

Электронная библиотека “Либрус” (<http://librus.ru>)

Научно-техническая библиотека электронных книг. Первоначально задуманная как хранилище компьютерной литературы, в настоящий момент библиотека содержит книжные издания по различным областям знания (медицинские науки, техника, гуманитарные науки, домашнее хозяйство, учебная литература и т.д.). Серьезность научно-технических **e-book'ов** разбавляет раздел развлекательной литературы (эротика, комиксы, задачи и головоломки).

Основной целью проекта является ознакомление читателей с многообразием книгопечатной продукции и помощь в выборе действительно стоящей книги для приобретения у законных издателей, их представителей или в соответствующих организациях торговли. Для покупки через Internet мы рекомендуем воспользоваться услугами интернет-магазина “[Озон](#)”.

ВНИМАНИЕ!

Данный файл представлен исключительно в ознакомительных целях!

После ознакомления с данной книгой Вы обязаны удалить ее с Вашего компьютера.

В случае несоблюдения данного обязательства, Вы нарушите закон "Об авторском праве и смежных правах".

Все авторские права сохраняются за правообладателем. По его требованию доступ к данному электронному документу будет перекрыт. Однако, таким образом, тысячи потенциальных покупателей так и не узнают о, возможно, нужной и полезной книге.

Авторам и издательствам

Если Вы заинтересованы в рекламе и продвижении Ваших книг на бескрайних сетевых просторах мы с удовольствием включим их в наш каталог.



Николай Козлов

**КНИГА ДЛЯ ТЕХ,
КОМУ НРАВИТСЯ ЖИТЬ,
ИЛИ
ПСИХОЛОГИЯ
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

Правда и искусство
переживания



Мы строим
отношения: как?

Светлые картины
семейной жизни



Жизнь и игры
Синтона

Николай Козлов

**КНИГА ДЛЯ ТЕХ,
КОМУ НРАВИТСЯ ЖИТЬ**

ИЛИ

**ПСИХОЛОГИЯ
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

Москва
"АСТ-ПРЕСС"
2000

УДК 159.9
ББК 88
К 59

Автор: Козлов Н.И. — кандидат философских наук, психолог-практик, руководитель Учебного центра “Синтон”, создатель одноименного молодежного Клуба практической психологии, создатель авторских методических разработок “Синтон-программы” для групповой психологической работы, автор книг “Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день”, “Философские сказки для обдумывающих жизнь, или Веселая книга о свободе и нравственности”, “Истинная правда, или Учебник для психолога по жизни” и “Формула личности”.

Козлов Н. И.

К 59 Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста. — М.: АСТ-ПРЕСС, 2000. — 352 с.: ил. — (Практическая психология).

ISBN 5—7805—0634—5

Вам нравится жить? Сделайте так, чтобы нравилось, ибо делать из себя настоящего человека — сильного, свободного, живущего в гармонии с собой и другими — будет только тот, кому жить интересно. Кому жить — нравится!

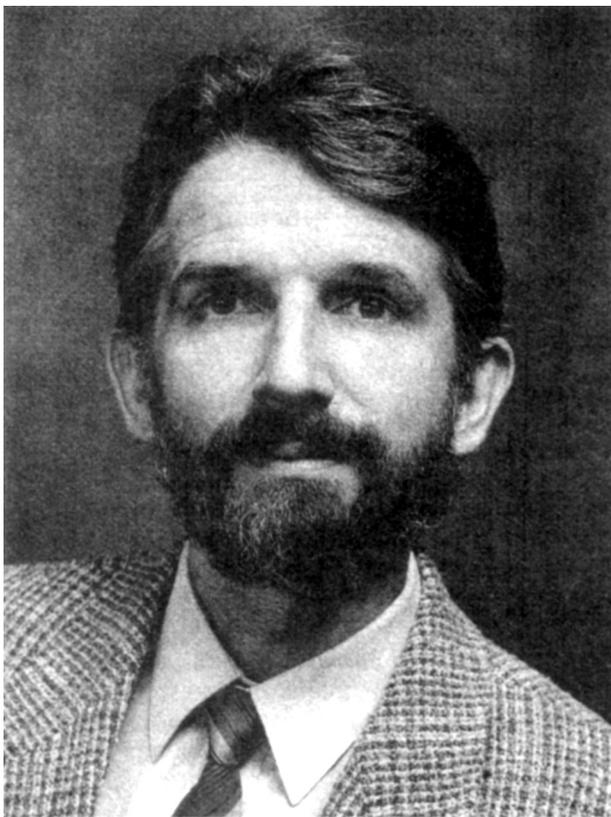
Новая книга Н.И. Козлова, как всегда, щедра мыслями, конкретной и пронизана богатым опытом практической работы. Безусловно, в первую очередь она интересна и нужна психологам. Теоретики найдут в ней то, с чем можно богато поспорить, практики — чем можно вкусно поживиться, преподаватели — что можно с пользой использовать на занятиях.

А нормальные люди будут ее читать просто с огромным удовольствием, узнавая себя, свои особенности и свои возможности. Книга учит, книга будоражит, книга содержит огромное количество живых иллюстраций и примеров, а исключительно яркий и эмоциональный язык делает книгу близкой и увлекательной для широкого читателя.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 5—7805—0634—5

© “АСТ-ПРЕСС”, 2000
© Козлов Н.И., 2000



Любимому читателю посвящается

Второе предисловие

1

Когда в серии "Мастера психологии" (издательство "Питер") я издал "Формулу личности", безмерно уважаемое издательство "АСТ-ПРЕСС" устроило мне скандал: "Измена! Наш любимый автор проданся чужим!" Ничего я не проданся, а вот поговорить с коллегами-психологами — действительно, желание было.

- *Вы знаете, мои коллеги-психологи — люди такие интересные! Они читают книги только под серьезными обложками, с важными словами и чтобы серия была солидной. Вот я и оделся прилично и издался в "Мастерах".*

Однако за толстую обложку приходится платить: народу дополнительными деньгами, автору — правилами хорошего тона, подбором только вежливых (то есть не вполне живых) оборотов и обстоятельностью упорядоченного изложения, детерминированного интенциями научно ориентированной аудитории, референтной к культурным универсалиям и имплицитно требующей адекватной как манифестации, так и репрезентации антропологического контекста в рамках динамических соционормативных структур.

- *М-да.*

Так вот, книга возвращается в народно-популярные издания, к самому широкому читателю, ограниченному только глубоким интересом к психологии.

Я не стал книгу переделывать совсем уж радикально. Что сделал? Освободил текст от методологии и методик, по-настоящему важных только профессионалам, написал две (большие) новые главы: "Любовь и дружба навсегда" и "Мелочи жизни", ну и переписал "По дороге к Солнечному дому". По-моему, так получилось лучше.

Да, еще: эту книгу я писал в содружестве с Тимуром Гагиным.



2

Тимур Владимирович Гагин вполне достоин того, чтобы я представил его нашим читателям: человек исключительной порядочности, психолог от Бога и классно пишет. Сделал себе Синтон в Уфе, ведет кучу групп, всегда где-нибудь учится, тут же обучает психологов, пишет великолепные методические разработки, взваливает на себя все, что только можно взвалить, то есть такой же трудоголик, как и я. Вообще же он гораздо лучше меня: я порывистый и увлекающийся, а он спокойный и рассудительный; мне бывает не до людей, а он предельно тактичен, заботлив и внимателен.

- *Он до белого каления вас своей вежливостью доведет, спрашивая по любой мелочи, не потревожит ли он вас и будет ли вам это удобно?!*

Он вообще такой правильный, что его укусить хочется. Впрочем, бывает ехиден, но не зло, а поспорить с ним, похоже, вообще невозможно. Не буду скрывать, я с ним с удовольствием дружу.

К сожалению, к работе над книгой он подключился в последний момент и успел сделать гораздо меньше, чем мог бы. Где-то его мысли и иллюстрации вписаны в основной текст, но чаще вставки Тимура и его комментарии вклиниваются, выделенные так:

 **Тимур**

Далее идет текст Тимура, например его ехидные комментарии.

Однако скоро Тимур напишет свою толстую книгу, у нее уже название есть: "Работа психолога: как это делается". Так вот, там буду вклиниваться в его текст я, вот мы и будем квиты.

 **Тимур**

Ох и Ах, или Что я делаю в этой книге

Откуда я взялся в этой книге? Изначально я был нормальным читателем Н.И., а не соавтором. Я читал первую книгу, "Как относиться к себе и людям", и радовался, насколько она ясна и едва ли не бесспорна. Читая вторую книгу, "Философские сказки", я был доволен тоже, пото-

му что она затронула размышления и вопросы, которые были и остаются для меня весьма интересными. "Сказки" предложили уже небесспорную, но часто неожиданную и глубокую точку зрения на то, что лежало в основе веселого подначивания первой книги. И чем на большей глубине обнаруживались в "Сказках" отличия,

- *если обнаруживались,*

тем более дорогим собеседником для меня становилась книга, не позволяя просто пробросить случайный ответ, требуя четкости и ясности мысли.

- *Потому что чем больше ругаешься, тем ярче обычно обнаруживается бессилие возразить.*

Третья книга, "Истинная правда", читалась тоже с удовольствием, но больше потому, что ее вопросы я уже не только успел к этому времени найти сам, но и более или менее четко сформулировать свои ответы. И было приятно, что ответы эти во многом с ответами Н.И. совпадали — без предварительного согласования.

- *Правда, признаюсь честно, были тогда, во время первого прочтения, и такие темы, которые меня не очень интересовали, которые интересны стали уже потом.*

А вот "Формула личности" была для меня трудна. Быть может, потому, что ее душа, ее внутренняя суть оказалась близка чему-то недавнему во мне, чему-то такому, что еще только искало свои даже не ответы, а нужные вопросы. И поэтому с "Формулой" я разговаривал подолгу, читая и перечитывая, споря и соглашаясь, уточняя и разыскивая те намеки на будущее, до которых не доросла еще и сама книга.

- *Ведь читатель со стажем давно уже понял: у книг Козлова души разные. Они разные постольку, поскольку разное тревожит собственную душу Николая Ивановича в момент написания. Первая книга яркая и жизнерадостная, вторая повзрослее и пораздумчивее, третья одновременно деловая и неторопливая, четвертая... очень разная эта четвертая. Недаром из нее по сути получилась пятая, которую вы и держите в руках.*

Кто подстелит соломки?

Итак, я был читателем. И читателем я был иногда озабоченным. Почему? Потому что в книгах Н.И. мало техники безопасности. Он почему-то очень часто полагает, что са-

ми собой разумеются и его мысленные оговорки, и ироничные над собой усмешки по ходу написания, и внутренние раздумья, и душевные противоречия.

- *Они есть, и в тексте, если присматриваться, видны. Но — если присматриваться. А читают книги Козлова обычно взахлеб.*

А еще Николай Иванович обладает уникальным даром прорезаться в основную суть, не слишком заботясь о дипломатии и нежных чувствах.

- *Что иногда читателя пугает и отвращает от самой сути.*

Вот тут мы и подходим к первому ответу на вопрос "зачем я здесь": для этой самой техники безопасности.

Помните, был такой мультик про Оха и Аха — двух молодых людей, чье мировоззрение очень хорошо укладывалось в междометия "Ох!" и "Ах!"? Первый практически не отключался от бодрого "Ах, как здорово!" и вообще был энергичным деятелем. Второй всюду подозревал неладное и принимался стонать.



Ох!



Ах!

В каком-то смысле я буду в этой книге в роли Оха.

- *Поскольку Н.И. конечно же Ах.*

Мое дело подчеркивать то, что хотя бы может показаться небесспорным, и свои мысли на эту тему в текст вплетать, чтобы стиль рассуждений Н.И. читатель не торопился примерять на себя и свою жизнь прямо в лоб, стараясь влезть в кожу автора.

- *То есть все-таки в кожу чужую.*

И хотя этот Ох далеко не всегда близок мне душевно, но пусть он в книге будет. Так и читать интереснее.

Эта роль первая. А есть и вторая.

Слишком умный психолог

Козлов мыслит быстро, логично и остро. Гораздо быстрее и острее многих, кого я встречал. Поэтому в словесной схватке он побеждает, легко перехватывая основные моменты: определения (что понимать под словами-названиями) и интерпретации (какой из возможных выво-

дов оценить как лучший или единственный). Все это происходит молниеносно, и слушатель обычно не успевает понять, где всего лишь возможное становится уже единственно верным. Поэтому, потрясенный, соглашается: "И как я раньше не догадался?!"

- *Добавьте к этому хотя бы минимальное желание понравиться Николаю Ивановичу. А это желание я часто наблюдаю.*

А если еще учесть, что Козлов очень часто бывает удручающе прав, то результаты очевидны: люди, занимающиеся у него в Синтоне, быстро привыкают: с Козловым спорить не надо. Козлова надо слушать. И слушаться...

- *Даже тогда, когда он учит, что надо учиться думать самому и думать наилучшим образом.*

И тогда главный вопрос: как к этому относиться? Как относиться к тому, что Козлов (или другой сильный психолог) может легко опрокинуть систему верований человека, что слишком умный психолог может становиться (и становится!) на место Папы, Мамы и Универсального Справочника Бытия?

- *Подмена собою Высших Авторитетов как метод работы психолога... — любопытно!*

Что получается в итоге? Психолог оказывается у источника, откуда человек черпает свои верования. Психолог оказывается сам источником новых верований. А если учесть, что в данном случае психолог — продвинутый и достаточно радикальный человек, изменивший по крайней мере в своей жизни очень многое, то в душе человека появляется живой источник весьма радикальных верований. Душа стимулируется к радикальному развитию. Простите, а она к этому готова? А кто вообще к этому готов?

- *Когда в хорошо отлаженную систему входит нечто существенно новое, технари говорят о возмущающем факторе. Когда дело касается просто жизни, нормальные люди тут просто возмущаются.*

Действительно, хорошо или плохо, но человек жил по своему. И если новые убеждения-верования органично встроится в его жизнь и душу, то можно только радоваться: жизнь этого человека окажется богаче, интереснее и добрее. Но если душа к новым, радикальным изменениям не готова, тогда комплекс прежних, пусть не самых умных и не всегда добрых, но привычных, естественных, а глав-

ное, сильных убеждений схлестнется с сильным убеждением новым. Начнется — война!

- *Все ли понимают, что такое — война?..*



В войне может победить новое убеждение, постепенно подчиняя и переделывая соседей. Хорошо это? Может быть, и хорошо, если мы готовы платить длительными и изнуряющими боевыми действиями. А еще — изменениями в личности, которые, чем они радикальнее, тем сильнее скажутся на отношениях с окружающими и — особенно — родными и близкими. Скажутся не всегда в лучшую сторону, ведь у близких тоже

есть убеждения.

- *Если ваш сын вдруг начал всюю отвергать дорогие вам ценности, называя их глупыми, и настаивать на других ценностях, подцепленных у кого-то постороннего, то... ваша реакция?*

В войне нового со старым могут победить и старые убеждения: во-первых, их больше, они на своем месте, а во-вторых, прежние ("нормальные") убеждения обычно поддерживаются теми самыми родными и близкими. Плюс — большинством окружающих. Так или иначе, но тогда у человека другой стресс: из его души вышвыривают нечто важное, авторитетное и новое, с чем он сам так радостно соглашался. Приходится либо срочно начинать считать дураком себя и снижать самооценку, либо — записать в дураки Козлова: "Как я в нем ошибался!"

- *А значит, потерять, ради самоуважения и последовательности, многое из того светлого и умного, что с Козловым и с Синтоном связано.*

И именно поэтому радикализм и экспансия в работе Козлова мне представляются лишними. Он работает слишком сильно, чтобы работать эффективно. Мне ближе ситуация, когда человек получает не жесткую конструкцию извне (приживется — не приживается), а обилие полезной информации (и стимулы для самостоятельного ее поиска). Это с высокой долей вероятности мягко и постепенно поменяет целое поле собственных и родных человеку убеждений. И тогда умное и доброе убеждение будет уже своим, исконным. Воевать не придется.

- *Хотя провоцировать мелкие стычки можно: чтобы развалились те глупости, которые развалиться уже готовы и которым нужен лишь толчок.*

Вот такое-то отношение читателя к идеям Н.И., отношение как к очень полезной информации для самостоятельного размышления, я и хочу поддержать. И собираюсь притормаживать время от времени стремительный бег козловской мысли: то своими вопросами, то рассуждениями давая возможность читателю обратить внимание на небольшие нюансы только что прочитанного.

- *Ох...*

Наконец, есть и третья роль. В этой роли читатель меня узнает не всегда, да это и не важно. Суть в том, что свои мысли по многим темам книги есть и у меня, и поэтому я их, с доброго согласия Николая Ивановича, могу предложить вам для размышления тоже. Они просто разбросаны в тексте, и их совершенно не обязательно из других выделять. Потому что, как бы я ни старался быть осторожным человеком по имени Ох или придирчивым сторонником всеобщего права на собственные мысли, сам я с Н.И. мыслю очень и очень сходно, делая подчас разницу лишь в тонкостях расстановки акцентов.

- *Может быть, потому, что живу очень похоже.*



Мишур Владимирovich Тарасов

Первое предисловие

1

— По глазам собравшихся читаю я многочисленные вопросы относительно себя. Готов ответить! Неутоленное любопытство страшнее голода.

— Ах, граф, как вы добры! — воскликнул Федяшев.

Эпиграф без подписи¹

Когда я приехал на встречу с читателями в г. Волгоград, в городе в первую очередь меня встречали плакаты-растяжки через дорогу: "Н.И.Козлов — ведущий психолог России". Думаю, что для адекватного восприятия таких явлений нужно изрядное количество юмора.

- С другой стороны, ну и что? Вот рядом с моим домом висит плакат, предлагающий купить гараж, с текстом: "А у вас, Козлов, есть гараж?" Кто знает анекдот — улыбнется. И все.

Конечно, моя известность несколько надута. Я знаю десятки практикующих психологов — великолепных мастеров, работающих ничуть не менее профессионально, и при этом глубоких теоретиков. Но, к сожалению, они не пишут, и ровно поэтому народ их не знает.

- Жаль, что они не пишут, и жаль, что народ их не знает.

Великое дело большие тиражи! Попал в тираж, вошел в обойму известных — тебя уже раскручивают дальше просто по законам торговли. А в результате, как мне сообщили, наши первокурсники педагогических вузов знают трех главных психологов: для них это Фрейд, Юнг и Козлов.

- Правда, иногда упоминалась другая тройца: Кашпировский, Лазарев, Козлов.



¹ Этот и все остальные эпиграфы без подписи взяты из фильмов Марка Захарова по сценариям Григория Горина. Очень их люблю.

Козлов уверенно входит в народный фольклор. Например, на всемосковской толкучке, в газете бесплатных объявлений "Из рук в руки" в рубрике "Знакомства", вместе со всем понятной формулой "без в/п" (если вы не знаете: "без вредных привычек") нередко встречается и "Солнышко по Козлову".

- *И всем все понятно.*

Надеюсь тем не менее, что к моим заслугам относится не только способность писать книги: хотя бы потому, что за письменным столом я скорее записывал, нежели писал. Записывал то, что рождалось в процессе моей пятнадцатилетней (и, как теперь я могу, оглядываясь назад, оценить, достаточно успешной) практической работы.

- *Причем рождалось и записывалось из года в год по-разному, и хлесткая и яркая мысль из одного момента жизни не всегда на бумаге уживалась с соседкой из момента другого, но мирить их — это тоже игра. И играть в эту игру весьма приятно. Особенно вместе с читателем. Да, Читатель?*

2

Как-то у Раневской спросили, как прошел спектакль. Она ответила, что ужасно.

— Почему?

— Зритель был неталантливый.

Надеюсь, моя книга вам понравится

Про что эта книга?

Тематика осталась прежней — личная жизнь: жизнь душевная, по необходимости телесная и по возможности духовная; взаимоотношения с близкими и теми, которые куда подальше, а также что при всем этом делают и могут делать психологи. Да, об этом я писал и раньше, теперь пишу то, как я это вижу сегодня. Я понимаю, что многим эта тематика — личная жизнь, особенно в душевном варианте — кажется слишком узкой, но пока меня беспокоит только то, что для меня она слишком широка.

- *Как жизнь.*

Как обычно, меня допекали просьбами подробнее раскрыть следующие, более интересующие современного человека темы, например:

— как зарабатывать деньги,

- *ну, имеется в виду — большие деньги*

— как разбираться в людях,

- *чтобы тебя не кинули, например. Или чтобы понять: это выгодный жених или не очень? Будут у него деньги или нет?*

— и как добиваться успеха.

- *В чем успеха — вопрос не стоит. Ну уж не в том, конечно, чтобы жизнь твоя смысл приобретала: имеется в виду успех в приобретении места в жизни. Ну денег, короче.*

Отвечаю: возможно, я уже которое десятилетие чего-то существенно не понимаю, но я никогда не знал и не знаю отдельной отрасли жизни под названием "добыча бабок". Я знаю, что, если ты начинаешь жить как следует, у тебя появляется все: и друзья, и любовь, и деньги. По моему ощущению, мой подход к жизни предельно коммерциализирован, я бизнесмен всегда и во всем, я просчитываю эффективность вложений и при заключении договора на следующую книгу, и когда даю согласие (или, чаще, не даю согласия) прийти вечером на чай поболтать с друзьями, и когда, забыв обо всем, люблю ту женщину, которую не любить мне невозможно.

- *В последнем случае норма прибыли зашкаливает по любым показателям.*

3

*Писать надо жрабельно!
Слушаюсь!*

Зная, насколько увлекающиеся и разбросанные люди психологи, многие темы я пытался аккуратно систематизировать, разложив материал по полочкам и табличкам. С другой стороны, мне было приятно доставить радость и тем, кто любит купаться в звуках, красках и образах великого и могучего. Словесный, интонационный и звуковой строй нашей речи — это то, что держит мелодию жизни, привносит в душу свет и легкость — или тяжесть и напряжение. Именно поэтому использование живого, человеческого, разговорного языка является одним из методов моей психологической работы: естественно, если я хочу из забитого тоталитарной мамой и авторитарным образованием скованного невротика



СКОВАННЫЙ НЕВРОТИК

- *все прилагательные здесь можно без потери смысла поменять местами*

воспитать полноценного и чувствующего вкус жизни человека, я обязан говорить с ним не на научном воляпюке, а на языке живом и разном: языке прозрачной поэзии и грохочущих трамваев, голых раздевалок и тихой нежности прощания.

- *Поэтому тот, кто проглатывает мои книги, пропускает самое важное — их вкус. Целое книги соткано из маленьких лоскутков, составлено из сотен лакомых кусочков. А, как пишет Борис Агапов, "маленький кусочек жрать невозможно. Его можно или не заметить, или положить на язык и почувствовать его вкус".*



ЧУВСТВУЮЩИЙ ВКУС
ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК !!!

Эта книга продолжает жанр научно-художественной литературы (НХЛ: "Шай-бу! Шай-бу!"), в котором я иду по стопам безмерно уважаемого мною В.Л.Леви. Приятно отметить, что к нашей компании присоединяются уже многие, формируется целая традиция, где общим является свободный, на дыхании построенный стиль, внимание к поэтике речи

- *и даже оформление.*

Надеюсь, что эта книга начнет еще одну традицию, а именно использование умных картинок. Это не картинки-иллюстрации, обычно вставляемые для оживляжа сухого текста, не таблицы и не логико-концептуальные схемы. У меня образное (в том числе) мышление, и я попробовал непосредственно зарисовать то, что я вижу внутренним взором, когда рассказываю о чьей-то жизни или когда строю свое собственное поведение и свою жизнь. Как у любого строителя всегда есть план будущего дома, так и за любым моим действием всегда присутствует такой же, то есть достаточно четкий, план.

- *И меня совершенно не напрягает, когда я вижу рисунок предстоящего поцелуя или прочерчиваю интригу планируемого скандала: был бы рисунок красив и скандал продуктивен.*

С одинаковой долей истины можно сказать и то, что я живу расслабленно-интуитивно, и то, что мое поведение всегда контролируется жесткими внутренними схемами и правилами; просто в деловой беседе стратегия и схема одна, в жесткой конфронтации композиция другая, а в потоке нежности структура мелодии третья — но такая же видимая для меня

и состоящая из вполне известных мне элементов, кубиков, которыми я играю.

- *И создаю: в деловой беседе выигрыш нам, в конфронтации — проигрыш им, в потоке нежности — полет и растворение.*

Так вот, то, что можно передать без теплоты касания, без рисунка жеста, без музыки интонации и приглашения взгляда, передать только ожидающими словами и образным представлением через умные картинки, — это я и постарался в своей книге передать. Совершенно не буду возражать, если вы, уважаемые коллеги-психологи, будете использовать приведенные графические схемы — умные картинki — в своих занятиях.



- *Собственно, что многие давно уже с большой радостью и делают.*

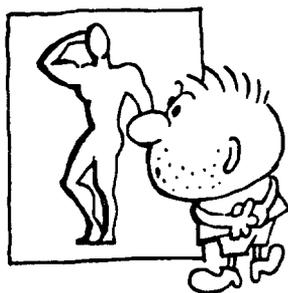
● Тимур

Ох, боюсь я четких схем и картинок... Дело в том, что слишком часто я встречаю людей, для которых схема и возможность ей соответствовать вызывают большую внутреннюю радость: мир наконец-то стал предсказуем и понятен, уже можно не думать, а только пользоваться правилом и управлять людьми, собой и миром.

- *Тут схема чем лучше, тем хуже оказываются последствия: умнее схема — реже думает такой человек.*

Кроме того, чем красивее схемка и убедительнее Правило, тем чаще люди начинают требовать от жизни соответствия этой схеме. Ведь Правило Правильное? Правильное. Значит, все, кто нас окружает, ему обязаны соответствовать. А если нет, то у меня есть — Права. Правда, приятно?

- *Причем, пользуясь правильной схемой, он всегда оказывается хорошим, а глouxим — не он. Глouxим оказывается тот, кто "не по Козлову".*



Поэтому предлагаю договориться.

Когда авторитетом психолога и писателя Козлова, его понятной схемкой (не только рисованной, текст тоже может быть схемой-приближением) кто-то начнет утверждать свои требования людям и жизни, давайте еще раз вспомним: книга, которую вы читаете, — не про это.

Эта книга не про то, как надо, и не про то, как правильно. Все яркое и убедительное, что в ней есть, — НЕ правило. Вы не найдете здесь правильных ответов. Но! Зато в схемах, иллюстрациях и хлестких, остроумных утверждениях, очень похожих на мир, который бывает вокруг нас с вами, вы обязательно найдете *правильные вопросы*. Правильные в том смысле, что вопросы такие в нашей жизни пусть будут заданы. А еще лучше спровоцированы. Что эта книга и делает.

- *Правда, и здесь может найтись человек, который радостно найдет правило в задавании именно правильных вопросов, то есть таких, которые он встретит в этой или других "правильных" книгах, но тут уж... мы сделали, что могли.*

Ох!

В тексте книги часто будет упоминаться "Солнечный дом". Что это за архитектура? Сожалею, но подробный рассказ об этом вы найдете только в конце книги. Потому что пока не разберешься, что такое Синтон, нельзя ничего понять о Солнечном доме, но без упоминания о Солнечном доме не расскажешь о Синтоне.

- *Вот так хитро и читайте.*

Моя хозяйка, Жизнь, все то время, пока я писал эту книгу, щедро дарила мне людей, которые подкидывали мне дивно сочные образы и вкусные мысли. Как настоящий жадина, я все их подбирал и с удовольствием лепил из них свой текст. К сожалению, полный список моих соавторов привести я затрудняюсь, тем более памятуя классическое изречение:

Все, что сказано хорошо, — мое, кем бы оно ни было сказано.

Кажется, это говорил Сенека, но в меня это вошло настолько давно, что стало и моим тоже.



Это мне пригодится!

Обнимаю всех, кто меня любит, и приглашаю к веселому делу антиципации единиц значения в контаминантном потоке авторского тезауруса, ведущего к порождению адекватного динамического гештальта в едином парадигматическом поле и, в конечном итоге, к трансиндивидуальному семантическому консонансу.

*— Я не есть это мочь! — в отчаянии
закричала Лоренца. — Моя голова
...ничт... не мочь это запишайт...*

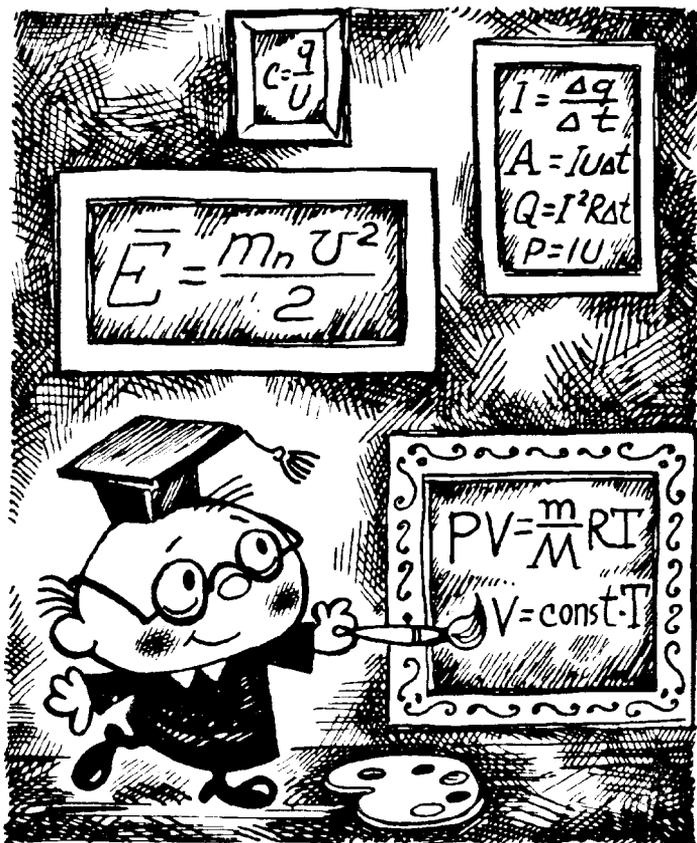
*— Может! — спокойно сказал Калио-
стро. — Голова все может...*

*— Особенно если это голова
великого магистра, — добавил
Жакоб.*

Поехали!



УМНЫЕ КАРТИНКИ



Любовь и дружба навсегда...



— Помоги мне, Лоренца! — страстно заговорил Калиостро. — Я на пороге величайшего открытия. Все лучшие умы мира вычерчивали формулу любви, и никому она не давалась. И только мне, кажется, суждено ее постичь... — Он достал бумагу, испещренную какими-то знаками и цифрами. — Смотри! Здесь все учтено... Знакомство... Тайное влечение... Ревность... Отчаяние... Все это подлежит моделированию. И если в конце вспыхивает огонь чувств, то, значит, не Бог его зажег, а человек. И стало быть, мы равны.

— Вот ты с кем соревнуешься, — покачала головой Лоренца.

Странные беседы

Чем дальше в лес, тем своя рубашка ближе к телу...

Очень, очень странно.

Действие происходит на занятиях в Синтоне.

— Кого среди присутствующих ты хотела бы видеть своим другом — и почему?

— Моя подруга — Женька. Она классная.

- Ты моя прелесть! "Классная", "хорошая", "приятная", "замечательная" и пр. — слова пустые. Почему она для тебя классная? Чем она для тебя хорошая? В связи с чем — замечательная?

— Поподробнее, пожалуйста!

— Она очень интересный человек.

— Да, верно. И что ты с этим делаешь? Зачем тебе это нужно? Она для тебя Игрушка, которой ты развлекаешься? Или Страна, которую ты открываешь, ожидая найти там что? Для чего?

- Серьезная задумчивость, иногда надолго...

В таких разборках на занятиях в Синтоне люди учатся понимать себя и — думать. Душа сразу выбирает, кого она хочет, но понять, *почему* и *зачем* душа выбирает себе именно этого человека, *кого* она себе выбирает, — куда как более трудно. Какая конкретно особенность, какая функция человека как Друга оказалась для тебя ключевой?

- *Друг для тебя — человек, с которым можно поделиться; опора, на которую можно опереться, источник тепла, где всегда тепло и уютно? Или юла, от неумного жужжания которой тебе самому хочется крутиться? Может быть, хочется все это вместе, но что для тебя важно в первую очередь?*

Тимур

Я не уверен, что существование Друга всегда отвечает какой-то реальной функции или настоящей потребности. Например, есть вариант, что верование "В жизни должен быть Друг" для человека точно такая же тупая директива, как "Порядочная девушка должна хоть раз побывать замужем" или "Тебе нужен диплом". А если ты человек добросовестный, то ты будешь еще и усердно "работать дружбу", чтобы чистосердечно отметить в докладе перед собой: "У меня друг — есть, и я, как и полагается, с ним дружу!"

- *Человеку важно соответствовать — вот он и соответствует.*

Понятно, что в таком случае годится любой Друг — лишь бы не создавал проблем и не обременял особо. И тогда лучший муж — слепоглухонемой капитан дальнего плавания.

- *А что? Удобно и романтично!*

Н.И.: Верно, Тимур, если друг отвечает функции "просто чтобы было", то мы под эту функцию и будем подбирать такого, чтобы "не создавал проблем и не обременял особо". Нормальное техническое задание.



Итак, уважаемый синтоновский народ, что вас привлекает в ваших друзьях? Начинаем беседу.

Виктор: В Мите, как в друге, меня привлекает надежность.

— А чем это хорошо, почему тебе это нужно?

– Надежный человек может помочь в трудную минуту, это своего рода страховка.

– То есть ты знаешь, что твоя дорога вся в ямах, одному там лучше не ходить, а вдвоем можно: упадешь — тебя вытащат. И ты в свою очередь вытащишь, так?

– Да, я думаю, я ему страховка тоже.

- Все понятно.

Маня: Селя дорог мне тем, что к нему можно прийти в любом настроении и он никогда не будет раздражен, не скажет ничего такого, с ним тепло и уютно, как со своим.

– Ага, вот есть некий дикий остров, где все говорят на тарабарском языке, и надо постоянно напрягаться, чтобы с ними договориться, а в этой пещере живет человек родной, с которым можно говорить легко и свободно, так?

– Так.

– Хорошо, а вот у Викки ты выделила самостоятельность. Что тебе в этом за радость?

– Ну, она вся такая бодрая, взъерепененная, я хотела бы этому научиться.

– То есть Викки — такая хулиганка по жизни, а тебе этого не хватает. И ты полагаешь, что Викки могла бы тебе это дать?

– Да.

- Тут можно было бы покопаться поглубже.

– Сергей, в Толике ты выделил простоту. Толина простота тебе просто эстетически привлекательна или чем-то оказывается реально нужной, полезной?

– Простота — это значит, он все, что я говорю и делаю, понимает легко и сразу, ему не надо ничего долго объяснять. И его понять всегда легко. Конечно, это очень удобно!

– Верно, это очень удобно. А если ты научишься общаться так, что и тебя людям будет всегда легко понимать и ты всех понимаешь легко, то Толик тебе будет уже не нужен?..

– Ну, тогда будет не так нужен...

Бывают беседы и потруднее:

— Саша, тебя привлекает в Жене великодушие... Оно тебе — зачем? Что ты будешь с ним делать?

— Это доставляет мне чисто эстетическое удовольствие.

— То есть ты никак не собираешься его использовать, просто любоваться?

— Да.

— Тебе нравится им просто любоваться... То есть ты его используешь как красивую китайскую вазу — она стоит, а ты ею любишься? Женя для тебя — украшение интерьера?

— Ну, если вы так формулируете, то — да.

- *Согласие от безысходности и немного мстюлька.* "Раз вы такой, то я вот вам думать дальше не буду!" А протест идет в основном от: "Я никого, тем более друга, не использую!!"

Я вовсе не утверждаю, что дружба всегда и целиком сводится к использованию. Просто когда людей специально не предупреждаешь о смысле вопросов и они начинают искренне рассказывать, что их привлекает в друзьях, то почему-то раз за разом большинство из них

- *ну, девять из десяти*

рассказывает не о том, что своим друзьям дают или могут дать они, а что их друзья могут дать и дают им. Как они их используют.

Впрочем, если им это вдруг предъявить и назвать вещи своими именами: "Вот, вы своих друзей используете!", они пробуют протестовать и очень волнуются. Но если им попозже авторитетно объяснить, что "использование" — это вовсе не плохо, а нормально, тогда все успокаиваются и уже подробно рассказывают, как разнообразно они используют своих друзей.

- *И уже соревнуются в том, кто умнее и богаче их использует.*

Сёма: Галка — умная, и она для меня — учитель по жизни. Я не думаю, что она будет мне много помогать, но если я что-то делаю, она всегда скажет, как я могу сделать это лучше. То есть я использую ее мудрость.

— Бесплатное справочное бюро?



— Да, Галка — это классная консультация, это целый учебный центр. А еще она для меня вредная погонялка, не дает мне лениться и часто на меня наезжает. А как жилетку я использую потом Юльку...

Результаты своих и совместных с синтоновцами размышлений и наблюдений: "Что мы ищем в друзьях? Что основа нашей дружбы?" — я с удовольствием изложу ниже, для удобства разложив их на четыре группы:

— Детская группа: Собственность, Игрушка, Кормушка, Верный дружинник, Дурачок-половичок...

- Мы детьми когда-то были. Многие детьми остались, к сожалению. Многие своего Ребенка сохранили, к счастью. В любом случае, у детей есть свой мир и свои потребности, и эта группа — про нас как детей.

— Психотерапевтическая группа: Грелка, Взгрелка, Унитаз, Золотое зеркальце...

- Прочитайте вслух и с выражением — звучит как стихи. Тут группируются функции по текущему обслуживанию и мелкому ремонту регулярно ломающейся машины души.

— Деловая группа: Сотрудник, Палочка-выручалочка, Аккумулятор, Тренажер.

- Этим интересуются люди взрослые, бодрые, иногда серьезные и почти всегда — ушлые.

— Учебная группа: Учитель-консультант, Образец для подражания и Ориентир развития.

- Комментарии попозже.

Тимур

Я бы к этим группам: детской, психотерапевтической, деловой и учебной — добавил группу эстетическую.

- Это про то, что, может быть, не полезно, но — прекрасно. Ведь не все же в жизни сводится к полезному?

В жизни встречаются красивые люди: внешностью, манерой общения, стилем жизни, и мы тянемся к ним, делаем их своими друзьями, потому что они для нас — Прикосновение к Прекрасному...

- Ну или хотя бы просто красивая картинка. Та самая ваза.

В прекрасном люди видят и находят очень разное, каждый свое. Одному красота и совершенство прибавят в жизни мудрости, другого успокоят, третьего расслабят и вернут

желание жить, решая среди прочего и те же терапевтиче-ско-учебные задачи. А четвертые просто испытывают эстетический восторг.

- *А кто не знает, что это такое, — это его личные эстетические трудности.*

Н.И.: Тимур, ты прекрасен. За это я тебя и люблю.

Итак,

Психологические основы нашей Дружбы, или Как мы с друзьями используем друг друга

Детская группа

Собственность

Мои друзья — мое богатство.

И сколько у вас на счету?

● **Собствен-
ность**

● **Игрушка**

● **Верный
дружинник**

● **Кормушка**

● **Дурачок-
половичек**

То, что мой друг есть моя важная собственность, лучше всего понятно детям: "У тебя *есть* друг? Как, у тебя *нет* друга? А у меня *есть*. И даже два и лучше всех во дворе!" Поскольку общепринято, что у людей должны быть друзья, то наличием и качеством твоих друзей интересуются, как и другим твоим имуществом. Твои друзья есть показатель твоего богатства

- *дом элитный, друзья престижные, часы фирменные*

или твоей бедности.

- *Дачи нет, друзей нет, телевизор сломался...*

Соответственно *приобретать* друзей для жизни необходимо так же, как пылесос в дом и мебель в спальню. Как и хорошее вино, чаще более ценится *старый друг*, однако в некоторых компаниях приветствуют в первую очередь более современные модели.

Игрушка

*Мне с тобой скучно, мне с тобой
спать хочется!*

*Заявление, которое бодрит
чрезвычайно*

Жизнь должна быть веселой, чтобы жить было интересно. Любому ребенку когда-то тоскливо и делать нечего, но если у него есть игрушки, они его развлекают и тогда не скучно. Большинству детей нравятся игрушки яркие и звучащие, и лучше всего, когда игрушка живая.

- *Хороший друг — лучшая живая игрушка!*

Что мы делаем, когда скучно? Правильно, звоним друзьям. Они приезжают, мы вместе развлекаемся: идем гулять, устраиваем приключения на чью-нибудь голову или просто болтаем.

На самом деле болтать — не так-то просто, умение быть классной Игрушкой и устраивать дружескую болтовню — качество чрезвычайной важности. Тут особенно ценится умение трепаться на любую тему, чередуя веселые и яркие картинки и легко, не зависая, перескакивать с милой байки на приятную глупость. Кулинары этого искусства славятся как запасом свежеспахнувших новостей, так и богатым ассортиментом анекдотов — от приличных до веселых. Мало кто откажется от угощения, когда мастер своего дела начинает потчевать вас тепленьким, любовно приготовленным рассказом, смачно преподнося вкусные детали и сервируя все это остренькими подробностями.



- *Конечно, к такому другу образуется искренняя душевная тяга.*

Поэтому, если вы о ком-то слышите: "Он такой милый! С ним так интересно!" — и понимаете, что ключевое слово здесь *интересно*, можете этот отзыв смело расшифровывать: "Он для меня классная игрушка. С ним я развлекаюсь наилучшим образом!"

Только не путайте: веселое, игровое по внешнему рисунку поведение может быть в своем содержании вовсе и не игровым. Если, например, в этом веселом трепе до человека доносят, что он — Хороший, что он важен и нужен, что с ним

рядом быть — хочется, потому что он такой, какой он есть, то это уже не игра, а, как минимум, Психотерапия.

- *Много чего можно передать человеку рядом, используя просто ("просто"?) треп, просто улыбку, просто смех — там, где надо. Правда, для этого надо быть рядом и вместе с людьми — ради них самих.*

Кормушка

Друзей вообще-то не купишь.

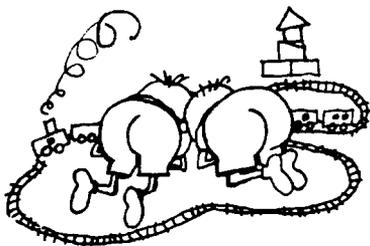
Но на праздники прибегают все.

Если в доме есть квартира, где детям всегда предложат печенье, конфету и посмотреть мультики, где можно поиграть в дартс (дротики такие популярны) и железную дорогу, где тепло и шумно, — как вы думаете, будут ли проблемы найти друзей у того ребенка, кто в этой квартире живет?

- *Если, конечно, он сам по себе не сильно вредный?*

Очевидно, что проблемы могут быть только у его родителей — от галдежа многочисленных друзей своего ребенка. У этого ребенка много друзей, потому что его квартира — богатая кормушка.

И это справедливо для детей любого возраста: когда вы богаты и вам есть чем кормить своих друзей — с вами хотят дружить очень многие. И пусть очевидно, что интересны не сами вы, а то, что у вас есть, и до тех пор, пока у вас это можно есть, но факт зафиксирован пословицей: была бы кормушка, друзья найдутся.



● Тимур

Хочу сделать добавочку.

Если то, что у вас есть, — не вы сами, а то, что вам как-то досталось (и так же может уйти — деньги, жилплощадь, должностные возможности), то "покупка" дружбы будет напрягать в первую очередь вас самих. Потому что все чаще в душе возникает вопрос: а я сам, ради меня самого, буду ли этим людям (или другим, и тогда каким?) интересен?

Специально проверять, отнимая у друзей игрушки, как-то глупо, да и получиться может не то: друзья могут среагировать не на отсутствие игрушек, а на то, что вы игрушки стали отнимать. Они могут принять это лично к себе как проявление вашего плохого к ним отношения.

- *Ни за что ни про что.*

Случаи, когда все выяснится само, в жизни бывают, но обычно они связаны с неприятностями, и желать такого как-то и не хочется. В итоге кто-то привыкает жить с "покупными" друзьями, кто-то так и живет в плавающем подзвонии, кто-то резко бросается из крайности в крайность, то отвергая, то вновь принимая друзей. А кто-то с "покупкой" мирится и друзей любит все равно.

- *Кстати, я сталкивался и с обратным переживанием: "Вот он мне много дает, но я-то его и так люблю. Или все-таки потому, что много получаю... А не сволочь ли я?" И совестливый человек начинает отдаляться от друга, потому что тот — слишком много дает.*

Словом, общаться с друзьями на уровне кормушки можно, но это так или иначе выльется в моменты взаимного напряжения. Правда, если богатств ваших у вас не отнять (душевное тепло, глубокие знания, веселый нрав, мудрость и жизнерадостность, например), то вопрос "любят меня ради меня или за деньги" — не встает. И тогда жить существенно легче.



Защита, Опора и Верный дружинник

*На медведя я, друзья,
Выйду без испуга,
Если с другом буду я,
А медведь — без друга!*

Детская народная песня

Начнем с того, что "дружба", "дружить", "дружина" и "дружинник" — слова однокоренные и происходят из лексикона вполне боевого. Обратите также внимание на то, что расцвет подростковой дружбы приходится на тот же период, что и взрыв подростковой агрессивности. "Война всех против всех" — возможно, это преувеличение, но подростковый мир жесток, и, чтобы не били тебя, должен бить ты. Наезды чередуются с подколками, подкупы фонят угрозами, а драки и разборки происходят постоянно, часто просто из любви к

разборкам. И тут возможности дружбы переоценить сложно: без друга тебя забудут сразу, а с друзьями ты сам замочишь кого угодно.

- *Если, конечно, у тебя настоящие друзья.*

Если ты не струсил, не предашь, если ты надежно прикроешь мою спину — ты настоящий друг. А если ты слишком много рефлексируешь и вообще пацифист долбанутый — никакой ты не друг и иди отсюда.

К сожалению, даже оставив позади подростковые джунгли, люди не все устремляются к любви и пониманию, мир не всегда становится существенно добрее, и старая мудрость, похоже, остается в силе: "Дружба, как и любой союз, всегда заключается против кого-то".



● Тимур

Ох, Николай Иванович, похоже, вы немного передергиваете. Верно, что "не все устремляются к любви и пониманию", но отсюда не следует, что "дружба всегда против кого-то".

Другое дело, что такая направленность дружбы — против — и впрямь бывает. Иногда — против других людей или других групп (стай?), иногда — против трудной жизни и злого мира в целом. Хотя... на жизнь и мир нападают реже. А вот на людей — пожалуйста. Поэтому люди постарше уж если и дружат против, то, скорее, против болячек и неприятностей. Это — то же самое?



Дурачок-половичок

— Я подумал, что так будет лучше...

— Господи, ну какой же ты дурашка!

Ласково

Ну это так просто! Умных уважают, а дурачков — любят. Каждому хочется если не быть, то чувствовать себя очень умным, и ничто так не помогает этому самоощущению, чем присутствие умелого дурака рядом.

- *Умелого, то есть который вовремя и точно подчеркнет свою беспотолковость в контрасте с вашей мудростью и прозорливостью.*

Конечно, такая работа требует определенной квалификации, и, как в кадровом агентстве, подходящие кандидатуры, бывает, долго разыскиваются, тщательно рассматриваются, потом еще воспитываются, но зато в результате за них буквально идет борьба, а заполучив такие ценные кадры, их берегут и защищают.

- *При этом совсем дураком быть вовсе не обязательно и даже вредно, необходимо лишь с достаточной регулярностью совершать действия или говорить что-то такое, чтобы твой большой друг умилялся твоей наивности.*

Дополнительно от играющего эту роль специалиста ожидается еще много чего: и забота-восхищение, и расторопность, и житейская смекалка, и все это в одном флаконе: от дурачка.

- *Все нормально: любимый персонаж русских народных сказок, Иванушка-дурачок, — герой, как известно, сообразительный...*

Еще приятнее, если вы не просто дурачок, а еще и половинчок — никому не важная тряпка под ногами. Это очень удобно, поскольку тогда на тебе всегда можно выместить злость и об тебя можно вытереть ноги.

- *Естественно, в этом случае тебя будут любить и ты окажешься просто незаменим.*

Оказывая эти простые психотерапевтические услуги тем, кто в них нуждается, вы почти гарантированно станете интересным кому-то из тех, кто берет на себя сильные роли — соответственно, чья-то крепкая шея всегда будет к вашим услугам. Так придуриваясь и подстилаясь, то есть помогая людям, вы имеете неплохие шансы проехать трудные участки жизненного пути за чужой счет.

- *Я имел в виду — за честную зарплату.*



Психотерапевтическая группа

Теплая Грелка для мелко дрожащих

*И ты войдешь, и каждый ноготок,
Я расцелую, сердцем согревая...*

*Эту песню обычно поют очень
замерзшие молодые люди.*

● **Грелка**

● **Взгрелка**

● **Унитаз**

● **Золотое
зеркальце**

Потребность в душевном тепле и понимании есть у каждого, а вот удовлетворяющей эту потребность Грелкой умеют быть не все. То есть когда-то согреть кого-то может каждый и каждая, в реальности же Грелка Грелке очень даже рознь и по своим конструктивным характеристикам Грелки бывают очень разными. Эта греет мощно, другая — едва теплится, одна без напоминания не включится, другая без требования не выключится, какую-то нужно разжигать только собственным теплом. Грелки, работающие на частоте сострадания, обычно дают дополнительные вредные излучения, и вообще индивидуальные настройки в большинстве аппаратов работают довольно слабо. Существенна разница и в цене: душа кого-то питается энергией, похоже, прямо от солнца, соответственно вам дают тепло без счета и бескорыстно, с кем-то приходится расплачиваться ответным теплом по запросу. Бывает, что сама плата невелика, но велики накладные расходы, и за каждый разовый вроде бы недорогой сеанс тепла милой девушки вам приходится позже дорого расплачиваться.

- *Например, разбираясь с ее мгновенно возникающей к тебе привязанностью.*

Некоторые Грелки согревают вроде бы чутко и по приемлемым ценам, но, к сожалению, часто ломаются. Например, если у девушки бывают НАСТРОЕНИЯ,

- *ну это нечто ОЧЕНЬ СЕРЬЗНОЕ,*

то Грелкой, очевидно, она быть уже не может, потому что в этом случае Грелка (или Взгрелка) нужна уже ей.

Взгрелка: "Эх, окачу!"

*Ну и что ты свою морду в задницу
сворачиваешь? Проснись и пей!*

Под дружеское ржание



Чтобы жить, надо двигаться, а это бывает иногда затруднительно: сегодня лень, завтра в лом, а тут усталость или побитость. Вот я и лежу, распластанный. Кто меня поднимет?! Впрочем, если меня пнуть, я от неожиданности могу и вскочить, а если помчусь за обидчиком, то вот я и ожил: кровь бежит, глаза ясные, хвост пистолетиком.

- *Спасибо, друг!*

В сравнении с теплой Грелкой искусство бодрой Взгрелки встречается реже, но ценится выше: все-таки работа ювелирная. На друга нужно наехать, друга нужно пнуть, но так, туда и тогда, чтобы оказаться не злым врагом, а добрым и заботливым другом.

Главное обычно говорится удивленными глазами, вслух можно кинуть стандартное: "Ты что расквасился?",

- *"размяк, скис, куксишься, расхандрился"* — что ляжет на язык, не важно, главное, чтобы с души выкатилось кубарем

когда-то можно попробовать задеть,

- *"Дай тебя обниму, жизнью ударенный! Сейчас сопельки твои вытру, ты мне и поплачешь!"*

можно кинуть вызов, мелко ущипнуть, когда-то уколоть, поддеть, уязвить, уесть — все что угодно, главное, чтобы по человеку прошло что-то хлесткое, так, чтобы он от удара вздрогнул и в нем хотя бы немного разыграли нотки агрессивности. В кровь должен вспрыснуться адреналин, как в минуты опасности.

- *Вспрыснулся — человек захочет двинуть вам. А потом захочет двигать себя — двигаться.*

И вас поблагодарит.

Унитаз и другая дружеская сан- и психотехника

*Я как-то так вошел в экстаз,
Ища для брани выраженья,
Что только старый унитаз
Такие знает изверженья.
Игорь Губерман*

*Ну что, съел?
Блин...*

Жизнь нас кормит иногда весьма щедро, но не все нам удастся переварить. Что-то, бывает, проглотил сразу, что-то можно пожевать вместе с друзьями, часть встает поперек горла.

- *Вот так достали!*

Если самому все переварить трудно, а просто выбросить из головы — не получается, то на душе становится тяжело и очень хочется поделиться. Тогда нам нужен кто-то, кому мы можем выговориться и освободить душу.

- *Облегчиться.*

Это нормальная душевная нужда. Если у человека была большая нужда и он с нами делился массаами плохо переваренных переживаний, мы были в роли Унитазы.

- *Главное, чтобы душа была большой и открытой!*

Если же нас использовали по нужде малой и только лили нам слезы, в народе это почему-то называется — "побыть жилеткой".

- *Не хочу быть Жилеткой!*

Впрочем, как ни называй, человек, все это принимающий, ощущает себя очень нужным и человечным. С другой стороны, если мы на душевные трудности человека не реагируем и в Унитаз, например, не играем, люди этого не понимают. Тогда они нас называют людьми совсем не душевными, не хотят с нами дружить и на нас обижаются.

- *Ну вот, поделился с вами, сразу и на душе стало легче. Спасибо, друзья!*

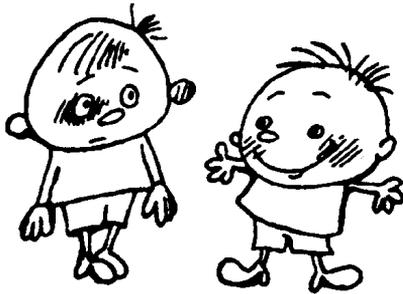


"Ты такой классный!", или Золотое зеркальце

*Уж сколько раз твердили миру...
За что же, словно близкий родич,
Ларису хвалит Бунимович?!
За то, чтоб та его хвалила?*

*Вогль на литературной студии
МГУ*

*Свет мой, зеркальце, скажи...
Перед зеркалом в прихожей
Я задумался на жизнь:
Как любить такую розу?
Ну правда...*



Любить себя очень нужно, а получается не у всех. Вредину и такую уродину — ну как любить такую?! Впрочем, если вредность — это не совсем вредность, а смелость и несколько принципиальность, а уродина, данная нам в ощущениях, может оказаться теплой, очаровательной и воистину вкусной пышечкой,

- а почему бы и нет?

то наши отношения к себе могут стать и поприличнее. Главное, как на себя посмотреть. И здесь бывает очень нужна помощь Друга.

Заметим, кстати, чем выше ранг нашего друга (подруги), тем больше радуется нас их положительная оценка.

Вот, например, мы вместе с подругой делаем танцевальную зарядку, я смотрю на себя в зеркало и понимаю, что кривляния такой обезьяны, как я, это зеркало не красят. Впрочем, когда я смотрю не на зеркало, а на подругу, мне смотреть на нее нравится, а самое главное, когда я замечаю, что подруга смотрит на меня почему-то с восхищением тоже, мне злиться на свою угловатость уже трудно. На мой выбор две гипотезы: либо у моей подруги плохой вкус, либо я излишне критичен и на самом деле очень даже могу симпатичным женщинам нравиться.

- Последняя гипотеза, очевидно, более привлекательна, но каков ее вес? Если подруга занималась в студии эстрадного танца, ее оценка моих танцевальных талантов куда как более убедительна.

Конечно, дружеское восхищение должно каждый раз выражаться предельно искренне и доходчиво. Глубокие замечания типа: "ты восхитительна", "мне нравится" и "мне правда нравится" — приветствуются, но иногда бывает достаточно широко открытых навстречу тебе восхищенных глаз. Главное, чтобы словам и взглядам друга мы могли доверять, зная: ему правда нравится то, что он во мне для меня замечает.

Деловая группа

● **Сотрудник**

● **Палочка-Выручалочка**

● **Аккумулятор**

● **Тренажер**

Сотрудник

Ничто так не связывает людей, как общее дело: если мы двигаемся в общем направлении, то сложение усилий помогает каждому из нас. Я учусь в институте, ты пишешь там лекции — правильно, мне хочется с тобой дружить. Мы с тобой трудимся на одной фирме, ты не вредный, а премия будет за общую выработку. Значит, дружим.

- *Вопросы есть?*

Палочка-выручалочка

Тут все просто: просто не надо быть жмотом. Сегодня ты мне одолжил денежку,

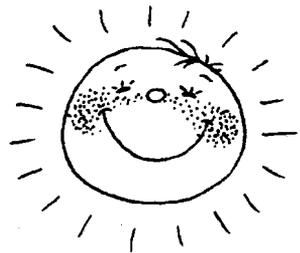
- *Верну, кстати, честно!*

завтра я тебя выручу. Я затруднился — ты мне подсказал, тебе надо съездить — я тебя подвезу. Мы выручаем друг друга — мы нужны друг другу. Потому мы и дружба.

Аккумулятор

Как я понимаю, ради одного этого многие люди дружат, например, с Синтоном. Синтон очень энергичен, и, каким бы ты усталым ни пришел, на занятии об усталости забывается. Из Синтона ты выпархиваешь, наполненный солнышками, на неделю их хватает, а когда ты снова спутый, как раз время снова идти в Синтон. Вот так мы и дружим.

- *Хотя, надеюсь, нас соединяет не только это.*

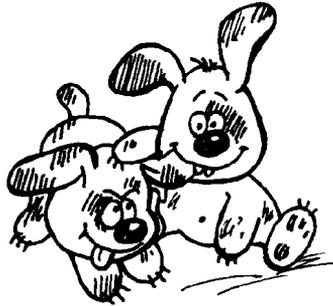


Твоя энергия — твой капитал, особенно дорогой (для окружающих) тем, что, заражая людей своей энергией, ты сам при этом не теряешь ничего. К тебе пришли, с тобой подружились, энергией напитались и пошли жить дальше.

- *Будь бодрее, и люди к тебе потянутся!*

Тренажер

Вы любите попихаться? А повозиться? А вы здоровы? Здоровые щенки грызутся, веселые детишки пихаются — и потому, что энергию девать некуда, и потому, что наша общая мать-природа в этом веселом деле им точит зубы, учит рычать и завоевывать жизненное пространство.



- *Опять же, это прекрасная взаимная взгрелка.*

Так же и друг: хороший друг ценится и как точно подобранный партнер по душевному спаррингу, с которым вы привычно обмениваетесь пощипываниями и уколами, учитесь держать прямой наезд, тренируете насмешки и отрабатываете искристое возмущение.

- *Это тренажер, который всегда с тобой.*

Когда-то я этого не понимал и, как благовоспитанный психолог, на каждую дружескую стычку охал: "Ах, ну ведь это обмен конфликтогенами!" Пристыженный народ опускал глаза, отбегал от меня подальше — и тут же начинал снова прикалываться, взаимно пинаться и даже сердиться друг на друга.

- *Но если бы вы видели, какие у них при этом были довольные глаза!*

Учебная группа

Просто напомним, что сюда входят Учитель-консультант, Образец для подражания и Ориентир развития. Раскрывать это не собираюсь, а прокомментировать хочу.

Мы все хотим лучше и учиться. Я убежден, что это совершенно бесспорное утверждение хотя бы потому, что в нем говорится только о переживании желания...

● **Учитель-
Консультант**

● **Образец для
подражания**

● **Ориентир
развития**

– Ах, я опять хочу в Париж!

– А ты там уже был?

– Нет, я опять туда хочу.

Конечно, друг может быть и Учителем-консультантом, и Образцом для подражания, и Ориентиром развития. Есть ли это в реальности? Уверенным можно быть только в том, что на вопрос: "Что вы цените в своих друзьях?" мало-мальски продвинутые люди делают глубокие глаза и начинают рассказывать, как важна им помощь друзей в их духовном росте.

- *По крайней мере, об этом всегда говорят на соответствующем занятии в Синтоне.*

Если послушать синтоновцев, то они подходят к друзьям только и исключительно для того, чтобы научиться запланированным личностным качествам, получить консультацию по мешающим развитию проблемам или сверить по образцу линию своего личностного роста. Вот так строго.

- *А если синтоновцы когда-то обнимаются и занимаются трепом — так это, конечно, только для отвода глаз. Которые многочисленны и смотрят всегда.*

Давайте сойдемся на том, что хорошие друзья действительно нас учат и подталкивают вперед, что за это любить и так использовать друзей — можно, что это дело доброе и многие из нас так действительно делают. Лично для меня это в свое время было основным способом использования друзей. Встретив яркого человека, я лепился к нему когда на вечер, когда на несколько лет и, выражаясь современным языком, "снял с него стратегию".

- *Надеюсь, на нем после этого все оставалось. А я приобретал то, что позже становилось еще одной моей гранью.*

Дружить, чтобы учиться.

Да, а еще можно учиться дружить. Для этого вам предлагается —

Психологический практикум: Что я могу давать друзьям и другим хорошим людям?

Если вы хотите иметь друзей, вам нужно уметь и любить их кормить. Чем лучше вы будете уметь отвечать на их нужды и давать им то, что им от вас, как от друга, может понадобиться, тем больше у вас будет друзей.

- *Соответственно тем больше они будут кормить вас согласно дружеской раскладке.*

Так или иначе, каждому их нас имеет смысл подумать над тем, что он может давать своим друзьям и другим хорошим людям вокруг него. А методика для этого предлагается простая: вы подходите к разным (наверное, в первую очередь значимым для вас) людям и просите их ответить вам про вас на следующие вопросы.

Какой (какая) ты:

- *Душевная Грелка для согрева меня озябшего?*
- *Бодрая Вздрелка, чтоб вздрнуть меня раскисшего?*
- *Удобный Унитаз, когда так хочется поделиться неперевавленными переживаниями?¹*
- *Золотое зеркальце, когда нужно поднять самооценку и приободрить меня душевно?*
- *Веселая Игрушка для Трепа и Развлечения?*
- *Щедрая Палочка-выручалочка?*
- *Защита, Опора и Верный дружинник?*
- *Аккумулятор-тренажер?*
- *Эффективный сотрудник?*
- *Образец для подражания? В чем?*

Если с вами не боятся беседовать откровенно, вы имеете хорошие шансы узнать о себе много нового и интересного.

¹ Возможно, в случае восхищенного одобрения милым человеком этой вашей готовности вы расстроитесь. Ваше право. Другой вариант — не уподобляться этой фарфоровой посуде.

Поиск дружбы по дружбе

Люди дружбу ценят не зря, добрая крепкая дружба — вещь очень понятная, без всякой альтруистической мистики. Дружба основана на взаимности, она жива тем, что люди друг другом взаимно пользуются: ты мной, я тобой.

Я дружу с тобой (то есть даю то, что нужно тебе) за то, что ты дружишь со мной (даешь то, что нужно мне).

Нормальный душевный бартер.

В мою сторону нередко кивают, что такие представления о дружбе

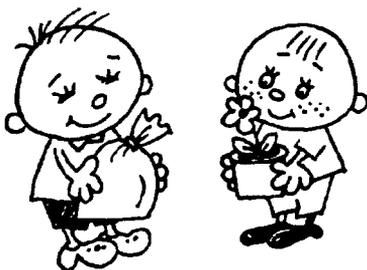
слишком вульгарны и однобоки. Дескать, во многом альтруистический феномен дружбы Козлов снижает до простого потребительства. Мне с этим согласиться трудно, на мой трезвый взгляд, представленная мною картинка о дружбе грешит скорее романтической идеализацией. Ну что вы хотите, Козлов сам романтик, окружил себя прекраснородушным Синтоном и от жизни, похоже, оторвался. А в жизни не синтоновской, а реальной народ дружит плотно: сидят и — дружат. Сидят и дружат. Закусили. Телек посмотрели. Еще подружили. И разошлись.

- *Тут использование друг друга конкретное и душевно понятное: столбушок для пинания, чистюля для марания, мишень для насмешек и компания для выпивона.*

Вспоминайте народное: "Мы с друзьями собирались — класс! Ну, скинулись, Мишка сбежал за пивком, принес, правда, теплое, дурак. Травили анекдоты, Варька немного покусала Наташку, вместе позлословили про Антонину, тут Сергей чегой-то начал наезжать на Варьку, но она тоже была не в духе и ответила по полной программе. А когда Мишку напоили и он под стол полез, так это вообще укатаешься. В общем, было не скучно. Хорошо посидели".

- *Разбирать эту дружескую вечеринку с точки зрения психологии я затруднюсь. Думаю, что адекватнее это сделать с точки зрения физиологии...*

Качество дружбы определяется не тем, лежит в ее основе потребительство или не лежит. Какое потребительство, по-



требительство с каким запросом — обычно это оказывается важнее.

Приятно отметить, что дружба душевно здоровых люди при всей ориентированности на взаимность — это изначально *дающее* отношение. Я *дружусь* с тобой, то есть я *даю* тебе.

- *Да, в обмен, и это естественно, дураков нет — но ведь даю!*

К сожалению, и это бывает не всегда. В более примитивном и больном варианте взаимность звучит уже так:

Если ты мой друг, то я жду от тебя и тяну от тебя. И мне удастся это получить от тебя, потому что ты тоже во мне нуждаешься, тоже от меня чего-то ждешь и с меня тянешь.

М-да. Такое тоже иногда называют дружбой.

А бывает ли дружба — ни за что? Дружба "просто так", дружба по дружбе?

Конечно, бывает, только погодите радоваться: ничего ни особо доброго, ни возвышенного здесь нет. Человек — существо программируемое, и если в него вставляется связка двух программ: "Если случилось *это*, этот человек — твой друг" и "Дружить — это значит...", то полученный автомат будет исправно дружить всю оставшуюся жизнь согласно полученному техническому предписанию.

- *Просто так!*

Человек-автомат дружит "просто так" — как автомат. По программе и без головы.

Вася дал тебе списать на контрольной — Вася тебя выручил. Тот, кто выручит в беде, — друг. Значит, Вася — друг. Друг Вася, дай тебя облобызаю!

Стоп. Сбой в программе. В нашей школьной культуре друзей не целуют — даже бескорыстно.

В поиске дружбы бескорыстной, дружбы "просто так" подразумевается, что бескорытность — это обязательно хорошо, а потребительство в отношениях — низко. Простите, не могу с этим согласиться. Я утверждаю, что не всякая бескорытность в отношениях хороша и не всякое потребительство в дружбе — плохо.

Понаблюдайте: дружбу "ни за что" и встречи "просто так" устраивают в основном бездельники. Один бездельник тосковал — было глупо. Тосковал другой — аналогично. А что произойдет, если они встретятся и начнут тосковать вместе:

совсем просто так, ведь все равно делать им нечего? А, тогда они будут уже не не-знаю-кто, а субъекты бескорыстных дружеских отношений. У них теперь дружба, вот!

- *Да, дружба, пустая и бессмысленная, как и они сами.*

Те, кому в жизни что-то дорого, кто хочет в жизни что-то сделать, — это делают, используя для этого все. И себя, и своих друзей. Они потребляют кашу, чтобы быть здоровыми. Они потребляют информацию, чтобы быть компетентными. Они пользуются друзьями, чтобы сделать больше и лучше. Они не бескорыстные, они лучше. Они — умные.

Тимур

Ох...

"Где-то ты меня кидаешь, но где?" — звучало в старом анекдоте и приходит в голову сейчас. Вроде, все верно — да, так бывает. Такая дружба и такие друзья — есть. Равно как есть и не такая. Причем — и в этом соль — это не обязательно о разных людях. У одних и тех же людей могут быть и дружки, и друзья разные, и даже — разные дружки с одними и теми же друзьями.

- *В разное или в одно и то же время.*

Потому что в одних и тех же действиях может быть много слоев-уровней, и "язва-подколка" может стать и бодрой взгрелкой, и способом избавить человека от неловкости, и — почему нет — в очередной раз напомнить человеку, что его друзья — рядом.

Хорошая схема дает нам ясность, но ясность она дает за счет того, что она упрощает жизнь, и это не повод нам, пользуясь самой хорошей схемой, упрощать, урезать и кастрировать свою жизнь. А я, к сожалению, неоднократно сталкивался с начитавшимися книг Н.И. "друзьями", которые задумчиво начинали вталкивать те отношения, что есть у них, в яркую и остроумную рамочку.

- *Это же рамочка, вы не забыли?*

Я неоднократно наблюдал, как такие люди напрягаются и начинают долго, кропотливо выяснять, под какой вариант "ты мне — я тебе" подходит их дружба с Васей или с Марианной, после чего удрученно отмечают известную несбалансированность и начинают свои отношения, свою дружбу "приводить в порядок".

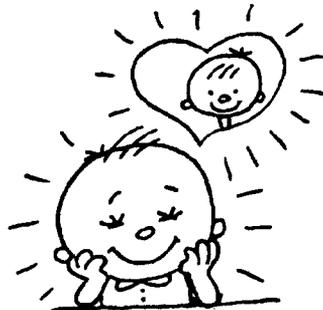
- *Ох.*

Не то плохо, что они начали что-то подсчитывать в отношениях, а то, что, например, подсчет ведется по принципу "вспомнилось-попалось на глаза", и привычно неосознаваемое вовсе выпадает и идет — не в счет. Однако результат, имеющий мало общего с реальностью, признается такими бухгалтерами не только достоверно подведенным итогом отношений, но и руководством к их дальнейшему строительству.

- *Ура! Теперь я знаю, как правильно дружить, и ты, друг, у меня по плану — Аккумулятор и Учитель, так что нечего быть Взгрезкой и Дурачком, я тебе за это не плачу!*

Разбираясь во внутреннем благополучии или неблагополучии приходящих ко мне как к психологу людей, я часто задаю им два вопроса: "Кто тебя любит? И кого любишь ты? У кого освещается лицо, когда он вспоминает о тебе? Кому счастливее жить, зная, что ты есть — просто есть? И кто приносит счастье в твою жизнь?" Я помогаю понять-пережить эти вопросы не на формальном уровне ("Ну, наверное, родители... друзья, может быть"), а в их глубинной, жизненной реальности. И пока человек, погружаясь в себя, отвечает на эти вопросы, он сам, раньше меня, оказывается в состоянии понять себя и свою жизнь. И, в частности, свою дружбу.

- *Читатель, кто любит Вас — ради Вас самого, просто потому, что Вы есть? И кого любите так — Вы?*



Формальное, анкетное представление о близких — родные, друзья, мужья-жены, дети-внуки — может иметь отношение к настоящей близости, а может и не иметь практически никакого. Внешняя "укомплектованность штатов" близких людей, чтоб "не хуже, чем у других", не приближает нас к ответу на вопрос, есть ли в жизни конкретного человека действительно близкие, глубокие, живые отношения. Есть ли в его жизни такие люди? Практически ни о чем нам не скажет ни количество (много или мало) людей вокруг, ни обилие внешних проявлений (поцелуйчики-обнималки и приятные слова), ни степень официального родства, ни стаж знакомства.

- *Ни степень соответствия дружбе "по умной книжке психолога Козлова".*

Вот приходит на занятия в клуб девушка — хохотушка, жизнерадостная, улыбчивая и склонная пообниматься. И говорит все слова славные и приятные, и танцует хорошо. А за этим чувствуется — пустота. И если за нее, пустоту эту, ненароком задеть, девушка отводит глаза, встряхивает челкой и — смеется снова.

- *Жизнь продолжается.*

А вот паренек, неказистый на вид, не слишком красноречивый и угловатый в движениях. Все данные для неуверенности в себе. И тем не менее ведет он себя настолько спокойно, с таким ненапряженным, естественным внутренним теплом, что люди к нему — тянутся. Не потанцевать и повеселиться. Даже не то чтобы поговорить. А просто — побыть рядом. И когда мы как-то заговорили о близких людях, я нисколько не удивился, увидев, каким теплым и светлым стало его лицо. Да, в его жизни такие отношения — есть. С вашего позволения, Читатель, мы назовем такие отношения — любовью.

- *При всей неоднозначности термина.*

То есть тем чувством, которое, с добавлением нежности и заботы, становится любовью родителей к детям, а окрасившись эротикой — любовью мужчины к женщине, и наоборот. А еще — чувством, которое лежит в основе дружбы и желания помочь, — словом, чувством, которое отзывается в самой глубине души, как что-то настоящее и хорошее.

- *И о чем не всегда хочется говорить вслух.*

И быть может, самое основное тут, что это именно чувство, переживание. А не мысль, идея, рассуждение или образ. Поэтому — очевидно! — его можно почувствовать и пережить, но не осмыслить, доказать или представить в уме.

- *Да, Николай Иванович?*

Н.И.: Я услышал вас, Тимур Владимирович.



Что мы делаем, когда мы дружим?

— Вы не умеете лгать, молодой человек, — презрительно сказал Калиостро. — А я достаточно пожил, чтобы не верить в благотворительность. Все люди делятся на тех, которым что-то нужно от меня, и на остальных, от которых что-то нужно мне. Вы ко второму разделу не принадлежите. Следовательно... Выкладывайте, что вам угодно?

Выкладываю.

Информация информацией, а смыслы — смыслами. Вот мы говорим о дружбе и вроде бы понимаем друг друга. Однако о чем при этом думаете вы, как это ложится вам на душу, каков смысл для вас всех этих размышлений — мне этого знать не дано. А жаль: если бы знать, чем слово наше отзовется...

- *Бывают неожиданности.*

Однажды в Синтоне встречаю Наташу: она занималась у меня, в группе была заметной, но потом неожиданно пропала. Сейчас стоит — ухоженная, глаза живые, наступательные, лицо довольное. Пришла специально, чтобы поделиться. Делится. Рассказывает. Рассказывает такое, что я понимаю: я не понимаю ничего и все это срочно нужно записать. Попросил ее это сделать, через неделю Наташа свой рассказ принесла. Читаем:

Николай Иванович, я вам так благодарна! Синтон дал мне очень многое, после ваших занятий я начала думать над тем, как я живу. Но самое интересное — другое. Чего я пропала? А я пошла на тренинг "фиолетовых" и там немного застряла. Точнее, там произошло вот что: на второй день, к вечеру, среди безбрежных рыданий и нескончаемых исповедей (кстати, иногда жутко интересных), я вдруг совершенно неожиданно задалась вопросом: "Мои друзья за последние десять лет... Что они мне дали? Зачем все то, что было?" И погрузилась в тоску...

Я поняла, что все эти годы, выслушивая слезные исповеди подруг, я была просто душой, и решила: "Не хочу быть душой!" Оглядев присутствующих, я спокойно наметила: "Вот люди, с которыми смысл дружить — есть!", после чего подошла к ним и завязала знакомство... Результат?

Через пару месяцев я уже отдыхала в новой компании на Канавах, еще через месяц — решала, выходить ли замуж за Бориса, директора преуспевающей компании... Теперь меня окружают действительно незаурядные люди, теперь я знаю, зачем я дружу и что я делаю, когда дружу, и у моей сегодняшней дружбы есть реальный результат.



Ай да Наташа! Ай да теперь ты не пропадешь!

Ну а к вам у меня два вопроса:

- *Ваше отношение к тому, как к дружбе относится Наташа?*
- *А зачем дружите со своими друзьями вы? Что вы делаете, когда собираетесь и просто дружите, что оказывается реальным результатом вашей дружбы?*

Кстати, это классные темы для беседы с друзьями.

Так вот, о Наташе и ее новой политике по приобретению друзей. Начнем с хорошего.

- *Начинать надо всегда с хорошего. И заканчивать тоже хорошим. А основная часть хорошей должна быть по определению.*

В словах Наташи меня резануло многое, но все это многое не отменяет главного — Наташа, похоже, явно поумнела. Наташа стала дружить осознанно, самостоятельно выбирая себе друзей и делая тех, кого выбрала, своими друзьями. И это, по-моему, очень хорошо. Я не утверждаю, что все и всегда надо делать через голову, но если голова на плечах есть, то ею стоит пользоваться. Хотя бы для того, чтобы не быть душой.

- *Напомню, что так квалифицировал Наташу не автор, а она сама.*

Хорошо, голову она включила и душой уже не будет. А кем она выбрала быть? Самое простое определение — она выбрала быть Потребителем.

- *Или, как по-народному ярко сформулировали это синтоновцы, она из Унитазы стала Пылесосом. То в нее сваливали все, что кому не лень, теперь она тянет из всех все, что может вытянуть.*

Про Пылесос — соглашусь, а вот про Потребителя внесу поправочку: "Быть Потребителем — само по себе неплохо. Плохо то, что Наташа, похоже, не видит других перспектив".

В других словах: с Потребителя можно начинать, но Потребителем не нужно заканчивать.
Поясню.

Дружба как умный бизнес

Пока ты беден — ты беспомощен. Интересно, если бы Лев Николаевич Толстой реализовал свой проект и действительно отказался бы от своих гонораров, а потом и от поместья в Ясной Поляне, как и где он смог бы открыть более двадцати школ для крестьянских детей? Как бы он организовал 246 бесплатных столовых и 127 приютов для детей во время голода 1891-1893 годов? Как бы он в 1898 году субсидировал переселение восьми тысяч гонимых российских духоборов в Канаду?



И совсем не в деньгах — не только в деньгах — дело. Если бы Серафим Саровский не стяжал даров духовных,

- *А он — стяжал. Он был — стяжателем!*

не потреблял жадно живой опыт наставников и глубину святоотеческого предания,

- *А он потреблял жадно. Он был и потребитель, и жадина!*

не хранил, не копил и не множил в душе благодать радости, любовь и мудрость,

- *А он — хранил, копил и множил. Он был — скопидомом!*

как смог бы он построить на месте нескольких келий огромный Дивеевский монастырь? Чем было бы ему делиться с приходившим к нему за исцелением и мудростью народом, творя подвиг старчества? Откуда бы он черпал любовь встречать любого и каждого светлыми словами: "Радость моя!"?

Чтобы иметь возможность кому-либо что-либо серьезное давать, нужно становиться богатыми людьми.

- *Во всех отношениях: богатыми умом, опытом, душевной теплотой, гибкостью, житейскими умениями, деньгами, связями...*

Когда ты стал богатым человеком, пришло время свои богатства жизни и людям отдавать.

- *Ты не обязан. Но ты можешь. А если можешь, то я думаю, что и должен.*

Кому отдавать? Точнее, куда вкладывать?

- *"Отдавать" звучит с акцентом "отбирать от себя" и нравится людям, желающим себя обеднить. "Вкладывать" имеет явный капиталистический оттенок и направлено на обогащение. А вам больше нравятся богатые или бедные?*

Так вот, вкладывать нужно в первую очередь в тех, кто этого достоин и перспективен. Вклады в кого дадут максимальный выход.

- *Выход куда? В жизнь, к людям, а не тебе непосредственно.*

И если ты бизнесмен, работающий на жизнь, то дружба для тебя окажется не в стороне от твоего главного бизнеса, а будет лишь другим его рукавом. Соответственно твои дружеские и любые другие контакты с людьми будут делиться на: С кем-то — **донорские контакты**. Есть люди, в кого вкладываться (по крайней мере, тебе и сейчас) смысла нет, а получить с кого много хорошего можно. И чем больше ты там получишь и меньше потратишься, тем лучше.

- *Вполне берущее отношение. И если ты от этого отказываешься, ты дурак и людей обидеть можешь. Они хотели тебе подарить, а ты?*

Честные сделки.

- *То же берущее отношение, но здесь принципиален момент полноценной оплаты полученного. Ты мне — я тебе, оба обогатились, и оба довольны: все честно.*

Дающие контакты.

- *Ты даешь, чтобы был доход, но не себе, а этому достойному человеку или людям через него.*

Вот такой бизнес. Вот такая дружба. А вам такой бизнес — нравится?



Тимур

Это — подход умный. То есть хороший, доброжелательный, но не душевный.

- *Ясно же, что это не всегда одно и то же.*

А в душевном мире люди совестью просят, напрягаются быть должными и вообще хотят быть хорошими в своем (для нас часто не очень понятном) смысле. Совежливые люди всегда озадачиваются вопросом: можно ли вообще, а точнее, о чем можно просить близких людей? Чего от них можно хотеть, чтобы остаться им другом, чтобы "не опозлять отношений потребительством"?

Ответы на этот вопрос приходят разные. Кто-то в соответствии с новым представлением о жизни меняет и представление о друзьях — и ищет теперь таких друзей, которые могут побольше дать.

- *В самом прямом смысле: престижную работу, качественную развлекаловку, информацию, деньги, наконец.*

При этом, оставаясь совестливым человеком, он готов расплачиваться. Честный, но деловой подход.

Можно решить трудный вопрос по-другому и жестко разделить: есть друзья и есть деловые контакты. Есть свои, близкие люди, и есть — люди просто нужные. Тогда с нужными людьми идут деловые контакты, а "от друзей мне ничего не нужно, они мне просто друзья". При таком, несколько наивно-романтическом, подходе все вроде бы хорошо и внутреннего морального конфликта нет, но и этот подход не самый лучший как с точки зрения перспектив самой дружбы, так и с точки зрения друзей, которым, по сути, тоже ни о чем попросить вас будет нельзя.

- *Неудобно.*

А можно решить вопрос еще проще. Можно на все эти трудные вопросы закрыть глаза и по сути ждать, когда все произойдет как бы само собой. Все само собой и происходит: с людьми, которые нужны меньше, времени на общение, само собой, постепенно находится все меньше и меньше, а сохраняются и поддерживаются (как бы и без всякой задней мысли) контакты именно "нужные": нужные в разных, в том числе и в самых лучших, смыслах этого слова. Все, что вам тогда будет необходимо, это изредка как бы стыдливо сокрушаться:

- *"Как же так получается, старые друзья, а видимся только по делу!"*

Кстати, так же "почти неосознанно" случаются и браки по разным расчетам (а на вид только и исключительно по любви). И хорошо, если эти расчеты основаны на предположениях, что "он будет хорошим мужем и поэтому он мне нужен". Но если где-то в глубине души прячутся размышления о карьерных успехах, денежной выгоде, возможности жить в отдельной квартире, о переезде в большой город и так далее, то у этой семьи могут однажды возникнуть трудности.

- *"Ты меня никогда не любил!"*

Суть проблемы тут именно в невысказанности, спрятанности желаний. Раз прячем, значит, прячем что-то нехорошее: так ведь принято?

Если мы твердо уверены, что от близких людей нам ничего не должно быть нужно, то на практике у нас и в самом деле только два варианта: искать для нужных отношений других людей (вместо близких) или обманывать близких (и себя) в отношениях уже существующих.

Вот девушка нежно и ласково проводит время с молодым человеком. И — хочет за него замуж. А он о свадьбе как-то не заговаривает и похоже, что и не задумывается: "У нас же и так все хорошо". Как быть совестливой девушке? Особенно если она и замуж хочет, и понимает, что этот "замуж" — то, что ей от молодого человека — нужно. Получить.



Другой пример: молодому человеку очень нужно денег — взаймы: подвернулась удачная возможность для профессионального, к примеру, роста. И он знает, что возможность дать ему эти деньги у его друзей есть. И все-таки он упускает хорошую возможность, потому что не представляет себе, как можно подойти к друзьям с такой просьбой. Как можно друзей — использовать?!

- *Получается дилемма: кто я, дурак или подлец? Дурак, если могу воспользоваться помощью и не пользуюсь, а подлец — если пользуюсь. Так?*

Не так. Все оказывается по-другому, если позволить себе признать, что окружающий мир — это мир, где люди не просто живут рядом друг с другом, но и друг другу помогают. В том числе — и по просьбе. В том числе и когда это им не так легко сделать.

Казалось бы, в чем проблема? Что мешает? Проблема есть. Потому что это мир, где существуют — обязательства.

- *А значит, становится меньше — свободы.*

Причем в обязательства входит не только отработка сделочного "ты мне, я тебе", но и ответственность безусловной помощи, когда выручить близких людей можешь ты и только ты: "Раз надо — значит, надо"...

- *"— Д'Артаньян, это нужно только королеве или это нужно вам? — Вы правы, это нужно мне, Атос. — Так в чем же дело?"*

И если я когда-то о помощи прошу и помощь принимаю, то я принимаю и мир — с обязательствами. Я принимаю возможность и вероятность того, что однажды чьи-то (не обязательно того, кто мне помог сейчас) интересы окажутся для меня так же безусловно важны: "раз надо — значит, надо". А это — ответственность.

- *А ее обычно — не очень-то хочется.*

Поэтому в возрасте более раннем соблазнительной оказывается базовая формулировка о свободе: "Я никому ничего не должен". Позже добавляется великодушно: "Но могу помочь". ("Я" здесь все еще свободен и независим — полностью.) И уже потом приходит понимание реальности: "И мне может понадобится помощь". Для меня самого или для моих близких.

И если ты "никому ничего не должен" — вообще, — то ты, как правило, никому ничего — не можешь. Сделать. Подарить. Помочь. Не по мелочи, а всерьез, когда требуются усилия людей многих, и их об этом надо — попросить.

ЕСЛИ ТЫ НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН, ТО ТЫ НИКОМУ НИЧЕГО — НЕ МОЖЕШЬ

Я знаю одну замечательную женщину, к которой люди часто и много обращаются за помощью. И она — помогает. Не потому, что она на все руки мастерица или большой начальник, а потому оказать ей услугу — лично ей — рады очень и очень многие люди. И она обращается с просьбой помочь — кому-то, и просьба эта выполняется. Потому что просит — она.

Когда все это становится пережито-понятно, заморочки про то "можно ли просить друзей о помощи или это разрушает дружбу" проходят сами. Можно. Просто не надо обманывать, делая вид, что это тебе "не очень-то и нужно" и вообще ты "ни о чем не просил". Просить надо честно. Искренне. С пониманием того, что ты сейчас — просишь о помощи. И друзья, близкие, родные, супруг — тебе помогают. И отдают себе в этом отчет.

Тогда врать не придется. Ни себе, ни другим. И отношения искренние, когда "все без утайки", — сохраняются. Потому что помощь, поддержка, золотое зеркало, аккумулятор и прочее — из основной сути дружбы превращаются тогда в нормальные частные ее проявления. А сама дружба из набора вариантов использования становится миром, где разные хорошие люди живут так, чтобы живущим рядом стало хорошо. В мир, на который можно полагаться и который можно даже любить. Потому что здесь человек человеку — друг.

- *Как минимум, это мир, в котором друзья — тоже есть.*

Хочется ли вам жить в таком мире?



Любви прекрасные фасады

Я их всех люблю, а они меня нет. За это я их всех и ненавижу.

Вот.

Мечтать не вредно

Если о любви мечтать, то все мечтают о самом красивом. Он восхищен ею и трепетно заботится о ней, она благодарна за его теплоту и заботу, а, кроме того, сама любит его, что порождает ответные чувства его. Как приятно подчеркнуть, что ее чувство любви не сводится просто к ответу на любовь его, что ее любовь самостоятельна и бескорытна, что она любит не его любовь к ней, а — его.

Любовь — совершенно замечательно штука, особенно если о ней только читать в научно-романтической литературе и не пытаться всерьез примерить, например *бескорытность*, к себе.

То есть это представить легко: тебя любят ни за что и всегда, каким бы ты ни был, просто за то, что ты есть! И всегда думают и заботятся о тебе, твои радости становятся радостью для любящего тебя, а твои печали печалат его...



Существенно сложнее оказывается представить, что это ты должен кого-то любить совершенно ни за что. Всю прошлую неделю она мне не звонила, а вчера, когда мы встретились на вечеринке, она совершенно нагло кокетничала с каким-то пижоном и делала вид, что меня как будто не видит. И я теперь должен светиться от любви к ней? И радоваться, что она нашла себе нового хахалю? Может, им еще фонариком посветить?

*Ты отказала мне два раза,
"Не хочу!" — сказала ты.
Вот какая ты зараза,
Девушка моей мечты.*

Самая народная "Академия"

Любовь небесная — прекрасна, но даже очарованные ею люди практически воплотить ее регулярно затрудняются. Мечтать о ней, конечно, не вредно, но какие шансы, что *так* полюбят тебя, если ты *так* любить не умеешь?

Посему предлагаю рассмотреть более реалистичные варианты и обратить внимание на любовь земную. Земная любовь выглядит как полагается, то есть имеет облик вполне небесный, воздушный и трепетный, но если вы присмотритесь к корням, вас поразит ее житейская основательность и жестковатый практицизм.

Тимур

Читатель, приготовьтесь, Н.И. снова начинает вас подначивать. Давайте не будем обижать себя и его подозрением, что все, что бывает в его и в нашей жизни и любви, сводится к таким вот картинкам. Но... такие картинки в жизни тоже есть. Можно игнорировать эти картинки, можно игнорировать другие, более симпатичные, но, наверное, хорошо бы держать в душе память о жизни в целом. И если однажды в душе читателя эти вопиюще противоречивые картинки большого чистого и вульгарно повседневного сложатся в части единого целого, тогда ирония и в изрядной степени самоирония умного и живого автора окажется не столько руководством к действию, сколько поводом лишний раз пережить, насколько разной и многогранной может быть жизнь и любовь в один и тот же момент времени и между одними и теми же людьми.



Типичное начало: Хочулка взаимная

Хочулка плюс владелка получается имелка, а кончается все это сопелкой и пыхтелкой.

Я встретил женщину и понял, что эта женщина мне нравится. Я понял, что я ее хочу. Женщина увидела мои горящие желанием глаза, оценила совокупный (то есть душевный, физический и прочий) капитал их владельца и подала мне знаки благосклонности: "Ты мне нравишься тоже!"

- Ее руки мягко задержались в моих руках, и на мое касание пальчиками ее ладошки она ответила довольно опущенными ресницами.

Я понимаю, что эта женщина не против. Она не возражает, если я буду ее завоевывать — и я решаю ее завоевывать.

Я начинаю ей звонить теплым голосом, интересоваться ее планами, слушать ее переживания и рассказывать ей милые небылицы. При встречах я внимателен, но немного неровен, потому что не скрываю своего желания, отчего ее глаза довольно туманятся. Мои губы тянутся к ее, она смеется и шлепает меня по губам цветами, которые я ей подарил.

Она знает, что я ее люблю. Хорошо, что я знаю, как это делается, и хорошо, что мне нравится и легко это делать для нее. Потому что я ее хочу. Мы — лакомимся друг другом.

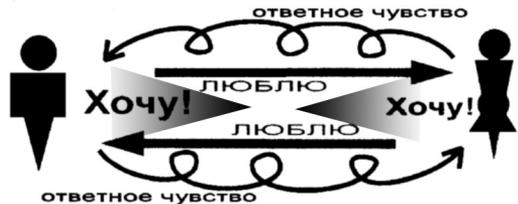
А на картинке это выглядит так:

На поверхности — люблю. А в основе, то есть на самом деле, — хочу.

Несложно догадаться, что у некоторых субъектов, недалеко вышедших из животного

мира, *хочу* может очень даже наличествовать, а любовь — как-то нет. Кстати, ничего страшного я в этом не вижу, особенно если их *хочулка* окажется взаимной.

- Ты — меня, я — тебя. Вот и поношались. А если вам это не нравится, то вы можете себя этим не радовать.



Хотя, конечно, с любовью лучше. С любовью немного хлопотнее, но выходит и красивее, и добрее, особенно с учетом обычного возникновения ответного чувства...

Близость и привязанности

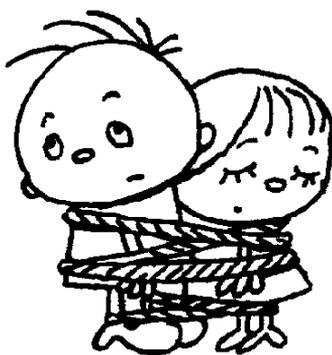
Далее, мы с Ириной (пусть мою любимую женщину зовут так) решили соединить то ли свои постели, то ли свои жизни — и стали жить. Как это происходит обычно, между нами достаточно быстро завязались привязанности, я свыкся с Ириной, мы стали близкими людьми, я привязался к ней, а она привязалась ко мне.

Стоп! И близость, и привязанность я предлагаю вам представить предельно реально: вот между нами натянулись веревочки, а то и канатики, одним концом канатик привязан к моему ребру, другим концом — к ее. И мы стоим предельно близко друг к другу: я чувствую ее дыхание, а она — мой локоть.

Что будет теперь, если мы близки, а я неловко повернулся? Мой локоть ударит ей по ребрам.

- *А вы знаете, у меня довольно острые локти.*

Вот незадача! Были бы мы не близки — она бы только посмеялась над моей неловкостью, но мы близки, и она кривит гримаску: "Ой, ну больно же!"



ПРИ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ НЕЛОВКОСТЬ РАНИТ.

А что будет, если я когда-то не устрою ее как близкий человек и она вдруг дернется от меня? Канатик между нами натянется и, привязанный к живому, дернет нас. Нам станет — больно.

ПРИВЯЗАННОСТЬ ЧРЕВАТА БОЛЬЮ. И ВЫ ЭТО ЗНАЕТЕ.

Как люди близкие и привязанные друг к другу, мы стали *опасными* друг для друга людьми: мы можем причинить друг другу реальную боль. И если я не хочу, чтобы мне было мучительно больно, если я не могу допустить, чтобы Ирина от меня ушла, что я буду делать? Правильно, я буду Ирину лю-

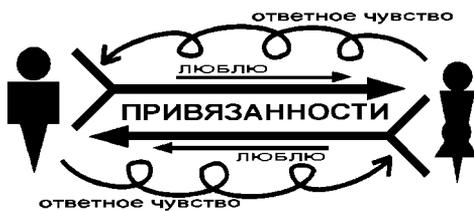
бить, я буду об Ирине заботиться. Моя зарплата станет ее зарплатой, я буду приносить Ирине цветы и ходить на рынок за картошкой. И если я об Ирине забочусь хорошо, я могу быть почти уверенным, что она мне сильно больно делать не будет. А если Иринушка тоже не дура и мы оба заботимся о себе... то есть о другом... то есть о себе,

- *Я правильно озабочен подбором слов?*

то у нас теперь настоящая любовь, которой мы и охраняем себя от партнера, от нанесения нам боли и душевных ран. Очевидная и, возможно, главная черта этой любви то, что это любовь добровольно-принудительная.

- *То есть ты, конечно, можешь и не любить, но ведь, сам понимаешь, тебе же хуже будет...*

А пока все хорошо: если не копаться, что там внутри, то снаружи таких отношений вы увидите благодатную картину заботливой и внимательной любви, справедливо вызывающей у посторонних восхищение, а у партнера — благодарное ответное чувство. И тогда картинка про отношения, где любовь рождается из привязанности, выглядит вполне привлекательно. Вот так. Да?



Да, только не дай вам бог, несмотря на все меры предосторожности, все-таки дернуться или партнера задеть: даже без всякого злого умысла, чисто рефлекторно

партнер вздрагивает и начинает задевать вас.

- *Ну мы так устроены.*

Нам становится больно — и мы устраиваем разборки. Вот так:

Похоже, что картинка потеряла былую привлекательность и стала более реалистичной. Как в жизни. Как в нормальных отношениях, где любовь только прикрывает привязанности и мгновенно превращается во вражду и ненависть, чуть только привязанности напрягаются...



- *От любви до ненависти — одна привязанность?*

Нас с людьми связывает не только душевная привязанность, иногда еще крепче нас связывает жизнь. Мать-дочь — близкие люди плюс вообще не разъедешься. И снова — нас нередко спасает любовь.

От мамы никуда не денешься, а она тебя достанет всегда. "Куда пошла?!", "Чтоб я этого больше не видела!", "Да как ты смеешь!" — набор известен, но не радостен. Что делать, куда бедному крестьянину податься? Убегать пока некуда, драться и воевать — пробовали, наши силы расстреливаются на дальних подходах... Остается, похоже, одно: дружить. А еще лучше — любить.

- *Когда что-то любишь — оно уже не такое противное, плюс, если даришь внимание, понимание и теплую заботу, на тебя почти не ругаются, а иногда даже ласковы.*

Любовь — давно проверенная защита от опасных близких. Да, средство это дорогое. А что делать? Вот и начинают близкие люди любить друг друга, чтобы не съест враг врага раньше времени.



● Тимур

Вообще-то тут описаны принципы мирного сосуществования. Да, люди часто и необдуманно (но очень гордо и радостно) называют такие отношения любовью, но назовем ли их любовью мы? Да и в словах ли дело?

А вот и в словах. Назовем *такое* любовью, а нам *такое* не понравится, и мы будем не любить саму любовь. Вместо того, чтобы трезво оценивать приемлемость и потенциал таких, описанных выше, отношений.

Правда, если на отношения любые, кроме любви, существует внутренний (или внешний) запрет, то и приходится любовью отношения любые называть. Чтоб хоть какая-то любовь. Так что, Николай Иванович, вы нас не путайте. При чем тут любовь? Сами ж пишете: привязанности.



Сделки

Можно привязываться, а можно идти немного другим путем, когда два взрослых и разумных человека так или иначе договариваются друг с другом. Близость между нами не обязательна (опасно, однако!), а вот взаимные услуги — это понастоящему интересно. Если речь о любви ведут два хорошо воспитанных человека с возвышенными чувствами, то договор о предоставляемых услугах звучит возвышенно красивым, прямо-таки поэтическим текстом, но расшифровывается без всякого труда.

Вот, например,

таким текстом будет идти Его признание в любви,

- *а таким — расшифровка Его этого слабо закодированного текста.*

Итак,

"Иринишка, мне так дорого твое присутствие..."

- *"Дорого..." — значит, готов платить за мое присутствие. Проявляет заинтересованность. Это хорошо.*

"Мне так нравится смотреть в твои глаза, чувствовать твою близость и теплоту прикосновений... Ты меня так привлекаешь..."

- *Понятно. Хочет секса. Это тоже хорошо.*

"Я хотел бы, чтобы у нас сложились серьезные отношения..."

- *Серьезные... Он что-то гарантирует. Что? И что за это ждет от меня?*

"Я так представляю, что у нас будет дом, где ты будешь хозяйкой..."

- *Понятно. На мне готовка, стирка и так далее.*

Она может то ли вздохнуть, то ли расслабиться, потому что смысл его текста ясен уже предельно: "У меня к тебе вполне традиционные ожидания. Я от тебя жду все, что должна делать каждая обычная жена". Если они имеют некоторый опыт семейной жизни, то основные функции жены она знает и так, в случае чего он ей быстро напомнит. Это:

Душевный друг — тот, кто готов принимать мою усталость. Более подробная раскладка, напоминаю, имеет вид: Грелка, Взгрелка, Унитаз, Золотое зеркальце. В другое время — Игрушка для трепя и развлечений.

Любовница, то есть секс бесплатно. Немного внимания каждый раз обещаю, но чтобы по полной программе вокруг тебя каждый раз крутиться, как раньше, — нет уж, извольте.

Визитная карточка. Жена для мужчины есть важная составляющая его личного интерьера в широком смысле этого слова.

- *На этой фотографии изображены моя дача, пес, машина и жена. Все выглядит — великолепно!*

Домохозяйка. Домом и мной надо заниматься. Мне самому, что ли, носки стирать?

Мать моих детей. От меня — руководящие указания, от тебя — все остальное. В общем, мои дети должны мне понравиться.

Впрочем, любая сделка имеет две стороны, и в ответ на ожидания мужчины женщина выставляет требования свои. Трепетно вложив ему в руки свои ладошки и преданно глядя в глаза, она спросит:

"А ты готов содержать нашу семью?"

- *Что значит: "Деньги давай!"*

"Больше всего я ценю в тебе то, что ты настоящий защитник и опора..."

- *То есть: "Самые трудные вопросы на грудь берешь ты, а не я, и я знаю, с кого мне в случае чего спрашивать".*

"Милый, и еще: я так благодарна тебе за взаимопонимание!"

- *Перевод: "Чем быстрее ты будешь меня понимать и со мной соглашаться, тем будет лучше. Не упрячься".*

Если больше она ему ничего обещать не планирует, то: она вдруг порывисто, с широко открытыми глазами тянется к нему, нежно опускает свои руки ему на плечи, тихо припадает к его груди, после чего задерживает дыхание, медленно прикрывает глаза и дарит ему свои полуоткрытые ищущие губы. На чем торговля обычно и заканчивается...

- *Минута... две... три. Наверное, пока хватит.*

 **Тимур**

Разрешите вклиниться...

Насколько мы с вами уверены, Николай Иванович, что условия сделки тут обе стороны поняли одинаково? У меня есть ощущение, что и он, и она сохраняют очень

большую свободу маневра для последующих разъяснений сути и духа соглашения... Значит, будут еще и разговоры, и передоговоренности. А тогда — можно ли тут говорить о сделке? Или пока только о протоколе намерений?



Если мужчина, находясь в мечтательном предвкушении, решает, что эта сделка его устраивает, он предлагает женщине свою руку и сердце. Он берет на себя свою часть сделки, свои обязанности и ожидает, что она будет выполнять часть свою. По рукам? И если они дали друг другу руки, они вступают в ответственные бизнес (простите, семейно-душевные) отношения, где согласно договору удобно пользуются друг другом.

Что можно возразить против честной сделки между мужчиной и женщиной? Это нормально и разумно: мужчина обслуживает женщину, женщина обслуживает мужчину, вместе они помогают друг другу жить.

● *Тимур*

Простите за пессимизм, но я бы все-таки возразил против слова "честный" применительно к такой сделке. Тут одно из двух: либо это сделка, и тогда стороны, не надеясь друг на друга, оставили себе простор для взаимного одурачивания, то есть сделка эта — нечестная. Либо это и не сделка вовсе, а уверенность в другом человеке, то есть доверие. Соглашусь, что в реальной жизни второе бывает не так часто, как первое, но бывает тоже. А вот честная сделка бывает куда реже, чем первое и второе, вместе взятые. Зато куда чаще бывают ситуации, когда с одной стороны — доверие, а с другой — игра в сделку.

А что особенно приятно, нам никто не может запретить называть свои отношения не сделкой, а душевным расположением и любовью. Объявлять свои отношения "сделкой" — не всегда удобно.

Наверное, вы в курсе: в любом государстве со всех сделок нужно платить налоги — если это оформляется как сделка. А если я свои сделки с женщиной оформил как любовь и семью, то налоги можно не платить.

Наверное, поэтому у нас не разрешают многоженство. Только прикиньте: вот построил я швейную фабрику и всех сотрудниц: швей-мотористок, уборщицу и секретаршу — оформил как своих жен. То есть деньги им за работу плачу те же самые, а налоги — нет, потому что у нас не сделка, а большая семья на сорок человек. Сколько сэкономил? Сорок с лишним процентов от зарплаты (пенсионный, подоходный и прочие соц страхи). Не слабо?

- *Не разрешат, не разрешат нам многоженство! А тем более шведские семьи и прочие браки между влюбленными друг в друга мужчинами... Налоговая не позволит.*

Да. Так вот: что справедливо для коммерции, то справедливо и для души. Мы дружим, мы любим друг друга, мы не в коммерческих отношениях! Любимая, может быть ты думаешь, что мне от тебя что-то надо? Нет, любимая, я от чистого сердца, я дарю тебе все, что я сказал. А как ты ко мне относишься? Может быть, ты тоже хочешь безвозмездно подарить мне все то, о чем мы с тобой договорились?

- *Да, милый! Взаимно, любимый!*

Если нашу сделку — лирическую сделку! — мы оформили как бескорыстное дарение двух любящих людей, то и сделка совершена, и бонусы (подарочки сверху) получены. И тогда наш бизнес называется настоящей любовью, а мы себя можем считать людьми любящими и совершенно бескорыстными. Тем более, если стороны свои обязательства выполняют, отношения взаимовыгодны и бизнес процветает, то у нормальных людей совершенно естественно, кроме и помимо всяких сделок, возникает друг к другу теплая благодарность.



- *А нередко и — настоящая любовь. Когда мы такие богатые и откормленные, почему бы нам и не поделиться, почему бы не подарить внимание и заботу хорошему человеку?*

Просто так!

**Любовь и дружба:
сравнительная феноменология обыденного сознания
и структурный анализ как получится**

*Не можешь любить — сиди и дружи.
Говорят в Одессе*

Всем известно, что любовь от дружбы отличается, вот только чем, почему и что из этого следует, сказать никто не решится. Наблюдательные люди заметят, что любовь обычно ярче и страшнее, дружба — ровнее и поспокойнее. Любовь — штука подлая, а дружба — честнее.

- *Так-то оно так, а может, и не совсем, а может, и не так.*

Как тему для размышлений кидаю тезис: если не отрываться далеко от народа, то любовь — это дружба плюс секс.

- *Ну не обязательно секс как факт, но хотя бы как сексуальное влечение. Желание, когда я тебя хочу, а еще лучше — ОЧЕНЬ ХОЧУ.*

Конечно, это справедливо только для основной массы, то есть не для всех. Для тех, у кого на сексе заморочек нет (вопрос был прост, подняли тост, поели кекс, имели секс), — для этих морально облегченных индивидуумов дружеский секс прибавляет к дружбе столько же, сколько дружеский танец, чай или массаж. То есть почти ничего. Бывает, конечно, и так, что любовь есть, а сексуального влечения — нет. Верно, но это бывает редко и, как правило, лишь когда сексуального влечения нет еще или уже.

Кто-то может заметить, что для любви сексуальное влечение обязательно, а дружба в любви — редкость. Да, соглашусь и с этим, мне самому такая формула любви представляется весьма глупой, но глупее всего то, что для народа это — правда, народ этой формулой живет и этой формуле следует:

ЛЮБОВЬ = ДРУЖБА + СЕКС.

И вообще-то это понятно.



Девушки этот предмет отслеживают достаточно внимательно, и, пока ты с нею не подружишь, уважающая себя подруга в любовь с тобой играть не будет. А если отношение молодого человека настолько дикое, что, кроме сексуального воодушевления, никакой дружбы более не содержит, то даже молодежный народ одно с другим не путает и называет: это не влюбленный, а сексуально озабоченный.

И — вспоминайте сами. Вы можете дружить месяцами, но если вдруг в отношениях заблестело очарование сексуальности и во время вроде бы обычного трепанья руки как бы случайно начнут нежно касаться друг друга... Обещание близости (тела, естественно, а не только души) поднимает градус отношений до предельно высокой отметки: юноши учат стихи, моют свои уши и говорят девушкам приятные любезности.



А когда обесценивается секс, уходит и любовь. Впрочем, у людей, ценящих друг друга, остается дружба.

● Тимур

Что-то мне стало сильно грустно... Дружба — отдельно, любовь — отдельно, секс — как прокладка...

Да, все это может быть и так, если мы примем, что любовь между мужчиной и женщиной — совершенно отдельное чувство, не имеющее с любовью — к родителям, детям и, кстати, тем же друзьям — никакого отношения.

Да, если мы считаем, что в дружбе нет любви или что это только слово похожее, а содержание чувства совсем другое, то — да, можно складывать эти разные чувства и полученную более или менее гремучую смесь называть любовью.

Но — стоит ли?

Вспомним, что не в "народном", а во вполне приличном, настоящем, если хотите, варианте все эти взаимоотношения — проявления одного и того же сложного чувства: любви. И тогда можно говорить о родительской, детской, дружеской, эротической, братской, сестринской любви. Все это — любовь, близко или нет вам это слово.

В нашей жизни есть удивительный перекося. Мы часто не называем любовь любовью, потому что привыкли называть любовью всякое разное безобразия.

- Ну, если не мы привыкли, так люди вокруг нас. Вот, к примеру, в самом голубом цвете вроде и ничего плохого нет, а слово — непопулярно. Так и "любовь", как слово, ввиду его плоско-подросткового хождения "в народе", сегодня всерьез употреблять, похоже, как-то неприлично.

Пока этот перекося только в словах — ничего страшного. Любить можно, называя все это как угодно: сделкой, привязанностью, как хотите еще. Хуже, если стремление к любви где-то на подлете будет стандартно заменяться "народным" ее пониманием. Вот тогда станет совсем грустно.



О любви и других спекуляциях в особо крупных размерах

Не будем говорить о любви, потому мы до сих пор не знаем, что это такое. Может быть, это густой снег, падающий всю ночь, или зимние ручьи, где плещется форель. Или это смех, и пение, и запах старой смолы перед рассветом, когда догорают свечи и звезды прижимаются к стеклам, чтобы блестеть в глазах. Кто знает? Может быть, это мужские слезы о том, чего некогда ожидало сердце: о нежности, о ласке, несвязном шепоте среди лесных ночей. Может быть, это возвращение детства. Кто знает?

К.Паустовский. Ручьи, где плещется форель

И дружба, и любовь живут сделками, но отличаются друг от друга как обмен марками в школе от валютных спекуляций на бирже: как вы понимаете, существенно меняется и ассортимент, и, главное, объем сделок. Я не утверждаю, что ничего дороже секса во взаимоотношениях мужчины и женщины не существует, но почему-то именно сексуальная близость — возможно, в силу полузапретности — является тем ключиком, который открывает тайнички, годами и десятилетиями хранящие все самое для человека дорогое, его личные драгоценности. Если у мужчины самое ценное — это его деньги и свобода, он кидает к ногам любимой свои деньги и свободу.

Если у нее дорожке ее тела ничего нет, она дарит ему свое тело: "Я — твоя!"

- *Все для тебя, любимый, единственный! Все к твоим ногам, любимая!*

Обратите внимание, это важная деталь: что касается ассортимента, дружба нас снабжает душевными товарами повседневного спроса. В ее наборе не самые дорогие вещи, но те, в которых ты нуждаешься каждый день: понимание, интерес, поддержка. Если у тебя есть друзья, ты будешь сытым и одетым. Но и только. А вот роскошь и ощущение исключительности дает только любовь. Когда, например, от вас хотят забрать свободу и готовы пожертвовать свободой своей — вы понимаете, что речь идет о вещах ценных исключительно. Когда человек готов поставить тебя в центр своей жизни, и не только готов, но и делает это, это его решение — дорогое.

- *А иногда — и очень дорогое.*

Все так. Начинаются драгоценности — начинается любовь.

ЛЮБОВЬ СИЯЕТ БРОШЕННЫМИ ЕЙ ДРАГОЦЕННОСТЯМИ

Цена любви измеряется ценностью принесенных на ее алтарь драгоценностей, и чем богаче россыпь, тем сильнее сверкает любовь. Естественно, если претендующий на любовь вместо камешков предлагает дешевую бижутерию, все понимают цену такой любви.

- *Вспоминай печаль М.М.Жванецкого: "Бутылка шампанского и шоколад — это не любовь, это увлечение!"*



И понятно, что это не дружба: дружба такой ерундой не живет. Дружба, скорее, разумна и делится тем, что пригождается, любовь же дарит то, что восхищает. Бриллианты и цветы сильно отличаются в цене, но их объединяет то, что как подарок это вещи ненужные. Они — не *нужные*, они более *нужных*, они — *ценные*. Это — момент внимания к тебе и подчеркивания твоей значимости. И когда друзья дарят тебе безделушки, они дарят тебе искорки любви.

С другой стороны, дружба в сравнении с любовью не в пример честнее и благороднее. Почему? В торговле любви на лотки выкладываются главные драгоценности, а там, где появляются драгоценности, там же обычно появляются и подозрительность, и подставки, и подлоги.

*Погоди, погоди, бесприданница,
Ты любила всего одного,
Тот, кто знает любовь без предательства,
Тот не знает почти ничего.*

*Вероника Долина, главный
спец по женской любви. Ну, и
по мужской тоже*

Понятно: из-за пары рублей мы сволочиться не будем, и, если кого это сильно выручит, мы эту сумму можем ему даже подарить. А вот как мы будем себя вести, если вдруг увидим реальную возможность заполучить себе пару камешков, — для многих вопрос открыт. Даже в нормальной финансовой деятельности сохранить порядочность при работе с большими суммами могут только очень порядочные люди.

- *Или очень богатые, для кого пробегающие мимо них суммы — не деньги.*

Если любовь живет светом вложенных в нее драгоценностей, то драгоценности должны быть под охраной. Как минимум, драгоценности не должны обесцениваться, а для этого должно быть запрещено их тиражирование: драгоценность имеет это звание тогда, когда она в единственном числе.

- *Антуан де Сент-Экзюпери: "Любимый цветок — это прежде всего отказ от всех остальных цветков".*



Именно из этого вытекает совершенно понятное требование эксклюзива в любви, и это естественно: драгоценности особенно дороги тогда, когда их нет у других. Сам по себе бриллиант — блестящая безделушка, но если такой больше ни у кого нет... Если то, что ты даешь мне, ты легко даришь и другим, то разве тебе это дорого? Когда то, что дарю тебе я, ты легко получишь и у другой, то будешь ли ты ценить мой подарок? Поэтому никаких *других* у нас быть не должно: ты — только мой, я — только твоя.

Логично? Предельно логично. И одновременно может быть совершенно непонятно другой стороне:

— Какие у тебя ко мне претензии? Я что, в чем тебя обделил? Твоего я на брал, у нас с тобой все по-прежнему, раньше тебе этого хватало. А что встретался с Натальей, тебе от того ущерба нет. Тогда чего собачишься?

Он рассуждает абсолютно здраво, но по логике дружбы, которая печется лишь о необходимом. А любовь — дитя роскоши... Кроме того, он забывает, что в глазах любимой он себе уже не принадлежит. Наивный!

Любовь обидеть легко.

Я доверила тебе все, что у меня было, я слезинками капала в твои крепкие ладони, но ты вдруг разнял свои руки, и все просыпалось в грязь...

- *Я плачу.*

Обиды любви — жестоки.

Я отдала тебе все свои драгоценности, я вложила в тебя все, а ты оказался — не тем.

- *Предатель!*

С точки зрения нормального удобства и обычной житейской порядочности дружба несравнимо предпочтительнее любви. Начинается любовь — кончается вольница дружбы и начинаются неприятности. Поднимаются притеснения, вас начинают ревновать, на вас уже претендуют как на свою собственность, от вас ждут всегда внимания и навсегда заботы... Конечно, другом быть проще и удобнее.

- *Но пока душа еще жива, все равно хочется быть — любимым!*

Тимур

Николай Иванович, разрешите выразить другое мнение.

В дружбе мы следим за тем, чтобы жить по средствам и не бросать в общий костер все, что есть. В любви же любимый человек становится настолько важен, что радовать его и делиться с ним — уже не просто доброе удовольствие, а необходимое условие и суть жизни.

- *Можете считать это душевным заболеванием, но от этого меняется мало что: люди иногда так живут. Возможно, так ваши родители относились к вам.*

И если вспомнить об обмене-делке, то суть, вероятно, все-таки не столько в произвольно выбранных драгоценностях, сколько в подходе к обмену: в дружбе приемлемое меняется на приемлемое, то есть обмен субъективно равноценный. А в любви всё меняется на всё.

- *Помните притчу о старой женщине, которая подала всего лишь грош, но это было все, что она имела? И ведь ее дар был оценен выше солидных даров богача.*

Я не знаю, хорошо это или глупо и плохо, но так бывает. И это бывает сильно. А значит, возможности напортачить гораздо больше: как всегда, когда задействованы большие силы.

- *Поэтому люди умудренные уже грустно сдерживают порывы своей любви и находят способы изящные и тонкие: иначе неясно, сделает горячая забота жизнь любимого лучше, или наоборот.*

Однако и доброго дела может оказаться гораздо больше. Правда, суть тут уже не столько в остром и практичном уме, сколько в душевной мудрости. И тогда если дружба — это любовь сдержанная и с умом, а просто любовь — это сила несдерживаемая, то любовь, которую хотелось бы видеть мне, это сила добрая, могучая и не столько ограниченная, сколько направляемая — мудростью. И душевной, и просто житейской.



Сказка о волшебной сказке

"На дубе том висит ларец, в ларце утка, в утке яйцо, в яйце игла, а на кончике иглы — моя жизнь..." Слушай, а куда у нас в доме все иголки задевались?

Сказка в формате будних забот

Одна из самых глубинных драгоценностей души — это хранящая в душе Сказка. Когда-то, в очень далеком детстве, мы были счастливы. Было ярко и весело, мама пахла чем-то очень вкусным, а папа хотел с нами играть. Это была — сказка. И мы поверили, что мы можем быть счастливы, что сказка в жизни — возможна. И теперь мы ждем, что когда-нибудь придет Дед Мороз с огромным мешком, полным нам подарков, мы встретим добрую Фею с волшебной палочкой, взмах которой сопровождается серебряным звоном, и пойдём

по дороге, вымощенной желтым кирпичом, навстречу самым чудесным приключениям. И очень важно, чтобы мы могли держать за руку того или ту, с кем этот путь и делается — Сказкой.

*Я тебя зову, как только
Новый месяц робкой свечкой
Занавеску тронет тонко,
Выходи ко мне навстречу.*

*Ты не бойся, я согрею
Твои зябкие ладони,
Твои теплые колени
Поцелуями укрою.*

*Я тебя в стихи одену,
Шорох слов накину шалью,
Звуки музыки печальной
Принесут с собою тени...*

Может, ты моя Сказка?

- *Вы чувствуете, вы понимаете, сколько стоит этот вопрос?*

Пока жива Сказка, жив человек: ему есть во что верить, чего ждать, во имя чего жить. Боль и сияние Сказки именно в том, что мы все время отодвигаем ее вперед, зная, что она не может быть здесь и сейчас, но веря, что она *может быть*: может быть, с тем? Может быть, тогда? Сказка жива тем, что мы не пытаемся ее одеть реальностью, тем, что она живет только как — Сказка... И тем страшнее рывок, когда я кому-то реальному, с настоящим телом и запахом, говорю: "Ты моя Сказка!"



*И в день седьмой, в какое-то мгновенье
Она явилась из ночных огней,
Без всякого небесного знаменья,
Пальтишко было легкое на ней.
Мне надо на кого-нибудь
молиться...*

Я поставил на тебя смыслы моей жизни, ее потаенную пружину, ее свет и радость, все свое существование. Я люблю тебя, принцесса Сказка!

Сказка — это очень просто.

Я долго прилаживался и в конце концов растянулся на траве, удобно положив свою голову ей на колени. Моя принцесса тоже нашла увлекательное занятие: в ее глазах бегали лукавинки, тонкой травинкой она водила мне по щекам, носу и губам, я тянулся и шлепал губами, пытаюсь поймать и отобрать щекотную травинку. Она смеялась и дразнила меня ее близостью, а если я, не выдержав, тянул руки, она быстро прятала травинку за спину и, вызываяще подаваясь ко мне грудью, с веселыми глазами требовательно кричала: "Так нечестно!"



Сказка — это очень просто, надо просто найти свою половинку и сказку своей жизни начать делать вместе.

Будьте готовы только к одному: чем удивительнее, чем чудеснее и невероятнее в своей красоте сказка, тем более она вырывается из жизни, тем труднее она в эту жизнь вписывается и легче из этой жизни — уходит. А когда уходит из вашей жизни сказка — вы всегда плачете. Вообще понастоящему плачет только тот, кто в жизни со своей Сказкой — встретился.

- *Светлых вам слез!*

Круговорот любви в природе

*Если по уши влюбилась,
Берегись любви несчастной.
Почему влюбляться надо
Неприменно в одного?
Лучше в нескольких влюбляйся —
Сразу больше вероятность,
Что один из них оценит
Сердце верное твое.*

Напутствие от Г.Остера

Убеждение, что любовь без взаимности нежизнеспособна, так же распространено, как и лукаво. Чаще оно используется как удобное обоснование, когда нужно, чтобы наши требования любви выглядели весомее, или служит оправданием, когда мы решили кого-то более не любить. Конечно, если пара замкнута только друг на друге и вокруг них только холодные булжники, то любовь в одну сторону и так, чтобы неограниченное время, — действительно затруднительна.

Однако самый влюбленный в одну-единственную, если приглядеться, любит еще и свою старую маму, и свои новые ботинки, а сколько бы он ни рыдал, что его возлюбленная его бросила и теперь его не любит никто, обнаруживается, что рыдать ему есть кому: каждого любит кто-то.

- *Некоторые, кстати, еще любят себя, и вполне полноценно.*

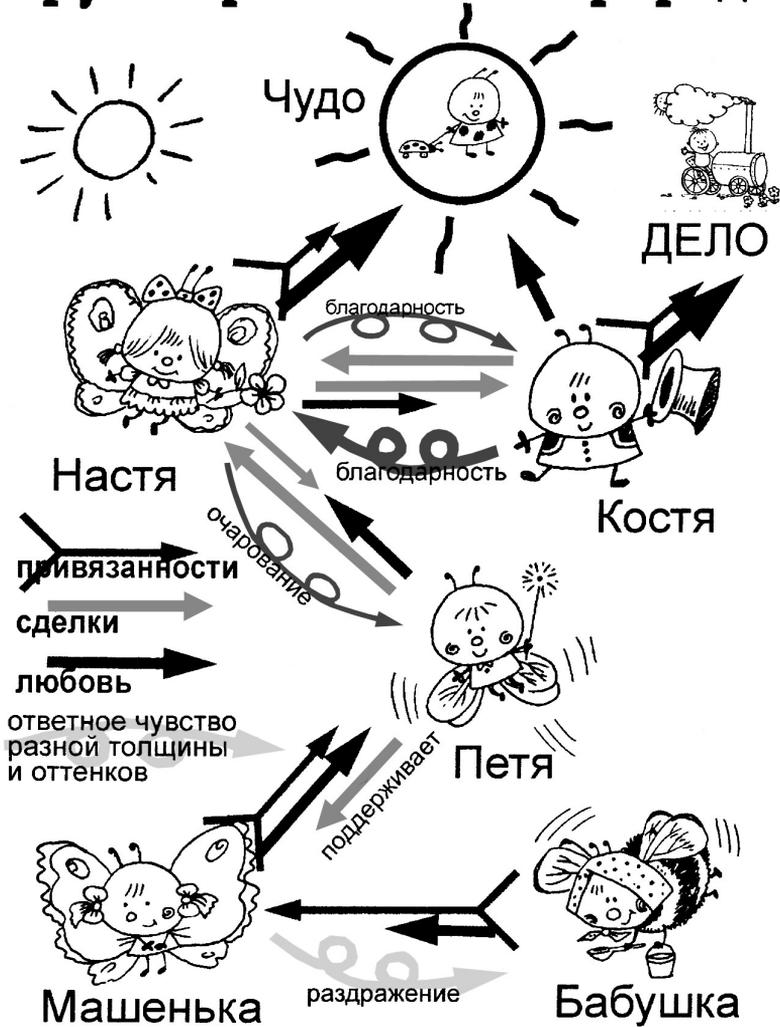
Приглядитесь: любовь передается эстафетной палочкой от одного к другому, перебрасывается от пары к паре волшебными шариками, перетекает от одного к другому и третьему теплыми ручейками, а иногда разливается морем, ласкающим всех. Ты тянешь с кого-то, но и кто-то тянет с тебя. Кто-то тянет тебя, а кого-то тянешь своей любовью — ты.



А можно посмотреть еще и на такую картинку, где я постарался изобразить эту солнечную карусель любви максимально наглядно.

- *Смотри большую картину на следующей странице.*

Круговорот любви в природе



Вот бабушка-кормилица, и бабушка Машеньку любит. Не то чтобы она была от внученьки в восхищении, но Машенька — девочка неплохая, а бабушка — человек солнечный и заботиться любит. Просто так. Хотя, наверное, в большей степени бабушка к Маше привязана и жизнь свою без внученьки не представляет. И хотя Машенька отвечает ей в основном раздражением, бабушку эта роль немного Жертвы, похоже, устраивает.

- *Потому что планида такая.*

Маша вообще-то девочка не черствая, просто сейчас она втюрилась в Петю и ни о ком, кроме него, думать не может и не хочет. Так-то она девушка самостоятельная и нынче привязанность более разыгрывает, чем переживает, но Петя для нее действительно находка, и она крутится вокруг него, получая настоящее удовольствие.

- *У нее настолько искренне дающее отношение, что можете назвать это даже Машинной любовью.*

Пете нравится ухаживание Машеньки, и он его не пресекает, а даже поддерживает, но душа его уже давно занята Настей. Настя для него — свет в окошке, и то, что Настя его все-таки не любит, волнует его мало. У Пети легкая и добрая душа, его радует сама его любовь и то, что, спасая от дряхлеющего безделья, эта любовь дает ему возможность писать прекрасные стихи и песни.

- *На которые он, собственно, и живет.*

Нельзя сказать, что Настя к нему совершенно равнодушна: Петину внимательную помощь она ценит, а его любовь ей, как женщине, безусловно льстит. Временами она Петей бывает даже очарована, но — но живет она с Костей.

Наверное, Настя Костю любит, хотя их связывают вещи гораздо более серьезные. Они живут уже не первый год, и более слаженной пары найти трудно: притом что больше всего на свете Костя любит свои паровозы, это дело его жизни и, возможно, единственная привязанность, он исключительный муж в полной комплектации: надежный, порядочный и заботливый. Да, Настя ему в первую очередь удобна, но он заботится о ней так же, как и об остальном домашнем имуществе, а недостаток любви вполне компенсирует толстой благодарностью. Настя это ценит.

А самое главное, у Настя и Кости есть их Чудо — с совершенно ясными глазами, которое бегают маленькими ножка-

ми и само как маленькое солнышко. Настя просто нашла себя в этом славном существе, она теперь живет вся в светлом празднике любви, хотя ей бывает обидно: когда Костя приходит домой, Чудо всегда сразу бежит ему навстречу.

- *От нее.*

Конечно, Костя свое Чудо, свое Солнышко тоже любит, но любит он ее по-своему: спокойно и рассудительно, как-то очень легко, и часто подсмеивается над Настей немного тревожной привязанностью.

- *Которую Настя не отрицает.*

Вот так и происходит круговорот любви в природе: бабушка кормит Машеньку, Машенька — Петю, Петя подкармливает Настю, которая кормится совместно с Костей и вместе с ним питает любовью их маленькое Чудо...

А кого кормит Чудо? Станный вопрос. Чудо, если кормит, то только свою куклу Мусю, а больше никого. Чудо просто бегаёт и сияет своими глазенками — вместе с солнышком, с которым оно дружит.

- *И, похоже, вместе с ним кормит радостью всех, ничего для этого специально не делая.*

В этой картинке понятно все, кроме самого первого пункта: а кто кормит бабушку? Здесь выходит, что никто. Может быть, светло прожитая жизнь?

- *И напоследок: если это зарисовка из жизни, то тогда не надо "ляля" про обязательную взаимность в паре. Договорились?*

Тимур

Если глава о любви завершается, то мне хочется сказать про самое, на мой взгляд, важное. Про —

Боязнь любви

*Любовь пытаюсь удержать,
Как шпагу, держим мы ее,
Один к себе — за рукоять,
Другой под сердце острое.
Господа, уберите шпаги...*

Любовь бывает болезненной, и многие решают: обойдемся-ка мы лучше без нее. Целее будем. Что тогда случается с любовью? Отношения тогда становятся — внешними.

Формальными. То есть отношения есть, но они меня — не задевают. Не трогают.

- *Не касаются.*

Так вроде бы и жить легче. Великое и щемящее чувство, к которому поначалу так стремилось сердце, разложено теперь на объясненные части, и уже видится толковый путеводитель, как свое получить и поменьше при этом потерять. Вроде бы ничего и не меняется: мы же не отказались от любви. Мы же ее только — обезопасили.

Правда, в этой безопасности, безопасности от сиюминутных потрясений, таится куда большая опасность: в нашей жизни постепенно, шаг за шагом становится все больше формальности и все меньше — настоящего. Мы начинаем избегать жизни. Переживаем. Но уже не до "лучших времен", а постоянно.

- *До смерти.*

Вы наверняка можете таких людей если и не увидеть прямо сейчас, то, по крайней мере, вспомнить. Это и холодный сослуживец, которого раздражает все, кроме логики. Это и родственник, который морщится и уходит при виде ярких проявлений чувств. Это молодой человек, который все обращает в "прикол" и создает вокруг себя дымовую завесу абсурдной ирреальности. Это и агрессивный циник, и расслабленный "пофигист". И так далее.



- *Если человек в своей жизни "и такой тоже" — это одно. А если только такой и "какой еще может быть?" — тогда есть о чем грустить. На моих глазах всего за два-три года жизнерадостный и добродушный парень превратился в бумажного чиновника, искреннего в своем непонимании "неодобренной и неорганизованной" жизни. Причем, что характерно, для него самого эти изменения вовсе не очевидны.*

Самое любопытное, что замуравивший себя в стены человек любви вовсе не избегает. Судите сами: чем больше сил потрачено на укрепление обороны, тем более нам важно для самооправдания, чтобы "трагические испытания" в жизни встречались как можно чаще. И тогда нам нужно экстремальную жизнь себе — устраивать. Или выдумывать.

Впрочем, когда пустота и одиночество за стенами становятся уже совсем невыносимыми (такое бывает), наступает — весьма болезненное — осознание. Осознание упущенных мгновений, упущенных радостей, промелькнувших людей, которые могли быть близки и дороги, осознание так и не вышедшего снова в жизнь — себя.

- *Чем больше жизни потрачено на "оборону", тем болезненней это осознание. И тем больше вероятность, что человек, сделав наконец попытку выйти наружу, обожжется, скажет себе: "Ну вот, тут и впрямь все очень плохо". И — останется, где был.*

Возврат к непосредственной, полноценной (имеющей полную цену) жизни может быть трудным и тяжелым (или просто неприятным: кто сколько потратил впустую). Но, что радует, такой возврат — возможен. Он возможен тем более, чем раньше и сильнее человеку захочется вернуть в свою жизнь настоящее.

- *Собственно, саму жизнь. А не ее переживание-существование.*

И если мы все-таки выберем жить, то нам понадобятся в этой жизни близкие люди. Люди, к которым наша душа будет тянуться, рядом с которыми мы будем раскрываться такими, какие мы есть, зная, что нас — именно таких — здесь любят и ждут.

- *Пожалуй, ради этого напрячься и вынести кое-когда и шквальный порыв ветра, и даже град — стоит.*

Впрочем, это не призыв жить вообще без защиты. Просто защита должна быть для жизни, а не этой жизни целью и основным содержанием. Защита должна быть — достаточной. И тратить на нее больше, чем нужно, — значит тратить впустую свою жизнь.

Так?





**Как возможно возмущение,
или
Строение души на листе бумаги**

Как возможно возмущение, или Строение души на листе бумаги

Вначале было понимание

Вот вы говорите: "В действительности, в действительности..." А кто ее знает, что в ней. Может, там черт знает что, в этой действительности...

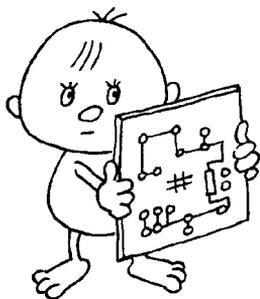
Л.Андреев

Любое, по крайней мере острое, переживание начинается с непонимания: "Ну как такое могло произойти?!" Но, чтобы душа напрягалась в непонимании, до этого должно было произойти — какое-то, любое, разное! — но ПОНИМАНИЕ ситуации.

- *Вплоть до: "Я не понимаю ничего!", потому что это — тоже определенное понимание.*

"Он это нарочно!" — "Нет, я не нарочно, так получилось!" — чем бы ни закончился этот крик, спор идет именно о понимании ситуации.

Что это такое — понимание? Как оно происходит?



Как я полагаю, понимание — процесс исключительно творческий, и творится оно обычно так: у человека есть некоторая схемка (внутренняя картинка мира, сказка о мире), он выставляет ее вперед к миру, предъявляет ее ситуации, и ситуация налипает (раскладывается) на эту картинку, делая ее живой — реалистичной. Видение мира начинается с того, что мы готовы видеть в мире, с нашей внутренней о нем картинке.

● *Тимур*

Люди как будто заранее знают, каким они должны увидеть мир вообще и конкретную ситуацию. Например, одни успокаиваются, разглядев в ситуации множество решений, другие дергаются, пока не найдут решение единственное.

Есть люди, чье сознание приближается к глобальному, которые во всем видят проявление чего-то более общего и всеобъемлющего. Напротив них — те, для которых частности как раз и составляют уникальную суть: это не просто батарейки, а "Varta", а жизнь — она не вообще жизнь, а смотря с кем и на какие деньги.

— Ох, тетушка! — вздохнул Федяшев. — Мы с вами вроде и по-русски говорим, да на разных языках. Я вам про что толкую? Про СМЫСЛ БЫТИЯ! Для чего живет человек на земле? Скажите!

— Да как же так сразу? — смутилась Федосья Ивановна. — И потом — где живет?.. Ежели у нас, в Смоленской губернии, это одно... А ежели в Тамбовской — другое.

Или, например, люди вокруг тебя — просто люди. Но если в своей внутренней картинке ты всегда видишь себя стоящим на горе, а *под тобой* люди как облачка — ты высокомерен. Если ты видишь себя стоящим на горе, и люди не *под*, а *вокруг* тебя прозрачными облачками, ты не высокомерен, а царственен. Если же в своей внутренней картинке ты козьяка в яме, окруженная нависшими над тобой могучими врагами, — в твоей душе будет ужас.

- *Вовне — одно и то же, просто люди. Но в душе, навстречу им, у каждого своя внутренняя картинка и — другое понимание. Другие чувства, другая жизнь.*

Если к тебе подходит "свой", ты открыт и дружелюбен, если "чужой" — ты держишь дистанцию и осторожен. Все понятно, и какая бы то ни было мистика здесь присутствует только потому, что знание о том, "свой" человек или "чужой", проистекает не из самого мира, а из души. Для забитого подростка "чужие" все, и родители, и друзья, а, может быть, самый чужой ему человек — он сам. Для воодушевленного же мистика с возрастанием степени его экстаза "своими", близкими братьями становятся все: душевная березка, каждое утро отвечающая на его объятия, бомж, получивший от него на бутылку, залиvisto лающий на бомжа безродный пес Шарик, а также взволнованные соседи, успокаивающий всех милиционер и равнодушные санитары.

Внутренняя картинка лежит за каждой нашей эмоцией. Мир не напоил тебя сегодня радостью, и ты грустишь, то есть жалеешь себя и сердисься на мир. Все по-человечески, все

как у всех, но ведь если расшифровать — ты сердился на своих родителей. Вначале твоим миром и были твои родители, и, когда тебе было плохо, ты им плакал: они тогда приходили к тебе, кормили и согревали. Ты вырос, но по-прежнему, когда тебе плохо, душа твоя плачет и зовет... Кого? Родителей...

- *Все наши чувства по отношению к миру — это наши чувства к своим родителям. А трудные и радостные чувства к разнообразным окружающим, в своей основе, — чувства к тем, кто был рядом с твоей колыбелью: к маме, бабушке, отцу. К тем самым родным тебе людям, с которыми ты до сих пор в душе ведешь бесконечный диалог, выясняешь отношения и считаешься...*

Наше понимание мира, в самой своей основе, — слепок наших отношений с родителями. И без этой, наверное, самой глубокой внутренней картинки наше видение мира понять нельзя.



Однако мир богат, ситуации разные, мы — существа творческие, и поэтому конкретных внутренних картинок — основ понимания — может быть очень много разных. Она *знает*, что он — *играет* и *подлизывается*, и поэтому все его цветы и поцелуйчики пропускает мимо души. Она чувствует, что он ее уже не любит. Он *знает*, что она его *любит*, но *строит ему обиду*, и поэтому то, что она не звонит и обнимается со Стасом, не значит ничего. Он это видит.

То, что она *чувствует*, и то, что он *видит*, определяется тем, что они — *знают*. Конкретные детали взаимоотношений приобретают свой смысл и значение только в рамках того понимания, той формочки, которая уже заранее в душе живет. Под эту формочку конкретные моменты ситуации подгоняются, с помощью этой схемки недостающие подробности разглядываются.



- *Кастанеда сказал бы здесь что-то очень глубокое про "точки сборки" при конструировании реальности.*

Формочка лепит реальность, но и реальность, в свою очередь, влияет на формочку: дает ей жизненность или, рано или поздно, — опрокидывает... Если ситуация налипает плохо, нужные детали пропадают и не обнаруживаются, схемка-сказка со временем заменяется или дополняется другой, более к ситуации подходящей.

Впрочем, у каждого из нас своя психопатология. Творчески подходящие к жизни и не скованные научными догмами люди могут (при желании) некоторые детали приклеить на соплях, какие-то мелочи счесть совсем не обязательными, да и вообще:

"Я, — сказал Иван Петрович, — Вижу так, как я хочу!"

Если я люблю свою формочку, неужели я не найду для нее подходящей реальности?

Понимание — это в такой же мере ориентация в мире, в какой и конструирование, и адекватность понимания связаны не только с умом и опытом человека, но и с его внутренней честностью и порядочностью по отношению к самому себе и к окружающим.

- *А также с мотивацией, тревожностью и прочими хорошо известными каждому психологу обстоятельствами внутренней душевной жизни.*

Степень субъективности, то есть внутренней активности при конструировании видения ситуации, похоже, может быть очень различной. Иногда мне кажется, что понимание первично и именно оно жестко определяет видение (и последующие эмоции).

- *Картинка (больная, детальная и обидная) настолько жестко выкристаллизовалась, что от обиды было не убежать.*

Но так бывает не всегда, и в некоторых случаях ощущение другое: понимание ищется, формируется, делается под те задачи, которые решает человек. Под то переживание, которое ищет душа.

- *Нужна обида — сделаем обиду, нарисовав подходящую картинку и подобрав, пусть даже придумав, нужные детали.*



Чтобы наше с вами видение стало более живым и реалистичным, давайте посмотрим, как разнообразно может строиться понимание (и соответственно последующие переживания) в одной и той же, вполне житейской, ситуации.

Измена как предмет субъективного переживания

– Ну мы с твоей женой так посидели!

– А мы с твоей так полежали!

На выходе из гостей, доброжелательно.

Жила семья: вначале им было хорошо, а потом стало им плохо. И вот она уже собирается от него уходить... С чего начинаются ее боль и переживания? С его невнимания? С ее несдержанности? Нет, ее боль начинается с другого: с той картинки о мире, которую она себе нарисовала.

- С той сказки, которая живет у нее в душе.

Бытовые подробности? Пожалуйста. Он ей изменил, например, с ее же близкой подругой, она об этом узнала, и теперь у нее к нему в душе... Что?

Предлагаем следующие возможные варианты. Она:

- расценивает и переживает это как предательство;
- чувствует себя обделенной;
- испытывает к нему физическое отвращение.

Похоже? Реалистичный список? Строго говоря, переживания жены в случае измены мужа могут быть и вовсе другие.

Если, например, она продвинутый (хотите — задвинутый) психолог и секс для нее — всего лишь физическая близость двух заинтересованных друг в друге людей, то она переживать будет не больше, чем если бы муж сыграл с ее подругой в большой теннис.

Если она умудренная опытом женщина и любит своего мужа, у которого как раз личностный кризис и проблемы с потенцией, то состав переживания скорее будет — радость за воскресшего мужа и благодарность подруге, взявшей на себя роль бодрящего эликсира.

- И так далее: жизнь существенно богаче и неожиданнее, чем пытаются ее представить творцы слезливых телевизионных сериалов.



„ВОСКРЕСШИЙ“ МУЖ

Тем не менее вернемся к нашему списку с нормальными (то есть привычными для нас) переживаниями по поводу измены и попробуем разобраться, из чего вырастает каждый из возможных вариантов.

Предательство. Чтобы расценить и переживать происшедшее как предательство, нужно создать и лелеять в душе примерно следующую сказку-картинку: он и она слиты в единстве, и это единство есть святыня.

- *Не просто нечто "дорогое", а именно "святыня", то есть нечто такое, чего не должны касаться "чужие руки".*

А теперь, когда эта святыня снята с пьедестала и пошла по рукам, это предательство святыни и — святотатство.

- *Итак, особенности этой картинки: секс здесь возводится на уровень "святыни", а окружающие унижаются до уровня "чужих", чьи прикосновения святыню оскверняют.*

Чувство обделенности. Исходная картинка, скорее всего, такова: муж как мужчина есть ее собственность, то, что принадлежит ей по праву, и вдруг ее собственность достается не ей, а ведь ей и так не хватает. Изначальное и итоговое ощущение бедности.

- *Строго говоря, непонятно, как из разового пользования ее имуществом вытекает ее прямо-таки вопиющая обделенность. Но это только если вдумываться, что обычно желающие переживать люди избегают.*

Физическое отвращение. Мы говорим о настоящем, не придуманном отвращении, когда вопрос: "Ну как теперь с ним жить?" — звучит не столько для окружающих, сколько для самой женщины. Так вот, все правильно: этот поступок его действительно загрязнил. Но произошло это только на основе весьма своеобразной картинки, а именно: она увидела ту, его новую женщину — *грязной кашкой* и прочувствовала, как он к ней прикасается... Брр!!

- *Особенно сильно она это почувствует, если является выраженным кинестетиком и вообще склонна более ощущать, нежели, например, видеть.*

Естественно, он об эту грязную женщину запачкался, и теперь к нему, обмазанному дерьмом, у нее настоящее физическое отвращение.



"ГРЯЗНЫЙ" МУЖ"

- Действие картинки предельно убедительно и логично, некоторые сомнения вызывает лишь лежащее в основе этой картинки убеждение, что другая женщина — это грязно, что близкий контакт мужчины с неразрешенной женщиной его пачкает.

Подчеркнем еще раз, что в самой ситуации ничего из того, что сейчас я проговариваю и показываю, — нет. Все это создается в творческом процессе понимания или, если вас больше устроит такая формулировка, — в конструируемом видении ситуации.

Так или иначе, любое переживание начинается с некоторой картинки, с выраженной в образах системы верований, которую носит в своей душе каждый человек. И центр, сердцевина любого переживания — это столкновение образов, картинок мира с самой реальностью. Именно в этот момент вылетают те первые живые искры, которые позже могут быть успешно раздуты до полнокровной эмоции.

Видение реальности

Понимание, то есть изначально очень активный и творческий способ видения ситуации, — это только начало. Хорошо известно, что люди воспринимают ситуацию через надежные **фильтры**, позволяющие им не видеть то, что видеть не хочется, а также через гибкие **линзы**, помогающие раздуть до любых размеров то, что должно оказаться на месте реальности.



Если мама внушает дочке: "От тебя с детства одни проблемы, только одни хлопоты, только сплошные неприятности!" — можете быть уверены, она ухитрится говорить полную правду. Она говорит полную правду при том, что говорит невозможное: не бывает, чтобы дети не были радостью, любые дети — когда-то солнышки с масенькими ладошками.

Вспомните: когда маленькое солнышко с бантиками, пыхтя, залезает к вам на колени, а потом, удобно устроившись всей попой, деловито открывает вам свою любимую книжку с картинками и тычет пальчиком: "Мама, читай!", то не обнять это славное создание и не поцеловать затылочек с завиточками может только конченный шизоид.

- Или мама, которой зачем-то нужно жаловаться на тяжелую жизнь.

Мама может все. Если мама хочет жаловаться на жизнь — она и увидит жизнь тяжелой и лишенной радости. И сделает ее такой!

И тогда на место реальности становится — ее **видение**. Иногда — очень своеобразное видение.

Тимур

Как, и все? О линзах и фильтрах — все?! Об этом, о линзах и фильтрах восприятия, должен быть отдельный и большой разговор, как минимум, на отдельную большую главу. Ну ладно, отложим на следующую книгу, а пока просто для иллюстрации покажу, как использование разных линз и фильтров связано со своеобразием личностного типа.

К примеру, одних людей больше интересует, чего они хотят и добиваются, а другие в большей степени озабочены избеганием того, чего они не хотят. И тут, и тут работают линзы, только выделяют эти линзы разные. Первые приближают, преувеличивают, ставят перед глазами то, что их манит и привлекает, вторые — что их страшит и отворачивает.

- *Различаются вроде бы только линзы восприятия, а результат — другой характер личной мотивации и разный стиль жизни. Те, первые, в чистом варианте могут ломиться к цели без оглядки на реальность, тогда как вторые так и не сдвинутся с места, все глубже и глубже анализируя возможные проблемы, которые может повлечь за собой любой их шаг. Первые идут к цели, не слишком продумывая последствия своих действий, вторых можно заставить что-то сделать только угрозой неприятности (метод "из двух зол").*

Если человек фильтрует, отсеивает и глушит чужие мнения, усиливая звучание внутреннего голоса, будет тип человека, ориентированного на собственное мнение. Человек, ориентирующийся на то, что скажут окружающие, тоже ставит фильтры и пользуется линзами, только он усиливает звук от других и приглушает свой внутренний голос.

- *Поменял линзы или переставил фильтры и — получил другую жизнь.*



Итого: как становятся очевидными очевидные вещи

Мы с вами прошли уже немалый путь, и, чтобы не потеряться в частности, пора собирать все разрозненные фрагменты воедино. Посему для любителей завершенных схем эту смысловую часть текста с удовольствием представляю в виде настоящей научной картинки.



Сверху на ней темным пятном нарисована *реальность*.

- *Что это такое — не знает никто. Ну, пусть в нашем случае будет рынок, куда вы пришли за картошкой.*

Из нее мы с помощью *фильтров* что-то выделяем, а что-то отсекаем: обычно то, что нас не устраивает, что нам сейчас не нужно или что мы видеть просто не готовы.

- *Когда вы хлопаете по карманам, ища куда-то подевавшийся кошелек, обращаете ли вы внимание на порыв ветра, понесший кувыркающиеся листья волной мимо вас?*

После этого мы, приставив *линзы*, специально приближаем, делаем крупным и ярким то, что решили видеть и переживать.

- *А кошелек-то — нету... О, мой любимый, такой кожаный, такой родной, — ты прям весь перед глазами!*

А потом осуществляем *вхождение*: помещаем себя в эту ситуацию, превращаясь из стороннего наблюдателя в ее участника.

- *О, горе мне!*

Естественно, все это происходит в рамках выбранного *понимания ситуации*, что, в свою очередь, зависит от нашего *воспитания*, того или иного наличного *эмоционального фона* и преследуемых *личных выгод*.

- *Об этом, впрочем, немного позже.*

А в результате мы в мире видим то, что мы видим: совершенно очевидные вещи. Видите, как все просто!

Впрочем, это только начало. Для настоящего эмоционального переживания, кроме этого, исключительно важны еще и —

Ожидания и представления о мире

Представления о мире у возмущающегося человека более всего напоминают прокрустово ложе, в которое реальность уместить не так-то просто. "Должно быть так!", "Так быть не должно" — схемка узкая, а реальность многогранна и богата. Вот они и скрипят друг о друга, при более энергичном столкновении высекая бьющие живым возмущением искры. Откуда берутся такие жесткие представления о мире, такие узкие рамки, в которые насильственно загоняются ожидания по отношению к людям и к миру? Есть две главные причины этого. Во-первых, **узость, неразвитость мышления**, из которой проистекает: "Понимать других НЕ МОГУ".

Взрослый забывает, как мыслит ребенок, и поэтому считает нормальным пресекать его веселое возбуждение своими требованиями: "Не вертись!", "Сосредоточься!" и другими призывами к благопристойности и порядку. Народ, вы попробуйте сами: вот голова у вас быстро вертится налево и направо (вертится, подчеркиваю, сама — повертите! Повертели?), и, одновременно с этим, попробуйте сосредоточиться на правильном понимании того, чего это хочет мама, которая сейчас на вас ругается.



НЕ ВЕРТИСЬ

- *Правильно, не поймете ничего и справедливо получите по затылку.*

Так же как ребенок еще не знает, что для взрослого значит слово "полезный", так и взрослые уже забыли, что значит для ребенка состояние "хочется" и "интересно". А раз мы друг друга понять не можем, то ребенок возмущается, когда его пичкают "полезным", а взрослые возмущаются, когда ребенок почему-то делает то, что интересно ему, а не родителям.

Другая причина жестких картинок о мире — **эгоцентризм**, другими словами: "Понимать других НЕ ХОЧУ". То есть я, конечно, понять-то могу, что иногда не хочется возвращать деньги, взятые взаймы, — сам много раз убеждал себя, что имеется целая куча причин, почему с возвратом чужих денег я могу повременить. Но когда не отдают деньги мне — простите, это ситуация совсем другая. Проблемы есть у всех,

мне деньги нужны, и поэтому я понимать уже никого не хочу. И не буду. И мне просто непонятно, как можно быть таким непорядочным.

Тимур

Интересно проследить, как с возрастом все эти фильтры и линзы формируются. Сначала появляется главное: различие "хорошо" и "плохо". Различие пока только на своем собственном опыте: ругают — плохо, хвалят — хорошо. Представления о "хорошо" и "плохо" вообще начинаются с самых что ни на есть личных переживаний: МНЕ хорошо или плохо. Кому-то приходилось опасаться резкого голоса, кому-то — мягкого ремня, кому-то горячих маминых слез, кому-то — холодного тона: методы воспитания разные. В любом случае ощущение противополости "плохого" идет оттуда, из детских наказаний.

Когда неприятные переживания в связи с "плохо" запомнили и голова, и попа, мы переходим к частностям: что конкретно плохо, а за что тебя похвалят. Поначалу, пока детской голове не до абстракций, воспринимаются лишь вполне простые вещи: нельзя трогать спички, нельзя брать мамину помаду, тете надо сказать "Здрaсте", а когда мама готовит, надо сидеть тихо.

- *Пока мама последовательна, а вещи простые, ребенок усваивает правила быстро: чего тут не понимать-то?*

Правда, позже он вдруг замечает, что другие мальчики и дяди делают-таки то, что у ребенка помечено как "нельзя", и в голове возникает первая путаница: то ли они "плохие", то ли я дурак, то ли папа и мама меня обманывают.

- *То ли вообще об этом не думать.*

Дальше больше. Ребенок растет, учится делать выводы и обобщения и уже может размышлять и продуцировать свои собственные "хорошо" и "плохо". Что он активно и делает. Делает настолько активно, что количество полученных таким, логическим, путем жестких правил начинает уже зашкаливать и сбивать с толку. В голове смешиваются и выдвигают совершенно противоречивые требования, самые разные убеждения и принципы: услышанные, придуманные, вычитанные, почерпнутые у одноклассников плюс еще те, из детства.

Результат? Еще несколько лет тратится на приведение всего этого принципиального хозяйства хоть в какой-нибудь порядок, после чего, встряхнув головой, человек говорит себе: "Хватит!" — и мышление закрывает. А чтобы закончить это раз и навсегда, чтобы снова не пришлось трудно думать, человек ставит себе (и другим) четкие внятные знаки на дороге жизни: чего строго можно, а чего нельзя.

- *Впрочем, люди хорошо образованные немного терпимее: им одной системой знаков не обойтись. А там, где систем больше, уже существует представление об их относительности.*

Бывает, правда, что у некоторых (к сожалению, не у всех, хоть это и считается нормой развития) появляется и еще одно основание для своего "хорошо" и "плохо": эмпатия. Сопереживание другому человеку.

- *Это уже не страх перед наказанием и не желание сохранить незыблемость своих картинок и рамок. Это — внимание к другому.*

И тогда доброта (или недобрость, или пустая нейтральность) того или иного своего действия, слова или взгляда определяется не выученными попой опасениями, не заученными догмами, а тем, как эти слова и действия отзовутся в жизни людей рядом: людей, которых ты действительно видишь, которых ценишь и о которых ты заботаешься.

- *Но это другая история, в которой формочки уже ни при чем.*



Итак, сознание мое узкое, а видение реальности под будущее возмущение уже отредактировано — что получится в результате? Верно, в результате получится стычка, столкновение, полетят искры, появятся поводы для эмоций.

НО!!!

Но поводы для *каких* эмоций — это еще пока не определено.

Анекдоты из психологической курилки

В публичном доме послали девушку к новому клиенту, через две минуты она выбегает от него с рыданиями:

— Ой, ужас! Ой, какой ужас!

Что делать? Послали к этому клиенту другую, та через пять минут вываливается оттуда вся в слезах:

– Ах, ужас! ужас! ужас!

Делать нечего, послали к нему самую опытную... Та зашла, и полчаса ее нет. Наконец выходит:

– Ну... ужас. Но не "ужас-ужас-ужас"!

Событие, его осмысление и способы его переживания

– В этой народной песне поется о бедном рыбаке и влюбленной девушке. Каждое утро рыбак уходил в море, а бедная девушка ждала его на берегу. Но однажды в море разыгрался страшный шторм, и утлая лодка рыбака не вернулась в Неаполь...

На глазах Марии выступили слезы.



Вот ситуация: у вас на рынке вытащили из кармана некоторую крупную (для вас) сумму денег. Ваши эмоции? А если деньги последние, а если не все ваши, а если... Короче, влипли. Ваши переживания?

Да разные могут быть переживания... Начнем с нормальных. Обычных, человеческих, то есть — с Драматизаций.

Драматизации — это намеренное создание переживаний, драм, активное раскручивание души на какие-либо (и в первую очередь эмоционально болезненные) переживания. Например, на *возмущение*. Или *обиду*. Или, как минимум, *недовольство*.

- *Что предпочитаете вы?*

Кстати, то, на кого именно вы будете обижаться (злиться, сердиться, дуться, оскорбляться — любимое подчеркнуть), также является вашим личным (то есть совершенно свободным) выбором. Любителей комбинаторики порадуя табличкой, которую можно даже порешать.

Таблица вариантов любимых негативных переживаний

Направление любимое переживание куда	На жизнь	На людей	На себя
Обида	Ну почему это произошло именно со мной и именно сейчас?	?	?
Возмущение	?	Ну что за люди? Ну как так можно?	?
Недовольство	?	?	Ну почему я был таким растяпой? Ну когда я поумнею?

Остальные клеточки заполните сами, слушая своих друзей и знакомых в периоды их воодушевленных эмоциональных выплесков. Естественно, эта примитивная табличка непросто обедняет буйную палитру наших с вами справедливых чувств, но хотя бы некоторое представление о богатых возможностях человеческой психики дает.

- А также способствует размышлениям о том, что авторы (творцы, режиссеры) эмоций в гораздо большей степени не всякого рода "объективные обстоятельства", а мы с вами.



ЯРКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

Обладающие даже минимальным жизненным опытом люди знают, что происшедшие с ними события можно и не драматизировать. Во-первых, многим (особенно студентам) знакома полностью *пофигистская реакция* (а точнее, полное отсутствие реакции), например, в варианте "Ну и что такого?". Отработанный пофигизм позволяет "не брать в голову" любые (а тем более частые в трудной студенческой жизни) неприятности, как только они выпадают из зоны прямой видимости. Во-вторых, некоторые деловые люди предпочитают

деловой (а не эмоциональный) *подход* к ситуации, который предполагает не нервное трепыхание, а ответственное размышление: "Это произошло. Что теперь необходимо предпринять?"

- *И, естественно, за этим следует реализация программы, которая признана разумной.*

Любителей экзотики могу познакомить еще и с позитивными вариантами восприятия (и переживания) неприятной¹ ситуации.

У вас на рынке вытащили крупную сумму денег... *Учеба*: "Какие выводы я могу и должен сделать из происшедшего? Чему это меня учит?"

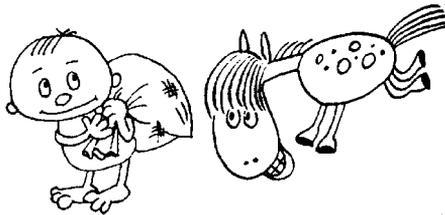
- *Деньги, особенно крупные суммы, лучше держать не в наружном кармане и не в болтающихся сумочках, а элементарно в бумажнике, и поглубже. Короче — не щелкай клювом.*

У вас на рынке вытащили крупную сумму денег... *Интерес*: "Со мной такого и так никогда еще не происходило!"

- *Кстати, вполне понятный интерес к этой ситуации проявят и все ваши знакомые, соответственно у вас появляется классная тема поделиться.*

А отсюда, естественно, пристокает и наиболее странная для нормальных людей реакция — *благодарность*. "Что еще, кроме важных уроков, подарила мне эта ситуация?" Повод встретиться с друзьями, до которых, пока у вас проблем не было, вы все доехать не могли? Возможность посмотреть на голубое небо и подумать о том, чего у вас не сможет украсть никто: радость дышать, видеть людей, надеяться?

- *Да и просто, поскольку теперь денег нет, картошку сейчас не покупать и ишаком с рынка не тащиться.*



¹ "Неприятной" — это вставка редактора. А я сомневаюсь: ну почему эта ситуация обязательно "неприятная"? Для меня она скорее — любопытная...

Личностный подвал

— Голова — предмет темный и исследованию не подлежит, — сказал доктор.

— Мудро! — закивала Федосья Ивановна, накрывая маленький столик и ставя на нем графинчик.

Совершив экскурсию в театр душевно-переживательной самодеятельности, возвратимся к столкновению между ожиданиями и видением реальности. То, какую эмоцию вы будете (и будете ли вообще) раскручивать, в первую очередь определяется состоянием вашего *личностного подвала*, а именно:

- вашими привычками и стереотипами,
- вашим душевным состоянием (радостью, воодушевлением — или болью и желанием ударить), а также
- вашими прикидками о выгоде (житейской или душевной) от тех или иных переживаний (внутренних или выраженных открыто). Вашими привычными манипуляциями.

Привычки и стереотипы

Садовый фрукт? Яблоко. Домашняя птица? Курица. Часть лица? Нос. Поэт? Пушкин.

Ответы всех нормальных людей

Привычки — это то, как привыкли вы. Стереотипы — это то, как привыкли все. А вы — вслед за ними. Потому что вас так воспитали.

Если вы человек воспитанный, вы знаете, что такое "возмутительно". Возмутительно, если молодой человек не уступил место бабушке. Ужас! Возмутительно, если бабушка не хочет тихо и порядочно вязать носки своему внуку, а собирается неизвестно с кем идти на байдарке в Карелию. Кошмар! Возмутительно, если друг оказался вдруг не со мной и не там, а хам.

- *Блин!*

Конкретный список возмутительных ситуаций, бывает, оспаривается в разных тусовках, но по большинству пунктов расхождений нет и о них известно главное:

Все нормальные люди здесь возмущаются.

Тут возмущалась твоя мама, кричал твой отец, сердилась твоя бабушка — естественно, ты не покинешь их сомкнутые ряды. Тебя так воспитали — ты таким и будешь.

- *Особенно, если ни о чем не задумываться.*

Боль или радость

— Почему ангелы летают?
— Потому что у них на душе —
легко!

Не грузись.

Привычки привычками, а *живое душевное* (и вообще физическое) *состояние* также значит много. Если вдруг, например, случайно твое тело выпалось, а душа ликует, возносится и поет от долгожданного телефонного звонка, обещающего тебе... (продолжите сами) — вас не смутят даже совершенно возмутительные ухмылки сами знаете кого.

- *Потому что все — класс!*

Другое дело, когда жизнь тяжелая, а душа болит. Такое бывает: устал как черт, зуб ноет, спина болит, дети орут, а в холодильнике сгнили помидоры... Правильно, тогда жизнь противная и вообще все гады. Поэтому любая заботящаяся о себе женщина заботится о том, чтобы мужа вечером покормить и отдохнуть. А если хорошую жизнь тебе никто (или ты сам себе) не устроил, скорее всего, ты захочешь кусаться. Боль, душевная или житейская, — это неприятно. Боль рождает агрессию. Боль рождает желание ударить.

- *И тогда ты начинаешь возмущаться. То есть драться с плохим миром.*



Выгоды

- Ах, батюшка, меня изнасиловали!
Что мне делать?!
- ...Съешь лимон.
- Зачем?
- А чтобы морда такая довольная не была.

Из жизни

Самый любопытный элемент душевного подвала — это *выгоды*, житейские или душевные, стоящие за раскруткой искомой эмоции. Что за выгоды? Ну, они бывают очень разные. Например, сделать кого-то виноватым и заставить его отрабатывать свою вину — выгода очень житейски реальная.

- *Опоздание парня на пятнадцать минут будет ему стоить: цветы, хорошее кафе с шампанским и весь вечер вокруг меня крутиться. А иначе — не поздоровится, потому ведь как: опоздал! ко мне! на свидание! А я тут как дура стою! (Простите, завелась.)*

Если я делаю мелкую мстюльку, меня устроит выгода условная: я его виноватым сделал, он переживает — уже и это хорошо.

- *Чего тут не понять? Ему плохо — значит, мне хорошо.*

Достаточно подробно тему условных, а также вполне реальных выгод от тех или иных переживаний я разобрал в книге "Истинная правда", в главе "Человек играющий", а здесь могу только добавить еще пару милых эпизодов.

Мудрая мама Катя

У мудрой мамы Кати две дочери-красавицы: старшая Аня и младшая Яся. И вот приходит домой Яся и горько плачет: "Мы прыгали через резиночку, а противная Анька ее у меня взяла — без спросу! — и порвала!"

- *Далее — рассказ мамы Кати.*

Обняла, спрашиваю: "Ну и зачем ты плачешь?"

Она повторяет: "Потому что Анька у меня резиночку порвала!" — и уже топает ножками.

- *Хочется пожалеть, но ведь за топаньем — не боль, а желание мстюльки... Господи, когда они прекратят постоянные войнушки между собой?*

Я спрашиваю у нее еще раз: "Я не спрашиваю, почему ты плачешь, я спрашиваю — зачем?" Она решает не отвечать и начинает для этого плакать еще громче.

Тогда я спрашиваю у старшей: "А ты поняла мой вопрос? Почему — это понятно, а как ты думаешь, *зачем* Яся это делает?"

Аня, пожав плечами, отвечает сразу и спокойно: "Чтобы ты меня наказала. Например, подзатыльник дала". Потом, размышляя вслух: "А почему плачет? Потому что ей обидно и хочется меня стукнуть, а у самой силенок не хватает и она знает, что я сдачи дам".



"Яся, а ты как думаешь? Это так? — Я понимаю, что я немного садистка, но дочку истеричкой я видеть не хочу и добиваюсь, чтобы она начала думать. — Ведь ты за этим плачешь?"

"Нет! — кричит и упорствует она мне в ответ. — Что вы все ко мне пристали, я же уже сказала, что плачу потому что, что Анька резиночку порвала, — неужели непонятно? А вот ты, мама, ее даже и наказать не хочешь и меня этим еще сильнее доводишь!"

Спектакль в театре

Рассказывает (с придыханием) милая девушка, актриса по жизни: "Нет, ну вы представляете, он, этот мой муж, заснул прямо в театре! Прямо вот в зале, во время спектакля!! Я так была возмущена, просто не знаю, что это такое!" — и долго делает выразительные глаза, требуя разделить ее праведное возмущение.

- *Если быть скучным аналитиком, то выразительные глаза и интонации с придыханием — как раз та линза, которая из реальности делает выпуклую, то есть кривую, картинку.*

Правда, рассказывалось все это в Синтоне, конкретно в связи с анализом манипуляций, и милая девушка, сообразив, что зритель не тот и она излишне увлеклась, закончила: "Вообще-то постановка была действительно скучная, и вторую часть я сама смотреть не хотела. А если заглянуть еще глубже... Честно говоря, я тогда просто хотела с ним расстаться, а тут был такой удобный повод: в театре! заснул!"

- *Вот вам и выразительные глаза при ближайшем рассмотрении.*

Итого:

- если человек привык и считает естественным для себя возмущаться,
 - если внутренняя боль ищет выхода, чтобы выплеснуться на того, кому не повезло,
 - если возмущение оказывается житейски или душевно выгодным,
- плюс помножьте на **энергетику темперамента**,

ТО ЧТО БУДЕТ?

Подвал дрожит от напряжения...

Настоящее переживание: обоснование и раскрутка

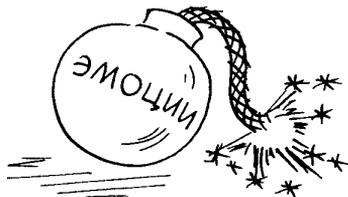
— Я ему покажу кузькину мать!.. Елдырин, узнай, чья это собака, и составляй протокол! А собаку истребить надо. Немедля! Она наверно бешеная... Чья это собака, спрашиваю?

— Это, кажись, генерала Жигалова! — говорит кто-то из толпы.

— Генерала Жигалова? Гм!.. Сними-ка, брат Елдырин, с меня пальто... Ужас, как жарко! Должно полагать, перед дождем... А собачонка ничего себе... Шустрая такая...

Надеюсь, встречали не только у Чехова.

Искра уже пролетела, подвал дрожит, — а будет ли взрыв? Возможно. Но могут быть и варианты. Во-первых, разрешаешь ли ты себе свою обиду? Свой крик? Свое возмущение?



Это две очень разные обиды, одна с выставленными надутыми губами напоказ: "Ты обидел меня, ты плохой!" — и другая, огорченная сама собой: "Прости, что я на тебя обиделась. Я не права, это мои старые болячки". Первая летит клинком вперед, вторая гасится на взлете.

Любая эмоция проходит через наше воспитание и раскручивается только при идеологическом обосновании: "Я прав, мое переживание — правомерно".

- *Имею я право сердиться, когда мы договорились, а она не сделала? Имею. Ну, любимая, погоди!*

Если же вы видите, что возмущаться оснований (или целесообразности) нет, то, пошипев, эмоция сворачивается и гаснет.

- *В ночном лесу какая-то оттянутая вами же еловая ветка хлопбытнет вас по лицу звонче любой пощечины. И что вы ответите этой наглой деревяшке?*

● Тимур

Меня иногда спрашивают, почему — как-то не по Козлову — я обычно не тороплюсь свои эмоции и настроения сглаживать, а позволяю им — быть?

- *До известного, ясное дело, предела.*

Отвечаю легко: потому что эмоции — это моя энергия! Это то, что меня двигает, дает возможность мне от чего-то отбиваться, чего-то хотеть, достигать, к чему-то стремиться... А поскольку я в душе лодырь (то есть человек разумный и экономный), то сильная мотивация для меня штука очень полезная.

- *Вопрос о мотивации — основной вопрос психологии, как знает любой студент.*

Любое жизненное топливо надо беречь, а пробужденную им силу аккуратно в мирные цели направить. Например, я злюсь? Чудно, у меня давно уборка не сделана и в благодушном настроении еще столько же сделана не будет. А тут — самое то настроение. Я вял и устал? Отлично, в нормальном состоянии отдохнуть не удастся в принципе, а тут такой повод! Я язвительен и ироничен? Самое время поинтересоваться у сотрудников, как идут дела, а то в обычное время они мне как люди очень нравятся. Мне грустно? Как раз подходяще, чтобы книжку умную и добрую почитать. Мне "вожжа попала под мантию" — очень пригодится, чтобы затеять давно задуманное дело или пойти учиться чему-то раньше отложенному.

- *Всякая веревочка в хозяйстве сгодится.*



Такое вот душевное скопидомство. А точнее, самое что ни на есть душевное айкидо, применение принципа: "Не противостоять, а использовать".



Повторю, любая эмоция проходит через наше воспитание. Насколько я понимаю, невоспитанных существ нет вообще: есть воспитанные в разных традициях. Вот, например, домашняя кошка, если прижать её лапку, орет как резаная. Дикая же, лесная кошка, попав в капкан, не издаст ни звука. И дело вовсе не в болевом пороге — все живые, просто дикая кошка воспитана в лесу и знает своей шкурой: "Будешь орать — сожрут раньше времени".

- Любый дикарь воспитан не менее, чем мы с вами, просто у него немного другие разрешения. И другие табу.

Если эмоцию разрешили — она выходит на волю. Но она пока еще бледная и неживая. Чтобы разозлиться *как следует*, нужно время — время на ее раскрутку. Чтобы эмоция поднялась в полной правде, ее нужно наполнить напряжением тела, воплотить в слова, отлить в действия.

То, что перед вами последний подонок, вы вначале только неясно чувствуете. Когда же вы это ему сформулировали — сильно, хлестко, немного с нижней челюстью вперед, — вот тогда его низость вы прочувствовали в полной мере. Хорошо, что он вам ответил и на его удар можно было ответить ударом. И вот, когда наконец-то поднялся адреналин, в гневе сузилось сознание, а потом брызнули слезы — вот оно, вот оно, настоящее чувство!

- Полный оргазм. Кстати, кто любопытствовал — физиологическая картина практически идентичная. И с той же пользой для здоровья.

Но, заметим, такая раскрутка эмоции — изрядная физическая работа, требующая неслабой стартовой энергетики, и способность ругаться вволю — обычно показатель крепкого здоровья и высокого жизненного тонуса. С другой стороны, "Нет сил ругаться!" — помните?

И все-таки какой кайф: из невзрачного потока нейтральных событий выделить яркие куски, облечь их в краски, энергетiku и плоть — и вывалить громким комом, пьянея от собственной режиссуры и экстаза телесного удовольствия!



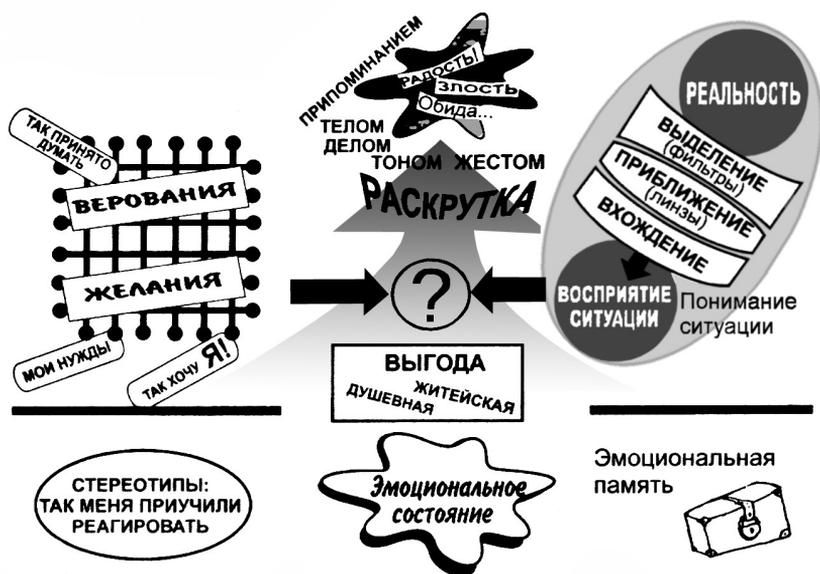
БЛАЖЕН, КТО ССОРИТСЯ!

Вот такая схемка. Вот такой сложенный душевный механизм, который для целостного обозрения представлю уже в совсем общем виде.

Итого: общая схема эмоционального реагирования

Не пожалейте времени, чтобы хорошо разобраться в этой схеме, а еще лучше, возьмите пару своих личных ситуаций, где вы кем-то возмущались или на кого-то обижались, и сделайте подробную раскладку: как вам это удалось...

- Скоро убедитесь, что гораздо легче искренне попереживать, чем разобраться, как же это у меня выходит?



Итак, схема:

"Решетка" слева — это те жесткие формочки из *верований* и *желаний*, в которые мы пытаемся запихнуть мир. Складываются эти формочки из того, что *принято думать* о людях и мире, из *моих объективных нужд* и из *личного самоутверждения*, где в центре торчит мое огромное "Я".

- Пока в нас живут наши верования и желания, мы не можем или не хотим принимать людей и ситуацию такими, какие они есть. Напомню, что место верований могут занять размышления, а место желаний — обдуманнные и реалистичные планы.

В результате этого мы кидаем навстречу миру требовательное: "Должно быть так!" или "Нет! Так быть не должно!", что обычно никак не стыкуется с реальностью. Точнее, верования сталкиваются не с самой реальностью, а нашим ее очень субъективным восприятием.

- *Вспоминайте: рамки понимания ситуации, выделяющие и отсекающие часть реальности фильтры, увеличивающие и приближающие ее фрагменты линзы, вхождение в ситуацию...*

Столкновение верований и реальности дает повод для переживаний, но раскручивается ли этот повод и в какую сторону, определяется составляющими личностного подвала:

— *стереотипами* воспитания,

- *Привычкой злиться? Обижаться? Расстраиваться? Улыбаться и поддерживать окружающих?*

— *наличным эмоциональным состоянием,*

- *Тревожным или пофигистским, бодрым или усталым, угрюмым или солнечным.*

— *эмоциональной памятью*

- *Если в детстве вас облаяла страшная собака, вы сжимаетесь теперь даже при лае собаки, которая боится вас. Весь наш эмоциональный опыт – как удачный, так и трудный – собирается в душевный сундучок и хранится годами, создавая обширный фронт работ психоанализу, дианетике и всей остальной психотерапевтической братии под общим девизом: "Какое трудное событие детства заставляет вас так страдать?"*

и главным, я бы сказал системообразующим компонентом:

— *нашими душевными и житейскими выгодами.*

- *Умелый манипулятор не только умело организует себе нужное видение ситуации, обоснует свою абсолютную правоту и раскрутит изначально бледную эмоцию до полноценно телесного проживания, но и создаст основу всего: сам реально спровоцирует ту ситуацию, которая чуть попозже его так возмутит.*

Вот и сделайте анализ какой-нибудь обидки: что вы решили не видеть в той ситуации, что преувеличили и поставили прямо перед своими глазами, как из отстраненной позиции встали в предельно личную и на какие верования и личные болячки налетело то видение ситуации, которое вы сконструировали.

- *А самое главное, зачем вам все это было нужно?*

И что вы теперь думаете, когда смотрите в чьи-то чистые глаза и слышите простодушное: "Я просто обиделась!"

Просто?

Что ты делаешь?! — Основания и целесообразность

Если в вашу сторону возникло удивленно-непонимающее: "Что ты делаешь?", то, кроме универсального "Сам дурак", возможны лишь два осмысленных способа ответить: показать основания своих действий или их целесообразность.

Есть ли основания так поступать?

Целесообразно ли это делать?

Это два очень разных вопроса, но отыгрывать (примерять к себе и другим) нужно и тот и другой.



Основание — это *откуда* растет данное действие. Есть ли для него почва, насколько она тверда, сколько причин для этого действия?

- *Вы дали взаймы хорошему человеку, срок прошел: у вас есть ОСНОВАНИЯ требовать возврата долга. А вот будет ли вы требовать — это уже вопрос не оснований, а целесообразности.*

Целесообразность — это *куда* растет данное действие. На что нацелено, ради чего совершается, какой результат имеется в виду?

- *Вы звоните, хороший человек просит вас дать ему еще месяц отсрочки.*

Оснований для отсрочки нет никаких, но вы подумали и, имея в виду пожить летом у него на даче, соглашаетесь. Довольны оба.

Заметим, кстати, что настоящий автор появляется только у действий, построенных *для того, чтобы* — вместе, кстати, с *ответственностью* за эти действия. А если вы действуете потому что — вы не автор, а только то, что отреагировало на воздействие извне и без ответственности за происшедшее. Те же простые вопросы — об основаниях и целесообразности — встают в связи с любым душевным переживанием. Вы переживаете — вы это делаете. Почему вы это делаете? Зачем вы это делаете? Не могу гарантировать, что эти вопросы избавят вас от ненужных переживаний сразу. Но по-прежнему от души и с невинным выражением лица вы свои глупости переживать уже не сможете. Факт. Невинности вы уже — лишились.

- *С чем вас от души и поздравляю!*

Верования

— Господа, давайте уточним! Имеешь любовницу — на здоровье! Все имеют любовниц. Но нельзя же допускать, чтобы на них женились. Это аморально!

Воскликнул Рамкоф.

Когда идет разговор об основаниях переживаний, он, как правило, сводится к

- верованиям и
- выросшим из них привязанностям.

Верования — это те (как правило, не вполне осознаваемые) предположения о людях и о мире, которые человек отказывается как ставить под сомнение, так и подтверждать какими-то аргументами.

- *К примеру, для семнадцатилетних девушек это обычно: "Все парням нужно только одно" и "Настоящую любовь не купишь", ребята их возраста убеждены, что: "Мужчины не плачут" и "Друзей не предают, а предателей не прощают", а все вместе они знают, что: "Потеря близких — это ужасно", а "Лучшая музыкальная группа — ██████████!" (Зачеркнута в бою.)*

Вот Жанну, например, не устраивает мир, в котором требуют пропуска.

— Потому что это несправедливо! Они же всех нас знают, зачем тогда требуют пропуска?

— Верно, а ты твердо знаешь, что мир должен быть справедлив?

— Но это же неуважение к нам! Меня как будто грязью облили!

— А у тебя есть верование, что к тебе все должны относиться с уважением? Почему ты так решила?

— Мне это полагается!

— Кем?

— ... (сбилась, молчит).

— Жанна, когда вдруг ливанул дождь и промочил тебя насквозь — это полагается, чтобы тебя облили водой с головы до ног?

— Но одно дело — дождь, другое — люди.

— То есть в своей душе дождю ты разрешаешь обливаться водой, а людям — не разрешаешь. А дальше, когда

люди твоего запрета им не послушались, у тебя в душе стоит предписание: "Тогда я злюсь..."

Как правило, твердое и привычное верование скоро прорастает душевной привязанностью: очень личной связью, которая убирает спокойно-объективное восприятие происходящего и колыхание которой почти автоматически делает душе больно.

- *И тогда предательство уже не только удивляет, а мнет душу и сбивает с ног. Ну как он мог?!*

Естественно, на таком фоне любые логические построения выглядят кощунством и переубеждают слабо. Когда душа болит, логика — что милиционер: говорит все правильно, а противно. А поскольку верования для человека самоочевидны, то основания для любой эмоции есть всегда.

- *Как "почему я плачу"? А что он меня обидел?!*

Подвинуть человека в сторону разумности чаще удастся тогда, когда вопрос ставится о целесообразности переживаний. Тут особенно важно то, что с появлением цели появляется и тот, кто эту цель выбирает. Появляется Автор. Хозяин. Появляется ответственный за решение об этом действии.

Но разговор о целесообразности также труден и, как правило, начинается с небольшого насилия: вы *утверждаете* (то есть доносите силой), что переживание человека есть его выбор.

- *Он, бывает, сопротивляется и пытается настоять, что ничего подобного, ничего он не выбирал и действовал только потому что, а вовсе не для чего-то. Но вы ему этого не позволяйте.*

Вместо этого требуйте обоснований, почему он сделал именно такой выбор. То есть ставьте вопрос: зачем? Тогда он вынужден начинать думать, и тогда у вас появляются шансы. Хотя бы минимальные.

Разборка

Как все это может происходить в реальности? Ну, если не совсем в реальности нормальной жизни, то хотя бы в реальности психологических групп?

- *Очевидно, что народ в таких группах уже не обычный, а немного особый.*



Для тренировки возьмем пару диалогов с занятия, где люди по просьбе ведущего чистосердечно поведали о своих на неделе переживаниях.

- Заметим, что ныне в Синтоне такое возможно только в самом начале работы. Спустя пару-тройку месяцев народ, смущенно улыбаясь, утверждает, что как-то ничего такого не вспоминается. Потому что теперь в жизни все "хорошо". Впрочем, если только повспоминать что-нибудь из досинтоновской жизни...

Но тогда рассказы были такие — неслабые.

Ко мне ночью пришел друг Дима. Я удивился, чего это он, — он ведь в армии. Оказывается, действительно, у него проблемы и из армии он сбежал. Я ему: "Ты соображаешь, чем это тебе грозит?" Он говорит: "Знаю. Три года дисбата..." Я его покормил, дал денег, и он ушел. Ну, я потом остаток ночи не спал, за него переживал.

— Спасибо, что ты помог другу. Но вопрос о другом: почему ты стал переживать? Что, мало бегут из армии? Вот ты читаешь в газете: "Молодой солдат Дима сбежал..." Что у тебя в душе?

— Но это же мой друг!

— А что такое для тебя "друг"? Это человек, по поводу которого ты себя считаешь обязанным переживать? Ты добровольно принимаешь на себя такое обязательство? Чье было решение переживать по поводу круга людей, которых ты называешь родными и близкими?

— ... (на этот вопрос не отвечает никто и никогда).

— И ты имеешь ровно то, что ты себе выбрал! Вы имеете право переживать любые эмоции, но, чтобы вы знали, — это ваш личный выбор, и, когда вы захотите от них отказаться, вы можете это сделать всегда!

Итак, что здесь было?

Вначале — установление контакта и поддержка: "Спасибо, что ты помог другу". В нормальной жизни, а не на таком тренинге этот момент должен быть существенно большим, если даже не единственным.

Далее — вопрос об основаниях переживания: "Почему ты стал переживать?" — и поиск личной привязки. "Объективно здесь такого события нет, почему же случившееся было воспринято так серьезно?" Естественно, выплыло: "Друг!" А "друг" — значит, традиционное верование: "Если друг в беде, нельзя оставаться спокойным".

- *Внимание! Наша культура все время устраивает нам подтасовку, поскольку фраза "оставаться спокойным" имеет два смысла: "эмоционально не дергаться, не переживать" и "не предпринимать никаких действий, не заботиться". Мы боимся бездушия последнего смысла и поэтому постоянно мучаем душу первой интонацией.*

"А что такое для тебя друг?" На такой вопрос ответить можно, но уж точно не быстро. Это просто сбивка, которая человека останавливает и дает возможность услышать тебя.

"Это человек, по поводу которого ты себя считаешь обязанным переживать?" Ответить на это прямо "нет" — неудобно, потому что "Как же за друга не переживать?", ответив же "да", он съедает формулировку "Я счел себя обязанным", где есть явный момент личного выбора. И ответственности.

"Ты добровольно принимаешь на себя такое обязательство?" Выделение, вынесение в центральный тезис самого неудобного для него обстоятельства — обстоятельства личной ответственности.

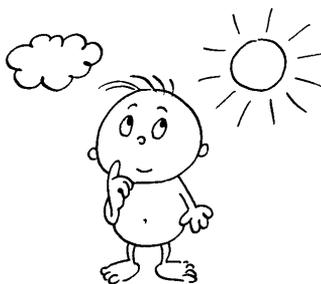
"Чье было решение переживать по поводу круга людей, которых ты называешь родными и близкими?" Риторический вопрос, содержащий ответ об авторстве, и, по сути, завершение психотерапевтической дискуссии.

"И ты имеешь ровно то, что ты себе выбрал!" Закрепление итога битвы.

Последняя фраза: "Вы имеете право переживать любые эмоции..." — небольшое смягчение, чтобы снять накал битвы, а потом маленькая педагогическая нотация. Хотя, наверное, и необходимая.

Результат? Человек задумался. Много ли это? Раньше я считал, что много, сейчас же я знаю более эффективные методы работы.

- *Здесь происходила все-таки разборка, все-таки битва, и изначально психолог и человек оказывались по разные стороны баррикады. Если же удастся создать ситуацию, где они работают вместе, а еще лучше — где работает сам человек, а психолог выступает только в роли его помощника, результатом оказывается не "задумался", а — "научился".*



ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО ПЕРЕЖИВАТЬ ЛЮБЫЕ ЭМОЦИИ...

Битва — это интереснейший и часто очень результативный метод работы психолога, но — ненадежный. При маломальски серьезном сопротивлении любая логика ведущего игнорируется на самой что ни на есть психологической группе так же легко, как и доводы мужа перед женой на кухне.

- *Вот, например.*

После рассказа о том, что она видела, Машу до сих пор трясет — потому что она была в роддоме у подруги. Так вот, там женщины, по сути, без медицинской помощи.

— *Маша, как ты сейчас можешь описать свое чувство? Это бессилие? Ярость? Возмущение?*

- *Одновременно подстройка и наезд. Наезд (пусть самый маленький) в том, что чувства предложено конкретизировать и вообще в них разобраться. Вместо того чтобы разделить ваши чувства, вам предлагают разобраться в них!!*

— *Все вместе.*

- *То есть "Может, и так, но разбираться не буду".*

— *Но, например, не удивление, не огорчение?*

- *Подсказка других возможных переживаний может разрыхлить твердость исходного.*

— *При чем тут огорчение? Вы бы видели, как там женщины мучаются, а помощи — никакой!*

- *Сопротивление. Услышать не захотела.*

— *Да, Маша. Природа не предусмотрела помощи при родах, но есть врачи, которые женщинам делают подарок — помощь при родах. И вдруг женщина оказывается без подарка. Это вызывает ярость?*

- *Предложение альтернативного взгляда на ситуацию.*

— *Но женщина могла остаться дома!*

- *Сопротивление. Услышать не захотела.*

— *Верно, но она выбрала ехать в роддом: на кого же ей злиться, если уж она решила злиться?*

- *Предложение выйти из роли жертвы и взять ответственность на себя.*

— *Но меня бесит плохая медицинская помощь!*

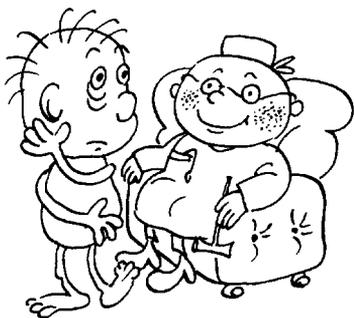
- *"Да не нужна мне ваша ответственность!"*

— *Маша, тебя бесит смерть?*

- *Попытаемся сбоку.*

— *Нет.*

- А что страшнее — смерть или плохая медицинская помощь?
- Смерть.
- А что же ты бесишься?
- Так именно потому, что из-за этого может быть смерть!
- Да, но пока-то ее нет? Зачем же нужно беситься? От этого действительно кому-то станет лучше?
- Прямое предложение рассмотреть целесообразность переживаний.
- ... (молчание).



...Читая этот диалог, я вижу, что психолог Козлов и женщина Маша совершенно не понимают друг друга. Козлов мне очень напоминает старого толстого психотерапевта, который развалился в своем мягком кресле, задумчиво покуривает любимую сигару и вопрошает нервно дергающегося пациента: "Ну-те-с, и так что же вам мешает быть счастливым?"

Женщина Маша знает, что здесь нельзя не переживать, и не хочет понимать психолога Козлова. Психолог Козлов знает, что здесь переживать глупо, и не хочет понимать женщину Машу. Ворование налетело на верование.

- Остается надеяться, что Козлов это понимал и делал специально.

Раньше, получая такой результат, я расстраивался: "Не получилось! Не смог донести! Она ничего не поняла!" (срабатывает верование "Психолог Козлов всегда должен быть успешным"). Позже мне объяснили то, чего я действительно не понимал. Конкретно после этого занятия меня обняла сама Маша: "Николай Иванович! Ну что вы так серьезно относитесь к моим словам! Ведь я же тогда просто не хотела вас слушать и возражала просто так! Ну я же не дура, на самом деле! Не расстраивайтесь!"

- Спасибо, Маша!

Спасибо, мои друзья! Без вашей помощи мне моя помощь вам часто не срабатывает.

Мои и наши верования

Я знаю:
 Что бы со мной ни случилось,
 Все произойдет наилучшим образом.
 И к этому я готов.
 Я знаю:
 Жизнь станет лучше тогда,
 Когда раз и навсегда я расстанусь
 С Надеждой.
 И еще сказал себе я:
 Не бойся.
 Не верь.
 Не проси.
 Дети Надежды — Разочарования.
 И нет у нее других детей.
 — Надо ждать, — говорит Надежда.
 И вот ждал я.
 Но зря.
 Господи.
 Я знаю:
 Потом не придет никогда.
 Помоги мне проститься с надеждами
 И жить не будущим, но настоящим.
 А.Держач

Сейчас я тему возмущения и стоящих за ним верований даю по-другому. Так, чтобы мы были сотрудниками, а не бились, отработывая навыки опрокидывания позиции друг друга. Идет группа, то есть мы вместе и положено думать. Не наезжая ни на кого, формулирую общее положение о том, что самая типичная основа возмущения или обиды — это *неприятие реальности*. "На меня накричала мама, я почувствовала на нее обиду!" Значит, у тебя в душе живет уверенность, ожидание, что мама не должна быть мамой такой, какая она есть, а должна всегда тебя понимать и никогда на тебя не кричать. Так?

- Так.

А что было бы у тебя в душе, если бы ты, слыша мамино возмущение, отнеслась бы к этому просто как к тому, что мама есть мама и поэтому она кричит? Если бы ты жила не в веровании про маму, а приняла реальность?

- Народ задумывается.

Принять реальность — это принять то, что мама кричит. Это такая ситуация, в которой можно что-то делать. Или не делать — но это просто есть. Это — есть.

- Всем все понятно. Есть.

Соответственно народ получает задание: соберите *типичные верования* о том, каким должен быть мир и люди, особенно близкие и любимые для вас люди. Те верования, которые, собственно, и порождают обиды на этих людей и возмущение (иногда) ими.

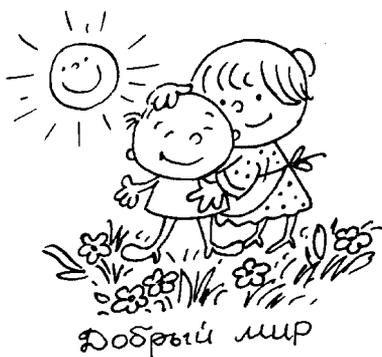
- *Чтобы было веселее и продуктивнее, это творческое исследование предлагаю организовать в нескольких микрогруппах.*

Проходит семь—десять минут, и все основное сделано: мне уже диктуют список типичных верований, а я его лишь записываю на доске для всеобщего обозрения. Как правило, в этом списке оказываются (в тех или иных формулировках) следующие положения:

Мои близкие должны быть по отношению ко мне:

- *разумны и справедливы;*
- *отвечать добром на добро;*
- *не лезть в мою жизнь и вообще меня не насиловать;*
- *держат свое слово и выполнять свои обещания;*
- *честными, не врать мне;*
- *помогать в беде, не оставлять меня одну в трудной ситуации;*
- *чувствовать мое состояние и когда-то без лишних слов догадываться, что мне сейчас нужно.*

В общем, мир должен быть внимательным и добрым. Как мама.



А теперь, когда народ весел, но думает уже подготовленно, думает уже хорошо, можно задать главный вопрос:

Согласитесь ли вы этот свой список озаглавить: "Мои глупости"?

...
... ..

Народ обычно зависает.

- *Но как же продуктивно!*

Проблема действительно не проста, и даже интеллектуально развитый народ довольно часто утыкается в следующую непонятку:

Непонятка (психологический практикум)

Вот, например, когда ребенок мне врет, я на него сержусь. А если я буду считать, что ничего такого нет, что врать — это нормально, как же мне его воспитывать?

Или: на работе начальник у меня дурак и всем мешает нормально работать. Если мне на это не наплевать, я пусть душевно дергаюсь, но с начальником ругаюсь и в меру сил борюсь. Борюсь — это хорошо, но в душе напряг, и это плохо. Если же я ситуацию принимаю и мне все становится до фени, то в душе, конечно, хорошо, но страдает работа. Как быть?

- *Кто эту проблему давно решил, не смейтесь, пожалуйста: в этом тупике народ покачивается десятилетиями. Пока не устают и не прекращают делать что-либо вовсе: и ругаться, и бороться.*

В общем случае: когда хорошо — это хорошо, но тогда ведь нет стимула что-либо делать. Чтобы был стимул, нужна неудовлетворенность, но ведь тогда и получается: либо ты что-то делаешь, либо — тебе плохо. Быть деятельным и душевно радостным одновременно — невозможно. Да?

Отложите книгу в сторону и запишите свое решение.

Тимур

Можно я тоже отвечу, хотя бы навскидку?

Если свое недовольство я радостно воспринимаю как долгожданный источник сил и вообще повод привести ситуацию в приличное состояние, то сохраняется и желание работать, и — душевное "хорошо". Хорошо именно оттого, что я делаю хорошее дело. И еще в душе — благодарность тому чувству, которое меня на это дело сподвигло.

- *А иначе где мне брать энтузиазм, чтобы вложиться в дело?*

 Если свои умные решения вы родили тоже, теперь самое главное — подумайте, как ваше умное решение донести до нормальных людей. Я буду пытаться делать это вместе с вами, и свое видение решения я даю с помощью целых двух плакатов: "Я и Обстоятельства" и "Линии реагирования". Они вот про что.

Я и Обстоятельства



Есть два достаточно различных жизненных пути. Один, условно назовем его мужским, выпрямлен — и напряжен — Ценностями. Что ты действительно любишь? Что тебе действительно дорого? Ради чего ты готов встать из самой теплой постели и проделать трудный путь? Это — твои ценности. Ценности — это те высокие звезды, что светят над твоим горизонтом и направляют твой путь. А поскольку ценности всегда живут в твоём сердце, эта дорога всегда дорога твоего Я. И тогда твой путь прям, хотя и нелегко: ты назначаешь цели, ставишь и решаешь задачи — преодолеваешь различные обстоятельства, которые встают на твоём пути.



Другой путь, условно назовем его женским, — это путь следования Реальности. Ну какой ненормальный, кроме мужчины, пойдёт к дальней звезде, тем более героически преодолевая буераки? Только тупой мужчина будет взбираться на вершины, сигать через пропасти, прорезать скальный массив и чувствовать себя героем. Женщина же (если она действительно настоящая женщина, а не сумасшедший альпинист) нарвет на ближайшей лужайке цветов, после чего пойдёт по протоптанной тропинке — туда, куда идет тропа, спустится по ней в цветущую долину и купит в ближайшем гастрономе сметану.



Нормальная женщина всегда идет вслед за обстоятельствами, и именно поэтому путь ее извилист и итог ее жизни называется —

так получилось.

То есть все нормально.

- *Естественно, не каждый мужчина — мужчина, так же как и не каждая женщина — альпинист, и у каждого из нас своя мера: мера того, насколько он верен своим ценностям и насколько она следует реальности и подчиняется текущим обстоятельствам.*

Какой путь лучше? Наверное, отвечать на этот вопрос лучше не мне. Козлов искренне завидует реалистичности женщин, но, как истинно мужской шовинист, тем не менее почему-то возвышает путь ценностный и обзывает подчинение обстоятельствам детским садом. Помните, из "Философских сказок"?

В этом мире человек считает естественным находиться в позиции безответственного Ребенка, без вопросов подчиняющегося любым силам и стихиям: просто тем, которые имели случай сейчас на него повоздействовать. ПОГОДА... Ну что вы от меня хотите, если такая погода? НАСТРОЕНИЕ... Вы что, не понимаете, что я не в настроении? ОБСТОЯТЕЛЬСТВА... Я тут ни при чем — во всем виноваты обстоятельства. И так далее: хочется, не хочется, потянуло, взбрело, наехало, привязался, отвык — для него это так же естественно и преодолимо, как закон всемирного тяготения.

- *Конец цитаты.*

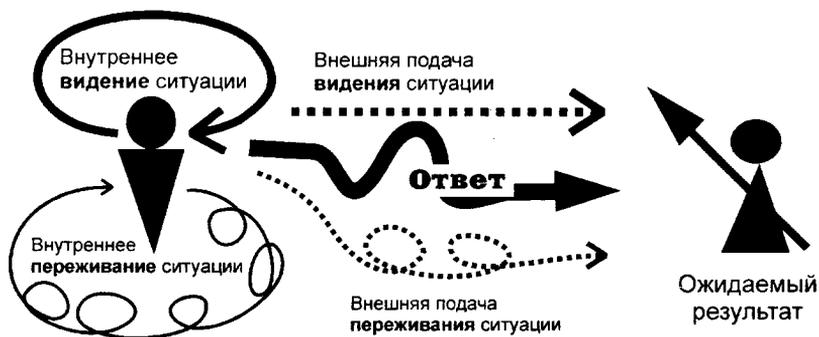
Наверное, не надо крайностей. Подчинение обстоятельствам так же глупо, как и подчинение себя миссии. Вот вам житейский эксперимент: если взять стеклянную банку и накрыть, оставив маленькую щель внизу, этой банкой пчелу, пчела будет биться о дно (то есть о верх банки) и — погибнет. Если вы то же самое сделаете с мухами, все мухи быстро улетят. Почему? Пчелы всегда стремятся ввысь, мухи же, как существа земные, мечутся во все стороны. И тем спасаются.

- *Да не обидятся на меня мухи, женщины так же мудры.*

**Да здравствует мужская целеустремленность
в обрамлении женской мудрости!**

А теперь, когда с этим в основном ясно, даю на рассмотрение следующую умную картинку, на которой представлены

Линии эмоционального реагирования



Пояснение.

Некий благородный рыцарь, творя подвиги во имя своей прекрасной дамы, неожиданно подвергся с ее стороны коварному нападению и получил укол в самое сердце. Вопрос: что теперь делать ему со своим копьем против ее коварства?



Поскольку наш идальго, в отличие от небесного образа его возлюбленной, вполне земной человек, *внутреннее* видение им этой ситуации свелось к формуле: "За что боролся, так тебе и надо" и "Все женщины — дамы!", а глубоко *внутреннее* переживание ситуации выразилось в светлой печали и воодушевленном желании выпить. Тем

не менее, если благородный рыцарь не тупее осла Санчо Пансы, при встрече со своей Дульцинеей он хамить ей не будет, а выразит самые красивые и исключительно благородные чувства.

- *Смотри: "внешняя подача переживания ситуации"*.

Например, он смиренно преклонит колено и прочувствованным голосом попросит прощения за свою дерзость, вызвавшую ее душевное волнение и справедливый гнев. После чего, *внутри* порадовавшись, а *внешне* надув губы и метнув в него еще раз оскорбленные молнии из своих очаровательных глаз, его прекрасная дама, возможно, его простит.

- *Но попозже.*



Естественно, у них будет все классно, как в романе, и мы за них рады. Но разглядел ли внимательный читатель, насколько у наших героев внутреннее видение (а также переживание) ситуации отличается от того, как они подают все это друг другу внешне? И, в связи с этим, вопрос: наш милый идалго — это двуличный лицемер или просто хорошо воспитанный благородный рыцарь?

Мне-то представляется, что драматизировать эту проблему вовсе не нужно. Все по-житейски, и все понятно.

Вот, например, я опоздал на встречу, моя милая опередила мои извинения и решила меня уколоть. Возможно, ей это удалось. Насколько я смог догадаться, она хотела мне отомстить, и теперь я на нее злюсь.

- *Нормально, просветление иногда задерживается.*



Какие эмоции я выражу внешне? Возможно, я адекватно гавкну на нее в ответ (повод обычно найти несложно), и тогда мы с удовольствием некоторое время взаимно попинаемся. Возможно, однако, что я с нежностью ее обниму и объясню ей, что мне приятны ее злючки, потому что, значит, я ей явно небезразличен. И вообще, когда она злится, у нее удивительно чувственные глаза.

А может быть, я с усталым видом не услышу ее вообще.

- *Самое главное здесь то, что внутреннее переживание — это одно, а внешняя подача своего переживания — совсем другое.*

То, что есть две совершенно разные вещи — то, что ты переживаешь в душе, и то, что ты переживаешь вовне, что ты *переживаешь человеку*, — секрет только для мужчин. Все женщины это знают с детства.

- *"Отстань, я не тебе плачу!" Восхитительно!*

Однако тонкий момент: если душа твоя тебе неподвластна, то переживаний ты своих скрыть не сможешь — лицо у тебя будет не спокойное, а напряженно-резиновое. А если ты захочешь изобразить что-то внешне, то никто тебе не поверит и тебя обвинят в лицемерии. Правильно, но это тупик только для непродвинутых личностей: мужчин. Высший же пилотаж (то есть обычное женское поведение) состоит в том,

чтобы, выражая вовне только что придуманные чувства, *поверить в них полностью, всей душой и всем телом*. Поверить до кишок и сохранить эту веру до окончания ситуации. Тогда никакого раздвоения личности не происходит и все совершенно искренне: с ясными (например, честно заплаканными) глазами.

- *Легко!*

Вот такая практическая психология.



Ответы на психологический практикум:

Так вот, о детях и прочих начальниках: не забыли еще задачку про то, что быть деятельным и душевно радостным одновременно вроде как прямо теоретически невозможно? Верно, если жить по этой теории, то ваша жизнь ее подтвердит. А если ваша теория будет побогаче, то радостнее будет и ваша жизнь.

Итак, если ребенок врет — обязательно ли сердиться? Если ребенок врет — значит, он еще ребенок и он еще жив. Иногда у него бывают каки, иногда — враки, то есть вещи совершенно естественные, хотя и нежелательные в некоторых ситуациях. Все нормально, и стоит ли на вранье сердиться — смотрите на вашего ребенка, как он на ваши сердитки реагирует, и я надеюсь, что ваш воспитательный арсенал только к ним не сводится. Воспитывать же ребенка можно и нужно не только потому, что он врет, а и потому, что вы его любите, и для того, чтобы он рос умным, добрым и счастливым человеком.

Ответ на задачку с дураком начальником звучит так же просто:

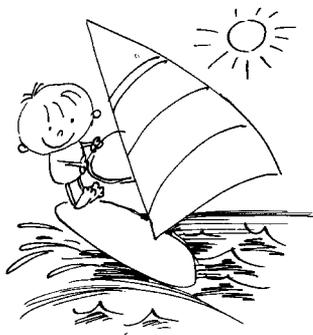
Во-первых, ваш начальник не дурак, а начальник. А это такая философская категория, к которой можно относиться только философски, и поэтому дергаться душой большой нужды на эту тему нет. Во-вторых же и самое главное, вам может быть дорого дело, которое вы делаете, и я за это вас уважаю, поэтому за свое дело надо бороться. Вот и боритесь, делайте это так же бодро и деловито, как мужчины ру-

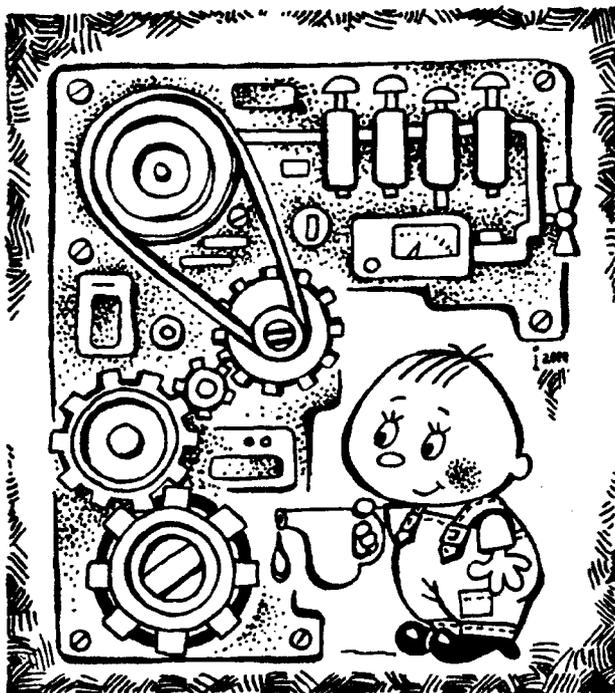
бят дрова, а женщины полощут белье. И при чем тут переживания?

Быть деятельным и душевно радостным одновременно — можно, и некоторым даже нравится. Просто

**ВАШУ ЖИЗНЬ И ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ДОЛЖНЫ ОПРЕДЕЛЯТЬ
ВАШИ ЦЕННОСТИ.
А НЕ СИТУАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ.**

А ситуативные переживания очень даже здорово использовать, имея в виду эти самые долговременные цели и ценности. Важно иметь удачную систему парусов: если это есть, тогда и встречный ветер — попутный.





Механика переживаний

Механика переживаний

Как узнать свое счастье

Человек просто не создан для счастья, как бегемот для полета!

Несчастный человек Дрюша

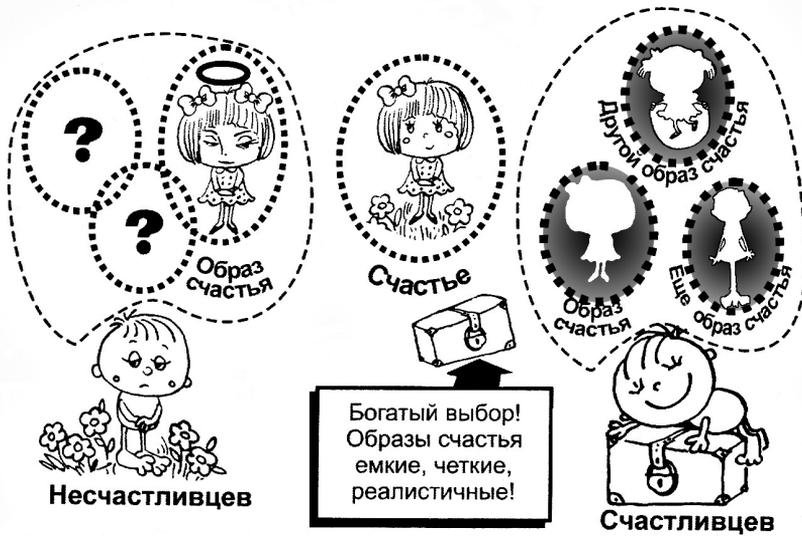
Счастливы ли? В разное время на этот вопрос отвечал по-разному, но всегда — отрицательно.

Честный М.Жванецкий

Я вам буду рассказывать историю, а вы смотрите на очередную очень умную картинку и много думайте.

- Естественно, про себя, любимого, думайте.

Картинка такая.



А история следующая. Хороший человек Вася, только фамилия его — Несчастливцев. Добрый, заботливый, трудолюбивый, а счастья в жизни у него все нет и нет. Посмотрел на Васю Господь Бог, и сказал Бог: "Неправильно сие!", и специально для Васи Несчастливцева создал его половинку, Машу Березкину, подогнав Машу для Васи по всем статьям.

- Ну, Маша, красавица наша! Хозяйка справная, несвоенравная, дом в порядке, летом на грядке, когда нужно — поцелует, сколько нужно — поревнует. Счастье, да и только!

Встретились по жизни Маша и Вася, сразу понравились друг другу и скоро стали жить вместе. Родители за них порадовались, помогли с квартирой и стали приезжать только по праздникам или по нужде.



Вася придуривается. Смотрит в результате

Васю и руками разводит: "Какой Маши тебе еще, Вася, нужно?"

А действительно, в чем Васино горелосчастье? В том, что душа у него добрая, но для счастья — неприспособленная, и свое Счастье узнать Вася не может. В его душе картинка про Счастье — другая!

- Ну, немного другая.

Вот, к примеру, Маша Березкина всегда ходит с левым бантиком, и носик у нее классический. Ровный. Вася соглашается, что бантик у Машеньки классный и носик ей идет, но — не его это носик! Он точно знает, что носик у его Счастья должен быть курносенький, бантика должно быть — два и вся она — такая небесная! С нимбом светящимся над головой!

- А Машенька Березкина вермишель перед ним углетает, и нимба над ее лобиком — нет.

И видит Вася, каждый день видит, что хороша Маша да сердцу — не наша... И никакая другая ему не подойдет, потому что других четких образов его счастья у него нет, все остальные представления — один дымный туман.

- А как узнаешь свое Счастье в тумане?



МАША



Васино счастье

А друг его, Петя Счастливец, Васины страдания понять не может и со своей любимой Тоней Рябинкиной счастье ложками лопает. Может, и не во всех отношениях Т. Рябинкина ему подходит, и вредная она иногда не в меру бывает, и не нимбы у нее, а пломбы, но знает он, что она — это его счастье.

Почему?

Потому что хорошие у него формочки: силуэт обозначен, и попасть в этот силуэт хорошей девушке несложно (что гражданка Т. Рябинкина с успехом и сделала), так как детали и конкретика никак в формочке не зафиксированы. И пусть даже Петя Счастливец через пару лет с гражданкой Рябинкиной развелся,



Тоня

- ну, вредная она оказалась все-таки не в меру!

вспоминает он ее всегда с блаженной улыбкой: "Стерва, но хороша!" При этом не грустит он ныне одиноко, а счастлив сейчас со своей Любушкой, которая тоже его Счастье, хотя внешне Любушка на прежнюю Тоню не похожа совершенно. Только ведь у Пети Счастливецца не одна



Петя

формочка для счастья, а несколько, и Любушка как раз в соседнюю и попала. А рассказана вся эта правдивая история к тому, что душа, если счастливой хочет быть, должна правильные формочки (улавливатели счастья) иметь, и желательно побольше. А если у тебя, как у Васи, формочка всего одна, и та — неправильная, слишком конкретная и, главное, нереалистичная, то континуально делящееся переживание полного удовлетворения базисных потребностей индивида будет иметь преимущественно стохастический характер.



ЛЮБУШКА

- Как приятно, когда образованные люди понимают друг друга!

● Тимур

Заметьте, уважаемый читатель, что оба эти персонажа — и Счастливец, и его собрат погрустнее — счастливыми быть вроде бы хотят. Вроде бы — потому что всерьез это

желание очень даже нечастое. По моим наблюдениям, хотеть (а не просто вяло раздумывать, мол, хорошо бы) быть счастливым — обязательство, которое берет на себя далеко не каждый. Потому что — это ж придется быть счастливым всерьез и, не дай бог, надолго! И тогда мне, счастливому, уже нельзя от души дуться, обвинять, устало сутулить плечи и смотреть жалобными глазами.

- *Жизнь становится очень неудобной.*

А во-вторых, если появляется действительное желание быть счастливым, для счастья приходится что-то делать. И делать много. И не один раз, а часто.

- *Я знаком с людьми, которым их "и так сойдет" куда дороже любого "классно", если для этого надо шевелиться дольше получаса. Надо думать, знаком не я один.*

Так что, по-моему, в начале счастья лежит — желание.



Душа счастливая



Психологический практикум

День, когда ты будешь счастлив

*Пока человек счастлив — он живет.
Остальное время — он существует,
И Бог не пребывает в нем.
Бог любит тех, кто любит жизнь.
Таких он ведет, таким помогает.
За страдания мои
Бог накажет меня:
— Ты не был счастлив потому,
Что не хотел этого,—
Скажет Он.*

Александр Деркач

Сели в пары, дали друг другу руки, почувствовали их мягкость и теплоту. Закрыли глаза. Задание:

Помечтай. Расскажи партнеру сказку об обычном дне своей жизни — когда твоя жизнь станет счастливой. Ты проснешься — где ты проснешься? У себя дома, или это будет летом на даче, или где-то еще? Когда ты почувствуешь, что ты просыпаешься, как ты почувствуешь свое тело, что даст тебе ощущение телесной радости? Если ты приоткроешь глаза —



что ты увидишь вокруг себя? Какие стены, какой потолок или какое небо? Ты будешь один или ты почувствуешь теплое дыхание кого-то рядом с тобой? Как ты начнешь это свое утро, утро счастливого дня своей жизни?

Когда, во сколько ты решишь встать и как ты это сделаешь? С чего ты начнешь свой бодрый и светлый день? Расскажи про дом,

в котором ты можешь жить счастливо, — помечтай! Расскажи про свой завтрак... Как ты отправишься на работу — или ты не работаешь? Чем будет занят твой день? Как ты хотел бы его завершить, с кем, в большой компании, в тесном кругу, рядом с любимым человеком — или, может быть, ты хотел бы завершить день, оставшись наедине с самим собой?

Возможно, ты почувствуешь, что разные дни могут быть для тебя счастливыми, и захочешь пройтись по каждому из них — у тебя будет такая возможность, у тебя может быть несколько рассказов, несколько сказок про день, когда твоя жизнь станет счастливой.

Когда ты решишь, что утро началось и ты проснулся, пожатием руки пригласи партнера начать утро вместе с тобой. Тогда вы вместе откроете глаза и начнете жить утро.

- *Работа (медитативные мечтания) 5–10 минут. Слушающий слушает и уточняет.*

Закрыли глаза, вопросы для размышления: тот, кто рассказывал, — **было ли** у тебя ощущение счастья? Было ли ощущение **стабильности**, уверенности, что счастье не уйдет? Как сильно тебе пришлось **отрываться** от твоей реальной жизни? **Что** главное **создавало** ощущение счастья? От чего счастье происходило в большей степени — от моментов **внешнего**, окружающего тебя, пусть и воображаемого, мира или от твоего **внутреннего** отношения к нему? Тот, кто слушал, — услышал ли ты счастье в рассказе? Смог ли ты разделить это счастье? Понравилось ли тебе это счастье? Твое отношение к нему — чему ты удивился, чему порадовался, чем огорчился?

- *Обмен переживаниями и обратная связь — 3 минуты.*

Спасибо.

Теперь то же задание, но рассказывать картинку-сказку про счастливый день своей жизни будет ваш партнер, уже обогащенный опытом слушания. Можно предложить ему дополнительное задание: попробовать быть счастливым, минимально отрываясь от своей обычной, реальной жизни. Что получится?

По окончании, когда все выплывут из волшебных картинок, хорошо устроить дележку.

- *То есть не держать в себе и не жадничать, а поделиться друг с другом яркими впечатлениями или любопытными мыслями.*

Многие нередко с удивлением отмечают: для того чтобы быть счастливым, не нужно ничего особенного из внешних событий и вещей, надо просто держать ощущение счастья. Быть внимательным и не пропускать это состояние, когда оно оказывается совсем рядом с тобой.

Ты выспался. На улице плещется солнце, открытое настежь окно и — развевающиеся занавески...

- *или*

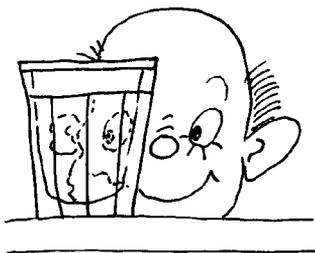
Теплый, дымящийся чай с лимоном — а за окном падает снег. Медленно...

- *Прочувствовали?*

Что увидим мы в реальности

Стакан был наполовину полный. А потом его взяли, и он стал наполовину пустой.

А вы говорите.



Психологи очень любят рассматривать стаканы. Их всегда жутко забавляет, что ежели к стоящему на столе стакану подойти медленно и смотреть на него строго сбоку, то он стоит себе эдаким противным параллелепипедом,

Психолог и СТАКАН

но если потом его быстро взять, в себя (в психолога) опрокинуть и после этого в него посмотреть, покажется он совсем круглым!¹

- *Ваше здоровье!*

Вот так же и реальность — с какой стороны на нее посмотришь, то в ней и разглядишь.



Мне близки взгляды Кена Кейсса² о центрах сознания, определяющих восприятие и переживание реальности; как минимум, это исключительно наглядная схемка, позволяющая понять, почему человек переживает то или иное. Центры сознания — это как бы башенки, на которые человек забирается и с высоты которых разглядывает происходящие с ним события, и, по-

скольку с каждой башенки открывается свой пейзаж, то на какой ты башенке, то ты в жизни и разглядишь.

Самая близстоящая башенка — обычно Центр удовольствия, и с нее все рассматривается с точки зрения: "Мне это нравится или нет? Мне это в кайф или в лом?" Когда взрослые пытаются заинтересовать маленького ребенка полезностью рыбьего жира, он понять их не может. Он смотрит на все с точки зрения Удовольствия, и ему нечем их понять: башенка Заботы о здоровье у него или не построена, или залезать он на нее не собирается.

- *Потому что какое же в этом удовольствие?*

Обычно недалеко от башенки Центра удовольствия очень привлекательно высится Центр власти с основным вопросом всяких взаимоотношений: "Кто здесь главный? Кто контролирует ситуацию? Насколько



БАШНЯ

¹ Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник. — М.: Прогресс, 1990. С. 49.

² Кен Кейсс. Руководство к достижению высшего сознания. — М., 1995.

я могу здесь влиять?" На эту башню любят карабкаться одинаково и дети, и взрослые, и разговор на эту тему понятен всем. Тем не менее, как правило, это мужской пунктик, и большинство мужских разборок есть обычное выяснение "А кто ты здесь такой?" с последующим захватом территории. Женщин проблема власти интересует только локально, в ее семье, но уж если в семье девушка забралась на эту кочку зрения и никак не сможет с нее слезть, то она будет не удовлетворена независимо от того, заботлив муж или нет. Ее внутренний монолог: "Завали меня богатствами, но если я власти здесь не имею — что, я содержанка?! Меня не уважают! Влас-ти! Влас-ти!"

А вот и большая картинка, позволяющая наглядно увидеть, как с разных точек зрения, с разных башенок мы открываем себе очень разные перспективы, соответственно этим перспективам задаем совершенно по-другому звучащие вопросы к людям и миру и, очевидно, получаем совершенно различные результаты.



Каких только башенок нет в нашем сознании! Центр беды темен и всегда дрожит от страха: "Чем грозит мне происшедшее?", Центр деятельности настойчиво вопрошает: "Как мне добиться цели?", Центр красоты любит, Центр любви —

любит... Для порядка назовем Центр порядка, интересно упомянуть Центр интереса, несправедливо будет пропустить Центр справедливости, непорядочно забыть Центр этики, полезно вспомнить Центр пользы...

- *Какими только пунктиками не живут люди!*



ЦЕНТР ИЗОБИЛИЯ

Но экваториальную ось сознания держат два главных Центра, два полюса: Центр изобилия и Центр бедности. Центр изобилия восхищается: "Как много мне подарено!" — и составляет длиннющие списки того, что у него есть, Центр бедности не менее скрупулезен, но подсчитывает другое: "Чего мне еще не хватает?" Первый любому нищему дарит ощущение огромного богатства, второй любого миллионера превращает в страдающего нищего.

- *Чем больше есть, тем больше хочется. А — нету!*

Если Центр бедности выбирает твоя жена, то зарабатывать деньги тебе можно только на психотерапевта: или он вылечит ее, или ему придется лечить тебя. Что бы ты ни сделал, ей будет плохо всегда, некоторый интерес представляет только разнообразие — как ей будет плохо.

Вот, например, если муж задержался, то жена, естественно, погрузится в негатив. Но как конкретно выразится ее негатив, определяют уже другие, работающие в ее сознании центры, и тогда переживания ее будут, например, такими:

— *Вот гад, не предупредил, обо мне не думает, на семью ему наплевать!*

- *В переводе: "Как он смеет принимать самостоятельные решения?!" Недовольный Центр власти.*

— *Мне ску-учно...*

- *Кто бы меня повеселил? Голодный Центр удовольствия.*

— *Ой, а вдруг с ним что-то случилось?*

- *Очевидный Центр беды.*

— *Наверное, он меня разлюбил...*

- *Центр любви при недостатке основного ресурса.*



ЦЕНТР БЕДНОСТИ

А что будет, если ситуация та же — муж задержался, но жена видит все происходящее из Центра изобилия? Факт тот, что ситуация предстанет перед нею в позитивной окраске, хотя, возможно, не каждое из ее возможных переживаний мужа обязательно восхитит. Например:

— *Очень удачно. Теперь ему придется долго вокруг меня побегать, пока я его не прощу.*

- *Центр власти, у руля умелый манипулятор.*

— *Ой, ну и классно. Могу пока поваляться и телек посмотреть.*

- *Довольный Центр удовольствия.*

— *Чем больше муж задерживается, тем больше он приносит. Кажется, сегодня нам повезло!*

- *В стремнине Центра удачи.*

— *Интересно, что моего любимого так задержало? В любом случае есть время сделать ему что-нибудь вкусненькое.*

- *Она его любит.*

*Хорошо тому живется,
Кто живет из Центра, что
Изобилием зовется.
Просто очень хорошо!*

Центр Изобилия богат, но в его реакциях мне чего-то — не хватает. Чего-то самого главного здесь — недостает.



В ожидании мужа

В поисках Центра души с тестом Розенцвейга

В моем личностном развитии в свое время мне очень помог тест Розенцвейга. Как с ним работать, в мою бытность студентом нам толком не рассказывали, но идея была понятна, и этого хватило. Я просил заполнить тест сестру и соседа-алкоголика, родителей и их гостей, друзей и подруг и даже вахтера в общежитии, который не пускал меня к подруге, я не поленился опросить несколько десятков испытуемых, пока не убедился, что все типичные ответы я получил и остальные — только повторы, после чего стал в них разбираться. И мне открылось такое разнообразие реакций!! Кроме примитивного "агрессия на себя — агрессия на другого", можно было разглядеть оправдания и бодрящий юмор, люди использовали переключение внимания и деловой конструктив, брали на испуг и на жалость, демонстрировали принятие и возмущение, сожалели и успокаивали. Да та же агрессия была — то тупой руганью, то едким издевательством, то демонстративной обидой.

- *Я догадывался, как богаты человеческие отношения, но тут я это увидел настолько наглядно, что пропустить мимо себя уже стало нельзя. Это богатство через схемки, списки и таблицы стало в меня укладываться.*

Возможно, тест Розенцвейга создавался, чтобы мы узнавали особенности других людей, я же с его помощью занялся самообучением: видя, как реагируют другие люди, примерял это к себе и брал от них лучшее. У меня это работало; естественно было предположить, что это будет работать и на других. Повторю идею: вы дали человеку тест, тест показал *то, что есть*. А вы теперь (с помощью того же самого теста!) покажите *то, что быть может*, и этому человека — научите. Хороший диагностический тест при желании легко превращается в обучающую процедуру вполне в духе П.Я.Гальперина. Вариантов обучающих процедур может быть много, покажу самую простую.

У меня есть педагогическая задача — какая, не скажу, иначе не будет интриги. Под нее я предлагаю вам двенадцать картинок теста (этого вполне достаточно), вам нужно обычным образом дать реплики для озадаченного персонажа. Ответы лучше давать, не размышляя над тем, что вы говорите,

- *если именно так вы среди людей и живете,*

но можете одновременно включать и голову, если вы к этому приучены и вас это не затрудняет.

Для самых продвинутых и недовольных любимыми ограничениями разрешается давать даже несколько ответов — в конце концов, у вас же бывают разные настроения!

- *И все равно можете быть уверенными, что ваши результаты вас подведут.*

Итак:



1

— Как обидно, что моя машина сломалась и вы из-за этого опоздали на поезд!

— Вам же не видно экрана!



3

— Простите, пожалуйста, значит, нас неправильно соединили!

— Она должна была быть здесь уже десять минут назад!



2



4



5

– Вот ваша газета, мне очень жаль, что ребенок ее разорвал!



6

– Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать не смогу.



7

– Это тетя Наташа, она просит нас немного подождать, пока она не придет и еще раз не пожелает нам доброго пути!



8

– Вы не ушиблись?



9

— Как нарочно, теперь ты потерял ключи.

— Вот уже третий раз я прихожу к вам с этими часами. Я их купила всего неделю назад, но как только прихожу домой, они останавливаются.



10



11

— Мне очень жаль, но мы как раз продали последний экземпляр!

— Твоя подруга пригласила меня сегодня вечером на танцы. Она сказала, что ты не пойдешь.



12

Ну вот и славно. А теперь —

Правильные ответы

С тех пор как я себя помню, помню я и Наталью Саввишину, ее любовь и ласки; но теперь только умею ценить их, — тогда же мне и в голову не приходило, какое редкое, чудесное создание была эта старушка. Она не только не говорила, но и не думала, кажется, о себе: вся жизнь ее была любовь и самопожертвование. Я так привык к ее бескорыстной, нежной любви к нам, что и не воображал, чтобы это могло быть иначе, нисколько не был благодарен ей и никогда не задавал себе вопросов: а что, счастлива ли она? довольна ли она?

Толстой Л.Н. Детство

Вообще-то большого разнообразия вам этот тест (конкретно эти картинки) не предоставляет, и все ваши ответы, скорее всего, можно будет без труда разделить на две группы. Первую группу удобно объединить под шапкой "УВЫ!", и тогда в нее войдут все ваши:

- Обидно.
- Как же не везет!
- Что же теперь делать?!
- Черт!
- а также следующие из этого наезды.

Если же вы в этой или прошлой жизни хорошо работали на Дистанции, у вас уже в крови живет упражнение "Хорошо" и вообще вы окончательно просветленный, тогда ваши реакции можно объединить под шапкой: "УРА!"

- Хотя и не обязательно громкой. Зачем огорчать людей, которые все равно вас не поймут?



Ваше тихое внутреннее "Ура!", идущее просто от радости жизни, от того, что есть вы и есть люди, птицы и облака вокруг вас, прозвучит, возможно, как:

- Ничего страшного.
 - Все нормально.
- Или просто с улыбкой:
- Хорошо!



Я полагаю, что такие реакции — это уже серьезная личностная высота и вы в своем росте добились многого. Есть ли что-нибудь выше этого? Я думаю, что — есть.

Ваше "Хорошо!" светло и гармонично, но оно растет из того же корня, что и чье-то: "Обидно, блин!", а именно, оно растет из вашего Я. *Вам* — обидно. *Вам* — хорошо.

Вы заняты — собой.

...

— А что, разве бывает по-другому?

— Да как вам сказать...

Жить душой другого

Однажды возлюбленный пришел к дому своей Возлюбленной. Он постучал в дверь. "Кто там?" — спросила Возлюбленная. Человек ответил: "Это я, любящий тебя". — "Уходи, — сказала Возлюбленная, — на самом деле ты не влюблен". Прошли годы, влюбленный снова пришел к дверям дома своей Возлюбленной и постучал. "Кто там?" — спросила Возлюбленная. На этот раз человек ответил: "Это ты". — "Теперь, когда ты — это я, — ответила Возлюбленная, — ты можешь войти".

Руми

Конечно, все люди заняты только собой и все делают только для себя. С этим лучше не спорить, это вам будут доказывать все нормальные и мыслящие люди, и их коронный аргумент — ваша радость и удовлетворение, которое вы получаете, когда бескорыстно делаете свои добрые дела.

- *Значит, не бескорыстно! Значит, вы тоже эгоист!*

Конечно, они во всем правы, все всё делают только для себя и кроме этого "для себя" в мире вообще ничего нет; единственно, некоторые при этом "для себя" заботятся только о себе, а другие при этом же "для себя" заботятся о других. И, ни с кем не споря, просто чтобы различить этих разных людей, я первых назову эгоистами, а вторых так не назову.



О СЕБЕ

Да, в подавляющем большинстве ситуации нормальные люди эгоисты и заняты только собой и своими интересами. Однако иногда это бывает почти так, но не совсем так... Например,



при рождении ребенка у многих мам все внимание перекидывается на ребенка; мама начинает жить душой его, интересы и потребности его становятся интересами и потребностями мамы... Вы можете сказать: она это делает, потому что он для нее — ее часть. Он для нее — не чужой, а родное. Верно. Но почему же для вас все люди — чужие?

О ДРУГОМ

С тех пор как в вашей душе стало "Хорошо!", вас каждый день ждет Жизнь Другого. Это просто логично: вот, предположим, у меня душа в порядке (потому что она у меня всегда в порядке), а хороший человек рядом со мной — в проблеме. Кем я буду заниматься? Правильно, хорошим человеком. Да?

- *Любителям покопаться в культурной традиции и воспарить рекомендую открыть М.М.Бахтина¹ и прочесть все, что он пишет о диалогическом сознании — к данному вопросу это имеет самое прямое отношение.*

А вообще я предложу прекратить эти философские дискуссии и просто взять и примерить к себе: "Жить душой другого". Вдруг это не так уж и сложно? А вдруг вы встречали людей, которые так и живут?

Поэтому давайте в учебном режиме пройдемся еще раз по тем же самым ситуациями и каждый раз поищем три реакции. Первая: "Увы!", вторая: "Ура!", третья: "Если бы я тебя любил" или "Жизнь душой другого". Попробуйте вместе с нами и запоминайте свои ощущения.

Итак,

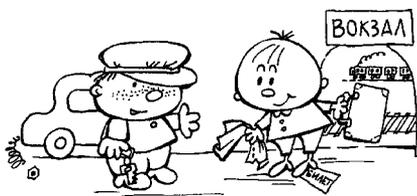
¹ Бахтин М.М. Проблемы творчества Достоевского. — Киев: Next, 1994.

– Как обидно, что моя машина сломалась и вы из-за этого опоздали на поезд!

– Блин, что же теперь делать?

– Ничего страшного, я что-нибудь придумаю.

– Не расстраивайтесь, пока мы с вами живы, все хорошо. Я подожду следующего поезда, а вам — большое вам спасибо за заботу!



- Человек хотел вам помочь, у него не получилось, он расстроен за вас плюс, возможно, у него некоторое чувство вины. Почему бы его не поддержать?

– Вам же не видно экрана!



– Ну и что теперь делать, мне ее шляпу обгрызть, что ли (раздраженно)?

– Да ничего, все основное мне понятно!

– Зато я хорошо вижу вас, и это приятнее всего!

- Она подумала о вас, вы сделали подарок ей. Хорошо?

– Простите, пожалуйста, значит, нас неправильно соединили!

– Господи, звонят среди ночи!

– Ничего, все нормально.

– Ничего страшного, позвоните еще раз, и вы обязательно дозвонитесь!

- Если вы ночью хоть раз попадали не туда, вы помните, как обычно бывает при этом неудобно. А после ваших добрых слов человеку станет на душе тепло.



– Она должна была быть здесь уже десять минут назад!

– Похоже, мы пролетаем!

– Ну ничего, хоть прогулялись на свежем воздухе!

– Дай я тебя обниму, тебе будет теплее... Я думаю, она или сейчас прибежит, или у нее какие-то серьезные обстоятельства.

- Девушка рядом с вами нервничает. Девушка, которой нету, может нервничать. Первой нужно тепло, второй, как минимум, понимание.



– Вот ваша газета, мне очень жаль, что ребенок ее разорвал!

– Следите лучше за своим ребенком!

– Ну ничего, все, что нужно, я смогу прочесть!

– Пожалуйста, не ругайте вашего малыша, он у вас удивительно симпатичный!

- Присядьте перед ним, посмотрите ему в глаза, дайте ему руки. Что в душе?



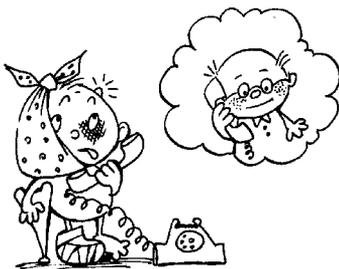
– Я понимаю, что подвожу тебя, но приехать не смогу.

– М-да. И что мне теперь делать?

– Хорошо, буду отрабатывать индивидуальные бойцовские качества.

– Я понял. Я все сделаю сам, а ты постарайся удачно решить все свои проблемы, хорошо?

- Если вам этот человек дорог, то реакция, по-моему, абсолютно естественная.



– Это тетя Наташа, она просит нас немного подождать, пока она не придет и еще раз не пожелает нам **доброго пути!**

– *Еще и ее не хватало на нашу голову!*

– Баба с пустыми ведрами — к неприятностям, а тетя Наташа — всегда к добру! В путь!

– Передай, что мы ее любим и обнимаем, и пусть не волнуется: у нас все будет хорошо!

- В общем-то, это и все, что ей нужно.



– **Вы не ушиблись?**



– Раз-два-три-четыре-пять! Как же мне не везет!

– Да ничего, вроде цел.

– Спасибо, немного ушибся. Вы не подадите руку? Видите, как здесь скользко, будьте тоже поаккуратнее! Всего доброго!

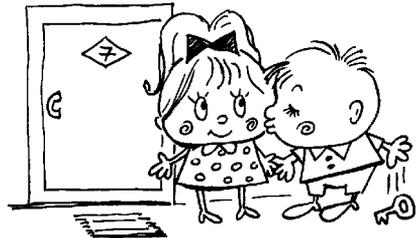
- Если вы попросите, чтобы вам подали руку, человек почувствует себя очень нужным. А если вы с ним еще так поговорите, он уйдет просто счастливым. Видите, как вы удачно поскользнулись!

– **Как нарочно, теперь ты потерял ключи.**

– Когда с тобой ходишь, еще не то потеряешь...

– Классно, давно хотел заменить дверь!

– Не волнуйся, я полагаю, что смогу что-нибудь придумать. Дай пока тебя поцелую!



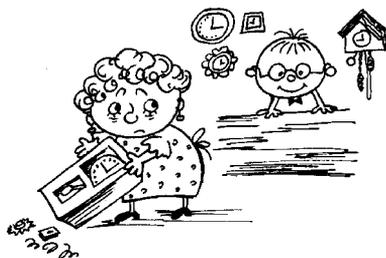
- Она сегодня усталая и тревожная, а ты ее любишь и такую тоже.

– Вот уже третий раз я прихожу к вам с этими часами. Я их купила всего неделю назад, но как только прихожу домой, они останавливаются.

– Ну и что вы от меня хотите?

– Мадам, они желают нашей встречи.

– Третий раз? Да, вам что-то не везет. Давайте я посмотрю их повнимательнее, это, конечно, не дело: ходить должны часы, а не вы...



- Прочувствуйте состояние женщины перед вами: вам за сорок, отложение солей в суставах, ссора в сыном... и вообще, представьте, что это ваша мама.

– Мне очень жаль, но мы как раз продали последний экземпляр!

– Не везет, так не везет.

– Ну и ладно, деньги целее будут.

– У вас бойкая торговля! Это значит, не я один знаю, что у вас такой хороший магазин!

- И вообще приятно, когда продавец оказывается тоже человеком!

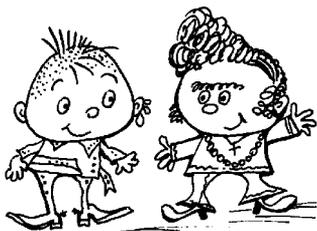


– Твоя подруга пригласила меня сегодня вечером на танцы. Она сказала, что ты не пойдешь.

– Желая повеселиться (ядовито).

– Ну и классно, ты сегодня поработаешь за меня.

– Да, у меня сегодня другие планы. А куда вы собираетесь? Я тут нашел одно кафе — относительно недорого и прекрасная музыка, там можно классно отдохнуть. Могу подсказать, где это — в общем, рекомендую.



- Совершенно естественная реакция для окончательно просветленного.

Тимур

На всякий случай: переживания переживаниями, а о делах тоже забыть нельзя. По-моему, немаловажно, чтобы в составе доброй и мудрой реакции "с любовью к людям" была еще и активная часть: что теперь, когда мы людей полюбили, с этой ситуацией делать?

Вот, к примеру, мои предложения как добавление к третьему, человеколюбивому подходу:

– (*опоздал на поезд*) Давайте выясним, как отсюда добраться до станции. Можете подсказать?

– (*в кино*) И впрямь грандиозная шляпа... (и наклонившись вперед): Простите великодушно, вы не могли бы сдвинуться немного вправо?

– (*подруга задерживается*) Ждем еще десять минут или уже двигаемся?

– (*нет ключа*) Ты подождешь здесь, пока я ищу слесаря и инструмент, или посидишь у соседей?

И так далее. Потому что иначе можно переживать душевное "Ура!" и нежную любовь друг к другу, но продолжать топтаться перед закрытой дверью и рисковать заночевать на лестничной клетке. Резонно предположить, что любить друг друга лучше дома, а не в полете.

- *Ну, лестничном полете.*



Душа трехмерная

А теперь мы можем возвратиться к Центрам сознания и той ситуации, которую обсуждали ранее: муж задержался, что может переживать жена? Центр власти поставит вопрос о контроле, Центр удовольствия поищет кайф, Центр беды-успеха рассмотрит эти перспективы, Центр любви будет думать о любви.

- *И это будет первая линия, первое измерение.*

Второе измерение будет создано Центром изобилия и его антиподом — Центром бедности.

- *Коротко: Ура! и Увы...*

Но есть и третье измерение, где полюсами будет позиция "Я", переживание своей личной ситуации, и позиция "Ты", центрация на другом.

И тогда итоговая таблица примет вот такой, уже достаточно богатый вид:

Увы	Власть	Кайф	Успех-Беда	Любовь
О себе	Он меня ни во что не ставит! Почему не предупредил?	Скучно...	Мне так страшно остаться одной	Он меня не любит
О другом	Он чувствует здесь себя ненужным и незначимым	Бедный, я дома, а он еще где-то мается...	Что с ним случилось?	Наверное, я ему уже не даю того, что было ему так важно раньше
Ура				
О себе	Удача наказать	Поваляюсь	Подделаю свои дела	Я так без тебя грущу!
О другом	Кажется, я начинаю ценить моего мужа...	Где-то мой родной отрывается...	У мужа удача!	Сделаю ему вкусненькое

Минимальный комментарий: переживание "Я так без тебя грущу!" — не случайно отнесено к светлым переживаниями Центра избытия. Грусть бывает тоскливой, а бывает прозрачной и светлой, и кто не так давно грустил по любимому человеку, подтвердит, какое это богатое и сладкое чувство. Остальное, надеюсь, все понятно, а если что-то не понятно, то залезайте себе на башенку Центра избытия и живо радуйтесь тому, что имеете классную возможность поработать самостоятельно и творчески.





Конфликты и синтоны

Конфликты и синтоны

Круги ожиданий, или Что такое синтоны и конфликтогены

*В ответ на бранные слова
С улыбкой промолчи
И сделай вид, что вообще
Таких не знаешь слов.*

*Пусть некультурный человек
Ругается, а ты,
Не отвечая, продолжай
По шее бить его.*

*В стиле древней мудрости, а
вообще-то Г.Остер*

Пятнадцать лет я рассказывал о конфликтогенах и синтонах, и только пару месяцев назад удовлетворительно разобрался с тем, что это такое. Аркадий Петрович Егидес¹, тот, кто, собственно, и ввел в психологию эти понятия, определял суть их просто: конфликтогены — это те наши действия, которые идут вразрез с потребностями человека, то, что расценивается им как наш к нему негатив, как недоброжелательность или неуважение и рождает в отношениях напряженность. А синтоны — как раз напротив, это все те приятные мелочи и детали в общении и взаимоотношениях, которые нашему партнеру по душе и по потребностям.

- *Обвинил — кинул конфликтоген. Взял вину на себя — дал синтон.
Перебил — конфликтоген. Дал себя перебить — синтон.*

Вот таких два антипода, и с ними все ясно². Можно составить список типичных конфликтогенов, выучить его и больше никогда так не делать: конфликтоген — он и в Африке конфликтоген.

Все так, но немного сложнее. Простой пример: дружеское отношение к незнакомому человеку — синтон. А предложе-

¹ *Егидес А.П.* Лабиринты общения. — М.: Филин, 1999. Книга полезнейшая, но ее стиль, как характер самого Аркадия Петровича: очаровательный и трудный. Спотыкнетесь об него не раз.

² Ясно и то, что между синтонами и конфликтогенами есть взаимодействия нейтральные, нормальные поступки: ни плохие, ни хорошие.

ние дружбы тому, кто в вас влюблен, — незаживающая рана... К тебе пристал алкоголик, ты не считаешь нужным выслушивать его трудные переживания — твое право, но не выслушивать трудные переживания твоего друга — это конфликтоген. Друга ты душевно поддержать — обязан.

То, что в одной ситуации — конфликтоген, в другой ситуации окажется действием нейтральным. А синтон для одного может оказаться конфликтогеном для другого.

Тогда — есть ли список общепринятых синтонов? Типичных конфликтогенов?

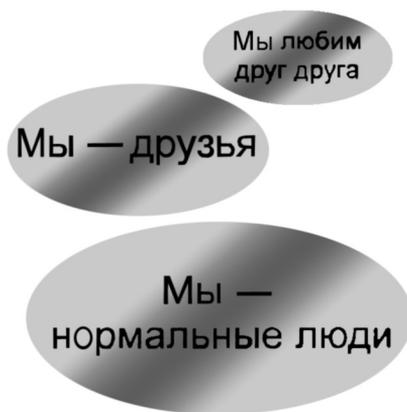
Нет?

Оказывается, все-таки — есть. Только не один, а три списка, соответственно трем основным типам отношений:

- нормальные люди;
- друзья;
- любящие друг друга люди.

Я предпочитаю эти типы отношений называть кругами ожиданий, потому что именно разница ожиданий и создает разницу между ними. А чтобы было не только понятно, но и очевидно, я нарисую все это кружками.

Внизу круг самый широкий.



Люди за кругом — “не люди”...

- *Круг нормальных людей, таких, как мы с вами. Нас, конечно, много.*

Под кругом нормальных людей — “люди за кругом”.

- *Это тоже люди, но мы их за людей не считаем.*

Выше круга “Мы — нормальные люди” — круг “Мы — друзья”. Их уже поменьше.

- *Возьмемся за руки, друзья, чтоб не страдать по одиночке!*

Самый маленький и самый возвышенный круг — круг “Мы любим друг друга”.

- *Узок круг этих людей, страшно далеки они от природы...*

Так вот, синтоном окажется заботливое, дружеское поведение в отношении того, кто считает, что вы друг другу — ни-

кто. То есть — просто нормальные люди. А если к тому, кто считает вас своим другом, вы хоть вскользь отнесетесь как к "человеку просто", ваше поведение — конфликтно.

Отнестись к другу как к любимому — это синтон, а отнестись к любимому только как к другу, извините, конфликтноген.

- *Самое неприятное здесь то, что между любимыми синтонов, похоже, нет вообще: отношения выше задирать уже некуда¹. А вот конфликтногеном может оказаться все...*

Ситуация с этими кругами ожиданий такая интересная, что я хочу рассказать о них поподробнее.

- *Защитный комментарий: говоря о любви и дружбе, я описываю это "как есть", как это живет в нашей реальной сегодняшней (по моему, весьма спорной) культуре, а не как нравится мне или вам и как мы с вами сочли бы достойным и правильным.*

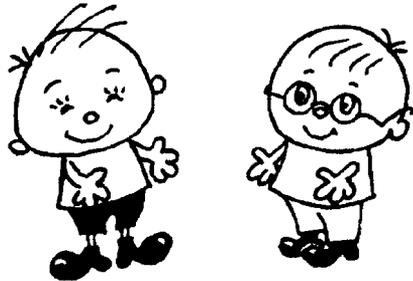
Круг ожиданий "Мы – нормальные люди"

*Строим, строим города
С великанов ростом.
А бывал ли ты когда
Человеком просто?
А.Межиров*

Этот человек — твой просто знакомый, вы перебросились парой слов и поняли, что более вам не надо. Странно ожидать, что в день твоего рождения он принесет тебе буфет цветов, но если в разговоре он услышал, что ты сегодня новорожденный — улыбнется и поздравит.

- *Ну мы же – люди!*

Если мы нормальные люди, то естественно, что ты на людях (то есть в том числе и передо мной) соблюдаешь правила приличия и не плюешь через левое плечо, если слева от тебя я, да и я без причины и предупреждения в нос тебя сразу не бью.



- *А если бью без предупреждения и считаю, что это нормально, ты для меня — не человек.*

¹ Моя любимая подсказала, что может быть еще "обожествление". Понял.

Люди "за кругом"

Для многих руководителей техничка, вечером убирающая его рабочий кабинет, значит не больше, чем шум кондиционера, и здороваться с нею или благодарить эту женщину ему так же странно, как приветствовать шкаф утром рабочего дня.

- Она для него — не человек, не Мария Петровна, а просто то, что возит за собой пылесос.

И если Мария Петровна это понимает и принимает, то для нее никак не обидно и не оскорбительно.

А что будет, если руководитель вдруг ей улыбнется и с нею поздоровается? Конечно, это будет для нее поглаживание, это будет — синтон. Однако если это будет длиться, через некоторое время техничка Мария Петровна перестанет воспринимать такое отношение к себе как подарок: скорее всего, она поместит себя в круг "Ну мы же нормальные люди" и отношение к ней как к человеку станет для нее нормой жизни.



- И тогда, когда вдруг ее снова не заметят и с нею не поздороваются, — она, конечно, обидится...

Мы — друзья



*Если с другом вышел в путь,
Веселей дорога,
Без друзей меня чуть-чуть,
А с друзьями — много.*

*Что мне степь, что мне зной,
Что мне дождик проливной,
Когда мои друзья — со мной!
Знают все детишки.*

Между кругом "Мы — нормальные люди" и кругом "Мы — друзья" может быть сколько угодно промежуточных прослоек типа "знакомый", "приятель" и прочие "собутельники", однако все эти прослойки только подчеркивают особое положение круга "Мы — друзья".

Друг, если это действительно друг, а не просто приятель, имеет очень высокий статус. Я, как друг, имею право на твое

внимание тогда, когда это нужно мне, то есть — всегда, и право на твою помощь в объеме моих нужд, а не твоих настроений. Правда, все это совершенно симметрично, и возросшие права уравниваются моими перед тобой обязанностями. Друг — это ответственно.

Мы — любим друг друга



*Все долбим, долбим, долбим,
Свай забываем.
А бывал ли ты любим
И забываем?
Хороший вопрос!*

Любить — еще труднее, чем дружить, в любви планка ожиданий поднимается на предельно высокий уровень: моя жизнь должна стать жизнью твоею, а твоя — стать частью жизни моей.

- *Две жизни в единую слиты.*

Ты должен чувствовать, что у меня в душе...

- *Это вполне бывает возможно, если все твое внимание приковано ко мне. Если я теперь — центр твоей жизни.*

О моих праздниках ты помнишь лучше меня.

- *Это больше, чем в дружбе: для друга достаточен живой отклик при напоминании. В любви же напоминать оскорбительно — если любит, напоминать не надо. Он помнит, потому что живет моей жизнью.*

В выборе между мной и ими (всеми остальными другими) ты не должен колебаться.

- *Твой выбор — я и только я.*

И, как правило, вводится запрет на любовные отношения с другими. Если перевести на язык коммерции, то любовь отличается от дружбы элитным ассортиментом, а именно: добавляются сделки по *драгоценностям*, например обмен *полным доверием* или *секс*.

- *Чем более это в дефиците, тем легче это переходит в разряд драгоценностей.*

А если это наши драгоценности, мы их должны охранять: вводится требование эксклюзива: "*Это только для тебя. Это — только наше*".

Вот так, дорогой ты мой. Драгоценная ты моя.

Мораль, или Практические выводы

Если кто-то вам делает плохо, это еще совсем не значит, что его поведение в ваш адрес — конфликтно. Конфликтогены (как и синтоны) появляются только внутри общей позиции-договоренности, внутри общего круга ожиданий.

- *Вот комары вас больно укусывают и пьют вашу кровь, но вы не рассматриваете это как конфликтоген, потому что они для вас насекомые комары, а вы для них — не люди. Вы для них только вкусная кожа. Соответственно у вас нет общего круга ожиданий, внутри которого единственно возможно говорить о конфликтогенах.*

Конфликтоген — нарушение ожиданий только внутри взаимно принятой позиции-договоренности, и если я отказываюсь от позиции к вам в целом, то ваши прошлые ожидания ко мне сразу оказываются несостоятельными. И обижаетесь вы — зря.

Горькая цитата:

"Человек не пришел на мой день рождения. Любимый человек. И перестал звонить. Я обиделась".

Ошибочка.

Я (ну не я, а ее парень, но предположим, что я) был в позиции Любимого и Любящего, мы знали, что мы любим друг друга, и тогда твои ожидания, что я приду на твой день рождения, — правомерны. И если я не пришел, не позвонил и не поздравил, а завтра звоню как ни в чем не бывало с поцелуйчиками — это повод для твоей обиды. Но если я не пришел на твой день рождения и вообще перестал тебе звонить и не хочу с тобой встречаться — это не конфликтоген. Это гораздо хуже: это уже другое отношение.

- *Ты хороший человек, но я тебя больше не люблю. Я более не претендую на твою любовь, и ты теперь не ожидай от меня того, что я давать тебе не могу.*

И обида неуместна. Ты можешь поплакать, а обижаться уже — глупо.



Путаница

Такая хорошая схема, на ней все так логично и понятно: "нормальные люди", "друзья" и "любимые"... Жаль, что жизнь гораздо сложнее и запутаннее. К сожалению, в жизни между четкими и простыми кругами "Мы — нормальные люди" и "Мы — друзья" вклиниваются еще некоторые специализированные отношения, вклиниваются и осложняют не просто схемку, а саму жизнь.

- *То есть делают ее куда как интереснее.*

Смотрите новый рисунок.

Каждый круг ожиданий дает мне особые права. Но если мой собеседник видит себя в другом круге ожиданий, он видит нас по-другому и по-другому оценивает наши взаимные права.

Я имею перед тобой право, потому что я тебя старше. Но ты женщина, и у тебя передо мной право женщины. Чье право — правее?

Или: чтобы вас принял руководитель высокого ранга, вам нужно записаться к нему на прием у его секретарши. Все понятно и естественно. Но если руководитель вы, как вы думаете, как воспримет предложение записаться на прием к вам ваша жена, если ей очень нужно с вами поговорить?

- *Если вы не догадаетесь сразу, вы подробно узнаете об этом дома.*

Результатом многообразия нестыкующихся друг с другом кругов ожидания могут быть, например, такие следующие напряженные перебранки вокруг фигуры Руководителя.

Для начала почти доброжелательное:

— *Слушай, если тебя поставили руководителем, то руководи, а не начальствуй. Мы все делаем общее дело, мы — коллеги, и, когда тебе говорят дело, не надуй щеки, а слушай умных людей.*

- *Он видит в них своих подчиненных, а для них такое отношение — конфликтоген, потому что они считают, что они — коллеги. А это — другое.*



Или с возмущением:

– Я — старший, и поэтому вправе требовать к себе уважения. И не дело какому-то молокососу делать мне замечания при людях, — подумаешь, его руководителем поставили! Поживи с мое, тогда и командуй!

- Для подчиненных замечания руководителя нормальны, а для старшего руководящие замечания младшего — обидны. Конфликтоген.

А также нравоучительное:

– Слушайте, не стройте из себя такого сухого чурбана. Я знаю, что вы хотите всех превратить в автоматы, в безликих сотрудников, но к людям, тем более к женщинам, надо относиться с пониманием. В людях надо видеть людей!

- То, что в кругу "сотрудники" особые права женщин не предусмотрены, есть ошибка непростительная. И женщины вам ее не простят.

Или вот такой печальный диалог:

– Василий, у меня к тебе просьба. Мы с тобой друзья много лет, но тут — работа, и, если я даю распоряжение, мне не нужны дружеские комментарии к нему и высказывания других мнений. Мне нужно выполнение моего распоряжения.

– Петь, да ты не грузись! У тебя что, какие неприятности, ты че сегодня такой напряженный?

- В кругу "друзья" нормы общения одни, в кругу "работа" — другие. А то, что требования работы важнее естественности дружбы, считают только напряженные (друзьями) руководители. Для друзей же, очевидно, это не так.

И вот эта чересполосица, пересечение норм регулярно создает почву для конфликтов: правота одного не стыкуется с правотой другого. То, что естественно, нормально и просто обязательно в восприятии вашем, может оказаться обидным и оскорбительно конфликтным в глазах того, кому вы это делаете.

Что из этого следует? Не делайте круглые глаза, когда с этим столкнетесь, и по возможности обговаривайте свои ожидания до того, как наедете ими на того, кто к ним не готов. И, как правило, обговаривать их нужно на том языке, на котором говорит ваш собеседник: то есть к очаровательной женщине нужно обращаться с просьбой, нежно приобнявши

ее за плечи; вести переговоры со старшим — с достоинством, степенно и непременно уважительно, с наклоном внимательной головы немного вбок; базарить с друзьями — весело и легко, на дружеской хохмящей ноте.

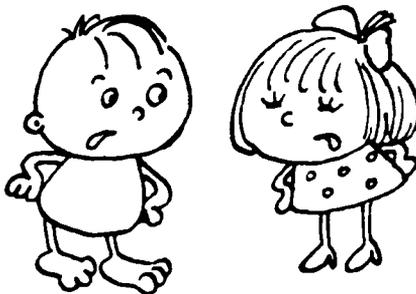
- *Если вы хороший актер и добрый человек, то у вас есть некоторый шанс донести свои ожидания так, что их поймет даже дружески относящая к вам женщина пожилого возраста. Например, ваша мама.*

Разрастание конфликта

Картинка проста, как жизнь: я хлоп — ты мне в лоб, ты мне — я тебе, и далее по виткам спирали, причем каждый раз с обидным и больным превышением. Собственно, весь боевой пейзаж нарисован только для того, чтобы поставить тривиальнейший вопрос, основной вопрос всякого конфликта:

ВИНОВАТ БОЛЕЕ ТОТ, КТО ПЕРВЫЙ НАЧАЛ. ИЛИ ТОТ, КТО ПОСЛЕДНИЙ ПРОДОЛЖИЛ?

Ответ: "Виноваты все!" — не принимается. Это, конечно, так, но что с таким ответом делать? Когда виноваты все, не виноват никто, и любая претензия: "Слушай, ну нельзя же так!" — не глядя парируется: "А сам-то!" Лучше, когда ясность есть: если не кто виноват, то кто виноват более. У тебя отнимали деньги, ты дал не деньги, а в глаз. Человеку бо-бо, человека обидели — но кто-нибудь всерьез предъявит тебе в этом претензии? Нет, ты был — прав!



- *Хотя бы — ты был в большей степени прав.*

Так вот, возвращаясь к основному вопросу всякого конфликта, должен вас предупредить: скорее всего, вы ответите неверно. И не пытайтесь мудрить: вас не спасет ни "виноват более тот, кто первый продолжил", ни "всегда виноват тот, кто умнее".

- *Хотя как мысль — это интересно.*

Давайте разбираться.

Более виноват тот, кто первый начал? Вроде бы разумно, но практика показывает, что на фоне такого законодательства люди, желающие бить, начинают бить за любой промах, а промах найти несложно. Любая мелкая, нечаянная ошибка — получите в лоб, а если глаза у вас удивленные, вам объяснят: "А вот надо за собой следить! Сам виноват! Не начинай!"

- *Формально вроде как все справедливо, а жить так — не хочется.*

Тем более что такое "первый начал" несложно и спровоцировать: при желании. На внешнем уровне — все в порядке. Вроде бы. Вот только нюансы интонации, мимики или взгляда все раздражают и раздражают собеседника, пока такое давление его не "достанет" и он не начнет выяснять отношения. А мы что? Мы ничего. Тут просто славно попридуряться: "Нет, все нормально, с чего ты взял?" — и через паузу вздохнуть. А на продолжение расспросов сделать круглые глаза и прям обидеться: "Что пристал? Все ж было хорошо..."

- *Ну и так далее: очень интересная игра, особенно когда играется "на грани фола".*

Хорошо, может быть, более виноват тот, кто агрессивно реагирует на промах? "Прوماхи допустимы, не бей в ответ!", так? Тоже не все ладно: тогда, в этой противной неправильной жизни, начинает плодиться безответственность и люди начинают жить расхлябанно, свои промахи не отслеживая.

- *Подумаешь, я нагадил. А ты с пониманием к этому отнесись, с пониманием!*

Ежели вдруг ваш ответ ни тот ни другой, а например: "Виноват тот, кто умнее!", то ведь дураков нет и при такой выгоде быть неумным, если оказывается легче жить глупенькими, люди такими — становятся! Жутко любопытно наблюдать, как умело, как быстро с каждым днем ваш близкий человек становится все неумнее и неумнее... Радует в этом только то, что с каждым днем его жизнь становится все проще и светлее. Ну, за ваш счет, естественно.

- *Порадуемся?*

Окончательный и абсолютно правильный ответ на вопрос: "Кто же в конфликте на самом деле более виноват: кто его начал или кто?" — мне неизвестен, но очень своя и сугубо личная позиция у меня есть. Согласно моему пониманию, все зависит от характера (вида) ошибочного действия, и виноват более тот, кто *рушил отношения*. Это может быть тот, кто первый начал, — если его действия или слова были

ударом по человеку, по отношениям. А может быть, и тот, кто последний продолжил (и это бывает чаще) — один разбил стакан, другой расценил это как "первый начал" и стукнул первого по душе. По мне,

СТАКАНЫ БИТЬ МОЖНО. ОТНОШЕНИЯ И ЛЮДЕЙ БИТЬ — НЕЛЬЗЯ.



● **Тимур**

Согласен полностью, но не могу не заметить: для зловредного манипулятора (в отличие от манипулятора доброго) и это правило — просто кладезь.

Как можно спровоцировать на конфликт человека с правилом "отношения бить нельзя"? А очень просто: систематически делать мелкие бытовые гадости, сохраняя исключительную доброжелательность и мягкую наивноглазость на уровне общения.

- *"Ну почему ты все время держишь носки под подушкой?" — "А мне так нравится, милая!" И поцеловать.*

Я мил и улыбчив, но раз за разом тебя провоцирую делом. А если ты рано или поздно сорвешься, я буду иметь все основания огорченно заметить: "Виноват тот, кто рушит отношения..." А если мы начнем теперь выяснять, кто тут не прав...

Так что, боюсь, в реальности близкие отношения — это игра без правил, игра на одном доверии.

Н.И.: Правила создают соблазн поставить их себе на службу в ситуации, когда ты — не прав. Да. Но без правил будет еще хуже.

Впрочем, есть пары, в которых все гармонично, но по-другому: душевно попинаться им не больно, а весело, а вот стаканы нынче — дороги. Они — предметники. Два предметника друг с другом уживаются прекрасно, так же как и два душевника (те, кто бережет душевное имущество).

- *Я лично — душевник. То ли мне люди дороги, то ли душа все-таки ранима.*

С другой стороны, будем реалистами. Вот, к примеру, ваш сынок соорудил ружье, которое наподобие рогатки стреляет алюминиевыми пулями,

- *по-настоящему, то есть по-детски, эти пульки называются "козьявки",*

так вот, и этими козьявками повадился пулять по блестящему новому серванту.

- *Почему именно по нему? Потому что он тренирует меткость, а на другой поверхности следы от попадания не видны. А тут, на полировке, — видны. И еще как видны...*

Вопрос, что вам более жалко: сервант или затылок вашего сына, который так и просит себе затрешины? Если вы не чужды бухгалтерии и деньги считать умеете, то прикинуть несложно: купить новый сервант стоит три ваших зарплаты, самая крепкая, от души затрешина сыну стоит три мороженых.

- *Имеется в виду, что сын сам догадывается, что он немного не прав, и долго дуться на вас он не будет. И если вы пойдете с ним погуляете и как бы невзначай купите ему фирменное мороженое, его обида растает раньше, чем мороженое.*

А воспитательный эффект, кстати, останется.

Мы ни в коем случае не собираемся утверждать, что затрешина по затылку является вершиной педагогической мудрости и ее не может заменить некоторый разговор; просто имеется в виду, что ошибки допускает не только ваш сын, но и вы. Кроме того, иногда живой жест неравнодушной руки доносит то, что вы хотите сказать, гораздо больше и внятнее, чем самый живой язык. А любите вы своего сына или нет, он знает вне зависимости от ваших ситуативных жестов.



● Тимур

Помню чудный разговор с одной милой девушкой. Мы стояли, дожидаясь лифта, и разговаривали — о воспитании. Где-то по ходу разговора о детских шалостях у меня сорвалось жизнерадостное:

— *Пороть!*

— *Это непедагогично*, — отозвалась добросердечная девушка.

— *Зато как эффективно!* — воскликнул я и неожиданно получил поддержку стоявшей впереди нас пожилой женщины с грустными и мудрыми глазами:

— *Вот это точно.*

Она, в отличие от нас, совсем не шутила.

- *В ходе творческой дискуссии над этим эпизодом с педагогом-новатором А. Клименко мы выяснили, что дело не в том, "пороть или не пороть", а — с каким настроением, с какими задачами и с каким результатом.*



Основы мирных отношений

Что между государствами, что между людьми — основы мирных отношений в целом одни и те же. Это:

- мудрая дипломатия;
- выгодная торговля;
- бодрая армия.

Мудрая дипломатия

Если вы хотите установить и поддерживать добрые отношения, вы откроете дипломатическую миссию и начнете дарить *подарки*: дикарю вы подарите стекляшки и бусинки, женщине — цветочки и прочее внимание, соседям — улыбки и мелкие услуги. Естественно, вас в той или иной форме благо-дарят, то есть (дословно) подарят те или иные блага, вы — как-то ответите и т.д.

- *Практика, казалось бы, немудреная, на самом же деле — высокое искусство. В какой степени вы им владеете?*

Естественным (и очень ожидаемым) результатом всего этого дипломатического политеса оказывается заключение *договоров* об отношениях. У хороших дипломатов договоры хорошие, то есть официально ратифицированные обеими сторонами.



ДИПЛОМАТ

- *"Я сказал!" — это еще не договор. Импульсивное "Ну ладно!" — еще не твердое согласие. Улыбчатое "Ну, у нас и так все хорошо!" — еще не гарантия на будущее.*

Мудрые дипломаты заботятся также, чтобы договоренности по возможности исключали разночтения (хотя в реальности таких, наверное, не бывает) и были выгодны для обеих сторон (что всегда оказывается дополнительной гарантией прочности достигнутого соглашения). К сожалению, любые договоры все равно иногда нарушаются, и тогда дипломаты проводят разборки.

- *Простите, тактичный разбор недоразумений.*

А если не проводят или вместо этого устраивают базар, то гоните в шею таких ваших дипломатов.

Тимур

Мне хочется о дипломатии поговорить подробнее: она устанавливает доверие (мир и дружбу) — необходимую предпосылку торговли. Причем практику такой дипломатии Н.И. недаром назвал высоким искусством: тут мало знать и хотеть, надо еще и уметь. Однако и в высоком искусстве есть свои азы. Одним из таких азов является

Предвосхищение отношений

В глазах рябит от собственных проекций.

Д. Леонтьев

Смыслом взаимодействия является результат, а не то, чего вам хотелось.

Из тезисов НЛП

Есть такой полезный психологический закон: предвосхищение.

- *По науке — антиципация.*

В чем его суть: большую часть информации о том, какие мы (в каком настроении, к чему предрасположены) здесь и сейчас, как мы относимся к окружающим, мы получаем — внимание! — от этих самых окружающих.

Вот появляетесь вы в малознакомой компании, от которой и сами еще не знаете, чего ждать, и где люди непонятно чего ждут от вас. При таком общем недостатке информа-

ции первые доли секунды между вами отношений не будет — никаких. Чистый лист. Ноль.

В обычных ситуациях дальнейшее определяет случайность: вы сделали неопределенную гримасу, ее совершенно произвольно и совсем неосознанно истолковали, и вот уже вы понравились или не понравились, что называется, на пустом месте.

Гораздо легче, если вас в компании уже кто-то знал и мнение о вас заранее создал. Тогда, появившись в первый раз, вы в те же считанные доли секунды поймете, каким вас здесь ожидают, и реагировать будете соответственно: настороженно, если вас недолюбливают, или жизнерадостно, если вам рады.

- *Кстати, так же работают и определенные, заранее сложившиеся ожидания относительно новой компании, новых людей, новых коллег — у вас.*

Штука в том, что эту закономерность можно и использовать. Вот окружающие вместе с вами попадают в ситуацию, где неясно, как реагировать. Вы тут же, на пустом месте, создаете, что называется, убедительный "стереотип" такого реагирования. Тогда высоки шансы, что именно ваш стереотип будет воспринят как естественный и само собой разумеющийся.

- *И если в первые секунды в новой компании вы очень быстро ориентируетесь на искреннюю благодарную улыбку: "Спасибо вам за то, что я вам так понравился и вы мне рады", то рады вам — будут. С очень высокой степенью вероятности.*

Эта закономерность действует практически во всех ситуациях, участники которых не знают, чего ожидать и как ситуацию оценить. В том числе и тогда, когда люди эти уже давно и хорошо знакомы. Ситуации же бывают разные. Вот пришел молодой муж домой, а жена приготовила что-то новенькое. И — не знает, понравится ли мужу. Хуже — очень боится, что не понравится. Муж, для которого вкус нов и непривычен, информацию о своей реакции найдет — все верно — на лице у жены. И, видимо, останется недоволен.



- *Хотя может тактично этого не показывать.*

И наоборот, если мужу передастся искренняя и глубокая убежденность жены, что это — кулинарный шедевр, то и восприятие изначально непонятного вкуса пойдет уже в этом, шедевральном, контексте.

- *Кстати, схожим образом воспринимается часто и первый сексуальный контакт.*

ПРЕДВОСХИЩАЙТЕ!

Маленькая техника безопасности: предвосхищение как игра с заранее известным результатом хороша, когда все происходит действительно как бы "на пустом месте", с чистого листа. И тут нужно помнить, что жизнь не знает, что вы всего лишь играете. Обычно переиграть назад уже не удастся, придется жить дальше с тем результатом, который есть. Жизни можно подсказать результат, если она его не знает. Но обмануть — удастся куда реже.

- *Вот один мой добрый друг ситуацию влюбленности разных девушек в себя постоянно предвосхищает и — получает. О трудностях такого положения дел догадайтесь сами.*

Работает ли предвосхищение на уровне глубоких и долгосрочных отношений? Да! Потому что и здесь есть своего рода "чистый лист": мы с любимой не слишком подробно представляем себе, как у нас все будет. Но будет — "хорошо"!

- *Или "он, конечно, ничего, но вообще-то все они одинаковы, так что и этот не лучше"...*

Только в этот раз лист не совсем чистый: хоть какие-то, но свои ожидания-предвосхищения есть у обоих, они могут не совпасть в важном, и тогда будет конфликт. А вот чем более неопределенны, размыты наши представления о нашем будущем "хорошо", тем сильнее работает предвосхищение. И если оно у обоих направлено в одну сторону, а хотя бы у одного еще и сильное, то закон предвосхищения будет работать и здесь.

- *Чем глубже и дольше отношения — тем сильнее надо предвосхищать.*

В англоговорящей культуре есть такое выражение "Making friends". Дословно — делание друзей, но насколько реальный смысл глубже! По сути, речь как раз и идет о настроении "если бы я тебя любил", активно направленном на людей. Человек идет к людям, ощущая себя их

другом, и это очень часто действительно располагает к себе. Просто? Но недаром "Making friends" считается даже не искусством, а талантом, особым даром. Потому что, чтобы такое ощущение вокруг себя распространять, его нужно не просто иметь, а иметь много и сильно. И искренне. Правда, я видел немало людей, которые этот дар в свою жизнь приносили. В том числе и на занятиях в Синтоне.

Выгодная торговля

Вы можете относиться к бизнесу как угодно, но есть факт: ничто так не способствует энергичным и добрым отношениям между государствами (то есть, простите, между близкими людьми), как развитая торговля. За товарным потоком идет поток информационный, за ним — обмен ресурсами, потом туризм и прочая дружба.

- *Возникает дружба, за которой стоит простое экономическое размышление: "Мы нужны друг другу, и сосориться нам накладно!"*



ВЫГОДНАЯ ТОРГОВЛЯ

Если вы кому-нибудь нужны — с вами обычно вежливы и по отношению к вам предупредительны. Ура!

- *К сожалению, не могу вам этого гарантировать, если нужда в вас пропадет.*

Другое естественное следствие — если вы побогаче (в том числе и душевно), больше оказывается желающих с вами дружить.

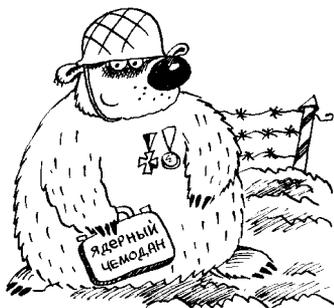
- *И это, наверное, хорошо.*

Бодрая армия

К сожалению, история не знает государств, которым удалось бы выживать и оставаться самостоятельными без бодрой армии. Вокруг всегда водится много голодных волков, и тогда, чем вы богаче, тем ярче в вашу сторону горят их глаза и тем белее скалятся зубы. Откупиться от них удастся редко: кусок мяса, брошенный волкам, воспринимается ими не как ваша любовь к братьям по миру, а как оскорбительная подачка, за которую вас нужно наказывать.

Совсем другое дело, когда на закате поучительно блестят боеголовки ваших поджарых ракет (конечно, ни на кого специально не нацеленных), изредка нарушают тишину колонны ваших тяжелых танков, и, вообще, женщинам известно, как прекрасны ваши гранатеры.

- *Совсем, повторю, другое к вам отношение! Гости вежливы, соседи улыбкивы, и границы ваши неприкосновенны.*



● Тимур

Николай Иванович, а где Культурные Связи? По вашей логике получается, что их то ли вовсе нет, либо они — часть Выгодной Торговли. Однако культурные связи могут иметь место и до торговли и даже до — Мудрой Дипломатии, прокладывая для них дорогу.

Страны официально могут находиться в самых недружественных отношениях, но все-таки принимать (и приглашать) деятелей культуры.

- *Не на официальном, естественно, уровне.*

И пока это происходит, сохраняется шанс, что недружественные отношения изменятся на более культурные. Да, никакой особой торговой выгоды от выступлений национального ансамбля песни и пляски или театра цветных теней вроде бы нет, но почему-то, если это происходит регулярно, страны начинают лучше понимать друг друга.

- *И постепенно налаживается Выгодная Торговля.*

В человеческих отношениях культурные связи играют ту же самую роль — роль своего рода макроуровня, более высокой плоскости отношений. Это и общие ценности, и общие симпатии,

- *Оба любят книги Н.И. Козлова и слушают джаз-рок, к примеру.*

словом, это то общее, что у нас есть еще до того, как завязались хоть какие-то отношения. И вот на основе этого общего и может работать Мудрая Дипломатия.

- *"Мы же с вами культурные люди, неужели мы не договоримся?!"*

Чем наш с вами культурный слой толще и богаче, тем с большим количеством людей мы будем готовы устанавливать уже и дипломатические отношения.

- *И тем легче нам будет это делать, даже если мы не сильны экономически, и Выгодная Торговля — не наш конек.*

И, наконец, тем реже нам придется переживать "варварство", то есть изначальное непонимание, основанное на разнице в культуре и воспитании. Так что и Бодрая Армия сможет отдохнуть.

- *На запасном пути.*



Нейтральная полоса, или Двойной стандарт в общении

Предвосхищай не предвосхищай, а практика показала, что когда вооружены все, то без некоторых мер предосторожности возможны ядерные (то есть очень крутые) конфликты. А самые типичные и запутанные — это конфликты приграничные.

Вот лежит между нами веревочка. Там твоя жизнь, твоя территория — а тут моя. Мне казалось, я прошел по своей территории аккуратно, к тебе не заступал, а сосед кричит: "Чего своим локтем над веревочкой ко мне забрался!" А когда я с ним не согласился, он решил меня пнуть. То есть, естественно, нарушил границу. Пришлось ответить. Ну, в общем, после этого от веревочки нашей ничего не осталось. Граница — дело деликатное...

Не ломайте голову, жизнь давно уже подсказала, как следует поступать в этих случаях цивилизованным государствам, то есть вам и людям, вами уважаемым. Одно из разумных решений: граница отмечается не веревочкой, а устраивается широкой приграничной (нейтральной) полосой, куда заходить не имеет права никто.

- *И тогда нарушитель виден издали, хотя на мою территорию он еще и не зашел. И есть время для переговоров, не затрудненных возмущенными воплями жителей оккупированных деревень.*

Все мудро и дельно, единственный вопрос: как такую нейтральную полосу сделать не между соседними государствами, а между рядом живущими людьми? Как зафиксировать нарушение границы, если ранит летящее колкое слово, бьет по ушам грубый окрик, оскорбляет элементарная неблагодарность? И в чем здесь будет — нейтральная полоса?

Решение, повторяю, есть, его знают все цивилизованные, нормально воспитанные люди. Может быть, его даже практикуете и вы. Но сможете ли вы эту норму жизни воспитанных людей четко сформулировать?

НЕЙТРАЛЬНАЯ ПОЛОСА СОЗДАЕТСЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ ВВЕДЕНИЕМ ДВОЙНОГО СТАНДАРТА В ОБЩЕНИИ.

Что это значит? Все очень просто.

Я веду себя предельно корректно, ужимаю (ущемляю в чем-то) себя так, чтобы собеседнику было рядом со мной — пошире. Повольготнее.

- *Я отступил от своих границ, и маленькая приграничная полоса между нами уже появилась.*

А теперь я убираю с этой территории все свои душевные ценности и разбираюсь с болячками, чтобы они нигде не торчали. Результат — случайный заступ соседа на эту территорию уже не будет столь болезненным. Он будет — нейтральным! Если хотите, я внутренне разрешил соседу заходить на эту территорию, и тогда —

НЕЙТРАЛЬНАЯ ПОЛОСА — СОЗДАНА!

И тогда мои внутренние, душевные правила звучат так:

Я не имею права повышать голос, а собеседнику, в разумных пределах, это разрешаю.

- *Внутренне разрешаю. А как я на этоотреагирую внешне — вопрос немного другой. Скорее всего, если человек элементарно обучаем (или хотя бы дрессируем), я эту школу ему устрою.*

Я не имею права перебивать человека, но разрешаю ему перебивать меня.

Мне не обязаны быть благодарными, но я — обязан.

Я обязан выполнять договоренности, другие этот вопрос решают для себя самостоятельно.

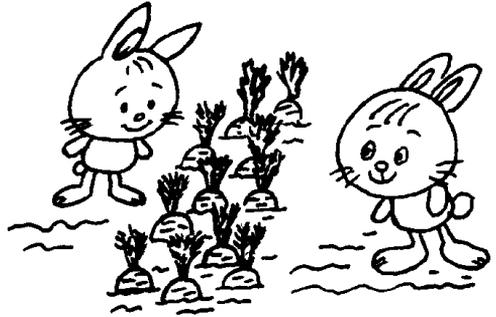
Мне никто ничего не должен, я — должен.

Я не должен опаздывать, она — может. Она может обижаться на мое опоздание, я на ее — нет. Я ее люблю!

В спорной ситуации вина, скорее всего, моя.

И так далее — то, что знает каждый воспитанный человек.

Заметим, кстати, что два воспитанных человека соблюдают эти правила с обеих сторон. Мой собеседник (мой сосед, моя любимая половинка) контролирует себя так же, как и я — себя. И тогда — размер нейтральной полосы увеличивается в два раза.



И тогда, в таких отношениях,

МОЖНО ДЫШАТЬ СВОБОДНО!

Тимур

А если мой собеседник человек некультурный? То есть регулярно на мою нейтральную полосу залезает и уже считает нарушением границы, если на свою собственную нейтральную полосу заступаю я?

- *Например, иногда не хочу отзываться на грубый призыв. А он (она?) воспринимает это как мое хамство и повод повоевать.*

Выходов, как я понимаю, три: перенести границы еще глубже (и до каких пор?), перенести государство (то есть себя) подальше от столь хлопотного соседства — прервать контакты и, наконец, отвоевать себе нейтральную полосу на его территории — вот пусть на нее и заступает.

Что такое нейтральная полоса на его территории? Это значит, что ему "нельзя" гораздо больше, чем мне.

- *Имея в виду, что все равно будет нарушать, так что по факту получится равенство.*

Правда, поддерживать такой пограничный режим придется постоянной готовностью осудить, готовностью дать человеку почувствовать себя виноватым просто так, для профилактики. Чтоб был в напряжении, не расслаблялся. И выходит, что это не мир, а, скорее, перемирие: пока его Бодрая Армия не взбодрится окончательно.

- *Так что все равно придется переносить государство. Его или свое. Мы же не хотим долгоиграющих конфликтов у себя под боком.*

Еще раз отмечу, что все это относится к соседу, с нашей точки зрения, исключительно некультурному, то есть такому, установить с которым приличные Культурные Связи (общее культурное пространство, взаимоприемлемые высокие ценности) у нас никак не получается.

- *Или у него не получается, потому что к варварству ближе мы.*

Если же такие связи есть, то все в порядке. По крайней мере, может быть в порядке.



Синтонное поведение и так далее до полной победы ненавистного врага

Все хорошее начинается с того, что по-хорошему начинаете вести себя вы. Начинаете вести себя синтонно, то есть без дикости и с теплотой и уважением к людям. Ходите светлые, улыбчивые, когда нужно — серьезные, дела свои делаете, никого не подводите и ни на кого не рычите.

- *И даже когда ребенок не убрал за собой вещи — а вот не орать на него за это сразу!*

Ничего не нарушаете (ну, насколько это возможно) сами, а если нарушили — извинились и поправились. Кстати, на тему извинились. В нашей культуре у многих людей сформировано немного странное убеждение, что извиниться — это сказать: "Я извиняю-сь" (то есть "извиняю себя"), и все.

- *Ну, может быть, еще иногда помучить себя укорами совести, то есть походить с жалобными глазами и согнутой спиной.*



С ТЕПЛОТой!

Напомню: изначально "вина" понималась совершенно материально и ничего общего с психологией и криво согнутой спиной не имела. Съел ты чужую овцу — виноват, то есть обязан принести хозяину "вину": сумму денег или другого имущества, равного стоимости овцы. Принес, хозяин к тебе претензий более не имеет — извинился.

- *Тут нет ничего, кроме предельно здравого смысла: деньги неси, а спина твоя согбенная никакой овце не нужна!*

Подробнее о некоторых важных моментах синтонного поведения позже, а пока следующий момент: вот вы такой хороший, а другой — как обычно. То есть иногда нарушает. Что тогда? Тогда нужно вспомнить:

ТРУДНО В ЖИЗНИ. ЛЕГКО — ПОТОМ!

затем улыбнуться хотя бы самому себе и от собственно синтонного поведения перейти к его разновидности: к Дипломатической деконфликтизации. Тут на первом месте, конечно, внимательные Дипломаты. И, как всегда, с подарками. На всякий случай.

- *Не нужно думать, что чувство вины у партнера гарантирует вам личную безопасность: совсем напротив, из-за своего чувства вины наш виноватый как раз и может в вас выстрелить. Ну хотя бы в порядке самозащиты, на всякий случай, даже если вы в него сами и не стреляете. И, в частности, потому, что ему сейчас нехорошо, а когда нехорошо, всегда хочется как-то разрядиться.*

Так или иначе, Дипломаты с подарками смягчают напряженность, разбираются в происшедшем, кого нужно — улаживают, с кем нужно — устраивают Разборки и по итогам заключают Договоры на будущее.

- *И обычно, чем дипломат был дипломатичнее, тем более твердые у него оказываются договоры.*

Если же договориться не удастся, если Дипломатическая деконфликтизация не срабатывает, к переговорам подтягивается Бодрая Армия, но вместо провокации на войнушку предлагаются блага Взаимовыгодной Торговли.

- *Видите, как она привлекательно светит всем вдалеке!*

Заметим, что без мудрой Дипломатии Бодрую Армию одну оставлять никак нельзя.

Итак, на схеме все просто, все элементы — одни и те же, меняется только их соотношение. Пока нормальная жизнь, у людей синтонное поведение, — в центре всего будет Взаимовыгодная Торговля, немного Дипломатии и совсем вдалеке Армия. Ситуация изменилась, осложнение отношений: хорошо, вперед выдвигается Дипломатия, отодвигается (но и используется в качестве основной приманки) выгодная Торговля, и уже более видна, хотя пока и издалека, ваша Бодрая Армия. Ну и уж если и это не помогает, делается следующий шаг: Дипломаты все равно в центре, но вперед выдвигают Бодрую Армию, а возможная Торговля уезжает совсем на задний план.

● Тимур

У меня есть еще одно добавление для тех, кто, ссорясь, имеет в виду мириться. Суть его заключается в том, что "кто виноват?" — вопрос все-таки не праздный. Ответ на него нужен при этом не столько объективный — кто прав, сколько субъективный: кто как это чувствует.

Почему это важно? Потому что есть одна грустная, совсем не справедливая, но очень жизненная закономерность: мы куда легче прощаем тех, кто виноват перед нами, чем тех, перед кем виноваты мы. Механика тут проста: если обидели нас, мы уже попереживали свою душевную чистоту и принадлежность к правому (то есть правильному) берегу жизни. И можем простить, как и положено хорошим людям. А вот если обидели мы... Тогда нам жизненно важно не только однажды пережить, а продолжать поддерживать в себе переживание, что мерзавец-то именно он, обиженный. Что он никакой и не обиженный вовсе, а самый что ни на есть агрессор и если бы не мы его, то уж точно он нас. Что обидеть его было делом очень нужным и правильным и что мы, по сути, никого и не обижали, а просто помогали жизненной справедливости.

- *Словом, "так ему и надо". Знакомо?*

Итого: обиженный попереживал и простил, потому что в этой обиде для него было и сладкое — своя правда. А обидевший — не простит (или простит не скоро), потому что тогда ему придется признать себя неправым. И чем дольше обидчик настаивает на идейной оправданности своего действия, тем труднее ему отступить: потому что тем большую придется признавать свою неправоту.

- *Вы встречали людей, ударивших другого едва ли не случайно, но потом начинавших пинать его уже целенаправленно и со все большим озлоблением? Эта жестокость все отсюда же — из желания доказать, что я — прав. Потому что он — гад. А раз гад, то ему надо врезать еще. Такая вот логика.*

Что из всего этого, если вы вступаете в конфликт, но разрывать отношений не хотите, для вас следует? Во-первых, если вы хоть в какой-то степени сомневаетесь в своей



безусловной правоте, идите мириться. Тем более идите мириться, если вы знаете, что вы обидчик и есть. Обиженный простит. И главное, ни в коем случае не старайтесь убедить второго, какой он подлец и как он перед вами жестоко виноват. Потому что он может вам поверить. И начать защищаться, и не просто выставлять виноватым вас, а доказывать самому себе и окружающим свою в вашей виноватости уверенность все новыми и новыми обидными для вас действиями. И примирение станет удаляться все дальше, пока однажды и вовсе не перейдет в область фантастики.

Используйте любой намек на внутреннее желание мириться, чтобы — мириться. Чем дольше вы оттягиваете, тем труднее примирение.



Собирался, но не убрал

С синтонным поведением все совершенно понятно, когда тебя поцеловал в щечку любимый человек, вокруг водят хороший благодарные дети, любящие родственники немного вдали, и радостно лает на веселую ворону смешная собачка Тузик. Если же на вас залаял ваш возлюбленный, ворону мутузят ваши дети, а сомкнувшееся кольцо родственников готово схватить вас за горло, то тогда, в такой ситуации, каким будет ваше "синтонное поведение"?

Я предложу для конкретного разбора что-нибудь очень близкое и домашнее, например *бардак обыкновенный*.

Итак, не суть кто: ваш ребенок, ваш муж или ваша жена, но вот вещи за собой не убрали, они по глазам вам бьют и под ногами мешаются. Если ситуация, например, такого рода вызывает у вас напряжение и вы сразу не сообразите, "а как еще с ним можно", даю разъяснение в виде подробного списка. Разнообразие возможных реакций помножьте еще на то, что почти каждая из них может быть донесена как намеком, так и развернуто, причем не только словами, но и действиями. Приступим.



Обида:

Ну конечно, тебе что говори, что не говори, мои слова для тебя ничего не значат, я для тебя пустое место.

- *Не обязательно прямым текстом: еще противнее прозвучит интонациями.*

Колкий упрек:

Ну почему ты не убрала, сколько можно просить?

- *Тех же самых чувств можно добиться, если взять его грязные штаны и поднести ему прямо к носу.*

Грубая ругань:

Что за свинство у нас в квартире?
Устроила бардак, скоро в грязи по уши жить будем, а она и не чешется!
Ты задницу от дивана оторвешь хоть элементарно прибраться?

- *Тут играют роль только ключевые слова — надеюсь, вы их уже отметили.*

Едкое издевательство:

Любимая! Когда б такой бардак ты не являла миру, чем было б нам заняться?

- *Впрочем, с немного другой интонацией, с теплыми объятиями и заинтересованным взглядом те же слова могут быть началом гораздо более веселой игры...*

*Жесткое требование:*

Убери немедленно!

- *В качестве намека можно сделать зверскую физиономию.*

Нравоучительное замечание:

Обрати внимание, до сих пор не убрано. Не надо быть такой ленивой.

- *Для достижения реального результата, то есть до проедания лысины, столь же содержательный текст должен длиться не менее пяти минут.*

Нейтральное напоминание:

Родненькая, у тебя было сегодня в планах немного прибраться?

- *В хороших семьях работает даже тогда, когда у родненьки в планах на сегодня было совсем другое.*

Намек — обращение внимания:

Скажи, пожалуйста, куда это лучше положить, чтобы не мешалось?

- *Когда у вас все выхватят из рук, прекрасного человечка нужно успеть быстро поцеловать.*

Теплая просьба:

У меня к тебе просьба: убери что сможешь, пожалуйста!

- *Пожалуйста.*

Помощь и все хорошие слова:

Давай я это сам уберу, а потом на сэкономленное время тебя поцелую, ладно?

- *Еще как ладно!*

Так вот: несложно сообразить, что к синтонному поведению непосредственно относится теплая просьба, неехидное напоминание и убрать самому.

- *Что совсем не исключает того, чтобы позже обратиться с просьбой все-таки за собой прибираться — и даже об этом договориться.*

Другое дело, когда вы об этом договорились, а вещи тем не менее почему-то регулярно валяются. То есть вы-то ведете себя синтонно, а он — не вполне. Нарушает, однако!

Значит, вы улыбаетесь (можно не только внутри), вспоминаете упражнение "Если бы я тебя любил" и начинаете проводить Дипломатическую деконфликтизацию.

Дипломатическая деконфликтизация в дикой природе

Ты виноват уж тем, что хочется мне кушать!

Уважаемый Волк, искренне приношу свои извинения. Ваш Ягненок.

Хорошо, конечно, иметь дело со специально воспитанными людьми, но чаще, в обычной жизни, нас окружают люди обычные. Они всегда правы, потому что мало кого, кроме себя, слышат, у них разное (и часто плохое) настроение, тогда они легко заводятся, трудно успокаиваются, обиженно дуются и любят повозмущаться. Как быть, если сейчас плохим и виноватым оказались — вы?

- *Хотя вы-то прекрасно понимаете, что вы здесь совсем ни при чем. Ну совершенно ни при чем! И это-то и обидно, если не сказать больше...*

Я предлагаю исходить из самого обычного, а именно из того, что в любом конфликте виноваты, как правило, оба, и, следовательно, с вас в любом случае причитаются хотя бы сло-

ва извинения. И даже если виноваты вовсе не вы, а вон та скотина, то дешевле все-таки извиниться, нежели объяснять дикой природе, что она не права. По крайней мере, на Диком Западе, если вы, выходя из банка, наступите кому-нибудь на ногу, в ответ вас не пихнут, а улыбнутся и скажут: "Sorry!"

- *Что в переводе означает, примерно: "Дорогой сэр, извините, что моя нога некстати оказалась на вашем пути. Прошу прощения и сожалею..."*



Итак, пункт первый:

Признать свою вину (ошибку) и извиниться, причем *что, какие ваши действия* будут вашим извинением партнеру, очень зависит от ситуации и ожиданий конкретного партнера. Чаще всего выплачивается и принимается следующая валюта:

- слова сожаления и знаки уважения;
- поток тепла, поцеловать и цветочек;
- виноватый взгляд и выслушать, что скажут;
- со вздохом¹ кошелек и расплатиться наличкой;
- никакие извинения не принимаются, человеку просто хочется на вас поездить и поругаться. Ну и не настаивайте.

Пункт второй:

По возможности смягчить свою вину, оправдаться
(не переваливая вину на партнера).

Не заметил, не расслышал, не разобрался и вообще не нарочно — все, что может дать пыхтящему партнеру другое, более мягкое видение происшедшего и хоть немного успокоить на тему "чтобы не повторялось". Естественно, ваши оправдания ни в коем случае не должны задевать партнера. "Ты извини, я, конечно, виноват, но ты сама так по-идиотски все объяснила..." — это не оправдание, а очередной наезд.



¹ Можно не со вздохом, а с улыбкой, но тогда с вас могут потребовать больше.

- *И чем более справедливый наезд, тем вам же хуже.*

Если предмет конфликта можно устранить — устраните, и мудрые люди не особенно интересуются (по крайней мере, собственно в момент конфликта), кто на самом деле должен это делать: вы, посторонний дядя или сам же тот крокодил, который вас сейчас кусает.

- *Он голодный, потому что сам же себя вовремя не покормил. Но вместо того чтобы ему это неопровержимо доказывать и окануться дополнительно покусанной, легче быстро приготовить яичницу, накормить голодного троглодита и благополучно перейти к следующему пункту.*

Чем меньше вы будете думать о справедливости, тем больше у вас шансов погасить конфликт. Ты можешь — ты и делай, и чем больше ты можешь, тем больше дел лежит именно на тебе.

- *Ну не на людей же рассчитывать, в самом деле!*

В частности, оперативному тушению конфликтных ситуаций очень помогает включение в душе внутреннего переводчика. Идея элементарно проста: вот вы — человек воспитанный и свое недовольство обычно излагаете культурно (например, на языке доброй просьбы), а уборщица в магазине этого языка не изучала и поэтому излагает свои чувства на языке, принятом в магазине:

Ну куда вы прете, ослепли, что ли? Не видите, здесь помыли! Вон сколько за вами грязи!

Перестав переть, вы остановились, но хорошо бы еще остановить и некоторый всплеск адреналина. Прежде чем как-либо активно отреагировать, включите внутренний переводчик и сделайте за эту усталую женщину то, что ей затруднительно, а вам легко: переведите крик ее души на язык хотя бы литературный. И тогда исходный текст, возможно, приобретет следующий вид:



Уважаемый сэр! У вас есть возможность пройти вот здесь, и тогда мне не придется за вами перемывать пол. Этой осенью много осадков. Спасибо.

Уже лучше. На такие добрые слова можно и улыбнуться, и извиниться: "Да, простите. Осень действительно очень дождливая".

И — все: ни препирательств, ни споров, ни справедливых ответных обвинений, ни душеспасительных бесед, никакого педагогического воздействия. Если партнер — существо дикое, то мягкое гашение конфликта сводится к элементарному:

ИЗВИНИТЬСЯ И — ЗАМНЕМ ДЛЯ ЯСНОСТИ.

Возможно, вас это не устроит, но в дикой природе ничего другого для нас не предусмотрено.

Шаманские танцы среди человекоподобных

Если вы можете предположить, что перед вами — человек, то есть существо вполне разумное (не вообще, а именно сейчас, в ситуации конфликта), то для восстановления полного мира на планете достаточно простого намека.

- *Ну, забылась, ну, повысила голос — вы обратили внимание, разъяснили ситуацию и свое состояние, в частности, она пришла в себя, поправилась, улыбнулась, извинилась.*

— Роднулька, что это ты раскомандовалась? Я прям маленьким ребенком себя почувствовал...

— Ой, прости, милый, я с работы, после своих бармаглов еще не перестроилась. Дай-ка я тебя поцелую и сразу вспомню, что я уже дома и с тобой.

К сожалению, такие экземпляры в человеческой зоосфере водятся только поштучно, а чаще среди более-менее приличных встречаются человекоподобные — те, которые человеками бывают, держатся, но неустойчиво, при неблагоприятных обстоятельствах возвращаясь к проверенным инстинктам своих рычащих предков. Впрочем, при некоторой помощи и поддержке с вашей стороны, а точнее, при некоторых шаманских манипуляциях он может рычание прекратить и человеком стать снова.

- *Ну понятно, не вообще и не навсегда, а сейчас и пока: вот он немного озверел, вы бубен взяли, шаманский танец вокруг него сплясали, к нему человеческий облик вернулся. В следующий раз, естественно, вам придется начинать все с начала.*

Шаманские танцы обычно включают в себя следующие фигуры.

Итак, исходное положение: жили-были... муж ревнивый, у него была жена, красоты не лишена. Как-то раз домой бежала, глазками не туда стрельнула, у него настроение раз — и упало. Да так, что у нее чуть очки не разбились.



- Конфликт, и повод подала — она. Но маленький. Но ведь — подала?!

Первый круг — все, что положено при де-конфликтизации в дикой природе: в ответ на его огнедышащие обвинения вы со всеми его эпитетами согласились, свою ошибку признали, категорически извинились, вокруг него поплясали, ублажили, сладкими конфетками накормили, он попыхтел и успокоился.



- Фу... Пока он свой взор смягчил и дышит теперь довольный, можете отдышаться и вы.

Тем более что это — только начало, только первый круг. Главные пируэты — впереди.

Начнем с главного: вас (вроде бы) простили. А простили ли вы? В старом фильме "Айболит-66" есть великолепная сцена:



Ролан Быков, то есть Бармалей, ползает на коленях и просит у капитана прощения. Сердце капитана смягчилось, говорит он Бармалею: "Хорошо, я тебя прощаю!", после чего Ролан Быков подпрыгивает и визжит: "А я тебя — нет! А я тебя — не прощаю!" В принципе, все логично.

Идея проста, как правда: два человека — две ошибки. Свою ошибку вы признали, извинения принесли, выводы сделали. Теперь — очередь его. К сожалению, реальность такова, что, если вы не сделаете за него все его правильные шаги, он с места не сдвинется.

Поэтому, когда партнер расслабится, начните обсуждать правильность его поведения, но начните — мягко: вроде бы и указали на его вину, но назвали ее скорее ошибкой, больше говорите не о том, что "он плохой", а о своих чувствах,

- "Мне было плохо",

по возможности смягчите его вину

- *(но лучше не "вину", а употребите какое-нибудь другое слово, помягче, и вообще по возможности покажите, что за его действиями вы видите его лучшие побуждения),*

оправдайте партнера,

- *чем хотите: естественностью его промаха, обстоятельствами, часть вины можно взять на себя,*

в общем, подстелите соломки и подсластите перчинки, чтобы он все это вытерпел и съел. Собственно, вы его критикуете, но пусть все критические послы будут в фоновых придаточных предложениях, а в центре, в главном предложении, — понимающе-оправдательные интонации. Например: *"Когда ты сердилась на меня и говоришь обидные слова, я понимаю, что ты меня любишь и говоришь так именно потому, что я тебе безразлична"*.

Разбираем: "Когда ты сердилась на меня и говоришь обидные слова,

- *это предложение придаточное, второстепенное, мы его проезжаем мимоходом (хотя его противные действия квалифицировали),*

я понимаю, что ты меня любишь и говоришь так именно потому, что я тебе безразлична".

- *А это главное, центральное предложение, и на него он возражать не будет. Значит, съедает все.*

Кстати, еще раз обратите внимание на утверждение: *"Ты меня любишь и говоришь так именно потому, что я тебе безразлична"*. Как правило, это не правда. Это — лучше правды. Это то, что может стать правдой: если он с этим согласится и в это будет верить.

Да, а всю эту трудную дипломатическую телегу вы ведете к одному: вам с ним надо договориться (для чего вам придется подсказать партнеру нужные шаги), как на будущее ему лучше реагировать. Дайте несколько вариантов, и пусть среди двух-трех малопримемлемых для него будет что-то, что он принять смог бы.

- *Если он после этого нечто примирительно промычал и хотя бы задумался, то я вас поздравляю: вы гигант мысли и ювелир душевных подстроек.*

Ну и все.



Гигант мысли

 **Тимур**

Я хотел бы эту тему развернуть подробнее, потому что она не только большая и грустная — она еще и очень жизненная. Эти грабли знакомы многим.

Папе Карло от Франкенштейна — с приветом!

Поучайте лучше ваших паучат!

Буратино

Придется разочаровать тех сильных духом людей, которые надеются длительным душевным напряжением жену или мужа — воспитать. Сколько мои коллеги, друзья и я сами ни сталкивались с подобными ситуациями, результаты оказывались одинаковыми.

- *Одинаково грустными.*

Тут два возможных варианта развития событий.

Первый. Близкий вам человек под вашим сильным душевным давлением (естественно, из лучших воспитательных побуждений) может довольно-таки долго (годы!) оставаться таким, каким вы хотите его видеть, но — но все равно только некоторое время.

- *Пока у вас хватит сил, а у него терпения.*

Как бы этому близкому человеку ни было важно быть рядом с вами, как бы он ни был готов терпеть напряжение и подстраиваться под ваши ожидания, всему наступает предел и установленное силой рушится. Конкретно: либо этот близкий устраивает бунт, требуя внимания и уважения к себе настоящему, либо просто уходит туда, где его принимают как есть, не требуя быть кем-то еще.

- *Удивительно, но людям почему-то всегда хочется быть самим собой...*

А если ваше давление было достаточно долгим и сильным, чтобы человека внутренне переломить (сломать?) и не дать ему уйти, все равно рано или поздно за это насилие он — отомстит. Отомстит скандалами и слезами, капризами и нервотрепкой, обманом и тихим саботажем (вы, ругаясь, будете называть это "безответственностью") или безразличием и равнодушием.

- *– Я десять лет делаю из него человека, а он все делает лишь бы мне назло, — раздраженная "неблагодарностью" мужа жалуется его жена.*

"Извини, но больше жить с тобой я не могу", — обнаруживает однажды записку очень "правильный" муж и удивляется: "Ведь все было нормально!"

- *Под давлением все ухудшается — гласит один из "законов Мерфи".*

Увы, жизнь раз за разом настаивает на своем: не надо делать из любимого (любимой) кого-то еще. Даже лучше и чище. Живите с тем, кто есть, — или живите с кем-то другим. Вспомните мудрое: "Единственный человек в мире — не единственный" и идите к тому хорошему человеку, в ком размер лично вас не устраивающих мелочей такой, что вы можете их принять и жить с тем, что есть. Тогда и душевные силы можно приберечь не столько для воспитательного давления на близких, сколько для — понимания.

- *Потому что есть надежда, что на ваше искреннее понимание он ответит — своим. И что-то захочет изменить сам. А это большая разница.*

Кстати, все это можно отнести и к самому себе. Себя тоже можно насиловать сверх меры. И если изменения, которые вы себе навязываете ради того, чтобы соответствовать требованиям живущего рядом, окажутся больше, чем ваше "Я" внутренне и искренне готово претерпеть, то уже ваше собственное внутреннее напряжение начнет все портить — изнутри.

Меняться под окружающих можно и нужно настолько, насколько в нынешних обстоятельствах это для вас приемлемо и органично.

- *И еще чуть-чуть.*

И лишь когда эти изменения уже станут естественной нормой (или будут окончательно отвергнуты как несостоятельные), можно приступать к следующим. Ничего сверх меры!

Есть и второй вариант развития отношений, если вы все-таки будете оказывать воспитательное давление. Если ваш любимый в своей внутренней основе еще не полностью сложился, воспитание окажется более или менее действенным и важные, нужные и добрые качества вы ему действительно привьете.

- *Об этом выше написал Н.И.*

В каком-то смысле вы создадите (насильно!) часть его самого. Возможно, что он, оценив, новую часть примет. Но вы-то для него так насильником и останетесь — как бы умно вы друг другу ни объясняли обратное. И поэтому воспитанный вами человек от вас — уйдет.

Он уйдет от вас воспитанный и улучшенный, может быть, иногда он вас будет вспоминать даже с благодарностью. Но жить с вами — не будет. А будет — с кем-то другим, для кого он, уже "воспитанный", окажется "таким, какой он есть".

Короче, если вы будете близких переделывать и воспитывать, то либо у вас не хватит сил и человек уйдет от вас каким и был, либо у вас сил — хватит и тогда человек уйдет от вас — воспитанный. В любом случае

ВЫ ВОСПИТЫВАЕТЕ ЛЮБИМОГО — ДЛЯ КОГО-ТО ДРУГОГО.

Если хорошему, близкому человеку надо, если он сам просит и хочет — давайте, будем ему помогать, честно отвечать на вопросы, подсказывать варианты ответов и так далее. Но — давайте помогать человеку ради него самого, так как это нужно и приемлемо ему.

- *И вовремя останавливаться — как только на нашу помощь упал спрос.*

Н.И.: Грустный Тимурушка, ну куда ты бежишь впереди батьки? Пессимистическую твою ноту я планировал озвучить только в конце следующей главы, а пока нужно зарядить народ на бодрую работу. И чтобы народ поверил-таки, что у него все обязательно получится. Так вот: получится.

Народ, вы меня слышите?

Вперед!



Вперед! УРА!

Психологическая практика на садово-огородном участке

Чтобы теория не казалась слишком теоретической, рассмотрим ее на практике. Ситуацию дадим одну, но задачи поставим две: и для мужской половины человечества, и для прекрасной.

Задача задумывающимся мужчинам: вы — с подругой на даче. Вам пора уезжать, вы торопитесь, а она все копается на огороде. Вы машете ей ручкой, мило напоминаете: "Нам пора!", в ответ торчит попа и слышится нейтральное: "Ага".

- *Проходит пять минут.*

Из вас, наконец, вырывается: "Давай собирайся!", на что в ответ вы слышите: "Сейчас".

- *Собственно, она просто продолжает свои земляные работы.*

Как проходят следующие пять минут, вы чувствуете минуту за минутой, в результате чего понимаете, что огород большой, а внимания к вашим просьбам — никакого. Тогда вы кричите уже раздраженно: "Кончай, нам пора!", она в ответ разгибается и со злой интонацией кидает в ответ: "Не ори на меня!"

И ОБИДЕЛАСЬ.

Для задумывающихся над мужчинами девушек: у вас, девушки, в задачке будет все то же самое, только на сердечное: "Не ори на меня!" — вы слышите ответную грубость: "А не надо делать из меня идиота! А если хочешь на меня фыркать, то и торчи в своем огороде одна!" А самое противное, что он вашу обиду не разглядел, развернулся и пошел.

ОБИЖЕННЫЙ.

Теперь закройте эту книжку и напишите про то, что было дальше, книжку свою. С картинками и подробностями.

На следующей странице — сверимся?



Я здесь делаю так.

Если улыбнуться и пойти к ней сразу — она вам не поверит. Так не бывает. Поэтому вы можете и должны минуту-две побыть в разных трудных чувствах, озвучивать их не обязательно, конкретное их содержание ваша подруга придумает сама.

- *Хорошо.*

После этого подходите к торчащей попе (простите, обиженной подруге), гладите попу (именно ее) и немного виновато говорите:

— *Прости меня, пожалуйста, можно я тебя поцелую?*

Конечно, этого вам не разрешат (слишком дешево хотите!), но погладить попу еще раз позволяют.

Хорошо.

- *Кстати, если тут будут что-либо бурчать, реагировать можно только дополнительными виноватыми поглаживаниями тех же джинсов.*

Теперь надо прекратить ее копание (то есть сделать то, с чего и надо было начинать пятнадцать минут назад). Лопату у нее нужно просто взять...

- *На самом деле это не так просто: ваше движение должно быть неотвратимым, но мягким, с которым спорить совершенно нелепо. Для этого вначале увидите это свое действие, совершите его в воображении, а потом непринужденно и естественно возьмите лопату в свои руки.*

Параллельно можно сопроводить захват орудия труда фразой "Давай я тебе помогу!", после чего вы по-мужски решительно действуете лопатой. Ваша подруга в это время разогнется, но, пока вы к ней спиной и целеустремленно заняты только общением с землей-матушкой, начинать ненужный вам разговор она не будет.

- *Кстати, энергичные, всем телом, удары ступней ноги по лопате, а потом лопатой по жестким комкам земли помогут вам сбросить некоторое напряжение. Так, так, так!*

С другой стороны, ваша помощь и есть продолжение вашего признания своей вины, а также ваши самые реальные извинения. Так что, когда грядку вы закончите и, сильно воткнув лопату в землю, подойдете обнять вашу подругу, она, скорее всего, уже возражать не будет.

Обняли, почувствовали ее...

- *Кстати, не торопитесь, почувствуйте ее мягкость... Ее тепло... А как она сейчас пахнет? А если в носик поцеловать? И еще раз мягко вернулись к чувствованию ее тела... Синхронизируйте дыхание... Почувствуйте, как бьется ее сердце. Можете ей об этом сообщить: "У тебя сердечко бьется — "тук-тук!"*



Редко какая девушка, почувствовав к себе такое теплое и настоящее внимание, начнет после этого гнусно базарить.

Теперь можете ей поподробнее рассказать, какой вы плохой и какая она хорошая (естественно, выходить из режима обнималок вовсе не обязательно, а мягкие поцелуйчики в щечки, глазки и носик могут дополнить тепло-примирительный эмоциональный фон):

— *Ты у меня солнышко, хорошая, славная и замечательная, такая хозяйственная, вон весь огород вскопала, а я у тебя противный, тебе совсем не помогаю и только на тебя кричу.*

С одной стороны, она со всем согласится, с другой стороны, если и захочет возражать, то только против того, что вы уж совсем такой противный. На этом первую часть беседы можно и завершить.

Часть вторая.

Быстро: лопату в сарай, вещи в сумку, подругу в охапку, дом закрыть и в путь — уже подругу не подгоняя, но всем своим видом показывая, как вам важно успеть на ближайшую электричку. Добежали, сели, отдышались, делать уже нечего, впереди пустое время. Значит, настал решительный момент: пришло время главного разговора.

Текст идет курсивом, подтекст в комментариях.

— *Я хочу с тобой поговорить. Ты знаешь, меня очень огорчило то, что произошло между нами...*

- *Перевод: "Я ничего не забыл. Разговор — будет!"*

— *Меня тоже.*

- *Сама бы я разговора не начала, но если ты настаиваешь, то я его не боюсь. Если будешь наезжать, в лоб получишь. Сам такой!*

– Я думаю, что я был совершенно не прав, когда повысил на тебя голос. Мне очень дороги наши отношения, и мне кажется, что никакой грубости между нами быть не может и не должно.

- Мягкое повторение уже пройденного, подготовка почвы к наступлению и тест одновременно. Потому что если после этого она скажет: "Вот и хорошо, что ты это наконец понял!", то рядом с вами на самом деле зловредный тиранозавр и вам нужно делать выводы на будущее, чтобы этого будущего, Бог даст, не увидеть.

– Но ведь все уже прошло, верно?

- Надежда на то, что дальше эту тему мы продолжать не будем. Не надейся, родная.

– Лен, ну у нас, правда, получилось плохо. Я действительно не знал, как мне быть: вроде бы объяснил тебе, что все, ехать уже пора, а реакции никакой не увидел. Конечно, мне надо было помочь тебе докопать эту грядку, а я на тебя сорвался. Ну, я дурак, а ты ведь, наверное, могла меня поправить тоже без крика.

- Эта позиция важная, ее надо повторить.

– Любой из нас может допустить ошибку, сорваться там, злючку крикнуть, — но ведь другому то же самое делать не обязательно!

– А ты знаешь, как мне было обидно, когда ты начал на меня кричать!

- Защита на всякий случай. Ну хоть не нападение, и то слава Богу!

– Да, конечно, обидно, когда на тебя кричат! Вот я и предлагаю, кто бы из нас первый глупо ни крикнул, второй на него в ответ не кричит такой же злючкой, а подходит, целует и приводит в чувство. Ты не возражаешь поцеловаться?

- Этим можно и завершить мудрую беседу.

Как вы оцениваете реальность и результативность таких разговоров? В кругу моих знакомых такие беседы нередки, правда, что касается их результативности... При хорошей погоде и теплом юго-восточном ветре следы таких разговоров кажутся ощутимыми, но в целом я скорее пессимист. Точнее, я практически уверен:

РЕЗУЛЬТАТ БУДЕТ!

Но в следующей жизни.

То есть для следующего человека: того, кто будет с вашей подругой после вас. С ним она будет уже воспитанна, на его грубость срываться не будет и сама же будет читать ему умные лекции по правилам поведения. А с вами этого не будет, точнее, с вами все будет так, как с вами началось. Вам она этого — не даст. Никогда!

Меня, да чтобы кто-то¹ воспитывал?

Обычные мстюльки длиною в любовь.

Тут я так погрустнел, что никаких сил дописать беседу девушки с ее другом-грубияном — уже нет.

Плач на бревнышке, или Репетиция перед выходом к детям

*Перед тем как у своих родителей
Что-нибудь хорошее выпрашивать,
У себя спросите: "Заслужил ли я?
Был ли я послушным, милым мальчиком?"
Если да — просите вдвое большего.
Если нет — просите вдвое жалобней.
Г.Остер*

То ли вы требуете мира, то ли — понимания, то ли уважения своих законных прав, — если вы хотите иметь не возмущенные крики, а нужный вам результат, то вам надо выполнять некоторые правила, которые выполнять надо всегда.

- *Если, конечно, вы хотите влиять — грамотно. То есть — эффективно.*

Как это, например? Рассказываю историю.

Есть грустный факт нашей семейной биографии: мои детишки папу, то есть меня, в основном слушают, а маму — в основном нет. Причин разных тут много, но одна лежит на поверхности: Аллочка беседует с детишками не технично.

Лето. Над головой солнышко, под ногами травка, полное деревенское благолепие, а Аллочка сидит на бревнышке и пла-

¹ Тем более — любимый. Да как он смел! Моя игрушка, моя собственность, моя радость, мое развлечение — будет меня воспитывать?!

чет: "Силов моих больше с этим Сашиком никаких нет. Как будто какая муха его укусила сегодня: что ни скажу, все поперек, как назло, слов никаких не понимает". Все понятно. Обнял, успокоил, потом по делу:

– Чуда, давай так. Сегодня ты будешь беседовать с ним только после того, как отрепетурируешь это со мной. Тебе сейчас от Шурика что-нибудь нужно?

– Пусть книжки за собой уберет, а потом на огороде поможет.

– Великолепно. Как ты собираешься к нему с этим обратиться?

– Как... Саша, убери книги!

– Не-а. Давай по-другому. Первое: сделай так, чтобы он обратил на тебя внимание. Подойди к нему, можешь перед ним присесть, сделай так, чтобы он смотрел не на галок, а на тебя и слышал тебя. И тогда скажи: ...

Чуда, опережая меня и немного менторским тоном:

– Саша, убери книги!

– Еще нет. Скажи: "Саша, у меня к тебе просьба". И сделай паузу. Пусть поймет, что перед ним — мама, и мама обращается к нему с просьбой. Ага?

– Ага.

– Славно. Далее. А дальше ты рисуешь ситуацию и четко, глядя ему в глаза, формулируешь просьбу. А потом, если надо, ее еще и закрепляешь.

– Как это?

– А интересуешься, как ты узнаешь о выполнении того, что ты Сашику поручила. Да, а потом еще не забудь तो ли поцеловать, то ли щелбан дать — чтобы он не забывал, что им родители не просто пользуются, но еще и любят.

Вашему вниманию была предложена достаточно простая схема, которую стоит запомнить и иметь в виду хотя бы потому, что на ее основе вы всегда можете сочинить свое, более подходящее к вашей конкретной ситуации поведение. Но схема есть схема, она проста, и в этом ее достоинство.



Итак, вот была конкретная ситуация:

Деревня, вы идете поливать с кухни на огород — поливать огурцы, ваш ребенок сидит на крыльце, скучает и ищет, чем бы развлечься. Вы видели, что в комнате разбросаны его книги, плюс хорошо бы, чтобы он помог вам на огороде. Подробный алгоритм ваших действий?

- *Вначале — будем реалистами. Какой там, к Господу, подробный алгоритм, жизнь идет сама по себе, а мы в ней болтаемся.*

Как все это происходит обычно?

...Черт, снова ведро переполнено, шкурки от картошки уже некуда кидать, все сыплется на пол...

Жарко что-то... Мухи проклятые пристают...

Нет, совсем свинарник получается, надо ведро вынести. Берете ведро, с разными чувствами возите руками по полу, собирая разлетевшиеся шкурки от картошки, сполоснули руки (Господи, до чего же грязное полотенце!), снова берете ведро и идете с кухни по коридору на крыльцо. Дверь в большую комнату, как всегда, распахнута (ну мухи же летят, о чем они думают!), там полный бардак: детишки развлекались. Ладно... На крыльце сидит сынок, сутулится, глаза лениво смотрят вдаль: лужгает семечки.

— Ну посмотри, какой свинарник в комнате устроили, кто за вами убирать будет? (Далее сдержались.)

Сынок делает вид, что его это не касается, вы обходите его и идете дальше с грязным ведром в огород, имея похожие чувства к жужжащим мухам, ошметкам картошки и такому ребенку...

Черт, ну как же сегодня жарко...



Так? Чаще всего — где-то так. А кончается все — плачем на одиноком бревне.

Огурцы зеленые, или Как говорить, чтобы говорить убедительно

Итак, как же поднять ребенка с крыльца, дабы он ручками своими игрушки за собой убрать соизволил и принял участие в поливке зеленых огородных огурцов? Если вы читали современную научную литературу по психологии интерперсональных транзакций, то вам известно, что вашей задачей является, управляя доминирующими перцептивными и концептуальными элементами смыслового поля сознания ребенка, создать у него адекватную ситуации актуальную мотивационную структуру, организующую искомые бихевиоральные паттерны.

• *Вот.*

Однако, если данный тезаурус нарушает вашу конгруэнтность и, провоцируя спонтанный аутизм, затрудняет дифференцирование оперативных единиц информации, то... короче, не морочьте себе этим голову. Полистайте популярные брошюры по воспитанию детей, почитайте практические советы, и тогда с ответом вы не затруднитесь: "Чтобы ребенок что-то сделал, ребенка надо заинтересовать!" Все правильно. Идея эта великолепная, некоторые затруднения вызывает только следующий вопрос: "Как? Чем заинтересовать?" Ну, например, предложить Игру.



– *Слушай, там на грядке такие огурцы зеленые! Пойдем с тобой устроим соревнование: кто быстрее наполнит свою корзинку! У меня корзина моя, большая, а у тебя — твоя любимая, маленькая!*

Вариант хороший, добрый, но проходит чаще с детьми:

- маленькими,
- наивными,
- привязанными к родителям,
- которым совсем нечем заняться.

Короче, умные дети со своими интересами на это реагируют слабо.

Конечно, если ребенок ничем сильно не занят, бывает достаточно показать, что то, что вы ему предлагаете, — интересное дело.

– Слушай, там на грядке такие огурцы зеленые! Пойдем пособираем и похрумкаем!

Если ваш энтузиазм заразил ребенка, я вас поздравляю, но если ребенок, не повернув головы кочан, цедит вам в ответ: "Не хочется", то вы немного в глупом положении. Потому что вы теперь перед ребенком — безоружны. Потому что вы сделали ребенку предложение, а после предложения давить уже — нельзя.

Объясню.

Три самые разумные формы обращения к человеку — это Просьба, Предложение и Требование.

Просьба употребляется, когда нечто нужно вам, а человек вам не должен.

- *Дали — спасибо, в просьбе отказали — извинились.*

Дают обычно хорошим и честным людям из доброго к ним расположения и в предположении, что они вам никогда ничего плохого делать не будут (например, не будут на вас давить и проедать вам лысину). Поэтому, если вам отказали, а вы продолжаете просить, клянчить и давить — значит, вы врун и у вас уже не Просьба, а Настаивание.

Требование может звучать, когда вам от человека понадобилось то, что он вам должен. Обязан.

- *Верни, пожалуйста, деньги согласно расписке.*

Конечно, это не всегда приятно, но обоснованное требование воспринимается нормально. Тем более если его упаковать в форму просьбы:

- *У меня к тебе просьба: мне деньги понадобятся к выходным...*

Вроде бы просьба, хотя все всё понимают: ну, не совсем это просьба, это деликатная формулировка требования. А кто этого не понял, тому при надобности пояснят, и обижаться не на кого. Тут не было вранья, тут была — тактичность. Деликатность. И именно поэтому —

**НАЧИНАТЬ С ПРОСЬБЫ. ПРОДОЛЖАТЬ ТРЕБОВАНИЕМ —
НОРМАЛЬНО.**

А вот если вы начали с Предложения... Тут надо быть аккуратнее.

Предложение — это то, что вы с улыбкой и заботой преподнесите человеку как то, что ему будет нужно или приятно, что он может сделать, если это ему покажется интересным.

- *Пряник хочешь? Хочешь — скушай, не хочешь — дело твое.*



На предложения откликаются тогда, когда есть вера, что вас не дурят и не заманивают в ловушку. Если же после вашего отказа от пряника вам пытаются насильно засунуть его в рот: "Жри, гад!", то вы понимаете, что вас обманули, что улыбка вам была враньем! И тогда, *такого* человека вы начинаете воспринимать как врага. Именно поэтому —

ПОСЛЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ ДАВИТЬ — НЕЛЬЗЯ.

И если вы знаете, что необходимого вам вы добиваться будете все равно, то можете начинать с мягкой просьбы, можете начинать — с открытого требования, но не надо начинать — с предложения.

- *Чтобы это усвоилось, рекомендую проверить и посмотреть на результаты.*

Если же решили, что самое разумное — все-таки попробовать заинтересовать (а это действительно один из разумных вариантов), то давайте посмотрим, как это делать можно, а как не надо.

Заинтересовывает папа:

– *Давай ты сейчас уберешь за собой все книжки и игрушки, а я завтра тебя с собой на рыбалку возьму.*

- *Все классно, но у меня возникает резонный вопрос: если ему рыбалка интересна, что же ты сегодня или вчера его туда не взял? Жадина, что ли?*

Заинтересовывает мама:

– *Давай ты сейчас уберешь за собой все книжки и игрушки, и тогда после этого мы с тобой сходим в магазин и купим тебе пряников.*

- *Ребенок задумывается...*

А подумать есть над чем: такое "заинтересовать" уже более смахивает на "подкупить", а на "подкупить" мало-мальски сообразительные дети начинают торговаться и требовать за элементарное "убрать за собой" с родителей большую плату. И тогда мама услышит:

– Хорошо, я уберу, а ты мне за это купишь мятных пряников, килограмм конфет и большого трансформера.

- Получили? Когда предлагают потрговаться — почему бы не потрговаться?



Конечно, в любой трудный момент справедливо возмутиться лентяем и пристыдить, например внушительно сказать: "Ну нельзя быть таким ленивым, родителям надо помогать!", проблема только в том, что в ответ на это редко какой ребенок соглашается: "Ох, мама, верно ты про лень подметила! Как же я мог позабыть об обязанностях детей перед родителями?!" Как правило, все дети неправильные и только кривят лицо: "Господи, тоска зеленая... Хуже огурцов!"

Другой, очень женский вариант попытки пробудить трудовой энтузиазм ребенка — это проявить к нему внимание и разобраться с душевным состоянием ребенка. Как это обычно происходит? Вспомните: мама посюсюкала на тему "Ах, огурцы такие зеленые!", ребенок решил "А ну их в сад!" — и скучно кривит физиономию. Мама не знает, что делать дальше, и поэтому смотрит на ребенка тревожным взглядом: — *Может быть, ты сегодня себя плохо чувствуешь?*

- Ребенок задумывается.
- *Почему тебе не хочется мне помочь?*
- Пытливый ребенок, не торопясь, подумал, почему ему не хочется помогать маме. А чтобы ответ маму не огорчил, специально для нее можно что-то придумать. Ну, например:
- *Как-то я себя неважно чувствую.*
- Это просто дословное повторение того, что он часто слышит от мамы, когда ей что-то делать в лом, и именно поэтому это действительно самое убедительное, что он мог для нее придумать. Все в порядке. Единственное, что теперь ему грозит, это:
- *Пойдем быстро померяем температуру и ложись в кровать. У тебя действительно какой-то нездоровый вид.*

Не буду скрывать: большинство из предложенных вариантов мне представляются излишне сложными и рискованными, по крайней мере, у меня они результативны мало. Кроме того, они все для меня какие-то женские, а я тип скорее мужской и предпочитаю варианты более простые, если хотите — армейские. Например,

ВЫСТАВИТЬ ТРЕБОВАНИЕ И ПРОКОНТРОЛИРОВАТЬ ИСПОЛНЕНИЕ.

А самое интересное здесь то, что даже такой примитивный стиль влияния также требует высокого искусства и личного мастерства.

У вашего ребенка каникулы, он мается без дела, мама на него ругается, он лениво отбивается. Если вы — папа и хотите навести порядок, то в первую очередь вам нужно определиться самому: что вы положительно от ребенка своего хотите? То есть не негативное "чтобы прекратил маяться дурью", а вполне позитивная программа, например: "бодрое утро, спорт, помощь маме в готовке, немного уроки, нормально погулять (можно всем вместе), телевизор по минимуму".

- *Конечно, самый экологичный вариант состоял бы в том, чтобы во все эти дела вы включились вместе с ребенком, тогда всем было бы и весело, и дружно, но возьмем вариант более трудный: вы сегодня, как всегда, заняты и кем бы то ни было можете заниматься только дистантно.*

В этом случае рекомендую следующий алгоритм:

1. Обратите внимание на себя и убедитесь в наличии контакта.
2. Обратите внимание на то, что у вас к ребенку просьба, и убедитесь, что вас услышали.
3. Изложите проблему, сформулируйте требование (лучше в форме просьбы) и убедитесь, что вашу просьбу поняли.
4. Выслушайте ответ и договоритесь до чего-то, что устроило бы обе стороны.
5. Если нужно, решите вопрос с мотивацией.
6. Договоритесь о контроле — как вы узнаете о выполнении.
7. Подтолкните к выполнению и эмоционально подкормите теплом или личным отношением.

Постоянный фон при этом: спокойствие, теплота и требовательность (варьировать по ситуации).

Как все это может выглядеть в реальности? Например, так:
 – *Саша, подойди ко мне, пожалуйста!*

- Можно требовательно, можно весело, но всегда энергично. Если смотрит телевизор, то или подождите окончания фильма о Геракле, или телевизор выключите, но когда говорите с ребенком вы, он должен видеть вас, а не телевизионный мираж.



– *Сейчас!* (Пока еще не включено на вас, находясь в потоке своих впечатлений.)

– *Я жду...* (Внимательно ждете, и он знает, что если вы ждете, то ему лучше поторопиться.)

Торопится:

– *Ну, чего?*

– *У меня к тебе просьба.*

- Вы уже стоите лицом к лицу, и после этого обращения — пауза, чтобы он понял: "Это свершилось. Папа обращается с просьбой, и это не рассосется, это — произошло".

– *Нам нужно обсудить, как мы построим свой день, и решить это надо сейчас, пока не начались следующие сериалы.*

- Тут и стимул, и угроза: договоримся — будут сериалы, не договоримся — будут только переговоры.

– *Ну чего... Я чего-нибудь почитаю...* (то есть думать и делать что-либо не хочется).

Не сердитесь. Переведите ситуацию в позитив и конструктив:

– *Хорошо. Наверное, почитать стоит. Продумай свои предложения, запиши и тогда обсудим. Сколько тебе на это нужно времени и нужна ли моя помощь?*

Если помощь предложили — скорее всего, ею воспользуются. Переговоры на этом заканчиваются, и вы вместе с сыном приступаете к планированию. Только не перепутайте, кто план должен делать, а кто — ему помогать. Если возьмете инициативу на себя и начнете активно предлагать, чем ему себя занять, быстро получите игру "Да, но", то есть "Нет, в лом". Если ограничитесь вопросом "Сколько тебе нужно времени?", свое личное время вы сэкономите, но тогда за вами контролирующее завершение:

— Как сделаешь — сообщи. Пока телевизоры и любые другие дела отсутствуют. Есть?

И финальный пряник. Например, очень неплохо деловито почесать ему вихры, потянуть в разные стороны за уши и сообщить: "Массаж очень способствует пробуждению мыслительной деятельности. Кстати, у меня предложение: если ты поставишь в план вечером вместе сбежать на стадион поиграть в теннис, я сильно возражать не буду. Вперед. Где сядешь писать?"



ФИНАЛЬНЫЙ ПРЯНИК



Мелочи жизни: как реагировать на...

Мелочи жизни: как реагировать на...

Народ обычно очень любит — подробности. Узнав самое главное, он все равно останется неудовлетворен, пока не узнает самого главного — подробностей. Житейскую конкретику. То есть те мелочи жизни, которые абстрактную схему делают яркой и живой, бесплотную теорию превращают в действенное понимание, дают общим рассуждениям реальный вес и энергию.

Под-роб-нос-ти!

Действительно, что делать, когда:

- *Он опаздывает...*
- *Я опоздал...*
- *Она ругается...*
- *Обещал и забыл...*
- *Дети сердятся и буянят...*
- *Они вообще пропали, а я волнуюсь...*

Вот что тогда делать?

Хорошие вопросы. Для начала их, я думаю, хватит.

А ты опять сегодня опоздал

Не тяните за хвост, если не известно точно, что на другом конце.

Законы Мерфи, правило Челлиса

Молодой человек должен был прийти на встречу к 19.00, но его нет. Она пришла, даже не опоздала, а теперь стоит как дура и его ждет. Интересно, что теперь ей о нем думать, а?

- *Да, наверное, ничего невероятного, обычно все укладывается в: "Он — гад, а я — дура!" и вообще "Ну, погоди!"*

У нее в душе — обида.

Однако, думается, девушка торопится — торопится обижаться. Если нарисовать ориентировочную схему на эту ситуацию, то, скорее всего, в ней должны быть следующие моменты.



Во-первых, если он не пришел вовремя, на это могут быть любые, включая самые серьезные, причины. Например: автобус, на котором он к ней ехал, упал дверью вниз, и он никак не может оттуда выбраться. А может, он задержался в ЦБР, попал в ДТП и лежит в ЦКБ?

- *Хоть он в СИЗО сидит — во всех этих случаях уместно что угодно, но не обида. Понятно волноваться за него, любимого, удивляться на него, "везучего", ну ладно, хмыкать на него, горемычного, — но уж не дуться на него.*

А если он придет, надо оказать ему душевную поддержку, то есть повиснуть у него на шее и там висеть до тех пор, пока он вас оттуда не снимет.

Во-вторых, ничего страшного может не быть и причина не серьезная, а просто случайная. Весенний понос. Пропустите это мимо: чем меньше вы будете заниматься разбором этой ерунды, тем больше у вас останется времени на личную жизнь.

- *И это хорошо!*

Хорошо, но девушка держит обиду потому, что она имеет в виду возможную третью причину: ничего с молодым человеком не случилось, он просто не торопится!

Может быть. Только если он не торопится: в чем причина?



Или, точнее, в ком? Как минимум, я знаю снова три варианта:

- причина может быть в девушке,
- причина может быть в них обоих и
- причина может быть лично в нем.

Если причина не в нем, а в девушке: например, она сама обычно опаздывает на полчаса и приучила его к тому, что раньше приходить смысла нет, — то и разбираться надо с девушкой, а не с ним.

- *Ну, это если по справедливости. А по жизни — если девушка перед тобой виновата, проси у нее прощения.*

Если причина в них обоих, например они крепко поругались в прошлый раз и сегодня он вообще размышляет, идти ему на встречу с ней или где будет хорошо, то вместо обид лучше взять книгу психолога-юмориста Н.Козлова: после нее в голове легко, а на душе — порядок.

- *Или наоборот.*

Хорошо, но девушка, естественно, имеет в виду, что причина как раз именно в нем, а не в ней абсолютно и что она вообще исключительно белая и пушистая. Ну, предположим. Но и здесь у нас окажется не меньше трех вариантов:

- он вас уже не любит,
- он вам мстит и
- да, он разгильдяй.

Ну и к чему приведет обида в каждом из этих случаев? Разбираем.

Он вас не любит, он потерял к вам интерес и к вам равнодушен: вы стали для него только одной из многих. Конечно, это невероятно, это возмутительно и обидно, но это как раз тот случай, когда обижаться можно только на жизнь, но никак не на молодого человека.

- *Ему-то что до вашей обиды? Уже без толку.*

Если он вам мстит — радуйтесь тому, что вы для него не безразличны, и, если вам приятно его порадовать, не прячьте от него свои обиженные губки. Если же ваша любовь к нему на том же уровне, что и его подлянки, держите лицо веником и покажите, что дождались вы его только от зубодробительной скуки.

- *А обиду попридержите для наезда в более выигрышной ситуации.*

Ну и, наконец, коснемся искомого: того, к чему тянулась душа и подстраивались мысли — *да, он мог оказаться и разгильдяем.*

Вы знаете, такое, оказывается, бывает. Мой друг и коллега Соня рассказывает, например, следующую милую ситуацию из былой жизни с мужем. На дворе старые времена, детских питаний еще в широкой продаже не было. Дело происходит в деревне, ребенку три месяца, у Сони грудного молока не хватает, и она просит мужа съездить в соседнюю деревню за молоком. Муж не спорит: взял велосипед и поехал. И после этого его нет — час нет, два, три...

- *Кто не понимает — ребенок все эти часы, то есть каждую минуту, без молока орет.*

Муж приехал в час ночи. Выясняется, что он взял еще с собой удочки и все это время сидел удил на озере. А на обратном пути еще и разбил банку с молоком...

- *Ваши чувства? Улыбочку, дорогие!*

Так вот: если ваш молодой человек опоздал потому, что имя ему — разгильдяй, то обидеться, конечно, можно. И иногда даже полезно. Только дело в том, что вместо обиды обычно можно использовать много других, более эффективных воздействий.

- *Например, обнять, поцеловать в щечку, потом в другую и сказать, что ты его очень ждала,*

С другой стороны, приличные люди обычно прежде использования мер наказания (а обида — средство наказания) используют предупреждение.

- *Техника, кстати, похожа: обнять, поцеловать в щечку, потом в другую и сказать, что ты его очень ждала и чуть на него не обиделась.*

Подводя итоги: как ни крути ориентировку, а обида здесь, в этой ситуации, в качестве штатной реакции никак не подходит. В этой ситуации можно ждать спокойно, медитативно рассматривая мирно пролетающих по небу галок; можно ждать творчески, используя время, например, на то, чтобы пристраиваться вслед прохожим и копировать их потрясающие асфальт походки; можно ждать тревожно или нетерпеливо, чтобы потом броситься на шею наконец явившемуся любимому; но ждать недовольно и копить против любимого тупую обиду — очевидно, глупо.

- *Можно и вообще не ждать, особенно если вы уже знаете, что ваш молодой человек — разгильдяй. Вам просто не нужен разгильдяй по жизни, и опоздания уже ни при чем.*

Я думаю, что вы со всеми этими умными размышлениями согласились, но тогда остается согласиться еще и с последним положением: если девушке обидеться хочется, она делает это все равно, при любой самой правильной ориентировке. Душа — конструкция гибкая, душа увидит невозможное и закроет глаза на очевидное: была бы нужда, было бы — желание... А наша воспитанная девушка воспитана обижаться. Если с ней поговорить, *потом* она со всем согласится, но *пока* ей обидеться — хочется, и поэтому, скорее всего, она будет обижаться на своего молодого человека в любом случае.

- *Кстати, если она делает это симпатично, он на это вовсе и не обидится.*

Что делать с обиженными

*Посмотрите на себя.
Неужели вам не стыдно?
Ну тогда идите спать.
Видимо, уже стемнело.*

Гриша, который Остер

— Привет!

— (холодно, с задержкой)
Здравствуй...

— (виновато) Ты прости, меня транспорт подвел...

— (с раздражением и последующей накруткой) Я понимаю: у троллейбусов на ходу рога отваливаются, автобусы перегрелись, пробки на дорогах и вообще сложное международное положение. А я тут стой, как дура, среди других фонарных столбов, скоро тоже буду светиться от удовольствия!

— (пытаясь остановить) Ну чего ты...

— Чего я? Это я чего? А ты ничего? Да как ты...

- И так далее по восходящей, при некотором разнообразии вариантов общая линия в основном знакома: "Ты виноват, а я теперь глубоко несчастная, и ты за это жестоко заплатишься".

То, что милая девушка не права и обижаться смысла нет, мы выяснили. Непонятно только одно: как это донести до милой девушки, которой на любые самые мудрые ориентировки наплевать и которая жестко против нас обижается? Ответы: "А что с такой вообще связываться?" —

не принимаются: жизнь показывает, что совершенно глупые обиды и нелепые капризы устраивают — когда-то — девушки любые, включая самых добрых и разумных.



- Так же как тупое упрямство и совершенно неуместную нетерпеливость демонстрируют — когда-то — все мужчины, включая самых на вид здравомыслящих.

Обиды — как насморк и бывают даже у вполне здоровых людей. Я предлагаю к любым обидам относиться предельно философски и понимать, что они совсем еще не повод для расставания. С другой стороны, в отличие от насморка, который лечится неделю, а проходит за семь дней, обиды можно не только пережить, но и активно и успешно лечить, в основном используя грелку и, иногда, клизму.

- *Душевную грелку и душевную клизму.*

Так вот, чтобы научиться грамотно реагировать на обиды милых девушек и несчастных мужчин, я приглашаю вас в детскую песочницу: все мы, взрослые, когда-то были детьми и учились обижаться там. Там обиды ярче и прямее, их механика наглядно выставлена наружу, и тот, кто научился ладить с детьми, как правило, хорошо ладит и со взрослыми.

- *Если понимает, что по сути взрослые ничем от детей не отличаются.*

Буйная Каприза

— Саид, ты зачем убил моих людей?

— А чего они песком кидались?

Разговор во взрослой песочнице

Это очень опасная игра. Когда я устраиваю ее в Синтоне, я все время ожидаю возмущенных звонков от жильцов сверху: шум от ора двух десятков обиженных детей при самой мощной звукоизоляции далеко превышает любые допустимые значения. А суть игры предельно проста: вы (папа или мама) пообещали, но почему-то не смогли принести ребенку конфетку. Теперь ребенок устраивает вам сцену, кричит, что вы плохой, сучит ножками и бьет вас ручками по лицу. Если вы почему-то сразу адекватно не реагируете, он раскидывает и бьет вначале свои игрушки, а потом и ваши вещи.

Ребенок буйнит. Что будете делать вы?



- *Я согласен, что у вас лично таких невоспитанных детей не будет. Но предположите, что он приехал от бабушки, где гостил неделю. Вздохните и включайтесь в игру.*

Да, и не говорите, что таких детей нет, дети бывают очень разные. Вот Максим рассказывает, что, когда ему было четыре года, на любой наезд со стороны родителей он реагировал предельно жестко. Например, подходил к серванту с хрусталем, брал в руки несколько фужеров и объявлял: "Если вы меня хоть пальцем тронете, разбит будет сервиз весь. А будете меня бить, я пожалуюсь участковому: детей бить нельзя". Когда родители шли на переговоры, он садился с ними за стол и каждой стороне (себе и родителям) выставлял дипломатический флажок, как высокой договаривающейся стороне.

- *Если ваши дети будут очень умными, возможно, они будут вести себя так же...*

Итак, все в парах: ребята играют детей, девушки в роли мам. У большинства мам в глазах уже испуг. Правильно...

— *Ура, мамка пришла? Мам, ты конфеты мне принесла?*

- *И деловито лезет в мамины карманы или сумку.*

— *Сынок, ты знаешь, такая история произошла... В общем, я завтра тебе обязательно куплю!*

- *Виноватая мама оголяет все свои фронты и подставляет ребенку все, чтобы он ее отлупил. Интересно, воспользуется ли ребенок такой соблазнительной возможностью?*

— *Как, ты не принесла мне конфеты?! Ты же мне обещала!!*

- *Нормальный ребенок в наступление переходит на раз, без больших раздумий.*

— *Разве я тебе обещала? Я просто спросила, какие конфеты ты больше любишь.*

- *Мама к беседе не готова и на ходу выдумывает не самые удачные вещи. Кажется, просто врет.*

— *Ты мне обещала, обещала! (и топает ножками) Детей обманывать нельзя!*

- *Вот еще, с тобой спорить. Не та весовая категория: я тебя задавлю первой же истерикой.*

— *Давай сейчас включим телевизор, по-моему, там идет сейчас какая-то интересная передача!*

- *Попытка отвлечь. Проходит только на очень маленьких или детях с ограниченным интеллектом. Странно, у нее вроде бы сын — не дурачок.*

— *Не хочу я твой дурацкий телевизор, там сейчас только "Спокойной ночи", а детективов нету! Ты меня обманула, пообещала конфеты и не принесла!*

- Верно, он не дурачок и телевизор умеет включать уже без маминной помощи. А самое главное — генеральную линию он держит и сбить с нее себя не даст.
- Ну не расстраивайся так, я сейчас на ужин испеку тебе твой любимый пирог.
- Его тактика оправдывается: мама виновато просит ее пощадить и пробует откупиться.
- Не хочу пирог, хочу конфеты! Ты мне обещала, а не принесла, ты — плохая!
- Дешево ты, мама, не отделаешься, я выстрою тебя по полной программе!
- Ну не плачь, пожалуйста! Давай я куплю тебе конфеты завтра, а сейчас ты успокоишься и плакать не будешь!
- Господи, ну кто так торгуется! Уговаривающей фразой "Ну не плачь, пожалуйста!" обнаружила свою полную зависимость от решения ребенка, а теперь из слабой позиции надеется на милость вошедшего в раж ребенка...
- Все равно буду, я перестану, только если ты мне купишь за это еще паровозик — красный! И большой набор Лего! А сегодня разрешишь смотреть телевизор до одиннадцати!
- Талантливый ребенок! Если в маминных планах воспитать хищника-бизнесмена, то можно ее поздравить: основы умения жестко манипулировать и добивать партнера, чтобы добиваться своего, — она уже заложила.
- Основы такого мирозавоевывания¹ можно передать формулой одного талантливого инструктора по рукопашному бою: "Лежачего не бьют. Лежачего добивают — ногами!" Или от него же: "Уходя, гасите всех!"
- Хотя вообще-то Анатолий — добрый человек. Это юмор у него такой!

Как успокаивать рыдающих детей

Нет, я не утешусь никогда!

Обещание

Что дети — радость не всегда, знают все, кто их видит чаще чем раз в неделю. Но почему же, почему, если взрослые такие взрослые и умные, их так легко (смотри предыдущую главку) раскладывают их несмышленные дети? Ответ прост: потому что дети — профессора от психологии, а мамы со-

¹ Ну уж не мирозерцания, это точно!

вершают детские ошибки. Тем не менее способны обучаться даже мамы, и несколько подсказок я готов дать.

Итак, что делать в подобных ситуациях?

- *Ну, или чего не делать: две эти вещи обычно взаимосвязаны.*

Начнем с очень простых вещей.

Не уговаривайте и сами не подсказывайте ребенку глупые мысли и переживания.

Добрые мамы, видя сморщенное недовольством лицо ребенка, начинают свои обычные уговоры:

– *Ну не переживай... Ну не расстраивайся, я тебя прошу... Не плачь, пожалуйста... Не сердись так на свою маму...*

Вроде все совершенно правильно, только результат прямо противоположный: каждый такой оборот является прямой подсказкой переживать, плакать, расстраиваться и сердиться.

- *Вы только не расстраивайтесь, я умоляю вас!..*

Любопытно, что практически все то же самое можно сказать в другой форме, в форме спокойных вопросов. "Тебе обидно?", "Ты на маму сердишься?" — такие не жалостливые, а просто теплые вопросы вполне хороши и уместны.

Почему так можно, а уговаривать — нельзя? Уговоры предполагают заинтересованность взрослого, в них очевидно, что вам от ребенка что-то надо, — но тогда не удивляйтесь, что в ситуации обиды ребенок сделает все, чтобы сделать вам все как раз поперек. А жалостливые интонации ваших уговоров рождают у ребенка жалость к себе и делают его еще более несчастным. Вам это нужно?

А вопросы — это другое. Вопросы показывают, что мы ребенка понимаем — и помогаем ребенку самому понять себя.

- *На вопрос "Тебе обидно?" есть только два простых ответа: "Нет, мне не обидно" и "Да, обидно". Если тебе не обидно — мы за тебя рады, а если обидно — хорошо, что ты понял свои чувства.*

Решите возражать — завяжете в споре.

Тот, кто отработал "Тотальное Да", должен применить его в полном объеме, кто еще не отработал — осваивайте его на ходу. Никаких споров, никаких возражений.



- Ты ведь обещал?
- Обещал.
 - Спокойное согласие.
- И не принес?
- Да, так сегодня получилось: не принес.
 - Олимпийское спокойствие, и не к чему придраться.
- Ты плохой!
- Конечно, это очень обидно...
 - Внимательный читатель заметит применение приема "Внутренний переводчик": "ты плохой" было переведено как "мне обидно". После этого согласие идет еще более от души...

Поэтому — никаких споров.

Спорят и препираются — слабые, а родитель должен быть сильным. Сильный не спорит, он внимательно выслушивает, а потом сообщает решение: такое, которое споров не вызовет. В этом есть своя мудрость руководителя — отдавать распоряжения те, которые будут выполнены.

- Как утверждал один мудрый монарх, "король может управлять даже восходом солнца: для этого нужно только знать, когда солнце восходит".

Начните неубедительно заинтересовывать — попадетесь на игру "Да, но...".

Это классическая игра, когда в проблемной ситуации один берет на себя работу придумывать какие-нибудь выходы, а другой развлекается тем, что все их перечеркивает. "Да, конечно, только... (ничего не выйдет)", "Да, верно, но..." — и далее показывает, что все услышанные предложения его не устраивают. Вы всегда останетесь дураком, а ребенок — безутешной жертвой.

Не попадайтесь на игру "Да, но..."

Что делать, если ребенок вам эту ловушку устраивает? Самый простой вариант — спросить его, что в этой ситуации предлагает он. Ребенок, почувствовав опасность, скорее всего зальется криком: "Не знаю!" — и попробует не думать, но если вы будете спокойны и предложите ему что-либо все-таки придумать — потому что, как только он что-то придумает, вы сразу же все сделаете, — у вас появляется хороший шанс. Обычно дети соблазняются такой вкусной возможностью и что-то предлагать (пусть и нечто запредельное) начинают.

Ну и все: если далее действовать аккуратно, то игру "Да, но..." можете устроить ему вы. Но лучше в такие вредные игры не играть, а договориться на чем-то разумном.

Будете оправдываться — спровоцируете нападение.

Объяснения и оправдания внешне бывают похожи, но внимательный человек их не перепутает никогда. Объяснение — это рассказ человеку того, что он пока не понимает. Оправдания — это попытка виноватого смягчить себе меру наказания.

— *Ну не сердись, не расстраивайся, у меня был трудный день и я забыл про свое обещание, такое бывает...* — это оправдание.

— *Иди сюда, родной. Ты спрашиваешь, почему я не принес тебе конфеты, и хочешь, чтобы я тебе подробно рассказал весь свой сегодняшний день?* — м-да, этот рассказ пойдет существенно в другом тоне.

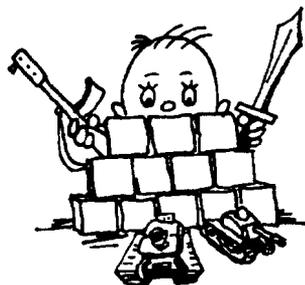
Объяснение дает понимание, оправдания провоцируют нападение. Вам это нужно?

Ну и не оправдывайтесь.

Кинете Вызов — вызовете Войну.

Ребенок знает, что огонь, если сунуть в него руку, угрожает ему ожогом, а стена, если на нее налететь, грозит приличным синяком, но эти угрозы он как вызов не воспринимает. Он знает, что ни огонь, ни стена с ним не борются, воевать с ними — бесполезно, и он с ними не воюет. А вот если ремнем начинает пугать его мать: "Будешь так разговаривать с матерью — налуплю!" — ситуация другая. Ребенок убежден, что виноватая мама, мама без конфет, угрожать ему ремнем права не имеет — соответственно угрозу мамы он увидит как вызов себе, и, разыграв оскорбленное детское достоинство, этот вызов он примет.

- *Тем более примет, что видит: мама его любит и здесь просто защищает, а защищается, потому что чувствует себя виноватой... Он примет вызов, потому что понимает: тут переиграть мать шансы у него есть.*



И поднимет такой исполненный праведного возмущения крик несчастного мальчика, что перед ним отступит любая, самая

решительная мать, как перед обстоятельствами непреодолимой силы.

Не кидайте ребенку вызов: воевать с ребенком нельзя. А вот оказаться стеной, преградившей ему возможность безобразничать, — дело другое, реальное и нужное.

Попробуйте Подкуп — напоретесь на Торговлю.

Подкупить ребенка, конечно, можно: "Ну, не надо так плакать, я тебе завтра и конфет куплю, и трансформер".

— *Большой трансформер?*

— *Большой, большой...*

— *А велосипед, как у Вовки?*

- *Глаза высыхают мгновенно и становятся заинтересованными.*

— *А велосипед мы тебе купим на день рождения, как договаривались...*

— *А-а-а-а!!!*

- *Снова безутешный плач. Естественно.*

Родители вообще-то не хотели подкупать, родители хотели просто порадовать огорченного ребенка, но... Но по факту начинается нормальная торговля, где вы платите деньгами за то, чтобы ребенок вел себя более или менее прилично. Нормально, а? — родители покупают у своего ребенка нормальное поведение, причем, сколько оно стоит, решает только плачущее в свое удовольствие торжествующее дитя.

- *А играющий детей синтоновский народ утверждает единогласно: плакать и обижаться на родителей — удовольствие высочайшее!*

Итак, если не хотите, чтобы дети с вами торговались, — не устраивайте подкуп.

А самое главное — **не попустительствуйте хулиганству.**

Не сердитесь на мои резкие слова, но как это называть иначе? Скандал, крики, вымогательство, потом мамочку побили...

- *Ну, пока детскими ручками.*

Это хулиганство, и не суть, сколько хулигану лет: двадцать пять или пять. И если вы относитесь к хулигану с пониманием, демонстрируете терпение и любовно упрашиваете его отвлечься от избияния своей мамы, то на юридическом языке вы хулиганству попустительствуете. Ребенок пробует с вами сволочиться, а вы ему это разрешаете.

Может, не стоит?

Предложите ему что-нибудь более интересное.

Правильный разговор

Осуществи Пристройку, дай Тепло, держи Ведение. Далее не выпускай инициативу и веди разговор с опережением на полшага.

Наука побеждать из дневника родителя

А все-таки: как вести правильный разговор? Общие установки — это хорошо, а конкретные слова говорить какие?

Все психологи и педагоги тут обязательно хором говорят, что все это очень индивидуально, все родители и дети разные и пусть конкретные родители ищут конкретные слова сами. Я этот хор не поддерживаю: хотя соглашусь, что некоторые родители серьезно недоразвиты и не могут точно воспроизвести даже простые, хорошо работающие фразы, но большинство нормальных взрослых, как показывает мой опыт, без труда берут предложенные им конкретные фразы как шаблоны и с неплохими результатами ими пользуются.

- *Заучивать текст, конечно, глупо, но взять его за основу — вполне разумно.*

Итак, даю текст конкретно по фразам.

Приходите домой, возможно — усталые, но обязательно — довольные.

- *Просто потому, что пришли домой.*

А вон и детишки бегут, например в количестве одной штуки.

Раскройте руки:

— Здравствуй, мой хороший!

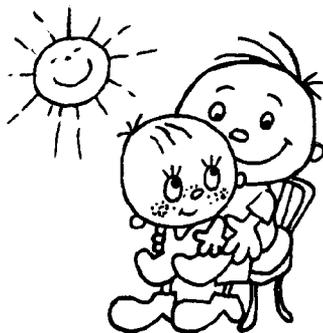
- *Обнять, поцеловать — если у вас это принято. А если не принято — чего это вы?*

— (возможно, ребенку не до обниманий) *Пап, ты мне конфеты принес?* (лезет в ваши карманы) *Где они у тебя?*

- *Руки от карманов отводим, его вопросы игнорируем. У нас есть свои планы и свои вопросы.*

— *Иди сюда.* (Тут обнять как следует. Как следует — разговор особый.) *Как провели день, во что играли?*

- *Встреча домашних должна быть встречей теплой. Да?*



– *Все хорошо, па! А где конфеты?*

– (тут удивиться) *Не понял: как надо встречать папу?*

Ребенок не дурак и понимает: папу сердить не надо. Потому что ежели папа конфеты принес, но на ребенка рассердился, дите конфеты не получит. Значит, хотя бы пару минут дите будет вести себя как следует. То есть хорошо.

- *Я же говорил: встреча домашних должна быть теплой!*

Однако через пару минут, когда ребенок отчитается за прошедший день (покажет, кстати, во что играл и убрал ли за собой игрушки... вы понимаете?), он (хотя уже и не так смело) поднимет тему снова:

– *Пап, ну ты мне конфеты купил?*

Скажите себе: "Хороший вопрос!" Вы не боитесь этого вопроса, у вас все в порядке, а вот что вас действительно интересует, так это как ребенок будет вести, получив нерадостную для него информацию. Не скрывайте свой интерес к ребенку: поставьте его перед собой или посадите на колени. Важно, чтобы был и контакт, и контроль. И так:

– *Я сегодня тебе конфеты не купил. Сегодня у меня был трудный день, я планирую их тебе купить, как обещал, завтра, но сегодня ты без конфет. Что будем с этим делать?*

- *После чего внимательно и спокойно смотреть на ребенка.*

Нужно быть очень смелым и безоглядно уверенным в себе ребенком, чтобы, сидя перед заинтересованными глазами отца, прямо в лицо начать ему буяннить. Скорее всего, ребенок тихо поноет, и вы его тихонько утешите и пойдете вместе пить кисель.

Тем не менее очень бодрые и смелые дети есть. И это хорошо. Но тогда как на прорезавшуюся буянку реагировать? Спокойным и теплым вопросом:

– *Ты сердисься?*

- *Общий смысл которого: я тебя понимаю и готов дать тебе душевную поддержку.*

Впрочем, тонкие интонации могут отличаться: если буянка искренне горькая, ребенка стоит при этом к себе прижать и погладить. Если буянка несколько вызывающая и против вас, погладить ребенка можно, но прижимать его к себе не надо: во-первых, он будет сопротивляться, а во-вторых, пусть останется на виду и лучше чувствует ответственность за то, что он решил тут устроить.

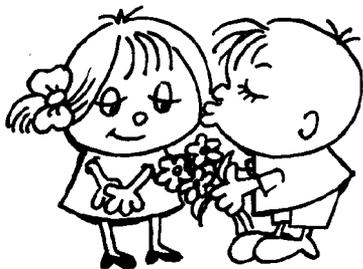
- Конечно, сержусь! Обещал, а не принес.
- Ну и правильно. Я с тобой согласен, папа не прав. Если чего пообещал, надо выполнять свои обещания. Да?
- Вообще-то воюющему ребенку соглашаться с папой не хочется, но как тут не согласиться? По крайней мере, спорить как-то не с чем.
- Да, ты меня обманул!
- Верно, получилось неудачно. Вот я и думаю: что теперь делать? У меня есть предложение: сделать папе строгое замечание, но долго на него не ругаться и подумать, как нам сегодняшний вечер сделать интересным. Что бы тебе хотелось поделаться вместе со мной?
- Технические приемы: внутренний переводчик ("обманул" уже звучит как "получилось неудачно"), направление внимания на обдумывание вариантов решений (вообще-то и их последствий), далее предложение разумного варианта и, вместо его обсуждения, перенос его как бы в само собой разумеющееся "приняли". После чего внимание переключается лишь на обсуждение технических деталей.

Теоретически можно предположить, что какой-то патологический ребенок будет ныть и после этого, но тогда это уже не интересно и пусть ноет уже без вас. Скорее же всего все будет хорошо и общесемейный кисель будет сладким.

Встреча с той, которая ждала

- Полно шутить, — тихо сказала она. — Когда любят, тогда видно...
- Что видно?
- Не знаю... Это словами не прояснишь...

Мария пыталась донести графу Калиостро



Если тебя действительно ждут и ты действительно любишь, когда бежишь, хотя и опаздываешь, на свидание — то нет душевных проблем, как вы встретитесь: даже ваша ссора будет формой вашей любви, а искры теплых обидок взлетят сияющим фейерверком, чтобы только осветить праздник вашей встречи.

Однако люди назначают свидания (и опаздывают на них) не только тогда, когда любят. Как ни странно, это случается и при намерении заняться любовью, и когда люди думают, что они любят друг друга, и просто так.

- *Он грустит, она тоскует, целый день заняться нечем. А вот и телефончик: почему бы и не позвонить? Ну и ладошки: через полчаса встречаемся в центре ГУМа у фонтана. Целую, до встречи, пока... Эх, черт, за полчаса я не успею...*

Вот тогда при встречах (то есть при опозданиях) начинаются и разборки, и другие развлечения, по сути сводящиеся к душевному пинанию того, кого можно сделать виноватым. Ты меня обидел — получи, любимый, от души. Ситуация общечеловеческая, и, как быть с обиженными жизнью детьми, мы только что разобрались.

А как быть с детьми постарше? Я утверждаю, что точно так же. В этом и интерес, и интрига, и прелесть: меняются только ситуативные формулировки, только внешнее оформление, а все стержневые пункты, все главные правила, основные приемы и даже ключевые фразы — остаются теми же. Проверяйте!

Вы должны были прийти на свидание к 19.00, но сейчас 19.17, а вы только подходите к ней. Как интересно наблюдать ее лицо, чего там только не разглядишь!

Замечу еще раз: если девушка умная сама по себе и тебя любит в частности, то все просто: ее лицо освещается радостью (пришел любимый!), иногда добавляется вздох облегчения (все-таки волновалась!) и — и все.

— Милый, славный, я так тебя ждала! Что случилось, у тебя все в порядке?

И вы знаете, что это не контроль, а интерес к твоей жизни. Потому что она тебя любит. Можете отвечать, а можете просто любоваться этими глазами, можно провести тихой ладошкой по щеке или взять все ее милое лицо в обе свои ладошки, чтобы почувствовать ее к себе ближе: празднуйте эти минуты, ведь вы же встретились! А потом все, как обычно: обнимайте, целуйте, берите за руку, далее любые разговоры людей, которые друг другу нужны.



Чаще, однако, встреча оказывается немного другой, труднее и интереснее: лицо той, которая вас ждала, закрыто тяжелой маской обиды. Иногда вы еще успеете разглядеть скользнувшее по лицу облегчение (на тему "ждала не зря, все-таки пришел"), затем лицо все равно прячется за маску: я обиделась.

- *Обидела-сь — то есть обидела себя. Ай-ай-ай, зачем же ты себя обижаешь?!*

Что тогда? Тогда быстрее на помощь к той, которая без тебя забыла себя любить и начала себя обижать.

— *Здравствуй, родная. Заждалась меня? Простишь опоздавшего?*

- *Голова при этом немного с виноватым наклоном, но глаза веселые, и ты тянешься к ней, ища возможности ее поцеловать.*

— *Почему опоздал?*

- *При этом выстреле она обычно поворачивается к тебе навстречу наступательно, всем телом. Очень хорошо, такое открытое тело руки так и тянутся обнять! Если она будет отбиваться — не настаивайте, это игра такая.*

— *Сердишься, хорошая... Сейчас все расскажу, тебе расскажу все на свете, но вначале — поцеловать! Как же без этого?*

- *Оправдываться, делая из себя всерьез виноватого, — неправильно. Понять ее чувства и сделать это вслух — хорошо. А остальное необходимое: давать любовь и тепло. "Хорошая", "тебе расскажу", "хочу поцеловать". Интонации игрушечно виноватые. То есть немного веселые, где даже поцелуи — клянутся.*

— (не поддерживая игру) *Не поцелую.*

- *Имеет право. Все нормально. Можно еще немного продолжать в том же духе, рассчитывая накатом светлой энергетичности сломить стенку ее холодности, но если с души сильный накат не идет, лучше сменить интонации в режим спокойного понимания.*

— ... (раздумчиво) *Сильно сердишься на меня?*

- *Если на этот прямой вопрос не ответит, будет молчать или понесет руганью — дела плохи. Это будет уже не рядовая обидка, а объявление войны.*

— *Сержусь.*

- *Тут за честный ответ хочется обнять. Действительно, твой любимый человек в трудных чувствах, что в этом случае естественно? Согреть и поцеловать. Но если тебе это не разрешают, можно хотя бы — понять.*

— (с пониманием) *И это правильно. Что за дела, действительно: она стоит, его ждет, а его нет и нет. Я бы тоже его вначале не поцеловал.*

- Хорошее это слово: "вначале"! То есть вначале — не поцеловал бы, но ведь это только — вначале... Кроме того, переход в позицию отстранения и рассказ от третьего лица есть скрытое предложение и ей посмотреть на ситуацию со стороны. Обычно это дает более спокойное видение.
- (возможно, она просто молчит) ...
- Ты рада, что я пришел?
 - С естественным продолжением: если рада, то будет логично это как-то выразить. Но можно и не дожидаться от нее ответа, а помочь ей своей теплотой и нежностью, продолжив:
- А я очень рад тебя видеть (тут пора физически переходить на сближение). Вот этот носик, когда он обижается, — такой милый, такой славный, так и хочется его поцеловать!
 - Ну а раз сильно хочется, то, наверное, стоит этим и заняться.

Ах, наверное, что-то случилось!

Я ох как не люблю, когда меня где-то достают! Разыскивают, проверяют, чтобы только убедиться, что я на самом деле там, где сказал. Это даже не бывшая жена, а мама моя меня так достает. А паче всего терпеть ненавижу, когда меня самого обязывают держать связь, сообщать непременно, где я и что со мной, и доказывать то, что на самом деле так. Мне просто в лом помнить. Но мама меня всегда достанет: "Приедешь — позвони!", если я не скажу "Угу", будет доламываться, пока не скажу. А сказал — значит, все, связал себя обязательством. По рукам и ногам. И когда я забуду позвонить, а я обязательно забуду, то опять окажусь виноватым. Ну, задержался я, ну, опоздал на последнюю электричку... Так я же нигде никогда не пропадал! Это что за недоверие ко мне? Или забота такая? А на хрена она мне сдалась, такая забота? Опять все больницы и морги обзванивала? Да они там тебя уже по голосу узнают! Если ты долго туда не звонишь, то они там уже сами беспокоиться начинают: вдруг что с тобой случилось?

Крик Дрюши во Вселенную



Дрюша

Ситуация если не всем знакомая, то всем, по крайней мере, понятная:

Он должен был прийти домой с работы, но не приходит, хотя уже к 10—11—12 ночи. На работу звонить — телефон не отвечает. Она беспокоится и обзванивает всех друзей.

Вопросы:

Обзванивая, она заботится о ком? Есть ли в таком обзвоне реальный, а не просто психотерапевтический смысл?

Какие реальные действия в подобных ситуациях будут мудрыми?

Какие душевные состояния в подобных ситуациях будут оптимальными?

Когда описываешь ситуацию таким образом и ставишь такие вопросы, все ее проживают с точки зрения того, кто сейчас не дома и о ком, собственно, и беспокоятся. И тогда буквально с души рвется: не беспокойтесь вы обо мне!! Мне это не нужно!

Спокойнее ответы звучат так: обзванивая, тревожная она заботится в первую очередь о себе. О нем, а также о его друзьях она, похоже, не заботится никак. Реального, кроме просто психотерапевтического лично для нее смысла в таком обзвоне друзей, — нет.



Расклад проще некуда: или он у друзей, и тогда чего звонить. Или его у друзей нет, и тогда звонить тем более без толку, это значит просто будить людей, которые уже легли спать. Если же он у друзей был и ушел — ну и что ты теперь будешь делать с этой информацией?

- *Будешь душевно дергаться еще энергичнее? Тебе именно этого и было нужно?*

Короче, уважаемая тревожная мама или не вовремя любящая жена: отстаньте от меня, когда мне будет нужно, я вернусь. Или я уже вовсе не вернусь, и тогда мне ваши звонки не нужны тем более.

- *Вот.*

Думаю, что такие ответы слишком легки для того, чтобы не быть поверхностными. Отвечая так, вы проживаете только ситуацию, когда тревожатся о вас. А если поставить себя на место того, кому выпало тревожиться? Останетесь такими же просветленными?

Не торопитесь отвечать, вначале я предлагаю вам прожить ситуацию, случившуюся со мной лет пять-шесть назад.

Пропавшие на звенигородских холмах

День этот так же хорош для смерти, как и всякий другой.

Пауло Коэльо. Алхимик

Моя жена — Аллочка, она же Чуда, тогда работала в школе, преподавала английский. Ваньке, кажется, тогда было девять, Шурику соответственно восемь. Ситуация проста предельно: июнь, пятница, в школе неприсутственный день, Аллочка взяла детишек и на выходные (точнее, договорились до субботы) уехала на дачу в Звенигород.

- *Места там — залюбуешься! Мой знакомый журналист Вася, когда собрался вешаться, специально ради этого поехал именно на звенигородские холмы: очень там места душевные!¹*

Сразу скажу главное: Чуда с детишками в субботу не приехала. Она не приехала и в воскресенье — перед понедельником, когда ей надо быть на работе.

- *Проживайте, проживайте! Ее нет, детишек тоже, двенадцать ночи, пора ложиться, а мысли разные бегают...*

Более того, и во вторник утром у меня никаких известий о судьбе ни моей пропавшей жены, ни моих исчезнувших детей...

- *Оказалось, это очень стимулирует размышления о бренности существования вообще и роли близких людей в твоей жизни.*



Ехать в Звенигород? Спустя пару суток? Чтобы обнаружить, например, что?

В голове крутились строчки из очень юморной песенки про советского дипломата в Макао-какао:

*Однажды на берег пошел и пропал.
В газетах писали: виновен шакал...*

Я работал как обычно, но время тянулось немного медленнее обычного...

...

¹ Впрочем, сидя на дубе и разглядывая серые тучки у горизонта, он потом вешаться передумал. Потому что у далекого горизонта облака эти немного раздвинулись и показалось чистое небо. Неба ему хватило.

Ну ладно, расскажу сразу концовку.

Когда Чуда с детишками во вторник вечером заявились, я услышал от нее очень светло-трогательную историю. Такую.

- *В минимальной литературной обработке.*

Итак, суббота. Ну погодка была, скажу я вам: сказка! Небо голубой тарелочкой, облака легкими блинчиками, солнышко купается в речке... Ну, там еще огурчики на грядке хрумкают и смородину надо обработать: в общем, рассчитывали уехать последним рейсом. Но опоздали на автобус.

- *Ну Ванька, все из-за тебя!*

Воскресенье праздновали лето по полной программе, но уже о времени помнили ответственно и пришли к последнему рейсу автобуса вовремя. К сожалению, этот рейс почему-то отменили...

На работу в понедельник — оно, конечно, надо, но, с другой стороны, — завтра не уроки, а просто присутственный день. Не выгонят. А как добираться до города с вещами во всех руках и еще с детишками, которым уезжать никуда не надо и не хочется? Остались с решением уехать завтра утром первым рейсом.

Однако утро вечера мудренее, свежим июньским утром пришло в душу понимание, что такой день тратить на никому не нужную поездку в город — преступление и грех. Решили не грешить, а вторник — день неприсутственный, заодно использовали и его. То есть приехали только во вторник поздно вечером, бодрые, прожаренные солнышком и довольные.

- *Напомню — это вместо субботы, как было обговорено и когда их ждали. Когда я их ждал. После чего ждал их все воскресенье, понедельник и так далее.*



На мой вопрос Чуде, что она про все это думает и почему не позвонила (ну, для этого надо было идти в соседнюю деревню), ответ был чистосердечно прямым:

— *Солнышко, ну я же знаю, что ты никогда не волнуешься!*

- *За что боролся, так тебе и надо.*

Предельно спокойные размышления

- *Ой, разве вы не умерли?*
- *Умер, — спокойно отозвался барон.*
- *Слава богу, — офицер вытер вспотевший лоб. — Я чуть было не испугался!*

Если вы хоть немного поволновались и попереживали, хотя бы почувствовали возможность этого, спасибо вам — именно этого я и хотел. Тревожные ситуации в вашей жизни будут,

- *думаете, нет? Будут, обязательно будут!*

так что заранее проживите все свои будущие страхи и просчитайте основные поворотные пункты ваших размышлений. К счастью или к сожалению, но вообще-то ориентировочная схема в ситуациях подобного типа не слишком сложна. Конкретно расклад такой. Человек либо:

- 1) жив и здоров,
- 2) не жив,
- 3) жив, но не здоров.

Четвертого, похоже, не дано.

Но если случай первый или второй, волноваться оснований нет или уже нет. Да? Нет?

- *Жив и здоров — значит, волноваться вам не надо. Если он не жив, и вот правда по-настоящему не жив — тогда, повторю, волноваться тоже уже смысла нет. Уже поздно.*

Ну и славно, хоть с этим разобрались.

А если случай третий, когда человек жив, но не здоров, когда с человеком что-то случилось и он нуждается в помощи, то здесь снова идет раскладка на следующие варианты. Человек либо:

- а) там, где может попасться кому-то на глаза,
- б) там, где его никто — ни другие, ни вы — не найдет.

Соответственно в случае "а" ему помогут и без вас, а в случае "б" вы помочь снова ему не сможете. А если побежите по ночному городу сами не зная куда, то количество людей, нуждающихся в срочной медицинской или еще более радикальной помощи, может увеличиться еще и на вас.

- *Максимум, что может быть разумным, — это совершить небольшую прогулку по вероятному для него и криминально не опасному для вас маршруту.*

Так что вне зависимости от вашей тревожности беспокоиться стоит не о том, чтобы вам позвонили и вы знали, где этот ненормальный (то есть любимый человек), а о том, чтобы путь его был по возможности безопаснее. А для этого или пусть возвращается пораньше, или идет с провожатым. А если это невозможно, то примите ситуацию как данность и спите спокойно.

А что вам еще остается?

Для плохо думающих подскажу, что слово "тревожиться" имеет два очень различных смысла. Первый — это душевно дергаться по типу "ой, а если с ним что-то случилось?!", второй смысл "тревожиться" — значит быть готовым реально подстраховать в опасной ситуации.

- *Что душевного дергания вообще-то само по себе не предполагает.*



И если я говорю себе, что тревожиться смысла нет, для меня очевидно, что душевно дергаться — глупо. А нужно ли что-то реально предпринимать и куда-то, например, звонить или ехать — вопрос отдельный и очень непростой.

- *Правда, теперь все стало куда как спокойнее? И вы теперь совсем не будете тревожиться?*

Логика может быть какой угодно железной, но перед живым сердцем изогнется любая. Не зря несколько главок назад размышляли о том, будет или нет обижаться девушка, к которой молодой человек опаздывает. Ответ был: при любой самой разумной ориентировке, если она обижаться хочет, она обижаться — будет. Здесь ответ, догадайтесь, будет не более оригинален:

**ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ТРЕВОЖИТЬСЯ,
ОН НЕ НУЖДАЕТСЯ В ОРИЕНТИРОВКЕ И ТРЕВОЖИТЬСЯ БУДЕТ.
ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО ОН ТАК УСТРОЕН.**

Будете ли тревожиться вы, зависит уже не от логики, а от вас. Ваш выбор?

Учтите только одно: если ваши близкие будут знать, что в случае их непредвиденного отсутствия вы остаетесь спокойными, предупреждать вас о своих неожиданных решениях окажется когда-то очень далеко от дома они будут гораздо реже. Вы это получите. Как это нынче получаю я теперь уже от своих детей, которые, как и Чуда, знают: папа человек не тревожный и всегда мыслит только логически, согласно правильным схемам.

- *И поэтому можно совершенно спокойно пропадать на тройку и более суток в совершенно неизвестном направлении. Просто так.*

Ну, в общем я вас предупредил.





Светлые картины семейной жизни

Светлые картины семейной жизни

Анатомия семейного общения, или Ура, мы поженились. И чем нам теперь заняться?

Основной симптом человека — это бред слияния, иллюзия, что, вступив в союз с другим, мы навсегда избавились от боли одиночества.

К.Витакер

Анатомией, тем более паталогоанатомией¹, увлекаются обычно скрытые некрофилы, тем не менее рискну предложить вам небольшой экскурс в паталогоанатомию семейного общения.

- Ну правда, это интересно!

Образовалась семья. Они нашли друг друга. Правдами и любовью они оказались вместе, все официальные визиты завершены, дверь приятно закрылась за последним откормленным гостем, можно начинать семейную жизнь.

А это — как? Что делать-то?

Самое понятное нередко оказывается самым загадочным. Давайте разбираться.

Взаимопомощь?



Да, в семье люди помогают друг другу. Хорошо, но если они не беспомощные люди, то собственно по делу они нужны друг другу минимально: он дает ей деньги, она готовит, в постели они обслуживают друг друга сексуально. На работу девять часов, на готовку час, на секс (собственно секс, без развлечений) три минуты². Все. Вопрос: а чем занять остальное время? И если мы не бестолко-



¹ Паталогоанатомия — подробное исследование ударенных, пришибленных и задавленных. По-моему, вполне применимо к семейной жизни.

² Среднестатистические данные по России. По США — две минуты.

вые — так, что один что-то делает, а другой рушит, то собственно взаимопомощи нам много не нужно. Так что нам делать друг с другом?

Близкие люди нужны друг другу душевно!

Верно, душа человеческая, как и любое другое сложное устройство, нуждается в текущем душевном обслуживании, которое и называется обычно — Дружба.

- *Основные функции: душевная Грелка, бодрая Взгрелка (иногда прямо-таки Клизма), веселая Игрушка для развлечений, всегда-под-рукой Унитаз для непереваренных переживаний, Советчик, особенно когда хочется свалить с себя ответственность, ну и Подпорка, когда свои силы немного на исходе.*

Даже самый хороший автомобиль когда-то нуждается в уходе, но если ремонт и техобслуживание автомобиля начинает занимать основное время автомобилиста, машину пора менять. Когда-то подружить — совершенно нормально и разумно, но если это начинает занимать основное время жизни (Грелка, Взгрелка, Унитаз...), люди или ценностно искривлены, или душевно нездоровы. Чем менее человек душевно взросел и чем более нестабильна его душевная организация, тем более он нуждается в душевных грелках, клизмах и подпорках, тем чаще он тянется "подружить" и общение с ним все более приближается к житейской психотерапии.

Конечно, когда мы дружим параллельно хорошим делам, которыми мы заняты, — мы мудры и прекрасны, но когда мы сидим в комнате друг против друга, сидим и дружим который час подряд... Короче, чем нам все-таки заняться?

Ах да, у нас в запасе —

Самореализация,

что в переводе на язык нормальных людей значит: каждому заняться своим любимым делом. Если дела совпадают, как, например, в сексе — он занимается своим любимым делом и она занимается (под ним или над ним...) своим любимым делом, то они занимаются им вместе и оказываются даже друг другу нужны. Если он теперь самореализуется за компьютером, а она самореализуется в трепе с подругой, то супруги оказываются отдельно. Это совершенно нормально, но при чем здесь семья? Зачем им жить вместе, чем им заниматься друг с другом?

На самом деле более всего семью делают семьей —

Совместные хлопоты.

Для многих это просто спасение семьи. Ведь они — супруги. А супруги — это те, кто в одной упряжи, кто вместе тянет один воз, проще — кто участвует в совместных хлопотах. Каких? Естественно, в первую очередь это хлопоты по благоустройству быта, устройству досуга и отдыха. *"Вот тут*



нам очень нужен шкаф, обои необходимо заменить, хлеба уже нет и позвони договорись, где встречаемся в субботу!" Люди хлопочут. Когда эти хлопоты заканчиваются, обычно и обнаруживается, что супругам вместе делать нечего, и именно поэтому мудрые домохозяйки обычно заботятся, чтобы со-

вместные семейные хлопоты не прекращались. Никогда. Как в армии: солдат не должен сидеть без дела, от этого солдат портится, так и в семье обязательно должны быть хлопоты, иначе мы поймем, что мы друг другу не нужны.

- *Не волнуйтесь, никто этого не допустит. Кстати, мусорное ведро давно пора вынести.*

Дополнительные возможности по заполнению времени друг другом дают хлопоты по устройству внешней жизни его или ее: нужно поступать в институт, сдавать страшные сессии, искать непонятно какую работу. Это занимает время и душу.

- *Но: поступила, сдала, нашли — и снова: что тогда между нами?*

Впрочем, можно не мелочиться и вопрос решить радикально. В запасе любой пары есть одно, совершенно бесконечное дело, дающее самые нескончаемые хлопоты — это совместное воспитание детей. Детей нужно родить, их нужно писать, какать и кормить. О детях можно беспокоиться, на детей можно ругаться, детьми можно развлекаться, как бесплатными живыми игрушками. На детей можно списывать все свои неурядицы, и с их помощью удобно верить, что твоя жизнь складывается так криво — из-за них.

- *Наблюдая, как медленно растут свои дети, родители исполнены томительного ожидания — вот дети вырастут и мы тогда освободимся! Когда освободились — родители не хотят отпускать детей. Потому что: "А чего нам тогда, без них, делать?"*

Ну, во многих нормальных семьях супругов плотно объединяет забота о здоровье. Запустить этот процесс несложно, поскольку о здоровье легче не заботиться, чем заботиться, а когда оно благополучно испортится, его можно всю оставшуюся жизнь общими усилиями поправлять.

- *Естественно, в целом безуспешно.*

Это просто логично: если люди не хотят существовать душевно отдельно, если они хотят быть вместе и есть возможность объединиться через переживание по поводу здоровья, если это дешево и дает много, то что делают житейски разумные люди? Да, они быстрее становятся нездоровыми.



- *Ты знаешь, так болит голова, просто ужасно! — Да что ты! Тебе обязательно нужно полежать! И я быстро принесу тебе капли.*

Ура, классно! Супруги нашли теперь общее дело, они теперь вместе, у них теперь заполнена жизнь!

Остальные дела, занимающие время семейной жизни, так мало похожи на дела, что их так никто и не обзывает, именуя их проще и точнее: наши общие

Семейные развлечения.

Семейные развлечения, как комары на даче: их так же много, еще больше они забирают себе внимания, а дельный остаток от каждого из них так же велик, как тушка отдельно убитого комара. Учитывая эту величину, перечислим их просто списком:

Занятия личностным ростом. Например, долгое чтение книг Луизы Хей.

Вообще-то занятие своим личностным ростом — дело великое, но именно поэтому наблюдается лишь в редчайших случаях. А то, о чем с вами беседуют: "Я тут занимаюсь...", как правило, только разговоры. То есть туфта.

Психотерапия. Для домашней психотерапии не требуется никакого специального образования, этим занимаются все, откликающиеся на душевное беспокойство другого. Это душевно, трудно, заботно и всегда — богатая пища для бесед, поэтому этим развлечением обычно очень дорожат оба

- *и именно поэтому бояться всерьез выздороветь.*

Представьте, мы с ней ходили каждый вечер, и я ее все лечил, лечил, лечил. У нас были переживательные и глубокие беседы, по-настоящему интересные вечера. А потом она, не дай Бог, стала выздоравливать. Нам снова искать новые темы для бесед? Ой... И что она тогда сделает? Она продлит свои душевные страдания, и все будет снова хорошо. Она будет снова смотреть на меня жалобными и восхищенными глазами, довольная, что получает кучу внимания, а я буду чувствовать, как я ей нужен. Нам снова хорошо.

- *Мы будем вылечиваться по-настоящему? Дураков нет.*

Защита-нападение. Прочувствуйте сами: вот мы ходим по дому, я и моя жена, мы оба безукоризненны и корректны... Но тогда в доме — тишина, то есть чего-то явно не хватает. И вдруг я допускаю ляпу, жена в меня пускает пулю, я ей строю мину, жена мне об этом взволнованно говорит,

- *заметьте — у нас начался разговор!*

я ответно взрываюсь, мы дружно попинались, потом устали и душевно мирились.

- *И даже очень душевно...*

Вот мы и сравниваем: вчера мы оба были внимательны и собраны, ошибок не допускали и были взаимно корректны, в результате день был какой-то пустой и скучноватый. А вот сегодня она расслабилась, а я ей как клизму вставил, так она бледнела, краснела, кричала, вообще даже бодрая была. Живой, богатый вечер, так наобщались!

И жена делает какой вывод? Чтобы нам было чем заняться, чтобы между нами была близость, надо ли ей быть безукоризненной? Или позволить себе быть немного расслабленной, чтобы допускать некоторые ошибки? Мудрая женщина делает мудрый вывод, в результате которого безукоризненной она не будет и близость между любящими супругами организует всегда.

- *И лучше, конечно, все это сделать неосознанно, тогда честнее получается.*

Обсуждения. Если быть человеком разумным, то в большинстве случаев семейных разногласий проще вместо длительных и трудных дебатов взять решение любое — мое или твое — и приступить к делу. Это разумно, и именно поэтому житейски несостоятельно. Потому что обсуждать тогда будет нечего и говорить будет не о чем. А если нам так нужна близость, то вместо того, чтобы делать дело, мы будем инте-

ресоваться мнением другого, выяснять, обсуждать, аргументировать аргументом, вдумчиво не решать или решать и нарушать — и пусть будем топтаться на месте, зато будем душевно вместе.

- *Рациональность — это, конечно, не для семьи!*

И конечно, течению обсуждений очень помогает *демократия*. В авторитарной семье, где есть признанный глава семьи, все вопросы решаются просто — спроси, и тебе скажут. И тогда ведь придется делать, а не общаться. Что плохо. А вот если принять, что в семье все равны, то после этого нормально договориться практически невозможно, и начинаются длинные —

споры. Это не просто обсуждения, а возможность искренне наехать и попинаться во время этих обсуждений. Это куда более энергетично, бодрит и даже полезно для здоровья.

Споры плавно переходят в

ссоры, великое всенародное искусство, для которого нужно научиться возмущаться с поставленными в обиду глазами, убедительно поджимать губы и запускать из сердца нескудеющий поток уколов и обвинений, а главное, не прощать противной стороне ничего и никогда!

- *Если люди умеют ссориться, устраивая из этого настоящие спектакли с интригующей завязкой, пиковой кульминацией и ярким финалом (например, в бурной постели), то этой паре скучно не будет никогда. Возможно, их дети также освоят эту тонкую науку — науку ссориться.*

Как психолог, я далеко не сразу понял, что практически все без исключений ссоры, споры, претензии, уколы и другие войнушки являются необходимым компонентом семейной жизни и близких отношений вообще. Это то, что запускают сами люди (ну, не очень себе в этом признаваясь) и отсутствие чего переживают как неполноту жизни, как стерильность и неполноценность отношений.

- *И просто не как у людей.*

Когда я начал спокойно и внимательно наблюдать семьи, где есть хорошая традиция ссориться и люди делают это от души, то увидел, что это есть их настоящий и необходимый им стиль жизни, такой же естественный, как смена жаркого и потного лета российской деревни ее долгой дождливой осенью. Не будет осени с ее мокрыми опятами, засолкой вечных огурцов и жирными свадьбами нараспашку — из жизни де-

ревни уйдет что-то неизбывное. Так и в такой семье: когда они приходят в дом, где люди не ссорятся и грязи нет ни в речи, ни в душе, то они разводят руками: "С вами жить нельзя. У вас делать нечего! У вас скучно!" Для них такая жизнь пуста, в ней они не накормлены тем, к чему привыкли и в чем уже нуждаются. Энергетическая встряска ссор им нужна просто для их здоровья — душевного и физического.

- *Уколы и наезды — как соль для пищи. Если ты привык к пище натуральной, то пища соленая тебе невыносимо горька. Но если ты привык подсаливать, пища натуральная кажется пресной жвачкой.*

Ревность. Ревность — такой же яркий спектакль, как и ссора, но опаснее и острее. Супруги живут друг с другом, общаться не о чем, мелкие ссоры уже надоели, делать из них театр не хватает артистизма и энергии, а вот ревность — это находка! Он ее подозревает — ее можно выслеживать, она может оправдываться, у них бурные выяснения, он ее уличает, она плачет... Чем более динамичнее и переживательнее этот спектакль, тем ближе и нужнее они оказываются друг другу. У них снова есть то, что их объединяет, и поэтому они будут играть этот спектакль снова и снова, лишь бы не почувствовать, что между ними — уже ничего нет.

Общесемейным развлечением легко становится и —

любая война. Война друг с другом, с тещей или свекровью, с подростками, с соседями... — какая, собственно, разница! Главное то, что вокруг нас снова ажиотаж, переживания, мы вместе встаем под знамена, вместе ищем союзников и, даже если вместе погибаем, мы счастливы: мы были вместе, мы были нужны друг другу и жизнь наша была — полна!

А ЧЕМ ПЛАНИРУЕТЕ ЗАНИМАТЬСЯ ДРУГ С ДРУГОМ ВЫ?

Если вы собираетесь с кем-то жить рядом, какой ерундой и какими развлечениями вы планируете занимать свое время? ...Психологи, похоже, самые наивные люди на свете. Я, как и большинство моих коллег, все свои усилия бросал на то, чтобы очистить семью от всей этой обыденной дурости: от тупых препирательств, глупых ссор, злой ругани и ослиной ревности. Я не видел — не хотел видеть! — что все это является необходимым компонентом нормальной семейной жизни, тем, в чем люди по-настоящему сильно нуждаются,

чем люди специально занимают пространство общения и свои взаимоотношения.

- *Козлов тем не менее остается самым розовым романтиком на свете и завершает этот художественный этюд нравоучительным пассажем:*

Если вы цените семью и близость, вы будете искать и делать себе и своим любимым эти семейные хлопоты и развлечения.

- *Заниматься всей этой ерундой.*

Я думаю, что семьей, то есть близостью между людьми, всерьез увлечены только бездельники. Если вы делаете дело, вы будете заняты не поиском близости, а деланием дела.

- *И — семья вам в помощь!*

Тимур

Николай Иванович, конечно, ругается. Ругается "бездельниками", "ерундой и развлечениями", ругается интонациями своего текста и вообще ругается.

- *Юпитер, ты что, сердишься?*

Словом, Н.И. эмоционален, язвителен и остроумен, но... что-то тут не так.

Что должен уметь подготовленный по представленной здесь науке муж (жена)? Вспоминаем: днем зарабатывает, ночью обслуживает сексуально, в промежутках между этим вставляет душевную клизму другому. Наши образцовые супруги не всегда имеют общее любимое дело, но почти всегда — в меру неустроенный быт, к нему плохое здоровье, при этом качественно спорят, энергично ссорятся, ярко ревнуют и дружно воют. Что еще?

- *Да, мучительно не отпускают повзрослевших детей в жизнь и читают Луизу Хей.*

Вы себе такую образцовую семью хотите?

Хорошо, соглашусь, что такие семьи бывают. Но ведь бывают хорошие и совсем не такие семьи. Кто хочет, разделяя общий скепсис Н.И. о том, что иначе и быть не может, сразу пропустите этот кусочек и читайте дальше, потому что вы вряд ли любите "душевные сопли". К остальным у меня есть банальные вопросы:

В вашей жизни есть люди, которым вы рады всегда, в любой момент времени, при виде которых освещается ваше лицо и ради которых вы можете оторваться от чего угодно?

- *Даже от дела? Бездельники!*

Быть может, вы хотя бы знакомы с людьми, которые, занимаясь каждый своим делом, все равно остаются вместе — душевно вместе? У которых их — разные — дела идут споро и здорово, когда они даже не в одной комнате, а — в одном доме (или городе) друг с другом?

- *Потому что классный профессионал и счастливый классный профессионал — это все-таки разница. Особенно с точки зрения результата. У счастливого обычно результат лучше.*

Проще говоря, вы можете вспомнить или представить себе близких и любящих друг друга людей, которым не надо искать "наполнитель" своего отношения друг к другу? Которые могут внести свою любовь и в выброс мусора, и в разговор, и просто в сосредоточенное молчание над стиркой или детской колыбелью?

- *Н.И. говорит, что в обычных семьях так не бывает.*

Я знаю другие семьи.



В трудной ситуации

*Мне до Щелковской метро,
А от Щелковской автобус,
А в авоське шесть кило
Овощных консервов "Глобус"...*



*Десять лет варила щи,
Десять лет белье стирала,
Десять лет в очередях
Колбасу я доставала,
Десять лет чертила я
Сверхсекретное чего-то,
Десять лет скучала я
У окошка на работе,
Десять лет дитя растила,
Душу стачивая в кровь...
Что ж осталось на любовь? —
Полтора годка от силы.*

*Открываю тихо дверь,
Дочка долбит фортепьяно,
Ну а мой любимый зверь —
Он лежит, конечно, пьяный...*

Песня про нашу женскую жизнь

Все-таки, как ни крути, тяжела семейная жизнь российской женщины: все на ней, и опереться — не на кого. Впрочем, чтобы не сойти с ума раньше времени, именно психология и оказывается важна: психология отношения к трудным ситуациям. Итак, вы приходите домой — живы едва-едва. Предположим, еще в детском саду на вас окрысилась воспитательница: "Почему вы ребенка так поздно забираете?", ребенок по дороге капризничал: "Понеси меня на ручках!" — и требовал мороженого, которого ему нельзя. Еле доползли до дома, и тут вы вспоминаете, что надо идти в магазин, потому что продуктов уже нет. И сил тоже. А муж расслабляется вместе с телевизором, сорит своими любимыми семечками и еще недоволен, что его ужин задерживается. Самому заглянуть в холодильник и сходить в магазин, тем более приготовить ужин всем — ему в голову не пришло. Итак, слева тянет за руку капризничавший ребенок, справа — слюнявит семечки недовольный муж, и посередине вы, готовая взвыть...

Что делать?

Посмотрите умную схему.

В трудной ситуации



Не разыгрывать
Несчастную Жертву

Не обвинять и не
обижаться



Я готова к этой ситуации

Мне никто ниче**не** должен



За получение помощи в
этой ситуации отвеча**ю** Я..
Это моя ответственность

Я могу обратиться за
помощью

Если мне никто не поможет,
смотри пункт первый

Думаю, что такая схема понятна и сама по себе, но оставить ее без комментариев — как-то неприлично. Ну и получите.

Итак, начнем с того,

Чего делать нельзя:

Первое. Не разыгрывайте Несчастную Жертву.

Разыгрывать — не значит "представлять то, чего нет": переживание "Заездили клячу!!!" здесь будет совершенно искренним, от печенок. И тем не менее можно погрузиться в состояние Несчастной Жертвы,

- *как вы это делаете? Несчастливые глаза, немного сузулиться, ощущение безмерной усталости и никакое настроение... Так?*

а можно — этого не делать.

- *То есть глаза живые, сузулиться вам не идет, усталость нормальная вечерняя, настроение "Я дома".*

Так?

Второе. Не обвиняйте и не обижайтесь.

"Ну почему все на меня? Ну что я, железная, что ли, а чего он, он ведь не развалится, паразит проклятый, совесть надо иметь" и так далее весь этот совершенно справедливый внутренний монолог лучше так и оставить внутренним. А еще лучше — его даже внутри не разворачивать, а занять себя чем-нибудь другим.

- *Ну, например, взять и с удовольствием, похрустывая, вкусно съесть яблоко. Если не жалко, другое яблоко можно предложить мужу и другим детям.*

Далее,

в этой ситуации от вас требуется, как минимум,

сказать себе:

"Я готова к этой ситуации".

Маленькая подробность: ситуации представьте в позитивном варианте, перечислив то, что у вас есть. А не то, чего у вас не хватает.

Итак, начнем.

У вас есть действующие руки, ноги и голова. Вы живете в своей квартире, у вас свой ребенок (кстати, не инвалид и даже сообразительный), у вас есть родные, профессия и работа, у вас есть мужчина.

- *Если вы затруднитесь в связи с его паразитизмом назвать его мужем, то уж мужчиной не назвать его нельзя. С этим он справляется. И вы этого мужчину — имеете.*

Вы готовы к такой жизненной ситуации?

А чтобы не начать перечислять, чего вам не хватает, напомните себе:

"Мне никто ничего не должен".

Мне вообще-то хочется много чего: земляники со сливками круглый год, чтобы Ванька быстрее умнел и две жизни, например. Хочется, но — нету! И если я буду предъявлять на этот счет претензии,

- кому? Ну кому... Да той же самой жизни!

то ощущать обделенным я буду себя всегда. Но — стоит ли? А если я знаю, что мне никто ничего не должен — ни жена, ни мама, ни жизнь, то претензий к ним никаких. И много благодарности — потому что, кроме неприятностей, от них много тепла, подарков и заботы.

- Если, конечно, к ним быть внимательным.

Эти два пункта: "Я готова к этой ситуации" и "Мне никто ничего не должен" — есть основа грамотного отношения к семейной жизни, и, если вы все это сделали, вы уже мудры, велики и потрясающи. Но свыше этой *программы-минимум* можно попробовать выполнить еще и *программу-максимум*. Такую:

Программа-максимум

"За получение помощи в этой ситуации отвечаю Я. Это моя ответственность".

Если нет вам помощи (а ее, как вы замечаете, все еще нет), то это просто потому, что вы ее не организовали. По крайней мере, не попытались. Или попытались, но сделали это не совсем грамотно. А единственный человек, который отвечает за предоставление вам своевременной помощи и поддержки, — это вы.

- Видите, как удобно! Даже ходить куда далеко не надо!

"Я могу обратиться за помощью".

Вы простите, что я это вам, ответственному лицу, напоминаю, но *почему-то* для многих это оказывается актуальным: "Вы можете обратиться за помощью".

- Почему-то... Почему? Лучше проявить самодостаточность и гордо страдать, чем унижить себя просьбой. Да?



МНЕ НИКТО НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН!

Напоминаю или информирую: бездельничать тоже скучно и от этого устаешь тоже, с другой стороны, ощутить себя большим и значимым хочется каждому, поэтому своевременная и хорошо построенная просьба жены будет мужу *подарком*.

- *А значит, вещь, приятной обоим.*

Итак, после ужина (да, его надо соорудить) подошли к мужу, обняли, поцеловали, далее тепло:

— *Родной, у меня к тебе просьба. Ты знаешь, я, наверное, переоценила свои силы, но сейчас я чувствую, что стала сильно уставать и становлюсь иногда раздраженной. Если ты это замечаешь — прости меня, пожалуйста. Но в связи с этим у меня к тебе просьба:*



давай мы с тобой в субботу все большие и тяжелые покупки будем делать вместе! Тебе хлопот только прогуляться по воздуху и постоять рядом со мной, когда я буду все закупать. Ты потратишь два часа, а после этого у нас с тобой будут все основные продукты и я у тебя буду веселая и красивая. Как тебе такой мудрый проект?

- *Заметим, речь идет пока только о субботе. Пока... И это — грамотно!*

Если муж — мудрый руководитель, он этот проект рассмотрит внимательно. А если будете внимательными вы, вы увидите, что само это обращение вполне раскладывается по алгоритму грамотного обращения к руководителю, а именно:

1. Вступление.

- *— У меня к вам просьба... (коротко, чтобы привлечь внимание и направить его в нужном направлении).*

2. Суть проблемы.

- *И почему это плохо: репортажно, с фактами, без эмоций и каких-либо наездов, подколов и скрытых обвинений.*

3. Что нужно сделать.

- *То есть "что делать и делать ли вообще" — это, конечно, решит руководитель, но ему легче принять свое решение, когда он услышит предложения других.*

4. Как это, на ваш взгляд, сделать можно и почему это хорошо.

- *Конкретные пути решения вашего руководителя также могут заинтересовать.*

5. Что можете сделать вы и в чем просьба именно к нему.

- *Очень важно, если вы покажете, что большую часть проблем вы берете на себя. Ну а уж с чем не справитесь вы и что требуется именно от руководителя — он, почувствовав свою величину и незаменимость, возьмет на себя.*

И следующую неделю вы пойдете на рынок за картошкой, капустой и семечками — вместе. Ура!

Документальные хроники, или Комментарии для наивных

*Взаимоотношения между полами
предполагают трения.*

А что, не так?

Рассказывает Маришка З.:

"Вечером с мужем договорились, что утром за молоком для ребенка иду я. Хорошо, я вовремя проснулась, поднялась, побежала в душ, и в душе я поняла, что мне совершенно необходимо помыть голову.

- *Ее самоиронию тут надо было слышать. И видеть лицо: восхищенное самой собой.*

Ну, естественно, я ее помыла, после чего стало понятно: с такими мокрыми волосами на улицу идти невозможно. Значит, пришлось будить мужа. А он, зная, что утром ему никуда не бежать, играл на компьютере до пяти утра, и когда я стала его тормозить и демонстрировать перед его лицом свои мокрые волосы,

- *Попробуйте оказаться на месте мужа и увидеть сквозь тяжелый сон: нависшее над вами лицо жены, какой-то снова требовательный к вам текст и падающие на вас мокрые волосы. Доброе утро?*

объясняя, что по этой причине ему сейчас надо просыпаться и вставать, он сказал, что глаза у него не открываются и вообще очередь моя. Тут я, конечно, возмутилась от всей души: "Ну разве можно так не думать о ребенке!" Естественно, ему пришлось проснуться".

- *Аплодировали все.*

Объяснять Марише в ее веселые глаза, что она не совсем права и даже совсем не права, будет только человек, напроць лишенный чувства юмора: она совсем не дура и, когда захочет, психологический анализ ситуации сделает на раз. Но она — женщина, и, как мудрая женщина, знает, что пре-

лесть жизни в том и состоит, что в жизни можно делать не только правильно, а еще — как хочется.

- *А что, нет, что ли?*

Глядя на нее, я видел маленькую девочку, веселую шалунью, которой доставляло искреннее удовольствие бегать вокруг постоянно тормозящего мальчика (ну, ее мужа) и чего-то от него добиваться.

- *А чего с ним еще делать?*

Впрочем, любая, даже самая веселая игра имеет не только свои плюсы, но и минусы. Вот и здесь: конечно, все это обалденно весело, но в результате в семье возникли серьезные напряжения. Очевидно, некоторые игры играют только потому, что игры другие, получше, недостаточно освоены. За другими играми Маришка и пришла, и мы ее в этом поддержали. Маришка разложила свои мысли по местам, посмотрела внутрь себя и — кивнула головой: "Ладно, попробую больше к мужу зря не приставать".

— *Как ты это сделаешь?*

— *Напишу себе Бумагу. Памятку: "Что не обязан делать мой муж".*

Спустя две недели в ее отчете можно было прочитать: "Пункты для списка вырывала из себя калеными щипцами. Но, как только вырывала и список оказался на стене, все пошло очень легко".

С удовольствием привожу этот документ: совершенно реальную бумагу, которая была вывешена на стену под заинтересованными, хотя и весьма скептическими взглядами мужа.

ПАМЯТКА ДЛЯ САМОВОСПИТАНИЯ МАРИШИ

НИКТО НИКОМУ НИЧЕГО НЕ ДОЛЖЕН!

1. Муж **не обязан** срываться с места по первому моему зову.
2. Муж **не обязан** выполнять мои распоряжения-приказы, содержащие слова "подай", "принеси", "сделай".

3. Муж **не обязан** *выполнять* мои просьбы, а если соглашается на их выполнение, то волен сделать это тогда, когда ему будет удобно.

4. Муж **не обязан** *выполнять все* мои требования, связанные с воспитанием ребенка: у него может быть свое мнение на этот счет.

5. Муж **не обязан** *делать то же, что делаю я* (что кажется мне необходимым) по уходу за ребенком, при условии, что это не вредит здоровью ребенка.

6. Муж **не обязан** *удовлетворять* меня.

7. Муж **не обязан** *выключать компьютер*, когда я этого хочу. (Исключая время засыпания ребенка.)

ЕСЛИ Я С НИМ ЖИВУ, НАДО ПРИНИМАТЬ ЕГО ТАКИМ, КАКОЙ ОН ЕСТЬ!

Как вам? Меня этот документ восхищает: восхищает своей житейской конкретикой и тем, что был добровольно написан человеком самим на себя.

- *Вру: тем, что был написан не просто человеком, а такой красивой женщиной. Когда женщина такое пишет сама на себя — это... это... по-моему, это самое героическое нарушение законов природы.*

Впрочем, жизнь, как всегда, оказалась существенно хитрее такой, казалось бы, очевидной схемы: "эксплуататорша жена — несчастный муж". Вы думаете, муж был в буйном восторге, обнаружив, что супруга вдруг стала деликатна в речах и уважительна в отношениях? Как бы не так! Он напрягся, и не только из опасения возможной подлянки: муж понял, что с изменением поведения жены он не только выигрывает, но и — проигрывает.

Как проигрывает? А просто.

Когда Мариша перестала давить на мужа, он оказался перед выбором: либо по-прежнему не участвовать в домашних делах,

- *но тогда очевидно обнаружить себя лентяем,*
- либо все-таки в семейную жизнь включиться. Муж поскрипел, попробовал вытянуть Маришу на скандал —

- *Не вышло!*

и побрел за утренним молоком для ребенка. Стал работать на семью.

Еще интереснее: когда Мариша отработала упражнение "Хорошо!" и перестала кипятиться на даже демонстративное (иногда) безделье родного мужа, кипятиться начал — он! "Ты ко мне равнодушна!" Классно?

Мораль: не будьте наивными. Мужу была выгодна ругачая жена-эксплуататор: своевременно возмущаясь ее несправедливыми наездами, он мог после этого совершенно обоснованно погрузиться в протест и ничего не делать.

- *То есть делать то, что ему хотелось.*

Слушайте, мои родные: одна из типичных и важнейших функций близких и любимых людей — это функция Ответчика. Ответчик — это тот, кто отвечает за мои проблемы. С кого я могу спросить за свои неудачи. Тот, на кого я перекладываю ответственность за свою жизнь. Кем я могу оправдывать и прикрывать свои слабости.

Цитаты из жизни.

Она: Так бы я пошла учиться — но какая теперь мне учеба, если у нас семья?

- *А вообще-то она и вышла за него замуж, чтобы только не учиться...*

Он: Компьютерные игры — это ужасно. Я всегда играю в них ночами и утром никакой, но что я могу поделывать? Когда я жил без нее, я играл, потому что ее со мной не было, а без нее я жить не могу. Когда мы стали жить вместе, я снова играю ночами в компьютерные игры, потому что с ней жить невозможно.

- *На семь бед — один RESET.*

Близкие и любимые нужны нам для того, чтобы было на кого ругаться.

- *Эти эксперименты мы проводили: в учебных парах создавали отношения безукоризненные, когда придраться было абсолютно не к чему. Что обнаруживалось? За периодом любви, в следующем периоде, практически без исключений поднималась жуткая злость: "Гад, придраться не к чему!"*

Ругаться — хочется, но, ругаясь без причины, ощущаешь себя свиньей. А когда есть к кому придраться, когда любимый — рядом, то тогда ругаешься не просто так, не по злобе внутренней, а логично и обоснованно. То есть внутренне легко.

Как мы мудро подбираем себе любимых!

Дорогое уважение

— Я уже все обдумала, — сказала баронесса. — Раз он хочет на ней жениться — мы посадим его в сумасшедший дом!..

Можно очень дипломатично улаживать семейные разногласия, избегать конфликтов, иметь в результате вроде бы хорошую семью — но страдать, ощущая, что тебя здесь — не уважают...

Тебя любят,

- *такую вкусную, пончик, сейчас всю съем, м-м-м,*

но не уважают как личность!

- *У-у-у!*

О чем это? О чем говорят, когда говорят об "уважении в совместной жизни"?

Каждому из нас хочется иметь некоторый список прав, и, например, одна жена может претендовать на право свободно встречаться со своими подругами и друзьями, самостоятельно решать, чем она будет кормить мужа, иметь ту или иную работу или заниматься домашним хозяйством. А ее подруга хочет другого: она хочет иметь право знать, сколько на самом деле ее муж получает денег, где он был до двенадцати ночи, хочет иметь право поплакать в трудной ситуации, вместо того чтобы поискать какой-то разумный выход, право пообижаться, когда обижаться очень хочется...

- *Я поясню: право — это то, что дает возможность требовать. И вопрос о правах поднимается тогда, когда мирные, полюбовные решения не проходят.*

И если женщина реализует свои, то есть желательные для нее, права, она чувствует, что ее здесь — "уважают". Нет — значит, "не уважают".

Так вот, жена в семье — бесправное существо или у нее есть права на мужа? Какие? Каков объем этих прав?

Психологический практикум:

Чтобы не ошибиться во взглядах на права женщин, очень полезно определить свое отношение к аналогичным правам мужчин. Поэтому взгляните на права, которые большинство мужчин склонно присваивать себе в семье, и выразите свои к ним эмоции.

Права мужа и обязанности жены



Личные права мужа

Право не
бриться, но
требовать
внимания

храпеть и спать,
чего бы ни хотели
другие

Право на лево

жить своей
жизнью и не
думать, на что
жить семье

помогать жене,
оценивая это как
большой подарок

Право на
слабость и
вообще
отстаньте

Права мужа на личную жену

Право
контролировать
ее деньги,
ее друзей
и так далее

Право
сообщать жене
ее решение

иметь жену в
любой момент
без консультаций

Право
прекращать ее
никому не
нужный треп



Правильно, да? Нет? А теперь взгляните на следующий список и по аналогии подчеркните те права, которые, по вашему мнению, относятся к естественным правам женщины в семье.

Пакет "права жены на мужа":

- право на внимание мужа и его заботу о ней ("не уходи, побудь со мною");
- право требовать помощь в ее проблемах ("не видишь, мне тяжело?");
- право голоса в решении совместных с мужем проблем ("а Баба-яга против");
- право на выражение мужу своих очень личных эмоций (включая обиды и капризы);
- право контролировать личное время мужа ("где ты был и почему?!");
- право контролировать его деньги ("куда дел?");
- право собственности на мужа в сексе ("не смотри на эту шлюху!");
- какие-нибудь важные права еще?

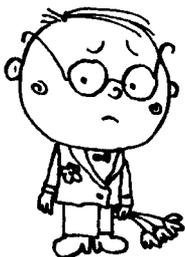
Права — вкусны, как полет в голубом небе, но любые права, к сожалению, не бесплатны. Если кто-то имеет право, то кто-то имеет обязанность эти права обслуживать. Вопрос: кто платит за эти права жены? Кто соответственно им имеет обязанности, ограничения и расходы?



Конкретно: опишите, какие нагрузки и расходы ложатся в связи с этим на мужа и как это отражается на заинтересованности мужа в такой семье.

- *Можете с ним это обсудить. Но лучше не обсуждать — это взрывоопасно.*

Другой пакет прав жены под лозунгом "Жена — не рабыня" есть пакет ее прав на личную свободу:



- право приходить и уходить, когда нужно ей, а не мужу;
- кормить его или сам себя накормит;
- спать с ним или обойдется;
- помогать мужу или у меня свои дела есть;
- устраивать его быт по-своему или вообще этим не заниматься: пусть сам возится.

Тимур

А что, права в семье и права на мужа — это одно и то же? Мне уже давно близко такое высказывание: свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого человека.

- *И наоборот.*

И поэтому права жены (мужа) — это одно, а права на жену (мужа) — совсем другое. И, обычно, гораздо менее приятное.

- *Чтобы было понятнее, сравните: "права человека" и "права на человека".*

Тимурушка, ты, как всегда, прав. Проблема только в том, что народ живет так, как он живет, а не правильно, и представленный здесь список прав настолько же дик, насколько и реалистичен.

Эти рисунки-схемы висят как у меня дома, так и в Учебном центре на Первомайке, так вот, любопытно наблюдать к ним отношение: кто-то эти картинки рассматривает как вырезку из юмористического журнала, кто-то — как очередной выпад Козлова против женщин, кто-то — как официальное подтверждение своего семейного курса. Я же все жду, когда народ возмутится всеми этими неправильными текстами Козлова и сделает свою жизнь самым наглядным подтверждением его неправоты.

- *Просьба: беседуя на эту тему с супругом (супругой), не устраивайте разборку, кто из вас противнее, а вспомните, что вы когда-то любили друг друга. Может, стоит это продолжить?*

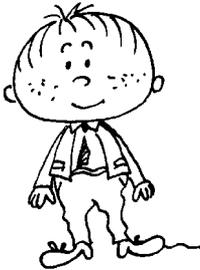


Дорогие женщины

Да, дорогие женщины! Едва ли стоит настаивать на всех своих желанных правах, но, если вы считаете, что ваши права достойны того, чтобы быть реализованными, то как этого добиться? Рассказываю.

Во-первых, можно торговаться: можно, например, купить себе дорогое для вас право, продав (разрешив) мужу то, что ему хочется, а для вас не напряжно.

- *Если продемонстрировать при этом, как трудно дается вам это решение, то за одну такую уступку со своей стороны можно купить целую серию уступок со стороны его. Торговаться надо уметь.*



МУЖ ПОДЕШЕВЛЕ

Во-вторых, можно просто купить себе мужа подешевле. У каждого из нас есть своя цена на брачном рынке, и если вы десятка, то в паре с шестеркой вы вполне можете рассчитывать на то, что ваш объем прав будет больше: это нормальная доплата за то, что вы — с ним. Но если вы хотите жить с двадцаткой, то или вам не светит вообще ничего (зачем ей такая дешевка, как вы?), или вам придется, забыв пустые разговоры о "равноправии" и "взаимном уважении", — доплачивать, ухаживая за барыней (барин) и взамен кушая то, что дают.

- Или не дают.

Так что, хотите ли вы иметь больше прав для своей самореализации, или же вы просто хотите жить с более приличным (дорогим) человеком, в любом случае имеет смысл позаботиться о том, чтобы ваша цена на брачном рынке была — повыше. А для этого, как минимум, надо научиться считать *итого*.



МУЖ ПОДОРОЖЕ

Итого, или Вредная арифметика

Ты уходишь — значит, ты меня не любишь.

Нет, это не очевидно.

Вы сравниваете двух заинтересовавших вас (и заинтересовавшихся вами) людей и видите, что у одного плюсы велики и многочисленны (красивый, смелый, самостоятельный, состоятельный — короче, люблю! люблю!), у другого же достоинства весьма скромны. Ваш выбор очевиден? Надеюсь, что нет: не забудьте просмотреть еще и минусы ваших кандидатов. И если первый, такой привлекательный, окажется при всех своих достоинствах тюремщиком и придирой, то *итого* будет, возможно, не в его пользу.

*Чем больше плюсов, тем человек привлекательнее,
но чем больше у него минусов,
тем дороже за это приходится платить.
Бывает, что иногда плата оказывается слишком высокой.*

Эта же элементарная арифметика работает и при оценке вас самих, и может сложиться так, что любимый вами человек от вас уйдет и дело будет не в том, "любит" он вас или "не любит". Он честно скажет вам: "Я могу тебя любить, то есть душой видеть все твои плюсы, но с учетом твоих разных настроений, а в последнее время и истерик, любить тебя оказывается слишком дорого... Я люблю тебя, но жить с тобой не буду".

Естественно, что при некотором желании любая талантливая женщина (то есть почти любая) всю эту совершенно справедливую арифметику опровергнет и докажет своему возлюбленному, что он абсолютно не прав, все дело в том, что она просто ужасно устает и, в частности, из-за него, и вообще в таком случае он никакой не разумный человек, а элементарная эгоистичная скотина и поэтому должен продолжать ее любить и жить с нею.

- *И если мужчина не совсем разумный человек, а просто мужчина, то он делать это будет. Возможно, всю оставшуюся жизнь.*

— *Что ж она говорит? — поинтересовался барон.*
 — *Ясно что: подлец, мол, говорит. Псих ненормальный!*
 — *И чего хочет? — вновь любопытствовал барон.*
 — *Ясно чего: чтоб не бросал.*
 — *Логично, — заметил Мюнхгаузен и стал пробираться через переполненный зал.*

Тимур

Ну Никола-а-ай Иванович! Протестую!! Вот я и не женщина вроде, а все-таки: не такая уж это элементарная арифметика, как вы предлагаете считать. Скорее, тут речь идет о многих неизвестных.

- *Правда, результат, вероятно, все равно будет похожий.*

Что за неизвестные? Ну, во-первых, значение имеет не только сравнительное количество "больше-меньше плюсов", но и их содержательное качество: что это за минусы и плюсы такие. Потому что одни минусы мелкие (пробор не как я люблю, предпочитает триллеры и не ест соленую капусту), а другие — посерьезнее (взвывается и подолгу

скандалит дважды в день). И если целых три первых минуса можно с легкой душой пережить, то всего один, но четвертый пережить удастся уже не каждому. Аналогично неравноценны и плюсы.

Вторая неизвестная вещь — это система координат, в которой все эти достоинства и недостатки будут оцениваться. Я думаю, мы можем себе представить мировоззрение, в котором ежевечерняя ругань будет в порядке вещей, а вот отсутствие цветов к 8 Марта окажется началом долгой обиды. Люди тут очень различаются — и между собой, и просто под разное настроение. Долговременно влияют культура, семья, тонкости и случайности воспитания, школа с ее учителями, да и физиологические особенности накладывают отпечаток. Сиюминутно на нашу оценку действуют настроения, своя и чужая логика, слова авторитетного человека, погода, здоровье и случайное воспоминание из детства.

- *Это важно: величина плюсов и минусов и их соотношение в разные моменты времени — не константа для одного и того же человека, а переменная.*

Играет роль и окружение (контекст) отношений: что в жизни туриста-походника хорошо, то может затруднить любительницу театральной жизни.

Наконец, соотношение плюсов и минусов меняется в долгосрочной перспективе: плюсы могут уходить в прошлое (красота, энергичность, здоровье, престиж), а минусы имеют тенденцию накапливаться.

- *Вот они-то не так легко забываются...*

Поэтому чаша "против" может перевесить не сразу.

Словом, будучи весьма согласным с предложением Н.И. заранее представить, насколько вы уживетесь с понравившимся вам человеком, соотнести плюсы с минусами, я не так оптимистично настроен относительно возможности сделать точный прогноз.



**Минусы
накапливаются**

Для более менее точного прогноза нужны:

- ✓ трезвая голова (а откуда она у человека увлеченного?);
- ✓ очень хорошее знание человеческих и мировоззренческих особенностей кандидата (а вы обычно не так давно знакомы);
- ✓ глубокое и реалистичное знание того, "как бывает в жизни", умение отметить действительно важное (а вы молоды) и
- ✓ умение сделать точную поправку на все-таки неточность предварительных расчетов, то есть изрядную интуицию. У вас все это есть?

А если нет, ваш расчет окажется ошибочным: он будет построен на неполных данных, собственных верованиях и случайной информации. Есть шанс, что вам повезет, но шансов хватает не на всех.

- *Аналогично и свою цену на брачном рынке определить можно лишь условно: нет единой и стабильной валюты.*

Так что же делать?

Читать дальше и надеяться на лучшее.



На что глядеть, чтобы не маяться ипохондрией

*— Ипохондрия есть жестокое любо-
страстие, которое содержит дух в
непрерывном печальном положении, —
сказал доктор и снова налил рюмку.*

Она вышла за него замуж, потому что полюбила, и продолжает с ним жить, потому что замужем. А как же еще? "Ну, ссоримся, ну, попивает — а с кем такого не бывает?"

Она живет с ним потому, что с ним жить можно, потому, что *их жизнь соответствует ее представлениям о семейной жизни*. А то, что без него ей было бы легче — да, она согласна. Но ведь она — замужем, значит, так тому и быть.

Она не спрашивает себя, как ей лучше жить: жизнью самостоятельной, отдельной или с ним вместе. Она смотрит, устраивает ли ее жизнь семейная, и если она похожа на ту, какая, как ей кажется, быть должна, то ее такая жизнь устраивает.

- *Кто она? Деревенская дурочка.*

А он — городской дурак. Он развелся, потому что пришлось жить не только с женой, но и с ее родителями и соответственно регулярно выслушивать их жизненную мудрость. "Что я, ребенок, что ли?" Он согласен, что после разезда лучше ему не стало: что ж хорошего, если теперь в холодильнике пусто, а носки стирать — гнузно; он даже соглашается, что при всех минусах в виде ее родителей с любимой женой ему было жить лучше, но:



"НО ТАК ЖЕ ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ?!"

Верно, нельзя. Нельзя (то есть отъявленно глупо) сравнивать свою совместную жизнь со своими представлениями о ней и ныть, когда она до них, этих представлений, каждый вечер не дотягивает.

Это не значит, что тебе больше не к чему стремиться и ты должен забыть, о какой семье ты мечтал. Есть возможность сделать эту семью лучше — делай, ты можешь ее даже закрыть¹, чтобы создать новую, — все это жизненно. Но глупо ныть, живя в семье и с утра до вечера тоскливо ее сравнивая с той, о которой мечталось.

Чтобы оценить свою совместную жизнь, не сопоставляй ее с той, которая, как тебе представляется, быть должна. Не сравнивай реальность с иллюзиями. Реальность сравнивай только с реальностью, поэтому сравни свою совместную жизнь с той, которую ты вел, когда жил отдельно.

ЕСЛИ ТЫ СТАЛ ЖИТЬ С ЖЕНЩИНОЙ ВМЕСТЕ И ТВОЯ ЖИЗНЬ И В САМОМ ДЕЛЕ СТАЛА ЛЕГЧЕ И УДОБНЕЕ. ЗНАЧИТ, ТЫ ПОСТУПИЛ ПРАВИЛЬНО.

С этим соглашаются, как с банальностью, но против другой формулировки того же самого правила все женщины восстанут самым решительным образом:

¹ Корректор предлагала исправить на более традиционное "разрушить". Но зачем же рушить?! Фирма себя не оправдывает — ее закрывают, а не разрушают. Цивилизованные люди так же поступают и в отношении созданной ими семьи.

**ЕСЛИ С МУЖЕМ ТЕБЕ ЖИТЬ ТЯЖЕЛО,
НО БЕЗ НЕГО ОКАЗАЛОСЬ ЕЩЕ ТЯЖЕЛЕЕ — ЗНАЧИТ,
ВОЗВРАЩАЙСЯ К МУЖУ.**

Нет! Нет!! Нет!!!

Конечно нет. Это правило не для вас: оно для тех ненормальных, кто живет в семье потому, что с мужчиной жить удобнее. Кто с мужем живет без войны, то есть — просто живет.

Если же вы с мужем не живете, а воюете, то ваше возвращение — это не просто ваше возвращение, а его победа. А этого вы не дадите ему пережить никогда.

Ни-ког-да!

- *Лучше умереть стоя, чем жить на коленях.*

...Что я об этом думаю?



Война — это не покер! Ее нельзя объявлять, когда вздумается! Сдайте шпагу, господин барон! — заорал герцог.

Время разводиться

*Жить без семьи, быть может, проще,
Но как на свете без нее прожить?
Недоуменный вопрос*

Если кривая отношений в вашей семье превратилась в кривые отношения, не надо требовательно кричать после очередной бодрой ссоры: "Разведусь!" Есть мудрое правило: "Когда вы в ссоре, разводиться нельзя".

КОГДА ЛЮДИ В ССОРЕ, РАЗВОДИТЬСЯ ИМ — НЕЛЬЗЯ.

Ссора — это дым, а дым застит глаза. Вот когда дым рассеется, ссора пройдет и отношения снова станут если не добрыми, то, по крайней мере, ровными, вот тогда пора задуматься: "А как нам жить дальше? Жить ли нам дальше вместе? Мне — это нужно?"

- *Вопросы, которые вообще-то имеет смысл задавать и вне зависимости от любых ссор.*

И если вы прикинули, что жить без семьи вам, пожалуй, правильнее и легче, — поступайте по-своему, независимо от того, есть в вашей семье ссоры или нет. Развод, по хорошему, не есть способ прекращать ссоры. Это куда как серьезнее, это — способ смены образа жизни.

- *Прекращать ссоры разводом — все равно что менять квартиру из-за забегающих туда тараканов. Тараканов надо морить, а квартиру надо менять тогда, когда вы решили менять жизнь.*

Тем не менее предупредить партнера, что в случае его плохого поведения дело закончится разводом — совершенно разумно. Развод как рычаг давления на партнера ничем не отличается от всех других рычагов и может быть назван шантажом не более, чем предупреждение об увольнении сотрудника, не в меру расслабившегося, руководством уважающей себя фирмы.

- *И, как правило, уважающая себя фирма более одного раза такие предупреждения не делает.*

К сожалению, в отличие от фирмы, в семье чаще всего все происходит по-другому. Грозить разводом можно только тогда, когда партнер этого если не боится, то побаивается. Но правда в том, что обычно развестись страшно обоим, и вместо серьезного предупреждения о возможности развода идет игра в развод. Никто развода всерьез не хочет, но, чтобы усилить давление на партнера, угроза развода начинает звучать. А если партнер в это не очень-то верит (а обычно он в это не верит), то свои угрозы хочется подкрепить. Доказать. А если между супругами происходит войнушка (что, как правило, и происходит), то противному противнику хочется досадить, для чего можно с ним и развестись. И правда развестись.

РАЗВЕСТИСЬ — ХОЧЕТСЯ. ЧТОБЫ ДОСАДИТЬ ДРУГОМУ.

То, что больно при этом будет не только ему, но и тебе, переживается легче ввиду того, что ему будет еще хуже. Кроме того, сама моя боль также является ударом по противнику.

- *Кто виноват в моих страданиях, которые я вынуждена себе уstraивать? Ты, гад такой! Вот и мучайся.*



И происходит развод, никому не нужный. Никому не нужный, но развод происходит.

Развод, нужный людям

Да здравствует развод, он устраняет ложь, которую я так ненавижу! Чтобы влюбиться, достаточно одной минуты, чтобы развестись, иногда нужно прожить двадцать лет вместе.

Крик честного человека

А бывает ли — нужный развод? Бывает. Разъезд вовремя помогает оглядеться, отдышаться и оценить — нужно тебе то, что было в семье, или ну ее? И чем разъезд состоялся раньше, то есть чем меньше еще испорчены отношения, тем чаще люди решают: семья им нужна, но о ней нужно заботиться.

- *Хорошо?*

Не устраивайте из разъезда трагедию, тем более что разъезд разъезду рознь.

Пробный разъезд — мы хоть и разъехались, но пока считаем себя парой. Живем отдельно, но левые романы пока не заводим. Разбираемся с самими собой и со своими чувствами: как нам друг без друга? Как нам самостоятельная, отдельная друг от друга жизнь?

Разъезд с оглядкой — разъехались и живем каждый вполне своей свободной жизнью, но тем не менее держим друг друга в поле зрения: "А вдруг этот человек пусть не сейчас, а через полгода или год — окажется все-таки моим человеком?"

Финальный разъезд, он же развод — попрощались насовсем. Решение может быть любым, главное, чтобы его принимал разумный и свободный человек.

- *Что практически синонимы.*

О, какое это страшное упражнение — спрашивать себя: "А если бы я был свободным человеком?" Как бы я жил тогда? Что бы я чувствовал? Как относился бы к этим людям, которых сейчас называю своими родными?

- *О, если бы я был свободным человеком...*



СВОБОДНЫЙ ЧЕЛОВЕК?

А пока — вопросы вам.

Если бы вы были свободным человеком, пошли бы вы на работу?

- *Скорее всего, пошли бы, но не по принуждению, а по свободному выбору свободного человека. Не потому что "должны", а потому что — "выбрали". А это — две большие разницы.*

Если бы вы были свободным человеком, пошли бы вы вечером в этот дом, к этой женщине, в эту семью?

- *Вопрос, конечно, интересный.*

Мужчина обычно с трудом находит убедительные (для жены) слова, объясняющие его решение уйти. "Что тебя не устраивает, скажи, что тебе еще нужно?" — обвинительно плачет жена. Но: а почему он ищет аргументацию, доказывающую необходимость разъезда? Пусть лучше жена будет искать аргументы, убедительно показывающие интерес для него, свободного человека, вечером приходиться именно к ней.

Я против разводов. Разводиться не нужно вообще: нужно просто приходиться вечером туда, куда ты сегодня прийти решил.

- *Я обычно прихожу к себе домой, где меня ждет жена. То есть женщина, чьи глаза мне нежны и чья забота мне приятна.*



СВОБОДНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Правила приготовления мужа к домашнему хозяйству

Вы — жена и хотите поднять мужа с дивана на подвиг участия в домашнем хозяйстве. Более того, неплохо было бы сделать это не разово, а прямо-таки постоянно. От вас требуется:

1. Исходить из его интересов: вы заботитесь о нем.
 - *И даже когда вы заботитесь о себе (а это обязательно!), вы все равно заботитесь о нем.*
2. Быть эмоционально открытой, чтобы муж вам мог верить и знал, что подвохов здесь нет.
 - *Для убедительности допускается даже дозированно на мужа попрыгать, особенно безобидно. Да, и сюда же снова — нескрываемая забота о себе. А вы что, не человек, что ли?*
3. Мужа любить и не скрывать этого.
 - *А чего скрывать, если он вам нравится?*
4. Формулировать открыто и четко: суть проблемы, что вы хотите от него и что готовы сделать сами.
 - *Возможный диалог заранее продумайте и проиграйте: "Я говорю ему, он — мне... Тут он отвернется так, но я ему на это..." И так далее, не представляя его скотиной, но и не оставаясь наивным романтиком.*
5. Инициативу захватить, курс держать, разговор завершать чем-то конкретным.
 - *Определите для себя, что вам конкретно нужно, поставьте это как свою цель и при любом повороте разговора не теряйте этой цели из виду.*

В качестве эмоционального фона приветствуется: здоровая бодрящая агрессивность, вежливая деликатность, мягкая теплота. Естественно, категорически исключаются любое раздражение, вредные уколы, тупые наезды и вялая беспомощность.

Итак:

— Я считаю ненормальным, если я не могу вкусно покормить моего любимого мужа, тем более, слава Богу, с аппетитом, как и со всем другим, у него все в порядке. Но за картошкой и за сметаной надо ходить в магазин, а дома надо еще прибраться и заштопать мужу носки, а сыну — куртку (он драчун, как и ты).

- *Тут можно любовно поерошить его шевелюру.*

Короче, если ты не хочешь, чтобы твоя любимая жена начала у тебя раньше времени кусаться, у меня к тебе

просьба-предложение. Первое: тяжелые покупки на тебе. То есть на рынок мы идем вместе, я все что нужно закупая, а ты будешь моим насильником. Я правильно сформулировала?

- Такая формулировка большинству мужчин почему-то кажется очень удачной.

Второе: суббота с утра будет хозяйственным днем. Намечаем, что надо сделать, и все вместе быстро делаем. Если мы заведем такую традицию и утро будет общесемейным хозяйственным, к этому можно будет подключить и детишек. Они не будут маяться дурью и будут учиться у тебя.

- А я знаю, что его это беспокоит.

– Ну, наверное.

– Когда мы это скажем нашим бойцам?

– ... А что ты планируешь сделать в эту субботу?

Ну вот и начался предметный разговор.



ЖИЗНЬ И ИГРЫ СИНТОНА





Летний тренинговый лагерь

Народ в Синтоне, конечно, классный. Если бы он всегда оставался таким и вне Синтона! — этот немного печальный мотив звучит уже много лет. А проблема в следующем... У многих синтоновцев на уровне условного рефлекса закрепилось:ходишь в Синтон —

улыбка, доброжелательность, мы все друг другу рады и далее общее плавание в царстве любви, но вот занятие закончилось, из двери выходим: "Ты че? А ты кто такой?!" — на улице звучат интонации улицы.

- *Да, не у всех, не всегда и не всегда явно — но...*

Но факт остается фактом: Синтон — Синтоном, а жизнь — жизнью. Где-то это разделение исключительно понятно и глубоко оправданно: ты преисполнен радостью и готов обнять весь мир (в синтоновской атмосфере), но если ты с восторженно распахнутыми руками налетишь на пожилую тетю поздно вечером на одинокой остановке, то получишь как минимум сумкой промеж глаз.

- *Потому что это уже не Синтон, милоч!*

Но грош цена была бы Синтону, если бы он учил жизни только в Синтоне. Если мы привыкли видеть в человеке человека только в тренинговом зале, под музыку и текст ведущего, а за его пределами вдруг никто никому не нужен или в чей-то адрес звучат едкие насмешки, если в группе мы все братья и сестры, а группа разошлась — полилось злословие и начинаются разборки "кто чей парень и убери от него руки", то...

- *То воспитательный процесс не завершен.*

А самое главное, народу самому хочется и интересно: а как это, пожить по-синтоновски не только в Синтоне, а в реальной жизни? С утра — до вечера? В окружении проблем не

игровых, а самых что ни на есть реальных? Возможно ли это? Реально ли это? Чего мы действительно стоим? Так родилась идея сделать свой, летний синтоновский монастырь.

- *Замечу для неспециалистов по истории религии, что сама по себе идея монастыря с православием конкретно и какой-либо религией вообще напрямую не связана. Всегда были люди, которые были убеждены: "Неправильно мы живем! Не по правде!", но не скулили, а находили сторонников и строили жизнь свою. Ничего не разрушая, уходили, делали свою общину и жили жизнью той, которая им казалась правильной. Если мы верующие — жизнь божеской, строя преддверие Царства Божия на земле. Так и образовывались на Руси монастыри.*

Но если это слово занято — ладно, мы уже который год делаем свой летний тренинговый лагерь. Свое собственное синтоновское государство, которое будет жить под дождем и ветром, в котором можно каждый день жить так, как мечтается...

- *А если не так, то или мечта кривая, или мы немного не те...*



С мифым рай...

Так или иначе, нашли мы в заповедной Мещере остров необитаемый и лес — бывший девственный, преисполненный ягодных полян и крепкого соснового запаха, договорились с лесником (недорого) и там и осели. По бурой (от целебного торфа) реке Преплывут отражения белых облаков, иногда проплывают мимо нас, взмахивая веслами, как бабочки крыльями, туристы пра-

ходимцы, и редко кто из местных проходит длинную дорогу до нашего благословенного лагеря.

- *А, главное, чего идти? Водки у нас все равно нет...*

И если мы строили там свой, синтоновский, рай, то мало же он оказался похож на традиционные представления о райской расслабухе... Еда только по расписанию и строго два раза в день, никаких антигуманных продуктов (ну там мясо, соль и сахар), просыпайся в 7.30, в любую погоду общая обязательная зарядка и далее день, заполненный до предела.

- *Бывает, даже поговорить толком времени нет.*

Конкретнее — представляем:

Распорядок дня летнего лагеря "Стружаны-98"

Ночь Ночь — она и есть ночь, то есть общий режим тишины: не кричать, не рубить дрова и не звенеть посудой — мало ли что.

- Эротические вздохи в палатках разрешаются.

7.30 Мягкий подъем: приятный шум и предупреждения от лидера дня.

- Сквозь сон ты слышишь чей-то бодрый голос: "Люди, я поздравляю вас с началом Нового дня! В лагере Стружаны объявляется утро, просыпайтесь, я люблю вас!" Если ты не отреагировал и решил подремать — ну еще немного! — то скоро до тебя достучится неотвратимое: "До жесткого подъема осталось пять минут!"



8.00 Жесткий подъем, построение под тентом и приветствие дню.

- То есть все встали телом и настроились душой: "Здравствуй, новая жизнь сего дня!" Опять же запустились все личные тренировки: уже прислушивается Слепой, созерцает Немой, ругается Ругатель, подлизывается Комплиментщик, Хозяин обслуживает Раба распоряжениями, Раб служит.

8.10—9.00 Зарядка по группам и утренние процедуры.

- Мальчики разминаются в кибя-дачи, девочки делают танцевальную гимнастику, остальные йоги ёжятся.

9.00—10.30 Как правило, тренинг артистизма, спорт, купание, массаж и другие факультативы.

- В выборе между просто приятным (веселым) и полезным (несущим развитие) наш ненормальный народ практически всегда выбирал развитие. Но еще более любил, чтобы ему это организовали. У, сачки!

10.30—11.00 Тренинг "Автобус".

- Работает один, а устают все. Классная физическая нагрузка!

11.00—11.30 Первая еда.

- Миска несоленой каши и чай без сахара. Ну, правда, по желанию к каше изюм или соевый соус, а для на-



строения финики, орехи, курага и мед с апельсинами. В общем, народ ел редко, но по-монастырски.

11.30—12.00 Свободное время.

- Рабы омывают ноги своим Хозяевам.

12.00—17.30 Тренинг дня.

- Тренинги коммуникативных и житейских умений, уроки и философия жизни, иногда — личная психотерапия. Как правило, ведущий экспериментирует и обкатывает то, что потом будет идти в Большом Синтоне.

17.30—18.00 Падение в пропасть.

- Мальчики падают быстро, уронить девочку, которой, конечно, страшно, — как правило, большой спектакль. Двадцать минут держать на себе неослабное внимание публики — вы затруднитесь, а любая девочка умеет!

18.00—18.30 Вторая еда.

- Всю работают Ругатели, их глушат Комплиментщики. Королевская чета благожелательно улыбается.

18.30—19.00 Совсем свободное время.

- Уф, целых полчаса! Можно сбегать пописать и по дороге наесться земляники.

19.00—20.30 Факультативы.

- Снова тренинг артистизма (ну нравится это людям!), волейболисты стучат по мячику, Рабы стирают белье.

20.30—21.00 Общий вечерний сбор.

- Смена Слепых и Немых, Рабов и Хозяев и, главное, Лидера дня (с личными впечатлениями и обратной связью). Слепые, Немые, Рабы и Хозяева начнут свою новую жизнь с утра, новый Лидер дня работает пока под контролем старого.

21.00—22.30 Вечерние проговоры по микрогруппам.

- Итоги больших игр дня, работа по Дистанции, обратная связь от свидетелей, душевные разговоры, работа с летописью.

22.30 Свободное время и песни у костра.

- Можно расслабиться и душевно попеть.

23.00 Мягкий отбой.

- Костер закрывается, народ бродить еще может, но все дороги должны вести в палатки. И тихо!

24.00 Жесткий отбой.

- На территории лагеря никто не бродит и все спят.



Ночь

Чтобы было понятно, кто такие Ругатели и Комплиментщики, что за Рабы в свободном синтоновском лагере и есть ли у них Хозяева, откуда взялась Королевская чета и какие еще странные Обитатели проживают в этом странном месте, с удовольствием знакомим вас с этими, практикуемыми у нас в летнем тренинговом лагере любопытными личностными тренингами.

Тренинг "Немой"

Немота начинается с сигнала "Подъем!" и оканчивается вечером только по разрешению Лидера дня. Самостоятельно прервать тренинг можно только в случаях, грозящих жизни и здоровью людей.

Обычные задачи в этом тренинге:

- *Прекращение внутренней болтовни.* Немой молчит полностью, то есть без крайней нужды не разговаривает письменно и молчит не только внешне, но и внутренне, занимаясь созерцанием.
 - *Соответственно не болтай даже в душе: не спорь, никому не отвечай внутри себя — течет река, поют птицы... созерцай, слушай — и только.*
- *Принятие реальности.* Нам часто кажется, что без наших высказываний истина окажется без защиты и мир рухнет. Оказывается же, мы можем молчать, а жизнь идет все равно и, похоже, не хуже, чем без нас. Прими реальность — мир может жить без тебя! Разреши ему это.
- *Новое понимание смысла общения.* Когда ты выключился из обычного общения и только смотришь и слушаешь, ты начинаешь наконец-то понимать, зачем на самом деле общаются люди. Как минимум, ты увидишь, что 80% из того, что говорят люди, — никому не нужный мусор.
 - *Зачем он вываливается? Хочется привлечь к себе внимание... Хочется освободиться от того, что распирает тебя... Лениво жуется интеллектуальная жвачка, вытекаются автоматизмы — народ спит, то есть треплется.*



Соответственно задумайся: а стоит ли тебе говорить? Что, кому, когда? Учись молчать и ищи среди говорящих тех, кто мудро молчит вместе с тобой.

Тренинг "Слепой"

Слепота делается закрыванием глаз и наложением на них повязки. Если глаза от повязки устали, ее можно на некоторое время, не открывая глаз, снять. Слепота начинается с сигнала "Подъем!" и оканчивается вечером только по разрешению Лидера дня. Самостоятельно прервать тренинг можно только в случае реальной угрозы твоей жизни и здоровью.

Обычные задачи в этом тренинге:

- *Отказ от контроля.* Для озабоченного человека нормально жить, только когда все видишь и контролируешь ситуацию. Держишь руку на пульсе... на руле... на кнопке... Мало ли что случится?! Расслабься... Разреши миру просто происходить, разреши себе расслабиться и мягко плыть по реке, а не бороться с течением.
- *Принятие новой и трудной жизненной ситуации.* У тебя теперь нет зрения — но у тебя есть ты и люди вокруг тебя. Сумеешь ли ты жить так же легко и радостно, как обычно? Легко ли тебе принимать помощь от рядом присутствующих? Организовать себе такую помощь?
- *Включение других каналов восприятия.* Как здорово начать чувствовать свои ноги, ступающие по земле, руки, ощупывающие деревья, начать слышать так много звуков вокруг себя и ловить несущиеся со всех сторон запахи. Ты обнаружишь, что, доверившись миру, ты часто можешь ориентироваться в нем и без зрения и что теперь, без зрения, ты откроешь много нового и неожиданного в людях вокруг тебя.



Тренинг "Ругатель"

Содержание тренинга:

Как только у тебя и окружающих есть немного свободного личного времени, ты становишься Ругателем. То есть ты недоволен всем и всегда и считаешь своим правом и обязанностью выражать свое недовольство громко и всем. У тебя много претензий ко многим окружающим, и ты их едко и вредно обосновываешь. Научись ругаться даже тогда, когда

все хорошо, и будь недоволен даже тем, что придраться не к чему.



Что за дела? Сидят как истуканы благодные, делают вид, что все такие хорошие, а после еды без напоминания ведь никто дежурным спасибо не скажет, оглоеды! И не скребите так ложками по тарелкам, не изображайте из себя, что эта каша горелая, которую есть невозможно, в глотку вам не лезет. Вруны несчастные! Злости не хватает!

Цели тренинга:

- *Оседлать дракона.* Один из лучших способов избавиться от вредной привычки — это начать практиковать ее намеренно и утрированно. Как будешь целый день ругаться специально, на следующий день ругаться случайно уже не получится.
- *Освобождение от скрытой агрессии.* Даже в самой чистой душе какая-то грязь со временем накапливается. Начни ругаться — и, незаметно даже для себя, в игровой форме все свои недовольства и возмущения ты выскажешь.
- *Получение разрешений.* В этом упражнении человек получает много нужных себе разрешений: разрешение быть в центре внимания, разрешение быть недовольным и некрасивым, разрешение адресно ругаться и ставить свои интересы выше любых прочих.
 - *На всякий случай: разрешение — это не предписание. Разрешение — это просто открытая дверь, а когда и кому стоит в нее входить, решает человек, включая свою голову. Тут хорошо только то, что двери открылись и человек стал свободным.*
- *Развитие речевого творчества.* Попробуйте — убедитесь.

Тренинг "Восторженный комплиментщик"

Как только у тебя и окружающих есть немного свободного личного времени, ты становишься Восторженным комплиментщиком. Ты восхищаешься каждым и всеми, ты торопишься выразить свое восхищение потоком нескончаемых восторгов — или, по крайней мере, пышными букетами адресных комплиментов.

Цели тренинга:

- *Получение разрешений.* В этом упражнении человек получает разрешения быть в центре внимания, оценивать окружающих и ценить собственное одобрение.
- *Умение и привычка видеть в людях красивое, умное и доброе.* Наше внимание чаще сосредоточено на нас, а тут оно ориентируется на окружающих — и на лучшее в них.
- *Развитие речевого творчества.* Тебе по жизни может много чего нравиться, но умеешь ли ты выразить свое восхищение в ярких и красочных словах?



Восторженный комплиментщик

Тренинг "Король"

В течение всего дня, если только конкретный тренинг не требует иначе, ты — Его Величество Король (Ее Величество Королева). Ты живешь с этим внутренним ощущением высочайшего достоинства, ходишь и сидишь, как Король: с прямой королевской спиной и сиятельной улыбкой.

- *Чтобы о своем тренинговом задании не забывать, очень удобно ходить с бейджи-ком, на котором так все и написано: "Его Величество Король" или "Ее Величество Королева".*



Король

Все окружающие — твои подданные, ты обращаешься к ним, как к своим подданным, а они из этой роли тебе отвечают: "Да, ваше величество!" и "Вы прекрасны, ваше величество!"

- *И это — их тренинг.*

Тренинг "Хозяева и Рабы"

Обычные задачи в этом тренинге:

В роли Раба

- *Выработка умения подчиняться, то есть подчинять себя.* Тот, кто действительно, без протеста и фиги внутри, научился подчинять себя другому, сможет по-настоящему подчинить себя и самому себе, стать себе Хозяином.
- *Воспоминание о благодарности жизни.* Когда жизнь и люди дают нам много (свободы, уважения, признательности), мы быстро привыкаем к этому и перестаем это ценить. Роль бесправного Раба помогает вспомнить, насколько ценны для нас эти подарки жизни.
- *Работа с уровнем ожиданий и умением быть счастливым без заморочек.* Одно из главных открытий человека в роли Раба состоит в том, что в этом положении не только возможно, но и очень легко почувствовать себя счастливым. Жизнь без ответственности легка, а, отказавшись от неуместных притязаний, можно получать радость от того, что есть.

В роли Хозяина

- *Приобретение разрешения отдавать распоряжения и чувствовать себя Хозяином.* По жизни это необходимо, и это делают все, но большинство это себе внутри не разрешают и чувствуют при этом серьезную неловкость.
- *Умение быть Хозяином.* Быть Хозяином — это серьезная и очень ответственная работа, которой можно и нужно учиться, в том числе с помощью Раба. В отличие от других вещей, Рабы всегда могут дать тебе богатую обратную связь, если Хозяином ты был плохим или просто слабым.

Процедурные моменты и техника безопасности

Правила тренинга должны быть обсуждены, согласованы и приняты в паре заранее. Каждый доброволец должен понять смысл для себя этого тренинга и свои задачи: чему на нем он и она будут учиться. Рекомендуется настроить себя не на игру и развлечения, а на серьезную и глубокую работу. Этот тренинг для многих — серьезное испытание, и следует предупредить о технике безопасности. Во-первых, работает правило "Стоп" (надеюсь, понятно), но в случае "Стоп" тренинг для этой пары в этот день прекращается без возобновления.

Далее, в случае душевного неблагополучия Рабыня может обратиться к ведущему тренинга, который является островком безопасности. Ну и сам ведущий должен быть с головой. Если у него есть опасения, что тренинг может принять или принимает опасный оборот (Хозяин заказывает Рабыне публичный стриптиз и другие подобные вещи, к которым ни Рабыня, ни группа может быть не готова), он может и должен предупредить такой оборот событий, своевременно мягко или жестко вмешавшись в ход тренинга.

Собственно тренинг начинается с того, что произносится фраза: "Я, как свободный человек, выбираю быть тебе Рабом (Рабыней)!" Соответственно будущий Хозяин произносит: "Я, как свободный человек, выбираю быть тебе Хозяином!" Освобождение Рабыни происходит через ритуал — следующий. Хозяин (желательно с розгами в руках) вызывает к себе Рабыню, приказывает стать на колени, по желанию произносит короткую речь (не более минуты), затем кладет ей руку на голову и произносит: "Рабыня (имя)! Я освобождаю тебя! Встань!" Рабыня встает, Хозяин становится перед ней на колени и целует ей ноги. Затем тоже встает, и они обнимаются. После окончания тренинга — обязательная обратная связь в паре и желательная на группу.

Тренинг "Автобус"

Плотно прижимаясь друг к другу, народ (человек 15—25) встает в кучу, аналогично пассажирам плотно набитого автобуса. Задача игрока — прорваться сквозь эту плотную массу, причем не обманом и не хитростью, а напором и физической силой (пусть и умной) напрямую по всей длине. Народ в "автобусе" не имеет права цеплять игрока руками или цепляться руками друг за друга — нет, есть просто плотная масса напряженных и прижатых друг к другу тел.



Автобус

Более того, не пуская игрока телами, душой "автобус" помогает игроку громкими криками "Давай!", "Еще!", "Вперед!" и аналогичными, придающими игроку дополнительную энергию.

Чтобы это сильное упражнение не превращалось в простую физкультуру, каждый проходящий через "автобус" с помощью ведущего должен понять, что он хочет найти для себя в этом упражнении, что для него значит это преодоление, какие ситуации в его жизни — этот его "автобус", как он собирается полученный опыт использовать в своей жизни.

Как показывает опыт, на сознательном намерении прорваться почти невозможно, дыхание и силы кончаются уже к концу первой-второй минуты, а прорываться приходится минуты четыре-пять. Поэтому тот, кто идет на прорыв, вынужден использовать свои запредельные ресурсы и рвется практически без сознания.

- *Кто-то идет на чувстве злости или отчаяния, кто-то — представляя "там" зовущую на помощь дочь, кто-то рвется без всяких мыслей и чувств вообще, отключив всякие мысли и всякие чувства.*

Обычно игрок отходит для разбега метров на 7—10, и уже энергия разбега показывает решимость игрока рваться сквозь. Прорвавшись (а прорываются почти все или большинство), игрок падает на землю (так получается) и несколько минут приходит в себя.

- *Лучше, если он упадет не на землю, а на заранее подготовленный туристский коврик.*

Наверное, стоит предупредить, что для людей со слабым сердцем это упражнение может быть опасным.

Учитывая, что после такого упражнения человек находится в измененном состоянии сознания, те слова, которые в эти минуты скажет ведущий, могут лечь очень глубоко. Спорный вопрос, создать ли человеку комфортные условия выхода (поглаживания, объятия, теплые интонации) из состояния почти бездыханности или дать ему возможность снова войти в мир, опираясь только на собственные силы. Заканчивается упражнение обратной связью: тем, что в человеке и упражнении увидела и почувствовала группа.

- *Иногда это бывают и следы укусов. По-разному проходят люди трудные ситуации своей жизни...*

Тренинг "Падение в пропасть"



Это очень страшное и поэтому очень вкусное упражнение. Состоит оно в том, что человек с высоты должен прямо, спиной назад упасть на руки ловящих его людей. Теоретически (при соблюдении разумной техники безопасности) это упражнение безопасно совершенно, но прелесть в том, что, сколько бы ум это ни говорил, душе страшно все равно. И ты летишь в пропасть, как в смерть, и каждая мельчайшая капелька твоей жизни становится размером во всю жизнь...

Как это делать и техника безопасности

В помещении для создания высоты обычно используются: для маленькой высоты — подоконник, для большой — столы и стулья или банкетки.

- *В этом случае обязательно должен быть специальный человек, который в момент падения крепко держит ножки стула или банкетки, чтобы эта конструкция никуда не "поехала".*

В лесу к дереву приставляется (прикручивается веревкой) ствол нужной высоты (в рост или полтора человеческих роста), а чтобы на него было удобно залезать — еще несколько стволов друг за другом так, чтобы они образовывали ступеньки.

Падающий человек перед падением должен сделать две вещи: обнять себя руками за плечи и слышно сказать: "Я готов!" Если себя не обнять, бывает, что человек со страху раскидывает руки и очень больно бьет по голове и лицу тех, кто его ловит. Также стоит предупредить, что если не бояться и падать с прямым корпусом, ловить всегда легче, а если человек падает от страха попой вперед, то он напоминает снаряд и ловить такую попу труднее.

Команда ловящих обычно составляется из семи—девяти человек: один человек (возможно, девушка) у изголовья и три-

четыре пары (лучше из ребят), плотно стоящие рядом друг с другом, на руки которых и происходит падение.

- *Если пара руки сцепляет, падать будет надежнее, но жестче. Для более мягкого, комфортного падения руки ставятся просто впереди, без сцепления в замок.*

Что делать со страхами

Страхи страхам рознь. Страх бывает разумный: обоснованный страх перед лицом реально опасной ситуации.

- *Высота большая, а сломать шею или позвоночник — дело нехитрое.*

Это правильный страх, и задача ведущего — сделать все возможное, чтобы оснований для такого страха не было: следить, чтобы в ловящей команде все люди были не веселые, а разумные и внимательные, а падающий, со своей стороны, соблюдал правила. Если ведущий полностью уверен в надежности ловящей группы, для всех остальных можно сделать эффектную демонстрационку "падение с двойной нагрузкой", когда на руки ловящих людей падает не один, а одновременно два человека — падают одним телом, крепко обнявшись.

- *Красиво бывает, если спиной вперед падает парень, а к нему прижалась его любимая девушка и падает, по сути, на него. Довольна и пара, и все окружающие.*

Позабывшись обо всех требованиях безопасности, ведущий должен задать всем размышляющим о падении жесткий вопрос: "Кто сомневается, что падать на руки такой команды ловящих *совершенно* безопасно?" Если кто-то сомневается, переубеждать его не надо. Напротив, нужно запретить этому сомневающемуся человеку падать, запретить строго и категорично.

- *Потому что если ты видишь реальную опасность для своей жизни, пусть и минимальную, но реальную, то ради сомнительного развлечения своей жизнью рисковать недопустимо. Это не та игра.*

Однако не надо удивляться, если после запрета падать часть колеблющихся резко передумает и будет говорить, что они, конечно, уже совершенно уверены в безопасности этого мероприятия и падать, конечно, собираются. Народу нравится, когда его уговаривают, и его переживания про "падать страшно" — во многом игра.

Это один из самых распространенных видов страха — "страх для того чтобы", страх как психологическая игра. То есть страх, конечно, переживается настоящий, но суть в том, что

страх внутренне одобряется, поддерживается, а то и умело запускается, раскрывается.

- *Естественно, признаваться себе в этом никто не будет. Зачем? Если свой вклад в раскрутку страха не видеть, все переживается классно: и вкусно, и честно. Умелая девушка может полчаса ухитриться приковывать к себе всеобщее внимание, трогательно переживая на тему "упаду или все-таки побоюсь".*

Другое дело, что у большинства нормальных людей при полном понимании разумной головой того, что падать совершенно безопасно, иррациональный, внеразумный страх все равно в душе живет. Это — естественно, и с таким страхом падать можно и нормально.

Если страх парализует дыхание и не дает двигаться, можно использовать традиционные формы работы со страхом: попросить описать характеристики страха — где он, какой он (какого цвета, величины, формы), как ты к нему относишься, можно ли при наличии его дышать, стоять, двигать ногами и, в результате, можешь ли падать вместе с ним. Такие исследования своего страха и самого себя полезны и сами по себе, как исследования своей души и тела, и обычно отвлекают от накручиваемых переживаний на более спокойную наблюдательскую работу. Так или иначе, страх после этого, как правило, становится реально меньше.

Однако, на наш взгляд, в этом упражнении можно предложить и совсем другое отношение к страху — отношение радостно-позитивное.

Страх — это, конечно, радость. Потому что если кто-то совсем *не боится*, если у кого нет *щмящего трепета перед* — тому (проверьте сами!) падать смысла нет. Если не страшно, то — зачем? Уже — неинтересно... На высоте, перед падением, острее ощущается биение собственной жизни и ее ценность. Это открывается через страх, и пусть человек проникнется этим ощущением.

Поэтому, перед тем как упасть, мы обычно устраиваем довольно серьезную настройку, но не с установкой "не бояться", а, напротив, помогая максимально глубоко принять и прожить все приходящие чувства и переживания. Просто упасть, выключив все чувства, — дело нехитрое, но и не



Страх

имеющее большого смысла. Важнее, интереснее падать, не только не теряя сознания ни на секунду, ни на миг, но ловя каждое мгновение падения и страха перед ним, ощущая бие-ние своего сердца и наблюдая, как оно плавно перемещается в пятки, особенно в тот главный момент, когда тело наконец пошло назад так, что вернуть его уже невозможно. И тогда — пошел! — ты можешь видеть все обрушивающееся на тебя небо, чувствовать свой застывший в груди вдох и слышать четкий хлопок при контакте с ждущими тебя руками.

- *Есть! Несколько минут ты в колыбельке на мягких и заботливых руках. Можно расслабиться и углыть в небо...*

И еще одна интонация, еще одна установка, которую можно проработать и донести через упражнение "Падение в пропасть" — это тема "доверия к миру". Тяжело боится тот, кто не верит людям и миру.

- *Меня — не поймут. Меня — уронят. Меня — ударят о землю. Жизнь устроит мне подлянку, и именно я — конечно, совершенно случайно! — хрястнусь о жесткую и холодную землю...*

Но ведь может быть и совершенно другое ощущение — ощущение и знание, что мир любит тебя. Мир не допустит, чтобы с тобой что-нибудь случилось. Мир — любит тебя. Мир — ловит тебя. И даже твой страх, вкусный, трепетный, щемящий страх — мир дарит тебе.



**СПАСИБО ТЕБЕ. ДОБРЫЙ, ЩЕДРЫЙ И
ЛЮБЯЩИЙ МЕНЯ МИР!**

Жизнь как тренинг

Если поздно вечером Он и Она в тихую забрались в палатку, плотно ее закрыли, потом зажгли свечку, посмотрели друг другу в глаза и... начали с аппетитом поедать заранее припасенную жареную курицу — это, конечно, разврат. А если Он, закрывшись ночью в палатке, в одиночку жадно поедает копченую колбасу — это уже извращение.

Синтон — против!

Тренинги тренингами, а чем жил лагерь?

Лагерь жил обычной жизнью: костер, дрова, привезти воду, искупаться, комары, помыть посуду... Впрочем, народ был с

фантазией, и за едой мы оказывались то в импровизированном ресторане с танцевальной музыкой и настоящими услужливыми официантами с салфетками через руку, то в хозяйской таверне с нещадно гоняемой прислугой...

Более всего лагерь бурлил, кипел и стоял на ушах, когда была объявлена Женская республика с идеей примитивной до дальше некуда: все мужчины поступили в распоряжение женщин на двое суток.

- *Все. Вы все поняли? Наши девушки в этом разобрались достаточно быстро.*

Быстро сформированный Верховный Женсовет конкретизировал распределение мужских экземпляров по запросам Хозяек и в торжественной обстановке всех оприходовал: ну, девушки быстро соорудили театральную постановку с музыкой, костюмами и оригинальным текстом где-то на полчаса, в процессе чего взяли с очарованных (то есть совершенно обалдевших) мужчин клятвы в любви и преданности своим Властительницам. Правда, некоторые Властительницы то ли со страху, то ли от великого лукавства сразу же назначили прикрепленных к ним мужчин на роль своих Властителей, оп!, чем себя практически полностью из-под ответственности вывели, а мужчин этой же ответственностью загрузили.

- *Так им и надо.*

В любом случае, при некоторых неизбежных глупостях и перегибах, польза от игры была велика: женщины начали размышлять, что им на самом деле от мужчин нужно, мужчины начали практически осваивать науку ухаживания за женщиной.

- *Под ее же руководством.*

К концу второго дня в лагере поползли напряженные слухи сразу по двум направлениям: во-первых, мужчины готовят восстание, во-вторых, они же требуют Мужской республики... Дрожали листья и девушки, после чего было принято решение об организации куда как более демократичной Республики Любви.

- *Впрочем, накал страстей оказался не меньшим. Любовь, сами понимаете...*



Ухаживания



Разные были дни, и некоторые крутые тренировки устраивала сама погода. Запомнился ливень со шквальным, срывающим тенты над палатками, ветром. Под молниями и в ручьях воды, в насквозь промокшей одежде или уже без нее, народ спасал, держа на поднятых руках, наполненный водой огромный полиэтиленовый тент над тренинговой площадкой: мужчины изображали полуобнаженных Гераклов, девушки — кариатид.

- *И то и другое было зрелищно. Тент — спасли.*

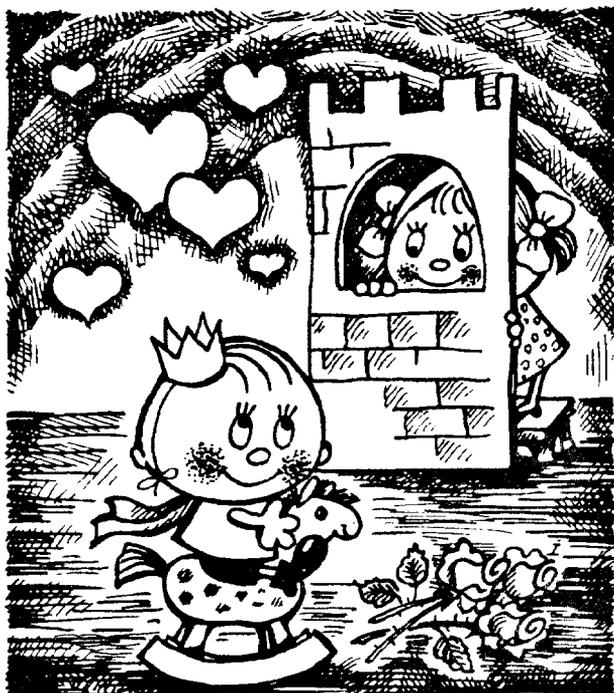
Другая картинка. Жара. Под русские народные напевы "Люли, люли, забодаю" наши мужчины на церковном дворе таскают поленья батюшке, священнику местного православного храма, девушки стайками пропалывают огороды позабытым Богом бабушкам. Курлыкают журавли, скрипят кузнечики, в воде клонится длинная зеленая трава, под небом плывет медленная Пра. Мы вместе с ней плывем в очарованном мире...



Прополка

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ОЧАРОВЫВАТЬСЯ...





**Бликие отношения
на синтоновской Игротеке**

Бликие отношения на синтоновской Игротеке

Плач об утраченном уважении и поиск глубины, которая нужна не всем

*Зачем мы перешли на "ты"...
За это нам и перепало,
На грош любви и простоты,
А что-то главное пропало.*

Психолог Б. Окуджава

Ура! Второе занятие цикла "Любовь и дружба: искусство близких отношений", народ собирается бодро, я ставлю музыку, все встают в общий круг. Поздравление с чем-то, какая разница с чем, аплодисменты всем нам, хорошим. Итак, к делу:

— Мы начнем, как обычно: чтобы душа проснулась, ее надо согреть, поэтому сейчас будет несколько минут общих теплых встреч. Кто еще не успел кого обнять и выразить персональное внимание — у вас будет такая возможность. Все, как обычно, но: но сегодня я предложу сделать это с особенной интонацией. Какой? Я предложу вам представить: "Если бы мы были близкими людьми. Если бы мы были родными..." То есть все встречаются, как обычно, но параллельно наблюдают сами за собой (в первую очередь) и спрашивают: "А если бы мы были совсем близкими людьми? Если бы мы были совсем родными?" Изменится ли что-то в ваших встречах? Вот это тот вопрос, который я вам задам через три минуты.

Музыка громче, народ двинулся распахивать руки, встречать веселые глаза и дарить зубастые улыбки.

- *У людей со стороны, несинтоновцев, это массовое братание вызывает обычно смешанное чувство и скорее протест: ну нельзя же так по команде всем подряд выражать теплые чувства! Синтоновцы с ними не спорят, но время используют максимально и бывают огорчены, если я такое начало занятия из каких-либо высокометодических соображений снимаю.*



Спасибо, музыка уходит, все снова в общий круг. Поднимите руки, кто, окунувшись в теплые встречи, скоро забыл про задание: "Если бы мы были близкими людьми?" (Из сорока человек пять—десять.) А кто четко помнил это задание в течение всего времени встреч? (Остальные, но не совсем все.) Хорошо. Теперь вопрос главный: кто заметил, кто почувствовал, что это задание хоть в чем-то, хоть немного изменило характер и стиль встреч, что-то привнесло новое и другое в то, что происходит обычно? (Задумываются, человек десять поднимают руки.) Если что-то изменилось, то — что?

Говорят разное, но все сводится к тому, что:

- *Как будто нет никаких барьеров.*
- *Отношения стали как-то проще...*

Методическая врезка

Я подумал: наверное, правильный академик, стоя за кафедрой, отпил бы глоток из стакана и начал бы раскрывать тему так: "Данные экспериментальных исследований показали, что динамика аффективной составляющей при усилении межличностной аффилиации имеет валидные по критерию Стьюдента следующие поведенческие корреляты..." А слушатели бы сидели попами на стульях и про это писали в тетрадках. Чтобы запомнить и ему потом похоже рассказать на экзамене.

Я предпочитаю подход другой, чтобы узнанное ими откладывалось даже не в голове, а в теле. Чтобы они это просто прожили и это стало их. То, чем они теперь живут каждый день. А смогут ли они рассказать про это профессору? Наверное, смогут, если выучат его язык...

Итак, *"отношения стали как-то проще... Как будто нет никаких барьеров"*. Правильно они говорят, только ЧТО они говорят, по-моему, еще не понимают.

Поясняю.

– *Лина, у меня к тебе просьба: встань, пожалуйста!* (Лина поднялась.) *Спасибо, Лина. Скажи, как я к тебе обратился?*

– *Ну, с уважением. Вежливо, предупредительно.*

– *Верно, Лина, я обратился к тебе с уважением. А если бы я обратился к тебе просто, без барьеров, как к родной, то:*
(подошел, свободно шлепнул-осадил ее по плечу)

– *Так, сядь, все!*

Лина плюхнулась.

Группа забурлила. Пошла разборка: что это такое — родные? Это те, с которыми ведешь себя просто, не всегда специально размышляя об уважении?..

Пусть задумаются. Тут важно не получить ответ, тут важно заболеть вопросом. И, чтобы вопрос не забылся и вошел в них покрепче, раздаю бумажки с полной формулировкой:

Есть закономерность: "родного", "близкого" человека понимают как того, к кому относятся просто (то есть без уважения, без сохранения дистанции), и обычно уважение к людям всегда снижается по мере того, как они становятся "близкими" и "родными". Можно ли быть в близких отношениях, сохраняя друг к другу уважение, почему это почти ни у кого не получается и как собираетесь решать эту проблему вы?

Поедут с занятий — будут думать. Многие, любящие думать подробно, свои размышления запишут и принесут мне на разбор. Если есть на что отозваться — я отзываюсь.

Но — вопрос следующий:

— Кто ценит близкие отношения?

- Поднимают руки все. Значит, включены и вопрос слышат.

— Что это такое?

- Что-то говорят. Не так важно, что; важно, что пытаются думать и формулировать.

И — кстати, как бы интерес:

— Всегда ли близкие отношения — глубокие?

Хочется ответить — "да!", но не получается. А получается общими усилиями скорее следующая таблица:

Отношения

<p>Неблизкие и неглубокие Мы знакомы. Отношения нормальные</p>	<p>Близкие, но неглубокие Быстрорастворимая интимность</p>
<p>Глубокие, но неблизкие Мой исповедник</p>	<p>Близкие и глубокие Подлинная близость. Доверительные отношения</p>



КОЛЯ И РИТА

Чтобы эту таблицу увидели и поняли все, ее лучше не рисовать, а показать наглядно-пространственно на парах из круга. Как? Да прямо:

– *Николай и Рита, вы знакомы, у вас хорошие отношения, но ни близости, ни глубины нет.*

Коля и Рита улыбнулись друг другу и спокойно остались парой рядом.

– *Олег и Маша: близкие, но неглубокие отношения!*

Олег и Маша, как будто только этого и ждали, довольно бухаются на пол, благо на полу у нас ковролин. Там как-то вместе, такие же довольные, и остаются.



ОЛЕГ И МАША

– *Павел и Катерина, у вас неблизкие, но глубокие отношения! Может быть, Катерина, когда ей плохо, приходит к Павлу за советом и он исповедует ее, путешествуя по глубинам ее души?*

Катерина дает Павлу свои руки, он выпрямляет спину и берет ее руки в свои. Строгие лица, глаза смотрят в глаза.



ПАВЕЛ И КАТЯ

– *Максим и Лана, у вас близкие и глубокие отношения!*

Они смотрят друг на друга, улыбаются, потом она аккуратно садится ему под плечо, он обнимает ее, целует ей пальцы и после, поймав ее взгляд, тихо и нежно смотрит ей в глаза.



МАКСИМ И ЛАНА

Вообще-то всем все понятно, но хочется еще и языковую метафору, чтобы эту разницу между отношениями просто близкими и глубокими, доверительными — увидеть объемнее и ярче. Может быть, это можно описать так?

Просто *знакомого* вы пустите в свой дом, но ключ ему от дома не дадите, и предполагается, что он должен спрашивать вашего разрешения на пользование туалетом, телефоном и прочее. *Близкому* можете доверить ключ, и он ведет себя в вашем доме свободно. Но только при *глубоком доверии* вы откроете ему заветную шкатулку с дорогими вам письмами.

- *То же — касается Дома вашей души...*

Что нужно, чтобы между малознакомыми людьми сложились близкие отношения? Нужно поближе познакомиться, узнать друг друга, и постепенно в ваших отношениях может появиться близость. Правда, может и не появиться. А самое главное, что можно вообще ничего из вышеназванного не делать, а сделать сразу — близкие отношения.

Как? Да как Олег и Маша, которые как на пол свалились, так до сих пор подниматься не хотят — им, по-видимому, вместе понравилось. Конечно, они неправильно делают близкие отношения, но, кажется, их это волнует мало. Как мало это волновало и меня в истории —

Красный шарфик.

*Чем дорожу, чем рискую на свете я —
Мигом одним, только мигом одним.*

Мудрая философия авантюризма

Мой очень хороший знакомый, Сергей Сергеевич (Серезжка, привет тебе и доброго здравия!), как-то позвонил мне и попросил приехать к нему в гости на вечеринку. Зачем? У него новая знакомая, он очарован и имеет конкретный заказ: "Чтобы ее быстрее раскрутить, мне нужна вечеринка, где будет сплошная любовь и все облизываются". Короче, чтобы я брал какую-нибудь из своих подруг и приезжал. А у меня в эту неделю — никого нет. Наташа уехала, Маша не приехала, Таня заболела, о чем я и доложил. У С.С. легкая задумчивость, потом предложение:

— *Я найду тебе подругу на вечер, девушка хорошая. Любовь с ней устроишь?*

— *Я — да, а как она?*

— *Все будет в порядке, это мои проблемы.*

— *Хорошо, а как ее зовут и как я ее узнаю?*

— *Зовут ее Лена, узнаешь ее легко: придешь ко мне, на ней будет красный шарфик.*

Есть. Я прихожу к С.С., разглядеть девушку с красным шарфиком было нетрудно:

— Ленкин, милая, как ты тут без меня?

— Скучала, родной!



Руки к ней, она идет ко мне в руки, мы обнимаемся и целуемся. Не торопясь — мы же соскучились друг по другу?! Заодно друг к другу привыкаем. Знакомимся. Через пять минут мы чувствовали себя уже легко и естественно, говорить ни о чем серьезном не хотелось, но облизывались весь вечер. С.С.

остался доволен, мы тоже не грустили.

Вечер закончился, у нас с Леной прощальные и — некоторая неловкость: "Коль, спасибо тебе за прекрасный вечер, но ты не будешь настаивать на продолжении встреч? У меня любимый есть, а лишнего времени — нет!" — "Ой, спасибо, Лен, ты меня этим разгрузила. Поэтому телефон с тебя не прошу, но поцелуй на прощание — требую".

Требуемое получил, с чем и расстались. Спасибо красному шарфику за такой вечер!..

Несложно догадаться, что история народ равнодушным не оставила. Быстро образовались микрогруппы, тема обсуждения: "Смог бы я стать героем истории Красный шарфик, и что я по этому поводу думаю?" Результаты: против не был никто, но были осторожные. Откормленный кот Виталий предупредил, что если друг подберет ему не знаю что, то он за успех вечера не отвечает. Куколка Света здраво заметила, что целовалки предполагают элементарную физическую привлекательность, кроме того, иногда хочется с человеком и поговорить.

Ну и что теперь? Чтобы с уровня слов перейти к реальности, я предлагаю группе сделать эту ситуацию живой: сделать такую вечеринку здесь и сейчас на условиях Сергея Сергеевича, то есть с кем бы вы ни оказались, любой внешний наблюдатель должен подтвердить, что вы — нежно любящая друг друга пара.

- Нужно действовать — и сразу все забурлило.

Итак, внимание, примите решение: кто сейчас встанет, чтобы принять участие в этой игре?

- *Ну и хорошо, что встали не все: без наблюдателей эксперимент будет нечистым.*

Игроки образовали два круга: молодые люди во внешнем, девушки во внутреннем, друг к другу спиной, глаза закрыли. А теперь внешний круг, не открывая глаз, делает... ну, например, в правую сторону ну, например, два шага, и условие случайности встреч — соблюдено. Остановились, спинами нашли друг друга, руки встретились. Звучит музыка, притушен свет, вечеринка начинается!

- *Наблюдатели забираются на стулья, чтобы все строго контролировать.*

Происходит Нечто. Как правило, абсолютно естественное, легкое и красивое. Ну, народ танцует. Ну, Михей взял Ирину на руки. В соседней паре Наталья потянула Анатолия вниз, и они продолжили игру в нежные касания щеками, лбом и потом носиками, сидя на полу, на ковровом покрытии. Народ окунулся в атмосферу любви и праздника, и если можно было к чему придраться, так только к излишней пылкости чувств, от стараний иногда напоминающих что-то излишне судорожное.

- *Ах, как им еще не хватает упражнения с дистанции: "Делать все с прочувствованным удовольствием!" Куда они торопятся?!*

Кстати, могу предложить для этого хорошее тренировочное упражнение, называется оно "Единственное яблоко" и делается так. Нужно накрыть праздничный стол, зажечь свечи, поставить медитативную музыку и в течение часа есть яблоко. Быть с яблоком. По капельке впитывать в себя яблоко, как последнее, что ты делаешь в жизни... Музыка. Полумрак. Вкус яблока. Шестьдесят минут, то есть три тысячи шестьсот секунд единственного яблока в жизни.



- *Ах, лучше сделайте. Как всякая медитация, это должно быть пережито, а не услышано¹.*

¹ Лена Довгая это пережила, осталась жива и о результатах пишет так: "Я теперь окончательно просветленная, ибо вот уже неделю подряд каждый вечер я (в качестве тренинга) исключительно прочувство-

Впрочем, возвращаясь к нашим дружно любящим: когда в конце я предлагаю поаплодировать им самим так и столько, насколько они довольны своим экспериментом и собой, бурные аплодисменты не смолкают долго. Ну, значит, для них это так. Возможно, наши начинающие авантюристы прочувствовали главное:

*Есть только миг между прошлым и будущим,
Именно он называется жизнь.*

Мсье Амилькар платит

Народу становится так хорошо, что мне теперь неловко задавать им умные вопросы. Но — мы будем работать. Выхожу в центр, привлекаю внимание. Вперед!

— Итак, как бы вы ответили на вопрос: "Что нужно двум людям, чтобы войти в близкие отношения?" Кто даст лучшую формулировку?

— *Не грузиться!* (Неплохо!)

— *Если хочешь быть счастливым, будь им!* (Прекрасно, но немного про другое.)

Литературно одаренная Маша отчеканивает: "*Нужно подойти друг к другу и разрешить себе близкие отношения*". И тут же выражает недовольство: "*Но это же отношения не настоящие, поверхностные. Близкие, но неглубокие. Настоящие отношения так не сделать!*"

• *Маше — аплодисменты: и за формулировку, и за протест!*

— Маша права: у нас сейчас были только легкие, поверхностные отношения. Это не значит неполноценные отношения. Поднимите руки, кому иногда хватило бы именно таких, легких отношений, и он не хотел бы создавать что-то более серьезное?

• *Лес рук. И комментарии: "Иногда — да!"*

ванно поедаю по одному огромному яблоку в час. Зажигаю свечи, включаю музыку, и — час я наедине с одним-единственным яблоком. Я погружаюсь в него, я преисполняюсь им, каждый укус его значителен, как сотворение мира, и сок его росой впитывается небом неба. Думаю, что еще через неделю у меня либо окончательно свернется челюсть, либо образуется выдвинутый вперед волевой американский подбородок и для достижения мировой известности мне останется только заняться женским культуризмом. Разве не вау?"

— А можно ли так же делать, именно делать, а не выращивать — настоящие, серьезные отношения?

— *Близкие?*

— Близкие.

— *Нет. Наверное, нет...*

— Спасибо за некатегоричность.

Когда-то в театре Пушкина шел спектакль "Мсье Амилькар платит". Я смотрел его очень давно и помню только суть, но суть помню очень хорошо, потому что история мсье Амилькара мне показалась прелюбопытной.

Занавес!

У мсье Александра Амилькара, переехавшего в Париж, были деньги, но не было личной жизни. Контингент ночных клубов его не устраивал, а Синтона в Париже почему-то нет. Однако мсье Амилькар был человеком предприимчивым, и вот, прогуливаясь по вечернему Парижу, он отметил для себя прилично выглядящего молодого человека с симпатичным выражением лица. Подошел, представился:

— *Добрый вечер, мсье!*

— *Добрый вечер!*

(Несколько взаимных слов о погоде, хорошее впечатление подтвердилось, заодно выяснилось, что молодой человек в настоящее время имеет много свободного времени ввиду отсутствия работы.)

— *Мсье, у меня к вам деловое предложение. Я хотел бы предложить вам работу: работа интересная, вполне достойна интеллигентного человека с гуманитарным образованием, хотя и звучит немного непривычно: я хотел бы предложить вам стать моим Другом.*

— ... ?

— *Возможно, вы меня не поняли, поэтому я поясню: в ваши обязанности будет входить следующее: приходите вечером (как правило, каждый вечер), и мы дружим, то есть я рассказываю вам, как прошел у меня день, вы меня внимательно выслушиваете, понимаете, сопереживаете, делитесь своими переживаниями. Пьем чай, иногда*



Мсье Амилькар

вино, играем в шахматы. Кстати, вы играете в шахматы?

— Играю, но не очень хорошо.

— Именно это как раз очень хорошо. Так вот: сумма, думаю, вас устроит, в любом случае я предложил бы нам с вами вначале присмотреться друг к другу. Я должен составить впечатление о вас, вы должны составить свое впечатление о предложенной вам работе. Итак, как вам мое предложение?

— Очень необычное предложение. Но, возможно, именно поэтому мне оно интересно. Когда начнем пить чай и так далее?

Так у мсье Амилькара появился хороший друг.

Но мсье Амилькар на этом не остановился. Скоро его внимание привлекла несомненно привлекательная женщина с внешностью безработной актрисы, но глаза умные. Улыбка, знакомство, представление, вступление, предложение:

— Я реализую один творческий проект, и мне нужны люди на работу. У нас дружный коллектив, порядочные люди и теплая атмосфера. Работа в основном в вечернее время.

— Что вы имеете в виду, мсье?

— Эта работа требует творческого подхода и некоторых актерских данных, но мне кажется, вы с нею сможете справиться.

— Спасибо, но все-таки, что за работа?

— Не удивляйтесь, хотя предложение звучит необычно: я хочу предложить вам стать моей женой. Это будет вашей работой, за которую вы будете получать зарплату. Как жена, вы должны будете каждый вечер встречать меня дома. Встречать, естественно, тепло: я уверен, у вас это получится. Примерный сценарий таков: вот я прихожу домой, жена должна сразу же подбежать, руки на плечи, поцеловать в щечку: "Милый, ты, наверное, устал! Я так по тебе соскучилась!" — и щebetать всякую ерунду.



Друг семьи



Жена

Потом ужин: муж кушает, а жена сидит напротив, оперлась щекой на руку и смотрит на него теплыми глазами — ну, я покажу как. Если я буду на кого ругаться, мне надо поддакивать и сочувствовать. Оплата два раза в месяц, подробный контракт мы составим — если, конечно, у вас будет принципиальное согласие.

Лицо мадам выражает попеременно сомнение, удивление, возмущение — нет, только колебания, победило любопытство: — Хорошо, мсье, я согласна поговорить о вашем предложении, это что-то любопытное. Но учтите, я порядочная женщина!

— Естественно, моей женой может быть только исключительно порядочная женщина. А что касается секса, то это вопрос совершенно отдельный и мы обсудим его позже. Думаю, что я с вас за это оплаты не попрошу.

— Мой муж — нахал?

— Вы мне тоже очень нравитесь!

И вот мсье Амилькар прогуливается по Монмартру уже под руку с женой и в компании доброго друга.

— Ваш друг — тоже купленный?

— Мы с вами коллеги, мадам!

В тот же вечер общими усилиями их семья увеличилась: у мсье Амилькара появилась дочь из нуждающихся студенток. На ее вопрос: "А что я должна делать?" отвечала уже мадам Амилькар:

— Как что должна делать дочь? Хорошая дочь должна интересоваться, как здоровье ее папочки, иногда получать на карманные расходы (имеется в виду помимо зарплаты), рассказывать о своих делах и если не слушаться, то хотя бы слушать папины умные советы. Если папа в хорошем настроении, с ним можно поспорить, когда папа устал, с ним можно посидеть и потом сказать, что мы все его любим. Милый, я правильно формулирую?

— Да, дорогая, ты права, как всегда!

— Сумасшедший дом...

— Верно, мы уже пришли. В этом доме я и живу.



Дочь

...Мсье Амилькар, его жена, дочь и друг семьи входят в дом, где начнет жить их такая необычная, но — семья.

Всю эту историю я с удовольствием разыгрываю вживую здесь же, в группе, народ (особенно вытщенные на роли друга, жены и дочери) с удовольствием подыгрывает. Синтон для них сейчас — живой театр, в действие которого они самым естественным образом включаются. Поиграли, посмеялись, пора думать.

— Поднимите руки те, кто полагает, что развитие этих отношений привело к чему-то хорошему: например, к искренним и теплым отношениям?

- *Очень многие.*

— А кто полагает, что ничего хорошего из этого предприятия не вышло?

- *Несколько.*

Иметь мнение — хорошо, но еще лучше — иметь мнение обдуманное. Чтобы этому поспособствовать, быстро разбиваем народ на микрогруппы, задаем тему "Перспективы предприятия мсье Амилькара" и даем пятнадцать минут на свободное обсуждение.

- *Что происходит в микрогруппе? Дискуссия... дележка... слушание другого... обдумывание... а по большей части просто общегрупповое переваривание новых мыслей и переживаний.*

Обсуждение прерываем, начинается общее обсуждение. Предваряет все легкая разминка, когда эмоциональные выкрики молодежи были встречены спокойными ответами от народа постарше, точнее, от тех, кто оказался знаком с работой руководителя:

— *У них может не получиться! Это же трудно: вот так сразу стать хорошей женой. А у дочери вообще могут быть другие планы!*

— *Нормальная рабочая ситуация. Если у секретарши не получается хорошо делать свою работу, босс или помогает ей подучиться, или находит себе другого секретаря.*

— *А что, вот так легко найти себе на улице хорошего мужа или жену, хоть и за зарплату? Это же настоящим психологом надо быть!*

— *Конечно, надо. И если ты работника нанял, а он не подходит, приходится искать нужного человека дальше. А как же еще?*

- *Ответы были очень правильными и молодежи явно не понравились.*

Главная же тема началась с того, что Маша резко поднялась и возмущенно выдохнула: "Но это же ужасно — быть в близких отношениях за деньги!" Она была прямо-таки красива в своем возмущении, и все ею залюбовались.

Потом поднялся Виктор. Поднимался он медленно и отвечал рассудительно: "А я не понимаю, чем это вообще отличается от обычной семьи? В любой семье есть негласный контракт: например, за мужем — деньги, тяжелые покупки, ремонт и поутешать жену, когда той хочется поплакаться, за женой — готовка, стирка-уборка, нормальный секс и чтобы муж чувствовал себя в доме хозяином. Каждый платит, только не обязательно деньгами. А если, кстати, муж перестанет зарабатывать, что жена ему скажет? "Я на него горбачусь как проклятая, а денег никаких. Что за дела?" Все нормально: за все в жизни надо платить".

Ирина, очень образованная и агрессивная феминистка, как всегда, стала двигать свое: "За все надо платить, но этот Амилькар — обманщик и пройдоха. Учтите, были проведены исследования: если труд жены оценить в стандартных расценках службы быта, получаются совершенно запредельные суммы. Но в нормальной семье жена за это себя хоть хозяйкой чувствует, а тут трудиться под боссом за одну зарплату?!"

- *Свободу попугаям!*

Бизнесмен Роман был занят сложными подсчетами и Ирину не слышал: "Блин, я тут подсчитал: у меня на жену уходит в среднем 460 долларов в месяц. Да за такие деньги... Может, правда, просто хорошую жену нанять? Устроила скандал — минус 50 баксов. Вот порядок будет!"

Павел был романтиком и смысл его эмоциональной речи сводился к: "Если они не подходят друг другу, то у них ничего не выйдет и они разбегутся. Если же они понравятся друг другу, для них это окажется не работа, а жизнь, они начнут относиться к Амилькару от души и в конце концов откажутся от зарплаты!"

- *Как мне показалось, на Пашино "они начнут относиться к Амилькару от души" девушки согласно закивали, но при словах "и в конце концов откажутся от зарплаты!" кивки приостановились.*

Эта тема закончилась неожиданно: я проинформировал народ о дополнительном условии, которое мсье Амилькар поставил в конце каждого контракта: как только человек начнет вести себя не по сценарию, а от души, он будет уволен.

Народ — завис...

Я повторил: "В соответствии с условиями контракта взаимоотношения сторон должны определяться только и исключительно контрактом. Если жена, друг или дочь начинают вести себя не по сценарию, а от души, контракт с ними расторгается и они подлежат увольнению".

Маша тихо и удивленно спросила: "Мсье Амилькар — больной?" И тут снова раздался голос Романа: "Я думаю, что никакой он не больной, а очень умный человек".

- *Уважаемый читатель! Вы, конечно, можете читать дальше, но полезнее было бы отложить книжку в сторону и тезисно зафиксировать свои мысли по данному вопросу. Мсье Амилькар, поставивший такое требование, дурак, больной или знаток жизни?*

Я думаю, что мсье Амилькар хорошо знает людей и жизнь. Он знает, что вначале, пока люди не близки, но заинтересованы друг в друге, они себя контролируют, думают, что говорят, и делают то, что нужно другому. По сути, они живут по его сценарию. А потом люди расслабляются, начинают чувствовать себя естественно, и у них начинаются *близкие отношения*. Народ начинает *отношаться*: искренне, то есть без контроля, выражать друг другу то, что сейчас есть на душе. И тогда выплескивается все: порой прозрачная нежность, а порой непереваренные душевные отбросы.

Мсье Амилькар мудр, он знает, что живые отношения неуправляемы так же, как и ветер. Ветер может освежать, но ветер может и пронизывать. От ветра можно спрятаться, но ветер нельзя запретить — как и отношения. И, видимо, мсье Амилькар не любит простужаться на неожиданно возникающем сквозняке. И тем более попадать под грозовые разряды от того, кто у него на зарплате. Ему нужны отношения такие, которые нужны ему, контролируемые им отношения, — и поэтому он настаивает, что это должны быть отношения только согласно контракту.

Но также я думаю, что мсье Амилькар болен. Потому что по-настоящему здоровый человек не запирается в своей комнате с самым хорошим кондиционером, не задраивает форточки, а предпочитает свежий воздух.

- *По крайней мере, в хорошую погоду.*



*У тебя есть и дождь,
и радуга, и солнце.*

По-настоящему здоровый человек не бежит от живых отношений вообще, не изолируется напрочь от чувств, а им радуется и им открыт.

- *По крайней мере, когда к нему идут с теплыми объятиями и сердечной радостью.*

Постановка учебной задачи

Я люблю дискутировать, но более не словесным трепом, а построением реальной жизни. Прав или не прав мсье Амилькар, исследовать это лучше не в размышлениях, а практически. Что я группе, естественно (мы же в Синтоне!), и предлагаю. Ставлю учебную задачу: по примеру мсье Амилькара хоть с одним человеком, с кем отношения нормальные, но не близкие, построить близкие, доверительные и управляемые отношения.

С нуля. Взять и построить близкие отношения. И не просто близкие доверительные, а еще и — управляемые отношения.

- *Вот так простенько. Я не знаю профессиональных психологов, которые это умеют, но я знаю, что для синтоновцев эта задача — достойная. По крайней мере, научиться на этом пути возможно многому.*

Итак:

Инструктаж и задача

Вы можете предложить кому-то стать вашими: Другом или Подругой, Женой или Мужем, Дочкой или Сыном, соответственно Мамой или Папой. Ограничения: не брать по три Жены или два Мужа, а также не заводить при живой жене Подруг и Любовниц.

Игру можно строить на трех разных уровнях глубины. Первый уровень — вы встречаетесь только в Синтоне и игра происходит только здесь. Второй уровень — вы встречаетесь на неделе вне Синтона, приходите друг к другу или к кому-то еще в гости, так или иначе где-то бываете вместе, вместе проводите свое свободное время и так строите отношения. Третий уровень — вы начинаете вместе жить. Например, снимаете квартиру или кто-то переезжает к другому домой — если кто-то живет один.

- *А если вы живете с родителями: "Папа, мам, я хочу представить вам своего любимого человека!" И это будет, естественно, правдой: вы любите его согласно контракту.*

Суть игры — строить отношения на основе сценария. Но — чьего сценария? Кто будет — боссом? Это действительно ключевой момент игры, и без его решения не будет ни игры, ни радости.

Дело в том, что мсье Амилькар изобрел семью нового типа. Семья обычная — это организация совместного предприятия: складываются капиталы (и это хорошо), но и руководство — смешанное (вот тут и подзалетите). Величие социального изобретения мсье Амилькара в том, что он свою семью решил организовать как ИЧП: индивидуальное частное предприятие. Чье предприятие? Его. Соответственно, чего хочет сегодня его жена? Ну, чего она *хочет* — это вопрос философский, а вот что она будет *делать*, можно сказать определенно: то, что хочет — босс.



- *Естественно.*

Она сегодня в плохом настроении и хочет, чтобы он посидел рядом с ней и никуда не ходил. А он хочет, чтобы она не разыгрывала несчастную дуру, то есть, простите, жертву, привела себя в порядок, занялась делом и не терроризировала его. Если мсье Амилькар он, ситуация решается на раз: она идет под душ, а потом на кухню. Если босс она, решение еще проще: они сидят на диванчике, и он читает ей стихотворения.

- *Если чего не помнит — то по книжке.*

Прекрасно решение любое, кроме одного, когда амилькарят — оба.

— *Никуда ты сегодня не пойдешь!*

— *Чего? Ты чего раскомандовалась?!*

И так далее обычное безобразие.

Основной вопрос семьи — это вопрос о власти, и именно поэтому мсье Амилькар настаивал на деньгах. Пока он платит, его жена будет его любящей женой, а не делать обиженные глаза и удивляться, почему он ее не понимает. Деньги — это власть, а власть должна быть у одного.

- *Или у одной.*

Но тогда вопрос и задача: как обойти эту трудность в вашей игре, где денег, очевидно, не будет?

Народ совещается и по крайней мере один разумный ответ звучит:

ЧЕРЕДОВАНИЕ ВЛАСТИ.

Проблему управляемости отношений, по крайней мере в игре (не в реальной семье), можно решить и без денег, просто чередованием власти. Сегодня, эту неделю, руководитель отношений — я, и наша жизнь идет по моему сценарию, а завтра, следующую неделю, — мы живем по сценарию не моему, а другой стороны. Когда и если осваивается эта схема, можно сделать следующий шаг: сценарий разрабатывается вместе, и пара живет по сценарию не своему и не другой стороны, а — совместному.

- *Главное, что живет по сценарию, по правилу, по договоренности, а не по "ндравится" и "хочется, очень хочется".*

Если хотите, игра "Мсье Амилькар" — это семейный вариант тренинга "Хозяин и Раб", только в "Хозяине и Рабе" главной задачей ставится научиться подчиняться и поэтому используются многочисленные провокации на "унижение", а в этой семейной игре это напрямую никому не нужно. Просто сегодня мы играем в:

Да, милый! Хорошо, милый! Как ты скажешь, так и будет, милый!



завтра:

Да, дорогая! Я тебя люблю, моя прелесть! Сделано, моя хорошая!

и всегда в игру "Наша радость": ищем, как любую ситуацию нашей совместной жизни мы можем сделать нашей общей веселой радостью?

Да?

Да, но: народ загрузился, пора делать перерыв.

Перерыв.

Пока у нас перерыв, предлагаю ненадолго очутиться в летнем тренинговом лагере Синтона, босиком пробежаться по плотному горячему песку, бултыхнуться пузом, распугав мальков, в коричневую Пру, потом довольно подставить живот солнцу и послушать отчет Алексея К. о его опыте прохождения тренинга "Хозяин и Раб".

Отчет Алексея К. по тренингам "Рабство", проходившим в летнем тренинговом лагере "Стружаны-98"

Часть первая: "Я – Хозяин"

Когда я понял, что завтра у меня будет рабыня, главным чувством был страх. Что мне с ней делать? И что, если она не будет меня слушаться? Однако утро наступило, и с началом действий мой страх пропал. Рабыню я занял в первую очередь обслуживанием меня — одеть,



я – хозяин!

раздеть, умыть, кормить с ложечки, помыть ноги и т.п. Другим важным направлением оказалось воспитание культуры речи — моя рабыня, оказывается, все время забывала при появлении передо мной говорить: "Я здесь, Господин", услышав приказание — отвечать: "Да, Господин". Были пробелы и в культуре поведения: глаза вниз, всегда следовать за господином и т.п. Пришлось заняться дрессировкой, слава

Богу, что для этого моя рабыня принесла мне длинную и гибкую рябиновую хворостину.

Я знал, что рабыню положено высечь, более того, я этого хотел, но, возможно, именно поэтому решиться на это было страшно. В конце концов я собрался с духом, и, когда рабыня несколько раз подряд забыла сказать: "Да, Господин", я поставил ее к дереву и отсчитал несколько ударов розгой (по попе). Совершив это, я почувствовал себя аж героем и стал собирать провинности для ее следующего заслуженного наказания.

Однако во второй половине дня, когда моя рабыня уже вполне освоилась со своей ролью, я почувствовал, как я от этой тяжелой работы — быть Хозяином — устал. Я устал настолько, что согласился только на массаж (правда, приятный) и вторую порку отменил.

Чем, оказывается, сильно огорчил мою рабыню. В обратной связи после тренинга я узнал, что она с восторгом ожидала следующего наказания и, увидев мою распластанную слабость, была сильно разочарована.

Совет будущим Господам: рабынь пороть надо обязательно. Пороть лучше сразу после каждой провинности, а не откладывать и копить, это непедagogично. Несколько малых никогда не заменят одну большую порку, и главную порку важно обставить церемониями: розгу должна найти, подготовить (отмочить) и принести сама рабыня и на коленях подать ее с просьбой о наказании. Во время наказания она должна считать удары и благодарить за каждый, а в конце с благодарностью за науку целовать розги и руки Господина. Творчества, господа, больше творчества!

Итоги? Разрешил себе кучу ужасных вещей и от них же — освободился.

Во-первых, я разрешил себе использовать другого человека. В жизни я делал это все равно, но одновременно внутри верил, что "использовать людей — плохо!", и поэтому делал это — "не нарочно". А теперь я почувствовал свое новое состояние — состояние Хозяина, и это чувство пришло ко мне изнутри. Когда я Хозяин, я *требую послушания* не только от рабыни, но и от всех окружающих (свободных). При этом я делаю это с внутренним ощущением, что они *обязаны* меня слушаться, и самое интересное то, что они теперь почему-то это делают.

Во-вторых, я научился жить, ориентируясь только на то, что нужно мне. Это была моя обязанность как Хозяина, и поэтому мне пришлось отслеживать и пресекать все моменты, когда я рвался позаботиться о рабыне и облегчить ее жизнь. Мне приходилось все время думать, в чем интересы мои, а в чем — интересы рабыни, а в результате — появилась большая свобода: свобода куда и на какое место в зависимости от ситуации поставить чьи интересы. Как дополнительное следствие — стал более внимательным к Другому человеку, его жизни и интересам.

А самое страшное то, что я разрешил себе получать удовольствие от унижения другого. Если почесать в затылке, то могу признаться, что такие желания у меня возникали всегда, в результате чего были и мстюльки исподтишка, и противное чувство вины. Теперь, когда я запрет снял и разре-

шил себе не только хотеть унижить другого, но и сделать это аж с прочувствованным удовольствием, это желание куда-то исчезло. Ну и ладно, не очень-то и жалко.

И еще последнее, очень любопытное, наблюдение после тренинга. Столько вложив себя в рабыню, я стал ее воспринимать как часть себя, как свою ногу или руку. Я к ней привязался, и терять ее оказалось — больно. Я почувствовал, что стал этого человечка уважать, любить и принимать гораздо больше, чем раньше. Она стала мне очень близким человеком, и, по-моему, я в нее немного влюбился.

Часть вторая: "Я — Раб"

К этому тренингу я готовился заранее. Долго выбирал Госпожу, настраивая ее на глубокую и интенсивную работу со мной. Как потом я узнал, я добился успеха: она полночи не спала, выдумывая трудные для меня задания и вообще, как мне дать прочувствовать состояние раба.

Первое, что я сделал (видимо, со страху), став рабом, это сразу включил состояние транса: такое межпланетное ощущение, когда свои желания исчезли все и сразу.

Осталась только Госпожа, которая велела звать ее Барыня и сразу взялась за меня весьма энергично. Работа со мной велась одновременно в нескольких направлениях.

Во-первых, воспитание культуры поведения: глаза — вниз; звать — Барыня; идти — только сзади; сидеть — на коленях смиренной мышкой. А вот идти — бодрее, смотреть — веселее и прочая полезная наука. Сначала я как-то забывался, но потом, после напоминаний словом и розгой, дело пошло успешнее.

Во-вторых, я разнообразно обслуживал свою Барыню: одевал, раздевал (глаза — вниз!), мыл ей ноги, носил за ней полотенце и отгонял веточкой комаров. Комаров было всегда много. Моя Барыня, видимо, подготовилась хорошо и имела меня по полной программе: я был сиденьем и подставкой для кружки, я пел ей романсы и стоял статуей с цветочками на голове, а ездить у меня на шее ей просто, по-моему, понра-



вилось. Ради справедливости должен отметить, что все издевательства и унижения от моей Барыни носили вполне функциональный характер.

Когда эмпирическим путем моя Хозяйка поняла, что обычные "унижения" на меня не действуют, она придумала хороший ход: принудительно меня "поднимала" из рабства, чтобы потом опять опустить. В частности, заставляла меня петь и играть на гитаре, потом резко обрывала, заставляла певуче рассказывать сказки, а потом "дурак" и розги. Я душу открываю — и мне туда "плюют". Классный тренинг!

- *Особенно полезно это в отношении игры на гитаре. Кто знает меня в жизни, помнит, как я люблю, чтобы меня "поугаваривали", а я долго и противно капризничаю, и только потом, в качестве большого одолжения, начинаю петь. А надо взять розги и...*

Моя Барыня была жесткой и требовательной, и за мою лень и нерасторопность наказывала меня регулярно: за завтраком лишила оладий, днем не пустила на часть тренингов, тогда же не дала проститься с отъезжающими из лагеря друзьями и вообще заставила перестирывать ее белье, чтобы не халтурил. Я вообще-то лентяй, люблю порассуждать, почему я не могу этого сделать, откладываю на потом и на каждый шаг вперед делаю два шага назад и три шага вбок. А тут пришлось ручек не жалеть и не болтать, а делать, причем сразу же и быстро. Чудодейственное воздействие здесь оказывают, опять же, розги.

- *Ах, если бы самому, без Хозяйки, научиться так работать!*

Чтобы пользы от меня было больше, пару раз Барыня сдавала меня в аренду на общественные работы. Я делал все, что приказывали мне "свободные" люди, но в целом у меня было к ним чувство высокомерия и презрения. Огромное количество народу сочувствовало "моим страданиям" при том, что мне было хорошо. Все беспокоились обо мне, хотя мне было абсолютно все равно, что со мной будет, и вообще пытались относиться ко мне как к человеку, что мне было совершенно не нужно. Жалко и смешно выглядели "аболиционисты", хотевшие меня освободить. Я чувствовал себя просто инструментом, и, когда "свободные" люди, не зная, что со мной делать, вместо меня сами выполняли "рабскую" работу, не используя меня по назначению, у меня было к ним чувство презрения, как к неумелым и глупым хозяевам. Мне кажется, что окружающие испытывали гораздо больший дискомфорт, чем я.

Вообще, что касается моего состояния, то после некоторого первоначального дискомфорта, почти сразу, ко мне пришло ощущение невиданной внутренней силы. К концу тренинга оно росло и росло. Я чувствовал, что состояние окружающих гораздо слабее и хуже моего. Я чувствовал, как постепенно сдает группа и Хозяйка, а я ощущал себя сильнее и сильнее. Я думаю, что если сделать рабство более длительным, типа марафона на несколько дней (а это нужно сделать обязательно!), то результаты будут еще сильнее и в конце это может привести к абсолютному "доминированию снизу". Когда душевные силы у Хозяйки иссякнут, а у раба возрастут плюс он полностью идентифицирует свои чувства с душой Хозяйки, он начнет "подчиняться с опережением", определяя ей, чего ей от него хотеть. Мне это кажется вполне реальным.

Подвожу итоги этого тренинга: самое главное, что я почувствовал нового в состоянии раба, это чувство полной внутренней свободы и пустоты. Я думаю, тут дело в следующем: в обычной, "свободной" жизни в моей душе идет постоянная борьба различных желаний, заморочек, лени, мне нужно принимать решения, и все это требует сил. А в рабстве существует только одна направляющая сила — воля Госпожи, соответственно в душе ни протеста, ни сомнений: приказ получен — его надо выполнять.

- *Легко!*

Так я в рабстве познал радость и восторг свободного труда — труда, свободного от сомнений, колебаний, противоречий.

- *Что-то вроде "советской свободы нового типа" по Бердяеву, когда нет свободы выбора пути, зато полная свобода идти в заданном направлении.*

Что меня поразило, так это пришедшая ко мне огромная внутренняя устойчивость и сила: оказалось, что в этом состоянии я неуязвим: меня невозможно ни "обидеть", ни "унизить" или чего-нибудь "лишить". Я получил практическое подтверждение идеи, что "унижаю" и "обижаю" себя я сам, сам решаю быть "униженным и оскорбленным". Все просто: "лишить" можно того, что есть или "положено", а мне, как рабу, не положено ничего. Поэтому любая мелочь, которая приходит, воспринимается как подарок, без обычных "свободных" переживаний: "А чо мне недодали, ведь положено?!!" Только в рабстве я понял, что значит "принятие реальности" — что есть, то есть.

Так вот, на тему "есть или не есть?". Я как-то отделился от своих переживаний и ощущений, в результате чего гораздо слабее воспринимались болевые ощущения, холод, вода, комары и т.п. Возможно, я убрал оценку этих ощущений и принимал их как данность.

А самое любопытное для меня было то, что тренинг разрушил мой закоренелый эгоизм. Раньше всегда в центре моей души был Я, мои заботы, боли и проблемы, а тут произошло чудо, и меня, как личности, — не стало. Все мое внимание переключилось с Я на Другого, конкретно — на Госпожу, на ее душу, ее тело и ее чувства. Я стал все более и более чувствовать, что ей нужно, жить ее чувствами, стал ощущать ее тело как свое. На обратной связи она потом сказала, что ей казалось, что я начал читать ее мысли. Я впервые понял и почувствовал, что значит **"жить душой любимого"**.

- *Хотя — пути любви неисповедимы: я уловил момент, когда стал воспринимать Хозяйку как свою собственность, как любимую куклу.*

Возможно, некоторые усмотрят здесь апологию рабства, но для меня этот тренинг был находкой. Оказавшись без ответственности вообще, я гораздо лучше почувствовал те моменты в жизни, когда я, внешне беря ответственность, на самом деле сваливаю ее на других. Именно в состоянии раба, который несвободен по определению, я почувствовал, насколько я несвободен в "свободной" жизни: в жизни я тоже часто раб, но я не хотел этого видеть, а теперь — разглядел. Более глубокое принятие реальности и снятие завышенных требований к Другим и жизни помогает мне сейчас лучше требовать от других и добиваться того, что я хочу. Я стал легче и без внутреннего протеста, без долгих вычислений: "А не используют ли меня?" — сотрудничать и подчиняться, когда это нужно для дела. Самое главное, появились ориентиры, насколько я могу быть внутренне сильным, свободным, устойчивым, насколько я могу вжиться в другого, насколько я могу действительно заниматься Делом без долгих и пустых колебаний. И сейчас я иду к тому, чтобы в "свободной" жизни достичь тех высот внутренней свободы и силы, которые я почувствовал в состоянии рабства.

- *Пожелаем на этом пути Алексею успехов.*

А у нас — перерыв закончен, народ чаю попил,

- *надеюсь, что вы тоже,*

и мы снова приступаем к нашим Играм.

Большой привет от Кати, твоей будущей жены

Во что бы вы ни собрались играть, игра будет в парах, а пары надо создать. И лучше сделать это — красиво. Тревожиться оснований нет, твоя пара — это не *обязанность* играть с этим человеком, а только возможность, и до чего договорятся люди в реальности — это игра их. С другой стороны, если твой выбор окажется удачным, почему бы и не разыграть партию мсье Амилькара?

А начнем мы — с сердечных приветов.

Каждый и каждая берет ручку и на маленьких листках рисует сердечки: на Маленький Привет — одно сердечко, на Средний — два, на Большой Привет — целых три, и все приветы должны быть подписаны — от кого они?

- *Например: "От Кати, с любовью".*

Теперь бумажки с сердечными приветами необходимо сложить, чтобы не было сразу видно, какой — Большой, Средний или Малый — привет вы будете дарить.

- *Чтобы ориентировались на свои чувства, а не на шанс получить взаимный выбор.*

Сделали — и пересели: полукруг девушек против полукруга ребят.

- *Ах, как красиво! Можно даже поаглодировать!*

Начинают ребята. Поднялись, звучит музыка, наши сплошь симпатичные молодые люди подходят к девушкам, опускаются на одно колено,

- *на свое колено*

целуют руки девушкам, отдают приветы и возвращаются на свои места.

Если лица очень тоскливые — из-за того, что девушек много, а приветов всего три, можно разрешить ребятам отдельно подойти к еще... ну ладно, еще к двум девушкам — и поцеловать их также.

- *Но уже неофициально, без приветов.*

И следить, чтобы любопытные девушки приветы не разворачивали!!!



И вообще их очередь выразить свои сердечные склонности. Девушки-красавицы встают (музыка!), мягко идут к ребятам и с реверансом отдают им приветы свои. Молодые люди догадываются встать и с поклоном головы привет принимают.

- *Вообще-то многие успевают и поцеловаться. Ну недисциплинированный народ, понимаешь!*

Все. Народ расходится по своим местам, изредка поглядывая друг на друга, но, в основном, раз за разом считают приветы, которые все время высыпаются из рук и падают с коленок. Соответственно количеству полученных сердечек (не приветов вообще, а именно сердечек) выстраиваются два ряда: ряд ребят и ряд девушек.

- *Вообще-то девушек, выстроенных в ряд, мне всегда видеть странно, но процедура — вещь строгая.*

Что вообще это значит: девушка с того края, где сердечек много, и девушка, не получившая сердечек? Некоторые печальные девушки уверены, что есть девушки привлекательные, а есть они, но я думаю по-другому. Я знаю, что есть девушки, которым нравится быть привлекательными, которые научились стрелять глазками и которые не ленятся нечаянно дотронуться теплым бедром до смущенного соседа, залиvisto хохоча ему в глаза. А если он не смущенный, а очень даже довольный, то в следующий раз можно мило присесть ему на колени.



"Стрельба" глазами!

- *Ну места же очень мало!*

А самое главное — все это ей должно нравиться самой. Если нравится — она сделает все, что нужно, и ребята будут ходить вокруг нее кругами. А поленится или еще не всему научилась — ребята будут образовывать круги вокруг ее более бодрой подруги. Все это — делается.

- *Конечно, если ты выбираешь это делать.*

Но это философия, а группе предстоит нечто более интересное — выбирать себе пару по строго научной и абсолютно справедливой методике.

- *Автором которой является Антон Сажин, синтоновец. Вот взял и придумал такую удачную вещь!*

Итак, по правую руку от ведущего стоят ребята, по левую (ближе к сердцу) — девушки, и ведущий предлагает им по очереди (первый Жених, первая Невеста, второй Жених, вторая Невеста и т.д.) назвать свою пару. Точнее, первым делом Жених или Невеста должны объявить: "Выбираю я!" или "Выбирают меня!" Что это значит?

Если, например, наш Жених говорит: "Выбираю Я", он сам подходит к девушкам и делает предложение той, которую выбирает он. Девушка реагирует: "Да!" или: "Нет..." Если "да", мы за них рады, если "нет" — у нашего героя два подхода (два выбора). Если, правда, и там он встречает "нет", то он переходит в хвост ряда и размышляет о превратностях злой судьбы.

Если же Жених объявляет: "Выбирают меня!", то... то так практически не бывает, так иногда говорят только девушки. Итак, если Невеста выбрала, чтобы выбирали ее, то ведущий называет ей каждого Жениха по порядку его рейтинга. Жених говорит: "Нет!" (предположим), следующий — тоже,

- не потому, что эта девушка ему не нравится, а потому, что еще больше ему нравится другая, так вот, когда следующий молодой человек говорит: "Да", наша Невеста может ответить как "да", так и "нет". "Да" — все понятно, а вот если "нет" — то у нее сгорела одна попытка и осталось еще две...

Если вы еще не поняли, какие интриги здесь может устроить жизнь, то представьте славную девушку Лизу и такую простую картинку: за Васей и Петей стоит Федя, который ей интересен, но вдруг Вася говорит: "Да!"

- ладно, ему "нет!",

но за ним страшное плотоядное "Да!" произносит и Петя! Что делать? На "да" наша Лиза идет в пару к ненужному ей человеку, на "нет" — уходит в хвост и подставляет себя, возможно, под еще более печальную неизвестность.

- Бедная Лиза!



Невеста



Жених



Бедная Лиза

Впрочем, может, все и обойдется. И действительно, сегодня пару раз сердце у группы замирало, но закончилось все благополучно, и через десять минут (это недолгая история!) вся группа стоит в довольных парах.

Ну и что?

А пока — ничего.

Пара — это значит только то, что два симпатичных друг другу человека оказались сейчас совсем рядом. Какие примут они решения — играть ли в мсье Амилькара вообще и в супружеские отношения в частности — дело их, но дело ведущего поближе познакомить их с этой перспективой. Теперь, глядя друг на друга, имеет большой смысл еще раз проверить (прочувствовать, ощутить реально), что может быть между нами, если мы решим быть близкими друг другу людьми?

Ну вот давайте и ощутим.

Семья озадаченная и довольный мсье Амилькар

Все пары получают листки с заданиями "Театр" и "Вечеринка", и ситуации, представленные там, предлагается разыграть между собой вживую. Ситуации самые что ни на есть житейские, семейные, если хотите — примитивно-приземленные, а решать их тем не менее — надо.

Вот, например, ситуация первая: воскресный день, муж Вася решил сделать своей жене Маше подарок, купил билеты в Ленком, и вот за обедом встал вопрос — что надеть? Вася хочет, чтобы Маша надела мини, она хочет макси. Как Васе добиться, чтобы Маша надела его подарок — очень сексуальное мини-платье, если Маша упирается?

- *Самое простое здесь, естественно, плюнуть и уступить: ведь вопрос-то пустяковый. Тут все ясно, неясно одно: кто должен уступить? Если вопрос пустяковый, то почему я?*

Душа жены тоскует:

– *Ну почему бы ему не прислушаться к тому, что хочу сегодня я? Я ведь достойна этого?*

Душа мужа взыскует:

– *Ну что ей, трудно для меня? Тем более ведь я же ее люблю и хочу ею любоваться!*

Вслух:

– Не наденешь — иди тогда в театр одна. Ответ: "Ну и пожалуйста" — с дальнейшей взаимной обидой:

– ..!

– ..?

– ..?!

– ...!!

– !!!

– !!!

The end.

А теперь вопрос главный: а что будет, если они играют в Амилькара и босс сегодня — он?

– Любимая, я хочу видеть тебя сегодня в этом очаровательном платье!

– Да, милый, твой подарок мне очень дорог!

- И все, даже скучно как-то. Была ситуация — нет ситуации. Все решается сразу.

Что, собственно, и предлагается: порешать ситуации "как люди" и сравнить с тем, как это было бы в семье мсье Амилькара. Иногда такое сравнение пробуждает любопытные размышления. И иногда даже начинает казаться, что, может быть, стоит попробовать так пожить?

- Не "как люди", а с пониманием и любовью. Как в сказке.

Так или иначе, начинаем:

Театр

Воскресный день, муж Вася решил сделать своей жене Маше подарок, купил билеты в Ленком, и вот за обедом встал вопрос — что надеть? Вася хочет, чтобы Маша надела мини, она хочет макси.

- Как Васе добиться (в обычной жизни), чтобы Маша надела его подарок — очень сексуальное мини-платье, если Маша упирается? А если они играют в Амилькара и босс сегодня — он?

Звонок, Васю очень просит зайти друг Петя подправить одну мелочь на его компьютере. Вася смотрит на часы и говорит: "Хорошо, зайду", а Маша говорит: "Ты что, мы опоздаем! И вообще — сегодняшней вечер мой, ты обещал мне его подарить!"

- Как Маше добиться (в обычной жизни), чтобы Вася перезвонил Пете и сказал, что он зайдет к нему завтра? А если они играют в Амилькара и босс сегодня — она?

Вася тем не менее сказал, что будет у памятника Пушкину в 18.30 ждать Машу, и направился к Пете, а Маша похрюкала на Васю, попила чаю и вот в 18.30 стоит у памятника: Пушкин есть, дождик, ветер и холодрыга есть, Васи нету. Вася приходит с опозданием на 15 минут, замерзшая Маша выливает на него все свои очень горячие чувства.



Маша

- *Как Васе прекратить этот поток (в обычной жизни)? А если они играют в Амилькара и босс сегодня — он?*

Вася и Маша направляются к Ленкому, Маша лезет в сумочку за билетами и обнаруживает, что билеты вместе с деньгами она забыла дома. Вася высказывает ей все, что он о ней думает, и вообще грубит.

- *Как Маше изменить поведение Васи (в обычной жизни)? А если они играют в Амилькара и босс сегодня — она?*

Вечеринка

Вася и Маша решили пойти куда-нибудь к друзьям. Позвонили, узнали, где тусуется народ, и попали на классную веселую вечеринку. Попили там чаю и сухого, на душе у всех очень потеплело, хорошо потанцевали, и после одного из танцев на колени Васи присела очень веселая девушка Анечка, которую Вася, несмотря на поджатые губы Маши, сгонять не стал. Тогда Маша вспыхнула и, отозвав Васю, рассказала ему, какой он кобель.

- *Как Васе побеседовать с Машей (в обычной жизни)? А если они играют в Амилькара и босс сегодня — он?*

Вася перед Машей извиняться не стал, а взял бутылку водки и стал ее целенаправленно выпивать.

- *Как Маше это дело прекратить (в обычной жизни), когда Вася хочет выпить? А если они играют в Амилькара и босс сегодня — она?*

Вернувшись домой, они помирились и очень любили друг друга. На следующий день, в понедельник вечером, Маша очень без Васи скучала и очень его ждала, но он куда-то пропал. И с работы не идет, и не звонит. Маша изволновалась, не знала, что и думать, а Вася появился только полвторого ночи. Он был у Пети, у которого снова грохнулся ком-

пьютер. Маша с красными глазами высказала Васе все, что она про него думает.

- *Как Васе на это реагировать (в обычной жизни)? А если они играют в Амилькара и босс сегодня — он?*

На этом "Театр" завершился и "Вечеринка" закончилась. Каковы были итоги этой небольшой игры?

Народ, конечно, наигрался в свое удовольствие, попрепирались и попинались от души, и первые отзывы были, по сути, продолжением семейных пихалок. Ребята начинали: "Ну нельзя же быть такими упертыми, как эта Маша!", в ответ на это девушки катили: "А сами-то?!", после чего от мужчин ехала отходная ворчалка: "Ну и как с ними разговаривать?"

- *"С ними" — наверное, имелось в виду "с любимыми людьми".*



Ну и как с ними разговаривать?

Отсюда где-то на час вышли ролевые игры в режиме демонстрационки, где стили разрешения этих конфликтных (ну, трудных) ситуаций показывал я. При почти полной непредсказуемости конкретного сюжета все вышло удачно, мне удалось обойти почти все подводные камни и практически каждый раз договориться и с учебным Васей (в роли Маши) и с Машей в роли себя — короче, игра вышла поучительной и всем все очень понравилось. И тем более неожиданной была эмоциональная реакция Андрея, который объявил, что это все, конечно, здорово, но ему весь этот высший пилотаж не нужен, он человек простой, не профессиональный психолог и вместо подбора нужных слов и интонаций он лучше поступит, как мсье Амилькар. То есть как нормальный бизнесмен.

На следующий день на доске объявлений Клуба появилось нечто, привлечшее всеобщее внимание:

ЖЕНА**как основное место работы**

Молодой бизнесмен
рассматривает вакансии
на должность жены
(на постоянную работу)

Требования высокие,
зарплата ориентировочно
200\$

Время работы, условия и требования
обговариваются. Предусматривается
учёба по повышению профессиональной
квалификации.

Тел: XXX-XX-XX, Андрей

Администратор был в курсе и давал пояснения: все на полном серьезе, будет запись в трудовой книжке, идет стаж, налоги платятся. Мужские кандидатуры не рассматриваются. Объявление висело в Клубе две недели, после чего исчезло, а Андрей стал ходить довольным. Отчеты по результатам эксперимента предоставить обещал. Я их с нетерпением жду.

Да, но ведь это было уже позже. А чем завершилось то наше занятие?

Оно еще продолжалось. Были обсуждены различные сценарии (что, действительно, близким людям можно делать друг рядом с другом?), детально поработали с болевыми точками во взаимоотношениях (теми очень личными моментами, когда слова и поступки близкого человека делают нам больно), с точками возможного счастья (с еще более личными картинками и сценариями, осуществление которых дает понимание: "Вот оно, счастье!"), но вот закончилась и эта, очень нужная, работа. Все встали. Образовали красивый общий круг, зазвучала тихая музыка, и стало тихо. Последние вопросы от ведущего: "Кто из этих людей мог бы стать мне очень близким человеком? Буду ли я ждать, пока он сам подойдет ко мне, или подойду к нему сам?"

Музыка зазвучала громче, быстрые взгляды еще раз оценили ситуацию, и — люди пошли навстречу друг другу.

ЛЮДИ ПОШЛИ НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ.

Пожелаем им счастья!



ДИСТАНЦИЯ

Дистанция



Алиса замерзла!

— Алиса замерзла! Чтобы всем высушиться, объявляю **СТРАННЫЕ СКАЧКИ!** Становитесь строго в беспорядке! Ну?

— А куда бежать?

— А куда хочешь!

— А как мы узнаем, кто победит?

— А как кто устанет, перестанет и выдохнет, так он уже и победил.

— Так все победят!

— И замечательно!

Алиса в Стране Чудес, видимо, имея в виду Дистанцию.

Синтон глазами детсадовца

Рассказ о Дистанции я начну все-таки издалека, так же, как я начинаю рассказ о ней приходящим в Клуб новичкам. О, приход новичков и первые беседы с ними — это событие, достойное отдельной главы.

Итак, по воскресеньям на день открытых дверей в Синтон приходит новый народ. Осматриваются, интересуются. Более всего их интересует: правда ли, что Синтон — это Синтон, и получают ли они здесь то, что хотят? А что хочет народ? Набор достаточно стандартен:

- расширить круг друзей;
- получить приятный досуг;
- порешать свои проблемы на тренингах (говорят, веселых);
- поспорить с Козловым.

Получат ли они это в Синтоне? Получат. Но если бы они знали, что их ждет на самом деле...

Мне это очень напоминает то, как ребенок переходит из детского сада в школу. Ребенок в восторге: "Ой, мы завтра пойдем в школу, я понесу портфель — новый! — мой портфель с настоящими блестящими застёжками! А в школе мы будем рисовать карандашами и ручками, мне уже — дали!"



Все правда, в школе они будут рисовать карандашами и ручками, и застёжки у портфеля блестящие, дело только в том, что Школа — это все-таки совсем про другое. И задача учителя — начав с цветных карандашей, заинтересовать ребенка Школой, а в результате — поставить ребенка на учебу. Ребенок идет в Школу за одним, а ему дают совсем другое, существенно большее.

- *Обманывают, да?*

В Синтоне все без обмана: в Клубе новички получают и приятный досуг (море), и расширяют круг друзей (до перебора), и с пользой потрудятся на качественных тренингах (устану перечислять тематики).

- *Вот с Козловым поспорить — получается редко. Потому что вместо споров быстро начинается совместный поиск и умная учеба.*

Но главное действительно в том, что Синтон даст пришедшим в него людям существенно другое, нежели они от него ждали. Синтон даст им — Школу. Школу жизни. И научит их учиться жизни самостоятельно.

- *Величину этого в полной мере может оценить только тот, кто Синтон прошел. И кто знает, что такое — Дистанция.*

А что это такое?

Дистанция — это отрезок жизни, где человек по-настоящему выкладывается. Но одновременно и оказывается способным совершить что-то действительно стоящее.

Если хотите, эпитафия

Дистанция — это специальная система упражнений, развивающая личность по следующим направлениям:

- умение любить;
- конструктивно-позитивное отношение к жизни;
- общение и взаимоотношения;
- физическое здоровье;
- внутренняя свобода;
- деньги и отношение к ним;
- продуктивная жизнь;
- общая и речевая культура.

Какого рода даются задания? В качестве примера приведу упражнения первого курса (а всего на Дистанции их три). Итак:

Упражнение "Если бы я любил..."

Я вас люблю!

А может, не надо?

Если бы ты любил себя, людей, дела, вещи — что бы ты чувствовал? Как бы ты себя вел, как смотрел, реагировал, относился?

Я ВАС ЛЮБЛЮ!



Человек получает такой текст упражнения и далее думает, как он мог бы это "Если бы я любил" выполнить. Или начинает его выполнять, попутно разбираясь со своей душой, а также с целями и смыслами этого упражнения. Если бы это упражнение выполняли вы, я бы скоро задал вам следующие вопросы:

Со сколькими людьми вы контактировали в течение дня? Скольких из них вы любили? Сколько времени конкретно? Почему вы думаете, что вы их любили? Как вы определяете, как вы узнаете, что вы любите какого-то человека?

Понятно, что одна из задач упражнения — *узнавать* это состояние, состояние любви, узнавать настолько ясно и четко, чтобы позже в спорных житейских ситуациях не было разногласий: "ты любишь или нет". А также чтобы твоя любовь людей устраивала.

- *Я люблю человека, но возмущаюсь его поступками. А его это устраивает? А такая любовь действительно ему (и жизни) нужна?*

Вот семья. К мужу пришел друг, жена его облаяла, теперь мужу очень хочется ее укусить. А если бы он ее любил: что бы он сделал?

- *Более того: что бы хотел сделать? Как на нее смотрел бы, что бы к ней чувствовал, если бы — ее любил?*

Для нее муж — хороший человек, но в сексе неинтересен, и вечером ее больше привлекает телевизор, а не постель с ним. А если бы она его любила?

- *Здесь нет однозначного ответа, тем более что упражнение предлагает помнить и о любви к себе. Но упражнение предлагает про все это — думать.*

Или: ваш ребенок считает, что портфель очень напоминает футбольный мяч, а сервант с фарфором — ворота, и собира-

ется бить пенальти. Защитив фарфор, вы хотели бы его же портфелем дать ему по голове, чтобы он начал соображать. А если бы вы его любили? А если бы вы одновременно любили еще и порядок?

- *И т.д. — жизнь щедра на подобные вопросы. Если бы она была так же щедра на ответы!*

Твоя любовь — это просто доброе (заботливое, ответственное) отношение к... — или нечто большее? Есть ли ощущение общности, стремление к близости? Есть ли ощущение: "родное, мое, сердечное?", живое трепетное восприятие его, живого и трепетного?

Что несет твоя любовь? Какой в ней смысл — тебе? тому, кого ты любишь? делу? вещи, к которой ты проявляешь любовь?

Если ты любишь все и всех — ты живешь теперь в мире, наполненном любовью? В любимом мире? Как тебе теперь живется в таком мире?



Вопросы для философствующих исследователей: если ты любишь все и всех — количество любви на каждого в соответствии с законом сохранения энергии стало меньше? Или твоя любовь такая, что чем больше ты любишь всех, тем чище и богаче твоя любовь к каждому?

И вопрос совсем вредный: если ты любишь все и всех — все вещи стали для тебя равными по значимости? Любить стало все равно кого?

О любви к себе: можешь ли ты сказать, что ты себя любишь? Хочешь ли ты любить себя больше или по-другому? Как ты реагируешь на свои ошибки? Часто ли ты себя хвалишь? Как себя поддерживаешь в трудных ситуациях? Какие подарки ты готов себе подарить, чтобы душевно порадоваться? В твоей любви больше материнского (всепрощающего и безусловно принимающего) отношения или отношения требовательно-отцовского?

- *Когда ты проснулся, но не выспался, любить себя по материнской модели — это с удовольствием подарить себе еще полчаса на глазок. Любовь к себе по отцовской модели: подъем, контрастный душ, ледяное обливание, зарядка — и вперед!*

Хорошее упражнение, ей-богу!

Не удержусь и приведу отчет Ярослава В., занимающегося на дистанции в заочной психологической школе Синтона.

Что есть любовь для меня? Два компонента — чувственный (переживание любви) и деятельный (как выражаю свою любовь). В отношениях критерий проявления любви — забота о человеке, добрые поступки. Работа для меня в этом упражнении — отслеживание своих поступков и действий по отношению к людям.

12 января. Утро. Будильник. Пора вставать. Здравствуй, утро. Как хорошо дома после долгой работы. Вечером снова поездка. Сегодня надо приготовить. Встреча с мамой. В разговоре — поднимаю маме настроение (вчера очень устала), готовлю завтрак. После завтрака — прибраться по дому, сходить в магазин за продуктами. Потом — поездка в фирму отчитываться за вчерашнюю группу туристов. Автобус. Метро. По пути — улыбка печальной девушке, грустящей о чем-то. Она отвечает тем же. Малыш в коляске терзает погремушку и вот-вот готов разреветься. Делаю ему смешную гримасу — он смеется. Привет, малыши. В вагоне случайная встреча со знакомым. Он (видимо, не выспавшись) бормочет о тщете всего сущего и вообще жизнь — поганка. Рассказываю веселую историю — настроение ему поднял. Прихожу в офис со связкой бананов. Сдаю документы на прошлую группу, получаю на сегодняшнюю. Менеджер делится со мною проблемой с домашними. Сочувственно выслушиваю, не перебивая (ей нужно выговориться), угощаю бананом. Дорога обратно. Дома брат (почти 13 лет) пришел из школы и сидит за компьютером уже второй час. Тут моя любовь проявляется в мягком отстранении его от монитора и популярном рассказе о том, что бывает с глазами от долгого смотрения на экран. Лучшее пойдём пообедаем, а потом сыграем партию в шахматы и сходим погулять. Так и происходит. Вечером приходят все остальные. Готовим вместе ужин, садимся и беседуем. Я собираюсь на работу. В 22 часа еду в центр к автобусу. Вот и мои туристы. Какие вы? Нам с вами

жить четыре дня вместе. Что нас ждет? Здравствуйте, рад всех видеть (и далее как обычно). Мы отправляемся в Швецию. Женищина у второй двери возмущается тем, что в автобусе нет туалета. Рассказываю ей о преимуществах нашего автобуса и успокаиваю тем, что мы будем часто останавливаться. В глазах — только покой и радость. Полночь. Начинается новый день.

Моя работа по этому упражнению состояла в контроле соответствия моих поступков таким, какие бы я делал, если бы любил этого человека. В этот день (как, впрочем, и в остальные) несоответствий не было. Я любил всех, кто встречался мне на пути. Для меня любовь не одна. Она и к родителям, и к брату, и к знакомым, и к незнакомым людям. Различий нет. Критерий — поступки. Они добрые. Я хочу, чтобы этому человеку было хорошо. Не важно, кто он — друг или незнакомец. Они — люди, и я всех их (и каждого персонально) люблю.

То же относится и к миру. Я принимаю его во всей его полноте. Вокруг столько прекрасного. Вот на веревке висит простыня, раскачиваемая ветром. Как здорово она качается под его дуновениями. А за нашим домом — троллейбусный



парк. Там столько милых троллейбусов. Они потешно гудят и переезжают с места на место. Они ведь тоже очень красивы. Как замечательно лает злая собака с соседнего этажа. Она облаивает всех без исключения и даже норовит укусить. В этот лай она вкладывает всю свою душу. Мир ее жесток. Она защищается своим лаем и агрессивностью. Но как чудно задирается ее хвостик и какой яркий блеск в ее глазах. Я мог бы перечислять бесконечно. Стройное деревце у подъезда, легкое облачко на небе, напоминающее верблюда, толстый селезень на речке (не Неве), пережидающий зиму, полуразрушенный фонарь на бульваре —

все это часть огромного прекрасного мира, который я люблю и собираюсь любить и дальше.

Про вещи было интересно. Я оглядел все, что есть дома. Обнаружилось, что выделить вещи, которые я любил бы как-то по-особому, нельзя. Все они нуждаются в заботе, и ко всем я отношусь с уважением — ведь они помогают мне в этой жизни. Чайник кипятит для меня воду, туалетная бумага создает комфорт и сухость, бумажник хранит документы, дверь пропускает меня в дом, будильник будит по утрам, а половая тряпка помогает навести чистоту. У нас дома принято беречь вещи, и я забочусь о них: чайник чищу, будильник завожу и стараюсь не ронять, бумажник бережно храню, а тряпку аккуратно споласкиваю, но, если чашка вдруг разобьется, а брюки порвутся, то это не беда — можно купить новые. Если же выделить какую-то вещь как амулет, то ничего не изменится в моем отношении к ней — ведь и все остальные вещи мне помогают и приносят удачу.

Себя любимого я люблю за то, что я добрый, заботливый, легкий на подъем, у меня зеленые глаза, я умею играть на гитаре и скрипке, неплохо пою, много читаю, люблю детей, люблю путешествовать, хорошо готовлю салаты и некоторые другие блюда, внимателен к людям, разбираюсь в музыке, могу поднять себе и другим настроение, успокоить, умею ловить щуку, вызываю доверие у других (людей и животных), имею представление о том, чего хочу добиться в жизни, ищу путь, позволяющий это сделать, стремлюсь узнать много нового, доверчив, общителен, интересен как собеседник, профессионально вожу экскурсии, не завистлив, не жаден, разбираюсь в картах (географических), занимаюсь изменением себя в лучшую сторону. А вот перечень того, за что я себя не люблю, я не привожу. Дело в том, что я люблю в себе все, в том числе и то, что хотел бы изменить. Я принимаю себя вместе с недостатками (хочу подчеркнуть, что их я тоже люблю), которые хочу изменить и уже изменяю (иначе я не стал бы заниматься в Заочной Школе).

Упражнение "Солнышко"

– Оценка умения быть счастливым?

– Хор.

Ошо.

1. "Хорошо!" В любой штатной ситуации, что бы ни случилось, говори себе с внутренней улыбкой: "Хорошо!". На тебя кричат — "Хорошо". Ты кричишь — тоже "Хорошо". Научись видеть светлую сторону в любом событии.

2. Что бы ты ни делал, делай это с прочувствованным удовольствием.

На событии не записано, как тебе его переживать, и одна из задач упражнения — прекратить разыгрывать драматизации, превращающие события в Проблемы и Неприятности.

- *Смотри главу "Событие, его осмысление и способы его переживания".*

Все ли в жизни можно увидеть как "Хорошо"? Не стопорите себя этим метафизическим вопросом, не напрягайте себя сверх разумного,

- *типа детских страшилок "Вот если тебе отрежут уши, опустят в кипящее масло и будут щекотать",*

и пусть, по крайней мере для начала, ваше "Хорошо" касается только штатных, обычных событий вашей жизни.

Купил булочку с маком.

- *Хорошо?*

Булочка оказалась без мака.

- *Будем плакать?*

Один из секретов успеха здесь — развить внутреннее душевное "Хорошо". При слабом внутреннем "Хорошо" для реакции на мир "Хорошо" требуется обоснование: "Хорошо, потому что".

- *На дворе потекла голубая весна. Вечером придет Аленка. Класно!*

Если же твое внутреннее "Хорошо" окрепнет, оно будет идти из тебя всегда и свободно: хоть с обоснованием, хоть без. "Я жив. Хорошо!"

- *Ты жив — какие нужны обоснования еще?*

Упражнение можно считать отработанным тогда, когда позитив в происходящем видится сразу, а не задним числом, когда череду событий своей жизни ты по умолчанию встречаешь светлым "Хорошо", а уже потом, если будет нужда, можешь в обоснование искать плюсы.

- *Ну а не найдешь — не расстраивайся, пусть твоё "хорошо" живет и без важных обоснований. Пусть живет — просто так!*

Подсказка: будет легче, если последишь не только за своей душой, но и за своей речью. Исключи из нее слова "неприятность", "проблемы", "кошмар" и другие слова ужасов. Какие слова из позитивного ряда ты сможешь уместно использовать вместо этого?

А что касается прочувствованного удовольствия... Мудрый Андрей Кнышев рекомендует: "Не спешите выбрасывать ржавый металлический матрас. Выбросите его медленно, с удовольствием".



- *Правильно!*

Вот и я предлагаю не торопясь, с правильным дыханием и с выражением прочитать и положить себе в душу вкусный кусочек текста из "Философских сказок":

"У меня сегодня трудная работа. Эта работа требует творческого подхода и большого внимания. Но я от нее не устаю и люблю ее делать, потому что эта работа — делать себе удовольствие. Делать себе удовольствие — занятие не очень простое, особенно если без привычки. Но я справляюсь.

Вот, например, я только что ел банан — и это было Событием. Я не просто поглощал его, откусывая, жуя и заглатывая, а ел и смаковал его С УДОВОЛЬСТВИЕМ.

Вот я сел на стул. Совершенно не очевидно, что я не мог сесть криво или напряженно-скукоженно; но на этот раз Я СЕЛ С КАЙФОМ. Я сел так, что ПОЛУЧАЛ УДОВОЛЬСТВИЕ от сидения.

- *Тут два момента: то, что я ТАК сел, и то, что ПИЛ от этого удовольствие. А ведь иногда и сядешь удобно, а не заметишь... И — мимо кайфа.*

Я с удовольствием дышал.

Удовольствие от этого действительно огромно — трудно только не забыть-ся, не отвлечься.

- *Интересно, если этой работой я занят постоянно, если делаю ее мастерски и уже привычно, как мне не быть счастливым? И что мешает вам присоединиться ко мне? Покайфуйте вместе?*



Мир — переполнен удовольствиями. Переполнен удовольствием воздух, дающий возможность мне дышать, переполнено удовольствием тело, такое живое, родное и близкое мне, переполнены удовольствиями цветные, объемные и звучные картинка мира, которые я наблюдаю и проживаю одну за другой... Удовольствия можно черпать горстями, если только не занимать свои руки и свою душу пыльной и пустой ерундой". Да?

Упражнение "Тотальное "Да!"

– Нет, ну вы согласны, что со всем соглашаться невозможно?

Да.

- 1. Пусть и вслух, и про себя первой твоей реакцией будет: "Да!" Это не касается судьбоносных решений, но во всех штатных ситуациях научись искать в первую очередь то, в чем ты с человеком согласишься можешь.*
- 2. Сними уверенность, что ты мыслишь истинно, а другие заблуждаются, и привыкни заниматься не поиском правоты, а приобретением нового смысла для себя.*
- 3. Строй свои высказывания так, чтобы получать на них всегда: "Да!"*

Конечно, я избалован, но когда я слышу от собеседника: "Нет, ты прав!", мне это уже режет слух — от такого общения я уже, похоже, отвык. Это одно из первых правил, которому мы учим приходящих в Клуб: "Не торопись говорить: "Нет!" Ищи возможность сказать: "Да!" При чем для коллег-психологов с удовольствием сообщаю, что задача эта вполне реалистичная и достаточно скоро (ну, месяца два занятий) для учебно-тренинговой группы это становится такой же нормой жизни, как выражать свои эмоции без мата,

- *блин.*

Народ привыкает избегать "Нет" хотя бы потому, что с "Да" общение становится куда как эффективнее. Раньше они об этом читали у Карнеги и с ним спорили, а теперь они это проверили на себе и не спорят уже ни с кем. Не буду скрывать, что и мне, как ведущему, куда как удобнее работать с группой, которая настроена мне не возражать, а понимать то, что я до них пытаюсь донести.

Тем не менее, специально вынесенное на Дистанцию, это упражнение становится не только средством лучшего взаи-

мопонимания, а задает по-настоящему высокий уровень личностной культуры. Одно дело — просто выкинуть из своей речи формальное "Нет", заменив его, например, общераспространенной игрой "Да, но", другое дело — выработать внутреннюю привычку на поиск понимания другого, на принятие другого.

- *Он так говорит — переселись в его душу и пойми, почему он говорит именно так. С таким лицом, с такими глазами, с такой — жизнью...*

С тотальным "Да" трудно быть категоричным, нетерпимо настаивающим на исключительности своей правоты.

- *Да, я прав. И ты прав — я вижу твою правоту тоже!*

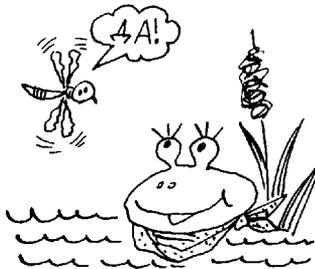
Человек становится — мягче. Человек становится — вдумчивее.

Те, кто полюбил это упражнение (а в него многие просто влюбляются!), находят в нем почти эзотерические смыслы, переходя от "Да" конкретному собеседнику к "Да" миру и жизни в целом. Жизнь, ты даешь мне эту ситуацию, и я говорю тебе: "Да!" Я слышу тебя и принимаю тебя. Я принимаю пришедшую ко мне реальность.

- *"Это случилось" вместо: "Нет, ты не скажешь это! Это невозможно!" и других театрализованных заклинаний.*

Тем же, кто беспокоится о том, чтобы тотальное "Да" не стало бесхребетным "Чего изволите?", сообщаю факт: у того, кто хорошо отработал "Да", гораздо легче и тверже начинает звучать осознанное "Нет". Почему? Когда ваше "Нет" звучит редко, то, вдруг сказанное, оно звучит для собеседника куда как серьезнее. А для себя "Нет" говорится убежденнее, потому что ты привык взвешивать свои слова. Ты знаешь, что возможности для "Да" уже исчерпаны и отсутствуют, и говоришь спокойное: "Нет".

- *И можешь даже улыбнуться.*



Упражнение "Осанка и Улыбка"

*Подведите, подведите меня к нему,
Я хочу увидеть ЭТОГО человека!..*

Вий

— Царь. Очень приятно.

— Очень приятно.

Царь

Царственная осанка и сиятельная улыбка, на голове прямо-таки корона. Научись так ходить, сидеть, говорить, вставать, знакомиться, прощаться... Найди стили, устраивающие тебя и окружающих.

Очень короткое задание и очень большая работа, учитывая, что без соответствующего внутреннего настроения все это будет только создавать лишнее напряжение и вообще глупо. Царями нас не воспитывали, однако, и поэтому разогнуться, поставить голову высоко и идти, сияя своей царственностью, — для многих даже решиться попробовать такое может стать личным подвигом.

Многим приходится объяснять, что царь имеет право занимать место. Не расталкивая других — царственно заполнять пространство: собой, своим телом, голосом, излучаемым светом и силой энергии. Царь беседует как царь — не суетясь, уверенно формулируя свои мнения и желания, отдавая распоряжения и выражая, если сочтет нужным, недовольство.

- *Вы позволите, ваше величество?*

Самое интересное в этом упражнении — поиск необходимого внутреннего самоощущения, но это не только не исключает прямой работы с телом, а и предполагает ее. Потому что царская стать царственному самоощущению — помогает.

Чтобы поставить себе правильную осанку, помогает любая прямая стена. Подошли, прислонились к ней затылком, расправили по ней плечи, поджали живот и приблизили к стене поясницу, после чего отошли от стены и походили, стараясь дышать и чувствовать себя естественно.

Другой хороший способ — перенести вес тела на носки, подобрать ягодички и поднять диафрагму так, чтобы появилось ощущение поршенька, столбиком распирающего изнутри грудную клетку в опоре на солнечное сплетение. Все, это вас держит, а вы можете расслабиться. Плечи свободные, вы энергичны, дыхание свободное.

Чтобы голова держалась на гордой высокой шее, дома положите на голову маленький детский кубик или книжку небольшого формата и походите, чтобы с вас ничего не падало. Когда получится, запомните ощущение. На улице — смотрите на третьи этажи и постарайтесь оставить глаза на этом уровне.



Итоговый тест: когда у вас царственная осанка и сиятельная улыбка, вы можете свободно идти в метро туда, куда хотите, пересекая любые потоки и ни с кем не сталкиваясь. Не потому, что вы умело лавируете в потоке, а потому, что люди уступают вам дорогу. Проверьте!

- Если вы на голову наденете маленькую желтенькую корону, гарантирую, что люди будут перед вами просто расступаться.

А для вас это будет первый нестандартный поступок.

Упражнение "Отстройка от внешнего контроля"

— Шура, блин, ну когда ты это делаешь?!

— Я тебя слышу.

Максимум, что вы услышите в ответ на любое возмущение от моего друга А.С. Прутченкова.

1. "Верования". Собери самые разнообразные верования и суеверия своих близких и знакомых, которые мешают им быть разумными, счастливыми и развиваться. Разгляди верования и суеверия свои и расшифруй их смысл. Сформулируй осмысленные верования, противоположные твоим верованиям-запретам. Поживи по ним хотя бы недельку и пойми, что с ними тоже можно оставаться порядочным и успешным человеком. 2. "Нестандартные поступки". Научись отвечать перед собой, а не случайными другими, научись не бояться выглядеть в чьих-то глазах дураком, странным, злым, сумасшедшим, извращенцем, уродом. Отработай все эти свои страхи через нестандартные поступки ("Соска", "Стихи в толпу", "Губа", "Накрашенный" и пр.), чтобы они шли не через силу, а с воодушевлением, с духом свободы и озорства. Начинать жить не стандартно, а хорошо! 3. Проследи, как близкие

и разные люди пытаются управлять твоей жизнью, и научись обрывать ниточки, с помощью которых они тобой управляют.

Вначале — о верованиях.

Что такое верования? Верования — это те (как правило, малоосознанные) предположения о людях и мире, которые человек отказывается как ставить под сомнение, так и аргументировать.

Вот моя бабушка твердо знала, что цирка на свете — нет, а то, что показывают по телевизору летающих гимнастов, это: "Глаза отводят!" Естественно, любые предложения сходить в цирк и проверить там свои глаза отвергались начисто.

Так же, если человек знает, что секс (или деньги, например) — это нечисто, то верование непреодолимо просто потому, что желающих преодолевать его нет.

- *Внутри самого человека — нет.*

Разглядеть свои верования всегда легче тогда, когда научился видеть верования окружающих, и в качестве затравки предлагаю стать внимательным к своим друзьям и близким, отмечая их уверенные суждения типа: "Слабым быть нельзя", "Мясо есть нельзя (вариант: совершенно необходимо)", "Добро в конечном итоге всегда будет вознаграждено!", "Windows никогда не может работать хорошо. Windows must die!", "Я — сова и могу быть бодрой только вечером".

- *В общем, "Спартак — чемпион!"*

Естественно, не всякое верование плохо. Если я твердо верю, что на Марсе очень много жизни или что вороны — тоже люди и даже умнее, то, похоже, от таких верований если никому не хорошо, то уж, по крайней мере, не плохо. Ну и пусть их. Хуже бывает, когда упертость во что-то мешает человеку разглядеть свои новые возможности или, тем более, подтачивает жизнь его или окружающих.

Например, человек убежден: "Все, что человек делает, он делает только для себя". Кто пробовал — опровергнуть это невозможно, а в результате хороший человек Миша никогда не разрешает себе делать хорошие дела для других до тех пор, пока не придумает, почему это нужно лично ему.

- *Мишу жалко — часто думать приходится...*

А вот славный человек Сергей Шишков, настоящий Сталкер, придумал, что: "Когда человек совершает кому-то зло, это отбирает у него энергию. А если мы совершаем возмездие,

мы снимаем с человека вину и возвращаем ему энергию. Таким образом, возмездие — это форма заботы!" Все, что я смог придумать, — это попросить его *так* не заботиться обо мне. Вы можете оставить себе любое верование, если отнеслись к нему со вниманием и интересом, пробовали жить как с ним, так и без него и просто по результатам поняли, что для вас правильнее.

- Ну, хотя бы на ближайшую пару лет. Дальше исследовательскую работу можно повторить.

Так же и с приметами, регулирующими вашу жизнь. Я предлагаю выписать все приметы, в которые вы верите, и все их нарушить. Почему? Потому что —

*Быть суеверным — не к добру.
Примета такая есть.*

О нестандартных поступках.

Если на улице ветер бьет тебе в лицо, лучше оставаться дома, но если тебе надо идти, пусть тебя не остановит этот ветер. Если общественное мнение считает правильным жить "так" и осуждает поведение другое, лучше жить так, как считает общественное мнение, но если когда-то тебе понадобится сделать что-то свое, пусть тебя не остановит общественное мнение.

Твоя задача — научиться относиться к мнению окружающих, как к погоде: учитывать и иметь в виду, но не более, оставаясь свободным в выборе своего поведения.

Как на тебя будут смотреть, если ты начнешь на улице сосать соску (детскую пустышку)? "Дурак!" (мягче — "Странный"). Что про тебя будут думать, если ты на остановке начнешь (просто так) громко читать хорошие стихи? "Сумасшедший!" Как отнесутся к накрашенному, как женщина, мужчине (упражнение "Накрашенный")? "Извращенец". Как оценят женщину, у которой приподнята верхняя губа и обнажены зубы и десны (упражнение "Губа")? "Уродка".



Все верно, но эти обзывалки были страшны тебе в детстве. Что тебе до них сейчас? Чтобы преодолеть детскую зависи-

мость от мнений окружающих, **придумай для себя и научись совершать нестандартные поступки** (по всем темам: "Дурак", "Сумасшедший", "Извращенец", "Урод" и аналогичные), но не через силу, а с воодушевлением, с духом свободы и озорства.

- *И ощущая себя внутри потрясающе умным, славным и красивым.*

Если сильно страшно, легче начать делать нестандартные поступки с внутренним оправданием: "Это не просто соска, это врач прописал для исправления прикуса!" Стихи в толпу — я не дурачусь, я студент драмкружка и тренируюсь. Когда почувствуете себя уверенно, какие-либо оправдания вам будут уже не нужны.

- *Перед кем — оправдываться? За что — оправдываться?*

Изначально цензура — всегда внешняя, но в каждом из нас живет ее внутреннее представительство, из-за чего приходится различать "нестандартное для меня"

- *поступки, которые вы нормально принимаете, когда их делает кто-то другой, но которые себе делать не позволяете. Например, находясь в добром здравии, попросить друга сделать вам бутерброд и сварить вам кофе.*

и "нестандартное для людей".

- *Поступки, которые вы легко сделаете наедине с собой или в хорошей компании, но затруднитесь воспроизвести на людях. Например, снять ботинки, потом носки и задумчиво пошевелить пальчиками ног. Вы не пробовали сделать это в метро?*

Как только не развлекаются дистантники! Водят хороводы на улице, задушевно распевая "В лесу родилась елочка", раздают деньги в вагонах метро: "Простите, люди добрые, что мы к вам обращаемся. Мы сами местные, возьмите, кто сколько сможет!"

- *Деньги, правда, мелкие, но народ брать побаивался все равно.*

Маше нравится ходить в электричке и возить за собой старый тапочек на веревочке: "Не пугайтесь: это Тузик. Он мягкий, пушистый и не кусается. Попробуйте! Только осторожно, он болеет, у него ушки перевязаны!" Впрочем, на контролеров больше произвел впечатление бэйджик на груди: "Ее величество Королева".



Бэйджики вообще дают большой простор для творчества. Если хотите, чтобы к вам подходили часто, можно нацепить "Девушка для досуга". Если желаете, чтобы вокруг вас всегда был мертвый простор, напишите на бэйджике: "Палач".

- *Народ отшатывается в любую давку: проверено.*

Совершать нестандартные поступки можно и в офисе, на работе. Вот Света перед обедом устроила "разминку" — игру в волейбол воздушным шариком. Сначала народ подумал, что главный бухгалтер сошла с ума, но скоро играли уже все.

Саша развлекался более круто: рядом с табличкой на своей двери "Начальник отдела Александр Шмаков" он аккуратно подписал: "Спит". После обеда "Спит" изменил на: "Проснулся", а пришедшего коллегу встретил приветствием: "Гав!"

- *Сашин комментарий: "Я это делал на работе, потому что с незнакомыми легко все".*

Тем не менее, на наш взгляд, в этом упражнении нет задачи напрягать своих ближних и ставить под вопрос свою репутацию на работе, поэтому эти тренинги лучше делать там, где тебя не знают.

Показатель "выполненности" упражнения — не обязательно полное отсутствие барьера перед чем-то. Важно, чтобы всегда, когда надо, ты делал то, что надо; чтобы барьер "что люди скажут" и отсюда "мне трудно" не менял направления твоих действий. Соответственно вести себя нестандартно должно быть достаточно легко.

Последнюю часть упражнения: *"Проследи, как близкие и разные люди пытаются управлять твоей жизнью, и научись обрывать ниточки, с помощью которых они тобой управляют"* хочется прокомментировать отдельно. Этим ниточек так много, что я решил не отдавать все на самостоятельный поиск, а самые типичные собрать в текст симпатичного плаката:



ЗАЩИТА ОТ ДУРАКОВ И НЕКОТОРЫХ БЛИЗКИХ

Есть много желающих управлять твоей жизнью, и есть много способов подчинить тебя чужому контролю, но если тебя чей-то контроль не устраивает, ты можешь от него отстроиться. Для этого, когда тебя просят, когда тебя спрашивают, когда от тебя ожидают или требуют, но ты прямо не должен:

- Не объясняй и не оправдывайся. У тебя нет обязательства, чтобы тебя все понимали и считали хорошим.
- Не ищи обоснования своих решений, если их у тебя нет. Ты можешь делать, что ты решишь, и без обоснований. Тем более ты не обязан быть для кого-то логичным. У каждого своя логика, кроме того, у тебя есть просто право делать то, что тебе хочется.
- Не вешай на себя чужие проблемы. Ты можешь помочь, если захочешь, но у тебя могут быть и другие планы.
- Не держись за принятое тобой решение только потому, что ты это сказал. Если захочешь, разреши себе передумать и принять более устраивающее тебя решение.
- Ты не обязан догадываться о том, что тебе прямо не сказали. Если им нужна твоя помощь, пусть скажут — какая конкретно, и ты, возможно, это сделаешь.
- Ты не обязан догадываться о своих ответах, которые кого-то устроят. Если им нужен определенный ответ, пусть скажут — какой, и ты, возможно, им его дашь.
- Ты не обязан сопереживать переживающему собеседнику. Он хочет переживать так, а почему ты должен подключиться к его выбору? Ты не обязан кормить его радостями. Ты не обязан поддерживать его в печали. Ты можешь это делать, когда сочтешь это нужным сам.
- Ты не обязан развиваться и совершенствоваться вообще, тем более в том конкретном направлении, которое тебе навязывают. Маршрут своей жизни ты имеешь право прокладывать сам.
- Ты не обязан быть для кого-то хорошим и добиваться чье-то одобрения. Не обязан реагировать на чье-то неодобрение просто потому, что кому-то этого хочется.

Ты имеешь право руль своей жизни взять в свои собственные руки, — так же, как и отдавать его кому-то, когда тебя это в силу каких-то соображений устраивает.

- *Вот. Конец плаката.*

Классные установки! Только когда я представил, что они висят в моем Центре на Первомайской и их синтоновцы берут на вооружение,

- *против кого?*

я вздрогнул и понял, что они нуждаются, как минимум, в некотором завершающем комментарии. Что я и сделал следующим образом:

Хорошие правила? Только продумай, где ты будешь ими пользоваться, а где и с кем защищаться смысла — нет.

Упражнение "Учет денег"

Не учите людей жить, лучше помогите материально.

Эллочка-людоведа

Единственное, о чем я прошу, — дайте мне шанс убедиться, что деньги не могут сделать меня счастливым!

Крик отчаяния

1. "Бухгалтер". Наладь учет прихода и расхода денег, причем денег "мелких" — нет! Деньги пришли — с каждой купюрой поздоровался, деньги уходят — попрощался.

2. Четко, детально спланируй свой бюджет на неделю (раздел "непредвиденные расходы" минимален и предусмотрительно разбит на четкие графы: какие конкретно непредвиденные?) и выполни его без "коррекций" (которые указывают, что планируешь ты — плохо и соблазнить тебя — легко). Делай это до тех пор, пока не поймешь, что планировать и выполнять свой план ты умеешь.



Это упражнение годится для выполнения без всяких комментариев.

- Впрочем, если вы никогда всерьез планированием своих личных расходов не занимались, могу предложить схему "70/30": в соответствии с нею 70% проедается, 10% идет на развитие себя и бизнеса, 10% на сбережения, 10% — благотворительность.

Упражнение "Учет времени"

Одна стоишь ты у ворот,

Одетая вся в белое.

Пустынно все, молчит народ.

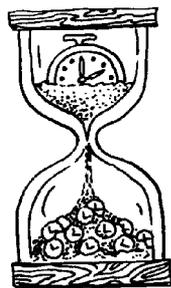
А ты стоишь, что делаешь?

Велемир Хлебников под впечатлением дистанции

1. "Хронометр". В течение дня каждые 15 минут фиксируй проделанную работу и дистантную нагрузку (параллельные делам упражнения по дистанции), а потом оцени: качество (ты работал быстро, красиво, результативно?), своевременность (в это время надо было делать именно это? А что-то дополнительно? Или что-то другое, более важное?), эмоциональное соответствие (в душе светлое хорошо? В мир и людям — насколько те эмоции, которые необходимы?) 2. Научись планировать свой день и свою неделю — и в срок выполнять намеченное. Будильник выбрал поставить на 7.00 — встаешь в 7.00. Или ставь будильник на другое время.

Одно из центральных понятий в этом упражнении — это "Поток". Что это такое?

Надо было позвонить по делу, и она потянулась рукой к телефону, но тут ее взгляд остановился на кофточке, которую надо было срочно повесить в шкаф... ..Через час она задавала себе вопрос: "Почему я так и не позвонила? Где я была? Что я делала?" Разбиралась с одеждой, решала, что делать с юбкой, переложила белье в другое отделение, в старой газете прочитала заметку... Она была в Потокe, все происходило, но ее, создающей жизнь и управляющей своей жизнью, — не было.



Учет времени

Где бы и с кем бы я ни был, что бы я ни делал, я всегда вижу (справа и наклонившимися ко мне немного сверху) Часы Жизни: я иду, говорю, ссорюсь, а они всегда, секунда за секундой, час за часом передвигают свои стрелки. Внизу, под мной, бурлит Поток моей жизни, катит горбатые волны-события, а слева — есть бережок, важный для меня бережок... На бережке — то, что оставляет за собой Поток жизни, то, что оказывается Сухим Остатком от разговоров и передрыг, от страха и творчества. Конечно, хочется, чтобы этим твердым остатком оказывались не куски слипшейся грязи, которая позже высохнет и превратится в пыль, в ничто.

Что бы я ни делал, количество Добра в мире должно увеличиваться.

Помните рассказанную в Евангелии притчу о слугах, которые получили таланты¹ от своего хозяина? Кто-то свои таланты преумножил, а кто-то их в землю зарыл.

- *По-разному отнесся Хозяин к слугам своим, но дело, по моему, вовсе не в наказании, а просто ленивым дураком быть — не хочется...*

Для меня эта притча — реальность. Моя Хозяйка, Жизнь, дала мне Талант и отпустила некоторое Время Жизни. Как я отчитаюсь перед ней? Как я использовал отпущенное мне время? Что я создал, на что использовал свой Талант?

А теперь — конкретика упражнения. Если вы вели учет времени традиционно: "8.06 — автобусная остановка; 8.12 — автобус; 8.22 — ст. м. "Медведково" — вы фиксировали время, но упускали то, что за этим временем стояло.

- *Что мир тебе давал с 8.06 по 8.12, когда ты стоял на автобусной остановке? Что ты делал, что ты из мира брал? Что получено?*

Чем подробнее и чем более про результат будет учет, тем лучше. К примеру, вот запись: "15 минут — трудный разговор". Хорошо, но что было у вас в эти 15 минут? Более подробная запись будет, возможно, такой: "1-я минута — ритуальные фразы, взаимная настройка. 5 минут — он наезжал, я собирал информацию. 3 минуты — я перехватил инициативу и дал отпор. 1 минута — он пыхтел, я смягчал ситуацию. 2 минуты — мои предложения. 1 минута — торговля. 1 минута — вроде договорились, я поторопился расстаться".

- *Есть? Не совсем...*

¹ Деньги такие, вполне реальные. Один талант — это двадцать шесть килограммов чистого золота. Зароете?

Важно вести не просто учет потраченного времени, но и его результат, итог, к учету действий нужно добавлять фиксацию результата. Например, так: "1-я минута — ритуальные фразы, взаимная настройка. (*Есть! Контакт почувствовал!*) 5 минут — он наезжал, я собирал информацию. (*Наезд я отбил, но мотивы наезда так толком и не понял*). 3 минуты — я перехватил инициативу и дал отпор. (*Он остановился, но теперь пыхтит.*) 1 минута — он пыхтел, я смягчал ситуацию. (*Не получилось.*) 2 минуты — мои предложения (*сформулировал, он услышал*). 1 минута — торговля (*думаем...*). 1 минута — вроде договорились, я поторопился расстаться".

- *Все? Можно выдохнуть?*

Можно выдохнуть и приступить к обработке полученных результатов, потому что самые главные вопросы и результаты впереди.

- *А именно, что значат для меня результаты этого разговора? Как я этот разговор теперь использую? Что мне теперь нужно в связи с ним сделать?*

Как показал опыт, многих в учете времени серьезно затрудняет то, что он сам по себе съедает много времени: "Если подробно записывать все то, что ты делаешь, не остается уже никакого времени на саму жизнь. Мне это надо?" Верно, тебе это не надо. Поэтому разумнее воспользоваться подсказкой и основной учет времени вести, пользуясь следующей таблицей.

Время	Что делал	Дистантная нагрузка	Качество	Своевременность	Эмоциональное соответствие
8.00	Горячий душ: блаженство, зубы, массаж десен, промывка носа, горячее растирание	ПУ, ОУ	4	4	3
8.12	Холодное обливание и сухое растирание	Хорошо, ПУ, ОУ	4	5	4

ПУ — прочувственное удовольствие.

ОУ — осанка и улыбка.

Хорошо — оно и в Африке "Хорошо!".

И разрешите на этом остановиться: ибо чтобы узнать, что такое Дистанция, ее надо проходить самому, вживую, а не читать о ее прохождении кем-то. По этой же причине не привожу заданий второго и третьего курса Дистанции: секрета в них никакого нет, но Дистанция создана не для любопытствования, а для практического освоения.

- *За что я ее и люблю.*

За что я люблю Дистанцию

Люди приходят к вам за помощью, а вы им помощи не даете.

Вот.

Из всех видов психологической работы я как ведущий больше всего люблю именно Дистанцию. Почему?

Первым делом потому, что на Дистанции работает народ, а не я. К нормальному занятию готовится ведущий, а дело народа — только прийти. "Я принес себя! Ура мне, можете, так и быть, со мной работать!" — такие настроения членов группы знакомы многим коллегам-психологам. На Дистанции же — дело совсем другое, и к каждой встрече готовится народ, а не я, ведущий. Трудились как пчелки всю неделю, а теперь свои восхитительные результаты на рассмотрение преподносят честному народу преподаются.

- *А мы их рассматриваем. Чем-то восхищаемся, что-то критикуем, при необходимости подсказываем. И, чаще всего, подсказываем, какие дополнительные нагрузки в этом упражнении можно еще для себя раскопать.*

Дистанция предполагает, что человек пришел сюда трудиться. Редко, но бывает, что новичок на Дистанции сообщает: "Вы знаете, у меня не получается!" — и смотрит на ведущего жалобными (то есть требовательными) глазами.

- *То есть сделайте за меня ту работу, которую я не сделал!*

Он ожидает, что ведущий, как добрый психолог, начнет проявлять свою профессиональную квалификацию, устраивать ему психотерапию и так далее крутиться вокруг него. А человек будет оценивать: "Успешно крутится вокруг меня психолог или нет? Он во мне уже все сделал или пусть еще покрутится?"

Если это называется *нормальная психотерапия*, то на Дистанции этого разврата мы не допускаем.

- *Надеюсь.*

За что я еще люблю Дистанцию, так это за возможность растить новых ведущих. Это долгое время действительно было проблемой: в тренинговой группе появляется звездочка, яркий и сильный человек, тем более вдруг это студент-психолог, и он хотел бы тоже стать ведущим, но — где и как это сделать? Брать и пытаться вести Синтон-программу — можно, но если рядом Козлов, народ пойдет к нему, а не к тебе, но тогда — на ком учиться? Как начинать? Что делать?

- *И люди чаще всего — терялись... Хорошие люди!*

Теперь же каждый толковый человек имеет совершенно реальную возможность начать в Синтоне самостоятельную психологическую работу. Если ты на Дистанции работаешь успешно, у тебя всегда есть неформальная возможность оказываться помощником ведущего. Далее, прошел Дистанцию сам (успешно сдал хотя бы первые два курса) — пожалуйста, набери мастерскую свою, желающих всегда много, особенно если ты работаешь бесплатно.



—Ребята, пустите меня!
Я дистантником буду!

- *И именно поэтому у нас многие мастерские по Дистанции — бесплатные. И это как раз тот случай, когда бесплатная психологическая работа себя оправдывает полностью.*

Да, поскольку речь идет о деньгах, то я люблю Дистанцию еще и за то, что она не требует специального помещения и, соответственно, можно работать на квартирах, не тратя денег на аренду.

- *Правда, народ все равно предпочитает собираться в Клубе: видимо, его стены становятся родными, плюс дома больше дюжины людей привечать хлопотно, а в Клубе уместятся все.*

Насколько я понимаю, Дистанцию люблю не я один, и с тех пор, как она появилась в Клубе, существенно стал меняться сам Клуб. Многие идут сразу на Дистанцию, минуя собственно тренинговые группы,

- *правда, я не уверен, что они совершенно правы, большинство народа просто не представляет: "А как же Синтон — и без Дистанции?"*

Результаты

Выработалась твердая привычка вести учет времени, вижу и четко отслеживаю все, что происходит со мной и вокруг меня. Упражнение считаю выполнен...

Записка попавшего под трамвай

Саша Шмаков, успешно пройдя все три курса Дистанции, по итогам написал для нее следующий рекламный текст:

Если вы хотите в жизни совершить что-то большое и полезное для людей, то:

- ✓ Вам не нужно иметь специальное образование;
- ✓ Недостаток опыта не будет вам помехой;
- ✓ Вам не потребуется много времени;
- ✓ Результат не зависит от фактора везения,

Вам нужно просто пройти Дистанцию!

Личные результаты Саши? "Непосредственным результатом учебы на Дистанции стало то, что меня три раза повышали в должности на работе, я увеличил свою зарплату больше, чем за 10 лет до этого, а самое главное, я наладил свою личную жизнь (а для меня это ох как важно). Отдельный разговор о том, сколько и чего я сделал для других людей: этого оказалось немало. Хорошо! Все это — мой вклад в жизнь".

Было бы просто удивительно, если бы Дистанция не работала, поскольку это не какое-то оригинальное изобретение психолога Козлова, а совершенно традиционный, то есть изобретенный за многие столетия еще до нас, способ самостоятельной личностной работы. Так работал над собой Франклин Рузвельт, так же методично работают члены секты методистов¹, на этих же принципах основана профессиональная подготовка в различных бизнес-центрах². Все эти

¹ Заметим при этом, что в цивилизованных странах принадлежать к какой-либо церкви, не обязательно главенствующей, совершенно естественно. "To what church do you belong?" — без ответа на этот невинный вопрос вы не получите ни один солидный кредит. И методисты там — не проклятые сектанты, а одна из уважаемых веточек возможного вероисповедания.

² В частности, рекомендую познакомиться с книгой: *Ог Мандино*. Величайший в мире торговец. Спб., 1995. Все настоящие бизнесмены проходят свою Дистанцию.

системы отличаются друг от друга только тем, *что конкретно* отрабатывается в том или другом учебном курсе, какие конкретно задания и упражнения получает человек для самостоятельной отработки, а также насколько жестко отслеживается действительное выполнение предложенных на отработку упражнений.

В этом отношении Дистанция как методика управления самостоятельной работой по запланированному личностному росту имеет ряд достоинств. В первую очередь это наличие мастерской — и ведущего, отслеживающего работу вставшего на Дистанцию человека. Многие уверенные в себе люди утверждают: "Мне мастерская и ведущий, наблюдающий за мной, не нужны. Я работаю для себя и в сдаче упражнения кому-либо — не нуждаюсь". Наши наблюдения говорят о другом: мастерская и ведущий — нужны, и если у человека не болит самолюбие на тему "вот меня экзаменуют", то наличие внимательной и требовательной к нему компании результативной работе только способствует. И если человек работал качественно, инициативно и творчески, то сдача им упражнения происходит не как экзамен, а как подарок от сдающего; происходит увлекательный и нужный всем рассказ, как это упражнение, оказывается, можно богато и со смыслом вставить в свою жизнь.

Что касается содержания обучения, то Дистанция сильна, в частности, своей системностью: тем, что каждое выполненное упражнение оказывается связанным с предыдущим и поддерживает последующее.

- *Каждое упражнение хорошо и полезно само по себе, но, взятое в отдельности, — не бронебойно. А вот все семь упражнений первого курса — это уже бомба.*

Тотальное "Да", "Хорошо" и "Если бы я тебя любил" теснейшим образом поддерживают друг друга и быстро сливаются в нечто единое, тепло светящееся в бодром дистантнике, Нестандартные поступки открывают дорогу для личностных изменений, Учет личного времени позволяет свою жизнь видеть детально, а пункт "Деньги" воодушевляет серьезностью намерений. В результате по-старому жить — уже, похоже, не получается. Люди растут быстро и по-настоящему.

- *Хорошо!*

Тем не менее, все ли результаты Дистанции оказываются явно положительными? Диалектика — вещь иногда жутко

противная, и согласно ей самые большие достоинства Дистанции оказываются одновременно ее самыми серьезными минусами.

Друзья, вы же прекрасно знаете, что, если человек меняется, его отношения с близкими могут не улучшиться, а совсем даже напротив. При всех недовольствах и ругани люди были притерты друг к другу, так или иначе они были нужны такими, какие они есть: с привязанностями, слабостями и болью. А если уходит это, с новым человеком надо строить новые отношения, и это устраивает не всех. Итак: не всегда, но часто при сильной работе на Дистанции отношения с близкими (родителями, мужем или женой) могут серьезно испортиться. И к этому надо быть готовым.

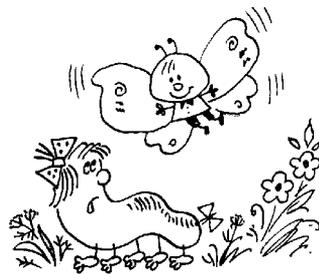
- *В том числе и ведущему.*

С другой стороны, если я расту, то другие становятся меньше. И те, кого я ранее любил и уважал, могут становиться для меня — другими. Иногда — не такими интересными, как прежде, иногда — просто чужими... Цитата из отчета Лары, дистантницы и ныне ведущей мастерской:

Вообще-то, Николай Иванович, Вы поступили нечестно по отношению к нам, не предупредив, что в выборе спутников жизни мы (то бишь дистантники) будем сильно ограничены (впрочем, есть у меня подозрение, что Вы сами об этом не очень-то знали). Мы с Лелькой подумали и решили, что мужчины, не имеющие навыков хотя бы первого курса Дистанции, нам в мужья никак не подойдут.

- *Вот так-то.*

Как к этому относиться, рассматривать это как личную потерю или приобретение, решить может только сам человек для себя. Для меня же в Дистанции, наверное, главное все-таки другое: не то, что люди действительно (очевидно для себя и для других) личноно вырастают, а то, что они —
научились расти.



Дорогой! Ты так изменился!



Главное

Моя практика, мой опыт говорят о том, что обычные, нормальные люди толково работать над собой не умеют. Соглашусь, что у многих, у большинства (приходящих в Синтон) есть настоящая тяга к личностному росту — есть! — но тяга вовсе не означает — умения.

- *Вот моя Танюшка тянется сейчас разливать чай. Разлить-то она разольет, только не в чашки, а на себя.*

Конечно, и без всякой Дистанции люди, приходящие в Клуб, быстро и сильно растут: становятся личностно свободными, эмоционально защищенными, вырабатывают более определенные и более высокие жизненные ценности. Они растут — но за счет чего? Занятия Клуба оказываются богатой почвой, ведущие — видимо, Солнышками, и люди, как стебельки, — растут. Пока их — выращивают и чуть ли не тянут. А сами работать над собой — нет, синтоновцы (как правило) не умеют, потому что мы их этому ранее, до Дистанции, не учили.

- *Более того, разрешите отвлечься: внимательно просматривая висящий у меня на стене большой список "Психологические центры Москвы", я не могу назвать ни одного центра, где этому учат... Скорее, я не знаю. Наверное, умные люди этому где-то все-таки учат. Обязательно учат!*

Итак, я не ставил себе задачу научить этому людей, но вдруг я столкнулся с таким результатом: первый курс Дистанции ты людей тащишь, они шатаются и скрипят —

- *сопротивляются (сами себе), избегают (сами себя), удивляются успехам, боятся неуспеха,*

но если они выдержали и результаты получили — заработали! — то далее твоя роль, как ведущего, становится минимальной. Ты присутствуешь в роли в основном контролера-консультанта, иногда — в роли звездочки (нет, давайте напомним: "в роли ориентировочного столбика", чтобы не зазнаваться), а человек уже спокойно и эффективно работает сам. Ставит цели (конкретно и позитивно), настраивает мотивацию (формулирует свои смыслы, просматривает возможное внутреннее сопротивление, подключает ресурсы), намечает необходимые этапы (характерно, что он их уже знает) и — просто начинает работать.

- *Он это — уже умеет!*

Основные принципы грамотной самостоятельной работы с упражнениями мы сформулировали в Памятке дистантника: это то, к чему дистантник приходит сам, рано или поздно. Но очевидно, что лучше прийти к этому — пораньше.

Памятка дистантника, или Как работать над упражнениями грамотно

*Бросая камешки в воду, наблюдай
круги, ими образуемые, иначе твое
занятие окажется пустым время-
препровождением.*

Козьма Прутков

Нагрузи себя разумно.

Сколько упражнений взять себе в работу на эту неделю? Разумнее всего — два: одно ударное (центральное) и одно длительное, которое можно и нужно готовить в фоновом режиме. С одним упражнением иногда скучно, и бывает нет условий его выполнять, а если возьмешь на себя сразу много, идет перегруз и не делаешь толком вообще ничего.

В каком режиме работать? Рекомендуем — интенсив. Работа вялая и редкая (пять вялых минут в день) есть только трата времени и формирование убеждения, что "у меня ничего не выйдет и Дистанция не для меня". Работа же сильная, жесткая, энергичная (шесть—восемь часов в день) — формирует действительный навык, дает настоящий твердый результат и ощущение успеха.

С какого упражнения начать? Некоторые начинают с самого для себя легкого — для разогрева и разгона, чтобы сделать и получить ощущение успеха. Другие — с самого трудного, чтобы с налету справиться и потом вознаградить себя более легкой и приятной работой. И та и другая тактика по-своему разумна, но мы чаще рекомендуем совершенно беспрюирышный вариант: начать с упражнения "Тотальное "Да".

- *Как минимум, вы после этого сразу начнете слышать окружающих. А не только им возражать. Да?*

Сформулируй результат позитивно и утвердительно.

Начинающие часто ставят себе задачи, формулируя их негативно: "Мне не надо говорить "нет", "Не хочу забываться в потоке времени", "Не хочу болеть, поэтому..." и т.д., по принципу: "Что я не хочу". Продуктивнее формулировать свои задачи утвердительно, через "Я хочу", видя позитивный

результат. Вместо "Я хочу не сутулиться и не иметь мрачного выражения лица" лучше сформулировать "Я хочу иметь царственную осанку и сиятельную улыбку".

- Как, собственно, и формулируется в изначальном задании.

Искомый результат должен зависеть только от тебя.

Ставить задачи перед собой надо только такие и так, чтобы результат полностью зависел от тебя самого.

Если в упражнении "Хорошо" для своего внутреннего "хорошо" ты поставишь задачу, чтобы на тебя перестала постоянно орать твоя мама, ты, очевидно, мало чего добьешься: мама находится вне твоего контроля. А что в этом задании зависит от тебя? Что ты можешь сделать наверное в первую очередь с собой, что ты захочешь изменить в себе, чтобы в твоей душе "хорошо" возникало чаще? Необходимо сфокусировать внимание на том, что ты можешь сделать, как ты будешь ответствен за достижение результата. "Хочу быть внутренне свободной, но надо изменить мужа, а то он..." Ошибочка, мужа вычеркиваем. "Что Я должна сделать, чтобы быть более внутренне свободной?"

Определи четкие критерии достижения результата.

Чтобы знать, что ты результата добился (или пока нет), ты должен иметь четкие критерии его достижения. Результат должен быть проверяем, выражен в чем-то очевидном или реально ощутимом. Ты хочешь иметь царственную осанку? Встань так, как ты будешь стоять с такой царственной осанкой, покажи ее себе и другим — и запомни это свое состояние. Есть! Это твое тестовое состояние. Когда, выполняя упражнение, ты поймешь, что достиг тестового состояния, значит, упражнение выполнено.

Разберись с возможным внутренним сопротивлением.

Все ли в тебе новом тебя полностью устроит? Если в тебе будет что-то протестовать, твой успех окажется под вопросом. Поэтому в первую очередь уточни задачу так, чтобы результат был для тебя полностью приемлемым. **Определи границы приемлемости.** Отрабатываешь "хорошо" — ты



царственная осанка ...

ставишь задачу его иметь всегда, везде и со всеми? Ну-ну... Также "Если бы я тебя любил" — всех, везде и всегда? Разберись и уточни.

Второе — разберись, как достижение желаемого результата повлияет на твою жизнь. **Не потеряешь ли ты чего-либо ценного?** "Я хочу отказаться от пустых развлечений". Классная задача, но не потеряешь ли ты что-нибудь для себя действительно ценное, отказавшись от пустых развлечений? Не будет ли какая-то часть твоей души против этой цели? Если потери окажутся тебе небезразличны, может быть, ты сможешь получить потерянные выгоды другим путем? Только полностью разобравшись в этом вопросе, ты не станешь сам себя тормозить в работе.

Разберись с реальными препятствиями.

Что мешает тебе достичь желаемого результата уже сейчас? Чтобы не пугаться вообще непонятно чего, четко представь, разложи по полочкам, пропиши основные препятствия и пути их обхода. Обрати внимание: для многих твоих действий никаких препятствий нет, и их можно сделать сразу.

Сколько готов платить за?

За все нужно платить. Сколько сил и времени ты готов потратить для достижения результата — и, кстати, для поддержания его? "Я хочу вести здоровый образ жизни". Во что тебе это станет, и устроит ли это тебя?

Сделай результат себе вкусным.

Замотивируй себя. Ты действительно захочешь работать, если хорошо увидишь, поймешь и прочувствуешь, сколько тебе даст выполнение этого упражнения, какой в нем окажется для тебя реальный смысл. Поэтому все свои будущие выгоды выложи и поставь перед собой, чтобы твой труд был быстрее вознагражден.



Четко договорись с собой, что где будешь делать и когда. Увидь свою будущую работу.

Если тебе надо утром встать рано и легко, детально представь заранее, как ты просыпаешься, как ты потягиваешься, как не хочется вставать, что ты будешь думать про: "А ведь

можно сейчас и не вставать" — и четко, конкретно, детально представь и прочувствуй заранее то, что ты в этой ситуации сделаешь. То есть встанешь — легко.

Первый шаг/шаги.

Когда конкретно и какой будет твой первый шаг? День, час. Кстати, может быть, ты сделаешь все (или хоть что-то) прямо сейчас? Уже — сделал?

Как писать отчет: основные пункты

Итоговый отчет обычно предусматривает следующие основные пункты:

- Чего я ожидал от выполнения этого упражнения? Зачем я начинал его делать?
- Чего я боялся? Имел ли внутренние протесты, какие? Что я с этим сделал?
- Сколько времени (дней) и сколько часов в день (в среднем) я работал над этим упражнением?
- Как я делал это упражнение? Что мне в этом помогало?
- Что дало мне это упражнение, какой я увидел в нем смысл?
- Как я узнал, что упражнение мной выполнено? По какому критерию?

Вот видите, как все серьезно! Наука целая. Впрочем, часть дистантников утверждает, что работа на мастерской — само по себе представление, по увлекательности с которым сравнится не каждый театр.

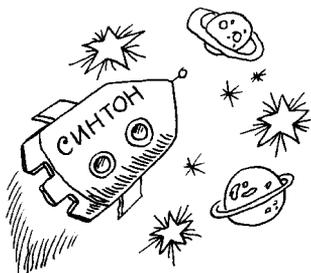




**Хроники Синтона, или
По дороге к Солнечному дому**

Хроники Синтона, или По дороге к Солнечному дому

Эх, дороги...



Секта

Синтон — взростеет.

Его стали замечать, что оказалось не всегда только приятным. Например, как-то на имя директора Дома молодежи, где давно уже работает Клуб "Синтон", пришло сердитое письмо на официальном бланке Цент-

ра по реабилитации жертв нетрадиционных религий памяти А.С. Хомякова со следующим текстом:

"Из обращений общественности Москвы нам стало известно, что в руководимом Вами Доме молодежи "Сокольники" располагается и активно действует Клуб практической психологии "Синтон".

Сообщаем Вам, что, исходя из анализа литературы, распространяемой этим центром, его методик и заявлений бывших последователей этой системы, специалисты Центра реабилитации жертв нетрадиционных религий классифицировали "Синтон" как деструктивную религиозную организацию оккультно-мистического характера с элементами сатанизма. Все заявления, какими бы красивыми демагогическими фразами они ни прикрывались, о том, что это всего лишь "Клуб практической психологии", не более чем прикрытие этой религиозной секты для обманчивого вовлечения к себе неофитов". Далее Козлов более подробно обзывается экстрасенсом, оккультистом и гомосексуалистом¹.

• *Признаюсь: не умею, не люблю, не принадлежу.*

Впрочем, при личном знакомстве руководитель Центра батюшка Олег Стеняев был мягок, сказал, что с Синтоном он вообще-то не знаком, но психологов вообще не любит, потому что душа — дело Божье.

¹ Я прошу прощения у лиц нетрадиционной сексуальной ориентации, но в официальных письмах вами обзываются.

Можно грустить, что ваш Клуб могут обозвать сектой потому, что вы в Клубе постелили ковры и предлагаете народу ходить не в обуви, а в тапках или босиком. Или еще потому, что в правилах Клуба — не приносить на чай вредные продукты (колбасу, соль и сахар).

- *Секта, да?*

Друзья и коллеги, внешняя критика вашей работы далеко не всегда заслуживает серьезного внимания. На мой взгляд, важнее самые трудные вопросы задавать себе самому: что ты делаешь на самом деле? Что остается после твоей работы? К чему ты стремишься, что в твоём развитии окажется стержнем и главной линией?

Эти свои мысли — и тревоги — я и хотел бы обсудить. Представить, как я их вижу, перспективы развития Синтона и его духовное напряжение.



Тук-тук, кто в тереме живет?

Сидит Царевна-лягушка, плачет горячими слезами. Спрашивает ее Иван-царевич: "Что ты плачешь, о чем печалишься?" — "Как мне не плакать, Иванушка, не разрешат тебе родители на мне жениться!" — "Не плачь, любимая, не горюй, я себе другую невесту найду!"

Очень, очень синтоновское!

Синтон изначально был задуман как психологический Клуб, что есть проект крайне рискованный. Поясню. Если у вас не Клуб, а Центр, то человек проходит тренинговую группу и Центр покидает, даря себя как произведение искусства снова своим близким. Своим продуктом мы кормим не себя, а других. А если у нас Клуб, то продукт нашей работы мы испытываем на себе. Клуб, община, называйте как хотите, — это место, где мы питаемся продуктами своей же жизнедеятельности. Что себе (из себя) сделали — то и скушать придется.

- *Впрочем, достаточно скоро Синтон стал вкусным местом.*

Что в первую очередь давал людям Синтон? Синтон раскрепощал, давал силу и свободу и обучал разумным житейским навыкам. Вопрос воспитанности не вставал, по крайней мере

центральным точно не был, и выпускники Синтона вполне могли оставаться людьми свободными и дикими.

- *Дикий человек, например, где кушает, там и какает. Ну или какает там, где кушают другие.*

Другое дело, что в Синтоне всегда собирался преимущественно качественный контингент, и когда раскрепощались они, то Синтон от этого только хорошел. Все нормально.

Или почти все. Потому что если приглядеться, то часть синтоновцев Синтон явно не красила, и особенно это бросалось в глаза новичкам. Они пришли туда, где мечтали найти свою сказку, они начинают посещать действительно толковые — и веселые — тренинги, но вдруг в Клубе встречают прошедшего все мыслимые клубные тренинги синтоновца-старичка, бесцельно в Клубе тусующегося и злословящего про Синтон.

- *Толковые люди, как бы им ни нравился Синтон, в нем обычно долго не задерживаются. У них есть чем заняться в жизни, они берут в Синтоне все, что им нужно, и, с самыми светлыми чувствами попрощавшись с Синтоном, возвращаются в жизнь заниматься делом.*

А бездельники в Клубе с удовольствием остаются. А чо, здесь клево! Можно сидеть и перед новенькими изображать человека, Синтон безусловно переросшего: "Ну, молодежь наивная... мы все это уже прошли..." И по возможности злословить. Кстати, очень странно: он на Синтон какает, но из Синтона не уходит. Ему сделали Синтон, ему в Синтоне хорошо, но если ему в Синтоне что-то кажется плохо — он начинает возмущенно предъявлять претензии тем, кто Синтон ему сделал.

- *Как любил озвучивать этих персонажей Аркадий Петрович Егидес: "Ну почему ты, сволочь, дал мне хлеб без масла?"*

Любой наезд на такого бездельника он воспринимает как злобный наезд на клубную демократию в целом. "Я в Клубе хочу жизни именно такой, и я — полноправный член Клуба. Значит, вы обязаны считаться с моими желаниями. У нас — демократия. А если вы со мной и моими желаниями не считаетесь, значит, в Клубе нет демократии и вы — ..."

- *далее текст не по Уставу.*

Так есть в Синтоне демократия — или нет? И как к этому относиться?

Отвечаю.



Симпозиум

Клуб и демократия

Демократия. Демос — народ, кратос — власть: власть народа.

Демагог. Демос — народ, гог — защищать: защитник народа.

Симпозиум. Сим — вместе, посиум — лежать. Правильно, древние греки совещались лежа.

Люблю переводы с греческого!

Самый первый Устав Клуба "Синтон" начинался словами: "Главным человеком в Клубе является член Клуба. Руководитель Клуба, администрация и прочие ведущие являются уважаемым, но вспомогательным персоналом. Все главные вопросы: что будет в Клубе и как ему жить — решает не руководство, а сами члены Клуба".

- *Вот так.*

Это было то, с чего я начинал. Я вообще был радикальным демократом.

Например, в начале перестройки, когда на площадях поднимались плакаты "Партия, дай порулить!", я горел Проектом: вот сделать такую специальную голосовательную газету, где собираются все важные вопросы про нашу жизнь. В ней будут обсуждаться все традиционно обсуждаемые важные вопросы: альтернативная служба, льготы депутатам, где строить гаражи и размер пенсии, а самая соль в том, что после всех умных и разных статей про плюсы и минусы в газете есть отрывные талончики: "Я за то" или "Я за это". Оторвать правильный талончик и опустить в почтовый ящик — на это у народа сил хватит, а в результате мы имеем мнение народа по всем вопросам и будем строить жизнь такую, какую хотим мы!!!

Когда я с воодушевлением сформулировал этот свой проект Валерию Хилтунену (помните его гремевшую на всю Россию публицистику в "Комсомольской правде"?), он отозвался коротко и без всякого энтузиазма: "Именно народ в свое время проголосовал за то, чтобы Сократ выпил чашу с ядом". Я, конечно, возмущился... но стал думать об этом внимательнее. Прошли годы. Что думаю я об этом сейчас?

Сейчас меня мнение народа не интересует. Точнее, это то, за чем надо следить, чтобы делать его таким, каким надо: позиция совершенно такая же, как у любых разумных родителей к своим детям. Мало ли что хотят дети?!

- *"Мам, ну давай посмотрим мультики, а потом поиграем в железную дорогу!" — А мама только пришла с работы, ей еще готовить ужин и сегодня все постирать...*

Когда человек растет, он меняется: меняется и его кругозор, и его ценности. Желания ребенка отличаются от желаний уже подростка, интересы подростка — от интересов вступающего во взрослую жизнь молодого человека, а ценности зрелого взрослого — совсем третьи. Отвечать на то, что интересно сейчас, — это значит, как правило, держать человека на его сегодняшнем уровне.

Как Л.С.Выготский формулировал закон опережения обучения: "Обучение только тогда хорошо, когда оно идет впереди развития"¹, так и я формулирую закон опережения интереса:

КЛУБ ДОЛЖЕН ДАВАТЬ ТО, ЧТО БУДЕТ ИНТЕРЕСНО ЧЕЛОВЕКУ НА ЕГО СЛЕДУЮЩЕМ ШАГЕ ДУШЕВНОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ.

Так чей же это Клуб?

— Расплоди тараканов, — сказал отец, — и у тараканов появятся права. Права, очевидные для всех. Набегут певцы, которые будут воспевать их. Они придут к тебе и будут петь о великой скорби тараканов, обреченных на гибель.

Быть справедливым... — продолжал отец, — но сначала ты должен решить, какая справедливость тебе ближе: Божественная или человеческая? Язвы или здоровой кожи? И почему я должен прислушиваться к голосам, защищающим гниль?

Добрый человек Антуан де Сент-Экзюпери

Лет пять назад в Клубе исключительно актуальной была тема "Синтон и алкоголь". Кто помнит, когда-то на весенних синтоновских слетах было особенно весело, потому что у народа было и свободный народ пил.

- *Как и все, что делают синтоновцы, — пил от души.*

¹ *Выготский Л.С. Собр. соч.: В 6 т. Т.2. Проблемы общей психологии /Под ред. В.В.Давыдова. — М.: Педагогика, 1982. С.252.*

Так вот, Козлов же почему-то решил, что массовые пьянки не входят в его представление о Синтоне, и сказал, что в Синтоне пить нельзя. Что тут было... что началось! Народ (ну, часть. Но — голосистая!) как запищал, как заверещал: "В Синтоне кончилась демократия! Свободный Синтон умер!", возмущенные синтоновцы устраивали гневные акции протеста и демонстрации, хлестко высмеивающие узость взглядов Козлова и непонимание им настоящего смысла свободной жизни. Прошли годы. И сейчас об этом уже как-то никто и не кричит. Пришло понимание, что Синтон и алкоголь — две вещи несовместные, любители алкоголя отселились, и Синтон ныне радуется более осмысленную публику. Я понимаю, Синтон людям нравится,

- *это приятно*

и они хотят его иметь.

- *Ой, я вполне могу их понять. Мои детишки в детстве вели себя так же: что им понравится, они тоже хотели это себе иметь.*

Они считают, что Синтон — это *их* Клуб. Нет. Чей это Клуб, то есть под *чьи интересы* будет настроен Клуб, решает Козлов. Клуб принадлежит народу, но *какому народу* принадлежит Клуб, решает тот, кто этот Клуб создал.

Сегодня меня мало интересует, что в своей массе хочет народ в Клубе, хотя бы потому, что я знаю, что эта масса хочет пока, и потому, что мне это нравится мало. Если в Клубе будет демократия и по строгой демократической процедуре мы проголосуем за то, что выберет народ (особенно при наличии еще свежих, "необработанных" новичков), то Клуб "Синтон" превратится в:

- Клуб знакомств,
- Дискуссионный клуб,
- Психотерапевтическую лечебницу и
- Дискотеку без конца!!!

Потому что это именно то, что хочет народ¹. Потому что дети хотят конфеты и не всегда желают идти в школу.

- *А посуду за собой мыть — так это вообще фигушки!*

¹ Данные были получены на стандартной выборке при проведении анонимных социологических опросов по методике открытых вопросов с последующей обработкой результатов кластерным анализом. Результаты оказываются аналогичными и при открытой процедуре запросов по актуальной мотивации. Короче, на собраниях новичков народ сам формулирует свои желания совершенно открытым текстом.

Поэтому у нас в Клубе демократии и прочего разврата не будет.

У нас не Клуб всех желающих. У нас — Клуб "Синтон", что значит Клуб с определенными ценностями и требованиями, которым ты можешь как соответствовать, так и нет. Естественно, мне по-настоящему интересны мнения и впечатления народа от тех тренингов и занятий, которые они прошли, и чем больше человек взял от Синтона, тем более мне важно его мнение. Потому что Синтон его уже воспитал и поумнел. Конечно, я за демократию. Просто, что и как должно быть в Синтоне, должны определять люди, воспитанные Синтоном. И тогда —

*Да здравствует демократия
воспитанных людей!*

Проект нового Синтона, или Краткая история долгих реформ

*Я тебя породил, я тебя и...
Люблю*

*Jesus has changed your life. Save the
changes?*

Yes. No. Save as...

Итак, Синтон изначально был задуман как островок свободы. Мы этот островок построили. Посмотрели — получилось плохо. Но — не отлично.

- *Нужно ли это доказывать? Не думаю: придите в Синтон и увидите. Разные тут бывают люди: от очень (душевно) симпатичных до не очень.*

Мы получаем только то, что мы делаем, и если мы, работая с синтоновцами, заботились только об их раскрепощении, душевном благополучии и некоторых полезных для жизни навыках,

- *но не о толковости, не о порядочности, не о высокой внутренней культуре,*

то мы не можем ждать, что в каждом из них это будет.

И более того, в рамках Клуба требовать этого просто невозможно. В Клубе — свободные люди, которые берут себе только то, что им нравится, и, если свободному (от всего) синто-

новцу ты будешь давать то, что в его планы не входит, хотя бы тебе и другим этого очень от него хотелось, он всегда остановит тебя ленивым вопросом: "А мне это надо?"

- *Вот вы замотивируйте его, чтобы он порядочным человеком был не только под настроение, а — всегда! Заинтересуете его, сделаете ему это — он вам это даст. Нет — ваши проблемы.*

Мне кажется, что Синтон, конечно, прекрасен, но результаты его работы существенно недостаточны. Они недостаточны, чтобы с человеком было реально хорошо жить, чтобы человек становился ответственным и порядочным, вырастая из просто Здорового Животного — в Человека. Лозунг Синтона: "Что бы я ни делал, количество добра в мире должно увеличиваться", на мой взгляд, необходимо дополнить таким: "Звание синтоновец должно быть знаком человеческого качества".

Я понял, что Синтон необходимо перестраивать, Синтон должен стать другим. Островок свободы — это классно, а не слабо построить Синтон как островок высокой внутренней культуры? Как человек простой и открытый, я и сообщил народу, что теперь у Синтона новый проект, называется он "Солнечный дом": место, где люди живут только качественно, а непосредственно, как основной путь к такому результату — работа на Дистанции.

- *Сказать, что весь синтоновский народ воспринял эту идею с энтузиазмом, было бы преувеличением...*

Шли годы... И в Синтоне ничего не менялось...

При всей моей любви к синтоновцам я не склонен предаваться иллюзиям и знаю, что основной массе нужно решить проблемы личной жизни, то есть организовать секс и досуг.

- *Чай? Кофе? Потанцуем?*

Синтону с собой было так хорошо, что меняться он никак не хотел, и все мои крики, обличения, воззвания, реформы и прочие революции не один год напарывались на массовый саботаж, вязли в тихом недоуменном протесте нормальных синтоновцев и медленно уходили в песок.

- *Что Козлову надо? Ведь все же — хорошо? Тепло? Весело?*

Меня выручило только то, что я вспомнил великое правило:

НЕ НАДО БОРЬТЬСЯ — ПРОТИВ. НАДО БОРЬТЬСЯ — ЗА.

Не надо бороться против прежнего Синтона, надо делать новый Синтон. И в соответствии с этим я сделал два Синтона: Клуб "Синтон" и Центр "Синтон".

Вот так простенько и элегантно. Ну, там нашел новое помещение,

- *Взял вот так и нашел. А оно меня в Москве стояло и ждало. Вы понимаете.*

сделал полы, потолки, проводку, канализацию, сигнализацию, душ, кондиционеры, пенсионеры, разрешение от пожарников, СЭС и прочее и прочая — в общем, год бодрой жизни, а деньги брал из тумбочки. Но все сделал. И стало все хорошо.

- *Если не совсем все хорошо, то, по крайней мере, все понятно.*

В Клубе "Синтон" по-прежнему собираются свободные люди и получают себе то, что дает им возможность жить максимально гармонично. В Центре "Синтон" тоже собираются свободные люди, но эти люди употребляют свою свободу на то, чтобы сделать себя другим, более качественным человеком. Ты имеешь право оценивать Центр: "Нужны ли и интересны мне ваши программы?", но и Центр будет оценивать тебя: "А ты нам такой — нужен?"

Клуб лучше и в большей степени обслуживает тебя и твои разнообразные интересы, у него больший набор интересных для тебя групп. Ты можешь оставаться прежним, но жить тебе будет комфортнее и гармоничнее. Центр лучше и в большей степени работает на твой рост как человека. Центр к тебе требовательнее и желает видеть тебя не всякого, а только соответствующего высоким стандартам.

- *Если хотите, Клуб реализует материнскую любовь, Центр — отцовскую. В Клубе тебя любят всякого (ну, почти всякого), Центр тебя заставляет работать.*



По дороге, ведущей к Солнечному дому

Куда летишь ты, Синтон?

Птица-тройка беспокоится.

Главная идея Центра "Синтон" — идея Солнечного дома. Идея простая.

Когда мы становимся самостоятельными, свое окружение мы начинаем формировать сами. Мы обустроиваем себе свою комнату, а потом квартиру, мы делаем себе свою семью — мы строим свой дом. А когда мы становимся сильнее, хочется построить больше — свой Мир, свой Большой Дом: окружить свою семью и свою квартиру людьми, близкими нам по духу, людьми светлой направленности. Умеющими жить и работать, созидать, а не разрушать, людьми порядочными и человечными — всегда.

Так вот. В любом нормальном цивилизованном обществе существуют где общины, где кварталы, где поселения, в которых собираются люди, близкие друг другу по духу. Мусульманская община, китайский квартал, немецкая слобода... Если вы в курсе, это совершенно открытые части нормального города, туда может прийти каждый и даже там поселиться, особенность только в том, что внутри китайского квартала свои порядки, и жить по-настоящему уютно там только тому, кому китайский образ жизни понятен и близок. Тот же, кто хочет ночью танцевать рэп, будет чувствовать здесь себя неудобно, ему посоветуют, и он скоро переселится в соседний квартал.



Солнечный дом

- *В Гарлем, к своим друзьям-неграм.*

Так вот, о Солнечном доме. Лет через пять—семь (как раз и кризис кончится!) создать, собрать, построить в Москве синтоновский квартал — дело не такое сложное, по крайней мере, вполне реалистичное.

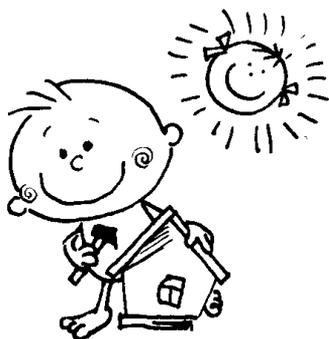
- *Ну, например, пять стоквартирных домиков — уже неплохо. Кто-то именно там купит квартиру, кто-то обменяет свою, а если подрядчиками будут свои же люди и доход от строительства будет подарен Синтону же, то ленивых и умеющих работать и зарабатывать деньги синтоновцев цены устроят. Все нормально.*

Естественно, "Солнечный дом" — проект не архитектурный, а психологический. Для меня это не попытка решения моих или чьих-то жилищных проблем, это совсем другое. Это в первую очередь сильный способ и точный инструмент, который позволяет мне видеть, не криво ли я работаю? Так ли живет, туда ли развивается — Синтон?

Главный вопрос: есть ли кому жить в этом Солнечном доме? Кого мы туда поселим, какие это люди будут — синтоновцы? Готов ли Синтон к тому, чтобы взять на себя ответственность не только за чью-то душевную жизнь, но и за жизнь реальную? Сможет ли Синтон построить — Солнечный дом? Я думаю, что не так важно, приедет ли за строительной документацией генподрядчик и будет ли построен в бетоне или в кирпиче реальный Солнечный дом. Мне кажется, что также не принципиально, захотят ли обязательно в Солнечный дом переезжать или решат остаться в своем родном доме те замечательные люди, которые будут туда приглашены. Все это — возможно и, наверное, реально, но не это, на мой взгляд, самое главное.

А что на самом деле важно, так это то, чтобы Синтон не превращался в заурядный, хотя и качественный, тренинговый психологический центр, где народ с пользой время проводит, а психологи довольно кормятся. Самое важное, чтобы звание синтоновец действительно становилось знаком человеческого качества.

Так?



Напоследок

*Философы — это не мудрые люди.
Это смелые люди, которые не боятся
заглядывать туда, куда другие боятся.*

Миша Левинсон

До свидания?

Надеюсь, что я, как обычно, не открывал Америк, а лишь озвучивал то, что повседневно видят и думают многие мои коллеги-психологи, а также нормальные, здравомыслящие люди. Самая традиционная и самая приятная обратная связь на мои книги укладывается в одну формулу: "Николай Иванович, вы написали то, о чем мы думали сами". Моя заслуга оказывается только в том, что я разрешаю себе быть более свободным в мыслях и в жизни и этим прокладываю путь свободы для многих. Как с нескрываемой завистью сформулировал в сердцах один мой очень молодой читатель:

*Интересный человек этот Козлов!
Фу, хитрый: живет, как ему хочется!*

Живу, но не могу назвать себя смелым человеком: я физически ощущаю страх писать *свое*, и, может быть, именно это служит мне одним из ориентиров, что писать надо: свою, не защищенную ничем правду, то есть то, от чего холодеют руки и бьется сердце. Козлов потому и продажный автор, что никогда не врет.

- *Этим я вовсе не хочу сказать, что другие авторы врут. Просто, чтобы врать или не врать, нужно говорить от себя лично: не что про это говорит наука психология, а что думает (и чувствует) по этому поводу сам автор. Но, как правило, именно это и отсутствует.*

Но моя правда всегда личная и субъективная. Например, Синтон живет в моей душе Солнечным городом, которого нет, но в котором единственно жить хочется, и именно по этому я же первый на реальный Синтон более всех ругаюсь.

- *Синтоновцы — для меня вообще ругательное слово. Это те вредные самые близкие люди, которые никак не хотят быть такими замечательными, какими я все еще хочу их видеть.*

Но видеть хочу — и иногда поэтому приукрашиваю. С другой стороны, при всей своей субъективности я старался быть точным. Чтобы удостовериться в словах Дона Хуана от Кастанеды, нужно две недели махать сквозь кусты чапарели в неизвестном направлении. Врать про Синтон — труднее, синтоновцы отреагируют без задержки.

- *Выплескивать свои чувства КАК ЕСТЬ они, слава Синтону, уже научены.*

А закончить книгу я хочу текстом, который давно лежит у меня в бумагах и перед которым я останавливаюсь всегда. Как только он оказывается передо мной, я остаюсь наедине с ним и погружаюсь в то, что он мне говорит.

Андрэ Оу

"Молодая мама старается объяснить своему четырехлетнему сыну, что автомат, продающий кукурузу, не может выдать ему это лакомство:

Ты не можешь получить воздушную кукурузу, сынок.

Этот автомат не в порядке.

Смотри, вот на нем даже висит табличка, где написано, что автомат не работает.

Но ребенок не понимает. Ведь он хочет получить лакомство. У него есть монета для автомата. Он даже видит кукурузу внутри автомата.

И все же где-то что-то — не так, И сладкой воздушной кукурузы не получается.

Мальчик идет обратно вместе с мамой

И ему хочется плакать.



Господи! Я чувствую, что мне тоже хочется плакать, плакать о людях, превратившихся в сломанные, работающие с перебоями машины, наполненные добром, в котором так нуждаются, которого так хотят другие люди и все же никак не могут его получить, лишаются радости иметь его, потому что где-то там, внутри, у них что-то не в порядке".

Почему я всегда плачу, когда это читаю?
Мальчик, не плачь!



ОГЛАВЛЕНИЕ

Второе предисловие.....	4
• <i>Ох и Ах, или Что я делаю в этой книге</i>	
Первое предисловие	11
Умные картинки	18
Любовь и дружба навсегда.....	19
• <i>Странные беседы. Психологические основы нашей Дружбы, или Как мы с друзьями используем друг друга. Поиск дружбы по дружбе. Что мы делаем, когда мы дружим? Дружба как умный бизнес. Любви прекрасные фасады. Любовь и дружба: сравнительная феноменология обыденного сознания и структурный анализ как получится. О любви и других спекуляциях в особо крупных размерах. Сказка о волшебной сказке. Круговорот любви в природе. Боязнь любви.</i>	
Как возможно возмущение, или Строение души на листе бумаги.....	76
• <i>Вначале было понимание. Измена как предмет субъективного переживания. Итого: как становятся очевидными очевидные вещи. Событие, его осмысление и способы его переживания. Таблица вариантов любимых негативных переживаний. Личностный подвал. Настоящее переживание: обоснование и раскрутка. Итого: общая схема эмоционального реагирования. Что ты делаешь?! — Основания и целесообразность. Верования. Мои и наши верования. Я и Обстоятельства. Линии эмоционального реагирования.</i>	
Механика переживаний	117
• <i>Как узнать свое счастье. День, когда ты будешь счастлив. Что увидим мы в реальности. В поисках Центра души с тестом Розенцвейга. Правильные ответы. Жить душой другого. Душа трехмерная.</i>	
Конфликты и синтоны	141
• <i>Круги ожиданий, или Что такое синтоны и конфликтогены. Путаница. Разрастание конфликта. Основы мирных отношений. Предвосхищение отношений. Нейтральная полоса, или Двойной стандарт в общении. Синтонное поведение и так далее до полной победы ненавистного врага. Собирался, но не убрал. Дипломатическая деконфликтизация в дикой природе. Шаманские танцы среди человекоподобных. Папе Карло от Франкенштейна — с приветом! Психологическая практика на садово-огородном участке. Плач на бревнышке, или Репетиция перед выходом к детям. Огурцы зеленые, или Как говорить, чтобы говорить убедительно.</i>	

Мелочи жизни: как реагировать на.....	191
<ul style="list-style-type: none"> • <i>А ты опять сегодня опоздал. Что делать с обиженными. Буйанская Каприза. Как успокаивать рыдающих детей. Правильный разговор. Встреча с той, которая ждала. Ах, наверное, что-то случилось! Пропавшие на звенигородских холмах. Предельно спокойные размышления.</i> 	
Светлые картины семейной жизни.....	216
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Анатомия семейного общения, или Ура, мы поженились. И чем нам теперь заняться? В трудной ситуации. Документальные хроники, или Комментарии для наивных. Дорогое уважение. Дорогие женщины. Итого, или Вредная арифметика. На что глядеть, чтобы не маяться ипохондрией. Время разводиться. Развод, нужный людям. Правила приготовления мужа к домашнему хозяйству.</i> 	
Жизнь и игры Синтона	249
Летний тренинговый лагерь.....	250
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Тренинг "Немой". Тренинг "Слепой". Тренинг "Ругатель". Тренинг "Восторженный комплиментщик". Тренинг "Король". Тренинг "Хозяева и Рабы". Тренинг "Автобус". Тренинг "Падение в пропасть". Жизнь как тренинг.</i> 	
Близкие отношения на синтоновской Игротеке.....	268
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Плач об утраченном уважении и поиск глубины, которая нужна не всем. Красный шарфик. Мсье Амилькар платит. Постановка учебной задачи. Отчет Алексея К. по тренингам "Рабство", проходившим в летнем тренинговом лагере "Стружаны-98". Большой привет от Кати, твоей будущей жены. Семья озадаченная и довольный мсье Амилькар.</i> 	
Дистанция.....	300
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Синтон глазами детсадовца. За что я люблю Дистанцию. Результаты. Главное. Памятка дистантника, или Как работать над упражнениями грамотно</i> 	
Хроники Синтона, или По дороге к Солнечному дому.....	333
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Секта. Тук-тук, кто в тереме живет? Клуб и демократия. Так чей же это Клуб? Проект нового Синтона, или Краткая история долгих реформ. По дороге, ведущей к Солнечному дому.</i> 	
Напоследок	344

Серия «Практическая психология»

Козлов Николай Иванович

КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ НРАВИТСЯ ЖИТЬ,

или

**ПСИХОЛОГИЯ
ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

Книга выходит в авторской редакции

Художник И. Чекмарева
Корректор Р. Станкова

Оригинал-макет подготовлен автором