека по жизни? Что поделать, если всякий раз влюбляешься в того, кто не то что не смотрит в твою сторону, а даже откровенно плюет?..*

— Если человек постоянно несчастно влюбляется, значит, ему это зачем-то нужно. Это его потребность.

А как избавиться от нее?..

Изо всех сил *старайтесь* любить!.. Неизбежно настанет день, когда это у вас не получится. Невозможно любить по обязанности даже минуту в день.

Вы серьезно говорите или шутите?

А вы проверьте. Или уже?..

Точно такой же разрушающий механизм действует, когда романтику тайных встреч заменяет выполнение супружеского долга; когда вы требуете продолжения той любви, в которой вам однажды признались; когда настаиваете на внимании; когда ревнуете; когда контролируете любимого человека...

Ох, да...

У меня была пациентка, которую любящий муж так замучил своей любовью, что ее рвало, в прямом смысле слова, когда они ложились вместе в постель. Причем ни она, ни он даже не подозревали, в чем же причина. Думали, у нее с желудком проблемы.

И что, разойтись?

Нет, оба хотели сохранить семью, только хотели по-разному... Пришлось с ними поработать.

Как же вы помогаете тем, кто хочет избавиться от любовной зависимости?

Общей схемы нет. Зависит от уровня интеллекта и культуры человека, от многих особенностей...

Ну самый банальный случай.

Она — юная, симпатичная, ранимая... Он — первый ее мужчина, матерый, циничный. Ее не любил, просто использовал, но не в грубой форме, с подходом... Сначала охотно, потом все менее — видя, как нарастает ее привязанность... Не рвал связь отчасти из жалости, отчасти из наслаждения своей властью и сексуального собственности...

И как же вы помогли этой рабе любви?

Сперва внушением немножко усмирил ломку — по крайней мере, неделю без его звонка она уже проживала спокойно...

Потом попытался раскрыть ее глазки пошире, в том числе и на реальный типаж ее возлюбленного. Журавля с небес, разумеется, не достали, но синичку поймали...

Завела себе нового любовника?

Не сразу... И возник, когда это случилось, риск наступить на те же самые грабли — впасть в новую зависимость. Знаете, бывает та кое состояние у сустава — привычный вывих из-за ослабления связок... Эта девушка с самого детства была склонна к привычной несчастной любви. Ее зависимость происходила из неуверенности в себе, из низкой самооценки и переоценки других, из непонимания их конкретной психологии...

Да, привычная несчастная любовь похожа на хроническую болезнь с сезонными обострениями, вроде язвы или какой-нибудь астмы. А в основе — невзаимная любовь лично к себе...

И что же делать в таких случаях?

Дальше жить, смотреть, видеть... Надпись на кольце счастливейшего из счастливых в любви, царя Соломона помните?

?..

«И это проходит...»

Вот еще женские вариации на тему привычного любовного вывиха—и рецепт от мужчины...

Я пересадочная станция любви

ВЛ, я устала быть одна, устала быть самостоятельной и сильной (такой воспринимают меня люди), все больше хочется побыть слабой, почувствовать защиту и опору..

Сейчас мне уже за тридцать. В 20 лет вышла замуж, но с мужем жила недолго. Не особо переживала по поводу разлуки, через некоторое время занялась бизнесом, и все до сих пор складывалось благополучно.

А личная жизнь не ладится.. Как только мне встречается стоящий человек, выясняется, что в данный момент он находится в состоянии кризиса после несчастной любви, вследствие чего решил погрузиться в работу и боится иметь серьезные отношения с женщинами..

Мы встречаемся, он благодарит за поддержку, ценит во мне друга, говорит, что помогла выбраться из ямы. И вот, как только он освобождается от своей «болезни» с моей помощью, он вдруг, наконец, встречает самую большую любовь в своей жизни, самую лучшую и единственную..

А я опять остаюсь одна и мучаюсь в догадках, почему же этой единственной и лучшей не смогла сделаться я, хотя была с ним в самые трудные для него времена.. Этот сценарий повторялся уже пять., нет, уже восемь раз!

Сейчас я опять встретила хорошего человека и не хочу его терять, постоянно боюсь сделать что-нибудь не так, боюсь повторить предыдущие ошибки, хотя и не могу понять, в чем именно они заключались.. *Татьяна.*

Татьяна, дело, думаю, в том, что ты в отношениях с возлюбленными слишком уж явно берешь на себя покровительствующую роль — материнскую или сестринскую. Любящая мать или сестра ценится, да, и если человек не подонок, ценится с благодарностью, даже с любовью, но... Какого рода эта любовь, вот вопрос.

Ты ведь понимаешь: по отношению к женщине в этой роли у мужчины включаются бессознательные природные тормоза на половое сближение, запрет на кровосмешение. От хороших матерей и добрых сестер обычно отдаляются и уходят к стержовым любовницам и сволочным женам — увы, с точки зрения Природы это нормально!.. То, что встречи твои происходят по преимуществу с жертвами любовных травм, объясняется тем, во-первых, что их вообще много, таких жертв — вероятность большая — а во-вторых, не исключено, определяется и твоим подсознательным выбором. Сердобольная домохозяйка непременно подберет где-нибудь на помойке брошенного котенка...

Если «хочется побыть слабой», придется этому поучиться. Понаблюдай, как выходит это у тех, чьи любовные сценарии складываются по-другому... Не бойся быть слабой, когда это действительно так, не бойся показать слабость, попросить возлюбленного тебя поддержать, помочь, даже если ты в состоянии справиться с чем-то сама — пусть поупражняет свое мужское начало, пусть покажется себе сильным и нужным, немного подыгрывай, не грех это! Воскрешай в себе девочку... А главное, не бойся ошибок — ошибкобоязнь и есть самая большая ошибка и сильных людей, и слабых! Дерзай! Ошибайся разнообразнее!

На расстоянии вытянутой души...

близкая вариация со своим поворотом...

ВЛ, мне 35 лет, и уже 20 лет подряд я наступаю периодически на одни грабли»

Я общительная, у меня много друзей обоого пола. Обычно любовь начинается с разговоров, потом шаги навстречу друг другу** Дальше все замечательнее, причем (я, правда, не вру!) для меня очень важно, чтобы любимому было хорошо, и я совершенно не способна на мелкие женские хитрости типа «продинамить пару раз», «поддержать на длинном поводке». Я не считаю, что это плохо — просто мне так неинтересно.

В общем, я сильно открываюсь или, как мне сказали, конкретно подставляюсь. И вдруг — сегодня все хорошо, а завтра человек исчезает. Как правило, без объяснения причин. А через некоторое время оказывается, что он скоропостижно влюбился в другую.

Мы продолжаем общаться, но чисто дружески. Сначала мне очень тяжело, но я думаю: раз я все-таки нужна, хоть за чем-нибудь, значит, не зря живу. Тренинг на терпение..

Говорю себе: я что—то сделала не так, раз он сломя голову бросился к другой женщине — он просто хотел от меня спастись! Потом пытаюсь быть бескорыстной: я его люблю, пусть ему будет хорошо. Но знаете, когда такая боль повторяется много раз, и с каждым разом все сильнее..

А утихает года два—три.. Иногда кажется, что терпеть уже невозможно. Наверное, я страшная эгоистка и просто хочу, чтобы меня любили, а сама не умею.

Иногда приходят такие мысли: есть люди, отмеченные клеймом «табу на личную жизнь».

Пыталась спрашивать у друзей—мужчин, что же со мной не так. Мне говорят: «С тобой интересно», «С тобой легко», «Ты хорошая». — Ну, а что плохо у меня? — «С тобой., м—м.. сложновато, ты очень умная. Будь попроще».

Спрашиваю: я зануда? Давлю? Важничаяю? Отвечают — нет, с тобой очень хорошо.,

поговорить, поработать вместе., понимаешь с полуслова, поможешь в трудную минуту., но..
Будь проще, хоть ты и так хороша.

Как это — быть проще, а? Я не знаю. Один человек мне сказал: «Ты отдаешь очень много энергии, человеку некуда ее девать и приходится срочно влюбиться в другую женщину и передать энергию ей». Бред?

В общем, я ничего не понимаю, хотя мне уже много лет и глупо столько времени топтать эти грабли. Просто интересно: действительно бывают такие «клейменные» люди — изначально, отродясь — люди, которые для чего-то другого предназначены и получают по мозгам всякий раз, когда пытаются приблизиться к другому человеку на расстояние вытянутой души?

Может быть, они просто опасны для чужих душ и это работает защитный механизм?

Мне все кажется, что люди знают правила игры, а я не знаю.. Хотела бы научиться любить так, чтобы еще и любимой быть. Боюсь лет через десять стать обиженной на весь мир старухой со злыми глазами. *Марина.*

Если тебя обманули дважды, значит, ты заодно с обманщиком...

Марина, категорически возражаю против идей о «клейменности» и обреченности обязательно получать по мозгам из-за предназначенности для чего-то иного, кроме любви. Думаю, просто еще не встретился Человек. И хотя кажется, будто прожила уже много, — это не так. Ну сколько их было, этих граблей, штук двадцать ?.. Напомню еще раз закон, что из 50 попыток сделать безнадежное дело одна обязательно удается — при условии, что попытки РазнОобрАЗны...

Один и тот же сценарий повторяющихся «несч. любовей» может говорить либо о неосознанном выборе сходных персонажей — и соответственно, об их предрасположенности после какого-то времени давать стрекача; либо — зеркально — о предрасположенности этих самых персонажей выбирать тебя в качестве — не прими слишком буквально — того бревна на речном лесосплаве, с которого перескакивают на другое, с другого на третье, чтобы не успеть затонуть... А то, что ты не утягиваешь человека в темную воду любовных манипуляций, а держишь на расстоянии вытянутой души — называют «непростотой»...

Поверь бывалому амурологу: в играх любви правил никто не знает, а если знает, то не придерживается, а если придерживается, то проигрывает...

Если тебя обманули в любви, то этот обманщик — ты...

Из библиотечки стихотерапии

Алексей Андреев

Искусство Терять

Всем искусствам искусство — Искусство Терять. Начинаешь, как в школе, с простейших вещей: бросил взгляд на цыганский подол октября, не успел и моргнуть — а уже два часа пролетели зазря. Или связка ключей где-то запропастилась. Потом адреса, телефоны друзей — это все уплывет, если в лужу случайно уронишь блокнот...

Дальше — больше, быстрее... Искусство Терять — это просто способность сказать «не беда».

Города, где бывал, где мечтал побывать — оставляй их легко, как окурки. Смотри:

*я оставил пять стран, где осел «навсегда»,
и «единственных» женщин — как минимум три...*

Но и это еще не предел мастерства.

*Вот когда позабудешь даже слова,
вот тогда и найдешь, ничего не ища,
шляпку желудка в рваной подкладке плаща,
да примеришь на пальцы*

*и глянь, подошла
безымянному,*

словно его и ждала

*эта улица в прошлое,
круглая дверь
в день, где ты начинал
курс Искусства Потерь...*

Учись терять: игра в «нет» в применении к ЛЮБОВНЫМ потерям

...Любое «хочу» круто замешано на собственническом инстинкте. «Хочу!» — паутинка, вытягивающаяся из тебя к предмету желания. Если предмет получен, паутинка накручивается, чтобы сильнее его привязать... Еще и еще...

Мы живем в плену своих привязанностей к людям, вещам, обстоятельствам и привычкам, в сплошной липкой паутине своих зависимостей. Чем больше желаний — тем меньше свободы. Чем больше желания удовлетворяются, тем свободы не больше, а еще меньше! Ты в путах собственности — ты ее стережешь, бережешь от покушений, она тебя занимает, держит...

Лекарство от зависимости довольно болезненно: почти шоковая терапия. Но если ты им воспользуешься — обретишь силу духа — станешь Человеком Свободным. Начинать самолечение лучше в одиночестве.

Закрой глаза... Немного расслабься, повремени... А теперь поиграй воображением в «НЕТ» — представь себе сперва, что твой любимый человек сидит рядом... А потом, очень отчетливо — что этого человека с тобой НЕТ: либо вы просто не встретились, либо... Открой глаза. Перетерпи спазм или что там у тебя в организме случится, перетерпи с открытыми глазами и с пониманием, что это просто такой урок, такая игра... Отдышись. Повтори...

Научись входить в состояние потери, лишения, научись проживать это состояние, проходить сквозь него — и жить, и жить дальше... Эти самоуроки тебе пригодятся! Так можно вылечиться и от неразделенной любви...

Организм твой в ответ на игру в «НЕТ» выдаст уйму страданий и страхов; зато подсознание, прекрасно осведомленное, что все это лишь учеба, начнет усваивать урок и поможет держать удар, когда грянет гром...

Отход от стенки — вправление вывиха?

ВЛ, мой случай похож на тот, где вы рассказываете об избавлении девушки от синдрома привычной несч. любви. У меня были такие же хронические несч. любви сразу после неудачного замужества в 19 лет, и длилось это до 36 лет. Я признавала, что «хожу по кругу» в своих однообразных историях, когда я зависима, а ОН — нет, но не представляла, как это изменить..

Потом я занялась диссертацией, год интенсивной работы и стал тем самым необходимым «отходом от стенки», в которую тупо бьешься годами.. За это время я неожиданно для себя сделала открытие, что можно ощущать счастье, и не имея счастливой личной жизни — радость придумывать сравнима с полетом!

Теперь на душе у меня спокойно, тихо и., никакой личной жизни. Раньше меня беспокоили такие периоды — когда «никого нет», а сейчас этот страх пропал.

Как думаете, что это со мной? Может, мне и не нужна «личная жизнь»?

Я поняла, что за всю жизнь любила только маму и сына. Маму похоронила, а сын со мной, и моя жизнь полна. Мы очень дружим. Мне теперь кажется, что я неспособна любить мужчину и мне просто не дано иметь мужа.. С бывшим мужем разошлись плохо, ни разу об этом не пожалела.

Может, это и все, что отпущено мне судьбой в плане семейного счастья? Или что-то надо делать?*Арина.*

Есть разные сезоны жизни, и разные ценности в этих сезонах, разные убеждения,

заблуждения и откровения...

..можно ощущать счастье и не имея счастливой личной жизни — радость придумывать сравнима с полетом!

Можно поздравить с таким открытием. Многие позавидуют, а многие даже и не поймут...

Может, мне и не нужна «личная жизнь»? Я неспособна любить мужчину..

Есть истинная потребность души в любви со своим альтерэго иного пола. И есть социально навязанная псевдопотребность в исполнении стереотипного сценария «личного счастья». Вот это последнее уже отпадает, и хорошо, что по этому поводу нет тревоги. Раневые рубцы затянулись, и слава Богу. Но я бы не зарекался насчет любви и любвеспособности...

«Может, это все, что отпущено мне судьбой в плане семейного счастья? Или что-то надо делать?»

Что отпущено судьбой, нам неведомо. Что то делать» не надо, а можно — открыто жить.

Памятка оставленным

Любовная драма еще не трагедия.

Трагедией она может стать, если ты это выберешь. Ты можешь уйти, можешь спиться, можешь сойти с ума... Это все — выборы, твои выборы. Есть другие решения.

Три твоих минуса: зависимость, отрицательный образ, глупость.

Зависимость: не можешь ни разлюбить, ни заставить любить.

Отрицательный образ: к тебе не просто равнодушны — от тебя защищаются... Показывая человеку свою зависимость от него, ты побуждаешь его либо защищаться против зависимости от тебя, либо — тебя использовать...

Глупость все, что делалось до сих пор, все твоё поведение программировало разрыв. Почему отвергли тебя, почему предпочли другой персонаж? Там нашли что-то, чего нет у тебя? Да, возможно — и это тобой не предвиделось. Не потому ли не предвиделось, что не интересовало по-настоящему?..

Три твоих плюса: ум, общение, время.

Ум несмотря на твою зависимость, у тебя есть свобода выбора.

Ты можешь дать себе передышку, можешь перестать мучиться хотя бы на пару часов или на пару дней, можешь исчезнуть и на несколько недель, и на несколько лет...

Общение: если есть почва и поводы — почему бы нет? Если общий ребенок, то непреложны и материнские, и отцовские права и обязанности.

Если каждый из вас не отступает от родительства, то вы вынуждены общаться пожизненно.

Время: всегда несет перемены. И лечит, и вразумляет.

Смотри на происходящее глазами Другой Стороны.

Уясни истинные мотивы разрыва с Ее (или Его) позиции.

Основной вопрос: ушла ли Она (Он) больше «От» (тебя) — или больше «К» (кому-то или чему-то). Почти всегда и то и другое, но важно понять точнее — в какой пропорции?..

Если больше «От» — познакомься заново. Единственный шанс может дать только твоё самоизменение. Начни с чистого листа — предстань в новом облике, явись другим человеком.

Твоя цель не вернуть Ее (Его), а заново познакомиться. Потом, может, и заново завоевать...

Только цели этой не выдавай, даже себе...

Если больше «К» другим интересам, другой жизни — сделай «промежуточный ход», от недели до года и более.

За это время постарайся найти возможности присоединиться к Ее (Его) новым интересам, чтобы не только общаться в резонанс с ними, но и вырваться вперед в этом направлении или

в какую-то неожиданную сторону, которая могла бы конкретно увлечь...
Если «К» другому мужчине (другой женщине) — то потребуется терпение, «промежуточный ход» может затянуться на годы или на целую жизнь...
Три главных «Не»: не упрекай, не спрашивай, не требуй. Одно главное «Да» — живи дальше!..

*Твои колени пахли абрикосами, как бог слепой я грудь твою лепил и плакал и забрасывал вопросами... Кто разлюбил, тот просто не любил...
хоть в монастыре потом живи хоть в гареме
только время лечит от любви доктор время
Довольно, я устал сдаваться памяти, я признаю себя всего лишь сном... живущие, вы так друг друга раните, не ведая где встретитесь потом...
перевоплощая существо в духосемя
доктор время лечит от всего доктор время
А поцелуй, как свиток, продолжается, и тот же вкус миндальный на губах... любовь, как лес осенний, обнажается, птенцы живут в заброшенных домах...
полупросыпаясь полусня в полудреме
доктор время лечит от себя доктор время*

Сила слабости из письма

Прости, что долго молчал...
На твой вопрос «как стать любимой» (всего-навсего) отвечаю: просто **до невозможности**.
Милая, ну зачем, ну хватит себя обманывать. Сколько ожогов уже убедило тебя, что одно дело быть нужной, другое нравиться, а совсем другое любовь. «Быть ценимой» и «быть любимой» — два берега непереплываемого океана...
Усвоим же наконец: любят не тех, кто полезен, не тех, кто хорош. Любят тех, кого любят. Любят за что угодно и ни за что. Любят за то, что любят. Никакая привлекательность к любви отношения не имеет, никакой успех, никакая сила и красота, никакой интеллект. Ничего общего с благодарностью...
Любовь измеряется мерой прощения, привязанность — болью прощания, а ненависть — силой того отворачивания, с которым мы помним свои обещания...
Любовь не может быть заслужена, любовь только дарится и — принимается или не принимается.
Любовь — абсолютная несправедливость.
Подожди, подожди... Чем вот, например, заслужил твою любовь новорожденный ребенок, ну вспомни. Тем, что измучил тебя беременностью и родами? Тем, что требовал хлопот, забот, суеты, расходов и треволнений, орал благим матом, пачкал пеленки, не давал спать, травмировал грудь?..
Своей красотой? Да там и смотреть-то не на что, надрывающееся исчадие — чем, чем оно нас влечет, чем владычествует?.. Своим обаянием, приветливостью, понятливостью? Ничего этого нет, только будет или не будет.
За что любить-то его? За то, что растет?.. А каким вырастет? Чем оплатит твои труды и страдания?
Скорее всего, ничем, кроме страданий.
Что за странность упрямая в нашей природе — любить не того, кто тебе делает добро, а того, кому делаешь?.. Не того, кто избавляет от страданий, а того, кто заставляет страдать...
Ведь так часто это происходит, так повсеместно, что заповедь «возлюби врага» не выглядит столь уж неисполнимой.
Под кровлей небесной закон и обычай родятся как частные мнения. Права человека, по сущности, птички, и суть естества — отклонение...
Если есть у тебя сила (ум, красота — это тоже сила) — не торопись верить любви.

Улыбаясь, помни об одиночестве и коварстве слабости. Любовь слабого, обращаемая к тебе, — это признание твоих дорогих достоинств, это корыстная зависимость.

А вот самих слабых, как и подлюг, любят охотно — несчастных, негодных слабых!.. (Если кто-то шипит, что слабых ненавидит, то это признак его слабости.)

И вот почему многие не хотят взростеть. Обретая силу, ты обязуешь себя отдавать ее: сила есть долг любить, а вероятность снискать любовь уменьшается... Чем ты сильнее, тем любовь твоя безнадежнее. Почему и зачем любишь? — вопросы не для тебя: любящий — проводник, ток любви течет по нему...

А где же свобода? — Проклятье всевышнее Адаму, а Еве — напутствие... Вот с той-то поры, как забава излишняя, она измеряется мерой отсутствия...

Любовь неуправляема, но любящий управляет, и еще как. Любящий управляет любовью, и этим очень легко воспользоваться!..

Твой детеныш еще свободен от любви, пока только пользуется твоей — и ею тобой управляет. А когда сам полюбит, тогда сразу перестанет быть таким искусным правителем, вот увидишь, станет беспомощным, как ты сейчас. И не сумеешь ему помочь, дай Бог не помешать. Может быть, любовь постигнет его уже умудренным, на должности профессора амурологии, с уймой практичнееших знаний в заглавнике, — и сделает все, чтобы он этими знаниями не воспользовался, — так управится, что про все забудет...

Так что же свобода? Она — возвращение забытого займа, она — обещание... Любовь измеряется мерой прощения, привязанность — болью прощания...

Всей своей слабостью веруй в любовь — и найдешь ее, и спасешься, и напитаешься... Всею силой любви и живи любовью, не ожидая любви ответной... Слабость в нас призывает любовь, сила ищет кого любить. Бог — сила, любящая себя в слабости.

Зверь по имени ревность

Мой сын будущий Отелло?..

**Как ревнивец ревнивцу: пусть будет счастлив,
но только со мной!**

Как загнать джинна назад в бутылку?

Отелло не ревнив, он доверчив

Любовный тьяни-толкай в разрезе

Вдохновение на терпение

от ревнивца Овидия

Ни в коем случае не пытайся не ревновать

Душа — свобода,

оплачиваемая одиночеством...

...Шла война. Моряку (так я себя называл тогда) было четыре года. Папы с нами не было второй год, лица его я уже почти не помнил. И вот, как это случается обычно с четырехлетними сыновьями, однажды вне запно увидел свою маму именно как свою и влюбился... Первое неизъяснимый восторг, первые муки невысказанности...

В доме жила дворняжка Норка, чуть больше кошки, но, учитывая тогдашний рост Моряка, существо основательное. Собачонка эта стала моим первым в жизни врагом. Все последующие были чем-то похожи. На всю жизнь запомнилась ее оквадраченная морда и выпуклые, ржаво-черные контролерские глазки... Она претендовала на маму. За вела демонстративную привычку забираться к ней на колени, подхалимски крутилась вокруг да около, встречала и провожала. Когда же подходил я — не подпускала, ворчала.

Отлично понимала, что первенство в хозяйкином сердце принад лежит не ей, и, считая меня по рангу за величину низшую, искала по воде свести счеты. Видом мести было недопущение меня в Подстолье, страну важную, когда под стол ходишь пешком.

И вот как-то сидел Моряк за обеденным столом, и случилось ему поерзать, а стул, он же Морская Лошадь, задумчиво заскрипел. Из Подстолья раздалось: «Р-р-р...Пр-р-рекрати,

говор-рррю!...» Прекратил, но из самолюбия решил, что имею пр-р-раво болтать по гами. «Р-р-р-ав!!!» — острая боль... Прокушен был ботинок и палец до кости. Отругали не Норку, а Моряка: «Зачем дразнишь собаку?»

Еще год после того я не мог равнодушно видеть рядом с мамой никакое животное, даже курицу. Ревновал к подругам, боялся, что маму отберут... Потом ревность перенеслась на первую любимую де вочку. Далее со всеми остановками...

Мой сын будущий Отелло?..

ВЛ, моему сыну 15 лет. Когда ему было три с половиной, мы развелись с его отцом. Ушел к другой, и после нескольких попыток вернуться больше с нами никогда не общался.. Вот с тех самых пор у сына и началось ко мне странное отношение.

В четыре с половиной объявил, что на мне теперь же нитя он. Начал ревновать. Всякое появление в доме муж чины — скандал, слезы, истерика. В семь лет намерение «жениться» было забыто, но ревность не кончилась, даже усилилась. По этой причине я не смогла во второй раз выйти замуж за очень хорошего человека.

И до сих пор он всегда напряжен в отношениях с любым мужчиной, даже вне связи со мной. Следит, чтобы я ни с кем не встречалась, нигде не задерживалась.. Как он будет вести себя со своей будущей женой? Наверное, заму чает ее. Такого ревнивца никому не пожелаю. Не патологична ли? Что с ним делать? Как мне вести себя? *Вера.*

Вера, не было ли момента, когда сын мог испугаться, что потеряет вас? Может быть, расставание с отцом натолкнуло его на опасение, что ему придется расстаться и с вами? Не пожелал ли из-за этого закрепить «право собственности» на вас? При такой установке всякое существо, как-то отождествляемое с собой, автоматически воспринимается как соперник. \ Не случилось ли сыну стать свидетелем ваших сцен с мужем, предшествовавших расставанию?.. Г Не было ли с вашей стороны слишком поспешных попыток у выйти замуж или хотя бы такого желания, которое могло пока- (заться сыну угрожающим?.. (Дети иногда фантастично чутки даже ^ к мимолетным настроениям взрослых, могут и многое измышлять, но редко совсем без повода...)

Для ребенка бесконечно важна уверенность, что мы принадлежим ему как личная собственность, да, всецело и навсегда. И вот от куда эти проекты жениться на маме, выйти замуж за папу (последнее, впрочем, реже, и никогда, если папа пьет).

Уверенность в безраздельном, вечном владении, подтверждения уверенности — зачем, почему?

Потому, что ребенок начинает ее терять.

Уже смутно чувствует, безотчетно догадывается: НА САМОМ ДЕ ЛЕ это не так или не совсем так...

А наш выбор — «между львом и крокодилом». Поддерживая собственнические притязания, создаем множество проблем и себе и ему, включая и его будущие интимные и семейные отношения.

Не поддерживая, пресекая, отрывая от груди, рискуем оставить в отчаянии внутреннего сиротства...

Если у вас с сыном отношения искренние, уже можно начать с ним об этом беседовать. Откровенные разговоры о страданиях любви и о ревности, когда вы делитесь пережитым (и не только своим), очень помогают, не забываются...

Пусть будет счастлив, но только со мной!

Я тоже ревнива, как и вы, если я вас правильно поняла...

Очень правильно...

...и не представляю, какой рецепт от ревности можно дать тому, у кого отнимают или угрожают отнять любимое существо. Равно как и тому, кому причиняет неудобства ревность другой стороны... О бредовых случаях не говорю, но если ревность имеет основания, то... Что тогда?.. О чем рассуждать?..

Никого не уговариваю не ревновать и не пытаюсь заглушить ни чужую, ни свою боль рассуждениями. Помогаю только *противо стоять* ревности. Противостояние — не уничтожение, а сопротивление без самообмана. Противник должен быть хорошо изучен.

О да, противник могучий, коварный и весьма странный ино гда... Как вы объясните такое, например: мой бывший муж: в пред-разводной стадии отношений меня уже не любил, а ревновал сильней ней, чем в самый горячий романтический период.

Да, кажется естественным, что любовь порождает ревность, но это не так. В природе первична ревность, она предшественница любви и относится к ней примерно так, как обезьяна к человеку.

Маленькие дети примерно в половине случаев сперва начинают ревновать, а потом любить. У тех животных, где еще трудно заподозрить что-нибудь похожее на любовь, ревность уже процветает.

На эволюционной лестнице отсутствие ревности совпадает с отсутствием избирательности в отношениях, черви и мухи совсем не ревнивы... Охранительница рода, спасительница генофонда от хаотического рассеивания, утвердительница права на жизнь достойнейших; побудительница развития — вот что такое ревность в природе. И чем выше существо по уровню умственного развития, тем ревнивее.

— *Ревнивец это приятно слышать, но по моим наблюдениям дело обстоит не совсем так... Я-то сама уж точно, когда ревновала, последние крохи ума теряла. Заметила, что ревность очень похожа на страх смерти. Такой же леденящий кошмар и неуправляемость...*

А не пробовали проследить связь ревности с чувством собственности, с «мое»?

Да что тут следить — ревность только это и знает, только в этом и сомневается... Собственность, оголтелое, с нетерпимостью даже к тени соперницы...

...или соперника. А вы согласны, что любовь — это желание счастья избранному существу?..

Разумеется.

Тогда при чем здесь «мое»?

При том, что мое любимое существо имеет право быть счастливым только благодаря мне!

И посему прикую-ка я его железной цепью к своей койке и буду кормить собой, пока не отравится...

А ваш бывший муж был собственник по натуре?

Еще какой.

Ну вот и ясно. Собственник непременно ревнует, даже когда не любит: это холодная ревность самолюбия...

— *А любовь без собственности возможна?*

— В весьма редких случаях, которые, говоря строго, только и можно назвать любовью.

Как загнать джинна назад в бутылку?

ВЛ, помогите, я в полном отчаянии! Мой жених ревнует меня ко всему, что движется! Все дело в том, что я однажды сказала ему, что способна изменить ему, если понадобится. А сказала я это, чтобы он не расслаблялся и не изменял мне, убедившись, что я принадлежу только ему. Теперь он закатывает мне такие скандалы! Требуется, чтобы ушла с работы, говорит, что кокетничаю с коллегами.. Я не хочу уходить от него. Но и не хочу строить из себя послушного ягненка. Подскажите, что делать? Аида.

Аида, ты сама выманила зверя из клетки, выпустила джинна из бутылки — теперь хочешь загнать обратно? Не пожалеешь, если опять получится?.. Хорошо, подскажу: единственный способ успокоить твоего суженого — во-первых, не слезать с его шеи и душить ласками и комплиментами; а во-вторых и в главных — начать самой его ревновать, да в десять раз сильнее, чем он. Так достать его своей ревностью, чтобы он взвыл, ты меня понимаешь? Ревнуй его ко всему, что колыхнется, требуй, чтобы он клялся тебе всеми святыми (по поводу каждых хорошеньких ножек, что они его не волнуют, настаивай, чтобы на работу ходил с завязанными глазами... ты ведь дочь Евы, а женщина по природе актриса, а?.. Ягненка строить не надо, а вот артистичным домашним психологом, если хочешь мира в семье, стать придется, всерьез. Я долго искал в твоём отчаянном письме хоть искорку юмора...

Если получается такая фигня...

ВЛ, я и мой любимый муж Витя дружим с одной супружеской четой. Дама, звать ее Юля, неравнодушна к моему мужу и этого не скрывает. Премерзкая внутри и снаружи — они со своим Коляшей друг друга стоят. Но Витюша обходится с ней любезно — наши мужчины работают в одном бизнесе.. Юля очень давно пытается соблазнить Витю. Меня не терпит и когда мы с Витей, случается, сцепимся, её глаза сверкают от счастья.. Как добиться, чтобы это прекратилось — ума не приложу. Это надо сделать тонко — ведь мы же все «дружим»

о каких ревностях может идти речь?! Надоела эта игра. Я

могу нормально общаться только в атмосфере доверия,

а если получается такая фигня (мягко сказано), то катись оно.. Дина. ,

Дина, письмо твое мы с моей женой Наташей прочли вместе. Я грустно задумался, а Наташа весело сказала: «Какие проблемы?.. Пусть Дина начнет клеить мужа этой стервы, отзеркаливая ее поведение. Результаты будут ошеломительными...»)

Я говорю: «Но ведь тут еще вот какая фигня: мы «дружим», мы в одном бизнесе. Фигня эта называется лицемерием, да?.. Болото, короче. Не стоило бы им с Витюшей почетче с этим болотом определиться?..» Сошлись на том, что если вы вдвоем выработаете) прозрачную для обоих тактику отношений с вашей болотной парочкой, если станете дружными актерами-партнерами и будете почаще посмеиваться — напряжение ревности хоть отчасти снимется...

Кажется, ревность, причем именно мужская, пролезла почти во все культуры и религии. Библию считаешь: сплошная ревность и Бога, и человека... А мусульманство?.. Чадра, паранджа...

Что сказать, все так. Социальное и сексуальное освобождение женщины этот исторический груз не снимает, лишь расковыривает и обнажает ревность женщины, не меньшую, чем мужская...

По вашей практике — насколько типична история шекспировского Отелло? Их много ?..

Отелло — высоко типичен, но в другом измерении. «Отелло не ревнив, он доверчив», — заметил Пушкин, познавший ревность отнюдь не абстрактно... Отелло — жертва убитой веры. Лишая жизнь возлюбленную, он похоронил свой рухнувший мир.

А остальные ревнивы, имя им легион?..

Как раз недоверчивы, а доверчивы к собственному воображению. Типичный ревнивец сам делает с собой то, для чего Отелло по надобился Яго. Знаю некоторых ревнующих в определенное время суток, как петухи, по которым проверяют часы. Приступы могут пробуждать ночью, как язвенные...

Ревность — все-таки болезнь?

Ревность — боль, и к ревнующему надлежит подходить со всеми предосторожностями, принимаемыми в отношении к душевно больным, хотя психика может быть совершенно

здоровой. С ревностью шутки плохи, это должны знать и те, кто позволяет себе поиграть на ревности для поддержания любви, и сами ревнивцы. Да, любовь больна ревностью, как жизнь смертью. Сколько ожегшихся не допускают себя до любви и предпочитают мучиться одиночеством...

Любовный тьяни - толкай в разрезе

Разведенная женщина средних лет поведала мне историю болезни своей любви.

..Сначала ревновали по очереди, как все молодые. Когда начал пить сильно, ревность стала его привилегией.

Мучил и унижал, мучился и унижался. Следил, подвергал допросам, угрожал, избивал. А какими словами обзывал.. Культурный человек, умница, талантливый. Ревновал к прошлому, к будущему, к моему воображению, ко всему и вся*. Многие часы изводил, требовал признаний в изменах, в же лании измен. А я не изменяла и не желала.

Но он так упорно внушал, что измены стали мне сниться, и однажды я имела глупость ему в этом признаться. Что было в ответ — не описать, едва осталась в живых. Каждое утро теперь начиналось с вопроса: «Ну, с кем сегодня переспала?»

На шестом году решила развестись. Не хватило духу. Любила. Знала, что и он любит, хотя сам неверен. Пока ревновал он, у меня ревности не было. И вот совершила еще одну глупость, от отчаяния.

По совету подруги наклеветала на себя. «Ревность — только от сомнений, только от неопределенности, — уговаривала она. — Если будет уверен твердо, что изменяешь, сразу успокоится или уйдет».

Придумала себе «связи», изготовила даже «вещественные доказательства», любовные письма.. Как—то ночью ему выложила.. И представьте, он успокоился!

Ни упрека, вину всю взял на себя. Никуда не ушел. Бросил пить, стал идеальным.

Но тут что—то случилось со мной. Слово ревности перешла вдруг с него на меня.

Не устраивала грязных сцен, но изводила по-своему — молчанием, напряженностью. Так прожили еще около двух лет.

Наконец не выдержала. Задумала попробовать и вправду изменить. Был у меня давний поклонник, еще дозамужний. Встретились.. Ничего не вышло. Не могу без любви, хоть убей. И тогда отважилась сделать обратное признание, опровержение.. Вы уже догадываетесь, к чему это привело. Все началось сначала.

Промучилась еще год, развелась. Сейчас жизни лучше одинокой представить себе не могу. А он потом был женат трижды, и всех жен ревновал так же и еще хуже..

Верно ли мнение, что основа ревности — комплекс неполноценности — физической, интеллектуальной, социальной, финансово вой или еще какой-то?

Нередко, да: низкая самооценка и страх сравнения... Знаю, однако, и ревнивцев, уверенных в себе во всех отношениях. В таких случаях част контраст между чистотой первой любви и грязью первого сексуального опыта.

Ревность собственническая и сродни брезгливости... У женщин усиливает ревность беременность, климакс, бездетность, гинекологические неполадки, сексуальная неудовлетворенность...

— А у мужчин?

— Пьянство. Есть и особый тип, нуждающийся в ревности для сексуального возбуждения, поводы ищутся только во время близости...

Дает что-нибудь надежду убить ревность в себе, если мучает? И у другой стороны, если опасна?

Убить не надейтесь, а укротить...

Вот заметки на сей счет от нашего общего знакомого Овидия.

РЕВНОСТЬ: ВДОХНОВЕНИЕ НА ТЕРПЕНИЕ

Видишь соперника — будь терпелив: и победа твоею Станет, и ты, победив, справишь победный триумф. Это не смертный тебе говорит, а додонское древо: Верь, из уроков моих это главнейший урок. Милой приятен соперник? Терпи.

Он ей пишет? Пусть пишет. Пусть, куда хочет, идет.- пусть, когда хочет, придет.

Сам я. увы. признаюсь, в искусстве таком неискусен. Сам в науке моей тут я плохой ученик. Как? У меня на глазах соперник кивает подруге. Я же терпи и не смей выразить праведный гнев? Поцеловал ее друг, а я от этого в ярость.— Лх. какой я подчас варвар бываю в любви! Дорого, дорого мне обходилось мое неуменье — Право, умней самому друга к подруге ввести!

Ну. а лучше всего не знать ничего и не ведать. Чтоб не пришлось ей скрывать вымыслом краску стыда. Нет. не спешите подруг выводить на чистую воду: Пусть грешат и. греша, верят, что скрыты грехи. Крепнет любовь у изловленных: те. что застигнуты вместе. Рады и дальше делить общую участь свою...

Ни в коем случае не пытайся не ревновать...

Душа — свобода, оплачиваемая одиночеством.

Частное наблюдение

...Вспоминаю, как эн лет назад был вытаснен из предубийствен-ной бездны пациент К-в, казалось, безнадежный ревнивец, хотя и не вовсе бредовый... Один из роковых борцов* фронта любви (почему у многих из них густо заросшее переносье?). Чернявый, хорошего роста, вполне самец, но какой-то недорисованный, какая-то подро-стковость в линиях — вот так же не проросли верхние интересы...

Технар, инженер. Не мастер жизнеустройства; в настоящем жи вет полуавтоматически, со сдвигом в «было» и «будет». Реальность воспринимает как тягостную неопределенность. По превышении не коего порога напряжения страх переходит в агрессивность, с быстрым скатыванием в звериность...

Пришел посоветоваться, как добиться трех вещей:

1. теоретически убедиться, что жена чиста в помыслах и деяниях; логически перестать ревновать и

2. практически начать жить — ну и еще кое-какая мелочь из сферы интимной.

Как всегда, начал со множества лишних фактов: была там-то, при шла тогда-то, сказала то-то, один раз видел с тем-то, после этого бы ло что-то странное с глазами и еще кое-что не так... В другой раз не понятно зачем задержалась у матери, пахло то ли одеколоном, то ли... А в то же время, как говорится, не пойман... Как же все это понимать? Как об этом думать, чтобы перестать думать?..

Я знал уже, на рубцах собственных и чужих, что в такой партии мат королю обеспечен заранее.

Верность в условиях эмансипации контролируется с большими издержками и требует либо постоянных подтверждений самого низ шего сорта, либо благородного игноража, чреватого депрессиями, гипертониями, ипохондриями, вспышками гнева...

А ведь достаточно всего лишь условиться с собой, что это не твое дело, что в этом случае она — уже не Она... Но как раз это принять и немисливо, потому что она — твоя, из ребра твоего, все — ТВОЕ, тысячу раз твое, и все, все обжигающе представляешь...

Вариант «Как мужчина мужчине»?.. («Слушай, брось лоха корчить. А на что ты рассчитывал?.. А сам без греха?.. Не то время выбрал, брат, ревновать: Пенелоп больше нету, а Отеллы получают по меньшей мере по десяти лет... Поищи-ка, блин, бабу, которая не да вала бы поводов для подозрений, помяни Пушкина и успокойся: не при тебе, так после, не после, так раньше — ей-ей, дело того не стоит...») Попытаться заткнуть, замазать сквозняк жизни психотерапевтической пошлостью?.. Всегда у меня это выходило хреново, потом тошнило.

Вариант «Самоутверждение-отвлечение» («имейте в виду, что вы интересная личность, пишите картины маслом») был после не долгих колебаний тоже отвергнут: пациент К-в и так уверен, что он интересная личность, но, общаясь с женой, почему-то об этом забывает; а картины писать не умеет и не желает.

Супруга при очном знакомстве не показалась ни Пенелопой, ни Мессалиной — обычненькая диспетчерша автобазы, работа на личных контактах...

«У меня нет подсознания, — заявила, хотя я не спрашивал, есть оно у нее или нет. — И сознания тоже нет, — добавила на полном се ръезе, — один только здоровый смысл. Я ему сказала и вам говорю, доктор: еще один мордобой, и я окончательно подаю на развод».

Что же мне делать? — монотонно-металлически спросил К-в на третьем часу четвертой беседы, уставясь в пол. — Что же мне делать. Что же мне. Что. Что же. Что... Узнаю — убью вместе с собой и доч кой. Убью. Убью. А я этого не хочу. Убью. Не хочу. А что же...

А вот что, — кто-то тихо мною сказал, наливаясь багрянцем, — а вот... Послушай, мужчина, довольно в жмурки... Не знаю, оправда на ли твоя ревность, и знать не желаю. Ревность всегда права. Ког да я люблю, я ревную к воздуху, к лучам солнца, к микробам, к себе самому, и я прав, как прав сумасшедший...

Забудь и думать о преодолении ревности, **ни в коем случае не пытайся не ревновать...** Только вот в чем дело... *(Здесь шепот зву чал как крик...)* ...В том дело, что ты ревновать не умеешь. Ревну ешь как павиан, как скотина, прости, это мягко сказано. Бездарно ревнуешь, по-свински, да-да, и это еще комплимент... Ты имеешь представление, что такое настоящая ревность, МУЖСКАЯ ревность воина и художника, рыцаря и поэта?... О том, какой она должна быть великолепной и мощной, утончен ной и всепроникающей, какое неопишное наслаждение должна до ставлять женщине... Как, ты не знаешь?! Всякая нормальная женщи на мечтает о том, чтобы ее ревновали! Да-да, мечтает, грезит по но чам, но только о такой ревности, о такой красивой... Как дай вам Бог любимой быть другим...Ах, ты не знаешь, никогда не учился...

Ну так послушай и посмотри, я тебе сейчас покажу в лицах, конкретно, как это делается, я профессионал...

Ревновать надо вот так (сцена с монологом Отелло)... А еще вот так (сцена с импровизированным монологом)... И вот так тоже мож но (сцена с непередаваемым монологом) — и вот так, и всячески...

Так ты понял, досточтимый муженек?.. Ты обязан устраивать ве ликопные и могучие сцены ревности. В присутствии и с участием супруги, да-да, и она тебя будет поддерживать и одобрять... Ежеднев но, в свободное от работы и секса время... О ее согласии не беспо койся, я позабочусь...

(В шахматах это называется «сумасшедший ход».)

Пожав плечами, супруга К-ва согласилась устроить дома театр ревности. Хоть под меднаблюдением...

Играли они оставаясь вполне собой. Вот одна из домашних сцен, с некоторой беллетризацией.

Она *(вяло)*. Ну давай побыстрей, спать хочу.

Он *(механически)*. А что же вас так утомило? Сегодня вроде вы ходной, и с вашей стороны не мило так грубо говорить со мной.

Она. Ну-ну. Отелло. То же мне, Отелло-Рассвирепелло. Давай, Дездемон Иваныч.

Он *(оживляясь)*. Позвольте вас спросить, где были вы вчера. По нашим данным, не было дежурства.

Не думаете ль вы, что новая игра дает вам право на... халтурство?

Она. Чего?.. Чего это еще за халтурство? Заказы нормально идут...Ты это о чем?

Он. Да все о том же. Думается мне, что вы вчера не подменяли То ню. От ревности я весь уже в огне, и если только вас припру к сте не и выясню, то так отдездemonю... Отдездemonю страшно я тебя.

Она (со злостью). Гудела! Пила-гуляла! Спроси у Тоньки! Была у любовника! Все?! Ну, давай, ну! Ну! (Плачет, полуискусственно приближая истерику.)

Он. Ну ладно... Извини. Хватит... (Занавес.)

Недели через две чересчур жаркие объятия сознания и подсознания разомкнулись, ревность пошла на убыль, и игра упразднилась. Партия закончилась вничью. Через год родился второй ребенок.

Вскрытие покажет

*Осталось несколько минут
на свете мельтешишь,*

*а мы опять взялись за труд
учить друг дружку жить.*

*Пылай, учительский запал, дровишек не щадя,
чтоб кто-то раньше дуба дал, а кто-то погода.*

*И встанет парочка дубов —
и надпись на плите:*

ЗДЕСЬ НАСТУПИЛА ИХ ЛЮБОВЬ НА ГРАБЛИ В ТЕМНОТЕ

Мужчина и Женщина глазами друг друга

Как управлять мужчиной

Как командовать женщиной

Странная редкость прекрасного аргумента

Скоро уже два... нет, двадцать два... нет, боже мой, уже скоро тридцать два года, как я занимаюсь изучением превосходной книги «Вежливость на каждый день» польского автора Яна Камычека.

Немножко застрял на том, в какой последовательности надлежит применять вилку, нож и салфетку, уничтожая заливное ассорти под грибным соусом с зеленым горошком и не нарушая хорошего тона.

А на странице 50 заинтересовало еще кое-что:

«Заверяю мужей, что в каждом споре Жену убедит заявление: «Ты мое самое дорогое сокровище». Невозможно объяснить, почему мужчины так редко обращаются к этому прекрасному аргументу».

Первые проблески постижения причин этого удивительного феномена появились у меня на одной из наших психодраматических тренинговых игр, было это давно и прекрасно, как сейчас помню...

После семиминутной разминки, во время которой была разыграна ситуация «Первобытное стадо без вожака», перешли к очередному занятию Университета Любви. От обилия впечатлений слегка вспухла голова (к тому же из соображений инкогнито я сидел в балахоне, и было трудно дышать).

А когда начался урок Школы Жен (мужчины сидели в сторонке, внимательно слушая) и Мудрая Подруга прочла краткую лекцию о том, что такое мужчина, мне стало, не скрою, и вовсе не по себе.

Вот эта лекция, прямо с магнитофонной записи, слегка мною отредактированная и сокращенная.

Как управлять Мужчиной

Сестры! Подруги!

Вспомним старую как мир истину: Мужчина управляет Вселенной, а Женщина управляет Мужчиной. Так и вовеки: повсюду сложное управляется простым, тонкое грубым, совершенное — несовершенным.

Давайте же узнаем, что такое Мужчина, вспомним, если забыли, не которые азы.

Биология говорит нам, что это прежде всего существо, неспособное рожать детей. В великом деле продолжения рода — только обслуживающий персонал. На Земле есть виды, обходящиеся без самцов, но обратного нет и не может быть. Без мужчин мы пока обойтись не можем, но будущее за нами...

(При этих словах мне стало душно и грустно, захотелось выскочить из балахона.)

Сама Природа сделала Мужчину носителем комплекса неполноценности. у него отсутствует главное природное — таинственность. Ничто не исправит врожденный недостаток его психики — несамодостаточность. Природа женственна, а Мужчина, как всякий, кому предназначено быть исполнителем, не успокаивается, пока не находит способа вообразить себя всемогущим творцом. Сколько легенд сочинил он, чтобы убедить себя в этом: он-де и Бог, и первый человек, и патриарх, и мы исходим из ребра его. А все потому, что он не рождает детей.

Мы-то с вами знаем, подруги, что Мужчина — это наш упрямый и слегка дефективный ребенок, которому в глубине души хочется быть послушным. Соответственно своим функциям, он логичное, а потому управляемое существо; наши древние сестры постигли это задолго до Клеопатры, но сегодняшнее поколение сбито с толку эмансипацией. («Что да, то да!» - громко шепнул кто-то из мужчин.) ...Оглушенные грохотом его техники, мы выпускаем из виду свою, незримую и надежную. Мы забываем, что великий Рычаг Управления Мужчиной — его Самооценка; что ни наша внешность, ни возраст, ни интеллект, ни сексапильность при всем их кажущемся значении сами по себе не играют никакой роли. Нужно ли напоминать простейшие сведения из учебника физики? Всякий рычаг имеет два плеча. Нажимая на одно (нужно только знать, на какое именно), можно поднять вес, сколь угодно превышающий наши физические возможности.

У Рычага Самооценки тоже два плеча: Пряник и Кнут — одобрение и неодобрение. Больше ничего.

Пока легкая, но твердая рука пребывает на Рычаге, женщина может быть спокойна, как богиня.

Помните! — стремление к вере в свою значительность исчерпывает содержание мужской психики: это его религия — самозначительность, набирающая очки по разным видам мужского многоборья.

Бот потомуто его мускулы, его кошелек, его положение, его творчество, его известность и прочее — все это, будьте уверены, законная наша добыча. Как бы ни подкреплялась его уверенность всевозможными успехами, она всегда неустойчива, требует все нового и нового питания, подкрепления.

Ибо мужская уверенность — всего лишь фантазия!

Всего лишь — запомните, это важно! — всего лишь некое представление о собственном образе в глазах Идеальной Избранницы. (Возможная множественность не в счет, собирательно всегда одна — некая нереальная, мифическая Она.)

Он жаждет, он добивается, чтобы мы эту фантазию разделяли, — почему же не пойти ему навстречу? И что еще остается? Он сам просит, он требует, чтобы им управляли!

Помните, подруги! Всякое поползновение Мужчины освободиться от женской власти — знак, что Рычаг Самооценки не отрегулирован. И, значит, ищется другая рука, более чуткая. Замечали?.. Даже самая необразованная представительница нашего пола начинает свои атаки на мужскую психику с попытки ухватиться за самооценку. Всякая нажимает сразу на два плеча: и хвалит, и ругает, причем и то, и другое незаслуженно! И правильно, умницы! Хватайте его за самооценку! Это наш инстинктивный природный прием.

Но инстинкта мало! Нужно овладевать психотехникой...

В наше время, особенно в периоде брачных уз, техника мужского управления опасно отстала и деградировала: всеобщая ошибка — нажатие преимущественно на отрицательное плечо, злоупотребление Кнутом в ущерб Прянику. В результате — пренебрежение семейными обязанностями, хамство, пьянство, обжорство, измены и уйма других неприятностей,

включая и импотенцию, и инфаркты...

Я не говорю вам: «Берегите мужчин». Нет, сестры, я призываю вас: будьте грамотными. Пусть он бережется от себя самого, помогайте ему только в этом! Мы давно знаем, что, несмотря на все громовые проявления ления, мужчина — создание крайне хрупкое, пол, слабый воистину. Как он восприимчив к боли! Как любит жалеть себя, улаживать себя!.. Почему же мы об этом забываем? Почему вместо его самооценки, уподобляясь ему, заботимся о своей?

Куда годится диспетчер, который пудрится и красит губы, вместо того, чтобы следить за приборами? Что это за врач, рука которого не на пульсе пациента, а на своем собственном? Какая ошибка, — стрелять к внешней независимости, утрачивать внутреннюю!

До чего же жаль тех дурочек, которые, забыв о своем великом предназначении, состязаются с Мужчиной в так называемом уме, во всевозможных талантах, этих жалких павлиньих перышках, не хотят уступать им в шахматах, а некоторые докатились до бокса.

(«О темноте, о морсе!» - послышался чей-то сдавленный хриплый басок.)

...Подруги, матери, сестры! Храните свое достоинство — достоинство тайное, не нуждающееся в рекламе! Не забывайте, что Мужчина ущербен, но никогда не напоминайте ему об этом. Пусть он играет в свои игры — подсовывайте ему игрушки. Пусть распускает перышки — подставляйте только зеркала, и все перышки и крылышки на ши. Помните ежечасно, что наша самооценка неуязвима: мы вне всяких оценок, мы — начало и конец, жизнь и смерть, мы — его Судьба.

А он уязвим сверху донизу. Мужская психика — сплошная ахиллесова пята — растение, нуждающееся в непрерывном поливе.

Чем ее поливать?.. Постоянно растущим и опять уменьшающимся, и снова растущим, никогда не исчерпываемым, всегда еще чего-то ожидающим и подразумевающим восхищением... *(На этом месте, к сожалению, оказался дефект пленки, записи не получилось, и я вынужден пропустить изрядный кусок лекции.)*

...Помните, подруги: даже прирожденный подкаблучник, привыкший к режиму Кнута, при случае может взбрыкнуть и сломать свой Рычаг. Если уж вы решили, что данный Мужчина — ваш, то не нужно бояться передозировать Пряник: потребность одобрения — наркотическая потребность, она растет по мере удовлетворения.

А что до Кнута, то будьте столь же безжалостны, сколь осмотрительны. Играйте на его ревности виртуозно до незаметности.

Даже косвенный намек, что кто-то из представителей его пола что-то может — заработать ли деньги, вымыть ли посуду — вызывает, по меньшей мере, реакцию напряжения. Игра на мужской ревности — тончайшая гомеопатия, оружие это надо иметь наготове, но использовать лишь при крайней необходимости...

Доказывайте ему, что один лишь Он, единственный, несравненный и беспрецедентный, может все, что захочет, может невероятное, бесконечно может, ибо есть царь и Бог. И он щедро оплатит вам, если не достижениями, то привязанностью. Он сам, уверяю вас, сам захочет всего, чего вы хотите, и сверх того!.. *(«Так разве ж мы и так не хотим?» - слабо взвизнул некий мужчина.)*

...Никогда! — ни ворчания, ни агрессивного недовольства! — оставьте это ему; у нас, женщин, агрессивность есть признак нехватки женственности, у него — проявление недостатка духовности.

Очень дозированно и смягченно применяйте иронически-насмешливый тон и совсем исключите грубые сарказмы и издевательства.

Запомните, зарубите на носу! — Критика в адрес мужчины дает искомые результаты, только если идет в русле общего одобрения!

Не забывайте поглаживать мужскую самооценку!!

Признавайте его значительность и заслуги авансом, заранее!

Давайте ему мелочь на мелкие расходы самолюбия! Похваливайте за то, чего он не сделал

(но, разумеется, сделает), — и все будет в по рядке, он будет и рыцарем, и домработницей... *(Со стороны мужской половины послышалось легкое коллективное рычание.)*

...Однако не поймите дело так, подруги, что Мужчина должен привыкнуть к нашим похвалам и восторгам и принимать их как должное. Отнюдь нет! При хорошо отлаженном Рычаге одно лишь уменьшение дозы Пряника оказывается хорошим Кнутом, который иногда следует применять и профилактически. Мужчина должен знать, за что вы его перехваливаете, но не должен знать, за что недо-хваливаете. Не надо ставить двоек и единиц — достаточно иногда про сто не поставить отметку.

Мимолетная сдержанность, мягкий холодок, пауза — поверьте, это го достаточно, чтобы вызвать в душе Мужчины священную панику! Ему ставят ноль без палочки — что может быть для него страшнее?

Знаки же крайнего неодобрения — упреки, слезы, истерики и так далее — должны применяться лишь в аварийных положениях и оформляться так, чтобы продемонстрировать нашу знаменитую слабость, да, вплоть до унижения, которое всегда нас возвышает...

(Признаки протеста среди слушательниц.)

Учтите же, подруги, что, даже дойдя до полного понимания сути нашей над ним власти. Мужчина все равно не в силах освободиться; на оборот, понимая всю безнадежность этой затеи, он отдается нам с гордостью осознанной необходимости и, очертя голову, бросается со своей творческой скалы в первозданное лоно матриархата, озабоченный лишь тем, чтобы прыжок вышел лихим.

Будьте же артистическими царицами! Учитесь властвовать собой, чтобы владеть им, пока он чувствует себя вашим властелином. Будьте гордыми и спокойными, сохраняйте уверенность в своем превосходстве и благородной миссии — мозгом и руками этого существа мы создали цивилизацию, увы, несущую на себе все отпечатки его несовершенств — сколько же еще предстоит... *(Обрыв пленки.)*

Добавлю лишь, что роль Мудрой Подруги играла некая маска, в платье до пят, довольно широкоплечая, говорившая сгущенным контральто.

После перерыва началось занятие Школы Рыцарей. Теперь в сторонке сидели женщины. Выступил некто, отрекомендовавшийся Со вершенным Джентльменом. Этот человек был тоже в маске, его стройную фигуру скрывал плащ из простыни, а говорил он весьма уплотненным дискантом.

Как командовать Женщиной

Джентльмены! Рыцари! Знают все: Мужчина открывает и завоевывает, а Женщина заселяет, Мужчина строит — Женщина преобразует. Мужчина изобретает — Женщина приспособливает. Творческое содружество, спору нет. Но не все еще постигли, что в мире со времен творения происходит и война полов, странная схватка - не на смерть, а на жизнь. В этой тайной битве каждая сторона, стремясь к победе, хочет быть побежденной, и инициатор войны, агрессор — существо, казалось бы, природно-миролюбивое, кроткое...

Взглянем в лицо Истины и оставим пыльные предрассудки, будто цель Женщины — найти мужа, опору, защитника, отца детей или жертвенного любовника, рыцаря или фантастического самца — все это, может, и так, но это совсем не предел, это не цель, а средство.

Средство для чего? — спросите вы. О, если бы знать, джентльмены, если бы знать. Женщина никогда не ответит на этот вопрос, ибо всегда знает, чего хочет, но никогда не знает, чего ей захочется и ЧЕГО ХОТЕТЬ. Когда женщина под властью Мужчины, она борется за свободу. Когда господствует, ей хочется подчиниться. Ни с какой данностью не смиряется — влечет только несуществующее, как, впрочем, и нас... Наверное, единственное постоянное желание женщины — быть всегда нам необходимой, всегда нравиться, но всегда по-иному, всегда в разных житейских ролях.

Наша неудовлетворимость адресуется к мироустройству, а в женских объятиях мы находим покой и теряем себя.

Неудовлетворимость Женщины относится только к нам. Мужчина вечно желанен и вечно плох, мир же вполне хорош, а посему несколько не интересен. Мы, мужчины, всюду немножко чужие

и слегка дикие, в нас есть что-то от бродячих собак, но внутри мы существа домашние. У женщины же — кошачий дар превращать в жилье любую точку пространства. Женщина в мире уютна, но у нее нет дома в душе — там, в глубинной внутренней точке, она чужая самой себе, и ее тревога утоляется только поглощением наших душ...

Любовный боец древнейшей закалки, она жаждет нашей неостановимости, бесконечного мужского продолжения, развития и новизны, на всех уровнях. Без конца: борьба за власть над мужскою душой и за мужское сопротивление этой власти...

Самое неинтересное для Женщины существо — мужчина сдавшийся, предсказуемый, прирученный, попавшийся в ее же расставленные силки; сие домашнее насекомое холится и лелеется, а при возможности украшается многоярусными рогами...

(Шум с признаками возмущения как на женской, так и на мужской половине.)

...Ну а материнство? — возразите вы. — Разве не здесь замыкается круг женских желаний?..

Разве не это предел женской творящей сущности?.. Не принимайте желаемое за действительное: это новый фронт все той же войны, продолжение все той же междоусобицы господства и подчинения. Поко-ряться, чтобы победить, победить, чтобы покориться, — в этом и состоит женский смысл, и нам остается лишь...

(Неопределенный шум, дефект пленки.)

...В чем должна заключаться наша стратегия в этом нескончаемом поединке? Ответ прост: бейтесь с женщиной ее же оружием. Позвольте ей побеждать, но никогда не давайте полной уверенности в победе. Признав Женщину непостижимой, отразите ее тайну в себе, станьте ее зеркалом. Пусть и она не знает, чего от вас ожидать.

Если она любима, то как и когда проявится ваша любовь — пусть остается загадкой, детективным романом...

Если она уверена во власти над вами, то это уже опасно, уже плохо прежде всего для нее же самой.

Немедленно позаботьтесь о том, чтобы убедительно показать ей вашу силу и независимость, вашу самодостаточность, ваше умение быть одиноким воином и хозяином жизни, ваш крутой нрав и загадочность.

Пусть женщина всегда чувствует, что и в самых страстных проявлениях служения и поклонения вы отдаете себя не столько ей, сколько Чему-то высшему. Научитесь подчиняться ей радостно, гордо и властно, научитесь повелевать ею так, чтобы и в самых твердых словах приказа слышалось благоговение. Самую пылкую нежность умейте выразить и в виде веселой злости, и небрежной уверенности, и терпкой шутки, и многозначного иносказания...

О знаках внимания, к которым женщина якобы так чувствительна, о всех этих цветочках говорить не хочу: это все скидки на бедность духа.

Так неверующих во времена оны гнали в храмы и заставляли молиться... Так, пользуясь поводами, напоминают забывчивым, что знаком внимания должна быть каждая минута общения, подарком — вся жизнь, целиком... (Повреждение пленки, часть записи стерлась...)

...Оскар Уальд заметил: «Если хотите узнать, что думает женщина, смотрите на нее, но не слушайте». Женщина может жить только в соответствии со своими чувствами, и никак иначе. А вот искренне выражать свои чувства, за редкими исключениями, не в состоянии, ибо весь аппарат выражения нацелен у нее на одно — воздействовать, управлять мужчиной — и этой всегдашней целью тяжело искажен.

Да, уста Женщины большей частью лгут, но ее поступки всегда правдивы; нам же гораздо легче говорить правду, чем поступать по правде. Положа руку на сердце, я бы предпочел искренность в жизни... Учтите: словам своим Женщина не придает никакого значения, но

зато значение наших слов непомерно преувеличивает - как говорят, «любит ушами». Имея это в виду, при общении с Женщиной будьте в речах щедры, остроумны и осторожны, а в поступках решительны, смелы и круты. Изучайте своих подруг, изучайте на всех уровнях, не имея и в мыслях, что это изучение может когда-либо кончиться. Знайте: на свете живут миллионы перевоспитанных мужчин — мужей и любовников — или якобы перевоспитанных; но не было и нет ни одной перевоспитанной женщины — нет и не будет! Не надейтесь на безнадежное!!!...

...Из клуба «Маньяк» (придумают же название, раньше он назывался «Маяк»), где происходило занятие, мы небольшими группками разбредались по домам. Рядом со мной семеня сорежиссер игры — мой коллега Кстонов, хорошо знакомый читателям по другим книгам («Искусство быть Другим», где эта игра тоже описана, и «Нестандартный ребенок»). Он как раз в это же время штудировал «Вежливость на каждый день», и я обратился к нему со своим наболевшим вопросом:

— Так почему же все-таки мы так редко обращаемся к прекрасно-му аргументу... Этому, как его...

— «Ты мое самое дорогое чудовище...»?

— Вот-вот-вот...

— Это элементарно, Уатсон. Помните Первый Закон Зазерка-ля? «В чужом глазу соломинку ты видишь, а у себя не видишь и бревна». А вот Второй Закон: всяк требует от ближнего того и сколько не дает ему чего...

— Как-как? Что-то нескладно...

Почему мы влюбляемся в мерзавцев и стерв

вариации на мотивы книги Сьюзи Хейман

Ты не можешь сознательно выбрать, в кого влюбиться, зато можешь решать, что с этим делать, когда это случается...

Любовь зла, а козлы этим пользуются...

Острые приправы к любовному блюду

Что такое навязчивая любовь?

Что такое зависимый секс?

Онанизм можно заменить

только любовью...

У взрослых детская открытость — опасный знак, остерегись... Так, развалясь, играет в сытость на солнышке лесная рысь, мурлычет ласково и льстиво, внушая жертве чувство силы и превосходства - ах, пустяк, на свете много кошек лишних...

И вдруг - прыжок, когтей растяг! -и у тебя на шее хищник сосуды рвет, дробит костяк — узнай, узнай, как лжет поверхность!..

А там, под кожей седьмой погребены любовь и верность, и детский убитый тьмой...

Помните ли жену великого мудреца Сократа, Ксантиппу, у которой была привычка драться сандалиями и разбивать о гениальный лоб своего супруга пустые жбаны из-под вина?..

Это еще сравнительно безобидный случай.

Сказать, что это железная закономерность, пожалуй, нельзя, но что тенденция, и весьма явная, — несомненно. Со времен незапамятных порождает человечество постоянную и довольно обширную категорию личностей обоого пола, которых можно назвать везунчиками в любви, только с обратным знаком.

Поразительно, как много мужчин и женщин всех возрастов и уровней интеллекта с упорством, достойным лучшего применения, впутываются в отношения с людьми, которые не только их не достойны, но и противопоказаны, как аллергены аллергикам, как наркотики нар-команам, как «комбат» тараканам...

Любовь зла, а козлы этим пользуются

О сладость запретного плода!.. Ну конечно же, лучшие игры и удовольствия — это те, от которых нас отговаривают наши бабушки и дедушки, родители и учителя, ну не зря же они так упорствуют.

Лучшие фильмы — те, которые до 16 лет смотреть запрещается. И самые интересные мальчишки — самые плохие, с которыми мама не разрешает водиться. И девчонки больше всего волнуют не благонравные, а бесстыдные, истеричные и сволочные. Не просто «любовь зла,

полюбишь и козла», но козлы выискиваются по принципиальным соображениям: да, это мой личный козел, я его хочу, и пошли вы все...

Популярность портит характер

Если вас тянет к тем, кто пользуется успехом — к хорошеньким женщинам, к заметным мужчинам — что, в общем, естественно, — не удивляйтесь, если будете получать по зубам, по мозгам и по другим частям тела. Успех, во-первых, балует и внушает ощущение своей исключительности и вседозволенности; а во-вторых, популярным приходится устанавливать защитные бастионы против чересчур настойчивых поползновений. Чувствуя себя дичью, остервеенеет и ангел.

Адреналиновая дыра

острые приправы к любовному блюду

Потребность в стрессе и «адреналиновых пиках», садизм и предмазохизм — старый-престарый природный механизм, срабатывающий с равной вероятностью и у женщин, и у мужчин.

Почти все живые существа, прежде чем предаться прямому делу продолжения рода, борются за это, соперничают, дерутся, преодолевают препятствия, подвергаются всевозможным опасностям, страшно рискуют, оказываются часто на грани смерти...

Похоже, что этот мощный предварительный стресс вписался у некоей части человеческого рода в генопрограмму — уже в качестве фиксированной потребности — и, как это бывает с любыми признаками, «расщепился» на два взаимодополняющих типажа: садистов и мазохистов. Обоим для зарождения любовной страсти и сексуального возбуждения нужен повышенный уровень адреналина в крови, порождаемый ситуацией борьбы — но с разными знаками...

Ярко выраженная типажность встречается редко. Гораздо чаще садомазохистический компонент примешивается к любовным отношениям в той или иной пропорции, как острая приправа к блюдам или как пигмент к цвету кожи — одни блее, другие смуглее...

Но удержать эту пропорцию в ограниченных рамках не так-то просто — садомазохистические отношения имеют стремление развиваться по нарастающей — если уж образовалась эта дыра, она расширяется, как всякая дыра, сквозь которую лезут снова и снова. Довольно многие пары, внешне вполне благополучные, оказавшись наедине, превращаются в диких зверей, выискивающих один у другого местечки посокровеннее и побольней — чтобы вцепиться...

Прежде чем раскрыть объятия и насладиться, приходится ох как помучиться. Растащить сладкую парочку никому не удастся, пока она не сожжет свое топливо и не распадется сама.

Влюбившись в котеночка, паиньку, вряд ли вы часто будете входить в «адреналиновый пик». Но уж если вас угораздило втюриться в стерву или подонка, которые гарантированно будут вас изводить и втапывать в грязь, бури ощущений вам обеспечены.

Самое скверное, что и после избавления от этого ада жизнь будет для вас не мила, ибо любой нормальный человек, обращающийся с вами заботливо и уважительно, покажется вам жутко скучным, пресным и катастрофически предсказуемым.

Вообще говоря, ничего нет нового в том, что мужчине и женщине надобно пощекотать друг другу нервы, прежде чем лечь в постель.

В мифах многих народов запечатлен древний ритуал притворной ссоры между любовниками — даже и троглодиты не приступали к любовным утехам, не надавав друг другу затрещин, не оттащав за волосы, не исцарапав...

Беда в том, что по прошествии нескольких лет, а то и всего лишь пары месяцев столь насыщенной жизни вы с неизбежностью обнаруживаете, что любовь пробуждается в вас все труднее, а раздражение, негодование, отвращение, омерзение — все легче и основательнее. Вы оказались в помойной яме, да-да, именно сюда привела вас дорожка сперва безобидных скандальчиков и восхитительных безобразий. Адреналиновая зависимость раскачала ваши эмоции, расшатала психику — и хорошо, если не разрушила...

Неужели для изгнания скуки и убожества тел и душ нельзя выдумать что-нибудь поинтересней, чем ругань, взаимное издевательство и гнусные драчки?

Был бы ягненок, волк найдется

Влюбляются в стерв и мерзавцев и по другим причинам. Если в глубине души вы низкого мнения о себе, то вы, возможно, и чувствуете, что заслуживаете унижение, получаемое от них.

Если вы росли с ощущением, что родители и окружающие взрослые относятся к вам неодобрительно или считают, что вы «звезд с неба не хватаете», вы запросто можете влюбиться в того, кто станет вас унижать еще больше, еще сильнее. Мишень мерзавца и стервы — ваша самооценка. Думая, что вы не стоите подлинной любви и заботы, вы сходитесь с тем, кто соответственно с вами и обращается. Хуже того: вы подставляетесь. Своими овечьими повадками вы и в захудалом барбосике способны пробудить волка!..

Эти любимые, любимые грабли,..

Сегодня зализываем раны, клянемся себе: «Никогда... Не подойду и на пушечный выстрел...» — а завтра, того гляди, потерпим еще более серьезный урон... Первый запретный плод съели из любопытства, второй — из упрямства, дальнейшие по привычке. Все это яблочки с Древа Невежества. Лучше не обещать и не запрещать себе ничего, а постараться неспешно и обстоятельно разобраться в составных звеньях своих психологических и сексуальных зависимостей.

Ну и конечно, в самих предметах зависимостей — в любимых своих граблях, в мерзавцах и стервах, в их подноготных. Ото всех сволочей, встреченных на пути, мы страдаем только по своей доброй воле — вот это надо зарубить себе на носу! Предмет нашей страсти — визитная карточка нашего подсознания!..

Что такое навязчивая любовь?

Очень просто: это любовь к своей драгоценной любовной мечте...

Мечта — это такая хитрая и упрямая штука, которая так и норовит в кого-нибудь воплотиться. Мечта может забраться в блондинку, живу-щую в доме напротив, она появляется там, в заветном окошке, два ра-за в сутки, такая чудесная, обольстительная...

Мечта может жить в образе поп-звезды или актера, героя фильма или журнальной фотомодели. Это может быть и какая-нибудь телеведу-щая, космонавт, шоумен или официант из туристического кафе — важ-но лишь, чтобы вы все это сами решили, определили, а там все пойдет как надо, покатится... Мечта всегда точно знает, чего вы желаете.

один намек и я исчезну

один кивок и я приду

цветком прильну

и кану в бездну

и сгину в каменном бреду

возьми меня в рабы изведай разнузданность

*будь госпожой мой демон
насладись победой над уничтоженной душой
а если вынырнет из мрака охотник на весну твою не бойся я твоя собака я буду рядом я
убью
о знаю знаю ты не любишь ты в жизнь играешь ты живешь но ты сама себе уступишь ты
позовешь*

Не дай только Бог сблизиться с предметом навязчивой любви и сличить мечту с голой действительностью. Шок неминуем. Очаровательная блондинка из окошка напротив оказывается прыщавой вокзальной б... с сальными глазками. Возлюбленный герой — вичинфицированным голубым, питающим порочную страсть к драным мужским носкам. Фотомодель с вечера до утра работает в порнобизнесе... Здоровая фантазия — это когда сперва подумаешь: «Хорошо бы...», а потом: «Слава Богу, что этого нет...»

Пье- и де-пьедализация

ОДИН ИЗ ВИДОВ навязчивой любви — сотворить себе кумира, вознести повыше и уронить погромче. Пьедализация — это быстрый и энергичный подъем любимого существа (точнее, его образа в наших глазах) на недостижимую высоту, в ореоле непогрешимости и совершенства. А де-пьедализация (выговорить тяжело, но ведь и дело нелегкое) — процедура обратная, наоборотная.

Не все удается сразу. Иной взгромоздится на пьедал, а слезать не желает, сопротивляется, да еще повизгивает, протестует, вцепляется всеми четырьмя — шутка ли, в самом деле греметь вниз с большой высоты?

В этом случае мы спокойно и кропотливо изучаем предмет нашей любви, вопрошая себя, действительно ли он так привлекателен, как мы думали. Надо найти слабенькое местечко, как следует ковырнуть раз, другой, третий — и наподдать — глядишь, зашатается и — бабах!.. Коль уж мы поднимали такой большой вес — зря, что ли, пыхтели?.. Мы считали его совершенством, эдакое ничтожество, — неужели же теперь отказать себе в удовольствии отомстить ему за нашу ошибку — низвергнуть и посмотреть, как разлетаются осколки?.. Чем еще компенсировать нашу вечную нехватку самоуважения и неутоленное самолюбие?.. Чтобы понять, занимаетесь ли вы пьедализмом, спросите себя, часто ли вам случалось считать кого-то Тем Самым или Той Самой с последующим разочарованием, с битьем мордой об стол?..

Сколько возлюбленных, которых вы успели обозвать совершенством, унесло с быстротой урагана?..

Эти чертовы эндорфины

Любовь и секс могут быть разрушительны, как наркотик, зависимость от них — сильнее всякой иной. Вы думаете, Казанова был счастлив, всю жизнь наслаждался и ликовал?.. Отнюдь нет: он тяжело трудился, он изнывал под ярмом. Его бесчисленные сексуальные связи были, судя по его собственному описанию, очень похожи на исполнение навязчивых действий невротиком или одержимым маньяком.

Кайф, испытываемый при половом сношении или в его предвкушении, на физиологическом уровне обусловлен действием веществ, называемых эндорфинами, которые производятся в теле. Эндорфины — естественные обезболивающие, химически похожи на опиат морфин. (Героин, тоже производное опия, можно считать далеко продвинутым искусственным эндорфином.)

Эндорфины, гуляющие в крови, начинают действовать, попадая в мозг. Они производятся и во время секса, и просто при здоровой физической нагрузке. Смотрите, сколько сейчас тратится денег на рекламу тренажеров, аэробики и тому подобных занятий!.. Все это не

просто так: ловкие бизнесмены сколачивают под свой товар паству тренаже-розависимых, азробозависимых и прочих овец, зомбируют их, дабы привязать именно к этому способу получения эндорфинов.

Теперь любители поупражняться будут стараться поддерживать свой кайф без конца, а кайф будет, естественно, со временем уменьшаться, сходить на нет... ну вот вам еще новый способ, почище прежнего...

Все то же самое и с любовным пылом. Какая эйфория вначале и какая унылость, какая ломка потом...

Эндорфиновый зависимостный механизм, возможно, и объясняет, почему в погоне за любовными приключениями люди рискуют карьерой, бросают семьи, терпят унижения, подвергают опасности свою жизнь. Словно мотыльки, летящие на огонь, они не соображают, что делают, не могут остановиться... Исцелиться от секс-зависимости не легче, чем избавиться от наркомании. Алкоголик и наркоман могут, «завязав», удалиться от предмета вожделения, а сексуально зависимый всегда носит свой наркотик в себе!..

Что испытывают любовные сумасброды в просветах между экстазами?

Депрессию. И в основном ту ее разновидность, которую психологи называют экзистенциальной — депрессию от самого факта собственного существования.

У эротически одержимого жизнь протекает словно на Северном полюсе, где вдруг иногда начинает дуть южный ветер и цветут ананасы, а потом хоп — и снова ледник. Каждая новая любовь сносит крышу: вся прежняя жизнь закрывается, словно мольберт новым холстом...

Но в эйфории и лихорадочном возбуждении возникает и чувство вины, и тревога — что будет потом, что за поворотом, неужто опять эта страшная пустота, этот леденящий холод...

Так себя чувствовал и Казанова, так погибала и Мэрилин Монро, так самосжигается и бесхитростный сексоман, завсегда какой-нибудь дискотеки.

Один ученый не поленился обследовать 1000 пациентов, получивших диагноз сексуальной зависимости. И такая страшненькая открылась картинка, как будто всех этих людей преследует дьявольская сила или проклятие. Большинство так и тянуло в смертельно опасные ситуации, связанные с грабежом и насилием. 40% при трагических обстоятельствах потеряли своих любовников; 70% разрушили свои семьи или находились на грани этого; 65% болели венерическими болезнями; 60% совершали действия, за которые могли попасть под арест — и попадали... Почти 80% признавали у себя пониженную работоспособность, 58% заявили, что их зависимость повлекла за собой крах карьеры или финансовые проблемы...

Что такое зависимый секс?

ОТЛИЧИМ секс-зависимость от зависимого секса. Это такой секс, который нужен не сам по себе, а как средство — самоутверждения, например — доказательства своей полноценности, привлекательности... Секс, помогающий спрятаться от безысходности жизни или создать хотя бы видимость и душевной близости...

При сексуальной зависимости, как таковой, секс обособливается и самодовлеет, как выпивка над алкоголиком.

Как и у всякого другого состояния, близкого к патологии, здесь редко бывает одна явная причина.

Однако исследования показывают, что одна из самых частых причин — тот или иной вид насилия, пережитый в детстве. Почти все сексуально-зависимые мужчины и женщины сообщают, что в юном возрасте подвергались насилию. 97% рассказывают об эмоциональном насилии, 72% — о физическом и 81% — о сексуальном. Цифры эти могут быть и завышенными, но не столь уж неправдоподобными.

Уже доказано: чем больше разного рода насилия переживается в детстве, тем больше вероятность впасть во всяческие зависимости в дальнейшем... И это понятно: насилие разбивает нашу целостность, делает нас не хозяевами своего тела и психики, а рабами,

навязывает нам опыт самопоражений, внушает самобеспомощность... Учтите это, родители!..

Онанизм можно заменишь только любовью

Важно понять: ранний опыт, предрасполагающий мальчиков и девочек к сексуально-зависимому поведению, вовсе не есть обязательно сексуальный опыт.

Это опыт, главным образом, эмоциональный. На маленького человечка давят, запугивают — или усиленно балуют, потакают — или усиленно отвергают... Любой перекокс скажется потом и в любовных отношениях, в сексуальности.

90% сексуально-зависимых людей происходят из семей отчужденных, или, как их еще иногда называют, «функциональных». Вроде бы живут люди вместе, но каждый держится обособленно, сам по себе.

Нет участия и одобрения, нет взаимной душевной поддержки, нет легкой шутки, игры - зато критика и порицание в превеликом избытке. Все друг другом хронически недовольны. Каждый требует от другого исполнения роли в соответствии с его «функцией», и каждый же защищается от такого подхода...

Дети, вырастающие в таких душевных потемках, привыкают никогда не искать и не ожидать родительского тепла. Их внутренний неуют ищет какого-то возмещения, и таковым легко делается онанизм.

Вскоре они открывают, что онанизм, как наркотик, может на время подправлять их настроение. Сексуальное самоудовлетворение становится тем единственным, что они сами находят в себе хорошего.

Вот уже и готова основа для извращенной сексуальной зависимости, происходящей из одиночества и чувства никчемности.

Настоящее чувственное наслаждение такие ребята начинают получать лишь тогда, когда проходят курс излечения от своей зависимости именно на психологическом уровне!..

Исправление будущего

Не у каждого это заметно — но есть ЛЮДИ, И ИХ немало, вся жизнь которых, все отношения словно разыгрываются по программам, составленным кем-то за них. В эти программы вписывается всё, что в ранние годы случилось с ними и вокруг них.

Свою лепту вносит и то, как относились друг к другу родители, и отношения с братьями и сестрами, и первые школьные переживания, вписываемые в душу как Моисеевы заповеди на каменные скрижали...

Если в любовных отношениях вы то и дело оказываетесь сверхзависимыми, если повторно влюбляетесь в стерв или мерзавцев, в людей, с которыми вам явно не стать счастливыми... Можно ли что-нибудь с этим поделать?..

Можно ли изменить «рок» и исправить будущее?..

Можно, но только в одном случае: если вы осознаете подсознательные сценарии, управляющие вашими выборами и поведением.

Если прочтете свой «роковой» сценарий внимательно, вдумчиво, как это делает режиссер перед постановкой фильма, — прочтете, поймете—а потом сотворите новый сценарий, другой.

Можно! — при творческом подходе к своей жизни.

Каждый из нас был ребенком и в тайной сущности навсегда им остается. Если из родительской семьи мы выносим внутренние клише страха, тревоги, вины, скуки, тоски, одиночества — или агрессии, насилия, жестокости, хамства— невольно все это вносим и в наши взрослые отношения, в свои любви, в свои семьи.

Иногда мы принимаемся с этим бороться, воюя с призраками, живущими в нас, — и пытаемся переписать навязанный сценарий по-своему... Но откуда же нам взять образец?.. Что хорошего можно ожидать от плохого проекта?.. Или от хорошего, но осуществляемого негодными средствами, непродуманно и вслепую?..

Просто диву даешься, как часто люди выбирают себе супругов или постоянных любовниц (любовников), похожих физически или по характеру на одного из своих родителей. А если это не так — как часто все же бессознательно ищется это сходство, как ловится...

В тех случаях, когда отношения с родителем другого пола были хорошими, человек стремится воспроизвести их, только с еще лучшим продолжением — хочет жениться или выйти замуж, чтобы посвятить все свое существование любимому существу.

Это, конечно, таит в себе и ловушку — ошибка в выборе чересчур вероятна, сходство обманчиво; да и не знаем мы толком, как правило, что таилось у обожаемого родителя в сокрытой от нас глубине...

Если отец в семье отсутствовал, если был жесток, садистичен или просто от него исходило мало тепла, женщину может потом упорно тянуть к мужчинам, которые явно или скрыто повторяют его поведение.

Подобное может происходить и с мужчиной...

Другая частая модель: «от противного к лучшему». Если чего-то нам в родительской семье не хватало, что-то травмировало — мать и отец часто ссорились или кто-то из них срывал зло на нас, глупеньких и беззащитных, — то мы входим в свои собственные любовные отношения с бессознательным упованием, что на этот раз все будет лучше, у нас-то уж обязательно, непременно должно быть лучше...

Подспудно надеемся, что если только мы будем умницами, то воображаемый папочка или мамочка больше не отвернется от нас, не накажет, не отругает... Еще один из бездонных колодцев зависимости!

Избранники наши именно из-за собственных незаживших рубцов не в состоянии дать нам той степени понимания, любви и прощения, которая нам так нужна!

Они сами жаждут от нас всепонимания, всепрощения и той безусловной любви, которая не требует, а только дает, бесконечно дает, как солнце... И мерзавец, и стерва — покалеченное дитя!!..

...Надежда одна: разбираться во всем вместе — без обвинений и без взаимных претензий! — внимательно и спокойно, как доктора на консилиуме. Если уж судьба нас свела, таких покореженных, и скатала в клубок взаимозависимостей — путь к свету только один: помочь друг другу подняться душевно, постараться друг друга понять, поддержать, вдохновить. И да поможет нам Бог...

Психология интернет-любви Беглый взгляд на любовный Олимп

Гардероб невидимки

ВЛ, что вы скажете о психологии общения через интернет? ..Вот встретились в сети два полуночника. Оба понимают, что скорее всего никогда не встретятся, что их фразы их ни к чему не обязывают — они принадлежат безликому некто, а не тебе конкретно, в любой момент можно отвертеться: это не я..

Сам выбираешь роль, говоришь что хочешь, а не то, что хотят от тебя услышать, да ты и не знаешь, чего на самом деле хотят..

Есть свобода исповеди: будто сидишь у священника за ширмой, и хотя священник не связан обетом молчания, но ведь и ты можешь дозировать степень доверия..

Чем плотней закрываешься, тем сильнее потребность от крыться, излить душу. И вот равная поцелую или почти что оргазму внезапная откровенность с человеком, которого никогда не увидишь..

Он (она) открывает тебе ворота своей крепости, вы оба распаиваетесь, разрываете застёжки своих грудных клепок и вываливаете их содержимое друг другу на мониторы..

Если вам захочется встретиться и живьем, берегитесь!..

К тебе на встречу придет совершенно другой человек, совершенно не тот, с которым ты так упоенно, так оголтело обоюдно стриптизничал.

К тебе выйдет мир-крепость, мир—бастион, отъединенный от тебя пятислойной титанопластиковой броней, да еще и с колючей проволокой иронии..

А тот (та..) — с кем ты общался, тот голенький, дрожащий и жалкий, спрячется где-то в своих подвалах, в подземных ходах. Как и ты, будет бояться, что его искушают, измажут, сомнут, затопчут его эдельвейсы..

И вот снова ты у своего монитора, и продолжаешь охотиться за невидимками, и так сладко надеяться, что и тебя здесь найдут и поймут.. Да, интернет — наркотик!

Неужели этот придуманный мир способен заменить настоящее общение?

Неужели можно жить без взгляда, без смущения, без согревающих ладоней, без присутствия во плоти и крови человека, пусть непредсказуемого? Что мы без этого? Искусственные букашки?! •Алена.

Алена, а мне думается, Я-сетевое и Я-натуральное гораздо ближе друг к другу, чем кажется им самим. Общение в физическом присутствии считается противоположностью

виртуальному, но на самом деле это не так. В натуральном общении всегда в той мере или иной присутствует виртуал (фантазии, например, часто сопутствующие реальному сексу), а виртуальное имеет в виду натуральное...

Виртуализация общения — стремление древнее как само общение. Пока не было интернета, испокон века использовались средства иные. Одно, самое простое и привычное — наша одежда.

Что одежда дает человеку, кроме физической и гигиенической защиты?.. Роль, маску и социальный статус. Информационную защиту. С помощью одежды мы строим свои образы для-других, отличающиеся от тех, что даны природой...

Средство скрытности, средство вранья, средство воздействия. Средство взаимопознания, поле творчества, сфера искусства...

В сетевом общении люди тоже одеты в одежду, почти абсолютную. Но только почти.

Интернетный человек-невидимка — еще отнюдь не душа в чистом виде. Сквозь всякую роль и маску просвечивают темперамент, характер, вождения, интересы, уровень интеллекта, культура, мировоззрение — имеющий глаза да увидит.

Очная встреча после сетевой — приблизительно то же, как если бы вы вдруг повстречали Папу Римского в бане; но если на онлайн вы были внимательны и психологичны, если не отделились мечтам и фантазиям, не попались в силки, расставленные игрой собеседника и своей собственной, то расхождение между виртуальным образом и натуральным не слишком превзойдет ожидаемое.

Душа, как и тело, пахнет собой и своей пищей, и тело тоже можно считать одеждой того невидимки, который есть Я...

Несколько веков назад виртуальной средой стала печать, со своим великим древним предшественником — перепиской. Главное отличие печати и почты прежнего типа от интернета — в отношении ко времени. Интернет более динамичен, почти мгновенен и потому кажется более мощным и увлекающим. Но знаете, как запойно, как наркотически-вовлеченно читали читатели еще совсем недавних времен (да и нынешние, только таких все меньше). А какие эпистолярные романы разыгрывались!..

Аудио-видео, радио и ТВ — виртуальные среды следующих поколений. Они тоже дали новые пространства свободы, новые способы психоманипуляций и новые типы информационных наркоманий.

А телефон?! Еще одна полувиртуальная среда. Телефон сделал нас виртуально слепыми, зато свободными от издержек взаимного лице зрения. Интересно понаблюдать, как энергично жестикулирует телефонный переговорщик перед тем, кто его не видит!..

Общая тенденция: нарастание независимости общения от пространства и времени, от материальных носителей. Разделяю твою тоску по «согревающим ладоням», но не могу согласиться, что мы без этого букашки и ничто более. Если букашки, то надо считать букашкой и Пушкина, и Леонардо, и Баха...

В общении, сегодня преобладающем, главное противоречие — между стремлением

раскрываться и стремлением закрываться, между «хочется» и «колется».

Большинство человечества составляют монолюблисты — люди, ищущие общения, но не умеющие находить общий язык. Не умеющие раскрывать собеседника, не умеющие беседовать. Детская, по существу, фаза развития. Монолюблисты взаимоотношений — сплошняк и в натуре, в самых, казалось бы, взаимоотношениях...

Никакая легкость общения не дает понимания, не решает главную человеческую проблему. Ни сидение за одним столом, ни лежащие в одной постели, ни совместное деторождение, ни распитие спиртного напитка одинаковой крепости — никакое, короче говоря, средство связи истинного, живого общения не обеспечивает. И виртуал, и натура несут те же упования, те же иллюзии и те же разочарования, ту же тщету и отчаяние взаимного одиночества...

Наркотик старый в новой таре мы как макаки расхватали. Не знаю, что за поило пью, зато похмелье узнаю...

...А что же можно считать общением живым, истинным? А вот как раз то, которое преодолевает свое средство связи. Своё прошлое и своё время. Свою зависимость от материальности, от всего преходящего. Которому все равно: застолье или письмо, телефон или книга, видео или аудио, прикосновение или музыка. Для которого одинаково: позавчера, секунду назад или тысячелетие...

Открытая встреча открытых душ, в пределе — любовь в наиболее полном смысле этого слова. И такое случается, случается иногда...

Любвиный Олимп

— Мне всегда хотелось заглянуть за занавес многих любовных историй в литературу и кино, сюжет которых, по сути дела, один и тот же: сначала они долго мучили друг друга или между ними стояли неодолимые преграды, потом наконец все разрешилось, наступает слияние сердец, уст и состояний. А дальше-то что?..

Не верю я, что «жили они долго и счастливо».

Кто испытал любвиный тяни-толкай, рано или поздно захочет опять. Вот надо людям помучиться или помучить другого, без этого напиток любви им не вкусен. А если нет внешних препятствий для любви, люди сами их себе устраивают. Еще есть русская пословица: «Не бьет, значит, не любит...»

Неужели, если человек ищет любовь, он приговорен к тому (кем приговорен?), чтобы принять страдание или его принести?

— Страдание страданию рознь, не забудем... Есть разные уровни и страдания, и любви. Есть великая вертикаль жизни — от примитивной дикой животности до божественности. На вертикали этой

и располагается все человеческое житье-бытье, со всеми его потрохами и небесными взлетами... Вообще не выдумка романтиков-идеалистов, не сказка, а самая реальнейшая реальность любви настоящая — Любиный Олимп — та вершина любви, где двое любят друг

друга безоблачно, нерушимо-прекрасно, свято и огненно, и где ни о каких «не бьет — не любит» и речи быть не может. На вершину эту поднимаются лишь редкие счастливицы...

А удерживаются на ней и вообще одиночные парные монады. Это те, кто жили долго или недолго и умерли в один день или в одночасье, как Ромео и Джульетта. Или не в один, но все равно вместе...

Олимп есть, но есть и все, что ниже, на подступах: холмы, долины, низины, заливные луга, пропасти, дремучие леса, степи, сухие пустыни, болота, тундры, грязевые вулканы...

Вижу, вы хотите уточнить, что же все-таки я подразумеваю под Любиным Олимпом?

Отвечаю: любовь одухотворенную. Любовь, развитую во всех своих возможностях, по всем направлениям, во всей полноте.

Любовь, все включающую и не исключаящую ничего, кроме лжи — ни плотских радостей, ни болезней, ни даже извращений, случается — но одухотворенную, то есть пронизанную жизнетворче-ским началом, душевным сотворчеством.

Не подумайте, что я имею в виду каких-то сверхчеловеков. Писатель Владимир Набоков, правда, провел всю жизнь на Любовном Олимпе со своей женой Верой, но его можно считать в этом смысле счастливым исключением среди гениев.

Любовные олимпийцы - люди обычные во всех отношениях, кроме одного: они наделены даром любви, умеют **и** быть любимыми, и любить. У них может не быть взаимопонимания, но всегда есть взаимочувствие. Они друг для друга религия, их любовь — их Бог, которому они свято верят.

На Любовном Олимпе законы тяни-толкая утрачивают свою силу. А там, ниже, на бесконечно спускающихся уступах духовных потемков — да, там это двуглавое животное царствует и процветает...

Так что же, выходит, не каждый человек имеет врожденную способность любить, такую же, как и способность дышать? Оказывается, это редкий дар, доступный лишь единицам?

И да, и нет: ответ столь же двойственен, сколь человеческая природа... Каждый может петь, но не каждый станет Шаляпиным, это факт. Но способность любить столь высоко важна и столь глубоко таинственна, что никогда нельзя знать уверенно, что ее нет, а если есть, то какова степень...