ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗОИДА

✦

Счастье заключается в том, чтобы ХОЧУ, МОГУ и ДОЛЖЕН имели одно и то же содержание.

✦

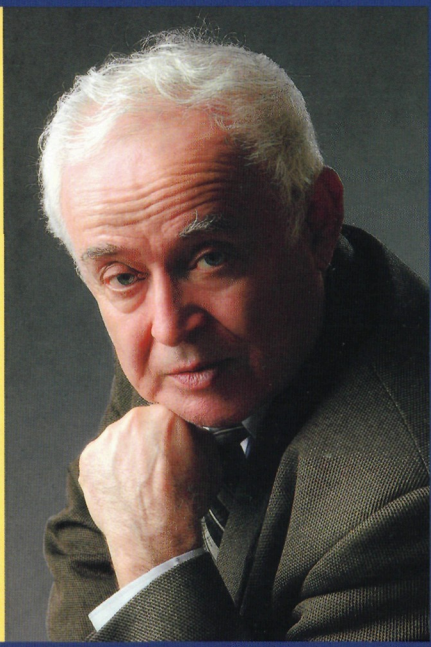
Хочешь быть полезным другим – живи для себя.

✦

Не бойся ошибаться – неудача в семь раз полезнее успеха.

✦

Старайся быть, а не казаться.



М.Е. Литвак

OCR, корректура и создание e-book
2006 Alex Fritzler
aldan@inbox.ru

ВНИМАНИЕ!
После ознакомления с данной книгой в течение одного месяца Вы обязаны удалить ее с Вашего компьютера.
В случае нарушения данного обязательства, Вы нарушите закон "Об авторском праве и смежных правах".
Электронная версия данной книги создана исключительно с ознакомительной целью.
Право на частное или коммерческое использование принадлежит авторам и организациям правообладателям.
По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям либо в соответствующие организации торговли.

Психологические этюды

М. Е. Литвак

ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗОИДА

Учебное пособие

Издание восьмое, переработанное и дополненное

Ростов-на-Дону
Феникс
2005

ББК 88.53
Л 64
УДК 615.856(071)

Рецензенты:
доктор медицинских наук **В. А. Балязин,**
кандидат медицинских наук **О. Я. Силецкий**

Редактор **Г. И. Медведева**

Литвак М. Е.
Л 64 Принцип сперматозоида: Учебное пособие / М. Е. Литвак. 8-е изд., перераб. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 2005. — 432 с. — (Психологические этюды).

ISBN 5-222-06723-8

В учебном пособии рассказано о приемах и методах, применяемых автором на сеансах групповой психотерапии, психологических тренингах, а также при индивидуальном семейном и производственном консультировании (целенаправленное моделирование эмоций, психологическое айкидо, сценарное перепрограммирование и др.). Описан объединяющий их общий принцип.

Рассчитано на психотерапевтов, психологов, педагогов. Увлекательная и необычная манера изложения делает книгу доступной широкому кругу читателей, интересующихся психологией общения.

УДК 615.856(071)
ББК 88.53

ISBN 5-222-06723-8

© Литвак М. Е., 2005
© Оформление, изд-во «Феникс», 2005

Предисловие к восьмому изданию

Первое издание этой книги вышло в 1998 году и без изменений неоднократно переиздавалось до настоящего времени. Среди моих книг она пользуется у читателя самым большим успехом. Тираж ее уже перевалил за 100 тысяч экземпляров, но тем не менее она по-прежнему хорошо раскупается. Зачем же тогда восьмое издание? Дело в том, что за это время много воды утекло. Произошло много изменений в этом мире и в моей жизни. Ну, что в мире произошло, вы знаете.

А со мной произошло вот что.

Написал я еще несколько книг. Вот основные из них: «Как преодолеть острое горе» (соавтор — писатель М.О. Мирович), «Бинтование душевных ран, или психотерапия» (соавторы — писатель М.О. Мирович и философ Е.В. Золотухина-Аболина), «Профессия психолог», «Секс в семье и на работе», «Похождения Вечного Принца». Переработаны книги «Если хочешь быть счастливым», «Командовать или подчиняться», «Как узнать или изменить свою судьбу» и «Из Ада в Рай». Вышла на английском языке книга «Психологическое айкидо». Книга «Как преодолеть острое горе» откровенно не получилась в той части, которую писал я. Почему не пользовалась успехом «Профессия психолог», я и сам не пойму. Вялым спросом пользуются книги «Секс в семье и на работе», «Похождения Вечного Принца» и «Из Ада в Рай». Это мне не очень понятно, ибо я сам оцениваю эти книги очень высоко. В книге «Секс в семье и на работе» описаны новые научные факты и даны практические рекомендации. Книга «Похождения Вечного Принца» написана в жанре научного романа. Кроме сюжета в ней опубликованы мои научные статьи в виде комментариев и детально описана техника сценарного перепрограммирования. А книга «Из Ада в Рай» мною скорее скомпонована. Это фактически мини-библиотека. Там собраны высказывания и афоризмы более чем 30 гениев, которыми может гордиться человечество. Это представители современной психологии и психотерапии (Джеймс, Фрейд, Хорни, Фромм и др.), без которых трудно себе представить развитие человеческой мысли. Кроме того, приведены цитаты из Библии и Евангелия, которые подходят для руководства к действию тем, кто обращается ко мне за помощью. Там также представлены мысли видных философов (Сократ, Сенека, Ницше, Шопенгауэр) и поэтов, писателей (Данте, Пушкин).

OCR 2006 Alex Fritzler

Я получаю положительные и восторженные отзывы на эти книги, а вот замечаний нет. И я не знаю, как придать им форму, приемлемую для широкого читателя, не пожертвовав богатым содержанием, не мною написанным. Жду их от вас.

Произошли изменения и в моем статусе. Я стал вести большую просветительскую работу, разъезжая по разным городам и странам, где мои читатели организовывали свои клубы «КРОСС». На кафедре тоже прибавилось работы. Меня на несколько фронтов (педагогическая работа, научная, лечебная, просветительская, писательская) уже не хватало. Да и физически нельзя присутствовать одновременно в нескольких местах. От поездок я не мог отказаться. А для чего тогда все это делалось?! Если бы я отказался от командировок, то я тогда напоминал бы успешного крестьянина, который, разбогатев, отступился бы от расширения посевных площадей и сбора урожая, который, кстати, никто, кроме меня, и собрать бы не смог. Пришлось уволиться и, следовательно, прекратить активную научную, педагогическую и лечебную деятельность. Это было тяжелое решение. Ведь вся моя активная жизнь во всех ее проявлениях начиная с 1955 года была связана с медицинским университетом.

Выбор в пользу увольнения был связан еще и со следующими обстоятельствами. Прежде всего это мой пенсионный возраст. Пока моей несостоятельности заметно не было другим, но сам отмечал, что уже нет того огонька, с которым я проводил педагогическую работу, в которой было много рутины. Надоело писать никому не нужные отчеты, которые никто не читает. И переписывать одни и те же программы, выдавая их за новые. Не хватало энергии для лечебной работы. Очень тяжело знать, что ты можешь помочь больному и не суметь это сделать из-за того, что нет соответствующих условий и нужных лекарств. И не совсем я принял новые принципы классификации психических расстройств.

Да и зачем ждать того времени, когда ты один не будешь замечать своей несостоятельности, а все ее будут видеть. Какой смысл выслушивать указания от некоторых начальствующих лиц, как мне проводить психотерапевтическую работу. Мне при этом было, как бы это нежнее выразиться, не очень комфортно. Кроме того, и молодым дорогу давать нужно. Пробуду я на этой должности еще 5—7 лет и кому-то напрочь испорчу жизнь. Сейчас он пойдет на мое место, а потом или сам не захочет, или его не примут из-за возраста. Но связь со своим коллективом я не теряю и иногда читаю лекции, консультирую больных и участвую в работе клинических конференций. Более того, эпизодически я читаю лекции еще в нескольких вузах и не только г. Ростова-на-Дону. Преподаю то, что мне нравится, и так, как мне хочется. Кроме того, оказалось, что просветительство шлифует педагогическое мастерство. Преподавать

психотерапию и психологию непрофессионалам, не снижая уровня изложения, оказывается, гораздо труднее, чем читать лекции врачам и психологам. А для занятия научной работой не нужно «сидеть» на должности, перекрывая дорогу молодым.

Так вот, интенсификация просветительской деятельности привела к тому, что появился материал, которым хотелось бы дополнить эту книгу. Да и мне в этом виде книга стала надоедать. Дополнения связаны с первым и вторым разделами. Я учел ваши замечания, и для удобства пользования афоризмы разбиты по темам: для себя, для семьи, для производства, для общения с партнером, научные приметы, «размышлизмы». Чтобы не увеличивать объем книги, был убран ряд статей, которые опубликованы в других книгах.

В заключение хочу выразить благодарность всем моим новым сотрудникам и слушателям моих лекций и семинаров, которые вытерпели мое занудство и способствовали созданию новых афоризмов. Спасибо и читателям, присылавшим мне письма, размышления над которыми приводили к появлению новых строк этой книги.

Из предисловия к первому изданию. Благодарности

Прежде всего я хочу выразить благодарность всем своим критикам, которые кто в устной, кто в письменной форме высказывали замечания по поводу моих предыдущих книг. Суть этих замечаний — в них нет конкретных правил, указаний и всего того, что есть в книгах Д. Карнеги и других авторов, выпускающих книги под названием: «200 способов как снять стресс», «300 правил как управлять людьми» и т. п. Я стал анализировать свою работу и нашел некий общий принцип, который и описан в этой книге.

Я благодарен всем пациентам, подопечным, ученикам и всем тем, кто терпеливо посещал занятия клуба «КРОСС» и выдерживал все мои заморочки. Их реакция служила для меня индикатором, а вдохновение и совместная работа позволили придумать новое и особенно тщательно подойти к отбору материала для этой книги.

Я благодарен всем сотрудникам кафедры психиатрии и клиники неврозов за создание творческой обстановки во время моей обычной работы. Конечно, всех назвать здесь я не смогу. Но невозможно не упомянуть преподавателей нашей кафедры Александра Олимпиевича Бухановского, Олега Яковлевича Силецкого, Виталия Леонидовича Капустянского, Владимира Григорьевича Заику, Алексея Яковлевича Перехова и всех остальных, а также мою жену Зинаиду Семеновну и бессменного редактора моих книг Галину Ильиничну Медведеву. Без их помощи и советов эта книга не состоялась бы. Особо хочу выразить благодарность директору издательства «Феникс» Леониду Ефимовичу Вальдману не столько за то, что он рискует издавать мои книги, сколько за то, что все время как бы подталкивает меня вперед.

И, конечно же, я благодарен своей судьбе, которая в очередной раз не дала мне стать администратором и заставила заняться творчеством.

Часть I

СУЩНОСТЬ ПРИНЦИПА СПЕРМАТОЗОИДА

Дорогой читатель!

Не приобретайте этой книги, пока не прочтете хотя бы несколько страниц этого текста!

Прежде всего я хочу поздравить вас с большой победой в сумасшедшей гонке, в которой было 50 миллионов конкурентов (по некоторым данным их было 150 миллионов). Но даже если их было только 50, то все равно это была довольно массовая гонка, которой в дальнейшей вашей жизни у вас, я думаю, уже не было. Я вижу удивление в ваших глазах. Это вы просто подзабыли! Сейчас я вам напомню. Победу эту вы одержали в день вашего зачатия, когда ваш папа выпустил во влагалище вашей мамы 150 миллионов клеток. Одной из них были вы. Были вы тогда еще очень маленькой, но чрезвычайно подвижной клеткой, которую ученые называют сперматозоидом. Старт этой гонке дал ваш отец, когда выбросил во влагалище вашей мамы вас вместе с вашими братьями и сестрами. Думаю, у него в это время было хорошее настроение, а скорее всего отличное настроение, которое сексологи называют оргазмом. Он даже, может быть, был в этот момент доволен так, как доволен был Бог, когда создавал Землю.

Перед вами была задача соединиться с одной-единственной яйцеклеткой, которая располагалась на финише вашего пути. И как же вам трудно тогда было!

Вначале необходимо было выбрать правильное направление. Ведь матка, в которую вы попали, имеет две трубы, две дороги. Но только одна из них была правильной, ибо в организме вашей матери была только одна яйцеклетка, которая созрела к этому времени и ждала вас. Она не пассивно ждала вас. Она тоже по трубам двигалась к вам. И тут вы справились, сообразили и выбрали правильную дорогу!

Кроме того, была масса препятствий. Вас все время пытались сбить с цели дубинки реснитчатого эпителия (в трубах матки имеется реснитчатый эпителий, реснички которого движутся против движения сперматозоида, не допуская его к яйцеклетке и в то же время указывая, в каком направлении ему следует двигаться. Если в результате какой-либо болезни движения ресничек парализуются,

то бег сперматозоидов теряет целенаправленный характер, а у женщины развивается бесплодие). Реснички реснитчатого эпителия были ростом с вас, но у них не было головы. Они слепо выполняли команду центра. Выгонять все то, что попало в трубы. Думаю, что лично против вас они ничего не имели. Более того, они сослужили вам хорошую службу, задерживая ваших конкурентов в пути. Хотя сами они этого не осознавали. Кстати, многие из людей в процессе жизни пытаются избавиться от своей головы и превращаются в реснитчатый эпителий, слепо выполняя волю авторитета, которому поклоняются. Я лично и сейчас стараюсь как-то обойти этот реснитчатый эпителий. Иначе можно потерять свою цель и перестать выполнять свою программу, а это уже смерти подобно.

Итак, нельзя было останавливаться и на долю секунды. Кстати, вы не пробивали эти препятствия, а обходили их. И правильно делали. Те, кто старался пробивать и бороться с ресничками, кричать что-то вроде «Чего вы толкаетесь! Людей что ли не видели!» и перевоспитывать, теряли время. Вы это понимали и не связывались с обидчиками, хотя у вас было соответствующее мощное подрывное устройство. Но его можно было использовать только один раз. Вы уклонялись от их ударов и шли, и шли, а точнее мчались к заветной цели. Те, кто ввязывался в ненужные споры, как пассажиры нашего общественного транспорта, выясняя, кто из них «деловой», имели печальную судьбу.

И только в последний момент, тогда, когда следовало протаранить оболочку яйцеклетки, чтобы соединиться с ее генетическим аппаратом, вы стали таранить ее. Таранили вы ее вместе со своими братьями и сестрами, пока не пробили маленький лаз. Кстати, у вас и у ваших братьев и сестер на головке было устройство, которое выделяло фермент, который расплавлял оболочку яйцеклетки. Без их помощи вы бы не справились. Но только вам одному (-ой) удалось пролезть (таковы условия гонки), после чего это отверстие сразу же закрылось. Это была бескомпромиссная гонка не на жизнь, а на смерть! Второе место вас не устраивало. Это все равно, что 100-миллионное. И вы выиграли эту гонку! А ваши 149999999 братьев и сестер погибли, потому что где-то зазевались, не смогли уклониться от удара, стали спорить с обидчиками или израсходовали свой заряд. Это я рассказываю вам для того, чтобы вы не очень долго рассуждали о братской любви. Несколько десятков миллионов братьев и сестер вы уже угробили. Но я вас не осуждаю. Другого выхода у вас не было.

Вы же соединились со своей любимой и попали в рай! Можно было, наконец, спокойно вздохнуть. Но отдыхать было некогда. Когда вы с яйцеклеткой воссоединились, сразу нужно было осуществлять программу, которая в вас была заложена, программу превращения желудя в дуб, программу превращения клетки в человека.

Это было в день вашего зачатия. Да, вы попали в Рай, т. е. в матку. Почему это место можно было назвать Раем? Только потому, что там не нужно было заниматься снабжением. Все строительные материалы поступали к вам в готовом очищенном и самом удобном виде, как на самой хорошей стройке. Не нужно было иметь складов. Как только вы использовали поданный вам кирпич, так сразу появлялся новый. Но работать по созданию самого себя было просто необходимо. Как только вы прекратили бы эту работу, Рай без всяких предварительных бесед, нотаций и увещеваний начал бы выдавливать вас из себя. Ни в деканат, ни на педсовет, ни в профком для воспитательной работы вас бы не вызывали. Вы это великолепно понимали, и все 9 месяцев, которые вы прожили в Раю материнской утробы, работали, работали и работали по созданию самого себя. Опасностей не было, но вы со своей парой (теперь это уже единое целое) не бездельничали, а готовились к дальнейшей жизни. Вы начали делиться. Вас стало 2, потом 4, потом 8, потом 16 и т. д. Вначале вы все были практически одинаковы и делали одно и то же.

А когда вас стало много, вы стали распределять между собой полномочия. Стали формироваться различные органы. Кто-то стал формировать себя для охоты, кто-то из себя сделал склад и решил заниматься переработкой добытого. Сложился и командный пункт — головной мозг.

И хотя все клетки имели одинаковые возможности, но никто друг с другом не спорил. Каждая выполняла те функции, которые на нее возложило ее место. Клетки кожи стали обучаться делать прочные мозоли, а клетки глаза — формировать его роговицу. Наконец вас можно было выпускать на свет Божий.

Вы не хотели выходить из этого Рая, но вас вытолкнули, и вы вышли на белый свет с криком возмущения. Но назад дороги не было! Покричали, покричали, расправили легкие и начали дышать. Пришлось как-то жить. Но привычка делать все наоборот, та привычка, которая у вас была, когда вы были сперматозоидом, осталась. Именно она позволила вам остаться самим собой.

Это свойство идти, преодолевая препятствия, к цели у вас сохранилась до сих пор. А если вы все время двигались в нужном направлении и сейчас достигли заветной цели или уверены, что вы на правильном пути, т. е. если вы счастливы, то вам незачем покупать эту книгу! Вы и так имеете то, что хотите, а главное — делаете то, что хотите, а остальное, т. е. деньги, почет и титулы, прикладываются само по себе!

Но если в процессе воспитания вашу сперматозоидную сущность завалили камнями запретов и вы не достигли своей цели, или вас сбили с пути, то эта книжка вам поможет. Ибо эту сущность — идти вперед к цели — уничтожить невозможно. Она сохраняется у нас,

пока мы живем. На 150-ю страницу ни в коем случае не смотрите. Там такие страсти, что сможете умереть! Нет. Потом можно будет посмотреть, но сейчас нельзя! Что, уже потянуло посмотреть на 150-ю страницу? Что с вами? Вы решили удержаться и не смотреть на 150-ю страницу. Не смотрите, не надо. Тогда эта сперматозоидная сущность (в данном случае — желание посмотреть на 150-ю страницу) начинает беспокоить человека и вместо созидания производит разрушения, но уже внутри нас или где-то сбоку. Ведь больше читать просто невозможно. Так что не мучайтесь. Рискните, посмотрите сейчас. Может быть, и останетесь живы. А если не мучает это желание, то продолжайте чтение. Когда дойдете до 150-й страницы, вы уже будете подготовлены, и ничего с вами плохого не случится.

Это постоянное разрушение проявляется или общим глухим чувством неудовлетворенности жизнью, или подавленностью, или утомляемостью. Раздражительность и вспыльчивость, конфликтность и враждебность, зависть и застенчивость — это эпизоды, когда нереализованная сперматозоидная сущность приобретает не очень благоприятные формы.

Еще один способ проявления этой сущности — неврозы, психосоматические болезни, алкоголизм и наркомания. Да и инфекции, и злокачественные опухоли возникают из-за нереализованной сперматозоидной сущности.

Так, в процессе практической работы в качестве психолога-консультанта и врача-психотерапевта, где мне пришлось помогать налаживать общение у моих подопечных, я сформулировал ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗОИДА. Вот он:

ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА СТРЕМИТСЯ ПОПАСТЬ В РАЙ, *т. е. стать первым.* И ИДЕТ ПРОТИВ ПРЕПЯТСТВИЙ, ОБХОДЯ ИХ, И ЛИШЬ НА ФИНИШЕ ПЫТАЕТСЯ ПРОТАРАНИТЬ ИХ. Счастливый умеет это делать эффективно, несчастный — нет. Все мы рождаемся принцами и принцессами. И в нас заложена программа, по которой мы должны стать королями и королевами. И такая возможность есть у каждого, ибо каждый из нас создан в одном экземпляре. Только нужно знать свое место, забираться на свою гору, а не лезть на чужую. Наша задача — помочь каждому человеку, кто ищет нашей помощи, который еще никак не стал «королем».

Кстати, хочу объяснить, что я понимаю под званием короля. «Король», с моей точки зрения, это не должность и не звание. Это умение так хорошо делать свое дело, как никто другой его сделать не сможет. В качестве примера я привожу пример шеф-повара одного из кафе г. Ростова-на-Дону. Он так готовил солянку, что каждый ростовчанин хоть раз в месяц старался туда прийти. А уж иногородних гостей водил туда точно. «Королей» мы можем встретить среди парикмахеров, поваров, врачей, юристов и пр.

Но «вернемся к нашим баранам». Овладение этим принципом очень полезно. Приведу только одно практическое поведенческое

правило, вытекающее из ПРИНЦИПА СПЕРМАТОЗОИДА. Его можно сформулировать следующим образом:

«Хочешь от человека чего-нибудь добиться — запрети ему это и создай преодолимое препятствие средней трудности». Верно и обратное: *«Не чини препятствий, и человек туда не пойдет»*. Когда я стал изучать наиболее эффективные методы и приемы психотерапии, то убедился, что все они основаны на практическом использовании этого принципа. Особенно это ярко видно на приеме парадоксальной интенции В. Франкла. Я убедился в его эффективности при лечении невротических тиков и навязчивостей. Я предлагаю не бороться с тиками и навязчивостями, а усилить их. И многолетние и тягостные симптомы довольно легко исчезают.

ВСЯ БЕДА НЕСЧАСТНОГО И БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО С САМЫХ ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЕГО ЖИЗНИ ЕМУ УКАЗЫВАЮТ ИЛИ ТОЛКАЮТ НА НЕВЕРНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ТРЕМЯ СПОСОБАМИ:

1. Не создают никаких трудностей или препятствий, и ребенок стоит, точнее, крутится на месте, не зная, куда идти (воспитание в стиле «кумира семьи»). И человек остается бесплодным.

2. Создают непреодолимые препятствия на пути к цели. (Жестокое воспитание в стиле преследователя или воспитание в стиле повышенной моральной ответственности.) Вся энергия уходит на преодоление препятствий, и нет никакого продвижения вперед. Такой человек не может наслаждаться жизнью, когда все спокойно, но у него нет радости, когда бушует буря.

3. Создают незначительные препятствия на пути к порочным целям, что приводит к выработке неверного направления. Чем сильнее человек, тем быстрее попадет в беду. Всевозможные запреты типа не пить, не курить, не гулять и пр., если окончательно и не сбивают с пути, то очень тормозят движение к счастью.

Чего не знают многие родители и воспитатели, так это того, что путь человека определен его способностями. Не мешай ребенку, и он сам найдет для себя правильный путь! Никто из крестьян не пытается из помидора вырастить огурец, а из огурца — помидор. Воспитание детей нередко только этим и занимается. Как часто мы хотим видеть своих детей знаменитыми артистами, писателями, политиками! Но если этого призвания в них нет, то не исключено, что мы губим знаменитых математиков, финансистов, врачей, бизнесменов. А вот вам и факт. До 85 % (!) тех, кто ко мне обращаются за помощью, по специальности, приобретенной в институте, не работают. Может быть, было бы лучше и для них, и для общества, если бы они сразу стали на свой путь.

А теперь краткая история о том, как был сформулирован этот принцип.

С практической психологией общения я познакомился по работе Д. Карнеги «Как приобретать друзей и оказывать влияние на лю-

дей». Блестяще написанная книга! Я тут же попробовал использовать ее на практике и стал испытывать большие трудности. Реалии нашего времени и нашей страны не вполне соответствовали тем примерам, которые были приведены. Да и правил было слишком много — более 20. Иди, знай, где и какое применить и как использовать! Я решил найти несколько принципов и из них вывести правила. Так родились принцип амортизации и маленькая книжка — «Психологическое айкидо», которая увидела свет в 1992 году. Тираж (50 тысяч) быстро разошелся по стране. Стали возникать школы психологического айкидо. Но вскоре выяснились ограничения этого метода. Было разработано несколько подходов, например целенаправленное моделирование эмоций, отраженное в книге «Психологическая диета» (1993). Там был использован уже другой принцип, в который амортизация входила как составная часть. Но и это вскоре перестало удовлетворять нас. Был разработан метод сценарного перепрограммирования, при помощи которого удавалось менять судьбу человека. Техника этого приема описана в книге «Я: алгоритм удачи» (1994).

Большому количеству людей удалось сбросить с себя «лягушачью кожу» своего сценария. Потом появилась большая (640 страниц) книга «Если хочешь быть счастливым». Там поднимались уже вопросы «психологического вампиризма», психологии управления и публичного выступления. Были описаны методы борьбы с «психологическими вампирами», техника интеллектуального транса, приемы управления начальником и подчиненными, способы бескровного увольнения подчиненного, снятия начальника и многое другое. Наконец вышла книга «Психотерапевтические этюды», где поднимались такие проблемы, как предательство, психология ума и красоты, говорилось о легендах и мифах современной жизни, неосознаваемых источниках стресса и скрытой агрессии. И опять правила и наставления.

И тут я понял, почему эти правила и наставления не могут быть просто выполнены, ибо в связи с ПРИНЦИПОМ СПЕРМАТОЗОИДА они будут нарушены. Тогда я написал статью, которую здесь привожу не полностью.

Десять заповедей, или Что говорил Бог Моисею на горе Синай

Десять заповедей мы широко используем в своей психологической и психотерапевтической работе. Поэтому приведу их все практически без купюр, но с комментариями.

«Я, Господь, Бог твой, ...Да не будет у тебя других богов пред лицем Моим» (Исх. 20, 2). Блестящая заповедь! С точки зрения человека науки это значит: опирайся только на факты и выводы, которые вытекают из этих фактов, конечно, если мышление работает правильно.

«Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли» (Исх. 20, 4). Очень прогрессивная и современная заповедь, которая учит нас не преклоняться перед авторитетами, а полагаться на себя, опираясь на знания законов природы, и не тратить средств на показуху.

Клинический анализ показывает, что большинство несчастий у больных неврозами, да и всех тех, кто себя считает несчастными, проистекает потому, что они преклоняются перед авторитетами, а не полагаются на законы, по которым мы устроены. А они вместо этого курят, пьют, нарушают режим дня, не занимаются физической и психологической подготовкой, живут по принципам, которые разрушают их внутреннее устройство, идентифицируя себя с авторитетами и ложными ценностями. В современной психотерапии этот грех определяет различными терминами. Родитель — в трансактном анализе, интроект — в гештальт-терапии, малоадаптивная мысль — в системе когнитивной терапии, патологическая привычка — в бихевиоризме.

«Не поклоняйся им и не служи им; ибо я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих меня, и творящий милости до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои» (Исх. 20, 5—6). Мысль весьма глубокая. В XIX веке она нашла научное подтверждение в теории вырождения Морреля, который описал вырождение в 3—4-м поколении. В этих стихах фактически идет пропаганда здорового образа жизни. В других книгах Бытия уже идет конкретная расшифровка и указания, что значит выполнять заповеди. Недаром Франкл подметил, что верующие реже болеют неврозами.

Но я не думаю, что всеведущий Бог мог в такой форме дать эту заповедь: *«Не делай себе кумира...»*. Думаю, что Бог знал принцип сперматозоида. Ведь он же знал (сам нас делал по своему образу и подобию), что стоит нам только что-нибудь запретить, так нам сразу же и захочется это сделать. Думаю, что Бог растолковал эту заповедь в том смысле, чтобы человек полагался только на самого себя как в плане действий, так и в формировании образа мыслей, а не на авторитеты.

И остальные заповеди тоже относятся к здоровому образу жизни.

«Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно; ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно» (Исх. 20, 7). И эту заповедь хочется нарушить, так как в ней — запрет. По-

видимому, Бог рекомендовал заниматься делом, а не тратить время на пустые разговоры. Ведь ему и так все известно.

И действительно, здесь уже прослеживаются идеи о взятии ответственности за свою жизнь на себя, идеи психологической зрелости.

«Помни день субботний» (Исх. 20, 8) — тоже хорошая заповедь. Отдыхать необходимо.

«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исх. 20, 12).

Эти две последние заповеди составлены в психологически правильной форме. Здесь понятно, что нужно делать — отдыхать и уважительно относиться к родителям. По поводу последней заповеди мы подчеркиваем, что Бог требует почитания, а не послушания. Ведь если дети во всем будут слушаться родителей, то прогресс остановится. Это родителям следует избавиться от первородного греха. Тогда они перестанут думать, что они обязательно умнее своих потомков. Это я сейчас больше себе говорю. Ведь я не только отец, но и дед. И отношения с детьми и внуками у меня хорошие, потому что я не заставляю их слушаться меня.

Но они меня почитают, хотя я им и не вбивал в головы эту заповедь.

«Не убивай. Не прелюбодействуй. Не кради. Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего. Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего» (Исх., 20, 9, 12—17).

Итак, все эти положения хороши, но только три составлены так, что их можно выполнить (Есть только Бог... Помни день субботний и почитай отца твоего...). Все остальные начинаются с запретов. Но суть человека такова, что именно запретное будет наиболее желанным, и именно это он будет хотеть сделать.

Может быть, если бы Бог не запретил есть с древа познания Добра и Зла, Адам и Ева и не подошли бы ни разу к этому дереву. Бог, если считать его всеведущим, не мог не знать, что заповеди, составленные в форме запретов, обязательно будут нарушаться. Поэтому он, по-видимому, не только запретил, но и указал, что делать, однако Моисей то ли не полагался на разум своих соплеменников, то ли в спешке в основном передал только запретительную часть заповедей. Затем психотерапевтам пришлось воссоздавать и их указующую часть. Поэтому в процессе психотерапевтической работы мы стараемся придать этим заповедям утвердительную, а не отрицательную форму. Я думаю, что именно так, как мы сейчас опишем, и диктовал Моисею Бог свои заповеди.

Тогда «Не делай себе кумира» превращается в «Живи своим умом», естественно, соблюдая законы природы; «Не убивай» — в «Налаживай отношения с близкими» (вот тут-то как раз психология общения и нужна); «Не прелюбодействуй» — в «Наладь сексу-

альные отношения со своим (-ей) супругом (-ой)» (и в голову не придет прелюбодействовать). (См. «Легенды и мифы современного секса»); «Не кради» — в «Учись зарабатывать» (некогда и незачем будет красть); автоматически выполнится и заповедь «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» и «Не желай дома ближнего твоего...»

Вот эту позитивную часть заповедей Моисей не передал своим подопечным. А запреты он придумал сам. Не мог же Бог ошибиться!

Далее идут подзаконные акты, носящие в основном запретительный характер. Вот один из них, весьма мудрый для любителей брать взятки: «Даров не принимай; ибо дары слепыми делают зрячих». Многие поняли эту заповедь следующим образом: «Давай подарки — и не увидят твоих грехов». Так появилась коррупция.

Многие заповеди, касающиеся диетологии, гигиены половой жизни весьма разумны и укрепляют семью. В частности, длительное воздержание после месячных при соблюдении заповеди «Не прелюбодействуй» — лучшая профилактика пресыщения собственной женой.

Естественно, выполнить заповеди эти, изложенные в запретительной форме, исполнить невозможно. Наоборот, они провоцируют людей делать именно то, что запрещено. Вот мы их и переделали в положительные. Но ведь и положительные могут выполнять наоборот.

Тогда появилась мысль составить правила так, чтобы в них были одновременно и указания, и запреты. Кроме того, появились и правила-приметы, которые помогают выбрать направление движения. Например, совет собирающимся выйти замуж (жениться): «Не бери полуфабрикат — бери готовую продукцию». Но в этом разделе нет примет, по которым можно узнать, где готовая продукция, а где полуфабрикат. Тогда я советую прочитать научные приметы. Если молодой человек, объясняясь в любви, говорит: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел», — значит, это бабник. Вас бабник устраивает — тогда вперед! Помните, что перевоспитать человека невозможно! Или: «Я без тебя не могу обойтись», — это объяснение сопляка. Настоящий мужчина, хоть ему и будет трудно, без вас обойдется. «Ты мне нужна», — это объяснение потребителя. Выясните, в каких ваших качествах он нуждается, чтобы не обмануть его ожиданий. И если вы согласны иметь дело с бабником, сопляком и потребителем, — тогда вперед!

В правилах и афоризмах я стараюсь перечислить все варианты. Дело в том, что мудрость организма такова, что если есть все варианты, то организм выберет наилучший, как собака в семье всегда правильно выбирает себе хозяина. Если есть только плохие варианты, то организм выберет лучший из худших. Хочу проиллюстрировать это примером. Я приведу рассказ одного из своих подопечных, человека зрелого и разумного.

«Я с женой и младшим сыном пришел в гости к своему старшему сыну, у которого кроме нас были еще родители и младший брат его жены. Все гости, как могли, терзали (т. е. задаривали, тискали, подбрасывали, сюсюкали и т. п.) двух моих внуков шести и двух лет. Я же занимался своими делами. Через час-полтора внуки крутились возле меня, отгоняя других родственников. Я их удерживал, используя правило, вытекающее из принципа сперматозоида: «Удерживай, отпуская». Как это получилось? Я занимался своими делами, каждый раз меняя их, до тех пор, пока не занялся делом, которое их заинтересовало. Так они оказались возле меня. Когда они от меня отдалялись, я менял род занятий, и они опять проявляли интерес к ним, а заодно и ко мне».

Когда вы прочтете эту книгу, то убедитесь сами, что все они вытекают из одного принципа — принципа сперматозоида. И можно вывести из него еще массу правил. Очень умные могут ограничиться прочтением этого предисловия, проанализировать свои ошибки и победы и вывести для себя правила. Они будут совпадать с тем, что я здесь написал. Просто умные могут ограничиться чтением только афоризмов. Поэтому я советую им не приобретать этой книги, а ознакомиться с ней в библиотеке и просто выписать правила.

Тугодумам вроде меня я бы порекомендовал приобрести эту книгу, ибо после почти каждого правила я объясняю, откуда я его взял, привожу конкретные примеры его применения, почему на него, после хорошего продумывания, можно положиться, не проверяя каждый раз, соответствует ли оно истине.

Имею я еще и свои тайные помыслы. Очень хочется прославиться и пристроится к такому ряду, где стоят Сократ, Аристотель, Сенека, Моисей, Данте, Шекспир, Ларошфуко, Блез Паскаль, Пушкин, Шопенгауэр, Ницше, Фрейд, Хорни, Фромм, Франкл и Козьма Прутков. Отсюда кажущиеся иногда необоснованные повторы. Так, знаменитое «Нельзя объять необъятное» Козьма Прутков повторял несколько раз. «Обнимая полную женщину, помни, что нельзя объять необъятное», и еще несколько раз подобным образом. Повторялись и Фромм, и Ницше, и Шопенгауэр, и Франкл.

Кажется, Низами говорил, что все идеи стары как мир, — лишь в терминах звучит волнующая новизна. В науке мне удалось, не придумывая ничего принципиально нового (не потому, что я не хочу этого сделать, а потому, что это НЕВОЗМОЖНО) создать свое направление. В науке я претендую на Нобелевскую премию. Как мне кажется, я уже все сделал для того, чтобы ее получить, но не дают. Обидно, конечно! Я допустил промашку. Оказывается, за психологические новшества еще никому Нобелевских премий не давали. Но, слава Богу, здоровье не страдает! Не получилось и не надо! Сейчас я хочу оставить свой след в афоризмах. И если опять ничего не получится, меня утешит мысль Шопенгауэра, который утверждал, что

временная слава испаряется со смертью ее носителя. И только истинная слава постоянно растет. Жалко только, что ее носитель обычно к этому времени уже находится в лучшем мире. А как хотелось бы все это прочувствовать при своей жизни! Но что делать: закон есть закон. Сам же все время об этом говорю.

Как составлены афоризмы, правила и «заморочки»: в них есть запреты и указания, а также приметы. Так я вынужден был сделать, чтобы нейтрализовать вредное действие принципа сперматозоида. Запрет может толкнуть на его нарушение, указание на невыполнение. На какое-то мгновение принцип перестает действовать. В это время подключается разум, и вы принимаете правильное или по крайней мере свое собственное решение и в соответствии с ним действуете, помня афоризм Сенеки: «Кто хочет подчинить себе обстоятельства, тот должен подчинить себя разуму».

Как пользоваться этой книгой?

Прежде всего хочу сказать, что читать ее следует или на отдыхе, лучше всего, когда нечем убить время, например, во время поездки или лежания на пляже, на скучной лекции, во время совещаний. Второй случай — это тогда, когда вы попадаете в трудную ситуацию. Если вы не знаете, что вам нужно, когда перед вами проблема выбора, тогда прочтите запреты или наставления. Приметы следует читать тогда, когда выбор пути уже сделан, но у вас нет достаточной информации об этом пути. Например, вы сомневаетесь, стоит ли вам выходить замуж за алкоголика. Прочтите запрещение-указание: «Не связывай свою жизнь с алкоголиком — ищи трезвенника». Но если выбор уже сделан — за алкоголика замуж не выходить, читай афоризмы-приметы: «Если мужчина может выпить пол-литра водки и не опьянеть, не исключено, что он алкоголик».

Если афоризм вас убедил, не тратьте времени на чтение разъяснений, если не убедил, но заинтересовал, прочтите толкование. Кстати, толкования и разъяснения сделаны не ко всем афоризмам. Для быстрых разумом они не нужны даже там, где они есть. Их можно и пропускать, кому и так понятно.

Тем, кому не дают спать мои лавры, и тем, кто хочет обобщить свой жизненный опыт и свести его в афористическую форму, я советую еще раз прочесть статью «Что говорил Моисею Бог на горе Синай». И, конечно же, прочесть все разъяснения. Для них же я в приложении даю первоисточники: некоторые выдержки их Ветхого и Нового завета, афоризмы Ницше и Шопенгауэра. Дерзайте! Можете также приобрести мою книгу «Из Ада в Рай». В ней вы найдете массу изречений великих мыслителей, но в основном психотерапевтов и философов от Сократа и до наших дней. Неко-

торые имена я называл чуть выше. В приложении я также поместил ряд своих статей по практическому применению принципа сперматозоида: «Наркоманическая (компульсивная) любовь как форма аддитивной болезни», «Амортизационные письма», «Как стать богатым и знаменитым еще при собственной жизни (пособие для гениев и невротиков)» и еще всякие мелочи.

Моим братьям по духу (тугодумам) и тем, кто принадлежит к разряду «Фома неверующий», чтение разъяснений обязательно.

Кроме того, им еще стоит приобрести мои книги «Если хочешь быть счастливым» и «Психотерапевтические этюды». Кстати, после написания этих книг меня стали упрекать деятели науки в том, что они чересчур популярны, а читатели, которые приобрели их для практических целей, говорили, что в них мало практических рекомендаций.

Есть еще одно объяснение, почему я написал эту книгу.

Я написал ряд книг по психологии общения и получил много положительных откликов на них. Но у меня уже давно выработалась привычка уделять основное внимание откликам отрицательным. Особенно много отрицательных откликов я получил на свои книги «Психотерапевтические этюды». Но я сам считаю ее лучшей своей книгой, ибо в ней отражены такие животрепещущие явления, как предательство, психология ума и глупости, скрытая агрессия, психология красоты, наслаждений, освещены проблемы страха, вины и зависти, затронуты проблемы воспитания подростков, изложены приемы рациональной психотерапии. Наконец, там есть раздел по практическому применению логики.

Я эту книгу считаю лучшей не потому, что я ее написал, а потому что мне удалось в современном духе рассказать о трудах таких гениев, как Аристотель, Сенека, Данте, Ницше, Шопенгауэр, Фрейд, Хорни и многие другие. Мною использовалась Библия и народный фольклор.

Кроме того, меня упрекали за то, что я в своих книгах не дал практических рекомендаций, и ставили мне в пример книгу Д. Карнеги «Как завоевать людей и оказывать влияние на людей». Причем некоторые утверждают, что достаточно только одних рекомендаций и не следует давать никаких пояснений. И такими книгами меня укоряли. «Вот некий писатель дает триста правил, а этот тысячу принципов, а ты все рассказываешь какие-то никому не нужные истории». Я оправдывался тем, что писал книги для таких людей, как я, т. е. немногих тугодумов, которым необходимо все растолковать, а иногда и разжевать. Кроме того, я говорил, что в моих книгах есть правила. Но убедить никого не мог.

Конечно, есть и такие, которые все хватают на лету. Вот для них я и выбрал из своих книг одни рекомендации без особых пояснений и решил их опубликовать. Когда я их готовил, то понял, что все

они вытекают из одного принципа — ПРИНЦИПА СПЕРМАТОЗОИДА, который сам является отражением ЗАКОНОВ природы. Часть афоризмов я уже опубликовал во втором издании книги «Если хочешь быть счастливым». Добавления получились столь объемными, что книгу я разбил на три тома со следующими названиями: «Как узнать и изменить судьбу», «Психологический вампиризм», «Командовать или подчиняться». Но количество правил, заморочек, афоризмов накапливалось. Появилась идея посвятить им отдельную книжку.

Опыт моей работы и работы моих учеников показал, что если будешь следовать этому принципу, то ЗАКОНОМЕРНО придешь к счастью. В этом убедились уже около тысячи тяжелейших больных неврозами и психосоматическими заболеваниями (гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и пр.) и около 10 тысяч посещавших наши тренинги, которым удалось решить свои психологические проблемы в личной жизни, продвинуться по службе и разбогатеть, избавиться от импотенции, сексуальной холодности и вредных привычек. Они мне на слово не верили и требовали доказательств, и у них нашлось время прочесть книги или посетить тренинги. Так появились мои книги.

Как я писал выше, правила и афоризмы я выписал из своих книг вначале без особых пояснений. Здесь есть правила предписывающие, предупреждающие, запрещающие. Но затем все-таки дал кое-какие разъяснения и указал источник, который использовал при составлении афоризма. Я надеюсь, что они помогут чрезмерно занятым преуспевающим людям. Естественно, они их будут читать без разъяснений. Если им потребуются комментарии, то тогда прочтут и их. Но если и это их не удовлетворит, они смогут встретиться со мной или написать письмо.

А уж очень умные прочтут суть принципа сперматозоида, а остальные правила выведут сами.

Тугодумы, конечно, будут читать подряд. Но сам я рассматриваю свою книгу как учебное пособие, просто написанное в своеобразной форме, и хотел, чтобы одними из основных читателей книги стали врачи-психотерапевты, психологи-тренеры и педагоги. Пишите нам! Приходите к нам! От вас зависит, мой дорогой читатель, будем ли мы продолжать публиковать только афоризмы, или афоризмы с разъяснениями, или вообще откажемся от публикаций.

Первым из 7 речений древнегреческих мудрецов было: «Познай самого себя». В свете современной науки это весьма очевидно. Ведь не зная себя, ты все свои качества, как положительные, так и отрицательные по механизмам психологической защиты, вытесняешь в бессознательное и проецируешь их на другого человека и практически общаешься не с ним, а с самим собою, причем нередко далеко не с самой лучшей своей частью, не с самым хорошим качеством.

Вот эти афоризмы, мысли и «заморочки» предназначены для того, чтобы узнать себя.

На важность этого указывал А.Шопенгауэр: «Как трудно научиться понимать себя, отчетливо познавать, чего главным образом и прежде всего ты хочешь и что для твоего счастия существеннее всего, что занимает далее первое после этого место, наконец — что второе и третье!»

А при отсутствии этого знания живешь без плана: «моряк без компаса». Может быть, стоит сделать это эпиграфом.

А теперь в путь к принципам. Желаю успехов вам, дорогой мой читатель.

Часть II

МЫСЛИ, АФОРИЗМЫ, ПРАВИЛА, ЗАМОРОЧКИ, ВЫТЕКАЮЩИЕ ИЗ ПРИНЦИПА СПЕРМАТОЗОИДА

1. Для внутреннего употребления и собственного использования

1. Счастье заключается в том, чтобы ХОЧУ, МОГУ и ДОЛЖЕН имели одно и то же содержание.

Человека часто разрывает в этих трех направлениях. ХОЧУ, но НЕ МОГУ. ДОЛЖЕН, но НЕ ХОЧУ. ХОЧУ и МОГУ, но НЕЛЬЗЯ (не должен). А «когда в товарищах согласья нет, то выйдет из того не дело, только ж мука», как писал наш великий баснописец. Нередко из-за системы «должен-нельзя» человек делает не то, что хочет, или не делает того, что хочет. И человек, как писал Ф. Ницше, становится верблюдом, который несет на себе все эти ценности. И нужно мужество льва, чтобы сбросить их со своей спины. Что же я «должен»? — Развивать себя! Все остальное — вынужден.

Но даже если система «должен-нельзя» и позволяет делать желаемое действие, то получается так, что система «могу» не может это выполнить. А для того, чтобы в системе «могу» было много навыков, необходимо много трудиться над собой, что не всегда хочется делать.

Да и в системе «хочу» имеется масса желаний, удовлетворение которых только принесло бы вред личности и фактически является требованием системы «должен-нельзя». Например, желание выпить противоестественно, ибо тормозит развитие личности. Крайне необходимо избавиться от противоестественных желаний, которые тормозят развитие личности.

Таким образом, стратегия работы над собой: как можно больше УМЕТЬ удовлетворять свое ХОЧУ так, чтобы удовлетворение моего ХОЧУ не мешало, а помогало другим. Навести порядок в своей системе ДОЛЖЕН-НЕЛЬЗЯ, т. е. избавиться от устаревших и тормозящих развитие ДОЛЖЕН и НЕЛЬЗЯ и наполнить навыками и умения систему МОГУ.

Итак: счастье заключается в том, чтобы ХОЧУ, МОГУ и ДОЛЖЕН имели одно и то же содержание.

2. Ищи правильный путь, а не прямой, ибо не всегда правильный путь — прямой.

Когда я нахожусь на двадцатом этаже и мне нужно быстро спуститься вниз, то самый прямой и светлый путь — через балкон вниз. При этом еще удастся пережить незабываемое чувство полета, о котором, правда, вряд ли потом удастся кому-нибудь рассказать. Правильный путь — это выход в коридор, даже если он не очень хорошо освещен, и поиск лестницы или лифта.

И еще: нередко человек, избравший прямой путь, похож на муху, которая хочет попасть на улицу через стекло, или на ракету, идущую прямо к цели, хотя цель оттуда уже давно убрали.

Итак: ищи правильный путь, а не прямой.

3. Выбирая цель, хорошенько узнай, ведет ли к ней та дорога, по которой ты собрался идти.

Многие знают, куда они хотят прийти, но часто не подозревают, что идут в противоположном направлении. Поэтому, как только узнал, что идешь по неверному пути, сразу же меняй направление в сторону правильного. Этого правила, к сожалению, не хотят придерживаться даже те, кто осознал, что жил неправильно. Их довод: «Мне теперь уже поздно!» Не знаю, как мне убедить, что в самый раз! Ведь внутренние силы толкают на правильный путь.

Дерево ведь всегда стремится расти вверх. Когда ему не дают расти вверх, то оно растет вбок, но как только появляется возможность, сразу начинает расти вверх. К сожалению, человек, которого обстоятельства сбили с его пути, не разворачивается в нужную сторону даже тогда, когда появились для этого возможности.

Трудно убедить, что теперь идти в правильную сторону будет легче: ведь уже приобретен опыт преодоления препятствий, да и силы природы тянут нас в правильную сторону. Можно, конечно, идти и в противоположную от цели сторону и достигнуть ее, но для этого нужно будет совершить кругосветное путешествие. Может быть, лучше сразу выйти на правильный путь?

Итак, выбирая цель, хорошенько узнай, ведет ли к ней та дорога, по которой ты собрался идти.

4. Хочешь быть полезным другим — живи для себя!

Стратегия жизни — жить для себя — приведет к тому, что ты станешь профессионалом высокого класса, будешь заботиться о своих партнерах по работе. Ведь без заботы о них не извлечешь пользы и для себя. Будешь хорошо относиться к жене, чтобы она тебя крепче любила. Хорошо воспитаешь своих детей, чтобы они могли сами

себе зарабатывать, а не сидеть у тебя на шее. Позаботишься о своем будущем, чтобы не мешать жить своим детям, когда наступит преклонный возраст.

Простой пример. Женщина на тренинге, не спросив разрешения, пошла и прикрыла двери. В комнате стало намного тише. Сделала она это, ибо чувствовала сквозняк. Она действовала в своих интересах, но одновременно действовала и в интересах партнеров. Многие чувствовали сквозняк, но не решались закрыть дверь. Действовала она и в моих интересах. Улучшились условия проведения тренинга в группе. Она сберегла себя от простуды. Есть шанс, что она придет и на следующий тренинг.

Итак: хочешь быть полезным для других — живи для себя.

Более подробно в книге «Как узнать и изменить судьбу» в главе «Кто есть кто».

5. Начал думать — реши, решил — действуй.

Беда многих невротических личностей в том, что они долго размышляют, но не принимают решений. А если принимают решения, то не действуют. Один видный педагог справедливо заметил, что если после размышлений нет решений и действий, то можно считать, что человек и не думал. Когда действуешь, можно ошибиться, но это повод для дальнейших размышлений и действий. Так приобретается опыт.

Мы разработали технику принятия решений. «Вспомни первую мысль, которая пришла в голову, — она самая правильная. Если вспомнить не удается, положись на судьбу — брось жребий». Один мой подопечный переживал свои сложные отношения с подругой и колебался, продолжать дружбу или прекратить. В течение длительного времени их отношения ограничивались объятиями и поцелуями. Он стоял на склоне горы. И вверх идти не решался, и вниз спуститься не хотел. Я посоветовал ему бросить жребий. Выпало «прекратить». Как только он стал спускаться вниз, ему сразу стало предельно ясно, что следует подниматься вверх. Он поднялся на вершину. Сейчас у них все хорошо.

Итак: подумал — реши, решил — действуй.

6. Хочешь жить спокойно — не оказывай благодеяний, когда тебя об этом не просят.

Иначе станешь избавителем и попадешь в треугольник судьбы (преследователь — избавитель — жертва). Неизбежно станешь жертвой. Коротко не расскажешь. Хочу только рассказать о своем понимании, что такое «благодетель» и что такое «благое деяние». Истинный благодетель — это такой человек, который делает свое дело («благое деяние») и не подозревает даже, что оно неожиданно ока-

зывается благим для его партнеров по общению. Я как-то слушал лекции профессора С.С. Либиха. Они произвели переворот в моем сознании и в моей жизни оказались благим деянием. Естественно, он и не подозревал, какое воздействие оказал на мою судьбу и, естественно, не ждал благодарности. А когда я, встретив его через много лет, сказал ему «спасибо», для него это было полной неожиданностью. А если человек считает, что он оказывает кому-то «благодеяние», то пусть скажет «спасибо» тому, кто это «деяние» принял. Ведь если бы он его не принял, «благодетель» не мог бы чувствовать себя благодетелем. Подробно об этом можно прочесть в моих статьях «Личный интерес и интерес дела» и «Психология предательства» в книге «Психотерапевтические этюды».

В общем, делай свое дело. Если оно будет сделано хорошо, ты свое получишь, а для того это окажется благодеянием. Но ты подозревать об этом не будешь.

Итак: хочешь жить спокойно — не оказывай благодеяний.

Если этот совет неубедителен и вы продолжаете оказывать благодеяния, когда вас об этом не просят, то приготовьтесь к неприятностям. А если хотите их избежать, имейте в виду следующие правила:

7. Оказывая осознанно благодеяние, не жди благодарности.

Осознание, что ты совершил благое деяние, и есть твоя награда за него. Поэтому будь вечно признателен тому, кто это благодеяние принял, ибо без него ты не мог бы чувствовать себя благодетелем.

Итак: оказывая осознанно благодеяние, не жди благодарности.

8. Оказывая благодеяние, жди подлости от того, кто это благодеяние принял.

Совет основан на упомянутом выше треугольнике судьбы: «преследователь — избавитель — жертва». Закон исключений не знает. Но ведь бывает же так, что человек не может удержаться от благих деяний! Так пусть хоть приготовится к неприятностям. Следует учесть и то, что чем больший ты сделал подарок, тем больше гадостей тебе сделает тот, которого ты одариваешь.

Итак: оказывая благодеяние, жди подлости от того, кто это благодеяние принял.

9. Не принимай дорогих подарков и благодеяний, а сразу же рассчитывайся.

Это совет для тех, кто пытается что-то получить даром. Замечено, что дороже всего обходится то, что тебе досталось бесплатно, ибо попадаешь в психологическое рабство — чувствуешь себя все время обязанным. Это не значит, что, получая мелкую услугу, нужно сра-

зу же лезть за деньгами. Но как только тебя упрекнули в этом, то следует немедленно рассчитываться.

Итак: не принимай дорогих подарков и благодеяний, а сразу же рассчитывайся.

10. Если приобрел дешево вещь, а потом оказалось, что она стоит гораздо дороже, пойди и доплати.

На эту мысль меня натолкнул такой случай. Беседовал я как-то на улице с очень известным врачом. К нему подошла женщина лет сорока и попросила принять ее, так он лет пять назад вылечил ее от очень тяжелого и длительного заболевания. Жизнь ее после этого кардинально изменилась в лучшую сторону, в том числе и в материальном отношении, но сейчас снова появились проблемы. По его виду я понял, что он ее не узнал, как ни пыталась она напомнить ему обстоятельства и детали ее лечения. Он дал ей номер телефона поликлиники, где он работал, и посоветовал записаться на прием. Как видите, все вышло очень корректно. Но я-то знаю, что на прием она попадет не ранее чем через 3—4 месяца. Такова очередь. Но если бы через год или два счастливой жизни она пришла бы к нему с чувством благодарности и преподнесла хотя бы букет цветов, он бы ее запомнил, и она, по-видимому, попала бы на прием к нему пораньше.

Хочу предложить вам, дорогой мой читатель, небольшой тест:

«Вам на склад завезли 40 бочек соленых огурцов. В одной из бочек с маркировкой «огурцы» оказалась бочка соленых грибов великолепного качества. Что будете делать?»

Я этот тест проводил со своими подопечными. Были разные предложения. Но никто не предложил вернуть грибы или доплатить. Вопрос навеян случаем из практики. Это случилось во время моей службы в армии. Начальник продовольственной части неожиданно получил с продовольственного склада бочку соленых грибов. Очень обрадовался и угостил всех офицеров. Я тоже получил свою долю и обрадовался. Сейчас я смотрю на это несколько иначе.

Итак: если приобрел дешево вещь, а потом оказалось, что она стоит гораздо дороже, пойди и доплати.

11. Если кто-то из твоих благодетелей-избавителей упрекнул тебя в неблагодарности, сразу же выясни, сколько стоит эта услуга, рассчитайся и больше не имей с этим человеком дела.

Этот совет для тех, кто уже совершил ошибку: принял благодеяние и не рассчитался. Кстати, то же стоит сделать детям, которых упрекают родители в неблагодарности, заявляя им, что они жили ради них. Ко мне в слезах пришла студентка 6-го курса медицинс-

кого университета. Мама категорически возражала против ее замужества с угрозами, что покончит жизнь самоубийством, и упреками («Я ради тебя жила, я тебе отдала всю жизнь»). Ну, типичный избавитель. Ведь дочь ее об этом не просила. Один из моих подопечных, юноша 16 лет, на частые упреки своей матери в том, что он выпил все ее молоко, ответил следующим образом: «Мама, конечно, я по своему физиологическому устройству не могу вернуть тебе свое молоко, но я купил два ведра коровьего молока, которые и возвращаю тебе. Деньги на него я заработал сам. Постепенно отдам все остальное молоко, которое я у тебя выпил». Сам я эту сцену не наблюдал, но думаю, что мама немного опешила. Больше она его не упрекала. К этой теме мы еще вернемся. А пока запомните:

Итак, если кто-то из благодетелей-избавителей упрекнул тебя в неблагодарности, сразу же выясни, сколько стоит эта услуга, рассчитайся и больше не имей с этим человеком дела.

12. Не бойся ошибаться — неудача в семь раз полезнее успеха.

Успех приводит к застою — в следующий раз в подобных случаях будешь делать то же самое. Раз то же самое, два то же самое... Да и ситуации начнешь искать те же самые. Другое дело, если ошибся. Ошибка заставит думать. В следующий раз поступишь уже не так. Если не боишься ошибаться, то через какое-то время приобретешь новый навык. А почему в 7 раз, прочтите в книге «Психологическая диета» (1993). Ведь не выбрасываете же вы мясо, если его пересолите или переперчите. Вы просто увеличите немного порцию, и станет в самый раз. Поэтому и неудачу или ошибку следует разбавить успехами. И еще: все то, что легко дается, не очень ценится.

Вспомните самый яркий случай в вашей жизни. Я уверен, что это будет тот случай, где вы с честью выпутались из крупных неприятностей и при этом, естественно, выросли как личность.

Вот наиболее яркие воспоминания моих подопечных: заблудились в горах, но потом удалось найти дорогу после длительных неудачных попыток; победа за счет собственных усилий и сообразительности в конкурсе, где было много достойных соперников; удачное с преодолением препятствий, устройство на работу.

«Для меня так, например, самым ярким моментом в жизни была зашита кандидатской диссертации, — говорил мне один из моих подопечных. — Два ученых совета ее отвергли. В третьем она была восторженно принята. Когда шел сам процесс, то самочувствие мое можно и не описывать. Но теперь это одно из самых ярких украшений моей биографии. Да и отношение к жесткой, а порой жестокой и несправедливой критике выработалось спокойное. Теперь неудачи гораздо более значительные я и неудачами-то не считаю».

Итак: не бойся ошибаться — неудача в семь раз полезнее успеха.

13. Не бойся, а радуйся, когда тебя критикуют, — критика в семь раз полезней похвалы. Но сам не упрекай и не критикуй, особенно бесплатно.

Афоризм навеян мыслями Сократа, который утверждал, что не стоит обижаться на людей, когда тебя упрекают или оскорбляют. Если несправедливо, то это тебя не касается, а если справедливо — то поделом. Думайте и исправляйтесь. В конце концов тот, кто тебя критикует, заставляет обратить внимание на самого себя.

Суть наших тренингов — это конструктивная критика собравшихся к нам. Но это люди, которые готовы к критике. Для этого они к нам пришли. Ну, мы им и устраиваем парную. Некоторые же критикуют нас. Мы это приветствуем. Шлите нам отзывы на книгу и критические тоже. Второе издание этой книги — это ответ на вашу критику, дорогой мой читатель. Спасибо вам за все ваши замечания. Специально для студентов. При таком подходе вы не будете бояться получать двойку на экзамене. У вас появится лишняя возможность побеседовать с умным человеком или потренироваться ... как обдурить дурака.

Итак: не бойся, когда тебя критикуют, — упрек и критика в семь раз полезней похвалы. Но сам не упрекай и не критикуй, особенно бесплатно.

14. Хочешь иметь врагов — иронизируй.

Афоризм навеян мыслями Ф. Ницше, который сравнивал ироничного человека с собакой, которая кусается и одновременно улыбается. Он считал, что от этого портится характер. Беда заключается в том, что на шутки не принято обижаться даже тогда, когда обидно. Ироничный человек не получает обратной связи. Злость на него накапливается. В трудную для себя минуту он получает удары от своих обидчиков. Я когда-то, до тех пор, пока не изобрел систему психологического айкидо, которая позволяет защититься от ироничных людей, сам был объектом их насмешек. Большой любви у меня к ним не было, хотя пользу от этих насмешек я для себя извлек значительную. Ведь ирония — это в конечном счете критика, ведущая к личностному росту.

Если уж хочется иронизировать, лучше иронизировать над собой. Сам себе врагом не станешь, но исправишься. Пример иронии над собой, если вам кажется, что ваш партнер глупец: «Для меня это слишком мудрено. Мне знакомы три типа мышления: наглядно-действенный, конкретно-образный и абстрактно-логический. С каждым из них я в какой-то степени знаком. Но вы владеете каким-то четвертым — более высоким — надлогическим уровнем мышления, который мне непонятен».

Итак: хочешь иметь врагов — иронизируй.

15. Не пытайся изменить обстоятельства и других людей, а меняй себя и приспосабливайся к обстоятельствам.

Здесь изложены два признака психологической зрелости, описанные создателем гештальт-терапии Ф. Перлсом. Психологически незрелый человек пытается изменить обстоятельства и других людей, зрелый приспосабливается к обстоятельствам и меняет самого себя. Зрелый человек и незрелый, хотя и находятся в одном месте, живут в разных мирах. Два человека вместе загорают на пляже Черного моря. Но погода для них разная. Для одного хорошая, потому что на море волны, для другого плохая, потому что на море волны. Один умеет в волнах купаться, другой нет.

Самое удивительное, что когда человек созревает, то при этом меняются и обстоятельства. То, что раньше представлялось как шторм, теперь выглядит как легкое волнение. Беды невротических личностей в основном заключаются в том, что они готовы изменить всех людей и все обстоятельства, но только не себя. Самое интересное, что им и в голову не приходит, что лучше изменить себя, можно перевоспитать только одного человека — самого себя. Это хоть и трудно, но возможно. Но невротики не хотят учиться «плавать» в открытом море, в бурных волнах нашего времени, а предпочитают отсиживаться в «гаванях» больниц и учреждений социальной помощи.

А я хочу к описанным выше признакам зрелости/незрелости добавить еще несколько.

Незрелая личность часто знает, но не умеет. Зрелая не только знает, но и умеет. Поэтому незрелая личность критикует, а зрелая делает.

Незрелая личность пытается устроить в первую очередь свою личную жизнь, а потом дела. В результате не устраивается ни то ни другое, и она попадает в зависимость от других людей. Зрелая личность в первую очередь устраивает свои дела и приобретает независимость. Личная жизнь устраивается сама по себе.

Потребности зрелой личности вытекают из ее успехов, из ее дел. Незрелая личность, не делая дел, копирует потребности зрелой личности, увеличивая их размеры. (Вспомните потребности великовозрастных детей, сидящих на шее своих стареющих родителей.)

Незрелая личность думает о результате, а зрелая — о деле. Незрелая личность хочет больше, чем имеет и заслуживает, в результате нередко теряет и то, что имеет. Зрелая личность довольна тем, что имеет, и тогда к ней прибывает еще что-то.

Незрелая личность хочет, чтобы ее дела ей устроил кто-то, зрелая устраивает их сама.

Незрелая личность надеется, зрелая действует.

Незрелая личность пытается управлять другими людьми, зрелая управляет собою.

Незрелая личность — декорация, которая считается фигурой. Она беспокоится о том, как выглядит. Зрелая личность — фигура, которая не задумывается, как она выглядит.

Незрелая личность вначале принимает решение, а потом подгоняет факты под выбранное решение (отсюда ее подозрительность). Зрелая личность вначале собирает факты, а потом на их основании принимает решение. Отсюда открытость зрелой личности.

Незрелая личность хочет занимать высокое положение и иметь много, не занимаясь личностным ростом и приобретением навыков. Зрелая личность заботится о личностном росте и приобретении навыков. Высокое положение и деньги приходят сами по себе, как побочный продукт личностного роста.

Итак: не пытайся изменить обстоятельства и других людей, а меняй себя и приспосабливайся к обстоятельствам.

16. Кто тебе льстит — обманет, кто тобою восхищается — предаст.

17. Каждый воспитывает своего предателя сам.

Подробней в статье «Психология предательства» в книге «Психологический вампиризм». Исключений из этих правил нет!

18. Старайся быть, а не казаться.

Совет невротичным натурам. На то, чтобы КАЗАТЬСЯ, уходит много энергии, а БЫТЬ — легко. Это положение легко проверить. Встаньте на цыпочки и постойте столько, сколько сможете. Если кто-то чего-то и не достиг, то только потому, что всю энергию потратил на то, чтобы КАЗАТЬСЯ. Самое интересное, что когда человек старается казаться, то приобретает прямо противоположное качество. Например, чем больше человек старается выглядеть умным, тем глупее становится. Ведь известно, что у дурака умный вид, а «обличие глупца — вот мудрость мудреца» (У. Шекспир «Гамлет»).

Итак: старайся быть, а не казаться.

19. Хочешь избавиться от зависти — не смотри на тех, кто выше тебя, а сравнивай себя с собой.

20. Хочешь избавиться от высокомерия — не смотри на тех, кто ниже тебя, а сравнивай себя с собой.

21. Есть единственная причина для огорчения — остановка в личностном росте.

Последние три афоризма полезны для того, чтобы перестать КАЗАТЬСЯ, а начать БЫТЬ. Что касается физического роста, то здесь очевидно, что человек должен дорасти до самого себя. У меня,

например, рост 172 см. Мне с этим ростом очень удобно. Если бы я смотрел на тех, у кого 190 см и старался бы быть как они, то мне было бы очень тяжело. Мне пришлось бы стоять на цыпочках или ходить на ходулях. Еще хуже было бы, если бы я подражал тем, кто ниже меня. Я вырос бы горбатым или мне пришлось бы все время сидеть на корточках, что еще хуже, чем стоять на цыпочках. В плане духовного роста действуют те же правила. И если человек не дорастет до самого себя, то формируется «духовный горб», которым всех задеваешь или тебя задевают. Поэтому легче всего быть самим собой: а если этого еще не произошло, то стать самим собой. Если же говорить короче, то следует избавиться от первородного греха. Человеку не дано знать, что такое хорошо, а что такое плохо. Это может знать только Бог. Нам, скромным людям, лучше говорить, что нас устраивает, а что — нет.

Итак: есть единственная причина для огорчения — остановка в личностном росте.

22. Есть много причин, препятствующих счастью, но три из них основные — страх, зависть и чувство вины. И все они в самом человеке.

Страх делает человека духовным мертвецом. Сенека говорил, что вещами можно спокойно обладать, если не боишься в любой момент их потерять. От себя могу добавить, если ты что-то боишься потерять, то ты это уже потерял. Я боюсь потерять хрустальную вазу, прячу ее в шкаф, не пользуюсь ею и тем самым теряю ее. Тот, кто боится потерять жизнь, тот уже мертв. У некоторых моих пациентов навязчивый страх смерти. Я их успокаиваю примерно так: «Не бойтесь умереть. Как личность вы уже мертвы. Давайте будем воскресать». Умным помогает сразу. Они тут же начинают правильно пользоваться жизнью и начинают идти в гору. А когда идешь в гору, некогда думать о смерти. Думаешь, как бы подняться на вершину. Кстати, когда идешь в гору, добиваешься своей цели, меньше думаешь, как ты выглядишь.

Зависть убивает человека, потому что он перестает жить своей жизнью, т. е. теряет самого себя, и начинает жить жизнью того, кому завидует. Не завидуют те, кто занимается своим личностным ростом и больше следит за своими делами, чем за делами других. При таком подходе обязательно будут успехи и будут основания для радости. Ведь если вы будете чем-то заниматься систематически и методично, не может же быть такого, чтобы со временем вы не стали делать это дело лучше! Но зависть можно и использовать: узнать, какую способность мы не развили. Зависть может правильно организовать вашу деятельность. Просто нужно добиться того, что имеет человек, которому вы завидуете. Неудачи не будет. Раз вы завидуете, то, следовательно, у вас есть способности, которые смогут

привести к желаемому. Я не завидую певцам. У меня нет слуха и голоса, и нет желания стать певцом. А вот математикам я завидовал. Но зависть сразу же прошла, когда освоил высшую математику.

Чувство вины возникает у тех, кто мнит себя Богом или живет по чужим правилам. Виноватым может быть только Бог. Он все знает, он все может предвидеть. Поэтому необходимо избавиться от неосознаваемой мысли, что ты — Бог, и жить по правилам, которые сам выработал на основании собственного опыта. У здорового человека при неудачах возникает только чувство досады. Тогда начинаешь думать, искать свои ошибки и усовершенствовать правила, по которым живешь.

Если моя книга вам не понравится, вы меня будете критиковать, делать замечания — мне будет досадно, но чувства вины я испытывать не буду — я ведь не Бог! Просто еще раз переделаю эту книгу.

Итак: есть много причин, препятствующих счастью, но три из них основные — страх, зависть и чувство вины. И все они в самом человеке.

23. Счастье — вещь тяжелая, и когда оно сваливается на слабого, то в лучшем случае оно с него скатится, в худшем — раздавит.

Дорогие читатели! Представьте себе, что все то, о чем вы мечтаете, свалилось с неба к вашим ногам или на вас! Выдержите ли вы и сможете ли унести? Этот вопрос я задаю студентам. Там я его конкретизирую и предлагаю им представить такую ситуацию: «Вы мечтаете стать заведующим кафедрой, клиникой, ректором университета или министром здравоохранения. Вам вдруг предложили эту должность. Ясно, что это предложение вы принять не можете. И счастье с вас соскользнет. Копите силы. Станьте сильными».

Счастья в жизни много, но часто не хватает сил, чтобы его вынести. Ученые утверждают, что все счастье и все несчастья находятся в самом человеке. Отсюда вывод: обстоятельства могут быть благоприятными только для счастливого человека. Те же обстоятельства несчастного человека сделают еще несчастнее. Станьте счастливым, и счастье вас найдет!

Как это сделать? — Дорасти до самого себя! Подробности в книге «Если хочешь быть счастливым».

Итак: счастье — вещь тяжелая, и когда оно сваливается на слабого, то в лучшем случае оно с него скатится, в худшем — раздавит.

24. Способность любить и хорошо переносить одиночество — показатель духовной зрелости. Все самое лучшее мы делаем, когда находимся в одиночестве.

25. Духовно пустой человек плохо переносит одиночество и общается, чтобы брать.

26. Духовно зрелый человек хорошо переносит одиночество и общается для того, чтобы отдать.

27. Плохо переносит одиночество тот, кто противен сам себе. Он идет в общество и думает, что другим он не будет противен. Глубокое заблуждение!

28. Одиночество для человека, как вода для кита, а общение — как кислород. И если от одиночества нельзя избавиться, то его следует использовать.

Афоризмы 24—28 могут вызвать несогласие у тех, кто плохо переносит одиночество. Лучше, если они вызовут легкую грусть по поводу собственной пустоты и сильное желание заполнить ее интенсивной работой над собой. Ведь все ценное, что есть в нас для нас и для других, наработано нами тогда, когда мы находились в одиночестве. Если одиночество правильно использовано, то целью общения становиться не только ВЗЯТЬ, но и ДАТЬ. Тот, кто мучается от одиночества, как правило, не имеет ничего, чтобы мог дать. Тех, кому нравится моя книга, я хочу спросить: «Как вы думаете, когда я ее писал, сколько людей было вокруг меня?»

29. Ставь только самые высокие, большие, но реальные цели, ибо к маленькой цели ведет только один путь, а к большой цели — много путей.

Вся беда невротичных натур заключается в том, что они ставят цели или слишком маленькие или нереальные. Когда цель маленькая, то ее мешают выполнить обстоятельства, а когда нереальные — то сам Господь Бог. Небольшой пример. Выпускница школы мечтала стать модельером верхней женской одежды, но мать настаивала на том, чтобы она поступила в мединститут, иначе отказывалась финансировать ее учебу. В семье назревал скандал. В процессе психологического тренинга мы предложили мечтать о том, чтобы стать хозяйкой салона типа «Моден Бурда». Тогда поступление в мединститут становилось желательным, ибо для того, чтобы осуществить эту мечту, необходимо знать анатомию. Она решила, что во время учебы сможет заниматься моделированием, обшивая однокурсниц. Занятия психологией общения оказались ей тоже необходимыми для того, чтобы управлять людьми, интенсифицировала она и свои занятия английским языком. Под моим руководством она выполнила две научные работы по психологии управления, а желание стать модельером верхней одежды у нее пропало. К моменту выхода первого издания этой книги она уже поступила в медицинский универ-

ситет, и я писал: «Не знаю, станет ли она врачом-психотерапевтом, но в том, что ее судьба сложится счастливо, не сомневаюсь». Сейчас я рад, что мои предсказания сбылись. Во время учебы она активно занималась научной работой. Когда училась на втором курсе, ее доклад был принят на международный съезд психотерапевтов. Она все время подрабатывала, используя знания психологии, которые приобрела, учась еще в школе. На 4-м курсе вышла замуж за такого же активного молодого человека. У нее уже растет сын. Она увлеклась психосоматической проблемой и практически подготовила диссертацию, работая в кружках на кафедрах терапии и хирургии. Сейчас она уже окончила медицинский институт и ординатуру.

Ученым я советую стремиться получить Нобелевскую премию, бизнесменам — стать самыми крупными предпринимателями в своей отрасли, спортсменам — стать чемпионами мира, политическим деятелям — президентами, и т. п. И не беда, если вы не достигнете этой цели. Вы приобретете так много навыков, что все равно из вас получится что-то хорошее. Я пытаюсь получить Нобелевскую премию. Пока ее не получил. Да и не получу, но двадцать книг уже опубликовал. Тоже неплохо!

К нереальным целям относятся желание перевоспитать другого человека, никогда не ошибаться, всегда и во все времена пользоваться успехом, всегда всем нравиться, всегда быть на высоте, и т. п.

Итак: ставьте только самые высокие, большие, но реальные цели.

30. Намечай великое, но довольствуйся и малым.

Афоризм навеян мыслями психотерапевта И.М. Литвака, который считает, что у человека должно быть две программы: программа-минимум и программа-максимум. Если у человека есть только программа-максимум, то его реальная жизнь будет очень тяжелой, и он просто не доживет до того светлого будущего, которое намечено программой-максимум. У нас вся страна жила светлым будущим в эпоху социализма, не имея программы-минимум. А если человек имеет только программу-минимум, то он теряет направление и крутится на месте.

Такой подход хорош и при выборе работы. Берись за любую интересную работу независимо от того, какой она дает доход. В общем, все, или хотя бы что-нибудь.

Итак: намечай великое, но довольствуйся и малым.

31. Не ищи грибы, а ищи лес, где они водятся. Там грибы сами найдутся.

Совет тем, кто хочет удачно устроить свою личную жизнь. Нельзя искать суженого на дискотеках, балах и гуляньях. Его можно найти на производстве, научной конференции, на соревнованиях профессионалов и пр. Очень хорошо, если с ним сотрудничаешь.

Итак: не ищи грибы, а ищи лес, где они водятся. Там грибы сами найдутся.

32. Не гонись за счастьем, а найди то место, где оно водится. И счастье само тебя найдет. Могу подсказать то место, где водится твое счастье, — это ты сам. А путь к нему — максимальное развитие всех своих способностей.

33. Стань тем, кем ты должен стать, — и счастье тебя найдет.

34. Человек должен стремиться стать «самым-самым лучшим...» (врачом, писателем, поваром, инженером, столяром и т. п.).

Для этого нужно много усилий, но нет никаких гарантий, что ты станешь самым-самым... Есть только один гарантированный способ «стать самым, самым...» — ничего не делать. Но станешь ты «самым-самым...» несчастным.

Афоризмы навеяны мыслями В. Франкла, который рассматривал счастье, успех, авторитет, радость как побочный продукт правильно организованной деятельности. А для тех, кто ставит цель всего этого достигнуть, они, как линия горизонта, при приближении к ним удаляются.

Итак: человек должен стремиться стать «самым-самым лучшим...» (врачом, писателем, поваром, инженером, столяром и т. п.).

35. Солдату надо мечтать стать генералом не для того, чтобы стать генералом, а для того, чтобы быть хорошим солдатом.

Афоризмы 30—35 — это как бы дополнение к афоризму 29. Разъясню только последний. Думаю, что это будет полезно и другим, чем-то похожим на одного из моих подопечных. Послушайте его рассказ.

«Меня воспитывали в духе «плох тот солдат, который не мечтает стать генералом». Мною он был понят как «стань генералом». И став студентом мединститута, я выбрал теоретическую кафедру не потому, что мне нравился предмет, а потому что, как я и мои близкие считали, там можно было быстрее стать генералом, т. е. доктором наук и профессором. Не буду описывать всю тягомотину неинтересных экспериментов, хотя успехи у меня были. Я почти написал диссертацию, но, к счастью (это я теперь говорю «к счастью», тогда для меня это было большое горе), меня не приняли в аспирантуру, что в конечном итоге привело меня на клиническую кафедру. Но, к сожалению, осталось «желание стать генералом». Тему для научной работы я выбрал, связанную с дерьмом в прямом и переносном

смысле слова: я исследовал микроэлементы в моче, кале, крови и спинномозговой жидкости у дефектных больных. Когда диссертация была уже готова, ВАК, разобравшись, запретил принимать такие темы к защите (и в годы застоя бывали правильные решения). Я тоже много пережил, но потом с помощью УЧИТЕЛЕЙ понял, что МЕЧТАТЬ стать генералом надо лишь для того, чтобы БЫТЬ хорошим солдатом. А быть всегда легко! И только после этого ко мне стали приходить сами по себе знаки отличия. И если я еще не «генерал», т. е. не доктор наук, то это только потому, что, став хорошим солдатом, я не имею времени для добывания генеральских погон. Но меня это не волнует, кроме того, сейчас у меня совсем другие, более высокие цели, которых можно добиться и без «генеральского» звания». Так я писал о нем в первом издании. К моменту выхода этого издания он уже имеет практически все «генеральские отличия», которыми отмечают научную работу. Он даже является академиком одной из наших академий.

Итак: солдату следует мечтать стать генералом не для того, чтобы стать генералом, а для того, чтобы быть хорошим солдатом.

36. Даже если только хочешь остаться на месте — расти!

Можно долго не объяснять. Жизнь идет вперед, и если ты не растешь, то останешься позади. Если бы это знали те, кого увольняют с работы, от кого уходят мужья и жены, друзья и дети! Когда растешь, то меняешься сам и тем самым можешь поддержать к себе интерес.

Итак: даже если только хочешь остаться на месте — расти!

37. Когда критикуешь гения, подумай, может быть, ты его просто не понимаешь.

Больше говорю это себе и своему поколению. Нас приучили критиковать психоаналитиков, генетиков, так называемых буржуазных философов, вейсманистов-морганистов и т. п., не читая их работ. Так, генетику, психоаналитическую психотерапию и кибернетику мы называли «продажными девками» империализма. Потом выяснилось, что они вполне приличные и респектабельные дамы. Так что критикуем мы очень легко, охотно и с грохотом. Только кого? Не себя ли? Когда я понял, что одного диплома мало, нужно еще и образование, я стал его добывать. Читая гениев, я по инерции их продолжал критиковать. Но когда я стал их перечитывать, уже имея хоть небольшое, но все-таки образование, до меня дошло, что это не гении ошибались, а я просто их не понимал. Сейчас я пришел к глубокому убеждению, что гении не ошибаются. Они иногда просто не все делают, но это только потому, что в те времена, в которых они жили, не было условий сделать то, что можно сделать сегодня. Как можно обвинять Демокрита за то, что он не описал структуру атом-

ного ядра? Ведь тогда еще не было соответствующего оборудования! Спасибо ему за высказанную мысль. И слава Богу, что гении не все сделали! Что-то новое, может быть, удастся сделать и нам! В общем, взбираясь на гору, которую создал гений, возьми себе то, что тебе нужно для построения собственной горы, а остальное не трогай.

Итак: когда критикуешь гения, подумай, может быть, ты его просто не понимаешь!

38. Если ты сделал открытие, жди освистывания. Верно и обратное: если тебе рукоплещут, следовательно, открытия нет.

Навеяно высказанной кем-то мыслью о том, что история всех великих открытий проходит три стадии: «Этого не может быть, потому что не может быть никогда. В этом что-то есть. Только так и должно быть». Не присутствовал при разговоре изобретателя автомобиля с чиновником, но убежден, что он проходил примерно так:

Изобретатель: Вот я придумал повозку, которая может двигаться без лошади.

Чиновник: Не говорите глупости. Этого не может быть, потому что не может быть никогда.

Я и чиновника не обвиняю. Думаю, что первый автомобиль был менее надежным, чем лошади чиновника.

Афоризм предназначен для молодых (не календарным возрастом, а душой), чтобы не расстраиваться, когда тебя освищут. В приложении прочтите статью, которую написал специально для гениев: «Как стать богатым и знаменитым еще при собственной жизни». А если этого мало, почитайте А.С. Пушкина:

Поэт! не дорожи любовию народной.
Восторженных похвал пройдет минуты шум;
Услышишь суд глупца и смех толпы холодной,
Но ты останься тверд, спокоен и угрюм.

Ты царь: живи один. Дорогою свободной
Иди, куда влечет тебя свободный ум,
Усовершенствуя плоды любимых дум,
Не требуя наград за подвиг благородный.

Они в самом тебе. Ты сам свой высший суд;
Всех строже оценить умеешь ты свой труд.
Ты им доволен ли, взыскательный художник?

Доволен? Так пускай толпа его бранит
И плюет на алтарь, где твой огонь горит,
И в детской резвости колеблет твой треножник.

Почему бы нам не последовать совету великого поэта и мудреца.

Итак: если ты сделал открытие, жди освистывания. Верно и обратное: если тебе рукоплещут, следовательно, открытия нет.

39. Иной все сделает для твоего счастья при условии, что ты останешься несчастным.

Э. Берн говорил примерно то же, но относил это к родителям, для которых смыслом жизни стало лечение своих детей. Они жили по лозунгу: «Я все сделаю, чтобы мой ребенок выздоровел, при условии, что он останется больным». И если врачу удавалось вылечить их ребенка, они делали все (естественно, неосознанно) для того, чтобы вызвать обострение. Я описал этот тип как психологического вампира «заботливая мать». Это еще одно предостережение тем, кто пользуется или рассчитывает на благодеяния. Я бы советовал убегать от тех, кто хочет сделать вас счастливым. Есть один только человек, кто это может сделать, — это вы сами.

Еще раньше Ф. Ницше писал, что сорадость, а не соучастие создают друга. Подумайте внимательно, и вы согласитесь со мной, что это так. Один из моих подопечных отметил с горечью, что его успехи оказались ненужными всем его друзьям, которые в его мытарствах оказали ему большую помощь и которые стали ставить ему палки в колеса, когда он достиг большого успеха. Причем делали они это неосознанно. Он на них не обижался. Да разве можно обижаться на то, что принцип сперматозоида действует? Это же ЗАКОН!

Итак: иной все сделает для твоего счастья при условии, что ты останешься несчастным.

40. Знай свое место — и всегда будешь первым.

41. Не называй дурака дураком, чтобы самому не стать дураком.

И действительно, как только назвал дурака дураком, так и сам стал дураком, ибо связался с дураком.

Итак: не называй дурака дураком, чтобы самому не стать дураком.

42. Не лезь на чужую гору — карабкайся на свою.

Навеяно песней В. Высоцкого «Чужая колея»:

...Делай, как я.
Это значит: не надо за мной.
Колея эта только моя,
Выбирайся своей колеей.

Совет может пригодиться тем, кто в своей жизни подражает кому-то. Ничего путного не выйдет. Каждый из нас создан в одном экземпляре.

Но можно свою гору насыпать. Как при многоуровневом маркетинге. Я обучаю своих учеников. Мои ученики учат других, те тоже кого-то учат. А меня это поднимает. Это и есть моя гора.

Итак: не лезь на чужую гору — карабкайся на свою.

43. Старайся понравиться прежде всего самому себе, а затем начальнику и сексуальному партнеру. Остальные пусть заботятся о том, чтобы тебе понравиться.

Подумайте сами! Себе нужно нравиться, потому что этот человек всегда «при вас». Начальнику — потому что ты от него зависишь. Сексуальному партнеру — чтобы он тебя любил. Без последних двух нельзя. Конечно, расстаться с ними можно, но придется искать других. А это хлопотно. Некоторые начальники говорят, что у них нет начальника. Как они глубоко заблуждаются. У них самый грозный начальник — Господь Бог для верующих и законы природы для атеистов. А эти господа ничего не прощают. Представьте себе дерево и решите, у кого больше степеней свободы: у листьев и веток или у ствола. Начальнику нельзя ни вправо, ни влево, а только вверх. Подробнее об этом читайте в книге «Командовать или подчиняться».

Зачем вам пытаться нравиться остальным? Что ни делай, все равно есть риск, что не понравишься. Кроме того, с другим можно расстаться, в крайнем случае свести общение до минимума.

Но самое главное — понравиться самому себе.

А куда уйдешь от себя? Один человек всегда будет при мне — это я сам. И я должен понравиться этому человеку! Если хотите себе понравиться, станьте профессионалом высокого класса. Кстати, и другим тогда тоже понравитесь.

Итак: старайся понравиться прежде всего самому себе, а затем начальнику и сексуальному партнеру. Остальные пусть заботятся о том, чтобы тебе понравиться.

44. Хочешь узнать своего главного врага — посмотри в зеркало. Справься с ним — остальные разбегутся.

45. Если будешь помогать себе сам, то и другие тебе помогут; если будешь вредить себе сам, то и другие будут вредить тебе.

46. Если ты сам ничего не делаешь, как тебе можно помочь? Управлять можно только движущимся автомобилем.

В правильности этого положения убедился на собственном опыте. Я много рассказывал о своих идеях, но никак их не оформлял.

Мне сочувствовали, возражали, принимали, отвергали. Не помню, кто, но кто-то сказал мне примерно следующее: «Где текст?» Запомнил я и его презрительный взгляд на меня как на болтуна. А вот когда у меня появился текст, то сразу же нашлись и помощники. Теперь, если я к кому-то обращаюсь за помощью, несу результаты своих трудов, а не устно высказанные идеи. И от своих учеников я требую прежде всего поступков.

Один набожный еврей молился Богу и умолял дать ему шанс улучшить свое материальное положение в виде выигрыша в денежной лотерее. Бог тоже просил у него шанс и попросил купить хотя бы один лотерейный билет.

Итак: если ты сам ничего не делаешь, то и помочь тебе невозможно.

47. Хочешь быть счастливым — развивай свои способности!

Правильно и обратное: никогда не будешь счастлив, если способности останутся неразвитыми. Навеян мыслями Аристотеля: «Счастье — это развивать свои способности, какие бы они ни были». Потом нечто подобное я находил и у других мыслителей. Лоуэн, один из последователей великого психотерапевта В. Райха, определял счастье как осознание личностного роста. Очень неплохое определение. Если вы не реализовали вашу программу и вашу способность вырасти физически, то вы будете горбатым физически. Если недоразовьетесь духовно, то у вас будет духовный горб, которым вы будете всех задевать, да и его будут все задевать.

В книге «Как узнать и изменить свою судьбу» подробно разобрано.

Итак: хочешь быть счастливым — развивай свои способности!

48. Каждый рождается, чтобы стать королем или королевой в королевстве своем, но нередко остается на всю жизнь лягушкой.

Лягушками мы становимся в процессе воспитания. Нет, не лягушками — просто на нас лягушачья кожа, которую следует сбросить. Хочу разъяснить, что значит, по моему разумению, стать «королем». Это значит делать свое дело не просто хорошо, а так, как его не делает никто. Чтобы тебя не могли ни с кем сравнивать, чтобы твою работу узнавали по почерку. Профессия в этом плане не имеет никакого значения. В Ростове было кафе «Дружба». Там одно время работал повар, который славился приготовлением фирменного блюда «Солянка». В любое время работы этого кафе можно было в него попасть, простояв не менее часа в очереди. ТАК готовить солянку никто не мог. Когда он перестал работать, кафе стало одним из многих. Этот повар и был королем!

Один из моих подопечных говорил так: «Основное мое достижение заключается в том, что так, как я работаю, никто не работает, и

что меня перестали сравнивать с другими. Кому-то я нравлюсь, кому-то нет. Чаще не нравлюсь. Но никто не говорит, что я на кого-то похож. Те, кому нужны мои навыки, никуда от меня не денутся. Ведь больше так никто не работает».

Итак: каждый рождается, чтобы стать королем или королевой в королевстве своем, но нередко остается на всю жизнь лягушкой.

49. Характер — это нередко лягушачья кожа, которую набрасывают на нас родители в первые пять лет жизни.

50. Хочешь стать королем — сбрось лягушачью шкуру характера.

51. Лягушачью шкуру набросили на тебя другие, но снять ее с себя можешь только ты сам. Но нужны помощники.

52. Изменить самому свою судьбу довольно трудно, так же трудно, как вытащить самого себя за волосы из болота. Нужны помощники.

53. Вылезши из болота своей судьбы, не забывай как следует обмыться.

Болотная тина имеет свойство размножаться. Не успеешь оглянуться, как снова окажешься в центре болота. К сожалению, некоторые, получив в результате психологического тренинга существенное улучшение, потом прекращают работать над собой. Все плохое возвращается! Они потом приходят, находят время, но потерянного времени ведь не возвратить. Что-то еще хочется сказать, чтобы доказать, что следует продолжать работу над собой и тогда, когда тебе хорошо. Ведь лучше автомобиль ремонтировать тогда, когда он еще на ходу, чем тогда, когда остановился. Но лучше остановиться. Ведь начнет действовать принцип сперматозоида, тогда человек тем более прекратит работу над собой. Лучше в заключение я скажу следующее: «Как только вам станет хоть чуть-чуть лучше, сразу же прекращайте работать над собой. Зачем зря тратить время на такую ненужную вещь, как работа над собой. Лучше пойдите, помогите другим, даже если они этого не просят».

Итак: вылезши из болота своей судьбы, не забывай как следует обмыться.

54. Наличие характера — это всегда несчастье. Человек живет не по ЗАКОНАМ жизни, а подчиняется КАПРИЗАМ характера.

55. Не конфликтуй: с умным договорись, дурака обмани.

56. Глупо говорить глупому умные вещи.

57. Прежде чем менять место работы или место жительства, вначале измени себя.

Может быть, тогда не надо будет менять ни работу, ни место жительства. В моей практике часто были такие случаи, когда, пройдя успешно психологическую подготовку, подопечные оставались на прежней работе, научались так ладить с людьми, что отпала необходимость переезжать. Сократ как-то сказал своему собеседнику, что от его странствий нет никакого толка, потому что он таскает за собой самого себя.

Итак: прежде чем менять место работы или место жительства, вначале измени себя.

58. Хочешь приобрести врагов — советуй. Чем лучше совет, тем мощнее враг.

59. Будь осторожен с теми, кто говорит: «Вы меня не поняли», «Я с вами не согласен».

Они оскорбляют людей, сами того не осознавая.

60. Бойся ценителя и не оценивай сам.

Ты не Бог. Только Бог может знать, что такое хорошо, а что такое плохо. Человеку это не дано знать. У него может быть только своя точка зрения. Человек, который знает, что такое хорошо и что такое плохо, просто заражен «первородным грехом».

Послушайте рассказ одного из моих подопечных, который избавился от «первородного греха» и перестал различать, что такое хорошо и что такое плохо.

«Я сразу почувствовал громадное облегчение, как только избавился от «первородного греха». С меня сразу свалилось очень много забот. Строить отношения с людьми стало заметно легче, ну просто легко. Лишь следует решить, каков человек для меня. Вот сотрудники некоторых газет для меня хороши. Публикуют мои статьи. Какие они на самом деле, пусть решает Бог. Пусть мне о них говорят плохо, я просто слушать не буду и буду с ними общаться! И наоборот, если мне партнер по общению не подходит, я не буду с ним общаться, сколько бы хорошего о нем ни говорили. Но я не буду говорить, что он плох. Просто мне он не подходит. Плох он или хорош, не мое дело. Так вот человек, избавившийся от «первородного греха», имеет только одну заботу — личностный рост. Тогда у него не будет зависти, а жизнь подарит много радостей. Прочел книгу, овладел каким-то навыком, познакомился с интересным человеком,

написал статью — все в радость, и не волнует его то, что другой в это время приобрел дачу, машину, встретился с английской королевой. Избавившись от «первородного греха», человек становится самим собой. У каждого свое счастье!»

Итак: бойся ценителя и не оценивай сам.

61. Заботься о другом — и не останешься без вины; заботься о себе и никогда не будешь виноватым.

62. Если знаешь, но не умеешь — считай, что не знаешь. Никому не говори, что ты знаешь, если не умеешь.

Навеяно восточным изречением: «Знать — значит уметь». К сожалению, воспитание у нас идет таким образом, что ученики иногда неплохо знают, но тем не менее нередко ничего не умеют. *Я* это вижу по выпускникам нашего медицинского университета. Но это вина не только преподавателей. Ведь некоторые студенты выходят весьма квалифицированными специалистами. Следовательно, условия для получения образования у нас есть. Хотел бы, чтобы этим советом воспользовались молодые и как можно быстрее приобретали навыки самостоятельной жизни.

Итак: если знаешь, но не умеешь, считай, что и не знаешь.

63. В дележе добычи не участвуй, свое делай сам.

Выполнение этого правила спасло меня от многих неприятностей и избавило от многих врагов. Я оказался вне борьбы и кое-что смог сделать для себя сам.

Итак: в дележе добычи не участвуй, свое делай себе сам.

64. Не мешай человеку веселиться.

«Веселье — звонкая монета счастья, все остальное — кредитные билеты», — писал А. Шопенгауэр.

Рекомендация, с моей точки зрения, очень важная. Смеющийся, радующийся человек беззащитен, как ребенок. К сожалению, часто люди пытаются лишить человека радости. «Не очень радуйся! Еще намучаешься с... (женой, должностью, машиной, квартирой и т. п.)». Очень метко как-то подметил Ф. Ницше, что сорадость, а не соучастие создают друга.

Итак: не мешай человеку веселиться.

65. Если тревожно — присядь пятьдесят раз.

Сгорит адреналин, вызывающий тревогу, останутся гормоны покоя. Потом следует разобраться, что вызвало тревогу.

Итак: если тревожно — присядь пятьдесят раз.

66. Не тревожься о других — они не глупее тебя. Если хочешь уничтожить близких, тревожься о них.

67. Не бойся выглядеть трусом, а бойся быть им.

Навеяно рассказом В. Франкла. В. Франкл, когда он служил в армии врачом, вышел на передовую. Командир полка, австриец, с презрением сказал о том, что представители еврейской нации дрожат, когда стоят на передовой. В. Франкл ответил ему примерно так: «Да, я дрожу, но стою. А вот если бы вы дрожали, вы бы стояли?» Ведь суть храбрости заключается не в том, чтобы не бояться, а в умении преодолевать страх. Мой клинический опыт показывает, что многие талантливые люди не реализовали свои способности только из-за того, что боялись выглядеть трусами, а многие сильные и храбрые люди из-за психологической трусости совершали глупые поступки, поддерживали нелепые мероприятия, накрывали для гостей чрезмерно обильный стол, переплачивали в такси или ресторане и т. п.

Итак: не бойся выглядеть трусом, а бойся им быть.

68. Депрессия для того и дана человеку, чтобы подумать о себе.

Поэтому во время депрессии не пей. Депрессия на то и дана, чтобы подумать о своих ошибках. Поэтому я назвал депрессию королевой отрицательных эмоций. Она велит нам обратить внимание на самих себя.

Итак: депрессия для того и дана человеку, чтобы подумать о себе.

69. Когда человек в тоске, не предлагай ему «взять себя в руки», а восхищайся его выдержкой.

Ему и без тебя тошно. И дав такой совет, приобретешь врага.

Итак: когда человек в тоске, не предлагай ему «взять себя в руки», а восхищайся его выдержкой.

70. Физическая боль выводит из тоски.

Отсюда практическая рекомендация: когда не можешь справиться с тоской, в качестве неотложной помощи займись упражнениями на выработку гибкости. Растяжки вызовут боль. В кровь начнет выделяться адреналин. Чтобы снять боль, сам организм начнет вырабатывать морфиноподобные вещества. Когда вы снимете боль тем, что сойдете с растяжки, выделение адреналина прекратится, а оказавшиеся в избытке морфиноподобные вещества уменьшат выраженность тоски.

Итак: физическая боль выводит из тоски.

71. Хочешь обратить на себя внимание — удиви.

72. Хочешь, чтобы о тебе долго думали, — разозли.

73. Хочешь, чтобы с тобой долго общались, вызови интерес.

Последние три афоризма относятся к технике целенаправленного моделирования эмоций. Подробно об этом написано в книге «Психологическая диета».

74. Не обвиняй других — может быть, ты не прав.

Афоризм возник, когда я изучал проблему первородного греха. Вы хорошо знаете этот раздел Библии, да и во введении я об этом писал. Человеку не дано знать, что такое хорошо и что такое плохо. Если есть Бог, то он и знает, что хорошо, а что плохо. Поэтому если кто-то делает что-то, что мне не нравится, то я могу с ним не согласиться, но не буду его обвинять. Может быть, как раз не прав и я, а может быть, оба не правы.

Итак: не обвиняй других — может быть, ты не прав.

75. Тебе не дано знать, что такое хорошо и что такое плохо, — ты не Бог. А раз не дано, то и не пытайся.

76. Если не знаешь логики, не говори никому, что у тебя есть высшее образование. У тебя есть только крыша, но нет стен и фундамента. В шалаше и на чердаке жить неуютно.

77. Если не можешь дать определение понятия, не пользуйся им.

Это совет тому, кто хочет овладеть ораторским искусством и искусством убеждать других людей.

Итак: если не можешь дать определение понятия, не пользуйся им.

78. Как ты можешь знать меня, если ты не знаешь моего дела?

Практика показала, что самые близкие люди не знают друг друга. Дома весьма уважаемые и квалифицированные работники превращаются в плохих кухарок, неквалифицированных слесарей-сантехников, небрежных прачек и неловких плотников и маляров. Вот почему нередко дети не уважают родителей, а супруги презирают друг друга. Примеры можно продолжить. Родители не знают своих взрослых детей и продолжают относиться к ним, как будто им еще пять лет. Даже сослуживцы, если они не вместе, не делают одного дела, не знают друг друга.

Итак: как ты можешь знать меня, если ты не знаешь моего дела?

79. Выкинь покойников из мавзолея своей души и разрушь мавзолей!

Это для обидчивых и злопамятных. Наша злопамятность поддерживается тем, что мы не знаем законов логики. Злимся на человека, которого уже давно нет, т. е. создаем в душе своей мавзолей, где хранят «покойников». Одна 70-летняя женщина продолжала злиться на мужа за проступок, который он совершил 40 лет назад. Все остальное поведение его было безупречным, они прожили счастливо, но этот червячок продолжал в ней жить. Рассказывая это, моя пациентка горько плакала, она страдала. Я попросил ее принести фотографию мужа тех лет и последнюю, а потом попросил ее посмотреть на старую фотографию и сказал: «Этого человека, на которого вы обижаетесь, уже давно нет. Вы говорите о покойнике и живете с покойником в душе своей. Посмотрите, кто сейчас рядом с вами. Разве этот человек сделал вам что-нибудь плохое?» Довольно часто простить — это значит засунуть свою обиду в дальний ящик. Многие так складывают свои обиды и при недоразумениях вытаскивают всю пачку, присоединяют к ней последнюю и трясут ею перед провинившимся партнером.

Обидчивые! К вам мое слово! Не будьте так жестоки! Не приговаривайте своих партнеров к пожизненному заключению. Ведь даже преступник, после того как он отбыл наказание в тюрьме, считается чистым перед обществом. Да и тот, который вас обидел, возможно, уже умер, а вы обвиняете ни в чем неповинного человека, у которого с тем, кого вы обвиняете, могут быть общими только фамилия, имя и отчество. А если он точно такой, как тот, который вас обидел, так не живите с ним, но не вспоминайте обид. Себе же хуже делаете.

Итак: выкинь покойников из мавзолея своей души и разрушь мавзолей!

80. Не будь Кощеем Бессмертным — держи свою душу при себе.

Еще одна формулировка пожелания жить для себя. Доводы могут не помочь, а вот если человек прочувствует, что он Кощей Бессмертный, может быть, постарается вернуть свою душу себе.

Для разъяснения тезиса привожу свою статью «Хорошо ли жилось Кощею Бессмертному?»

«В детстве я очень завидовал Кощею Бессмертному по двум причинам. Во-первых, он был худым, а меня дети дразнили за мою полноту; во-вторых, он был бессмертным, а мне умирать не хотелось. Сейчас я ему уже не завидую. Я стал регулярно заниматься спортом и похудел. Бессмертие я себе обеспечил тем, что у меня есть дети и внуки. Кроме того, я написал несколько книг, которые многим нравятся, а некоторым принесли пользу. А Кощея все-таки убили, да и память о нем осталась худая, как об образце жестокости и коварства.

Кроме того, психологический анализ показывает, что сама внутренняя жизнь Кощея Б. была полна переживаний, а неприятностей у него хватало, так как врагов было много. Но самым тяжким моментом было то, что ему все время необходимо было беспокоиться о своей Смерти.

Поместил он ее, как вы помните, на острие иглы, иглу — в яйцо, яйцо — в утку, утку — в зайца, зайца — в сундук, сундук — на вершину большого дуба, который рос на неприступной для человека горе, но смерти все равно не избежал. Помогли друзья Ивана-царевича, которых в свое время он спас от гибели. Медведь раскачал дуб, сундук упал и разбился. Зайца догнала и разорвала лиса, вылетевшая из него утка была уничтожена селезнем, а выпавшее в море яйцо принесла Ивану-царевичу рыба. Ему осталось только разбить яйцо и надломить кончик иглы. Ничего не подозревающий Кощей, занятый совсем другими делами (он в это время распивал чаи с Бабой Ягой), погиб в страшных мучениях.

Что же хранилось на кончике иглы? В сказке указано, что смерть. Но по верованиям наших предков смерть наступает тогда, когда душа отлетает от тела или вообще от места ее хранения. Поэтому можно утверждать, что на кончике иглы размещалась душа Кощея Бессмертного. Вот почему он погиб, как только его душа (кончик иглы) отделилась от тела (от самой иглы).

Я уже не раз писал, что сказки любят не только дети, но и взрослые, и не за ложь сюжета, а за психологическую правду, которая в ней заложена. Но, к сожалению, эту правду нелегко извлечь из сказки, еще труднее направить ее на пользу себе и людям. А правда сказок заключается в том, что и в реальной жизни встречаются герои сказок. Распознать их бывает трудно, ибо Кощей Бессмертный может быть вполне упитанным джентльменом или привлекательной полноватой женщиной.

Так вот Кощеи Бессмертные встречались мне чаще всего и выглядели весьма благородно. Во многом это были достойные люди. Выявить Кощея Бессмертного очень просто. Задайте человеку вопрос, ради кого или ради чего он живет. Я провел большое исследование на более чем 10 000 человек и установил, что только 8 % живут для себя, т. е. Кощеями не являются. Остальные живут преимущественно ради детей (53 %), родителей (23 %), дела (10 %), мужа или жены (5 %), одним процентом назывались прочие причины. Таким образом, 92 % оказались психологическими Кощеями Бессмертными, т. е. они живут не ради себя, нарушая и Законы Жизни, и Законы Божьи (прежде всего заповедь «Не сотвори себе кумира»). Каковы же шансы на счастье у этих людей?

Предположим, что человек живет ради родителей. Нетрудно сообразить, что его ждет трагедия. По Законам Жизни родители уходят раньше детей. Но и жить такой человек спокойно не может. Одна моя пациентка настолько любила отца и восхищалась им, что у нее возникли трудности в выборе спутника жизни, затем развился невроз навязчивых состояний. У нее обострялся навязчивый страх смерти тогда, когда отец уезжал в командировки. Он был крупным бизнесменом. По роду своей деятельности должен был довольно часто уезжать из дома. Из-за болезни дочери ему приходилось отказываться от некоторых поездок, что привело его к большим убыткам и затрудняло жизнь.

Еще один пример.

У одного моего пациента был культ матери. «Мама в первую очередь», «Мама не должна волноваться», «Что скажет мама» и т. п. Каждый день, воз-

вращаясь домой, в 22.00 он звонил ей, сообщая, что он уже прибыл домой, чтобы она не волновалась. Мать привыкла к этим звонкам, и если звонка не было, то она посылала телеграмму-молнию (они жили в разных городах. А вам нетрудно понять, что и она была Кощеем Бессмертным). Иногда телефон дома не работал, и он вынужден был ехать на другой конец города, на междугородный переговорный пункт сообщать, что он благополучно прибыл домой. Нелепость! Он был неплохим изобретателем и выдвинул перспективную идею. Собралась перспективная группа. Им приходилось задерживаться на заводе, работать по вечерам, иногда оставаясь на ночь. Междугородной связи в цеху, где они оставались работать, не было. Он вынужден был уходить к 22.00. Вскоре его исключили из группы. А через некоторое время за это изобретение всей группе была присуждена Государственная премия. Трудно не заболеть в такой ситуации! Кстати, первая жена от него ушла.

Не лучше складывается жизнь у тех, кто живет ради детей. Нетрудно сообразить, что в соответствии с Законами Жизни дети рано или поздно покинут родителей, и человека, который живет ради детей, ждет трагическая судьба. Да и само течение жизни не доставляет большого удовольствия, да и детям несладко. Типичным типом такого Кощея является Заботливая Мать. Ведь ее душа в ребенке, и она, заботясь о своей душе, кутает его, не разрешает уходить далеко от дома, растит в оранжерейных условиях. Чем старше становится такой ребенок, тем более наглядной становится его неприспособленность к жизни, и число тревог растет. Именно такие родители придумали пословицу «Малые дети спать не дают, а большие жить не дают». Хотя на самом деле это Кощеи Бессмертные не дают жить своим детям. И при этом утверждают, что живут для детей. Их лозунг: «Я все сделаю для того, чтобы ты был счастлив (здоров), при условии, если ты останешься несчастным (больным)».

Кстати, все Кощеи чувствуют себя старыми, больными и одинокими (а с ними жить невозможно, ибо они внедряют в партнера свою душу, которая и управляет теми, ради которых они живут, или их душа где-то в другом месте)...

Любому врачу знакомы Кощеи Бессмертные, которые живут ради их заболевших родственников. Они не годятся даже в сиделки, ибо от волнения не могут подать воды, перестелить простыню или умыть своего больного родственника.

Если человек живет ради мужа (жены), это уже немного лучше. Но это тоже ненадежное основание для жизни. Разводы у нас не редкость, да и на тот свет одновременно не уходят.

Мне много приходится заниматься семейным консультированием. Кощеизм особенно заметен в бракоразводном процессе. Тогда становится ясно, что уже в момент зарождения семьи Кощей вкладывал собственную душу в своего супруга (-у). Чаще жена живет ради мужа, воспитывая его, доводя его до необходимых ей «кондиций». Когда он «вырастает», естественно, он уходит от нее, забирая, сам того не желая, ее душу. Вот одно из типичных заявлений Кощея: «Я его (ее) люблю. Я без него (нее) жить не могу». Иногда происходят шантажные заявления или попытки совершить самоубийство. Собственно, Кощею наплевать на партнера. Его не интересует, каково с ним жить. А жить с ним тяжело. Ведь он без души. Душа его в партнере!

Еще один пример.

Двадцать лет, со слов моей пациентки, они жили «душа в душу». Она, пианистка, творческая личность, считала, что облагодетельствовала своего мужа, «грубого военнослужащего», выйдя за него замуж, обтесывая его, «мужлана», вкладывая в него всю душу, создавая ему соответствующий имидж. Благодаря такой работе он смог достичь больших чинов и материального благополучия. Она сама признавалась, что «каталась как сыр в масле». Кроме того, она периодически устраивала «сцены» своему мужу за то, что он не хотел, чтобы ее душа была в нем. Например, не хотел слушать классическую музыку. Случилось так, что он познакомился с женщиной, с которой у него сложились деловые отношения. Эта женщина стала заботиться о нем. Покупала ему небольшие подарки, то рубашку, то галстук, то запонки. Ему было это и странно и приятно, ибо такой заботы о себе он никогда не видел, но зато ему часто говорила супруга, как ему повезло с такой яркой женой. Когда муж поставил вопрос о разводе, то супруга заявила, что без него она жить не сможет и покончит жизнь самоубийством.

Еще один вариант кощеизма в семейной жизни — жить для мужа. Его хорошо описал А. П. Чехов в письме Рауля Синей Бороды «Мои жены»:

«Маленькая брюнетка с длинными кудрявыми волосами и большими, как у жеребенка, глазами. Я был тронут смирением и кротостью, которыми были налиты ее глаза, и умением молчать — редкий талант, который я ставлю в женщине выше всех артистических талантов. Это было недалекое, ограниченное, но полное правды и искренности существо. Она смешивала Пушкина с Пугачевым, Европу с Америкой, редко читала, никогда ничего не знала, всегда всему удивлялась, зато за все время своего существования она не сказала сознательно ни одного слова лжи, не сделала ни одного фальшивого движения. Сила кошачьей любви вошла в поговорку, но держу пари, на что хотите, ни одна кошка не любила так своего кота, как любила меня эта крохотная женщина. Целые дни, от утра до вечера, она неотступно ходила за мной и, не отрывая глаз, глядела на мое лицо, словно на моем лбу были написаны ноты, по которым она дышала, двигалась, говорила... Дни и часы, в которые ее большие глаза не видали меня, считались безвозвратно потерянными, вычеркнутыми из книги жизни. Глядела она на меня, молча, восторгаясь и изумляясь... Никогда не едал я того, что умели приготовлять ее пальчики. Пересоленный суп она ставила на высоту смертного греха, а в пережаренном бифштексе видела деморализацию маленьких нравов. Подозрение, что я голоден или недоволен кушаньем, было для нее одним из ужасных страданий... Но ничто не повергало ее в такое горе, как мои недуги. Когда я кашлял или делал вид, что у меня расстроен желудок, она, бледная, с холодным потом, ходила из угла в угол и ломала пальцы... Мое самое недолгое отсутствие заставляло ее думать, что я задавлен конкой, свалился с моста в реку, умер от удара... Когда я после приятельской попойки... располагался на диване, никакие ругательства, ни даже пинки не избавляли меня от глупого компресса на голову, ватного одеяла и стакана липового чая!

Золотая муха только тогда ласкает взор и приятна, когда она летает перед вашими глазами минуту, другую и... потом улетает в пространство, но если она начинает гулять по вашему лбу, щекотать лапками ваши щеки, залезать в нос — и все это неотступно, не обращая внимания на ваши отмахивания, то вы, в конце концов, стараетесь поймать ее и лишить способности надоедать. Жена была именно такой мухой. Это вечное заглядывание в мои глаза, этот

постоянный надзор за моим аппетитом, неуклонное преследование моих насморков, кашля, легкой головной боли заездили меня. В конце концов, я не вынес... Да и к тому же любовь ко мне была ее страданием. Вечное молчание, голубиная кротость ее глаз говорили за ее беззащитность. Я отравил ее...»

Так какой же выход? Ради кого стоит жить? Послушайте А. С. Пушкина!

Кого ж любить? Кому же верить?
Кто не изменит нам один?
Кто все дела, все речи мерит
Услужливо на наш аршин?

Кто клеветы про нас не сеет?
Кто нас заботливо лелеет?
Кому порок наш не беда?
Кто не наскучит никогда?

Призрака суетный искатель,
Трудов напрасно не губя,
Любите самого себя,

Достопочтимый мой читатель!
Предмет достойный: ничего
Любезней, верно, нет его.

Тем, у кого душа не на месте, т. е. не при вас, я могу посоветовать вернуть ее себе, полюбить себя и жить для себя.

Подробно я писал об этом в книге «Как узнать и изменить свою судьбу».

Итак: не будь Кощеем Бессмертным — держи свою душу при себе.

81. Тот, кто не с тобой, не всегда против тебя.

К сожалению, мы часто живем по принципу: «Кто не с нами, тот против нас». Такое утверждение — грубая логическая ошибка. Нарушение второго закона логики. Но кому нужна эта логика! Непьющие, вспомните, с каким подозрением относятся к вам выпивохи, если вы попадаете в их компанию. Вас вначале уговаривают, потом настаивают, а затем заявляют: «А у нас не пьют либо хворые, либо подлецы!» И что тут делать! Я, когда попал в такую ситуацию во время турпохода, ответил, что я подлец, и вынужден покинуть достойное общество, раз уж меня разоблачили. На моего обвинителя тогда зашикали, но больше в эту компанию меня не приглашали, хотя я ничего плохого им не сделал, да и намерений делать плохое не было. Кстати, часто многие наносят себе вред, лишь бы компания не обиделась. А зря! В эпоху развитого социализма лозунг «Кто не с нами, тот против нас» был государственной политикой, и мы старались экспортировать революцию. К чему это привело, сейчас уже хорошо видно. А вам, дорогой мой читатель, для того, чтобы вы не потеряли друзей, хочу еще раз напомнить, что...

... тот, кто не с тобой, не всегда против тебя.

82. Если тебе человек помог вчера, это не значит, что он поможет сегодня. Скажи ему спасибо за то, что помог вчера.

Очень ценное правило. К сожалению, многие считают, что если ему человек сделал что-то хорошее, то теперь он обязан делать это всю жизнь. За всю многолетнюю работу по семейному консультированию, я только один раз слышал благородную речь. Когда одной женщине предложили принять меры по возвращению в лоно семьи мужа, с которым она прожила 30 лет, она сказала примерно следующие: «Он мне дал счастье в течение тридцати лет. Он тоже имеет право на счастье».

Невротики — народ неблагодарный и нелогичный: ругают своих детей, мужей и вообще близких и просят их вернуть, вместо того чтобы радоваться, что эти плохие люди от них ушли.

Многих моих подопечных это правило не раз выручало. Послушайте один рассказ: «У меня сложились хорошие деловые взаимовыгодные отношения с сотрудником одной фирмы. Я привык к этому сотрудничеству, рассчитывал на него. Но однажды получил немотивированный отказ без каких-либо объяснений и явно выраженное нежелание общаться. Я не стал требовать объяснений, поблагодарил за плодотворное длительное сотрудничество, извинился за невольно причиненный непонятный для меня ущерб. Просил располагать мною, если возникнет нужда во мне, и попрощался. Года через два этот человек обратился ко мне за помощью. Я сделал все, что мог. Сотрудничество опять наладилось. За что он на меня обиделся, я не знаю до сих пор. Не думаю, что это было бы возможно, если бы я требовал бы каких-либо объяснений».

Итак: если тебе человек помог вчера, это не значит, что он поможет сегодня. Скажи ему спасибо за то, что помог вчера.

83. Делая свое дело, не думай о результате, а думай, как его лучше сделать.

Результат придет сам по себе. Но если ты все сделал как следует, а результата нет, ты все равно можешь быть доволен собой и спокоен, даже если не получилось все как надо. Помни, что не все зависит только от тебя.

Итак: делая свое дело, не думай о результате, а думай, как его лучше сделать.

84. Если взялся за дело, работай в полную силу, независимо от того, сколько тебе платят или не платят вовсе.

85. За малознакомую тебе работу берись не торгуясь. Даже если мало заплатят или не заплатят вообще, не будешь в убытке — приобретешь новый опыт.

OCR 2006 Alex Fritzler

«Это правило мне очень помогло разработать некоторые приемы работы с учащимися в школе, приобрести навыки психологического консультирования в профессиональном спорте, наработать приемы психологического обеспечения избирательных кампаний и деловых переговоров, составления речей для публичных выступлений и многое другое. В конечном итоге это оказалось и материально достаточно выгодно».

Это рассказ одного из моих учеников, который с успехом использовал данное правило. Сейчас он благодаря этому стал независимым человеком.

Итак: за малознакомую тебе работу берись не торгуясь. Даже если мало заплатят или не заплатят вообще, не будешь в убытке — приобретешь новый опыт.

86. Хочешь утешить человека — удиви его или разозли, но не успокаивай.

87. Хочешь изменить свою судьбу — измени себя.

88. Нет хуже измены, чем измена самому себе.

89. Если почва мокрая, то не всегда из-за того, что шел дождь; если у тебя болит сердце, то это не обязательно инфаркт, а если болит желудок, то это не обязательно рак.

90. Научись не только побеждать, но и использовать результаты этой победы.

К сожалению, последнее мало кто может делать.

Один из моих подопечных, все еще красивый мужчина в возрасте, жаловался, что ему не везло в любви. Несложный анализ его неудачных любовных историй показал, что он побеждал, но не мог воспользоваться результатами своей победы.

Вот одна из его «неудач».

Он несколько лет безмолвно любил свою однокурсницу, но ни разу с ней на эту тему не объяснялся, ни разу не пытался ее поцеловать. В общем, ничего не делал, хотя случаи такие представлялись. Он с ней танцевал на институтских вечерах, провожал домой, даже несколько раз заходил к ней в гости. Но разговаривал только на учебные темы. И он и она были отличниками. Однажды она пришла к нему домой. Родители его уехали на несколько дней. Они были одни. Но он опять все время говорил о сопротивлении материалов. Через две недели она вышла замуж за другого. В общем, подготовил почву для своего соперника. С ним она возбудилась, а так как он дальше не шел, завершать начатое им пришлось другому.

Итак: научись не только побеждать, но и использовать результаты этой победы.

91. Ищи там, где потерял, а не там, где светло. Но вначале следует найти то место, где потерял.

Навеяно одним старым известным анекдотом.

Под фонарем человек ползает на четвереньках и что-то ищет.
— Что вы делаете? — интересуется прохожий.
— Ключи.
— А где вы их потеряли?
— Там, — говорит ищущий и показывает на место в темноте.
— А почему же ищете здесь?
— Так здесь светло, а там темно!

Так вот и многие мои подопечные ищут там, где светло. То есть обвиняют своих партнеров по общению. И действительно, там все понятно — его обижают. Но он не хочет заглянуть в темные подвалы своей личности, где и лежат ключи его счастья. Он никак не может понять, что именно он провоцирует своих партнеров по общению на плохое к себе отношение из-за того, что потерял или вообще никогда не имел качеств, необходимых для счастливой жизни.

Итак: ищи там, где потерял, а не там, где светло. Но вначале следует найти то место, где потерял.

92. Не старайся избавиться от неудач. Лучше разбавь их успехами.

В результате получится как раз в меру наперченная пища.

Итак: не старайся избавиться от неудач. Лучше разбавь их успехами.

93. Не доверяй тайны врагу, чтобы он не причинил тебе вреда. Не доверяй тайну другу, чтобы не причинить ему вреда.

94. Чем следовать моде, лучше стать законодателем мод.

Каждый из нас создан в одном экземпляре. Любая мода есть подражание какому-то образцу. Почему я должен равняться на кого-то? Лучше пусть этот кто-то равняется на меня. Вчера я сменил моду на прическу — подстригся.

Итак: чем следовать моде, лучше стать законодателем мод.

95. Не знаешь, что делать, лучше ничего не делай.

Лучше ничего не делать, чем делать неверно. Лучше стоять, чем двигаться в противоположном направлении.

Афоризм созрел, когда я наблюдал, как незадачливая мать пыталась пинцетом вытащить вишневую косточку из носа своего малыша, чем загнала ее еще глубже. Если бы она ничего не делала, может быть, ночью, когда отеки тканей уменьшаются, косточка

выпала бы и сама. К воспитанию детей это тоже имеет прямое отношение.

Итак: не знаешь, что делать, лучше ничего не делай.

96. Кто не рад себе, тот не будет рад другим людям.

97. Если ты не на пике счастья, то скатишься в яму.

Поэтому не стой на склоне: или карабкайся вверх, или спускайся вниз (но лучше вверх).

98. Попробуй физическими упражнениями продлить детство своего тела, а учебой — детство души.

99. Выбирай себе дело, которое соответствует твоим способностям.

Тогда тебе легче стать самим собой, развить свои силы и быть довольным своей жизнью.

Вот что писал по этому поводу А. Шопенгауэр:

«Собственно, нет иного ***наслаждения,*** как то, чтобы ***пользоваться своими силами и чувствовать их,*** а величайшая боль — это восприятие недостаточности сил там, где они нужны.

Поэтому пусть каждый для своего благополучия исследует, какие у него имеются силы и каких у него нет: пусть он затем развивает свои преобладающие силы до высшей степени и мощно пользуется ими; пусть он идет по тому пути, где пригодны его силы, и пусть избегает такого пути, где требуются силы, которыми он обладает в незначительной степени».

Итак: выбирай себе дело, которое соответствует твоим способностям.

100. Помни, что сыр, после того как ты им насытился, не потерял своих качеств, хотя ты и потерял к нему интерес в данный момент.

Тем, кто недоволен своими близкими, существующим положением и имуществом, и перед тем как разойтись со своей женой, уволиться с работы, переехать в другую квартиру или другой город, я советую прочесть этот афоризм.

Для профилактики я предлагаю день начинать с молитвы, даже если не веришь в Бога. Она очень короткая: «Господи! Благодарю тебя, что ты сподобил меня проснуться живым и невредимым!» После этого провести инвентаризацию своего имущества и положения: с работы не уволили, дети живы, квартира, одежда, мебель, дача, машина и т. д. имеются. И только после этого перейти к тому, чего не хватает. Выяснится, что, как говорил Сенека, «все необходимое у нас есть, потеем мы от избытка», и действительно, часто не

хватает не так уж многого — немного ума и здравого смысла. Но тут уж ничего не поделаешь. У ума такое свойство — чем больше ты его имеешь, тем больше тебе его не хватает. Но на его приобретение не требуется дополнительных инвестиций, разве только собственного желания.

Если начнешь с того, чего не хватает, то уподобишься старухе-у-разбитого-корыта, которая осталась недовольна даже тогда, когда стала царицею.

Итак: помни, что сыр, после того как ты им насытился, не потерял своих качеств, хотя ты и потерял к нему интерес в данный момент.

101. Будь о себе хорошего мнения и опирайся только на себя, тогда и другие тебе помогут.

Шопенгауэр придавал этому особое значение:

«Собственную ценность надо сознавать в глубине души, если хочешь удалить обман жизни. Ибо чувство собственной негодности — это смертоносная горгона. Это не только самое большое, но и единственное духовное страдание; все другие духовные страдания могут быть не только исцелены, и немедленно и совершенно подавлены уверенным сознанием собственной ценности. Кто вполне уверен в ней, тот может спокойно переносить страдания, которые иначе довели бы его до полного отчаяния, — он может без радости и друзей опираться на себя. И так могуче то утешение, которое рождается в нас от живого убеждения в нашей собственной ценности, что его надо предпочитать всем благам мира. Наоборот, в сознании собственного ничтожества не может утешить ничто на свете; его можно только замаскировать посредством обмана и фиглярства или заглушить сутолокою жизни, но и то и другое — ненадолго».

Читая эти строки, я вдруг понял, почему мужчины так сильно страдают от сексуальных неудач и какого рода это мужчины. Так вот, сильно страдают от сексуальных неудач несостоявшиеся мужчины, т. е. те, которым, несмотря на нередко видимые успехи, не удалось развить своих ведущих способностей, и единственной их гордостью, единственным достижением была ушедшая вдруг сексуальная сила.

У меня есть и клиническое подтверждения. Больных импотенцией я заставлял развивать их духовные и физические способности. Если это удавалось, то их истинная, т. е. неосознаваемая, самооценка повышалась, они увлекались интересным делом, а в сексуальном плане становились еще более состоятельными, чем до срывов.

Итак: будь о себе хорошего мнения и опирайся только на себя, тогда и другие тебе помогут.

102. Лучше ошибиться, приняв собственное решение, чем добиться успеха по чужому совету.

Очень важное, с моей точки зрения, правило, которого мало кто придерживается. Выполнение его приводит к тому, что ты берешь ответственность на себя и в конце концов приобретаешь необходимый опыт и постепенно начинаешь ошибаться все реже. Кроме того, в случае успеха ты можешь радоваться тому, что этот успех полностью принадлежит тебе. Неисполнение этого правила приводит к тому, что в случае неудачи ты не анализируешь ситуацию, а обвиняешь советчика, а при успехе ты кому-то обязан.

Итак: лучше ошибиться, приняв собственное решение, чем добиться успеха по чужому совету.

103. Чем подниматься на цыпочки, лучше вырасти.

Когда высоко вырастешь, останешься один, но зато не будешь сидеть на корточках, и не надо будет становиться на цыпочки. Плохо и на корточках, и на цыпочках.

Итак: чем подниматься на цыпочки, лучше вырасти.

104. Совершая бескорыстный поступок, скажи спасибо тому, ради кого ты его совершил, за то, что он его принял.

Ведь если бы он его не принял, то ты никогда не мог бы чувствовать себя благодетелем. И вообще чувствуй себя обязанным ему всю жизнь. Может быть, это отучит тебя совершать бескорыстные поступки. Ведь совершая бескорыстный поступок, ты вольно или невольно пытаешься поставить в зависимое от себя положение одариваемого.

Итак: совершая бескорыстный поступок, скажи спасибо тому, ради кого ты его совершил, за то, что он его принял.

105. Принимая бескорыстную помощь, не считай, что ты зависишь от дарителя.

Ты, принимая бескорыстную помощь, сделал его благодетелем. Ты сделал ему больше, чем он тебе. Его помощь может исчезнуть или оказаться напрасной или ненужной или даже принести тебе вред, а то, что он стал благодетелем благодаря тебе, это нечто вечное.

Итак: принимая бескорыстную помощь, не считай, что ты зависишь от дарителя.

106. Работай или бесплатно, или за большую плату, но всегда в полную силу.

Эта мысль пришла ко мне после беседы с одним из моих учеников. Вот что он мне сказал:

«Я заметил, что больше получаю удовлетворения от бесплатного приема, чем за малое вознаграждение. Потом я понял, почему так происходит. Когда я принимаю бесплатно, я знаю, сколько я даю человеку. Ведь я ценю свой труд очень высоко. Когда я получаю малое вознаграждение, то испытываю разочарование: как будто мой труд так мало стоит».

А в полную силу следует работать, чтобы не выйти из формы. Это я осмыслил после беседы с одним спортсменом. После того как его отчислили из команды, на следующий день я увидел его еще более интенсивно тренирующимся. Он мне объяснил: «А как же! Ведь если я перестану тренироваться, я не смогу никуда попасть, меня ни в одну команду не возьмут. А когда справедливость восстановится, меня даже и в мою команду не примут уже просто за то, что я потерял форму».

Итак: работай или бесплатно, или за большую плату, но всегда в полную силу.

107. Правилом является то, что все мы — исключения.

Ведь каждый из нас создан в одном-единственном экземпляре. И если стараешься жить по общепринятым правилам, то ты себя уничтожаешь. Старайся жить по тем правилам, по которым тебя создала мать-природа. Вот эти правила тебе и следует понять, а мы сможем в этом помочь. Если начнешь жить по этому правилу, перестанешь подражать и на кого-то равняться. Появится возможность стать самим собой.

Итак: правилом является то, что все мы — исключения.

108. Не водись с подлецами и не водись с теми, кто водится с подлецами.

Правило это я сформулировал после следующего случая, который произошел с одним из моих подопечных.

«Мне сделал подлость мой ученик Z., и не один раз. Сам виноват, нарушил правило: «Рви после первого раза». В конце концов после третьей подлости я порвал с ним окончательно. С ним работал вместе один из лучших и любимых моих учеников Y. С Y. я продолжал общаться, хотя его дружбу и сотрудничество с этим подонком не одобрял и предсказал, что Z. сделает и ему большую подлость. Как-то ко мне обратился за советом один из моих друзей. Его дочь стала посещать группу, которую вели вместе Z. и Y. Друг пришел ко мне проконсультироваться, стоит ли его дочери продолжать занятия, ибо он заметил в ней нежелательные, с его точки зрения, перемены. Я обрисовал картину и сказал, что если она общается с Y, то это неплохо, если с Z., то ей грозят большие неприятности. Как выяснил я несколько позже, к моменту консультации Y. уже порвал с Z. В общем, не помог я моему другу. Когда я узнал, какие гадости Z. сделал Y, я и сформулировал это правило. Y. мне заметил: «Если бы вы тогда поставили вопрос «или я или Z.», то я с ним бы порвал. Ведь он и со мной уже не один раз поступал непорядочно». А я еще раз убедился, что если действуешь в своих интересах и по своим убеждениям, то приносишь пользу не только себе, но и другим, и выработал новое правило.

Итак: не водись с подлецами и не водись с теми, кто водится с подлецами.

109. Не жди, когда придет твое время туда, где ты находишься. Твое время уже пришло. Только оно находится в другом месте. Вот и иди туда, где находится твое время.

110. Не становись частью целого, не желай, чтобы кто-то стал твоей частью.

111. Вы недовольны своей работой? Почему не увольняетесь? Ответ и будет вам программой ваших действий.

Особенно продуктивны ответы, где указаны ваши собственные недостатки: «Я ничего не умею другого делать», «У меня нет такой высокой квалификации, чтобы меня приняли в другое учреждение», «Я не могу вести деловые переговоры» и т. п. Научитесь все это делать. Многие, кто последовал этому совету, отметили, что после того как все это они наработали, у них исчезли и потребность, и желание увольняться.

Итак: вы недовольны своей работой? Почему не увольняетесь? Ответ и будет вам программой ваших действий.

112. Если не хочешь впасть в депрессию, ничего не делай, чтобы тебя полюбили. Даже пальцем нельзя шевелить ради этого.

Верно и обратное: хочешь впасть в депрессию, старайся, чтобы тебя полюбили.

113. Хочешь быть свободным, делай то, что необходимо делать.

А что необходимо делать? То, что закономерно. А что закономерно? Закономерны те действия, которые соответствуют законам природы и, следовательно, способствуют вашему развитию.

Итак: хочешь быть свободным, делай то, что необходимо делать.

114. Когда ты что-то наметил, веди себя так, как будто ты этого уже достиг, но будь готовым к тому, что ты этого не достигнешь.

Если я уверен, что того, чего я добиваюсь, я достигну, то я себя хорошо чувствую все время, пока этого добиваюсь. Если не уверен в успехе, то и не начинай дела.

Если станет ясно, что я этого не добился, тогда немного попереживаю и начну искать способ, как добиться своего. Но часто к моменту, когда мне не удается чего-то добиться, выясняется, что мне этого уже и не нужно. Очень часто это бывает при решении проблем

личной жизни. Многие женщины обращались ко мне с просьбой вернуть в лоно семьи их беспутных мужей. Когда это случалось, то большинство жен отказывались принять их.

Итак: когда ты что-то наметил, веди себя так, как будто ты этого уже достиг, но будь готовым к тому, что ты этого не достигнешь.

115. Используй все свои возможности, но не старайся выйти за их пределы.

Многие, если не все, из моих подопечных напоминают мне владельца огромного замка, который он не обжил. Часто он даже не знает, что у него он есть. Вместо того чтобы с удобствами поселиться в этом замке, он разбивает наружную очень прочную каменную стену, делает пристройку из камыша, мучается от непогоды, но никак не догадается пройти в роскошные комнаты своего владения. В лучшем случае просто живет в чуланчике. Это врачи, которым следовало бы быть артистами. Это бухгалтеры, которым следовало бы быть модельерами верхней одежды. Это инженеры, которым следовало бы быть поварами. Это сапожники, которым следовало бы быть философами. И вместо того, чтобы стать хорошими артистами, хорошими модельерами верхней одежды, хорошими поварами, они становятся плохими врачами, плохими бухгалтерами, плохими инженерами, плохими сапожниками и становятся несчастными.

Итак: используй все свои возможности, но не старайся выйти за их пределы.

116. И в работе и в любви можно отдаваться, но нельзя принадлежать.

117. Пойми, чего ты хочешь, и ты узнаешь, что ты должен.

118. Если книгу можно читать только один раз, тогда ее и один раз читать не стоит.

119. Если вы будете понимать, что творится в душах преуспевающих людей, вы перестанете им завидовать.

120. Чужие мысли должны лежать в фундаменте твоего здания, а не на его крыше.

121. Будь искренним. И будешь привлекательным.

Афоризм навеян мыслями А.Шопенгауэра, который указывал, что дети, также как и животные, занимательны, потому что искренни. Люди пустые, надевая на себя маску общепринятых стандартов поведения, скрывают даже то немногое хорошее и настоящее, что у них есть. Ношение маски забирает все силы, и то ценное, что у них

еще осталось, постепенно хиреет или по крайней мере не развивается.

Тем, кто заботятся о том, как они выглядят в глазах других (истеричным натурам), рекомендую прочесть следующую мысль Шопенгауэра:

«Один занят больше впечатлением, которое он производит на других; другой — больше впечатлением, которое производят на него другие: у первого субъективное настроение; у второго — объективное; первый по своему существованию больше — простое представление; второй — больше представляющий».

Итак: будь искренним. И будешь привлекательным.

122. Лучше думать, что случайно обладал потерянным благом, чем закономерно потерял его.

123. Цени то, что у тебя есть, а не то, чего нет.

124. Хочешь поумнеть — похудей.

Полным людям афоризм не понравился. А зря!

Когда человек теряет в весе, то эта потеря идет в основном за счет жировой ткани. Доля мозга в организме становится больше. А ведь у детей доля мозга по сравнению с весом всего тела больше, хотя масса мозга меньше. И хотя мышление у них не развито, глупых поступков они не совершают.

Я имею привычку записывать мысли на бумагу, которая находится у меня под рукой, как только они у меня появляются. Так вот, когда я стал переписывать этот афоризм в компьютер, то заметил, что записано у меня: «Хочешь похудеть — поумней». Мне кажется, что эта мысль еще глубже. Многие стараются похудеть, но мало кто старается поумнеть. Почему-то умом своим большинство людей довольны. Но ведь если бы поумнели, то, я думаю, нашли бы способ похудеть. Кажется, я нашел способ придумывания афоризмов: менять слова местами. Кстати, когда человек умнеет, то больше думает творчески, т. е. продуцирует свои мысли, а не произносит чужие. А в такие минуты в кровь выбрасываются эндорфины, которые, как известно, уменьшают аппетит. Кроме того, когда ты поумнел, тебе все стало ясно, ты принимаешь действительность более спокойно. А известно, что когда на душе тревожно, то аппетит резко возрастает.

Итак: хочешь похудеть — поумней.

125. Хочешь всегда быть модным, стань законодателем моды.

Что такое мода? По большому счету — это подражание другим. Ведь стараясь быть похожим на другого, ты уничтожаешь себя в худшем случае, корежишь — в лучшем. И зачем тебе равняться на дру-

гого — лучше равняйся на самого себя! Тогда ты всегда будешь по моде одет, подстрижен, у тебя будет самая модная мебель и самый модный автомобиль. Если уж людям надо равняться на кого-то, то пусть лучше равняются на тебя. Три дня назад я сменил моду на прическу — подстригся, а неделю назад — моду на обувь — надел другие туфли. Самая лучшая мода, когда ты делаешь, носишь, ешь и т. п. то, что тебе нравится. Не волнуйся — один не останешься. Что бы ты ни делал, что бы ни носил, что бы ни ел, кому-то это понравится, а кому-то нет. Так не лучше ли делать то, что нравится тебе. Хотя бы один человек (ты сам) будет доволен. И если мы должны заботиться о ближнем, то кто к нам ближе всего? Разве не мы сами? Неужели мы не заслужили того, чтобы о нас заботились? И зачем нам затруднять других заботами о себе. Не лучше ли позаботиться о себе самому и разгрузить тем самым тех, кого мы любим? Ведь мы хотим, чтобы нас любили самих по себе! Так для чего же мы стараемся предстать перед теми, на чью любовь мы рассчитываем, какими-то другими, а не такими, какие мы есть. Если они полюбят нас не такими, какие мы есть, а такими, какими мы представляемся, то нас ли они полюбили? Ведь обманывая другого, мы в конце концов обманываем самих себя! Кстати, неужели ваши друзья столь беспомощны, что не смогут позаботиться о себе сами?

Прервите чтение и постарайтесь дать ответы на эти вопросы. Может быть, вам станут понятней причины ваших несчастий? Может быть, это потому, что вы стараетесь следовать моде (я имею в виду не только моду на одежду, но и моду на еду, мысли, поступки, лекарства и т. п.). Ведь если не вы законодатель моды, то все это вам подойдет только приблизительно. Ведь вы созданы в одном экземпляре.

Итак: хочешь всегда быть модным, стань законодателем моды.

126. Если ты стал тем, кем хотел стать, то ты счастлив. Если ответ отрицательный, задай себе еще один вопрос: «Что мне для этого следует сделать ?» Ответ будет программой действий.

127. Почувствовал себя обиженным — подумай, нет ли в тебе того, в чем тебя обвинили.

128. Писать следует так, чтобы невозможно было законспектировать.

Эта мысль возникла у меня, когда я читал одну из работ Аристотеля о риторике. В ней было около 17 страниц. Работа показалась мне очень интересной. Я решил ее законспектировать, а в результате просто переписал.

Мы помогаем налаживать семейные и любовные отношения. Наши подопечные пишут своим партнерам письма, которые в объеме иногда достигают 20 страниц. После редактирования остается полторы. И то одну страницу мы диктуем (см. раздел «Амортизационные письма»).

Итак: писать следует так, чтобы невозможно было законспектировать.

129. Работай на себя.

Когда ты работаешь на кого-то, то не хватает времени на себя. Когда работаешь на себя, то не хватает времени работать на кого-то. И зачем тебе работать на кого-то или жить для кого-то. Если это человек достойный, то он не примет этой жертвы. Он и сам может о себе позаботиться. А если недостойный, то стоит ли ему посвящать свою жизнь.

Итак: работай на себя.

130. Пить перестанешь — человеком станешь.

Памятка для пьющего и алкоголика. Человек отличается от животного разумом. Прежде всего алкоголь отшибает разум и, следовательно, на момент опьянения человека человеком считать нельзя. Женщина, если она вступает в сексуальные отношения с пьяным, занимается содомией. (Содомия, или зоофилия, — это вид сексуального извращения, при котором сексуальным объектом становится не человек противоположного пола, а какое-нибудь животное.)

Женщинам я советую не иметь сексуальных отношений со своим партнером, пока он не протрезвится, а мужчине дать себе зарок не подходить к своей сексуальной партнерше в состоянии опьянения. Во-первых, если она настоящая женщина, то она тебе откажет, а если что-то получится, то это уже будет не секс, а изнасилование. А если не откажет, то после протрезвления потеряешь к ней уважение, ибо недостойна уважения женщина, которая занимается сексом с животными.

Итак: пить перестанешь — человеком станешь.

131. Найди в брани элемент похвалы и успокойся.

Раз меня ругают — значит, я фигура значительная, значит, я могу сделать то, чего еще не сделал. Послушай, за что тебя ругают, и ты узнаешь, какие надежды возлагают на тебя люди. Вот как успокоился мой подопечный, когда стал пользоваться этим правилом: «Меня, например, заведующий кафедрой ругает за то, что я до сих пор не защитил докторскую диссертацию, не дописал учебник, не организовал в области методический центр, издатель — за то, что я мало пишу, жена — за то, что мало занимаюсь с ней сексом. Следо-

вательно, заведующий не сомневается в моем научном потенциале, издатель — в писательском мастерстве, а жена — в сексуальных возможностях. Думаю, что это способствовало тому, что в конце концов я защитил докторскую диссертацию, дописал учебник, организовал центр и стал чаще заниматься сексом с женой к моему большому удовольствию».

Итак: найди в брани элемент похвалы и успокойся.

132. Желай, чтобы к тебе относились так, как хорошая доярка относится к своей дойной корове или как фанатик-автолюбитель к своему автомобилю.

133. Не склоняйтесь перед влечениями, а удовлетворяйте их справедливые требования.

134. Будь вождем для самого себя.

135. Если я боюсь порвать с кем-нибудь, когда обстоятельства этого требуют, я нуль, который не хочет стать единицей.

136. Истинное творчество возможно на вершине горы знаний, созданной другими, иначе оно превратится в изобретение колеса или открытие Америки, в общем, в творчество для себя.

137. Старайся узнать человека, а не его гороскоп.

138. Хочешь стать добрее — добейся успеха.

139. Если научишься выносить ближних, легче станет выносить себя.

140. Женитесь на одной, но плодотворной идее. Оплодотворите ее своим вдохновением, и она нарожает вам массу новых идей, которые будут все разными, но в какой-то степени похожими и на маму, и на папу. Но все это будут ваши дети.

141. Если хочешь хоть иногда испытывать чувство радости, никогда и ни от кого и ни от чего не жди ничего хорошего.

142. Если хочешь сохранить себя, не оценивай себя так, как оценивает тебя сосед. Если вы хорошо думаете о себе, зачем же вам нужно, чтобы еще кто-то хорошо думал о вас.

143. Если не исполняешь ЗАКОНОВ, то лучше, когда ты их и не знаешь. Тогда расплата для тебя наступает ПОСЛЕ, а так еще и ДО.

144. Следует бояться нарушать ЗАКОНЫ. Но только ЭТОГО и следует бояться.

145. Люби и действуй только в силу своих возможностей, но постоянно увеличивай свои возможности.

146. Относись к несчастью с благодарностью, как к добру.

Один из моих подопечных, познакомившись с этим афоризмом, стал благодарен девушкам, которые бросили его, чиновникам, которые не утвердили золотой медали, заведующему кафедрой, который не пустил в аспирантуру, руководителям, которые не пускали на административные должности. Правда, он понял это лет через 20, когда выяснил, что эти девушки оказались довольно мерзкими женщинами, отсутствие медали закалило его при поступлении в вуз, неприем в аспирантуру оградил от занятия очень непрестижной специальностью, а недопуск к административной должности превратил его в видного исследователя и писателя.

Итак: относись к несчастью с благодарностью, как к добру.

147. Плыви по течению, ибо как говорили древние, когда видишь, что обстоятельства не благоприятствуют тебе, то ты им не сопротивляйся, а предоставь их естественному ходу, потому что кто идет против обстоятельств, делается рабом их, а кто покоряется им, делается их господином.

148. Когда человека преследуют болезни, он должен тщательно исследовать свои поступки.

Если же он в своих поступках не нашел ничего предосудительного, то должен думать, что остановился в своем росте и развитии. А это самый страшный грех. Ты обманываешь себя и Бога.

Мы разработали технику беседы со своим организмом, который болезненными симптомами сигнализирует нам о нашем неправильном поведении. Нужно просто перечислять все свои действия и намерения. Как только попадешь в цель, так организм сразу же даст сигнал в виде ослабления беспокоящего тебя симптома. Или вообще почувствуешь общее облегчение или просветление, а иногда что-то вроде блаженного покоя.

А вот пример такого «разговора». Один из моих подопечных, ставший с помощью работы над собой благополучным человеком как в профессиональном плане, так и в личностном. Через несколь-

ко лет он понял, что учреждение, в котором он работал, не имеет условий для его личностного роста. Просто не было необходимого для него оборудования, и приобрести его не было возможности. Ему следовало бы оттуда уволиться. Но проработал он там много лет. Собственно, всю жизнь. Больше он нигде не работал. Сослуживцы к нему относились великолепно и просили немного подождать и потерпеть. Его приглашали в другие места. Так прошло почти четыре года. Затем у него появились экстрасистолы (перебои в сердечном ритме). Он к ним отнесся относительно спокойно и продолжал работать. Количество экстрасистол становилось все больше. Чтобы как-то заглушить свою тоску по невозможности продолжать исследования, он стал много заниматься общественной работой, загрузил себя другими ненужными делами. Но количество экстрасистол становилось все больше и больше. Года через три он обратился за помощью ко мне. Я предложил ему перебирать все, что он сделал, и все, что намеревался сделать, но не сделал. Как только он упомянул намерение уволиться с работы, количество экстрасистол стало заметно меньше. Но он решил еще потерпеть. Их количество сразу же увеличилось. После нескольких дней колебаний он объявил о своем решении. Ему сразу стало легче. Последовали уговоры. У него опять начались внутренние сомнения. Опять стало хуже. Но как только он решился и отнес заявление, то у него экстрасистолы сразу же прекратились. Его продолжали уговаривать остаться, но он был непреклонен. Он понял, что в таких условиях он работать уже не сможет. В конце концов его рассчитали. В другом месте ему удалось сделать все, что он наметил. Экстрасистолы прекратились, что вызвало удивление врачей-терапевтов, у которых он консультировался. Один из них сказал, что надеялся на их уменьшение, но такого он не ожидал. Вот уже три года экстрасистол нет, хотя раньше их число доходило до 13 тысяч в сутки.

Итак: когда человека преследуют болезни, он должен тщательно исследовать свои поступки.

149. Необходима твердость духа в несчастии, но еще более — в счастии.

150. Пока ты учишься, ты молод, по крайней мере чувствуешь себя молодым.

151. Занимайся делами молодежи и будешь чувствовать себя молодым.

152. Помни, что труд для развития своей души — это всегда труд для себя.

153. Кайся и тогда, когда согрешил против самого себя.

154. Ты можешь считать себя профессионалом, когда свое дело ты делаешь блестяще, получая удовольствие и не испытывая никакого напряжения. А если испытываешь, значит, еще учишься.

155. Раз тебя запрограммировали по образу и подобию Бога, то и стань богоподобным и помни все время, что ты не Бог, как бы тебя ни расхваливали.

156. Не старайся произвести сильное впечатление, ибо, как сказал Шопенгауэр, сильное впечатление можно произвести только на простолюдинов и невежд. Причина этому — их малодушие и непонимание сути вещей.

157. Веди себя дома как в гостях, общайся с женой как с невестой, а с подчиненными — как с начальником, с учениками — как с учителями.

158. Не изменяй, а если изменяешь, то не попадайся, а если попался, то не сознавайся, а если сознаешься, то сознавайся в деловых контактах, но не сексуальных. В крайнем случае ссылайся на то, что был в состоянии нарушенного сознания и ничего не помнишь.

159. Помни, что самый лучший свет — свет собственного ума. Он освещает и снаружи и внутри.

160. Хочешь причинить вред кому-нибудь, хвали его, и ты натравишь на него врагов своих.

161. Хочешь жить спокойно, не давай слова, что сохранишь тайну. Хочешь жить спокойно, отказывайся брать тайну на хранение.

162. Подумай, кому мстишь. Не унижаешь ли ты этим себя.

163. Откажись от мщения — и у тебя появится огромный энергетический резерв.

164. Стремиться к победе надо над теми врагами, которые сидят в тебе самом. Враги эти суть правила и принципы, не соответствующие ни нашей природе, ни ситуации, но

тиранически управляющие нами и живущие за наш счет, оставляя нам одни объедки.

165. Грызи гранит науки, а не глотку своему ближнему, если уж хочется что-то грызть.

166. Когда у тебя отнимают, не огорчайся, а считай, что совершил благотворительность.

167. Нужно не производить впечатление, а выражать себя.

168. Не жди и не надейся, а действуй. Обязательно что-нибудь да получишь.

169. Если ты заболел, значит сбился с пути, а болезнь собирается поставить тебя на путь истинный. Поэтому после болезни веди себя хоть в чем-то так, как вел себя во время болезни. Поэтому хотя бы не нарушай режим.

170. После того как подумал, сделай хоть что-нибудь, ну хотя бы запиши свои намерения, а то потом забудешь.

171. Раздражайся, видя повторы в этой книге, ибо раздражение улучшает запоминание.

172. Если слова не проникают в сердце, то это одно словоговорение. Поэтому во время обучения открой не только уши, но и сердца своих учеников.

173. Старайся выполнить, но не старайся произвести хорошее впечатление при выполнении. На дело сил всегда хватит, усилия на впечатления всегда приводят к излишней трате энергии, в результате дело страдает, а впечатление портится.

174. Не жалуйся. Но если очень хочешь пожаловаться, то пожалуйся листу бумаги. Ответа на жалобу ты не получишь, но ты хотя бы и не ждешь его.

175. Не бойся ошибиться. Ошибки — не грехи. Иногда ошибки — это способы создания чего-то нового, возможно, творчески нового.

Мой подопечный рассказал мне, что как-то неправильно перевел один английский текст. Но то, что он написал, оказалось не таким уж глупым и совершенно новым, т. е. его творчеством.

Итак: не бойся ошибиться. Ошибки — не грехи. Иногда ошибки — это способы создания чего-то нового, возможно, творчески нового.

176. Когда один — думай, когда с кем-то — чувствуй и действуй.

177. Не можешь управлять собою, не сможешь управлять и другими.

178. Хочешь стать счастливым, сделай хоть что-нибудь.

179. Если ты не чувствуешь себя первым, то стараешься им быть.

180. До того, как сам не разобрался, что тебе нужно, и не принял решения, берегись любых помощников. Без этого условия помощники превращаются в сообщников, обещающих нечто для ничто. Они обкрадывают вас, поддерживая вашу зависимость и неразвитость.

181. Где живешь, тем и живи.

182. Не воюй, а если воюешь, то воюй на чужой территории. Ты уйдешь — твой образ останется.

183. Живи, где дворец раскрылся.

По мотивам сказок. Герой, не выдержав запрета, открыл ларец на привале. В результате получился дворец. Он очень переживал, что не смог его опять поместить в ларец и развернуть уже на родине. Злой волшебник помог ему, но взамен забрал у него сына. В жизни так тоже бывает, когда человек уже не помещается на старом месте. Нет бы уволиться, переехать в другой город, а может быть, даже и страну. Оттуда ведь тоже можно помогать своим близким.

Итак: живи, где дворец раскрылся.

184. Главное — чувствовать себя королем, а не быть на «королевской должности».

185. Делай, что хочешь, и не спрашивай разрешений. Вдруг откажут.

186. При сомнениях лучше себя переоценить, чем недооценить.

187. Прежде чем знакомиться с другими, познакомься с собой.

188. Не давай своему таланту умереть. Умрешь вместе с ним. (Афоризм одной из моих учениц.)

189. Если в выгодном деле не видишь перспективы, не меняй дело, а меняй перспективу (цель).

190. Иногда, чтобы завоевать, лучше сдаться.

Пример. Один наш подопечный, вместо того чтобы бороться с конкурентом, объединил свою компанию с более крупной, став там одним из заместителей. Используя психологию управления, вскоре он стал первым лицом укрупненной компании.

Итак: иногда, чтобы завоевать, лучше сдаться.

191. Нет своих мыслей — пользуйся чужими. Но обязательно перевари их. Потом придут и свои.

192. Когда делаешь дело, нужно думать, как сделать это дело, а не об истине. Когда ловишь рыбу, на крючок нужно насаживать червяка, хотя это и противно.

Когда я предлагаю хвалить партнера, то многие мои подопечные возмущены этим. Тогда я их спрашиваю: хотите ли вы с ним заключить сделку (выйти замуж, вернуть мужа или жену и пр.) или вы хотите обсуждать его моральные и деловые качества? Если последние вас не устраивают, то не имейте с ним дело. После этого я привожу вышеназванный афоризм.

Итак: когда делаешь дело, нужно думать, как сделать это дело, а не об истине. Когда ловишь рыбу, на крючок нужно насаживать червяка, хотя это и противно.

193. Когда критикуешь другого, подумай, не относится ли это и к тебе.

194. Когда обижаешься, подумай, нет ли в тебе тех отрицательных качеств, в которых тебя обвиняют. Если нет, то почему ты обижаешься. Ведь это речь не о тебе, это о комто другом.

195. Беспокойтесь о деле, а не о месте жительства. Станьте «королем», и будете жить в столице, ибо место вашего жительства и будет столицей мира. Ибо центр моего мира там, где я нахожусь сейчас и не столько телом, сколько душой.

196. Сравняйтесь с человеком, которого ненавидите и которому завидуете. Перестанете и завидовать, и ненавидеть.

197. Добавь ума упрямству — получится настойчивость.

198. Добавь ума скупости — получится бережливость.

199. Добавь ума отчаянности — получится храбрость.

200. Добейся успеха — пройдут обиды.

«Мои успехи затмили мои обиды», — сказала одна из участниц моихсеминаров.

201. Критикуй только то, чем владеешь сам. Можешь гипнотизировать, критикуй гипноз, можешь писать, критикуй книги, можешь проводить тренинги, критикуй тренинги. Но лучше критиковать свои работы, чем чужие. Из чужих лучше извлекать полезное.

202. Собирай факты, а не мнения. Мнение составляй свое, после анализа фактов.

203. Поступай, как хочешь, делай, как можешь.

204. Знай свое место — и всегда будешь первым.

205. Высовывайся там, где не стригут.

206. Избавиться от страха и тревоги можно, повысив свою компетентность.

207. Ухаживая за женщиной, помни, что тому, кто много выкладывает до, нечего будет выкладывать после.

208. Можно и даже нужно жаловаться, но нельзя ныть.

209. Ставь цель и иди к ней. Не бойся сбиться с пути. Главное, ищи и иди. Все рано что-нибудь найдешь и куда-нибудь придешь. Ведь Колумб искал Индию, а открыл Америку.

2. Контакт с партнером

1. Есть две уважительные причины для общения: производство и эротическая любовь. Все остальное — пустое времяпрепровождение.

Подумайте, в каких случаях общались наши предки. Только ради охоты и любви. И в гости ходили только тогда, когда хотелось ку-

шать или заниматься сексом. И сейчас это у нас в крови. Как только к нам приходят гости, мы сразу накрываем стол, а потом начинаем говорить о делах или о сексе. Сейчас практически ничего не изменилось. И какую бы причину ни выставлял ваш партнер, в глубине его мотивов звучит один истинный — голод пищевой или сексуальный. На общественные мероприятия (танцы, выставки, гулянья, саммиты, разговоры во время поездок, знакомство на улице и пр.) нас гонит голод сексуальный или пищевой. Я обратил внимание, что удовлетворенные в этом плане люди все реже и реже посещают мероприятия, связанные только с развлечениями. Им некогда. Они или должны работать, или заниматься сексом. Особенно наглядно это я наблюдал, когда служил в армии в закрытом гарнизоне. Несколько раз в неделю в Доме офицеров устраивались танцы. Как только человек находил сексуального партнера, он переставал ходить на танцы. А если ходил, то, значит, не был им удовлетворен.

Итак: есть две уважительные причины для общения: производство и эротическая любовь. Все остальное — пустое времяпрепровождение.

Вот почему в этом разделе будет два пункта: партнерство в делах и партнерство в любви. Думаю, что выполнение этих правил вам поможет продуктивно общаться с вашими партнерами.

А. Партнерство в делах

2. Четко формулируй цель общения, особенно когда общаешься с партнером противоположного пола.

С партнером своего пола все понятно. Здесь нужно говорить о делах. Точно так же нужно общаться с партнером противоположного пола, если нет планов заняться с ним сексом. Но даже если есть такие мысли, лучше начать с обсуждения какого-либо дела и обратиться с деловой просьбой к будущему сексуальному партнеру, но только с такой просьбой, которую он смог бы выполнить без особых усилий.

Итак: четко формулируй цель общения, особенно, когда общаешься с партнером противоположного пола.

После того как определил цель общения, изучи партнера. Этому помогут следующие афоризмы.

3. Скажи, чем ты наслаждаешься, — и я скажу, кто ты.

Афоризм возник после того, как я написал статью «О наслаждении и удовольствии», которую привожу здесь полностью, ибо если считать, что то, о чем я написал, соответствует действительности, то можно по этому критерию вычислить индекс очеловечивания.

Под удовольствием я понимаю приятное чувство, связанное с удовлетворением биологических потребностей. Таким образом, удовольствие — это то чувство, которое объединяет с высшими животными. Чувством удовольствия сопровождается и акт еды и питья, и половой акт, и акт дыхания, да и акт дефекации и мочеиспускания приносит нам большое удовлетворение. Если мы хотим его несколько усилить, нам просто нужно воздержаться от немедленного удовлетворения потребности. Тогда мы сможем испытать нечто вроде радости, в некотором роде напоминающей наслаждение. Еще древние говорили, что лучшей приправой к пище является голод.

С моей точки зрения, нельзя наслаждаться, если биологическая потребность не удовлетворена. Если я очень голоден, то ем быстро. Если я давно не был с женщиной, то все действия мои поспешны, и наслаждения почувствовать я не смогу. Наслаждение возникает после того, как биологическая потребность удовлетворена. Например, я сыт, но вдруг мне предлагают мое любимое блюдо. Я его смакую, в общем, наслаждаюсь едой. Это наслаждение в некотором роде искусственно и свойственно только человеку, т. е. наслаждаться едой надо учиться. То же самое можно отнести и к сексу. Наслаждаться им может только обученный человек, необученный же получает только удовольствие.

Все это — телесные наслаждения, и ограничены они нашими физическими возможностями.

Кроме того, телесные наслаждения нас разъединяют. Если на столе ограниченное количество еды, от которой ты можешь получать наслаждение, то соседи по столу превращаются в твоих конкурентов. Вряд ли кто-то захочет поделиться своим сексуальным партнером.

Но есть и духовные наслаждения. Духовных удовольствий, с моей точки зрения, нет. Я не могу получить удовольствие от прослушивания классической музыки. Здесь только два варианта: или я наслаждаюсь, или погибаю от скуки. Таким образом, и духовному наслаждению надо учиться. Спектр духовных наслаждений гораздо шире наслаждений телесных.

Духовное наслаждение я испытываю в процессе интеллектуальной деятельности (обдумывание и чтение лекции, работа с больными и с учениками, написание книги). Не меньшее наслаждение, а может быть, и большее, я получаю, когда начинаю понимать глубину мыслей известных писателей, поэтов, философов. Под впечатлением этих мыслей я написал книгу «Из Ада в Рай» и писал ее с наслаждением. Знакомо мне наслаждение от музыки (но не от собственной игры, так как играю я плохо). Доставляет мне наслаждение театр, меньше живопись. К сожалению, многие наслаждения мне недоступны.

Вы, верно, заметили, что я сейчас фактически сам дал себе характеристику. Действительно, по уровню наслаждений можно судить

о развитии человека, его способностях. Ведь если я не могу чем-нибудь наслаждаться, то я просто этим не владею, я не развит. Умение наслаждаться расширяет наши возможности. Если я получаю наслаждение от купания в бурном море, то никакая погода не испортит мне отпуска. Если я не могу ходить по горам, то не смогу насладиться видом с вершины горы. Степень наслаждения зависит от степени умения. И если я что-то умею делать, но делаю это плохо, то вместо наслаждения приобрету только муки.

Где искать наслаждения?

Легче и лучше всего в профессиональной деятельности. Но для этого надо стать профессионалом высокого класса. Если преподаватель говорит, что испытывает большое волнение перед каждой лекцией, что она забирает у него много сил, я начинаю сомневаться в уровне его квалификации. Врач не должен умирать с каждым больным. Он только должен с чистой совестью сделать для больного все, что можно, и тогда его работа превратится в наслаждение.

Для меня сейчас критерием эффективной работы является наслаждение. Если после работы я устал и не получил наслаждения, то это значит, что мне следует искать пути повышения ее эффективности. Когда я читаю лекцию, я не спрашиваю слушателей, хорошо ли я прочел лекцию. Я спрашиваю, не устали ли они. И если они устали, то толку от такой лекции не будет, ибо мои слушатели слушали ее без наслаждения. Кстати, Цицерон требовал от ораторов, чтобы они чему-то научили слушателя, повели его за собой и доставили ему наслаждение.

Важнейший признак духовных наслаждений — ими не жалко делиться, наоборот, от того, что делишься ими, получаешь дополнительный источник наслаждений. Есть такая восточная притча, которая очень подходит к теме нашей беседы: «У меня одно яблоко, и у тебя одно яблоко. Мы обменялись яблоками. Ничего не изменилось. У тебя одно яблоко, и у меня одно яблоко. У меня одна идея, и у тебя одна идея. После того, как мы обменялись идеями, у тебя стало две идеи, и у меня стало две идеи».

И наконец, наслаждения укрепляют здоровье и продлевают жизнь человека. Ведь при наслаждении в крови человека повышен уровень эндорфинов и алкоголя, что улучшает процессы адаптации. Человек, который часто наслаждается, перестает употреблять спиртные напитки, и у него нет склонности к употреблению наркотиков.

Так давайте будем учиться наслаждаться!

Итак: скажи, чем ты наслаждаешься, — и я скажу, кто ты.

4. Скажи, на что ты обижаешься, — и я скажу, кто ты.

Сократ никогда не обижался, когда его оскорбляли. Он считал, что обижаться нечего. Если тебя это не касается, то и обижаться не стоит, а если касается, то поделом. Немного подумайте, и вы убе-

дитесь, что это действительно так. Ведь вы же не обижаетесь, когда вас назовут маленькой девочкой, если на самом деле вы зрелый мужчина. Вы подумаете, что ваш партнер просто пошутил. Если вы убедитесь, что это не шутка, то скорее вы плохо подумаете о нем. Если меня назвали дураком, а на самом деле я не дурак, то я и не обижусь на человека, который так меня обозвал, ведь это не обо мне. Это его ошибка. Не бойся, если это оскорбление услышат другие. Умные поймут! А зачем тебе дураки.

Невротики все обидчивые.

Итак: скажи, на что ты обижаешься, — и я скажу, кто ты.

5. Послушай, как человек оскорбляет других, там он дает себе характеристику.

Вытекает из правила проекции. Если человек назвал меня дураком, то он точно дурак. Что касается меня, то это необходимо еще обследовать. Кроме того, вы узнаете, как он будет ругать вас, когда между вами начнутся недоразумения.

Человек часто не осознает некоторых своих качеств и отбрасывает их на других и общается фактически не с партнером, а со своей тенью. Совет полезен и в дружбе, и в любви, и в деловом сотрудничестве. Из правила можно вывести много следствий. Например, в любовных отношениях женщине: «Послушай, что говорит твой возлюбленный о твоей предшественнице. То же самое он будет говорить о тебе». Подумайте, и вы еще правил 5—7 выведете исходя из своего опыта.

Отгадайте, что сказал Сирано де Бержерак своему обидчику, когда его партнер, общаясь с ним и желая его оскорбить, вдруг произнес следующие слова: «Дурак, мерзавец, сволочь!»? Он раскланялся и ответил: «Рад познакомиться, а меня зовут Сирано де Бержерак». Может быть, вам пригодится этот прием.

Итак: послушай, как человек оскорбляет других, там он дает себе характеристику.

6. Обидчивый человек — больной человек. С ним лучше не общаться.

Он заражен идеями величия («Меня нельзя обижать!») и имеет все те качества, которые у него находят его «обидчики». Если он еще не болен, то заболеет. Он же расходует свои душевные силы зря. Он напоминает мне человека, у которого имеется гнойник на пальце. Тому всегда кажется, что окружающие только тем и заняты, что стараются задеть этот гнойник. Подумай, обижает ли тебя тот, кто тебя «обижает». Сократ никогда не обижался. Он справедливо говорил, что это или его не касается, или если касается, то поделом. Если ты обижаешься на человека, то он выше, умнее и достойней тебя. Так бери пример с него, тянись до его уровня. А если он ниже, глупее и

менее достойный, чем ты, то, обижаясь на него, ты его возвеличиваешь своей обидой, а себя унижаешь.

Итак: обидчивый человек — больной человек. С ним лучше не общаться.

7. Не обижайся на партнера. Он не Бог.

Обижаться можно только на Бога. Он все знает, все может, а делает тебе плохо. Твой партнер — обычный человек и делает то, что может. А если он не сделал то, что ты от него ожидал, то ты просто в нем не разобрался и приписал ему больше деловых качеств, чем у него есть на самом деле.

Итак: не обижайся на партнера. Он не Бог.

8. Лучше общаться с хорошей книгой, чем с пустым человеком.

9. Моя природа определяет для меня, что я хочу делать, другие люди и обстоятельства определяют, что я вынужден делать. Моя задача так провести общение, чтобы люди вынуждали меня делать то, что соответствует моей природе.

10. Никто никого не бросает, просто кто-то уходит вперед. Тот, кто отстал, считает, что его бросили.

Мысли возникли после беседы с одной пациенткой, которая до сих пор обижается, что ее молодой любовник не хочет с ней хотя бы просто беседовать. *И* правильно делает. Дело в том, что в последнее время он очень вырос и в личностном плане, и на производстве, а она затормозилась в своем развитии. Она не может радоваться его радостям, ибо не понимает, о чем он говорит. Даже наоборот, ей стало хуже, когда узнала о его успехах.

Итак: никто никого не бросает, просто кто-то уходит вперед. Тот, кто отстал, считает, что его бросили.

11. Никто ни в ком не нуждается.

Я, Литвак Михаил Ефимович, с моими способностями, желаниями, претензиями и странностями, никому не нужен. Нужны мои навыки, знания, умения, свойства, в которых нуждаются другие люди. Вот те, которые нуждаются в них, те и будут общаться со мной. Заодно и меня потерпят. Хочешь, чтобы к тебе тянулись люди, выработай в себе что-то полезное, которым не владеет никто, т. е. стань профессионалом экстра-класса.

Итак: никто ни в ком не нуждается.

12. Ответственность за результат общения бери на себя.

Не «меня обманули», а «я дал себя обмануть, не разобрался как следует». Не «меня спровоцировали», а «я позволил себя спровоцировать» или «поддался на провокацию». Не «меня разозлили», а «я разозлился». Такой подход позволяет приобретать опыт. Со временем все реже поддаешься на обман и провокации, начинаешь вовремя разбираться, перестаешь злиться на партнера.

Итак: за результат общения бери ответственность на себя.

13. Будь понятным, но не требуй, чтобы тебя понимали.

Афоризм навеян восточной мудростью: «Истина не в словах говорящего, а в ушах слушающего». Нужно научиться говорить так, чтобы тебя понимали именно так, как ты хочешь, чтобы тебя поняли. Для этого желательно изучить основы ораторского искусства. Тем, кто привык к моему стилю, могу порекомендовать книгу «Как узнать и изменить свою судьбу». Там есть специальный раздел. Можно воспользоваться и другими руководствами. Следует также учесть, что требование, чтобы тебя понимали, в принципе невыполнимо.

Тот, кто хочет, чтобы его понимали, чтобы угадывали все его желания, превращается в тирана, к которому невозможно приспособиться, даже если полностью забудешь о себе.

Да и зачем мне нужно, чтобы партнер угадывал все мои желания? Если мне что-то нужно от него, я могу его попросить.

Чаще на непонимание жалуются женщины. Милые дамы, как может догадаться ваш любимый, что у вас чешется под лопаткой или вы хотите, чтобы он поцеловал вас в шейку? Попросите! Кстати, выпрошенные поглаживания ничем не хуже спонтанных, но зато гораздо точнее.

А вот, чтобы нас понимали наши близкие, крайне необходимо. Своим предсказуемым поведением мы облегчим жизнь и им, и себе. Это необходимо в личной жизни и особенно на производстве. Хуже нет непредсказуемого начальника.

Итак: будь понятным, но не желай, чтобы тебя понимали.

14. Не жди, когда тебе предложат. Попроси.

Это правило имеет связь с предыдущим. Его можно сформулировать еще и так: «Не будь тираном, не желай, чтобы тебя понимали. То, что тебе нужно, попроси». Правило навеяно Библией: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам» (Матф.,7,7). Нужно уметь просить! Это неплохой навык. К сожалению, многие его потеряли из-за неправильного воспитания, когда родители пытались угадывать все их желания, обеспечивая «счастливое детство». Я знаю настолько застенчивых людей, что им трудно спросить у прохожего, как найти нужную улицу. Хочется попут-

но заметить, что в корнях застенчивости лежит неосознаваемое недоверие к людям. Застенчивость часто приводит к тому, что человек может попасть в комическую ситуацию. Но это полбеды. Она опасна для жизни. Рак половых органов и прямой кишки неплохо лечится, но застенчивые люди часто очень поздно обращаются к врачу.

Кстати, есть много людей, которые с охотой выполняют просьбы других. Они при этом удовлетворяют чувство собственной значительности.

Итак: не жди, когда тебе предложат. Попроси.

15. Не советуй вовсе!

Но если хочешь посоветовать, советуй не более одного раза, далее ссылайся на некомпетентность. Однако и в этом случае нельзя советовать, кем быть и с кем быть.

Установлено, что тот, кто советуется, так называемая БЕСПОМОЩНАЯ ЛИЧНОСТЬ, просто хочет в случае неудачи снять с себя ответственность. Если ваш совет ему не понравится, он пойдет советоваться с кем-нибудь другим, пока не найдет такого, который посоветует ему то, что, соответствует его тайным и неосознаваемым желаниям. Если потом выйдет не очень хорошо, есть кого обвинить. Следует помнить, что давая советы, наживаешь врага. Сократ, когда с ним советовался некто о своей женитьбе, заметил: «Поступай как знаешь, все равно потом раскаешься». Представьте себе, что вы слукавили и посоветовали вашему другу жениться на женщине, о которой были не очень высокого мнения, и он поступил в соответствии с вашим советом. Ведь через месяц вы в его лице приобретете врага. Ведь он в конце концов узнает, что у вас была достоверная информация. А если скажете правду? Приобретете врага еще раньше. Ведь он найдет советчика, который даст ему рекомендации, соответствующие его неосознаваемым желаниям. Ваш друг в приступе откровенности расскажет в первые же дни обо всем своей жене, и вы приобретете опасного врага еще раньше. Разве помогает матерям то, что они не советуют вступать в брак своим детям с тем или иным человеком? Не помогает. А врагов наживают на всю жизнь. А сколько проклятий шлют своим родителям дети за то, что они вмешиваются в выбор профессии!

Итак: не советуй!

16. Не сомневайся! Если сомневаешься, выбирай худший вариант и начинай действовать. Не можешь выбрать — брось жребий и подчинись судьбе.

Послушайте рассказ моего ученика.

«Я решил опубликовать одну из своих книг в некоем издательстве. Меня предупредили, что там меня могут обмануть, что мне не стоит с ним связы-

ваться. Отзывы были всеобщими. Чтобы избавиться от сомнений, я решил, что они меня обманут. Но как они могут меня обмануть? Отнять хитрым образом авторское право? Так я добился того, что договор составляли мои юристы. Выпустить лишний, неучтенный тираж? Так они же будут распространять мою книгу! А если она хороша, то я приобрету известность, и следующие книги буду опубликовывать уже в других издательствах. Кроме того, приобрету опыт. А за это стоит платить! А если книга окажется плохой, так они надуют самих себя! Кстати, сотрудничество оказалось плодотворным».

Правило весьма помогает, особенно ревнивцам и ревнивицам. Я им предлагаю выбрать худший вариант: жена (муж) изменяет. Какая разница изменила она (он) тебе или нет, если ты считаешь ее (его) способной (-ым) на измену? А затем уже решать, как быть. Чего не стоит делать — изводить свою жену (мужа) подозрениями, упреками и пр. И кто ты, если живешь с человеком, способным на измену.

Итак: не сомневайся! Если сомневаешься, выбирай худший вариант и начинай действовать.

17. Рви после первого скандала.

В противном случае последует второй, а затем и третий, четвертый и так до бесконечности. Случайных явлений в общении не бывает.

Итак: рви после первого скандала.

18. Хочешь, чтобы о тебе думали хорошо, отзывайся о себе плохо.

Наиболее легкое и эффективное применение принципа сперматозоида. Помогает при налаживании личных отношений, да и производственных. Волей-неволей, когда я начинаю говорить о своих достоинствах, мой партнер начинает выискивать у меня недостатки, а когда я говорю о недостатках, то он волей-неволей начинает искать у меня достоинства.

К сожалению, те, кто не знает этого правила, стараются произвести очень хорошее впечатление при первом знакомстве, становятся на цыпочки, не понимая, что на цыпочках долго не устоишь. Один из моих подопечных, мужчина лет 50, несколько полноватый и слегка облысевший, всегда говорил своим собеседникам, что он уже постарел, облысел и обрюзг. В ответ он слышал массу комплиментов по поводу своей фигуры и прически. Так он собирал поглаживания в свой адрес. Если бы он говорил, что, несмотря на свой возраст, сохранил великолепную фигуру и густую шевелюру, думаю, они увидели бы его полноту и небольшие залысины на лбу. И он уже не казался бы им стройным и с пышной прической.

Легче всего, конечно, быть самим собой. Но если уж хочется что-то из себя корчить, то лучше присесть на корточки. Тогда легче бу-

дет быстро вырасти. Следует помнить, что на цыпочках долго не простоишь. Здесь мы сталкиваемся со сложной проблемы имиджа. Как себя представить людям? Можно, конечно, надеть пиджак с широкими плечами, но мышц при этом не прибавится. И кого при этом можно обмануть? Только глупца.

Я веду группы по подготовке молодых ребят к армии. Конечно, с дедовщиной рано или поздно наши военачальники справятся, но молодежь призывают и сейчас. Так вот, мой подопечный попал в строительный батальон. К этому времени он кое-что понимал в строительных работах и имел опыт в производстве кирпичной кладки. В первые дни он носил ведрами цементный раствор. Когда мастер предложил кому-нибудь из солдат начать кирпичную кладку, он тут же вызвался. Когда его спросили, может ли он это делать, он ответил, что никогда не пробовал. Конечно, он не был опытным каменщиком. Но если бы он сказал, что он уже клал кирпич, то его могли бы и покритиковать. А так как они считали, что он только начинает, то его похвалили, и он стал заниматься более квалифицированной работой, чем ношение в ведрах цементного раствора.

Итак: хочешь, чтобы о тебе думали хорошо, отзывайся о себе плохо.

19. Рассказывая о себе, начинай с недостатков, рассказывая о другом, начинай с достоинств.

Крайне важное правило! Как в производственных, так и личных отношениях. Конкретная техника при устройстве на работу: вначале сообщить о том, что вы еще не очень хорошо делаете, тогда вам не нужно будет тратить больших усилий, чтобы партнер убедился, в чем вы дока. «Сейчас в моде метод X, я им еще не овладел в совершенстве, я пользуюсь приемами Y и Z». У партнера на неосознаваемом уровне сформируется мнение, что этими приемами вы владеете в совершенстве. Другого ругать не следует, ибо вы даете информацию собеседнику, как вы будете отзываться о нем в случае конфликта. Так как человек все делает наоборот, то когда вы говорите о своих недостатках, он ищет в вас достоинства, а когда вы хвалите другого, он ищет в нем недостатки. Один из моих подопечных, крупный руководитель, когда хотел узнать, какого мнения его подчиненные о вновь принятом сотруднике, начинал новичка расхваливать и при этом внимательно следил за выражением лица своих собеседников. Через несколько минут он уже знал, как относятся к новичку. Таким образом он получал необходимую для него информацию и не обзаводился наушниками.

Одно время нас, преподавателей, заставляли дежурить в общежитии, где жили врачи, которые приехали к нам на учебу. Наушничество я не поощрял, а когда кто-то о ком-то пытался дать мне «конфиденциальную» информацию, я просил написать рапорт и обещал

принять соответствующие меры. Но информация все-таки необходима. Тогда я подходил к дежурному по общежитию или коменданту и заводил с ними разговор о том, как легко им работается, ибо они имеют дело с интеллигентными, серьезными врачами, а не с бесшабашными студентами. По выражению их лица я понимал, что это не так. Тогда я категорично утверждал, что это могут быть кто угодно: хирурги, организаторы здравоохранения, окулисты, но только не психотерапевты. Через 5—7 минут я знал все. Но эти данные мы использовали не для выяснения отношений с курсантами, они служили сигналом для нас, что мы не очень интересно преподаем, если у них нет желания обсудить увиденное и услышанное на занятиях. Эти сигналы помогли нам наладить педагогический процесс. Наши врачи не «бузят». Они и в нерабочее время продолжают обсуждать проблемы своей специальности.

Группа недовольных сотрудников решила добиться увольнения своего начальника, и было за что. Они ругали его во всех вышестоящих инстанциях. Положение начальника упрочилось. Когда сотрудники стали расхваливать директора и заявлять, что вышестоящее руководство сдерживает его инициативу, то через некоторое время в учреждение пришла серьезная комиссия с проверкой всей деятельности. Вы сами понимаете, чем дело закончилось.

Итак: рассказывая о себе, начинай с недостатков, рассказывая о другом, — с достоинств.

20. Хвали даром, критикуй за деньги.

Совет прежде всего предназначен избавителям, которые, избрав миссионерскую позицию, пытаются оказывать благодеяния, когда их об этом не просят, своим близким и друзьям, теряя их. Ведь критика предполагает последующее проведение каких-то мероприятий. А если человек доволен своей жизнью и ничего менять не хочет? Но есть люди, которых критиковать нельзя ни в коем случае.

Прежде всего это семья! Критикуя члена своей семьи, ты критикуешь себя. Жену (мужа) выбирал (-а) сам (-а). Детей воспитал сам. Один мудрец советовал для критики детей нанять кого-нибудь другого.

Один из моих подопечных проникся этой идеей и перестал ругать своего 10-летнего сына за плохие отметки. Вскоре он с четверок и пятерок скатился на двойки и тройки. Но он его не ругал, а говорил примерно следующее: «Ты парень умный! Сам знаешь, что тебе делать!» Его ругали все: мать, учителя, над ним вскоре стали смеяться сверстники. Когда его хотели оставить на осень по математике, он очень расстроился. А теперь отгадайте, к кому он пришел за помощью? Правильно, к отцу. Он ему и сказал: «Ты парень умный, ты все это быстро наверстаешь». Действительно, недели за две он полностью освоил всю программу 4-го класса. А мой клиент удивился и потерял уважение к школе.

Второй человек, которого нельзя критиковать — это начальник. Особенно, если критика справедливая.

А если уж очень хочется критиковать, то критиковать следует не личность, а поступок. Сравните две формы критики: «Кто ж так делает!» и «Вы можете лучше!» Тут можно и начальника «критикнуть». «Можете меня уволить, но я скажу вам, Иван Иванович, прямо в глаза! Вы преступник! Имея такой большой опыт в управлении коллективом, вы до сих пор не написали книги для того, чтобы этот опыт стал достоянием всей страны, а может быть, и всего мира!»

Другое дело, когда человек к вам пришел за помощью. В это время он сам понимает, что он делает что-то не то. Он за критику готов платить деньги. Он ради нее пришел. Но и тогда следует делать это умело, т. е. критиковать действия, а не личность.

Итак: хвали даром, критикуй за деньги.

21. Никогда не оправдывайся, ибо оправдание есть нападение.

Подумайте сами! Человек вас критикует, он убежден, что он прав. Если вы оправдываетесь, то неосознанно называете его глупцом. Выручает здесь техника амортизации (см. «Психологическое айкидо»).

Итак: никогда не оправдывайся, ибо оправдание есть нападение.

22. Мы готовим для гостей те блюда, которые нравятся нам самим. Так и в общении: вначале приготовь себя, понравься себе, а потом предлагай себя другому.

Такая «заморочка» у меня появилась при чтении работ философа Торо. Он говорил, что мы хотим продуктивного общения, а своих партнеров угощаем прошлогодним, заплесневелым сыром — собственной персоной. Нужно самому все время меняться, если хочешь быть интересным для других. А если ты для других неинтересен, то и не претендуй на общение с интересными людьми. Никто не хочет, чтобы его пожирали.

Итак: мы готовим для гостей те блюда, которые нравятся нам самим. Так и в общении: вначале приготовь себя, понравься себе, а потом предлагай себя другому.

23. Много сплетничают неоткровенные люди и бездельники. Много сплетничают не умеющие вести свои дела неудачники. Но понемногу сплетничают все.

Одно из правил групповой психотерапии требует, чтобы все то, о чем говорилось на группе, не обсуждалось за пределами группы. Это делается не для конспирации, а для того, чтобы человек приучился решать все свои дела с партнером. А это можно только в том

случае, если ты ему обо всем откровенно все скажешь. Тогда исчезает желание сплетничать. Оно пропадает и когда ты очень занят. Просто некогда.

Итак: много сплетничают неоткровенные люди и бездельники. Много сплетничают не умеющие вести свои дела неудачники. Но понемногу сплетничают все.

24. Есть два достоверных признака дружбы: общее творческое дело и критика поступков.

Это положение вызывало большие споры на группах. Убедил всех рассказ одного из членов группы.

«Я дружил со своим одноклассником много лет. Но когда в институте мы попали в разные группы, то наши интересы разошлись, и мы практически не встречались, хотя работали в 200 метрах друг от друга. Потом у нас появились общие интересы. Сейчас он живет в другом городе, но мы встречаемся с ним чаще, чем тогда, когда работали совсем рядом».

Я часто наблюдаю, как так называемые «друзья» во время встреч то и дело иронизируют друг над другом, не замечая, как больно поддевают других, но обижаются, когда задевают их. Мне очень нравится мысль А. Шопенгауэра о том, что ирония — это бесчинство, а ироничный человек напоминает собаку, которая кусается и при этом улыбается. Философ предупреждал, что от этого может испортиться характер. Маленький тест. Определите, где высказывание друга: «Ты совсем испортился и начинаешь деградировать: совсем разучился писать (читать лекции, ремонтировать машины, вести себя прилично в обществе и т. п.) и даже не замечаешь этого. Никто тебе этого не скажет. Я тебе как друг об этом говорю». И второй вариант: «Сегодня у тебя не получилось так хорошо, как обычно».

Итак: есть два достоверных признака дружбы: общее творческое дело и критика поступков.

25. Есть два признака, которые при дружбе не встречаются: критика личности и сплетничание по поводу близких друга.

О первой части мы уже говорили. Хотя понемногу любят сплетничать все, но если ваш знакомый сплетничает по поводу вашей жены, не торопитесь зачислять его в разряд своих друзей.

Итак: есть два признака, которые при дружбе не встречаются: критика личности и сплетничание по поводу близких друга.

26. На вечеринке и отдыхе не приобретешь друга.

Дело в том, что на отдыхе возникают компаньонские взаимоотношения, которые хотя и охватывают все аспекты нашей личности, но они по своей сути поверхностны. Я не отговариваю вас заводить знакомства на отдыхе. Вы с новыми знакомыми можете очень

весело провести время и даже заняться сексом, если это особы противоположного пола. И это будет хороший секс. Вам может даже показаться, что нашли свою любовь. Вы можете даже обменяться адресами и написать письмо. Единственное, чего не следует делать, так это ждать ответа.

Конечно, бывают исключения, но кто полагается на исключения, тот мало чего добьется в этой жизни.

Правило же таково: вам не ответят. Но через три дня после такого секса у вас может обнаружиться гонорея, через 21 день — сифилис, а через 3 месяца — ВИЧ-инфекция.

Я люблю приговаривать, что психологически грамотный человек не испытывает разочарований, хотя у него бывают огорчения, и радостей бывает гораздо больше. Психологически грамотный человек удовлетворится хорошо проведенным временем со случайными знакомыми, но, не ожидая продолжения, он обрадуется (ведь радость всегда возникает, когда ее не ждешь!), когда случайная встреча перейдет в любовь или в серьезное деловое сотрудничество. Зато какую радость он будет испытывать, когда через три недели он не обнаружит у себя гонореи, через 21 день — сифилиса, а через 1,5—2 месяца — СПИДа!

А психологически неграмотный человек в данном случае может 4 раза разочароваться и огорчиться.

Кстати, когда общаетесь с новым знакомым, не забывайте о принципе сперматозоида. Это вам поможет во многом разобраться.

Итак: на вечеринке и отдыхе не приобретешь друга.

27. В скандале виновны обе стороны. Если хоть один из партнеров умеет себя вести, скандала не будет.

Хорошее правило, которое приучает за исход общения брать ответственность на себя. Навеяно восточной пословицей: «Для хлопка нужны две ладошки». Здесь заложен основной принцип психологического айкидо. Если в тебя летит психологический камень, уверни от него, и конфликта не будет.

Итак: в скандале виновны обе стороны. Если хоть один из партнеров умеет себя вести, скандала не будет.

28. Хочешь удержать возле себя партнера — расти!

Правило полезно для стабилизации семейных отношений. Эмоция интереса, которая притягивает человека к объекту, возникает тогда, когда в объекте появляется что-то новое. Грушницкий жаловался Печорину на то, что княжна Мери потеряла к нему интерес. Вчера она была от него в восторге, а сегодня он говорил ей то же самое, а она зевала. Вот и не надо говорить то же самое! Чтобы вызвать к себе устойчивый интерес со стороны партнера, необходимо

меняться, необходимо, чтобы в тебе появлялось что-то новое, причем лучшего качества, чем старое, т. е. необходим личностный рост.

Итак: хочешь удержать возле себя партнера — расти!

29. Удерживай, отпуская.

Прямо вытекает из принципа сперматозоида. Я разрешаю своим слушателям опаздывать и не приходить, предупреждаю, чтобы читатели не спешили покупать мои книги, не читали их, если им это не интересно. Используя этот прием, мои подопечные возвращали в лоно семьи своих беспутных супругов, детей и даже внуков, а руководителям удавалось удерживать ценных работников на производстве. Подробности приведены в книге «Психологическое айкидо».

Еще раз повторяю. Я всегда предупреждаю своих читателей, чтобы они не покупали моих книг. Своим подопечным я при малейших сомнениях предлагаю не приходить на мои тренинги. Конечно, если там будет хорошо, я буду рад за них, а они будут мне признательны за то, что я облегчил им душу, не обязывая посещением моих мероприятий, а шли туда, куда им хочется. Но если им там будет плохо, то о чем они будут думать? О том, что зря не пришли ко мне. Тело будет там, а душа со мной. А потом душа приведет тело.

В делах это правило тоже действует. Не принуждая делового партнера к тому делу, к которому у него не лежит душа сейчас, я сохраняю его для будущего общения.

В личных делах это тоже помогает. Моя подопечная предложила своему знакомому встретиться для более глубоких отношений. Он стал сомневаться. Она послала ему записку такого содержания: «Я не знаю, что я потеряла. Но я думаю, что немного. Но я знаю, что потерял ты». Что происходило дальше, я думаю, вы поняли.

Итак: удерживай, отпуская.

30. Хочешь удержать возле себя партнера — вращайся вокруг собственной оси.

Я имею в виду, делай свое дело. Я что-то делаю. Если мое дело кому-то нужно, то оно и притянет ко мне партнера. Когда посещаемость моих тренингов падает, я начинаю «крутиться» (ввожу новые методы, меняю технику проведения тренингов и т. п.), и посещаемость начинает расти.

Это правило подходит и для семейной жизни. Я полагаю, что прочной семья может быть только в том случае, если муж и жена, каждый, имеют собственное дело и эти дела в какой-то части пересекаются. Тот, кто рассчитывает, что дети могут быть цементом для семьи, глубоко заблуждается. Этот цемент выкрошится. Рано или поздно (если дети хорошо воспитаны, то рано) дети уйдут из семьи. Статистика показывает, что новая волна разводов поднимается, когда супругам исполняется 45—50 лет.

Чтобы долго не рассуждать, я нарисовал такой образ. Солнце и Земля потому неразлучны, что и Солнце, и Земля крутятся вокруг собственной оси. Если Солнце перестанет вращаться, то Земля от него улетит. Если Земля перестанет вращаться, то упадет на Солнце и исчезнет. Это мое предупреждение женщинам. Не бросайте своего дела даже, если ваш муж богат и настаивает, чтобы вы сидели дома. Лучше разводитесь тут же, если он блокирует ваше развитие. Все равно потом разойдетесь, только это уже он бросит вас, отставшую от жизни. В этой метафоре есть один недостаток. Она родилась в голове, зараженной идеями патриархата. Солнце и Земля не равны друг другу. Под Солнцем я тогда понимал мужчину.

Когда я избавился от скверны патриархата, появился такой рисунок.

Изображены две абсолютно равные горы, у которых есть общий сегмент — общее дело. Они одновременно вместе и сами по себе. Если даже и разделить их, то они не пропадут друг без друга, но вместе они устойчивее. Они «отпускают» друг друга, каждая из них позволяет своему партнеру расти, и только поэтому вместе.

Итак: хочешь удержать возле себя партнера — вращайся вокруг собственной оси.

31. Общение человеку необходимо как кислород, но все остальное он должен добыть в одиночестве.

Написал я как-то статью «Психология одиночества». Позволю себе привести ее полностью. Кому неинтересно — пропустите.

Чувство одиночества является обязательным симптомом невроза, хотя и не всегда осознаваемым, но всегда дающим тяжелые последствия.

Человек — единственное в мире существо, которое осознает, что оно не по своей воле появилось на этот свет и не по своей воле умрет. Отсюда по мере развития человечества и развития жизни человека страх смерти, осознанный или неосознанный, является постоянным спутником человека. Страх смерти является источником, из которого черпают энергию остальные отрицательные эмоции. В связи с обсуждаемым вопросом здесь я хотел бы поговорить о чувстве одиночества. Чем выше развитие человечества и человека, тем мучительней может быть чувство одиночества.

На первых этапах развития человечества человек начал понимать, что он не такой, как неживая природа. Произошло отчуждение от неживой природы. И богами стали неодушевленные предметы. Так, в некоторых верованиях богами были то Солнце, то Луна, то горы, то ветры. Это был этап анимизма, который воссоединял человека с неживой природой и успокаивал его.

Затем человек стал понимать, что он не такой, как другие животные. Тотемизм разрешил эту проблему, и богами стали животные. Это объединяло и успокаивало.

Когда человек стал понимать, что он не такой, как другие люди, когда появились Я, ВЫ и ОНИ, то и произошло отчуждение от других людей. Одним источником тревоги стало больше. Язычество разрешило эту проблему, и тогда богами стали люди. Это объединяло и успокаивало.

В наиболее развитой и увлекательной форме язычество проявилось в древнегреческой культуре и мифологии, которая является богатым духовным источником и для нашего времени. Недаром один из римских императоров любил повторять, что все идеи появились в Древней Греции. По-видимому, людей с выдающимися качествами было не так много, и считалось, что те, кто ими обладает, пользуются покровительством богов или ведут от них происхождение. Это герои, как правило, полубоги-полулюди. Смертны, как люди, и могущественны, как боги (Ахилл, Персей, Геракл и др.).

При дальнейшем развитии цивилизации в процессе воспитания усложнялись структура личности и духовная жизнь человека. Мощь интеллекта и духа далеко превосходили возможности смертного тела. Возникло отчуждение человека от самого себя. В одном месте сошлись смертное тело и бессмертный дух. Появление монотеистических религий, и в частности иудаизма и его основных ветвей: христианства и ислама, решало и эту проблему. «Я Господь, Бог твой... Не делай себе кумира... Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно...» Уже эти три заповеди указывали, что все мы сотворены по единому Закону Божиему, на который и следует равняться, а не творить себе кумиров и авторитетов, которые являлись бы образцами поведения. А третья заповедь призывает заниматься своими делами, не произнося напрасно имени Бога. Это объединяло и успокаивало.

Религия тесно связана с нашим обществом, со всеми его институтами и личностью каждого человека. На большую психотерапевтическую роль религии указывал В. Франкл, который подметил, что у верующих неврозы встречаются реже. Верующий человек действительно меньше испытывает чувство одиночества.

Ему не нужно принимать решений. С ним всегда Бог и его представитель, священнослужитель. Кроме того, верующий не так боится смерти, как атеист, ибо любая религия в своей основе убеждает человека в бессмертии если не тела, так души. Поэтому в каждой религии центральной идеей является идея загробной жизни, и по мере движения религиозных учений от анимизма к монотеизму условия в загробной жизни улучшаются. Но все-таки жить лучше. Так, Ахилл У древних греков, попав в царство мертвых, утверждал, что лучше быть последним поденщиком среди живых, чем царем у мертвых. У

христиан условия жизни в загробном мире изменились. Тот, кто грешил и наслаждался, попадал в Ад и страдал, тот, кто вел праведную жизнь и страдал, попадал в Рай. Наслаждающиеся как-то не очень на все эти вещи обращали внимание и продолжали грешить, страдающие находили в этом утешение. Таким образом, священнослужитель верующему заменял психотерапевта.

Особенно защищены от страха смерти последователи восточных верований, согласно которым душа бессмертна. Просто она теряет «толстое тело», а «тонкое» попадает в высшие сферы, где очищается, и во втором рождении уже в мир приходит в виде человека, иногда другого пола. Существуют таблицы, по которым можно определить, когда и кем ты был в прошлой жизни, кем будешь в будущей. Это во многом зависит и от тебя, от того, как ты будешь вести себя в этой жизни. Если будешь вести себя праведно, то в следующем рождении можешь подняться на более высокий уровень, да и само рождение может наступить раньше. По этим верованиям считается, что все люди объединены космической связью. В науке такая связь называется трансцендентальностью.

В этом что-то есть. Ведь действительно мы созданы по одним и тем же законам. В нас всех действительно много общего. Различия связаны с обычаями, ритуалами, конкретными условиями жизни. Представители этих учений предлагают и конкретную технику — трансцендентальную медитацию. Если все люди или хотя бы несколько процентов будут в одно и то же время медитировать, то их энергия подействует на всех остальных, и в мире установятся спокойствие и порядок. Как бы мне хотелось во все это поверить!

Действительно, практически во всех религиозных учениях заложены психотерапевтические идеи. Я бы даже сказал, что религиозные учения в основном предназначены снять то напряжение, ту тревогу, которая возникает у человека по мере проникновения его в тайны мира и самого себя, тот страх смерти, одной из масок которого является чувство одиночества. Кстати, практически все современные психотерапевтические направления так или иначе пытаются решить проблему одиночества и купировать страх смерти.

Как возникает чувство одиночества?

Ребенок появляется на свет без этого чувства. Конечно, он возмущен тем, что его изгнали из внутриутробного рая, и первое, что он делает, — издает крик возмущения. Но это еще не чувство одиночества!

В первые годы своей жизни он окружен материнской заботой, он играет с детьми, и даже тогда, когда он научился говорить, он не испытывает чувство одиночества. Он слит с окружающей средой и себя называет в третьем лице. И только тогда, когда он называет себя «Я», он начинает понимать, что он не такой, как другие, у него формируется система отношений, т. е. характер. Вот тогда-то и появля-

ется чувство одиночества. При правильном воспитании, когда ребенок может свободно развиваться, это чувство не так выражено. Но при формировании невротического характера родители сдерживают развитие ребенка в направлении его способностей. Они заставляют его делать то, что не соответствует его внутренней конструкции (например, учат музыке при отсутствии музыкальных способностей). Тогда возникает состояние эмоционального напряжения, которое связано с тем, что, с одной стороны, он любит родителей за то, что они дают ему все необходимое, с другой стороны, он испытывает к ним чувство вражды за сдерживание реализации его желаний. Враждебность даже не допускается в его сознание. Возникает тревога, но и тревога вытесняется в бессознательное. Начинают формироваться психологические защиты, которые проявляются в различных видах, один из которых — играть социально приемлемые роли. В сознании остается чувство одиночества, покинутости, непонимания, которое потом может не покидать личность в течение всей его жизни, даже если вокруг него много людей — родственников, сотрудников, друзей. «Народу много, а поговорить не с кем», — как говорил великий сатирик.

Но даже при самом благоприятном воспитании все равно чувство одиночества может не покидать человека. Таким образом, это чувство является непременным свойством личности. Мы, как киты. Киты — сухопутные животные. Но так сложилось, что они по своему физическому устройству вынуждены жить в воде. Однако связь с сушей они не порвали. Каждые 10—15 минут они вынуждены выныривать из воды и глотать кислород. Так и мы. С одной стороны, как стадные животные мы не можем жить друг без друга. С другой стороны, как личности мы практически все время испытываем чувство одиночества. И мы вынуждены общаться, вдыхать кислород общения, но все-таки ничего страшного, если мы большую часть времени живем в океане своего одиночества. От него никуда не деться, тогда лучше его использовать. Представьте ваше одиночество в виде стула. Вам от него никуда не деться. Конечно, вы можете поднять его на высоту ваших глаз и закрыть им весь мир. Но не лучше ли вместо того, чтобы выставлять вперед свое одиночество, сесть на него и использовать, раз уж случилось так, что сейчас ты одинок.

Как? Сесть на него.

Подумать, во-первых, почему ты стал одиноким; во-вторых, какой толк другим от общения с тобой, в-третьих, почему тебе самому с собой скучно? И тогда тебе станет ясно, что ты ничего из себя не представляешь. И ты начнешь наполнять себя содержанием. А это делается в одиночестве.

Вот что написал мне один пациент после проведенной с ним работы.

«Когда меня охватило чувство одиночества, то я задал себе эти вопросы и честно ответил на них. А время у меня было. Я лежал в больнице с нарушением мозгового кровообращения в сосудах ствола мозга. Соображал хорошо, но ходить не мог — было сильное головокружение, когда становился на ноги.

Так вот, одиноким я стал, потому что остановился в своем развитии. Мне казалось, что я способен на большее, но продвижения по службе не было. Я стал жаловаться своим приятелям на несправедливость обстоятельств ко мне, а затем на болезни. Ну, хорошо, один раз, ну два можно выслушать, а потом? Понятно, что меня стали избегать мои бывшие друзья, которые были заняты делом. Так пришел ответ на второй вопрос. От общения со мной им не было никакого толка. Я над собой не работал, советы их не выполнял, да и у них появились другие интересы. Занимаясь психологией, я четко понял, что мои способности никому не нужны, нужны мои знания, навыки, умения. А скучно мне с самим собой, потому что пустой я. Мне нечего, кроме своих жалоб, дать другим, а брать я хочу самое драгоценное, что есть у человека — его время. И хоть бы для меня какой-нибудь толк был!

Я стал работать над собой. Изучение психологии общения сделало меня интересным собеседником, наметился прогресс на работе. Сейчас ко мне тянутся люди, но с такими нытиками, каким я был раньше, мне не хочется общаться!»

Довольно типичный рассказ.

Действительно, духовно пустые люди тянутся к общению и хотят его больше, чем это является биологической потребностью, из-за своей духовной пустоты. Но дело в том, что духовно зрелые люди с ними общаться не хотят. Тогда они находят себе подобных и обмениваются с ними пустотой. Пустым времяпрепровождением можно назвать такое, которое не сопровождается личностным ростом. Форм такого времяпрепровождения множество: это и просмотр боевиков, и чтение детективов, игра в карты, дискотеки и большинство наших ритуалов, пьянок и пр. Это не настоящее общение. Хотя время может пролететь быстро, но толку от этого немного, а чувство одиночества после этого становится еще более выраженным. Человек оказывается выброшенным из течения жизни и, естественно, рано или поздно заболеет. Нередко, спасаясь от скуки и одиночества, люди начинают путешествовать. Конечно, можно уехать на край света, то от себя никуда не уйдешь. Еще Сократ говорил своему собеседнику, что нет толку в его путешествиях, ибо он повсюду таскает за собой самого себя.

Многие скандалы и войны, если глубоко вдуматься, происходят из-за попытки ослабить нестерпимое чувство одиночества.

Какие же формы общения могут решить проблемы одиночества?

Все те, которые способствуют личностному росту. Их не так много: учеба, творческая деятельность, физическая культура. Человек становится самодостаточным, и общается он не только для того, чтобы взять, а для того, чтобы отдать. В результате успешной учебы приобретаются знания, которыми хочется поделиться. Эффектив-

ная творческая деятельность требует соответствующей оценки. В результате люди сближаются. Ученик благодарен учителю, учитель признателен ученику за то, что тот усвоил его идеи и продолжает их развивать. Сотрудники, вместе осуществившие что-то важное, навсегда становятся близкими друг другу. И даже если после успешной совместной деятельности они много лет не видят друг друга, это не значит, что они одиноки. Они все равно есть друг у друга. Так достигается так называемая трансцендентная, космическая связь людей. А если ты знаком с трудами гениев прошлого и можешь представить себе развитие в будущем, то тогда ты связан со всей Вселенной. И если ты в этом мире сделал что-то существенное, то даже после телесной смерти остается твой дух. И если ты все время занят своим личностным ростом, то тебе просто некогда будет думать о смерти. Кроме того, на пути личностного роста тебя ждут встречи с интересными людьми, и тогда тебя может посетить ЛЮБОВЬ. И хотя твое одиночество остается при тебе, то вспомнить о нем тебе будет некогда!

Итак: общение человеку необходимо как кислород, но все остальное он должен добыть в одиночестве.

32. Старайся дышать чистым воздухом, общайся с просветленным человеком. В душной комнате старайся дышать реже, с плохим человеком лучше не общайся вовсе.

В последние годы своего преподавания я не ставил студентам на экзамене двойки. Об этом я сразу же заявлял им на лекции. В ответ на их удивленные взгляды я отвечал, что не хочу два раза с глупцами общаться. Дорогой мой читатель, сейчас я объясню ситуацию. С пятого курса исключить из института студента практически уже невозможно. Вряд ли за два-три дня он сможет выучить психиатрию, если ему не удалось это сделать за полгода. Зачем же мучить его, себя или своего коллегу, к которому двоечник явится на экзамен. А если он сбился из-за волнения на экзамене, то зачем его еще раз дергать. Бойчее за два-три дня он тем более не станет.

Итак: старайся дышать чистым воздухом, общайся с просветленным человеком. В душной комнате старайся дышать реже, с плохим человеком лучше не общайся вовсе.

33. Общаясь с человеком, помни, что он о себе хорошего мнения.

Не верите? Давайте проведем маленький эксперимент.

Представьте вертикальную прямую. На северном ее полюсе находятся самые умные люди, на южном — самые глупые. Куда себя поместите? Посередине? Нет, чуточку выше! Так вот и дру-

гие точно так же. То же самое получается и в плане характера, здоровья и т. п.

Итак: общаясь с человеком, помни, что он о себе хорошего мнения.

34. Ответ партнера запрограммирован в самом вопросе.

Если ответ вас не устраивает, значит, вы задали не тот вопрос. Задайте «тот» вопрос.

Если остались сомнения в этом правиле, вернитесь к эксперименту, который мы только что провели. Ведь я отгадал ваш ответ не потому, что могу отгадывать чужие мысли, а потому что знаю законы общения. Хочу еще раз подчеркнуть, что законы общения действуют так же неумолимо, как и законы природы. Более того, ответ не только запрограммирован, но и вынужден. Только идиот на этой прямой ставит себя на самом верху.

Итак: ответ партнера запрограммирован в самом вопросе.

35. В общении нет победителей и побежденных. Или обе стороны выигрывают, или проигрывают.

Очень важное правило. Желательно это усвоить тем людям, которые пытаются посредством конфликта, за счет партнера решить свои дела. Я бы рекомендовал им помнить о треугольнике судьбы (преследователь — избавитель — жертва). Не знаю ни одного исключения. Зато подтверждений навалом. Преследовал начальник своего подчиненного, вроде бы побеждал. Потом они поменялись местами. Остальное дорисуйте сами. Я знаю, что многие учителя не могут обратиться за помощью к своим ученикам. А «послушные» дети при первом же удобном случае покидали своих родителей. Отсюда вытекает еще одно правило: «Если тебе полезно общение с партнером, постарайся, чтобы ему тоже это было выгодно». У преферансистов, которые в карты играют ради отдыха, есть чудесное правило: «Не выигрывай каждый раз — можешь лишиться партнеров».

Итак: в общении нет победителей и побежденных. Или обе стороны выигрывают, или проигрывают.

36. Хочешь в общении добиться своего — уступи инициативу.

Одно из важных поведенческих следствий принципа сперматозоида.

Вот рассказ одного из моих подопечных:

«Благодаря изучению психологии общения у меня появились успехи, о которых даже и не мечтал. Я стал выезжать на различные конференции, съезды, симпозиумы. И мне очень помогло это правило. Если раньше я старался проявлять активность в знакомствах, становясь, сам того не замечая, слегка назойливым, то теперь я стараюсь удачно выступить с докладом, а потом молчать. И вы знаете, ко мне стали подходить видные люди, интересоваться мною, моими разработками. Особенно большой общественный капитал я

приобретал на банкетах. Я садился за стол, где сидели в основном устроители конференции, но с самого края, и молчал. В конце концов и мне предоставляли слово. А тосты я составлял в духе психологического айкидо, так, что они запоминались слушателям. Кроме того, я выступал одним из последних. А известно, что легче всего запоминается первое и последнее. Так я стал довольно быстро известным в весьма влиятельных кругах, причем с положительной стороны».

Правило навеяно изречением из Библии: «И глупец, когда молчит, может показаться мудрецом». Конечно, нужно уметь не только молчать, но и говорить. Сократ, знакомясь с красивым молодым человеком, попросил его: «Скажи мне что-нибудь: я хочу тебя увидеть».

Итак: хочешь в общении добиться своего — уступи инициативу.

37. Спокойно принимай комплименты.

Очень важное правило. Многие не умеют это делать и оказываются в положении вороны, у которой украли сыр, ибо после комплиментов последует какая-либо просьба, как правило, такая, которую выполнять не очень хочется. Предлагаю вам вариант ответа на комплименты и восхищение: «Мне вдвойне приятно слушать ваши комплименты, Лиса Патрикеевна, ибо они искренни (тут нужно сделать небольшую паузу) и за ними не стоит никакая просьба, тогда как другие...» Второй вариант, по-моему, еще сильнее: «Мне вдвойне приятно слушать ваши комплименты, Лиса Патрикеевна, ибо они искренни, и я чувствую, что вы принесли мне подарок». Ведь мы восхищаемся артистами, дарим им цветы после выступления и уже ничего не ждем от них.

Следует также помнить, что ты ничем не обязан тому, кто сделал тебе комплимент, а он тебе обязан, так как получил от тебя что-то, что вызвало у него такую сильную положительную эмоцию, раз он тебя хвалит. И комплимент — это та самая малая плата, которой он рассчитывается с тобой. Но если он может, то пусть и подарок сделает.

Ведь смысл нашей жизни и цель всех наших действий заключаются в погоне за положительными эмоциями. А вы их дали тому, кто вами восхищается

Итак: спокойно принимай комплименты.

38. Раздражительность и гневливость суть моча и кал нашего общения. Хочешь вспылить или подраться — иди в туалет.

Если человек раздражителен и гневлив, значит, он не может успешно делать свои дела там, где их можно успешно делать. И если у него не ладится что-то на производстве, то неудача, конечно же, вызывает чувство раздражения, но он сдерживается, и изливает от-

ходы своего эмоционального производства в лучшем случае в транспорте или в очереди (раньше была такая возможность), в худшем случае приходит домой и выливает свои помои на близких. А если не удается разрядиться дома, то весь мусор вываливается на подчиненных. Следует только помнить, что в ответ на вашу раздражительность и ваш гнев вы не всегда получите смирение. В ответ можете получить гораздо большую порцию, чем отдали сами.

Японцы в комнате отдыха выставляют чучело своего начальника, чтобы злые на него подчиненные могли это чучело побить. Мой подопечный придумал интересный способ. Может быть, он вам подойдет. Во время выколачивания ковров, он каждому из них присваивал имя своего обидчика. И эмоции разряжались, и физкультура шла, и ковры выколачивались. Причем очень хорошо.

Итак: раздражительность и гневливость суть моча и кал нашего общения. Хочешь вспылить или подраться — иди в туалет.

39. Если тебя обмочили криком и испачкали действиями, это еще не значит, что тебе следует делать то же самое. При крике амортизируй, при действиях — уклоняйся.

Я рекомендую уклоняться не потому, что мне жалко ваших партнеров, а потому что забочусь о вас, мои дорогие читатели. Ведь мои книги читают люди умные и неконфликтные. У вас генетически нет такого объема гнева и такого его напора, чтобы он попал в собеседника. Поэтому вам лучше уклониться, а ваш партнер тогда упадет в собственные эмоциональные отходы. Уверяю вас, он запачкается гораздо сильнее, чем если бы вы вылили на него свои.

Итак: если тебя обмочили криком и испачкали действиями, это еще не значит, что тебе следует делать то же самое. При крике амортизируй, при действиях — уклоняйся.

40. Отличай психологический конфликт (ссору) от делового, ибо психологический конфликт идет до взаимного уничтожения, а деловой решает проблему и сближает партнеров.

При деловом конфликте идет обсуждение проблемы. В психологическом конфликте обсуждаются личности. Нередко можно было наблюдать, как деловой конфликт перерастает в психологический. Послушайте рассказ одного из моих подопечных.

«Отдыхали мы на турбазе и питались в столовой в первую смену уже пару дней. И вот мы в очередной раз приходим в столовую, а наш столик оказался занятым. Мы обратились к метрдотелю, который довольно быстро разобрался, в чем дело. Оказалось, что те, кто заняли наш стол, питается за этим столом, но только во вторую смену. Метрдотель предложил им прийти во вторую смену, а через день-другой, когда освободятся столики, перевести их в первую смену. Но они отказались, заявив, что не хотят питаться во вторую

смену перепрелой пищей. Разговор шел хотя и напряженно, но вполне корректно. Они настаивали на первой смене немедленно. Тогда метрдотель предложил им перейти за другой стол в эту же смену. Деловой конфликт, можно сказать, был решен к взаимному удовольствию обеих сторон. Но наши оппоненты категорически отказались идти обедать за другим столом, считая это оскорблением личности. Тогда метрдотель предложил перейти за другой столик нам. К моему удивлению, и два человека из нашей группы категорически отказались уступить территорию. Особенно энергично выступала наша соседка, стокилограммовая одесситка с пышной рыжей прической. Предоставляю вашей фантазии определить, какими словами они характеризовали друг друга. С большим трудом мне удалось уговорить нашу группу перейти за другой стол. Я чувствовал, что мы не прогадаем. И действительно, усадили нас в отдельный кабинет, где они, по-видимому, принимали комиссии, дали нам двойную порцию курицы, причем лучшие ее части, над головой у нас кружил вентилятор, да и метрдотель рассыпался в благодарностях».

Итак: отличай психологический конфликт (ссору) от делового, ибо психологический конфликт идет до взаимного уничтожения, а деловой решает проблему и сближает партнеров.

41. При вынужденном общении с нежелательным для тебя партнером, считай его автоматом, конструкцию которого тебе следует изучить.

Данный прием я называю объективацией. Я кладу руку на стол и предлагаю своему подопечному рассматривать меня как автомат, а ладонь — как пульт управления, и предлагаю давить на какую-нибудь «кнопку», что он и делает. Я его слегка шлепаю, а потом предлагаю надавить на другую «кнопку». После надавливания на вторую кнопку я его глажу. Они тогда быстро понимают, что необходимо проследить за своими действиями, которые вызвали нежелательные ответы партнеров. У некоторых неплохо получается управление партнерами. Выгодно! Не надо становиться директором. Командовать начальником нельзя, а управлять вполне можно. Подробности в книге «Командовать или подчиняться».

Итак: при вынужденном общении с нежелательным для тебя партнером, считай его автоматом, конструкцию которого тебе следует изучить.

42. Когда тебя ругают, ругай себя тоже, только еще сильнее (принцип суперамортизации)

Подсмотрел я этот принцип в автобусе. Мужчина лет 40 пропустил вперед женщину, а потом, чтобы и ему самому не остаться на остановке, немного придавил ее. Она ему с гневом сказала: «У, медведь!» Он ей спокойно ответил: «Следует еще козлом назвать». Теперь, когда меня называют глупцом или еще как-нибудь, я спокойно добавляю: «Я не только глупец, но еще и сволочь порядочная».

Амортизация успокаивает конфликтанта с третьего раза, суперамортизация — с первого.

А вот рассказ одного из моих подопечных, который использовал принцип суперамортизации.

«Стоял я в небольшой очереди. Так, человек пять. Я не спросил, кто последний, и мне показалось, что мужчина, стоявший за мной, хочет меня оттеснить. Я молча добивался своей правоты, тесня его. Когда мы были уже у самого прилавка, вдруг он крикнул в мой адрес: «Что вы претесь. Я стою впереди вас!» Я спокойно ему ответил: «Что ж это вы так тихо? Надо громче и матом!» Он остолбенел. Я купил нужный мне товар. Как потом выяснилось, он все-таки стоял впереди меня. Если бы он мне сказал об этом спокойно, я конечно бы ему уступил. Да я и так бы ему уступил. Но ведь он застыл!»

Итак: когда тебя, ругают, ругай себя тоже, только еще сильнее.

43. Психологический вампиризм — это поиск и использование людей в качестве защиты и источника энергии.

В книге «Психологический вампиризм» описаны подробные характеристики некоторых типов психологических вампиров и способы, при помощи которых можно от них избавиться.

Здесь я только назову основные типы: Синяя Борода, Холодная Женщина, Заботливая Мать, Принцесса-на-горошине, Деловитый Страдалец, Вечный Принц, Золушка, Сладкозвучная Сирена, Алкоголик, Иуда, Старуха-у-разбитого-корыта.

44. Отличие вампира от паразита: паразит сразу забирает, и отдавать ему не хочется; психологический вампир вначале приносит сомнительную пользу, и отдают ему добровольно. Следовательно, вампир опаснее паразита.

В общем, «бойтесь данайцев, дары приносящих», не принимайте «бескорыстной» помощи. Ее просто не бывает.

45. Если вы не поняли партнера, не торопитесь огорчаться, может быть, глупец вовсе не вы.

Есть категория людей из не очень хороших профессионалов. Когда они нам, любителям, начинают разъяснять основные положения своей профессии, у нас начинают вянуть уши, и мы начинаем чувствовать себя идиотами, ибо ничего не понимаем из того, что нам говорят. Партнер нам представляется богом. Когда мы сами овладеем этими навыками, то поймем, что наш учитель зауряд-специалист. Я в довольно зрелом возрасте стал осваивать многие вещи: английский язык, компьютер, тай-ци-цюань и др. Если на первых занятиях я чувствовал себя дураком, я отказывался от этих педагогов. Ведь я их честно предупреждал, что я в этих вещах совсем не разбираюсь. Рано или поздно я находил педагогов, которые учитывали мой уровень информированности.

Но в общем-то, этот афоризм я предназначил пациентам и врачам.

Вначале несколько слов тем, кто вынужден обращаться за медицинской помощью.

Довольно часто страшные медицинские термины не несут в себе ничего опасного. Например, ирритативные изменения в миокарде означают легкие нарушения питания в мышце сердца и могут возникнуть после длительной ходьбы и пройти после отдыха вообще без лечения. Поэтому я вам советую не читать медицинских документов, а положиться на врача, которому вы доверяете. Но если врач вам что-то объясняет, а вам это непонятно и вызывает тревогу или попросту пугает, то лучше отказаться от его услуг и найти такого, беседа с которым вызовет у вас успокоение. Благо, сейчас это возможно.

Теперь несколько слов врачам.

Старайтесь говорить с больным на понятном для него языке и ответственность за неуспех беседы возьмите на себя. Ведь истина не в словах говорящего, а в ушах слушающего. Какой бы специальностью вы ни занимались, психотерапией вы точно занимаетесь. Ведь ваше слово, интонации голоса, поза — все это для больного имеет колоссальное значение. Мы, врачи, просто обязаны объяснить больному на понятном ему языке суть его болезни, механизм действия лекарств, чтобы пациент все осознал. Тогда больной успокаивается, и лечение становится более эффективным. К сожалению, в действительности контакт больного с врачом или медицинскими документами иногда приводит к усилению тревоги, что не способствует, мягко говоря, выздоровлению, а скорее уничтожает действие правильно выписанных лекарств или вынуждает назначать дополнительно успокаивающие средства, которые могут быть небезразличны для основного заболевания. Так что овладевайте хотя бы рациональной психотерапией. Ведь если наши больные будут поправляться, мы от этого не проиграем.

Итак: если вы не поняли партнера, не торопитесь огорчаться, может быть, глупец вовсе не вы.

46. Не строй из себя умника: непонятно — спроси.

Это правило как бы продолжение предыдущего и в дополнительных разъяснениях не нуждается.

47. Пригласил к себе обжор — накрывай обильный стол.

48. Говори правду — все равно не поверят. Но не надо будет запоминать.

Б. Партнерство в сексе и любви

49. Заниматься сексом до завершения духовного и интеллектуального развития — все равно, что заселять дом до того, как поставлена крыша и произведены отделочные работы.

50. Страдания брошенных — чаще всего от тщеславия.

Справедливость этой мысли подтверждается повседневной практикой семейного консультирования. Страдания брошенных чаще определяются не тем фактом, что они остались одни, а скорее тщеславием, что не они первые это сделали. «Как, этот идиот еще меня и бросил!» — часто сокрушаются мои подопечные. Если с моей помощью им удается вернуть беспутного супруга в лоно семьи, то они, как правило, отказываются от него. Кстати, с такими просьбами обычно обращаются женщины, которые в свое время уступили мольбам своих будущих мужей, т. е. вышли замуж не по любви, а из жалости.

А вот что говорил Шопенгауэр: «В радости счастливой и в горе несчастной любви тщеславие принимает, вероятно, больше участия, нежели чувственность, потому что сильно потрясти нас может только духовное, мысль, а не простое чувственное желание. И животные знают это вожделение, но им неизвестны те страстные радости и страдания любви».

Итак: страдания брошенных — чаще всего от тщеславия.

51. Отсутствующие друзья лучше присутствующих.

Потому что отсутствующий друг — это мы сами, это создание нашей головы; между тем как присутствующий имеет собственную индивидуальность и движется по собственным законам, которые не всегда соответствуют тому, что вы себе вообразили.

Это рассуждения Гёте. Можно ими восхищаться. Не зная психоанализа, Гёте фактически описал механизм проекции.

Аналогичная картина наблюдается и в любви, особенно тогда, когда она застревает на идеаторной стадии. Тогда любимому человеку приписываются такие качества, каких у него нет и в помине. А вот когда начинается взаимодействие, то довольно часто наступает разочарование.

Итак: отсутствующие друзья лучше присутствующих.

52. Тот, кто вас любит, способствует вашему развитию, кто не любит — тормозит.

По мотивам определения любви Э. Фромма: «Любовь — активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви». Если

ваш партнер в любви отвлекает вас от дел, требует дополнительных свиданий, упрекает, ревнует, в общем, тормозит ваше развитие, то, следовательно, он вас не любит. Кстати, по этому правилу вы можете проверить, любите ли вашего партнера. Если после того как вы с ним сошлись, он личностно вырос, переняв что-то от вас, то не исключено, что вы его действительно любите.

Итак: тот, кто вас любит, способствует вашему развитию, кто не любит — тормозит.

53. Помни: после того, как ты поел сыра, сам сыр не потерял своих качеств, хотя интерес к нему ты потерял.

Я к тому, что не стоит выбрасывать оставшийся сыр после того, как ты им наелся.

Со временем и любимый человек приедается, но это не значит, что он стал хуже.

То же самое можно сказать и о человеке, которого ты использовал для своих нужд. И если он тебе уже не нужен, не ругай его, а просто скажи ему спасибо. Даже если это твоя бывшая жена или бывший муж. В делах это тоже может пригодиться.

Есть, к сожалению, довольно большая категория людей, которые любезны, когда им есть какое-то дело к вам, и почти перестают вас замечать, когда совместная деятельность закончена. Но как только в вас опять возникает нужда, их любезности нет предела. Если у вас есть такое качество, дорогой мой читатель, то, следовательно, вы о своих партнерах очень плохого мнения, по крайней мере об их памяти.

Итак: помни: после того, как ты поел сыра, сам сыр не потерял своих качеств, хотя интерес к нему ты потерял.

54. Лучше любить маленькую женщину, чем громадные планы.

55. Истинные чувства — это то, что остается после хорошего секса.

Здесь так же, как и во время еды. Когда голоден, ешь, что попадется, но после того как насытился, от одной еды тошнит, а другую продолжаешь смаковать.

Итак: истинные чувства — это то, что остается после хорошего секса.

56. С ревнивым не водись, ибо ревнивец — предатель по своей сути.

57. Когда человек тебя любит, то он всегда объясняется в любви, но слышишь ли ты это объяснение?

Навеяно рассказом одного из моих подопечных: «Я очень любил одну женщину. Отношения были напряженными. Она не хотела со

мной общаться, но вдруг дала согласие на встречу. Я был в восторге. Я был очарован. Я все время смотрел на нее. И вдруг она спросила, как на ней сидит ее новое платье. Я был растерян, я не заметил, что на ней было новое платье. Я все время смотрел на нее». Фактически он все время свидания только и делал, что объяснялся ей в любви, но она не видела и не слышала. Я стал присматриваться и прислушиваться и заметил, что как любовь — вещь редкая, так и объяснения в любви встречаются также достаточно редко. Но зато я знаю, что НЕ является объяснением в любви, хотя выглядит как объяснение. Могу напомнить: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел!», «Я не могу без тебя обойтись!», «Ты мне нужна. Я без тебя пропаду!», «Я тебя никогда не буду обижать!» «Я выполню любое твое желание!», «Я буду тебя на руках носить!» и пр.

Итак: когда человек тебя любит, то он всегда объясняется в любви, но слышишь ли ты это объяснение?

Отсюда следующие правила психологической косметики. (Есть у нас такой цикл обучения, где мы пытаемся, чтобы наши подопечные могли соединять ум с косметикой):

58. Когда идешь на встречу с мужчиной (да и вообще выходишь на улицу), подумай, чего ты хочешь: чтобы увидели тебя или твое новое платье, твои украшения или твой макияж. В зависимости от цели подбери одежду, украшения и макияж.

Как-то я зашел в приемную школы красоты, где обучали девочек 12—16 лет правилам хорошего тона, походке и технике нанесения макияжа. Я оформлялся туда как преподаватель психологии общения. Меня поразил макияж секретарши. До сих пор он стоит перед глазами, однако я не запомнил цвет глаз, особенности черт лица, манеру говорить и пр. Но, может быть, здесь был тонкий расчет? Ведь набирали девочек в школу красоты. На первом же занятии я их спросил, в чем смысл жизни. Почти хором они мне ответили: «Найти человека». Я их спросил: «А может быть, лучше самой стать человеком, чтобы тебя искали?» Больше я в этой школе не работал. Но макияж секретарши запомнил.

Анализ случаев изнасилования или попыток к ним показал, что случайного в этом мало. Выяснилось, что многие девушки не задумываются о том, к чему может привести их «боевой раскрас». Крикливая одежда, сигнализирующая о легкой доступности, не соответствовала намерениям девушки просто прогуляться. Но вы ведь все знаете путь, куда ведут благие намерения! Вспоминается случай, когда девушка лет 15 жаловалась на то, что ее избивают новые одноклассницы, девочки со сверхсовременным поведением и соответствующими навыками. Моя же пациентка отличалась робким характером, но одевалась весьма крикливо и наносила косметику на лицо

под стать одноклассницам, которые ее обижали. Мне стало ясно, что, как говорят уголовники, она «не могла отвечать за базар», т. е. она не могла вести себя так, как ведут себя девушки с такой манерой одеваться. Я предложил ей одеваться несколько иначе. Она отказалась. Ее продолжали избивать. Я рекомендовал перевести ее на индивидуальное обучение до тех пор, пока не поумнеет.

Итак: когда идешь на встречу с мужчиной (да и вообще выходишь на улицу), подумай, чего ты хочешь: чтобы увидели тебя или твое новое платье, твои украшения или твой макияж. В зависимости от цели подбери одежду, украшения и макияж.

59. Когда идешь на вечер, подумай, чего ты от него ждешь: встретить будущего мужа или найти парня на одну ночь. После того как ответила на этот вопрос, начинай подбирать соответствующую одежду, украшения, макияж и манеру поведения.

60. Грех отдаваться без любви, грех не отдаваться, если любишь.

Афоризм придуман для женщин. В практике семейного консультирования я убедился, что семейные неурядицы запрограммированы порочной практикой «выйти замуж только для того, чтобы выйти замуж». При этом женщине нравится один мужчина, а выходит она замуж за другого. Когда начинаешь разбираться в ситуации, то выясняется, что она вполне могла бы выйти замуж за любимого. Но то ли подруги отсоветовали, то ли родители вмешались со своими материальными расчетами, то ли не смогла простить любимому его грешки. Страшная ситуация: в сердце один, в постели другой. И в таком Аду живет много женщин. Ведь это добровольное изнасилование, которое нередко длится много лет подряд. Мужчине легче. Если ему женщина совсем не нравится, то у него с ней ничего не получится.

Как не вспомнить Иисуса Христа: «А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Матф., 5, 28).

Одна из моих клиенток так хвасталась своей верностью: «Если бы не моя порядочность, то я тысячу раз могла бы ему изменить!» Так сколько раз она ему изменяла в сердце своем за 30 лет семейной жизни? А ведь у нее был любимый, которого она не простила за то, что он редко писал, когда был в армии (впоследствии выяснилось, что письма перехватывала ее мама). Конечно, если соединишь свою жизнь с любимым человеком, тоже нет гарантии, что проживешь с ним счастливо, но тогда хотя бы приобретешь опыт. Афоризм годится и для мужчин.

Итак: грех отдаваться без любви, грех не отдаваться, если любишь.

61. В любви везет один раз из десяти. Если не повезло, делай новую попытку.

Правило вытекает из положений логотерапии (есть такой метод, разработанный В. Франклом). В соответствии с этим подходом человек, если он может трудиться, должен сделать свое дело, чтобы узнать, что он собой представляет. А любовь рассматривается как побочный продукт правильно организованной деятельности, и предпринимать что-либо для решения любовных проблем не стоит. В качестве лекарства от любви рассматривается работа. А если представится еще случай, то не следует отказываться от второй попытки.

Итак: в любви везет один раз из десяти.

62. Объясняйся в любви как можно быстрее.

Правило навеяно идеями логотерапии. Она учит действовать как можно быстрее. Делать это нужно по двум причинам:

1. Задержка с объяснением в любви может уничтожить у партнера имеющееся к вам чувство. Неужели и так не ясно, что лучше вас нет никого! Ведь только глупцу это непонятно! А вы думаете, что ваш партнер о себе думает иначе. Задержка в объяснении может вызвать раздражение, которое может потом хоть и немного, но отравлять вашу жизнь. Правило годится не только для мужчин, но и для женщин.

Женщины, не переживайте из-за того, что может получиться что-то не так. Ваш избранник — умный и достойный человек. А если что-то не так получится, то и любовь сразу пройдет! Все сразу станет на свои места. Не нужно будет делать лишних кругов и разыгрывать 150 серий сериала типа «Мертвые не потеют» (студенты называли так сериал «Богатые тоже плачут»).

2. Задержка с объяснением в любви может привести и к идеализации партнера. Вы ему припишете качества, которых у него нет, а скорее есть у вас (правило проекции). Тем тяжелее будет потом разочарование.

Итак: объясняйся в любви как можно быстрее.

63. Делай предложение один раз. Не уговаривай. Получив отказ, попроси объяснить причину отказа и тут же уходи.

Прямое следствие принципа сперматозоида. Также это соответствует принципу: «Уговаривать — значит насиловать». После отказа можно сказать примерно следующее: «Скажите, от каких качеств мне следует избавиться и какие приобрести, чтобы понравиться такой женщине, как вы. Я понимаю, что такой, как вы, мне уже больше не встретить. Но если удастся встретить что-то подобное, то я тогда уже не упущу свой шанс».

OCR 2006 Alex Fritzler

А теперь представьте, что вы отказали сделавшему вам предложение, а после этого услышали такую фразу. Представили? Вам уже хочется его вернуть? И не пытайтесь! Человек нашей выучки понимает, что для того, чтобы избавиться от какого-либо качества или наработать его, требуется несколько лет упорного труда. Он вам ответит примерно следующее: «Я очень рад, что вы передумали. Я к вам вернусь через год или два. А в это время я буду избавляться от названных вами качеств и приобретать новые. Я очень рад, что мои дела не так безнадежны». Или он может сообщить, что от каких-то свойств ему избавиться не суждено, а каких-то он не сможет наработать и попрощается с вами навеки. И это вовсе не потому, что он будет думать о вас плохо или желать вам плохое. Нет, так он скажет от большой любви к вам. Ибо он понимает, что вы женщина умная и отказ ваш продуманный и взвешенный. Если он поймет, что ваши требования выполнить невозможно, то откажется от вас из-за большой любви к вам, ибо он не позволит своей любимой женщине жить с неподходящим для нее человеком.

Это же правило подходит и женщинам. Действует оно и в деловых отношениях. Навеяно Евангелием: «А я вам говорю: не клянись вовсе... Но да будет слово ваше: «да, да», «нет, нет»; а что сверх этого, то от лукавого» (Матф., 5; 34, 37).

Итак: делай предложение один раз. Не уговаривай. Получив отказ, попроси объяснить причину отказа и тут же уходи.

64. Не заставляй партнера оправдываться, а проси то, что тебе нужно.

Не спрашивай, почему (опоздал, не пришел, не сделал и пр.), а попроси (будь точнее, в следующий раз приходи, сделай и пр.). Не заставляй человека оправдываться перед тобой, даже если он в чем-то провинился.

Правило, прямо сказать, трудновыполнимое, особенно в любовных отношениях, и иногда труднопонимаемое не из-за слабости интеллекта: просто мы привыкли упрекать друг друга (а ведь упрек — это все равно, что укус змеи, как говаривал Карнеги) и даже не представляем себе, как можно иначе. Поэтому даю небольшие разъяснения.

Когда меня спрашивают, как бы я хотел, чтобы ко мне относились, я отвечаю: «Как хорошая крестьянка к своей дойной корове или как ревностный автолюбитель к своему автомобилю». Когда корова начинает давать меньше молока или когда автомобиль начнет барахлить, то их владельцы не кричат и не ругают своих подопечных, а пытаются выяснить причину снижения надоев или причину стука в моторе.

Пожалуйста, не возмущайтесь, а прочтите дальше.

Если мы не будем перед собой лукавить, то мы должны признать, что общаемся мы с другим человеком только потому, что он удовлетворяет наши потребности. Это положение основано в фундаменте нашего общения. Конечно, в обмен мы готовы удовлетворить и потребности партнера. Но давайте сейчас сосредоточим внимание на себе.

Представьте себе, что вы голодны. Проходит час, два, а то и три, а то и день. И вдруг хлеб сам собственной персоной является к вам. И вы что же, наброситесь на него с упреками: «Почему долго не приходил?!» Нет, наверное, постараетесь побыстрее насытиться им, а если он мог бы говорить, вы бы ему сказали: «Я так беспокоилась о тебе! Ведь тебя могли бы съесть другие, спасибо что пришел». Почему бы это же не сказать своему любимому, если он где-то задержался, не броситься на шею, не обнять, не поцеловать. Ведь в отличие от хлеба, который только дает нам, а мы ему ничего, то любимому и мы тоже можем что-то дать.

Одна женщина успешно воспользовалась этим правилом. Ее муж приходил домой довольно поздно. Иногда в 2—3 часа ночи. Она подозревала наличие соперницы. Были скандалы. Вняв этому совету, она при поздних приходах мужа бросалась с радостью ему на шею. Дней через десять он стал приходить во время.

Правило подходит и мужчинам. Может, им даже более. Они более ревнивы.

65. Хочешь, чтобы тебя полюбили, полюби себя сам!

66. Кто себя не любит, тот не имеет шансов на счастье.

Оба афоризма навеяны положением Иисуса Христа: «Возлюби ближнего как самого себя».

А ведь если я себя не люблю, то я и другого любить не должен, ибо обязан его любить как самого себя. Между прочим, эту заповедь Иисуса Христа выполняют все: и верующие в него и неверующие. Не может человек себя любить, если он других не любит. А любить — это значит удовлетворять те потребности, которые способствуют развитию объекта любви. Тот, кто себя не развил, тот себя не любит. Так он и другого любить не может.

И действительно, если я себя не люблю, то, как честный человек, должен уйти от любимой. Нельзя же подсовывать дерьмо любимому человеку.

Вы можете спросить, а каким образом можно себя полюбить? Отвечаю. Стать профессионалом экстра-класса. Не стыдно будет предложить себя любимому человеку.

Итак: кто себя не любит, тот не имеет шансов на счастье.

67. Ухаживая за женщиной, не предъявляй сексуальные притязания, а демонстрируй деловые и личностные качества.

От любви ждут больше, чем она может дать. Кроме того, в сексе все люди примерно одинаковы. Отличаются индивиды по своим деловым качествам. Кроме того, в сексе много повторов, в творческих делах имеется постоянный прогресс. Меньше шансов надоесть. Умная женщина тебя сама найдет. А с дурой даже сексом заниматься не стоит. Мой учитель по сексологии проф. С.С. Либих говорил, что секс — это тест на интеллект. У дураков и секс дурацкий.

Итак: ухаживая за женщиной, не предъявляй сексуальные притязания, а демонстрируй деловые и личностные качества.

68. Прочная любовь и хороший секс начинаются с успешного совместного сотрудничества.

Совместная деятельность — это та матрица, на которой развиваются все сильные чувства, в том числе и любовь. Если мужчина и женщина вместе успешно сотрудничают, то именно они видят друг друга в истинном свете. И если они физически и физиологически подходят друг к другу, то рано или поздно полюбят друг друга и окажутся в одной постели. Еще раз подчеркиваю, что здесь я описываю ЗАКОНЫ, а не законы, а ЗАКОНЫ не знают исключений.

Кстати, и после вступления в брак следует укреплять его совместной деятельностью, ибо только успешная совместная деятельность укрепляет любовь и поддерживает ее. Как-то один из моих подопечных высказался примерно так: «Дети — цемент семьи». Я ему на это заметил: «Это плохой цемент, ибо он закономерно разрушится, и семья распадется». Подумайте, мой дорогой читатель, и вы согласитесь. Житейская практика и статистика показывает, что волна разводов вновь нарастает у 45—50-летних. Это как раз те семьи, которые держались на детях. Дети стали взрослыми, общего дела нет — и семья разваливается.

Нередко к нам за помощью обращаются женщины, мужья которых являются преуспевающими бизнесменами и которые из-за детей вынуждены длительное время не работать. Я им советую немедленно приступить к работе, и их психологическое состояние быстро нормализуется.

Итак: прочная любовь и хороший секс начинаются с успешного совместного сотрудничества.

69. Хочешь, чтобы тебя полюбили, не делай подарков, а дай на себе заработать.

Проверенный тезис. Послушайте рассказ одного из моих подопечных:

«Я знаю, что меня все любят. Где бы я ни работал, я стараюсь, чтобы мои партнеры тоже на мне зарабатывали. Причем я стараюсь, чтобы они получали не определенную сумму денег, а процент от того, что имею я. Тогда они заинтересованы, чтобы и я хорошо зарабатывал. Это гораздо лучше, чем делать подарки. Еще в Библии сказано, что «подарками не приобретаешь прав», а Ф. Ницше подчеркивал, что когда делаешь подарки, особенно дорогие, то скорее приобретаешь врагов, чем друзей. Да это и понятно. На дорогой подарок я должен ответить таким же дорогим подарком, а если у меня нет такой возможности, то ведь я возненавижу этого человека, если не имею хорошей психологической подготовки».

Вы несколько заинтригованы?

Сейчас растолкую. Тот, кто делает дорогие подарки, делает это ради себя, чтобы продемонстрировать, какой он щедрый и значительный. Но если никто не принимает его подарков, то как он будет чувствовать себя щедрым и значительным. Вот почему он мне должен быть обязанным за то, что я принял его дар. Поэтому психологически подготовленный человек спокойно принимает даже дорогие подарки. Еще в Библии сказано, что подарками не приобретаешь прав.

Итак: хочешь, чтобы тебя полюбили, не делай подарков, а дай на себе заработать.

70. Если живешь с ненавистью в душе, найдешь, кого ненавидеть.

Навеяно идеями гештальт-терапии. Одно из основных положений этой перспективной в плане распространения у нас методики заключается в следующем. В раннем детстве у ребенка складывается противоречивое чувство любви-ненависти к родителям. С одной стороны, ребенок любит родителей за все хорошее, что они ему делают. С другой — он ненавидит их за то, что родители многое ему запрещают. Чувство ненависти вытесняется в бессознательное и беспокоит человека неосознаваемой тревогой. Остается ощущение незавершенности. Выйдя во взрослую жизнь, такой человек обзаводится таким окружением, которое чем-то напоминает ему лиц из раннего детства. Вот на этих-то самых близких ему людей изливается его неосознаваемая ненависть.

Ознакомившись с идеями гештальт-терапии, я лучше понял мысль Христа, который призывал: «Любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благодарите ненавидящих вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас» (Матф., 5, 44). Елена Рерих добавила к этому изречению еще одну фразу: «Ибо гонят они вас, сами того не осознавая, к светлому будущему».

Я думаю, в этом призыве была не жалость Иисуса Христа к врагам нашим, а великая забота о нас.

В практике лечения неврозов и психологического консультирования я предлагаю своим подопечным смотреть на врагов своих не

как на личности, а как на тренажеры или спарринг-партнеров в единоборствах. И тут неожиданно выясняется, что от врагов мы нередко имеем больше толку, чем от друзей.

А теперь небольшой случай из клинической практики. Послушайте рассказ одного из моих подопечных.

«Я стал смотреть на своего начальника не как на врага, а как на спарринг-партнера по психологическому айкидо. Я шел на встречи с ним, получал от него как следует. После этого стал анализировать ситуации, искать свои ошибки и исправлять их. Вскоре я так здорово научился амортизировать, что стал управлять им незаметно для него самого. Отношения улучшились. У меня исчезла необходимость увольняться с работы. А когда он уходил на пенсию, то своему преемнику положительно охарактеризовал меня».

Подробно все это изложено в книгах «Если хочешь быть счастливым» и «Психологический вампиризм».

Итак: если живешь с ненавистью в душе, найдешь, кого ненавидеть.

71. Если хочешь прервать отношения с партнером, вначале избавься от чувства ненависти к нему.

Афоризм не нуждается в длительных разъяснениях для тех, кто прочел примечания к афоризму 70. Если ты не избавился от чувства ненависти, то не сможешь полюбить другого. Вообще-то между ненавистью и любовью разница такая же, как в электричестве между положительным и отрицательным полюсом. Психологи проводили такой эксперимент. На видеопленке записывали объяснение в сильной любви и выражение ненависти. Когда убирали звук, зрители не могли понять, где идет объяснение в любви, а где выражение ненависти.

Следует иметь в виду, что если сохранилась ненависть, значит, еще не прошла любовь.

Как определить, сохранилась ли ненависть?

Ответьте на один вопрос. Вспомните свою первую любовь, когда вам было еще лет 12—15. Там ведь были свои радости и печали. Тогда вы все это воспринимали всерьез. Так вот, если бы вы сейчас встретили этого человека, то какие бы чувства у вас возникли?

Вы улыбнулись! Вы свободны от него. Если вы его случайно встретите, то у вас не забьется сердце от радости сердце и не сожмутся от ненависти кулаки. Он вам безразличен. Вот только при таком состоянии можно сказать, что у вас прекратились отношения с ним.

И есть еще одна причина, почему расставаться с партнером следует после того, как прервал отношения с ним. Ведь есть люди, похожие на него. И вы с такими людьми можете отказаться даже от выгодных деловых контактов.

Избавляться от чувства ненависти вещь довольно сложная. Пишу Для быстрых мыслителей. Перерастите тех, кого вы ненавидите, и ненависть у вас перейдет в презрение. Слабых не ненавидят, слабых

презирают. А потом они становятся безразличными. Если самому не удастся перерасти, приходите на наши тренинги. Мы вам поможем. Только не надейтесь на моментальный эффект.

Итак: если хочешь прервать отношения с партнером, вначале избавься от чувства ненависти к нему.

72. Не прибегай к помощи друга (подруги) в вопросах любви — здесь каждый старается для себя.

Дело в том, что в эротической любви партнеры подбираются не только по сходству, но и по противоположности: высоким нравятся маленькие, блондинам — брюнеты, разговорчивым — молчуны, подвижным — спокойные, и т. п. В дружбе люди подбираются в основном по сходству. Часто основой дружбы является общее несчастье, нередко совпадают вкусы. Любовью обычно люди занимаются тогда, когда достигли определенного успеха. И здесь сходство вкусов может сыграть отрицательную роль. Я бы женщинам не советовал заводить себе закадычных подруг. Помните, что ваша дружба до первого общего мужчины.

Если бы женщины это знали, может быть, они бы не делали, как говорят одесситы, «этих глупостей».

Короткие случаи из практики психологического консультирования.

Одна женщина для того, чтобы углубить свои отношения с человеком, который ей нравился, пригласила его к себе на день рождения. А день рождения устроила в квартире... своей подруги. Идиотизм! Вдвойне. У нее имелась собственная двухкомнатная квартира, правда, не до конца отремонтированная. Что произошло дальше, даже описывать не хочется, настолько это банально.

Еще одна красавица познакомилась с одним молодым человеком. Отношения еще не определились. Она была в командировке и обычно ночевала у своей подруги, тоже неудачницы в любви. Вот она и ведет свою пассию знакомить со своей подругой, которая оказалась оперативнее. Домой к себе он уже не пошел, остался ночевать у подруги. Отгадайте только, в чьей постели он был?

На этом заканчивалось мое описание данного случая в первом издании (1998 г.). Прошло 5 лет. Подруга неплохо живет с этим мужчиной. Моя подопечная в личном плане определилась года через два. Подружек у нее больше нет.

В заключение хочу напомнить некогда популярную песенку о том, как один молодой человек доверил объяснение в любви своему дружку. Потом, когда незадачливый ухажер «их вместе увидел на танцах в саду городском», у него «сердце забилось неровно, и ему пришлось в заключение с горечью спеть: «Прощай Антонина Петровна, неспетая песня моя!»

Итак: не прибегай к помощи друга (подруги) в вопросах любви — здесь каждый старается для себя.

73. Нужно искать «своего» (-ю) мужчину (женщину), а не лишь бы мужчину (женщину).

74. Помни: любить тебя может только экономически независимый человек. Купить можно ласку, но не любовь.

Афоризм больше предназначен для мужчин, но и для женщин подходит. Экономически зависимый человек не может любить в принципе. ОН ЗАВИСИМ! У него может быть только влечение к тебе, а точнее, к тем благам, которыми ты обладаешь. Другое дело, когда он экономически независим и тем не менее хочет быть с тобой, то не исключено, что он тебя любит, да и то это возможно только в том случае, если ты сам экономически независим. А если ты экономически зависим, то не исключено, что тебя просто покупают, да и то не тебя, а отдельные качества, которые в тебе есть: например, молодость, красоту, эмоциональную живость. Как только в тебе эти качества исчезнут, так тебя сразу же и бросят.

Поэтому, общаясь с противоположным полом, четко сформулируй, что тебе от него нужно: секс или любовь. Я допускаю, что многие мои читатели еще не созрели до того, чтобы любить или быть любимыми (ведь любовь — это чувство, на которое способен только духовно зрелый, физически здоровый и экономически независимый человек), а сексом заниматься хочется. Я не хочу быть ни ханжой, ни циником, но все-таки лучше называть вещи своими именами. Секс — это секс, любовь — это любовь. Вот и занимайтесь сексом, но не ведите разговоров о любви. А если вам еще любви хочется, то «созревайте» вместе с вашим сексуальным партнером. Смотришь, потом и любовь к вам придет, особенно если вы друг другу поможете созревать. Все-таки хороший секс у вас есть. А ведь именно секс является ядром человеческого счастья. Подчеркиваю — ЯДРОМ, а не счастьем.

Итак: помни: любить тебя может только экономически независимый человек. Купить можно ласку, но не любовь.

75. Любовь одна, чувств, похожих на нее, миллион.

Каждый любовь понимает по-своему. В своей работе я исхожу из определения Э. Фромма, который понимал любовь как активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Многие жалуются, что некого любить. Он же ставил вопрос иначе: «Можешь ли ты любить» и выделял следующие формы любви: любовь к себе, материнская любовь, отцовская любовь, эротическая любовь, дружеская любовь и любовь к Богу.

Так вот, когда я говорю, что любовь одна, то имею в виду активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Все остальное не есть любовь. Кстати, секс имеет место только в эротической любви.

Выше уже подробно обсуждались проблемы любви. Из всего сказанного вытекает, что любить может только высокоразвитая личность. Все остальные испытывают только влечения, которые по своим проявлениям имеют мало общего с любовью и носят или насильственный, или навязчивый характер в плане психологии и потребительский в плане социальных отношений.

И еще несколько слов о любви. Бурное выражение чувств имеет малое отношение к любви. Когда говорят о любви, то чаще речь идет не о любви, а о влечении, которое связано с личностным дефицитом. Оно напоминает голод, который такой «любящий» хочет утолить, «поедая» своего партнера. Чаще в нашей практике мы наблюдаем соломенный огонь чувств, как говаривал один видный польский психиатр. Любовь — это те подернутые пеплом уголечки, которые остаются после того, как прогорели дрова. Часто в пламени «безумной страсти» сгорает и сама любовь. Остается один пепел, в который некоторые безуспешно пытаются вдохнуть жар.

Итак: любовь одна — чувств, похожих на нее, миллион.

76. Ухаживая за женщиной, знай, что тебе от нее нужно: деньги, ласка или любовь.

77. Случайный секс может перейти в любовь, но скорее всего в гонорею, сифилис или СПИД.

В комментариях не нуждается.

78. В делах собирай информацию о партнере, в делах любви — нет. Полагайся на сердце. Если ты его хорошо воспитал, ошибки не будет.

79. В любви не связывайся с тем, кто советуется на твой счет. Неужели и так не ясно, что лучше тебя нет! В делах можно.

80. С чрезмерно кокетливой и восхищающейся тобой женщиной не связывайся.

Если познакомился на вечере, не иди провожать; если пошел провожать, не заходи к ней домой; если зашел домой, не добивайся секса; если случился секс, жди судебной повестки или венерического заболевания.

Правило выведено как следствие игры, описанной Э.Берном под названием «Отвяжись, дурень!» В переводе на русский язык эта игра больше известна как «Динамо».

Итак: с чрезмерно кокетливой и восхищающейся тобой женщиной не связывайся.

81. Если женщина соглашается провести с вами время наедине и ставит условие, чтобы вы «не приставали», откажитесь от свидания; иначе прослывете или импотентом, или нахалом.

Мои подопечные были в восторге от применения этого правила. Примерный текст отказа: «Спасибо, что согласились провести со мной время. Для меня это большая честь. Но я испытываю к вам столь сильные чувства, что, оставшись с вами наедине, боюсь, что не смогу не приставать к вам. Поэтому я отказываюсь от такой чести и от такого удовольствия». Это алгоритм.

А вот реальное применение этого правила.

Мой подопечный, мужчина 30 лет, директор и владелец крупной оптовой базы, жаловался на свою подругу:

«Она мне не отказывает в сексе, но просит, чтобы я отвез ее по делам то туда, то сюда. Часто потом время уходит, а до секса дело не доходит. Я вскоре понял, что директор и владелец успешного предприятия превратился в ее персонального водителя. Что делать? Был выработан в данном случае такой текст: «Я когда вижу тебя, то испытываю столь сильные чувства, что боюсь, что мы попадем в аварию. Могу тебя отвезти только после секса».

Женщина оказалась в полном замешательстве. Они занялись сексом. Потом он отвозил ее, куда ей было надо. Но почему-то после такого поворота событий дел у нее оказывалось все меньше и меньше».

Итак: если женщина соглашается провести с вами время наедине и ставит условие, чтобы вы «не приставали», откажитесь от свидания; иначе прослывете или импотентом, или нахалом.

82. Если ваш кавалер жалуется на вашу предшественницу, то потом он будет предъявлять те же претензии вам.

Мужчины тоже могут взять это правило на вооружение.

83. Чрезмерно кокетливая женщина фригидна — весь пар уходит в гудок.

Это скорее не правило, а научная примета. Достоверность ее приближается к 100 %. Это вам не народная примета или суеверие!

Итак: чрезмерно кокетливая женщина фригидна — весь пар уходит в гудок.

84. Если тебя раздражают недостатки человека, значит, ты его не любишь, по крайней мере в этот момент.

85. Нормальный секс продолжается 50 минут.

86. Не жаждай вечной любви, желай, чтоб любили тебя сегодня.

В качестве обоснования привожу стихотворение В. Высоцкого:

Люблю тебя сейчас,
Не тайно — напоказ.
Не «после» и не «до» в лучах твоих сгораю.
Навзрыд или смеясь,
Но я люблю сейчас,
А в прошлом — не хочу, а в будущем — не знаю.

В прошедшем — «я любил» —
Печальнее могил, —
Все нежное во мне бескрылит и стреножит.
Хотя поэт поэтов говорил:
«Я вас любил: любовь еще, быть может...»

Люблю тебя теперь
Без обещаний «Верь!».
Мой век стоит сейчас — я вен не перережу!
Во время, в продолжение, теперь
Я прошлым не дышу и будущим не брежу.

Приду и в брод и вплавь
К тебе — хоть обезглавь! —
С цепями на ногах и с гирями по пуду.
Ты только по ошибке не заставь,
Чтоб после «я люблю» добавил я «и буду».

Есть горечь в этом «буду», как ни странно,
Подделанная подпись, червоточина
И лаз для отступления, про запас,
Бесцветный яд на самом дне стакана
И, словно настоящему пощечина,
Сомненье в том, что я люблю сейчас.

87. В делах любви не предъявляй прав, а каждый день начинай все сначала.

Дело в том, что человек постоянно меняется. И если вчера вы устраивали вашего партнера, то сегодня, может быть, и нет. Ведь и вы немного изменились, и он. Эти мысли у меня возникли, когда изучал первый закон логики — закон тождества, который призывает нас в процессе одного рассуждения все время вести речь об одном и том же предмете. Этот закон нарушают, обычно неосознанно, многие люди. Родители относятся к взрослым детям так, как будто им только 5 лет, супруги обвиняют друг друга и вспоминают те просчеты, которые они допустили много лет назад, не задумываясь, что все эти упреки относятся к людям, которых уже практически нет. Начальник пять лет вспоминает о том, что когда-то его подчиненному объявили выговор, что препятствует его продвижению по

службе. В плане любви я придумал такой афоризм, продолжая известный гераклитовский: «Нельзя дважды войти в одну и ту же реку, ибо, когда входишь в одну и ту же реку, на тебя уже катят совсем другие волны. Нельзя дважды провести ночь с одной и той же женщиной. Когда ты проводишь вторую ночь с той же женщиной, ты имеешь совсем другие ласки».

Итак: в делах любви не предъявляй прав, а каждый день начинай все сначала.

88. Женщины, не удерживайте себя от секса, если вам этого хочется.

Многие женщины в день знакомства с мужчиной удерживаются от секса, даже если ей хочется, чтобы мужчина не подумал, что она шлюха. А зря! Есть категория мужчин (и их много), которые считают, что все женщины — шлюхи. Такой мужчина, когда бы у вас ни случился с ним секс, все равно будет считать вас шлюхой. А умный сразу все правильно поймет. Так что не теряйте времени.

Итак: женщины, не удерживайте себя от секса, если вам этого хочется.

89. Если ты помнишь, что простил, значит, не простил; если ты осознаешь, что ты верен, значит, не верен; если знаешь, что забыл, значит, помнишь.

Тем, кто сомневается, я предлагаю немного подумать вместе со мной. Если я помню, что я простил, значит, я помню, что меня обидели. Так простил ли я? К сожалению, из моих подопечных мало кто умел прощать. Когда они рассказывали о своих обидчиках, я слышал примерно следующее: Я ему простила. Эпизод А, я ему простила. Б, я даже ему простила. В, Г, Д, Е — то же. Создается впечатление, что многие люди собирают все свои обиды и прощения в отдельном ящике своей души, складывая их туда, чтобы при удобном случае вытащить все пачки их оттуда и предъявить общий счет.

Итак: если ты помнишь, что простил, значит, не простил; если ты осознаешь, что ты верен, значит, не верен; если знаешь, что забыл, значит, помнишь.

90. «Я тебя люблю, я без тебя жить не могу!» Если слышишь такое объяснение в любви, знай, что оно всегда искреннее, но подумай, не любовь ли это голодного волка к ягненку.

И голодный волк искренне любит ягненка. Ведь он действительно обойтись без него не может. У меня есть стихотворение о такой любви. Автора не знаю и не могу получить у него разрешение на публикацию. Поэтому передам только его содержание. Объяснялся

в любви к Капустному листу Кролик, погрузив мордочку в кочан капусты. В это время объяснялась в пламенной любви к Кролику Лиса, медленно подкрадываясь к нему. Одновременно объяснялся в любви к лисе Охотник, который надеялся с помощью лисьего воротника наладить отношения со своей возлюбленной. Капустному листу все это надоело. С порывом ветра он взмыл вверх, и вся любовная цепочка быстро распалась.

Итак: «Я тебя люблю, я без тебя жить не могу!» Если слышишь такое объяснение в любви, знай, что оно всегда искреннее, но подумай, не любовь ли это голодного волка к ягненку.

91. Когда тебе объясняются в любви, выясни, чего от тебя хотят и в чем она будет проявляться, и ты поймешь, любовь ли это.

92. Любовь как беременность. Либо она есть, либо ее нет. А если она небольшая, то создай ей условия, и она станет большой.

93. От только что начавшейся любви так же легко избавиться, как от беременности с небольшим сроком.

94. Если не повезло в любви — расти, и твоя возлюбленная из головы попадет в грудную клетку, потом в живот, затем в малый таз, а там и в унитаз.

Совет тем, кто понимает, что объект любви недостоин того, чтобы по нему вздыхать, но выбросить его ни из головы, ни из сердца не удается. Специально для них вставляю свою статью «Наркоманическая любовь».

Итак: если не повезло в любви — расти, и твоя возлюбленная из головы попадет в грудную клетку, потом в живот, затем в малый таз, а там и в унитаз.

95. Любовь как дерево: когда она только зародилась, ее легко выкорчевать, когда разрослась — трудно.

96. Расставшись с любимой, не встречайся, а если вынужден встречаться, не разговаривай, а если вынужден разговаривать, не откровенничай, а говори по пустякам. Пусть новости о тебе она узнает со стороны.

97. Спокоен в эротической любви тот, кто имеет пирамиду любви.

Пирамида любви — это женщины, которые меня любят и которых я люблю. На вершине та, с которой я имею еще и сексуальные

отношения. Если та, которая на вершине, меня разлюбит, трагедии не будет, хотя и будет неприятно. Подобную пирамиду следует иметь и женщинам. Только не путайте любовь с сексом. На вершине пирамиды та женщина, которую я люблю и которая меня любит, и мы еще занимаемся сексом. Если та, что наверху, разлюбит меня, то тогда из кадрового резерва мне нужно будет подобрать одну, с которой я займусь сексом.

Многие боятся потерять своего сексуального партнера и попадают в зависимость к нему. Они начинают вести себя не так, как им хочется, а так, чтобы понравиться партнеру. Поведение становится неестественным, и они теряют то, что хотели удержать. А когда человек не боится потерять, то его поведение становится естественным и спонтанным. Тогда есть больше шансов сохранить возле себя сексуального партнера.

Итак: спокоен в эротической любви тот, кто имеет пирамиду любви.

98. Завоевав сексуального партнера, оставайся таким же, каким был, когда его завоевывал, а не становись таким, каков ты есть.

Неосознаваемая ложь у нас распространена повсеместно. Она везде губительна, но особенно при построении любовных и семейных отношений. Мужчина и женщина в момент развития отношений стараются показать себя с наилучшей стороны, стараются показать себя даже лучше, чем на самом деле. Они понравились друг другу и решили пожениться, фактически СОВЕРШЕННО не зная друг друга. Но... на цыпочках долго не простоишь. Обман раскрывается и ... наступает разочарование, которое можно спрогнозировать и, следовательно, предотвратить. Поэтому, завоевывая сексуального партнера, лучше всего быть самим собой, а не кем-то другим. А если уж хочется что-то из себя корчить, то целесообразнее представлять себя хуже, чем ты есть на самом деле.

Итак: завоевав сексуального партнера, оставайся таким же, каким был, когда его завоевывал, а не становись таким, каков ты есть.

99. Не кричи на того, кого любишь. Криком любви не завоюешь, лишь ненависть получишь.

100. Когда ты кого-то или что-то пытаешься завоевать, подумай, сможешь ли удержать. Помни: сложно удержать, а не завоевать.

101. Любовь не может быть слабой. Если чувство слабое — значит, это не любовь.

102. Это на Солнце могут быть пятна, но не на любимом (-ой). Здесь — особенности.

Когда проходит любовь, особенности становятся недостатками. Когда ты у любимой стал замечать недостатки, прежде чем пытаться с ними бороться, подумай, не прошла ли любовь? Когда ты любил, твоя любимая мило картавила, когда любовь прошла, стал раздражить ее выговор.

Итак: это на Солнце могут быть пятна, но не на любимом (-ой). Здесь — особенности.

103. Нельзя полюбить женщину, если не любишь женщин.

Несколько измененный афоризм Лоуэна, известного на Западе психотерапевта. Он прав. Если я не люблю женщин, то и моя любовь к конкретной женщине будет отравлена моей нелюбовью к женщинам. Если бы еще избавиться от религиозных, возрастных, сословных, расовых, национальных и прочих предрассудков, то проблема выбора сексуального партнера была бы достаточно легкой. С одним таким человеком, истинным демократом, я хочу вас познакомить. Это великий поэт Древнего Рима Овидий Назон. Вначале мне это стихотворение показалось развратным, теперь представляется образцом не декларируемой, а истинной демократии и хорошего психологического здоровья, когда человек, встретившись с тем или иным явлением, пытается найти в нем прежде всего достоинства.

Любовные эллегии. Книга II, глава IV.

Я никогда б не посмел защищать развращенные нравы,
Ради пороков своих лживым оружьем бряцать.
Я признаюсь — коли нам признанье проступков на пользу, —
Все я безумства готов, все свои вины раскрыть.
Я ненавижу порок... но сам ненавистного жажду.
Ах, как нести тяжело то, что желал бы свалить!
Нет, себя побороть ни сил не хватает, ни воли...
Так и кидает меня, словно корабль на волнах!..
Определенного нет, что любовь бы мою возбуждало,
Поводов сотни — и вот я постоянно влюблен!
Стоит глаза опустить какой-нибудь женщине скромно, —
Я уже весть запылал, видя стыдливость ее.
Если другая смела, так, значит, она не простушка, —
Будет, наверно, резва в мягкой постели она.
Встретится ль строгая мне, наподобье суровых сабинок, —
Думаю: хочет любви, только скрывает — горда!
Коль образованна ты, так нравишься мне воспитаньем;
Не учена ничему — так простотою мила.

И Каллимаха стихи для иной пред моими топорны, —
Нравятся, значит мои, нравится мне и она.
Та же и песни мои, и меня, стихотворца, порочит, —
Хоть и порочит, хочу и ей запрокинуть бедро.
Эта походкой пленит, а эта пряма, неподвижна, —
Гибкою станет она, ласку мужскую познав.
Сладко иная поет, и льется легко ее голос, —
Хочется мне поцелуй и у певицы сорвать.
Эта умелым перстом пробегает по жалобным струнам, —
Можно ли не полюбить этих искуснейших рук?
Эта в движеньи пленит, разводит размеренно руки,
Мягко умеет и в такт юное тело сгибать.
Что обо мне говорить — я пылаю от всякой причины, —
Тут Ипполита возьми: станет Приапом и он.
Ты меня ростом пленишь: героиням древним подобна, —
Длинная, можешь целое ложе занять.
Эта желанна мне тем, что мала. Прельстительны обе.
Рослая, низкая — все будят желанья мои.
Эта не прибрана? Что ж, нарядившись, прекраснее станет.
Та разодета: вполне может себя показать.
Белая нравится мне, золотистая нравится кожа;
Смуглой Венерой и той увлекаюсь подчас.
Темных ли пряди кудрей к белоснежной шее прильнули:
Славою Леды черных волос красота.
Светлы они? — но шафраном кудрей Аврора прельщает...
В мифах всегда для меня нужный найдется пример.
Юный я возраст ценю, но тронут и более зрелым:
Эта красою милей, та подкупает умом...
Словом, какую ни взять из женщин, хвалимых в столице,
Все привлекают меня, всех я добиться хочу!

Зря казнит себя Овидий. Если бы мы все были бы такие, может быть, семьи были бы прочнее. Думаю, что не он бросал женщин, а они его бросали по бедности его. Это видно из его творчества. А с такой психологией он быстро влюблялся в другую.

Послушайте еще рассказ одного из моих подопечных.

«Когда я избавился от скверны патриархата, национальных и сословных предрассудков и полюбил женщин, то жена моя стала значительно лучше в моих глазах. Я в полном объеме оценил всю ее душевную красоту и искренность, заметил, что она многое делает лучше, чем я, понял, что она была и есть опора нашей семьи. Даже ее комплименты в мой адрес и восхищение мною стали более ценными для меня. Ведь они идут от человека, мнение которого многого стоит, да она уже и имеет от меня все, что я могу дать. Да и к замечаниям я стал внимательнее прислушиваться».

Моей жене этот афоризм и стихи Овидия не понравились. А зря! Если бы я не жил по этому принципу, то, может быть, сейчас полю-

бил бы более молодую и более высокую. А сейчас она мне нравится своим зрелым возрастом и небольшим ростом, ну и всем остальным, что в ней есть.

Итак: нельзя полюбить женщину, если не любишь женщин.

104. Добивайся только королевы. Она, конечно, может отказать. Но откажет королева! Но ведь и некоролева может отказать!

105. Наука любви нужна, когда нет любви.

106. Женщинам, воюющим за мужчину: кто тянет на себя, тот проигрывает.

107. Женщинам, воюющим за мужчину: зачем вам нужен этот дурак. Неужели ему непонятно, что вы — лучше всех!

108. Любовь не имеет эпитетов.

Очень важное положение. Любой эпитет показывает, что этого качества в чувствах вашего партнера к вам нет. Проверьте. Сильная любовь — а разве любовь бывает слабой? Искренняя любовь — а разве любовь может быть неискренней? Настоящая любовь — а разве бывает ненастоящая любовь? Поэтому, если к словам «я тебя люблю» добавляется еще что-то, то можно сомневаться, а любовь ли это, если к этому чувству необходима еще какая-то приправа. Тогда все вместе сойдет за любовь. Плохо то мясо, которое нельзя есть без гарнира.

Итак: любовь не имеет эпитетов.

109. Если ваш сексуальный партнер запрещает вам учиться, значит, он вас не любит.

110. У любви нет проблемы выбора.

110а. Тот, кто в тебе нуждается и без тебя не может обойтись, тот тебя не любит. Его к тебе влечет нужда. Но влечение его к тебе искреннее и более сильное, чем любовь.

110б. Тот, кто без тебя может обойтись и тем не менее хочет быть с тобой, не исключено, что он тебя любит.

111. Когда речь идет о любви, помни, что ошибку тебе простят, а медлительность — нет.

112. Не думайте о партнере, а думайте о себе — партнер от этого только выиграет.

Годится не только для дела любви, но и для дела.

«Я врач, но когда я лечу больного, я думаю только о себе. Я заранее предупреждаю пациента, что я не Бог, но я постараюсь сделать все, что смогу, для его выздоровления. Ведь не все зависит от меня. Многое зависит от материальных условий отделения, а еще больше, особенно при лечении неврозов, от самого больного. И если он не будет способствовать своему выздоровлению, то никакие мои усилия не помогут. Если я знаю, что не справлюсь с этим больным, то ему об этом говорю прямо и стараюсь, если это возможно, отказаться от его лечения. Если я знаю, что кто-то лечит эту болезнь лучше меня, я направляю пациента к этому врачу. Я не хочу для себя лишних неприятностей. Но ведь при таком подходе и пациент выигрывает.

Я педагог, но когда я учу кого-либо, я думаю только о себе. Поэтому я стараюсь не повторяться и преподавать не только содержательно, но и увлекательно, чтобы мои ученики не скучали. А если занятия платные, то плату за обучение мои ученики вносят не на первом занятии, а на третьем-четвертом. Это я делаю для того, чтобы избежать присутствия на моих занятиях тел, ибо мне нужны души. За первые два-три занятия те, кому все это не нужно, перестанут их посещать. У меня будет меньше разгильдяев. При бесплатных формах обучения я нарушителей дисциплины и двоечников отпускаю с занятий и ставлю им положительные оценки, только чтобы они МНЕ не мешали работать с отличниками. Инспекторы и проверяющие, не приходите ко мне на занятия, чтобы убедиться в этом и наказать меня. На моих занятиях посещаемость достигает 150 %. Просто двоечники, прогуляв одно-два занятия, узнают, что на занятиях интересно, и перестают их пропускать. Зато приходят на мои занятия те, кому можно было бы и не приходить: педагоги, студенты других курсов и потоков и пр.». Так говорил один из моих учеников.

В любви это правило тоже следует соблюдать. Ведь если я хочу получить любовь, то я не буду делать плохо своему партнеру.

Итак: не думайте о партнере, а думайте о себе — партнер от этого только выиграет.

113. Слезами любви не завоюешь, получишь лишь жалость.

114. Для многих любить — это значит навязать любимому (-ой) свой образ мысли, свой образ жизни и свой образ чувствования.

«Я, если бы была вашей женой, вас туда бы не пустила», — заявила одна женщина своему любимому, когда узнала, что он устал в одной очень сложной командировке, где неплохо заработал и про-

двинулся в достижении своей цели. И она еще рассчитывала на взаимность! Вот поэтому его женой она никогда не станет.

Итак: для многих любить — это значит навязать любимому (-ой) свой образ мысли, свой образ жизни и свой образ чувствования.

115. И бабник, объясняясь в любви, заявляет своей любимой, что он бабник: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел. Ты необыкновенная».

Умная женщина понимает, что ее сравнивают с другими красавицами и теми, которых ее пассия считает обыкновенными.

Итак: и бабник, объясняясь в любви, заявляет своей любимой, что он бабник: «Такой красивой, как ты, я никогда не видел. Ты необыкновенная».

116. Советуется тот, кто не хочет взять на себя ответственность. Зрелый человек просит помощи. Отсюда: не давай советов, особенно, кем быть и с кем быть.

117. Когда человек плачет об усопшем родственнике, не исключено, что он плачет не о печальной судьбе усопшего, а о тех благах, которых он лишился в связи с его уходом в мир иной.

Послушайте, как причитают по умершему: «На кого ты нас оставил, что мы будем без тебя делать» и т. п. И горе их искренне. И лишь один раз я слышал, как плакал человек по покойнику. Это была женщина 52 лет, которая похоронила своего мужа-ровесника. «Я женщина сильная, я проживу без него. Мне жаль, что он так рано ушел». Кстати, прожили они жизнь хорошо. Там, где совместная жизнь с покойником была плохая, слез больше. Не муки ли совести изливаются слезами?

Может быть, по покойнику плачут и чаще. Но я ведь больше общаюсь с людьми невротичными.

Итак: когда человек плачет об усопшем родственнике, не исключено, что он плачет не о печальной судьбе усопшего, а о тех благах, которых он лишился в связи с его уходом в мир иной.

118. Послушай, как человек других ругает. Это он дает себе характеристику.

Если человек назвал меня глупцом, то он, безусловно, прав в том, что он глупец. Что касается меня, то это еще необходимо исследовать. Может быть, он и прав. Но в отношении него сомнений нет. Если я на самом деле умный, а он назвал меня глупцом, то кто он? А если я дурак, то он дурак вдвойне, так как глупо связываться с

дураком. В психологии существует неписаное правило, которое гласит: «Психолог никогда не ошибается. Но если то, что он приписал обследуемому, неверно, то оно верно по отношению к самому психологу». Правило может помочь во многих случаях. Как-то я сказал своему знакомому еще в годы застоя о том, что у меня скоро должны выйти две книги. Он меня предупредил: «Смотри, никому не говори, а то напишут анонимку!» Что он сказал о себе? Я не могу утверждать, что он в своей жизни писал анонимки, но уверен, что мысли такие у него возникали.

Итак: послушай, как человек других ругает. Это он дает себе характеристику.

119. Дай мне совет, и я узнаю, кто ты.

Привожу рассказ одного моего подопечного.

«У меня были неприятности с начальством. Я стал советоваться с друзьями. И вот какие советы мне дали. «Выступи открыто на собрании и скажи все начальству при всех». «Пойди к вышестоящему начальнику и подай жалобу». «Напиши анонимку в Москву». «Перейди на другую работу». «Дай подарок начальнику». «Начинай ему льстить». Но ни один из этих приемов для меня не подходил. Ругаться в открытую не хватало эмоциональных сил, да и страшновато было. Писать анонимки и давать взятки было страшно, льстить противно. Я воспользовался приемами психологического айкидо. Мне удалось наладить отношения с начальством без лести, подарков, анонимок и не пришлось увольняться с работы. Кроме того, я узнал суть своих знакомых».

Итак: дай мне совет, и я узнаю, кто ты.

В. Медицинские афоризмы для пациентов и врачей

120. Не лечись у врача, который гарантирует тебе стопроцентное выздоровление.

121. Не лечись у больного врача. Каждый может передать другому только то, что сам имеет.

Вы, конечно, поняли происхождение этого афоризма. Он идет от Гиппократа, который советовал врачу исцелить себя самого. Афоризм имеет стопроцентное применение только к врачам-психотерапевтам, практикующим личностно-ориентированные методы и не пользующимся медикаментозной терапией в стратегических целях. Здесь врач как бы является таблеткой. А если таблетка испорченная, как она может помочь больному? Как может помочь больному в решении его проблем врач, который сам этих проблем решить не может? Как он может научить больного быть успешным в работе и

счастливым в семейной жизни, если сам не может этого добиться? Он сможет только сказать, чего не следует делать, но он не в состоянии будет сказать, как следует поступить. И даже если в своих высказываниях он будет прав, он все равно будет неубедителен. В значительной мере это относится к врачам, лечащим хронические психосоматические заболевания вне обострений (гипертоническая болезнь, атеросклероз, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма и др.). Острые состояния может лечить и больной врач.

Итак: не лечись у больного врача.

122. Не обращайся за помощью к врачу, с которым ты вместе отдыхаешь.

Врач может успешно работать только в рамках лечебного учреждения, ибо и для диагностики, и для лечения требуется довольно сложная аппаратура. На отдыхе врач сможет оказать только первую помощь. Вот почему квалифицированный врач не рассказывает своим знакомым на отдыхе, что он врач. А если это становится известно, то отказывается заниматься лечением. Заявляют на отдыхе о себе только неквалифицированные врачи, которые не пользуются авторитетом среди своих коллег и пациентов по постоянному месту жительства. На отдыхе такой врач может чувствовать себя героем. Но вам-то он зачем нужен?

Итак: не обращайся за помощью к врачу, с которым ты вместе отдыхаешь.

123. Болезнь человеку на то и дана, чтобы он остановился и подумал, туда ли он идет. Если он об этом подумает, то болезнь превратится во благо, если нет — то в трагедию.

Не верите мне, послушайте рассуждения Сократа и его собеседника в диалоге «Хармид». Пересказывать античных авторов дело неблагодарное — все равно получится длиннее. Перейду на цитирование: «Как не следует пытаться лечить глаза от головы и голову — отдельно от тела, так и не следует и лечить тело, не леча душу, и у эллинских врачей именно тогда бывают неудачи при лечении многих болезней, когда они не признают необходимости заботиться о целом, а между тем, если ЦЕЛОЕ *(сейчас и далее выделено мною. — М. Л.)* в плохом состоянии, то и часть не может быть в порядке. Ибо все — и хорошее и плохое — порождается в теле и во всем человеке душою, именно из нее все проистекает, точно так же как в глазах все проистекает от головы. Потому-то и надо прежде всего и ПРЕИМУЩЕСТВЕННО лечить душу, если хочешь, чтобы и голова и все остальное тело хорошо себя чувствовали. Лечить же душу... должно соответствующими заклинаниями, последние же представляют со-

бой не что иное, как ВЕРНЫЕ речи: от этих речей в душе укореняется РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ, а ее укоренение и присутствие облегчают внедрение здоровья и в области головы и в области всего тела.

...Пусть никто не вздумает убеждать тебя излечить ему голову с помощью этого лекарства, если он прежде не даст подлечить с помощью заговора его душу. Ныне распространенной среди людей ошибкой является попытка некоторых из них лечить либо одним из этих средств, либо другим. Он (*Учитель Сократа. — М. Л.*) наказывал весьма настойчиво, чтобы я не поддавался на уговоры ни богатых людей, ни знатных, ни красивых и НЕ ПОСТУПАЛ БЫ ВОПРЕКИ ЭТОМУ НАСТАВЛЕНИЮ. Я же послушаюсь его (ведь я же поклялся ему, так что мне необходимо повиноваться!), и если ты пожелаешь, согласно наставлениям чужеземца, предоставить мне душу, чтобы заговорить ее заговором, то я присовокуплю к этому и лекарство; если не пожелаешь, то у меня нет средства помочь тебе, мой милый Хармид.

Критий, услышав, мои слова, воскликнул:

— Мой Сократ, головная боль была бы для юноши истинным даром Гермеса, если бы вынудила его ради головы усовершенствовать и свой разум».

Вот из-за этой последней фразы я поместил сюда столь длинный отрывок. От болезни будет только тогда толк, болезнь только тогда станет БЛАГОМ, когда человек поймет, что причина его болезни в несовершенстве его души.

Итак: болезнь человеку на то и дана, чтобы он остановился и подумал, туда ли он идет. Если он об этом подумает, то болезнь превратится во благо, если нет — то в трагедию.

124. Тревожный человек губит того, о ком он тревожится.

Не верите? Да фактов миллион! Мама боится, что ребенок простудится, кутает его. Он не закаляется и действительно простужается. Муж не хочет волновать свою тревожную жену, пытается быстрее попасть домой и, переходя улицу, попадает под машину. А вот вам и клинический пример. Мужчина 37 лет, часто болеющий, имеющий «букет» психосоматических заболеваний (язвенная болезнь желудка, хронический бронхит, гепатохолецистит и еще что-то), поступил к нам в клинику для оформления группы инвалидности или полного излечения (таково было требование начальства). Одним из основных факторов, вызвавших болезнь, было желание не тревожить свою тревожную мать. Он, придя домой, каждый день в десять вечера звонил о том, что уже дома. Были и еще некоторые, казалось бы, безобидные требования. Судьба их развела по разным городам. Нелепость этого правила скоро стала мешать его жизни. Телефон иногда не работал, и он вынужден был бежать на переговорный пункт, который находился далеко от дома, чтобы сказать

маме, что уже пришел домой. Как-то его избили, когда он возвращался после такого звонка. Не звонить он не мог. Мама при задержке посылала телеграмму-молнию.

Первая жена не выдержала и ушла от него. Вторая тоже радости от такой сыновней любви не испытывала. В семье сложилась напряженная обстановка. На производстве из-за тревог матери он отказывался от некоторых командировок, которые таили в себе элементы опасности. Он начал болеть. Появился «повод» отказываться от некоторых поручений. Работник он был толковый. Как-то он выдвинул одну идею и сформировал группу для ее реализации. Они задерживались допоздна в лаборатории, где не было телефона с междугородной связью. Группа задерживалась довольно часто допоздна, но он вынужден был уходить так, чтобы позвонить матери из дома в 10 вечера. Вскоре его из группы исключили. Работа была столь ценной, что получила Государственную премию. О его переживаниях можно не рассказывать. Думаю, что эти волнения здоровья не прибавляли. Кстати, одним из существенных моментов в его лечении был разрыв невротической сцепки мать—сын. Мама теперь знала, что, если идет звонок от сына в 10 вечера, он извещает о большой беде.

Итак: тревожный человек губит того, о ком он тревожится.

125. У спокойного человека руки сухие и теплые, у тревожного — влажные и холодные.

Тревожный человек иногда не осознает тревоги, ибо он старается подавить ее фоновым мышечным напряжением. Если так продолжается долго, то он и этого мышечного напряжения не замечает. На выходе у тревожного человека руки влажные и холодные.

Итак: у спокойного человека руки сухие и теплые, у тревожного — влажные и холодные.

126. К сожалению, лекарства помогают, но, к счастью, ненадолго.

Немного поясню. Я не противник лекарств. Есть болезни, которые без лекарств не вылечишь. Это практически все острые заболевания, а из хронических — эпилепсия, сахарный диабет, некоторые психические заболевания и ряд других. Но неврозы вылечить лекарством невозможно. Здесь нужна коррекция невротической личности. А это процедура длительная, и лекарства здесь уместны. На их фоне все проходит быстрее и легче. Но, к сожалению, после облегчения пациенты перестают работать над собой. Я одному пациенту назначил лекарства и помог снять выраженный навязчивый страх смерти. Он мне дал слово, что будет работать над собой и заниматься в психотерапевтической группе. Я его предупредил, что это обязательное условие — иначе будет обострение. Состояние его после приема лекарств, к сожалению, действительно быстро улучшилось,

и он исчез из моего поля зрения. Работой над собой он, конечно, не занимался. Месяца через три он пришел в тяжелейшем депрессивном состоянии. Мы и на этот раз ему помогли. После этого он уже систематически занимался работой над собой, личностным ростом и больше не болел. А если бы улучшение длилось дольше?

Итак: к сожалению, лекарства помогают, но, к счастью, ненадолго.

127. Если врач тебе не помог или вскоре после улучшения возникло обострение, ищи другого врача.

Но вначале подумай, выполнил ли ты его рекомендации. В моей практике были такие случаи, когда больные многие годы лечились у одного и того же врача без особого эффекта. Затем, сменив доктора, быстро достигали улучшения. На вопрос, почему они не сделали этого раньше, вразумительного ответа они дать не могли. Чаще всего оправданием было одно слово: «Неудобно было!» Это любимая отговорка невротика. Вы же знаете, что неудобно делать. Сменить врача удобно и для больного, и для врача. Когда от меня уходят больные к другому врачу, который помог моему больному, то я иду к этому врачу учиться.

Итак: если врач тебе не помог или вскоре после улучшения возникло обострение, ищи другого врача.

128. Врачу: если знаешь, что не сможешь помочь, — откажись от больного.

Если в течение 3 месяцев нет эффекта, пригласи консультанта или передай для ведения другому врачу.

Я своим пациентам на первой беседе говорю, что они вольны от меня уйти к другому врачу в любой момент.

Итак: если знаешь, что не сможешь помочь, — откажись от больного.

129. Врачу: никогда не обещай больному, что ты его вылечишь, а обещай, что сделаешь все, что можешь.

Афоризм возник из латинской пословицы «Natura sanat» (Природа лечит). Если больной не соблюдает режима лечения, то выздоровление невозможно. Это верно даже при лечении хирургических болезней. Врач только сопоставляет обломки при переломе. Скорость заживления зависит от организма. «У победителей раны заживают быстрее». Выздоровление при правильных действиях врача зависит и от больного. Что я могу сделать, если больной не соблюдает режима питания после операции на желудочно-кишечном тракте, пытается ходить, когда еще не зажил перелом, не хочет заниматься лечебной гимнастикой и т. д.?

Итак: никогда не обещай больному, что ты его вылечишь, а обещай, что ты сделаешь все, что в твоих силах.

130. Больному: не лечись у врача, который гарантирует тебе стопроцентное выздоровление. Не все зависит от него.

Правило, обратное предыдущему. В разъяснениях не нуждается.

131. Если предложение тебя устраивает, соглашайся с первого раза. Второй раз могут не предложить.

132. И даже если оно тебя не устраивает, все равно согласись в принципе, а потом откажи из-за деталей. Сразу не отказывай. Ведь партнер программирует согласие.

133. Не оправдывайся, ибо оправдание есть нападение.

134. Не оправдывайся, а задавай вопросы.

135. Предлагай сотрудничество только один раз.

Афоризм возник из восточной мудрости: «Уговаривать — значит насиловать».

136. Не жди, когда начнут тебя критиковать, критикуй себя сам.

137. Обращайся за помощью не к другу, а к профессионалу.

Для профессионала твое дело — его дело, ибо свои дела у него в порядке. К сожалению, многие обращаются за советами к своим близким, а не к профессионалам. Но следует помнить, что каждый советует исходя из своего жизненного опыта. Его совет вам не подойдет, ибо вы — другая личность. А если бы были точно такой же, как друг, то и сами бы додумались.

Итак: обращайся за помощью не к другу, а профессионалу.

138. Спокойно принимай комплименты.

Ты их заслужил у того, кто их тебе сделал. Скажите ему спасибо. Ты ничем ему не обязан. Наоборот, он должен тебе. Просто, кроме комплиментов у него ничего нет. А если после этого идет просьба, то это не комплимент, а лесть. Истинный комплимент никогда не сопровождается просьбой, но иногда подарком. Послушайте рассказ одного доктора, который проходил у нас курс психологии общения.

«Когда я был молодым врачом, меня часто хвалили мои знакомые. Я развешивал уши. Дело заканчивалось дополнительной работой, довольно часто вне рамок моей компетентности. Отказать было стыдно, выполнение просьбы вызывало тревогу из-за неуверенности в точности рекомендаций. Вскоре я был настолько занят, что времени не оставалось для себя, ни для семьи.

Когда я стал знакомиться с психологией общения, то научился принимать комплименты и не делать ненужной работы.

Диалог с таким «вампирчиком» протекал следующим образом:

Лиса Патрикеевна: «Дорогой доктор! Какой вы чудесный врач!»

Я: «Да, Л.П., я действительно чудесный доктор. Мне приятно слушать комплименты в свой адрес вообще, а от вас вдвойне (тут нужно сделать небольшую паузу), ибо за этим не стоит никакой просьбы, тогда как другие...

Однажды (кстати, всего один раз!) ко мне как-то постучался один незнакомый мне человек. Он сказал мне, что хочет сделать мне подарок. Он объяснил за что. Он читал мою книгу «Если хочешь быть счастливым». Используя рекомендации, напечатанные в этой книге, он изменил свою судьбу к лучшему. Поэтому он хочет сделать мне подарок. Не принять его не было возможности. Ведь ему от меня ничего не было нужно. Он уже все от меня получил. Я почувствовал себя как артист, которому после выступления приносят цветы. Вы знаете, это было приятно. Тогда я придумал еще более сильный ответ льстецам. «Спасибо, Лиса Патрикеевна, за ваш комплимент, а где же ваш подарочек? Я готов его принять!»

Пока я его еще не успел апробировать. Моя лечебная практика закончилась. Но, может быть, вы, дорогие мои читатели, найдете случай его применить. Я думаю, что вы сможете отличить льстеца от искренне восхищающегося вами и не обидите хорошего человека.

Забыл! Был еще один забавный случай. Студент из Сибири попросил номер моего счета в банке, чтобы переслать деньги за применение одного из афоризмов из первого издания этой книги. Его использование принесло ему большую прибыль. Я был тронут, ответил ему благодарственным письмом и попросил отложить оплату до окончания института.

Итак: спокойно принимай комплименты.

139. Если тебе льстят — обманут, если восхищаются — предадут.

Хочу еще раз подчеркнуть, что все правила, о которых я пишу, не знают исключений. Почему подчеркиваю именно здесь. Могу и это объяснить. Большинство моих подопечных жалуются на то, что их обманывали или предавали. Меня эта тема весьма заинтересовала, и я написал статью «Психология предательства», которую здесь публикую полностью. Те, кого я убедил, могут ее не читать.

Итак: если тебе льстят — обманут, если восхищаются — предадут.

140. Нередко заботливые родственники приносят человеку больше вреда, чем откровенные враги.

Они блокируют его развитие, делая за него то, что он должен делать сам.

141. Для некоторых болезнь — единственный способ оказаться в центре внимания.

142. Квалификация психотерапевта обратно пропорциональна количеству даваемых советов.

Подумайте над афоризмом, дорогой мой читатель, и поймете, что я прав. С моим подопечным ничего не произойдет, если он начнет вести дела в соответствии с моими советами. Моя задача, чтобы, работая со мною, он научился принимать решения и нести за это ответственность. Через какое-то время он тогда сможет без меня обойтись. Нельзя же вечно лечиться! По-моему, это правило применимо и к психологу.

Итак: квалификация психотерапевта обратно пропорциональна количеству даваемых советов.

Г. Окрошка

143. Не разрывай отношений с партнером в конфликте. Вначале помирись — потом разойдись.

144. Есть единственная уважительная причина разрыва отношений и увольнения с работы — невозможность личностного роста в сложившихся условиях.

Некоторые пояснения. Если на работе нет оборудования, которое необходимо для твоей работы и не в твоей компетенции его достать, то тогда следует уволиться и перейти на работу, где это оборудование есть. Как, например, может дальше работать физик, если ему для его исследований нужен синхрофазотрон, а в лаборатории, где он работает, его нет и в принципе быть не может. Конечно, ему следует уйти оттуда и перейти на работу туда, где это оборудование есть.

Это же относится и к семейной жизни. Уйти от супруга (-и) следует тогда, когда совместное проживание тормозит твое личностное развитие, а не из-за ссор.

Итак: есть единственная уважительная причина разрыва отношений и увольнения с работы — невозможность личностного роста в сложившихся условиях.

145. Налаживая отношения, меняй себя, а не перевоспитывай партнера.

Помни, что перевоспитать другого человека нельзя. Можно перевоспитать только себя.

Шопенгауэр это как раз и растолковывает:

«В детстве не имеют никакого понятия о неумолимости законов природы и о неизменной устойчивости вещи в ее существе: дитя верит, что даже безжизненные вещи будут делать ему небольшие уступки... Только в результате зрелого опыта мы начинаем понимать

непреклонность человеческих характеров, в силу которой ни мольба, ни уговоры, ни указания на примеры, ни благодеяния не могут принудить их отказаться от своих свойств... Лишь после того, как мы познаем это наглядно и глубоко, мы отказываемся от попыток переубедить людей, изменить их и переделать на свой лад; а вместо этого мы школим себя в том направлении — как бы миримся с ними, поскольку мы не можем обойтись без них, и как бы удаляемся от них, поскольку мы решительно не можем идти вместе с ними».

Итак: налаживая отношения, меняй себя, а не перевоспитывай партнера.

146. Когда мешок прорывается, из него вываливается то, что в нем содержится.

Афоризм услышал я от одного из моих подопечных. У него были сложные взаимоотношения со своей возлюбленной. Во время конфликтов она честила его всякими словами типа «предатель», «изменщик». Были выражения и покрепче. Когда она успокаивалась, то тут же просила прошения, объяснялась в любви и превозносила до небес. Конечно, ему следовало бы разойтись с ней сразу же после первого конфликта, но он этого не сделал. Постепенно частота и выраженность скандалов становилась все больше, а перерывы между ними все меньше. Он решил с ней расстаться. Она ему сказала: «Я бы никогда себя так не вела, если бы ты меня не провоцировал». На что он и ответил: «Когда мешок прорывается, из него вываливается то, что в нем есть». И действительно, без конфликтов никто не живет. Но в конфликте каждый ведет себя в соответствии со своим внутренним содержанием. Может, только в выраженном конфликте и становится видимым величие человеческой души. И ни одно слово, ни один поступок, совершенный в конфликте, нельзя считать случайным. Именно они и характеризуют личность. В спокойной обстановке некоторые отрицательные качества своей натуры удается скрыть или закрасить. В конфликте все выворачивается.

Мне часто приходится заниматься разбором и улаживанием семейных и производственных конфликтов. Бог ты мой, чего только не говорят люди друг о друге и тем не менее просят вернуть мужа (жену) или помириться с партнерами по производству! Очень трудно растолковать, что все пойдет по прежнему сценарию, но только в более выраженной степени.

За все время многолетней практики я только два раза встречал правильный, как мне кажется, способ разрыва отношений: один при семейном, другой — при производственном конфликтах.

В семье. Они жили счастливо 30 лет. У них уже были взрослые Дети. Он ушел к другой. ЕЕ подруги советовали поднять скандал, заявить на производство мужу (ОН был ответственным работником), избить соперницу. Послушайте ее ответ. Его можно считать этало-

ном: «Я с ним была счастлива тридцать лет. Он тоже достоин счастья». Через четыре года муж вернулся в семью. ОНА его приняла без всяких упреков.

На производстве. Партнер по работе поддерживал его много раз. ОН к этому так привык, что в своих расчетах всегда учитывал такое участие. Вдруг он заметил холодность в отношениях и отказ в сотрудничестве. Объясняться партнер не захотел. Тогда ОН сказал следующее: «По-видимому, я нанес вам большую обиду, и вы имеете право со мной больше не общаться. Я вам признателен за все хорошее, что вы мне сделали, и буду всегда это помнить. Теперь я ухожу из вашей жизни. Но если я вам чем-нибудь смогу быть полезен, вы можете в любой момент обращаться ко мне. Чем смогу, тем помогу». Их отношения наладились где-то через полгода.

В «мешках» этих людей не было яда психологического конфликта.

Многим использование этого афоризма помогло. Они были тверды в своих решениях, научились говорить «нет», и им удалось избежать многих неприятностей.

Итак: когда мешок прорывается, из него вываливается то, что в нем содержится.

147. Выслушивай партнера до конца, если не хочешь выдать своих тайн.

Если ты перебиваешь партнера, то предвосхищаешь его мысль. Но фактически чаще ты просто высказываешь свою. Поскольку этого правила мало кто придерживается, изобразив затруднение в формулировании своей мысли, можно узнать о намерениях партнера, и даже тайных.

Итак: выслушивай партнера до конца, если не хочешь выдать своих тайн.

148. Не бойтесь прощать, и прощайте как можно быстрее.

Прощая человека, я как бы умаляю степень вреда, который он мне нанес. Следовательно, ничего особенно плохого, за что следовало бы на него обидеться, он мне не сделал.

Итак: не бойтесь прощать, и прощайте как можно быстрее.

149. Когда понял, что причинил вред партнеру, проси прощения, но не жди, чтобы тебя простили.

Может быть, вред, который вы ему причинили, столь серьезен, что простить он вам не может. Раскаяние необходимо прежде всего вам. Тогда в следующий раз вы уже так поступать не будете. К сожалению, многие выучиваются просить прощения, не испытывая раскаяния, и очень удивляются тому, что их не простили. А иногда еще и возмущаются: «Я же попросил прощения! Что еще вам нуж-

но?» Корень этого алгоритма уходит в раннее детство, когда ребенка заставляют формально просить прощения и приучают его тем самым к лицемерию.

Итак: когда понял, что причинил вред партнеру, проси прощения, но не жди, чтобы тебя простили.

150. Не прощай вслух, если не простил в душе. Иначе сам станешь лицемером.

151. Учись прощать.

Для этого нужно постараться извлечь пользу из вреда, который тебе причинили, и тогда еще и будешь этому человеку благодарен. Одной моей подопечной, работнику бюджетной сферы, ее начальник перекрыл все каналы для дополнительного заработка. Она вынуждена была уволиться со злостью на начальника. Попав в безвыходное положение, она использовала свои хорошие организаторские навыки и стала крупным бизнесменом. Теперь она не только его простила, но и весьма признательна ему за увольнение.

Итак: учись прощать.

152. Когда ты сострадаешь близкому, то всегда немного еще и радуешься хотя бы тому, что это не случилось с тобой.

Поэтому можете не бояться делиться своими бедами с другом. Вы не только его огорчите, но и обрадуете. Еще Ларошфуко указывал, что «в неприятностях наших друзей есть что-то не неприятное». Люди с охотой оказывают помощь ближнему, если это не сильно вредит их интересам. А если позволите себе помочь, то поможете другу удовлетворить чувство собственной значительности. В общем, не бойтесь обращаться за помощью. Только не очень много просите.

Итак: когда ты сострадаешь близкому, то всегда немного еще и радуешься хотя бы тому, что это не случилось с тобой.

153. Если тебе человек врет, значит, он что-то дурное против тебя замыслил.

Ибо, как утверждал Шопенгауэр, «источником лжи всегда служит намерение распространять господство своей воли на другие индивидуумы, отринуть их волю, чтобы тем удобней утверждать свою; следовательно, ложь, как таковая, происходит от несправедливости, зложелательства, злости. Кто откровенен, тот не питает ничего дурного».

Итак: если тебе человек врет, значит, он что-то дурное против тебя замыслил.

154. Нужно стараться доказать, но не убедить.

Доказательства строятся по законам логики. В убеждении больше внушения. Докажите умному партнеру правильность вашей мысли, тогда его никто не сможет переубедить.

Итак: нужно стараться доказать, но не убедить.

155. Общаясь с другим человеком, помни, что ты не только видишь в нем себя, но и модифицируешь его поведение. В присутствии других он вел бы себя иначе, может быть, гораздо лучше.

156. Если тебя страстно желают, то ненадолго.

157. От сексуального партнера следует требовать только сексуальное, а не психологическое.

Некоторые, общаясь с сексуальным партнером, хотят компенсировать свой психологический изъян и попадают к нему в зависимость. ОН несколько замкнутый, а она раскованна в общении. ОН без нее не мог. Как только научился общаться, сразу перестал в ней нуждаться и от нее зависеть.

Итак: от сексуального партнера следует требовать только сексуальное, а не психологическое.

158. Общайся со всеми так, как будто ты общаешься с Богом.

159. Общайся со всеми людьми так, как будто они знают все твои тайные помыслы, даже те, которых лучше бы было не иметь вовсе.

160. Если обещали незначительное — обязательно выполните, если что-то значительное — выполните, если можете выполнить. Умный человек не будет рассчитывать на значительное, но на незначительное — будет.

161. Не обманывай. За обман обязательно будешь наказан: обществом при разоблачении, самим собою — из-за страха разоблачения.

162. Хочешь отомстить врагу — приумножь свои личностные качества, но не воюй с ним.

163. Добейся успеха, и ты узнаешь, сколько у тебя друзей.

164. Когда общаетесь с человеком, решите, хорош он или плох. Если решили, что плох, то перестаньте с ним об-

щаться. Если решили, что хорош, то не придирайтесь к мелочам.

Правило годится не только на работе, но и в семье. Прежде чем ревновать жену, реши, шлюха она или нет. Если нет, значит, не изменяла. Если шлюха, значит, если не изменила сейчас, то изменит в другой раз. Так решайте — жить с ней или не жить, но в любом случае не цепляйтесь с подозрениями.

Итак: когда общаетесь с человеком, решите, хорош он или плох. Если решили, что плох, то перестаньте с ним общаться. Если решили, что хорош, то не придирайтесь к мелочам.

165. Прощай, не рассердившись, даже если не попросили прощения.

166. Вначале попроси то, в чем тебе не откажут, а затем то, что тебе нужно.

167. Когда советуешься, говори всю правду, если не хочешь обмануть себя.

168. Не понял — спроси. Еще раз не понял — переспроси. Если опять не понял, больше не спрашивай, не пытай партнера и не ставь его в идиотское положение, а пойди и спроси у другого. Этот уже лучше объяснить не сможет — или, может быть, тебе еще не дано это понять.

169. Объясняющему: объясняй не более двух раз. Далее ссылайся на свою некомпетентность.

170. Не имей дело с завистником, ибо он возненавидит тебя, а ненависть от зависти неизлечима.

Если человек завидует твоему добру, он самое большее, что может тебе сделать, — отобрать твое добро. Если он завидует твоим личностным качествам, то он убьет тебя, если не сможет их приобрести. Вспомни сказку о Спящей царевне. Завистник — всегда бездельник. Тот, кто занят своим делом, не может быть завистником. Ему просто не хватает на это ни времени, ни энергии.

Итак: не имей дело с завистником, ибо он возненавидит тебя, а ненависть от зависти неизлечима.

171. Когда хочешь узнать, как к тебе относятся люди, рассказывай о своих планах и мечтах. Тот, кто о тебе плохого мнения, будет их критиковать как несбыточные. Тот, кто к тебе хорошо относится, будет стараться подсказать, как это сделать. Кроме того, тут узнаешь и многое другое.

172. Рассказывай о своих успехах всем знакомым. Друзья обрадуются, враги огорчатся.

173. Рассказывай о своих успехах незнакомым. Ленивые посчитают тебя хвастуном. Люди успеха захотят подружиться.

174. О несчастьях говори только профессионалу, который сможет помочь. Друзьям о них не говори, ибо это их огорчит, врагам тоже, ибо это их обрадует.

175. При решении перестать общаться старайся расстаться мирно. Легче потом еще раз встретиться.

176. Помни, что твоему партнеру нужны не твои старание и усердие, а результаты твоей работы.

177. Когда хочешь возвысить себя, предложи партнеру услугу. Когда хочешь возвысить партнера, попроси его об услуге.

178. С волками жить — по-волчьи выть. Но волком для этого становиться необязательно.

Дополнение к известной пословице принадлежит моему ученику Сергею Лавреневу. Красочно иллюстрирует мысль А. Маслоу, который советует надеть на себя накидку конвенциональности, когда находишься в обществе невротических личностей.

179. С больным нужно разговаривать как со здоровым, но не требовать от него как от здорового. С ребенком нужно разговаривать как со взрослым, но не требовать от него как от взрослого.

180. Истинная победа та, где ты завоевал душу партнера по общению.

181. При выборе сексуального партнера положись на чувства, но связывайся с ним только после того, как твой выбор утвердил твой разум. Если с умом у тебя все в порядке, все будет хорошо.

182. Не бойся повторяться. Тому, кто тебя любит, это не мешает.

183. Бьют в одну щеку — убирай и другую.

184. Говори так, чтобы тебя мог понять тот, кто хочет тебя понять.

185. Если хочешь, чтобы тебя полюбили:
1. Дай на себе заработать.
2. Не лезь в чужие дела.
3. Помогай только тогда, когда об этом просят.

186. Нравиться нужно себе, начальнику и сексуальному партнеру. Остальные пусть стараются понравиться тебе.

187. Когда добиваешься успеха в любви, веди себя после так же, как в процессе успешного ухаживания.

188. Если у тебя есть друг, значит, у тебя нет любимой (-го). Или не будет. Друг отобьет.

189. Когда слишком хорошо оформление, подумай все-таки, а не хотят ли тебя обмануть.

Это я о сексуальных отношениях.

190. При низкой самооценке с людьми не общайся, сиди дома и повышай самооценку или иди учиться.

191. Когда не везет в любви, подумай, все ли хорошо на производстве.

192. Хочешь к кому-нибудь приблизиться — войди к нему в доверие.

Когда теряешь в уважении, выигрываешь в доверии. Это мысль З. Фрейда. Дело в том, что в уважении есть элемент страха. Когда человек начинает тебе доверять, он ведет себя с тобой свободнее. Но уровень уважения к тебе падает.

Итак: хочешь к кому-нибудь приблизиться — войди к нему в доверие.

193. Считать нужно деньги, которые у тебя в кармане, а сделанным то дело, которое уже сделано.

194. Нельзя и не нужно избавляться от инстинкта, можно и необходимо только удовлетворить его требования, чтобы он нам не досаждал.

195. Из двух зол выбирай третье.

У нас люди часто не видят третьего решения из-за того, что ограничивают площадь поиска, а иногда не знают способов решения. Обычно его удается найти. Чаще всего это развитие сбоку или из-

менение отношения к ситуации. Например, рассматривай врага как тренажер, жену — как автомат, и т. п.

Итак: из двух зол выбирай третье.

196. Испытать хорошее стоит, даже если точно знаешь, что продолжения не будет. Многие отказываются от любви, ибо считают, что вечной она не будет из-за... (разницы в возрасте, месте проживания, национальности и пр.).

197. Заботься о себе, а твой сосед сам о себе позаботится.

198. Гарантию, что тебя никогда не бросят, может дать только больной человек.

Это я о любви.

199. Чтобы в тебе не видели человека с гонором, в общении старайся искать признаки, по которым твой партнер превосходит тебя, а не те, по которым ты превосходишь его.

3. Производство

1. Слушайся начальника глупого, потому что он глуп, слушайся начальника умного, потому что он умен. С умным договорись, глупого обдури.

А если не можешь обдурить, то не говори, что он глуп, а подумай, не глуп ли ты сам. И если ты вдруг придешь к такому неутешительному выводу, я тебя поздравляю: сделан очень важный шаг для выхода из глупого состояния. Если очень хочется ослушаться начальника, то лучше ослушаться умного начальника. Если ты вдруг окажешься прав, то он скажет тебе спасибо. Но не дай бог тебе ослушаться глупого начальника и оказаться правым — наживешь врага на все время совместной работы.

И зачем тебе спорить с глупым начальником. Если он в результате поумнеет, то его ждет повышение. Неужели это является целью твоей жизни?

Афоризм родился из библейского: «Не спорь с глупым по глупости его, чтобы не стать подобным ему; не спорь с глупым по глупости его, чтобы он не возвысил себя в глазах своих».

Приведу пример из практики:

Главный врач одной из психиатрических больниц отдал распоряжение вести больных и делать врачебные назначения психологам. Кто знает порядки в медицине, тот сразу поймет, что глупее распоряжения придумать нельзя. Ведение историй болезни — святая обязанность врача, и только врача. Лечащие врачи мо-

ментально выделили по нескольку больных для психолога. Но заведующий отделением этих больных стал вести сам.

Ругались они около месяца и стали заклятыми врагами. Ему бы выполнить его распоряжение и подстраховать психологов в плане лекарственных назначений. Больные бы не пострадали, но в историях болезни осталось бы письменное подтверждение глупости главного врача больницы, которым воспользовались бы вышестоящие проверяющие больницу чиновники, если бы среди них присутствовали враги этого неразумного начальника.

И вообще, чем больше глупых распоряжений своего начальника ты выполнишь, тем быстрее его снимут.

Итак: слушайся глупого начальника, потому что он глуп, слушайся умного начальника, потому что он умен. С умным договорись, глупого обдури.

2. Не думайте о деле, а думайте о себе. Дело от этого только выиграет, а вы тем более.

Я врач, но думаю я только о себе и о получении для себя большого количества благ. Могу я их получить только в том случае, если буду хорошо лечить больных. Это будет способствовать росту моего авторитета, рекламировать мою деятельность. И я буду стараться их хорошо лечить не для них, а для себя. Их выздоровление для меня более важно, чем для них самих. Я обратил внимание на этот факт при лечении больных неврозами. Некоторые из них на неосознаваемом уровне не хотят излечения. Но мне приходится преодолевать их сопротивление, ибо МНЕ важно, чтобы они выздоровели.

Я педагог, но думаю только о себе и о получении для себя большого количества благ. Могу я их получить только в том случае, если мои ученики будут успешно осваивать программу, а после этого лучше устраиваться в этой жизни. Если этого не произойдет, то никто ко мне не будет приходить учиться. Таким образом, усвоение новых знаний и новых навыков становится не только делом моих учеников, но и моим делом. Для меня это даже важнее, чем для самого обучающегося. Поэтому от нерадивых учеников я избавляюсь, даже если они предлагают мне высокую оплату.

Я писатель, но думаю только о себе и о получении для себя большого количества благ. Могу я их получить только в том случае, если мои книги принесут вам пользу. Вот почему я стараюсь их писать как можно лучше и каждый раз прошу вас воздержаться от покупки, если у вас есть хоть малейшие сомнения в целесообразности ее приобретения, с удовольствием прочитываю ваши похвальные письма и с пользой — критические.

Если я думаю о себе, я всегда буду работать, если уж я взялся работать, то в полную силу, независимо от того заплатили мне много или мало, или вообще не заплатили. И вообще, даже если меня никто не зовет работать (в случае безработицы), я все равно буду

работать. Ведь в процессе работы происходит шлифовка старых навыков и наработка новых. Если этого не делать, то произойдет деквалификация, и когда представится случай, то ты им не сможешь воспользоваться.

Афоризм возник, когда я увидел на стадионе видного футболиста, который интенсивно тренировался, хотя накануне его исключили из команды. Я поинтересовался, почему он так рьяно все делает, ведь его выгнали. Ответ его был таков: «Если я сейчас не буду тренироваться, то тогда меня потом никуда и не пригласят». И действительно, вскоре он играл в другой команде.

Очень важное замечание для нашего времени и для тех, кто временно остался без работы.

Я всегда прошу и своих учеников и своих пациентов думать только о собственных интересах и совсем не думать обо мне. Мне от этого будет только лучше. Если мне удается их убедить в этом, дела начинают идти у нас гораздо успешнее.

Нередко пациенты скрывают ухудшение своего состояния, так как им «неудобно обидеть такого внимательного доктора». Или для того, чтобы побыстрее выписаться, говорят, что им стало лучше, тогда как на самом деле им лучше не стало. Тем самым они наносят вред себе. Но и врачу они не делают лучше. Если бы он получил обратную связь, то, может быть, он немного поработал бы над собой и помог бы пациенту. А так он, прощаясь с больным, уверен, что действовал правильно. В аналогичном случае он сможет принести вред и другому больному.

Я разрешаю своим ученикам перебивать меня, когда им становится неинтересно меня слушать. Когда они начинают так поступать, т. е. действовать в своих интересах, они приносят пользу не только себе, но и мне. Я меняю или тему, или стиль изложения.

Строгие начальники, которые призывают своих подчиненных думать не о себе, а только об интересах дела и болезненно реагируют на все замечания, приносят большой вред и себе, и подчиненным, и производству.

Но нужно еще уметь правильно думать о себе и правильно давать обратную связь, так чтобы себе не повредить. Для этого и устраиваются психологические тренинги.

Итак: не думайте о деле, а думайте о себе.

3. Лучше искать ошибки у себя, чем у начальника. Свои ошибки я могу исправить, и это будет способствовать моему росту.

4. С умным просто, с дураком сложно.

Это понятно без длинных разъяснений. Умный тебя поймет. Не надо будет долго объясняться, оправдываться. Умный — как япон-

ская техника, сложная по конструкции, но простая в управлении. Дурак устроен примитивно. Сложность общения с ним заключается в том, что он не осознает, что он дурак. Особенно опасен дурак образованный.

Афоризм навеян изречением из Библии: «Лучше встретить медведицу, потерявшую своих детей, чем дурака с его глупостями», народным фольклором: «Лучше с умным потерять, чем с дураком найти» и другой житейской мудростью.

Итак: с умным просто, с дураком сложно.

5. «Благословляйте преследующих вас, ибо гонят они вас, не ведая сами, к светлому будущему».

Афоризм Елены Рерих. Но, по-моему, она его заимствовала почти полностью из Евангелия. Привожу его, ибо жизнь многих моих пациентов является точной иллюстрацией этого положения.

Послушайте речь одного из них. Он ее произнес, когда прощался с коллективом, в котором успешно много лет работал. А уволился он, потому что переезжал на работу за рубеж, где специально для него организовали научную лабораторию. Он избавился от трагического сценария благодаря своим преследователям.

«Выйти из сценария самому так же трудно, как вытащить себя за волосы из болота. Поэтому я сейчас хочу назвать тех людей, которые очень мне помогли тем, что преследовали меня или ставили в трудное положение. Я в это время считал их врагами. Сейчас я хочу воздать им благодарность и благословить.

К 15 годам я был самым разнесчастным человеком в своих собственных глазах. Волосы у меня были как у барана, глаза — как у жабы (так меня дразнили сверстники), толстым как поросенок и неуклюжим как колбаса (это характеристика преподавателя физкультуры). Они не хотели со мной общаться. Тогда я не понял, как много они для меня сделали. Если бы они меня не дразнили, то я водился бы с ними и разделил бы их в основном печальную участь. Я знаю их жизненные истории. А тогда я на них обижался. Теперь же я хочу сказать им большое спасибо.

Противоположным полом я заинтересовался рано. Уже когда мне было 11 лет, мне понравилась одна девочка. Но, к моему счастью, она меня отвергла. Она предпочла меня другому, который к 50 годам стал алкоголиком. Я же думал, что она меня отвергла, потому что во мне мало хороших нравственных и деловых качеств. Я старался их приобрести, а когда приобрел необходимый душевный капитал, я потерял к ней всякий интерес. А сейчас я хочу сказать ей спасибо за то, что она меня отвергла, хотя тогда я очень переживал и обижался на нее.

Когда мне было 16 лет, мне опять повезло. Подарок судьбы. Со мной не захотела встречаться одна девушка. Я знаю ее жизненный путь. Если бы моя судьба не вмешалась, а свела нас, ничего путного из этого бы не вышло. Сейчас я хочу сказать этой девушке, теперь уже очень больной и несчастной женщине, спасибо за то, что она меня отвергла, хотя тогда я очень переживал и

обижался на нее. Тот, к кому она ушла, позднее играл специально для меня в одном фешенебельном ресторане.

Когда я оканчивал школу, мне опять повезло. Меня не утвердили с золотой медалью. Если бы я получил ее, то поступал бы на физмат. Но тогда я очень переживал, а надо было радоваться. Сейчас я хочу сказать спасибо тому чиновнику (хотя я его в глаза не видел), не утвердившему мне пятерку по математике, которую мне поставили школьные учителя.

В институте я занялся наукой. Но в аспирантуру меня не приняли.

Я же был призван в армию, службой в которой тяготился, хотя теперь я понимаю, что без этого периода моя жизнь была бы неполноценной. Я продвигался по специальности, а меня продвигали по административной должности. На учебу меня тоже не принимали. И опять я не знаю, кому сказать спасибо, кого благословлять. А ведь тогда я этих людей считал своими врагами.

Служил я тогда начальником службы полка. Без этого опыта я не смог бы разработать свою систему управления. Эту систему управления и сейчас не принимает мое ближайшее окружение. И я им за это благодарен. Мне удалось ее внедрить в более солидные учреждения, где руководители используют эту систему и очень ею довольны.

Но вернемся к моей службе в армии. Вел я себя неверно и после службы пытался совершенствоваться в своей специальности по ночам. Судьба тогда привела меня на больничную койку. Я был уволен из армии. И только тогда я понял, что навязанная мне специальность — это не мое, но только потому, что заболел. Спасибо судьбе, что выбила меня из моего сценария, хотя тогда я ее проклинал.

После увольнения в запас я решил заняться теоретической или лабораторной работой в 1967 году.

Но судьба опять мне благоволила. Какой-то чиновник в Москве не утвердил решение нашего института о зачислении меня в аспирантуру на теоретическую кафедру. Как я хотел бы сказать ему спасибо и благословить и его, но поисками его заниматься не буду. Я переживал, хотя надо было радоваться».

Так продолжалось много лет. Перехожу к концовке.

«Постепенно моя деятельность смещалась за пределы института. У нас началось кадровое движение, и меня без понятной для меня причины стала обходить молодежь. Причем мне даже не объясняли, почему так происходит. И я стал думать. Но долго мне думать не пришлось. Мне предложили работу, которая мне и не снилась. Поэтому я хочу благословить и тех, кто воспрепятствовал мне на этот раз. В общем, всем моим преследователям низкий поклон. Обращайтесь ко мне за помощью. Чем смогу, тем помогу.

А вам, всем моим друзьям и бывшим коллегам, я желаю счастья».

Итак: «Благословляйте преследующих вас, ибо гонят они вас, сами того не ведая, к светлому будущему».

6. Волевой руководитель — глупый руководитель.

Если у меня не хватает ума доказать своим подчиненным, что мое распоряжение разумно, целесообразно и его исполнение выгодно для моих подчиненных и учреждения (а именно такие распоряжения делают умные руководители), то тогда мне приходится исполь-

зовать волю. Волю приходится применять глупому преподавателю, когда он недостаточно умен, чтобы увлекательно проводить занятия, заставляет при помощи свой воли зазубривать материал. Это глупо, ибо такое знание непрочно и не приведет к умению. «В чем нет услады, в том и толку нет». Это уже У. Шекспир.

Глупы и родители, которые усилиями воли добиваются послушания от своих детей. Вот вам пример. Девочка по настоянию родителей с отвращением училась в музыкальной школе по классу фортепиано. Она ее окончила. Отдала аттестат родителям. Сейчас ей 45. За инструмент она ни разу не села. После нескольких месяцев работы в группе она впервые захотела поиграть на пианино. Ее родители умом не отличались, но воля была.

Я знаю одного писателя, который начал писать в позднем возрасте. Когда он учился в школе, его несколько раз заставляли переписать целую тетрадку так, чтобы там были одни пятерки, и тетрадь можно было бы отправить на выставку. Взять перо для него было пыткой. Писать он начал, когда появились компьютеры. Но и сейчас он перо в руки брать не может. Не знаю, умно ли поступили с ним учителя.

Итак: волевой руководитель — глупый руководитель.

7. Относись к своему подчиненному как к своему начальнику, ибо подчиненный в душе своей видит себя твоим начальником.

Самое интересное, что может прийти время, что он станет вашим реальным начальником. Таких случаев достаточно много. Не буду приводить примеры, они вам и так известны. Но не в этом дело. Это все-таки исключения, хотя довольно частые. А дело в том, что при таком подходе гораздо легче работать и управлять подчиненным.

Итак: относись к своему подчиненному как к своему начальнику, ибо подчиненный в душе своей видит себя твоим начальником.

8. Не борись с подчиненным: в любом случае проиграешь, даже если победишь.

В коллективе очень любят на неосознаваемом уровне, когда начальник воюет с кем-то из подчиненных. Остальным тогда спокойно. Вольно или невольно, осознанно или неосознанно, но они заинтересованы в продолжении этих петушиных боев до бесконечности, ибо в этот момент они чувствуют себя в безопасности. Но производительность труда падает. Для руководителя это проигрыш.

Кроме того, победа над подчиненным приводит к моральному поражению («со слабым связался»); поражение приводит к полной дискредитации и даже к снятию с должности.

Примеров искать не надо: Ельцина создал Горбачев своей борьбой с ним. Если бы он принял программу «500 дней», в любом случае остался бы в выигрыше. Если бы она провалилась, то авторитет Ельцина бы упал, а с престижем Горбачева ничего бы не случилось; если бы состоялась, то авторитет Горбачева бы повысился («стал выше личных разногласий»).

Мы разработали целую систему того, как избавляться от неугодных подчиненных, объединив силы самих подчиненных и оставшись в стороне от борьбы. Неугодные сами подают заявление об увольнении (см. «Командовать или подчиняться»). Между прочим, используя принцип сперматозоида, можно снять и начальника, объединив психологическим путем равных ему и вышестоящих начальников против него. Только тем, кто хочет этим заниматься, я советую помнить известное правило: «Некомпетентность не является причиной увольнения. Причиной увольнения может быть или сверхкомпетентность или сверхнекомпетентность». Вообще-то я не советую заниматься снятием начальника. Лучше время и усилия потратить на собственный рост.

Приведу лишь один пример борьбы с опозданиями.

Вот рассказ одного из моих учеников.

«Прежде всего я разрешил опаздывать: «Ради бога не суетитесь, когда едете на работу, а то попадете под машину. Но если опоздаете, то зайдите, не спрашивая разрешения, не объясняя причины опоздания и не становясь на цыпочки, когда проходите на место». Мое дело так начать работу, чтобы увлечь ею всех присутствующих. Тогда опоздавший, стараясь побыстрее войти в курс дела, начинает вопросами беспокоить окружающих, и они с гневом велят ему не опаздывать. На меня они тоже злятся за то, что я разрешаю опаздывать, но и этот гнев на меня все-таки направляют они на опоздавшего».

Начальники! Если вам необходимо без шума избавиться от неугодного подчиненного, приходите к нам. Мы вам поможем. Месяца через 2—3 он подаст заявление об увольнении, и вы еще раз убедитесь в правильности афоризма.

Итак: не борись с подчиненным: в любом случае проиграешь, даже если победишь.

9. Позаботься о том, чтобы узнать, правильно ли тебя понял твой подчиненный.

Проводил я как-то семинар в г. Кирове. Одна из его участниц попросила меня помочь ей вернуть мужа-алкоголика, который уже много лет причинял ей одни неприятности. Мы начали с ней работать на эту тему. В это время кто-то из участников спросил, не бывает ли у меня романов с моими подопечными, нередко очень привлекательными женщинами. Я вместо ответа на этот вопрос рассказал следующий анекдот:

«Некто, новоявленный Робинзон попал на необитаемый остров. Он кое-как оборудовал себе жилье, смог наладить процесс питания. Тогда стал актуальным сексуальный вопрос. И он решил поймать для этих целей обезьянку. Но сделать ему это никак не удавалось. Подошел он к берегу моря, пригорюнился и вдруг увидел, как коршун нападает на лебедя. Наш Робинзон убил коршуна, а лебедь превратился в прекрасную девушку. И, как в известной сказке, в благодарность предложила свою службу и выразила готовность выполнить любое его желание. Он немного подумал и попросил поймать обезьяну».

После этого я обратился к аудитории и спросил, могу ли я заводить романы даже с очень красивыми женщинами, которые пытаются поймать обезьян, а присутствующих на тренинге мужчин, в том числе и меня, в упор не видят.

Далее у меня шла работа с этой подопечной. Где-то она поддакивала вроде бы по делу, где-то не соглашалась. Но желание заказчика — закон для психолога. Написали мы всей группой амортизационное письмо с целью вернуть ей этого алкоголика. Вечером женщина пожаловалась на то, что она почти все забыла, своей подружке, с которой жила в одной комнате. Та с удивлением спросила: «Неужели все?». «Нет, запомнила только анекдот». Подружка попросила пересказать его. Вот этот пересказ, который шел под гомерический хохот всей группы:

«На необитаемом острове появился принц. Вдруг он захотел есть. Он взял лук и стрелы и погнался за зеленой обезьяной. Выбежал он на берег моря и видит там лебедя. Вдруг лебедь стал принцессой и говорит принцу: «Я твоя, я тебя люблю и хочу, бери меня». А он ей ответил, что она ему не нужна, и побежал дальше за зеленой обезьянкой».

Психологическая атмосфера в группе была хорошей, моя подопечная не обиделась, более того, после этого оздоравливающего смеха она осознала суть своей проблемы.

Мы рекомендуем, после того как отдано распоряжение, спросить подчиненного, как он собирается его выполнить. В процессе рассказа выясняется, что распоряжение было неправильно понято.

Итак: позаботься о том, чтобы узнать, правильно ли тебя понял твой подчиненный.

10. Не увольняйся с работы из-за конфликта, а только, если нет перспективы для личностного роста.

Дело в том, что конфликты связаны с особенностями личности конфликтующего. И если у меня был конфликт на этом производстве, то будет и на следующем. Другое дело, если на этом производстве нет возможностей для личностного роста. Тогда, конечно, нужно увольняться, даже если и нет конфликта.

А сам конфликт можно использовать в качестве возможности потренироваться, как правильно выходить из конфликта, а того, с кем конфликтуешь, использовать как тренажер. И только после того,

как вышел из конфликтных отношений, можно думать о том, стоит ли увольняться. Я разработал методику «психологическое айкидо», написал книгу с тем же названием, где описана техника выхода из конфликта. Многочисленные примеры показывают, что когда налаживаются отношения, тогда исчезает необходимость увольняться.

Есть еще один способ уйти от конфликтов — заняться интересным делом.

Вот рассказ одного из моих учеников, преподавателя психологии, который по моему совету и при моем содействии ко всем нагрузкам добавил еще и занятия психологией спорта:

«Когда я стал заниматься психологией спорта, меня настолько увлекла эта работа, что я перестал слышать, а следовательно, и реагировать на ругань своего начальника. А так как я не реагировал, то он ругать меня перестал. Для меня открылся новый мир, в котором я стал жить даже тогда, когда меня в нем не было».

Он довольно быстро, наладив отношения на кафедре, защитился, а вскоре тихо и мирно перешел на более интересную, более перспективную и лучше оплачиваемую работу, что тоже немаловажно.

Итак: не увольняйся с работы из-за конфликта, а только если нет перспективы для личностного роста.

11. Принимай предложение с первого раза; не заставляй себя упрашивать. Принимай предложение с первого раза — второй раз могут не предложить.

Правило очень важное. Навеяно латинской пословицей «Bis dat qui cito dat» («Дважды дает тот, кто дает быстро»). Если не можешь сразу же приступить к делу, дай принципиальное согласие. Ведь именно его ждет деловой партнер, когда делает вам предложение. У нас почему-то принято давать согласие с третьего раза. Первый ход всегда должен быть положительным, во втором может уже звучать мотивированный отказ. «Не хотите ли вы пойти со мной в кино? — Конечно, с удовольствием. Когда, на какой фильм?». Потом можно отказаться, сославшись на неподходящее время, на нежелание смотреть фильм. То же самое и в бизнесе. При такой форме отказа сохраняются хорошие отношения с партнером.

Я специально приучал себя давать согласие с первого раза. Я принимал приглашения к столу и в гости с первого раза. Вскоре я узнал, кто и как ко мне относится. Так же я поступал и в делах. Дураки и нахалы это воспринимали как слабость и садились на шею. Их было легко сбросить. Умные, деликатные и часто нерешительные люди ценили это очень высоко, становились инициативными и творческими в работе. Умение быстро давать согласие вам особенно пригодится, когда в вашем деле появится много конкурентов. Приглашают того, с кем легче договориться.

Так что тот, кто быстро дает свое согласие, нередко и дважды получает.

Это правило подходит и для любовных отношений.

Женщины! Любящий вас мужчина не сделает вам предложения второй раз, именно потому, что вас любит. То есть считает умной, ответственной, доброй, решительной и пр. Поэтому ваш отказ он будет считать продуманным и второго предложения вам не сделает.

Второй раз, и третий, и четвертый сделает предложение тот, кто в вас нуждается. Но он будет вас потреблять, а не любить.

Кстати, чаще всего мужья уходят от тех жен, которые вышли замуж после долгих уговоров.

Итак: принимай предложение с первого раза; не заставляй себя упрашивать. Принимай предложение с первого раза — второй раз могут не предложить.

12. Перед тем, как отказать (-ся), подумай; если уже отказал, будь тверд и не поддавайся на уговоры.

Прочтите предыдущее правило. Там найдется объяснение и этому. Источники — восточный афоризм: «Уговаривать — значит насиловать» и знаменитое правило Иисуса Христа: «Не клянись вовсе... Но да будет слово ваше: «да, да», «нет, нет»; а что сверх него, то от лукавого (Матф., 5;34, 37). Кстати, тот, кто уговаривает, обязательно обманет или предаст. «Клянусь вам (уверяю вас, можете не беспокоиться и пр.), что все счета ваши будут вовремя оплачены!» Если вам так говорят ваши партнеры, можете быть уверены, что все будет наоборот.

Ведь если вы отказали, то вы уже все обдумали. Ведь вам не привели новых доводов, а только уговаривали. Неужели вы легкомысленный человек?!

Итак: перед тем как отказать (-ся), подумай; если уже отказал, будь тверд и не поддавайся на уговоры.

13. Хочешь, чтобы о тебе думали хорошо, — отзывайся о себе плохо.

Проверенное правило. Только плохо следует отзываться о своих достоинствах. У меня для моего возраста (60 лет) не очень выраженная полнота и нет ярко выраженной лысины, хотя волосы заметно поредели. Если я хочу, чтобы обо мне думали хорошо, мне лучше пожаловаться на полноту и облысение. Но если я начну говорить, что у меня фигура Аполлона и достаточно густые волосы, то партнеры сразу же заметят залысины на лбу и некий явно лишний запас на животе.

Это очень важно, когда создаешь себе имидж в деловом мире. Этим приемом воспользовался герой пьесы А. Островского «На всякого мудреца довольно простоты». Он, знакомясь с сильными мира

сего, говорил о своей глупости. А когда ему замечали, что он не так уж глуп, то он отвечал, что это просто отдельные эпизоды. А умуразуму он хочет учиться у своих покровителей. Я сейчас все время ссылаюсь на свой склероз, и мои близкие уверяют меня, что это не так. С большим трудом я принимаю их версию, получая массу поглаживаний.

Итак: хочешь, чтоб о тебе думали хорошо, — отзывайся о себе плохо.

14. Рассказывая о себе, начинай с недостатков, рассказывая о другом, начинай с достоинств.

Совет устраивающемуся на работу перекликается с предыдущими правилами.

Вот примерный алгоритм такого разговора.

«Мне очень нравится, как работает мой коллега К. Он великолепно владеет техникой методики Х. Поэтому если вы рассчитываете на эту методику, то вам лучше обратиться к нему. Я обучался этой методике, использую ее в некоторых случаях, но предпочитаю работать методами Y, Z, N, O... (далее идет их перечисление). Но больше всего я предпочитаю работать теми методами, которые разработал сам».

При таком подходе у самого партнера возникает мысль, что названными методами претендент владеет великолепно. О том, что своими собственными претендент владеет лучше всего, партнер принимает как само собой разумеющееся. Помните, какими словами он хвалит своего конкурента.

Кроме того, здесь видна готовность овладеть и другими методами.

Итак: рассказывая о себе, начинай с недостатков, рассказывая о другом, начинай с достоинств.

15. Хвали даром, критикуй за деньги. А если не хочешь брать деньги за критику, то и не критикуй.

Этот совет предназначен прежде всего психологам и психотерапевтам. Он может пригодиться и всем молодым специалистам, у которых еще не изжита миссионерская позиция. Я часто нарушал это правило, когда стал заниматься современными методами психотерапии. Помню, как меня очаровал трансактный анализ. У меня возникла мысль, что если всех людей обучить трансактному анализу, то установится благополучие во всем мире. И я, где надо и где не надо, рекламировал трансактный анализ. Какое-то время меня слушали с удовольствием, затем небрежно, а потом и с плохо скрываемым раздражением. А ведь я всем хотел добра! Но благие намерения, сами знаете, куда ведут. Я приобрел репутацию относительно «доброкачественного» зануды, что в психиатрии называется легкой паранойяльностью, а в быту о человеке говорят, что он помешался на... В данном случае на трансактном анализе.

Почему так произошло? Ведь трансактный анализ призывает перестраивать личность, т. е. содержит в себе критику. А я, когда призывал заниматься трансактным анализом, следовательно, говорил тем, кого призывал это делать, что они несовершенны. А это уже форменное безобразие. Я понимаю, что дешево отделался.

Но пациенты мои были очень довольны. И правильно, ведь я за это получал деньги, если так можно назвать зарплату. То, что они за это платили, хотя и не прямо мне, а в виде налогов, они это понимали.

Но когда началась перестройка, и услуги медицинские и образовательные стали платными, я заметил, что те, кто лечился за плату, получали больший эффект, чем те, кто лечился бесплатно. При платном образовании усвоение материала также было гораздо выше, чем при бесплатном обучении.

Учился на платных курсах и я. Ни у кого не было и мысли, чтобы пропускать занятия, а как-то попался плохой преподаватель, то обучающие моментально предъявили претензии к нему и руководителям семинара. Нам его заменили.

Конечно, никто бесплатно не учится и не лечится, даже, если он и не вносит деньги в кассу. Все расплачиваются самым дорогим, что у них есть, — временем, которое во много раз дороже, чем самые большие суммы. Кроме того, убыток идет еще и от того, что человек не получает той прибыли, которую он мог бы получить при успешном лечении и обучении. Но такова уж природа человека, что он считает только те деньги, которые уходят из его кармана. В этом плане купленная читателем моя книга может принести ему больше пользы, чем прочитанная мною на эту же тему блестящая лекция.

Так что, дорогие мои читатели, если вы сейчас и читаете критику в свой адрес, то я правил не нарушил. Я критикую вас за деньги. Вы за эту книгу заплатили, а какая-то их доля попала и мне.

Сейчас нам удается показать нашим подопечным, что их учеба дорого оплачивается. Мы предлагаем оценивать время не по тому заработку, который вы имеете, а по тому, какой хотите получать в будущем.

Ведь если вы хотите в будущем зарабатывать 100 долларов в час, то, следовательно, 1 час потраченного даром времени на один час оттягивает получение такой зарплаты.

Может быть, тогда вы не будете бесплатно критиковать.

А вот хвалить других можно даром и сколько угодно и даже не только можно, но и нужно. И чем больше, тем лучше. Нами разработана целая система подхалимажа, которая дает желательный результат, при этом подхалим не чувствует себя униженным.

Итак: хвали даром, критикуй за деньги.

16. Никогда не оправдывайся, ибо оправдание есть нападение.

Это совет подчиненному. Если вы оправдываетесь, вы тем самым заявляете своему начальнику, что он неправильно вас ругает, что он ошибся, что он дурак. Поэтому при всяком вашем оправдании начальник будет чувствовать себя оскорбленным и найдет у вас более существенный проступок, где вы уж точно виноваты.

Послушайте рассказ одного моего ученика.

«Меня ругал мой начальник за плохое выступление следующими словами: «Ты хреново выступил!»

Я ему ответил таким образом:

«Да, я действительно хреново выступил. Ведь когда я выступал, то думал, что выступил хорошо, но теперь, после вашей критики понял, что выступил хреново. Но что сделано, то сделано. Хреновое выступление у меня получилось потому, что я его не согласовал с вами. Теперь, когда мне нужно будет выступить, то я свое выступление согласую с вами, и оно хреновым тогда не будет!» На следующий день начальник жаловался на то, что у него болели верхние зубы, хотя стоматолог дырок в зубах не нашел».

Итак: никогда не оправдывайся, ибо оправдание есть нападение.

17. Хвали при всех, ругай один на один.

Это уже совет начальнику. Здесь действует принцип идентификации. Несколько слов о феномене идентификации. В магазине я играю роль покупателя, и всех людей, находящихся в магазине не за прилавком, я идентифицирую с собою и считаю их тоже покупателями. На тему покупок я и могу начать разговор практически с любым.

Идентификация на неосознаваемом уровне объединяет людей. Когда вы хвалите кого-то из своих подчиненных при всех, то и другие будут стараться делать то же самое, думая, что и их похвалят. Повышается инициатива подчиненных. Когда вы ругаете подчиненного при всех, вы их объединяете против себя, ибо практически любое замечание воспринимается подчиненными как несправедливое или по форме, или по сути. Подчиненные на неосознаваемом уровне объединяются против вас. Развивается страх, а инициатива падает. Когда ругают один на один, тяжесть наказания смягчается индивидуальным вниманием. Все-таки не каждый подчиненный вхож в ваш кабинет. Да и выйдя из кабинета, он может говорить все что угодно.

Недавно узнал, что нечто подобное говорил Солон более двух тысяч лет назад. Когда я узнал об этом, я одновременно и обрадовался и огорчился. Обрадовался, что сам додумался до хорошей мысли, огорчился за дефекты своего школьного образования.

Итак: хвали при всех, ругай один на один.

18. Один раз поругал — семь раз похвали.

Правило вытекает из особенностей строения головного мозга. Дело в том, что для нормального функционирования нам необходимо: чтобы 60 % раздражителей были эмоционально нейтральны, 35 — эмоционально положительными, и только 5 % могут быть отрицательными. Поэтому и необходимо после того как поругал, семь раз похвалить, если хочешь, чтобы твой подчиненный успешно работал или ученик что-нибудь усваивал.

Я не ругаю своих партнеров и учеников не потому, что я хороший человек, а потому, что смысла нет. Ведь на то, чтобы после брани потом семь раз похвалить, уходит много времени: да и как придумать 7 похвал, после того как крепко отругал? Как часто приходится наблюдать в лечебных учреждениях на утренних «пятиминутках», которые нередко длятся до 50—60 минут, власть имеющий всех накрутит так, что потом, чтобы прийти в себя, врачи отыграются на медсестрах, те на санитарках, а последние... на больных. Настоящая работа начинается часа через полтора. Вот где резерв рабочего времени! То же самое наблюдается почти повсеместно.

Начальники! Если вам уж так хочется ругать своих подчиненных, то ругайте их в конце дня. Отреагируют они в семье. Подумайте, скажется ли это благоприятно на производстве?

Итак: один раз отругал — семь раз похвали.

19. Не предлагай своих услуг. Жди, когда тебя об этом попросят. Выполняй просьбу другого, когда сделал свои дела.

Когда ты предлагаешь свои услуги, если тебя об этом не просят, то выступаешь в роли избавителя, который лучше знает, что нужно твоему партнеру по общению, чем он сам. Иначе говоря, когда ты предлагаешь свои услуги, то тем самым демонстрируешь свое превосходство перед своим партнером. Если это будет часто повторяться, в лучшем случае вызовешь к себе неприязнь, в худшем — ненависть. Неприязнь, если твои услуги окажутся бесполезными или вредными, ненависть — если принесут партнеру большую пользу. Кроме того, если ты делаешь хорошее партнеру без его просьбы, то, принимая твои услуги, он чувствует, что он тем самым тебя облагодетельствовал. Не рассчитывай, что такого рода услугами ты вызовешь к себе уважение. А вот презрение, так это точно.

Послушайте рассказ мамы, которая вняла моему совету. Пришла она ко мне с жалобой, что ее десятилетний сын ничего не хочет делать для себя. Я ей посоветовал выполнить это правило. Она оставила сына в покое. «Вначале, конечно, было что-то невообразимое. Перелом начался, когда он в течение недели не менял белую рубашку, и ему учительница сделала замечание. Он попросил, чтобы я ему ее постирала. Я в это время была занята и пообещала это сделать,

после того как закончу свои дела. Но ему было невтерпеж. Тогда я попросила его налить воду в тазик. Он это сделал. После этого я попросила насыпать стирального порошка и так далее, пока он сам не постирал рубашку. Когда он лег спать, я ее, конечно, перестирала, а утром похвалила его и сказала, что стирает он лучше меня и ему не следует доверять мне столь важное дело».

Еще один пример.

Женщина 45 лет, пользующаяся на производстве большим уважением, жаловалась, что ее великовозрастный (20 лет) сын ей грубит. Выяснилось, что она активно делала за него всю домашнюю работу: стирала, готовила, подавала на стол и т. п. Кроме того, она приглашала его к столу, ругалась, разыскивая его грязные носки для того, чтобы их постирать, или провожая его в институт, чтобы он не опоздал. А он еще был недоволен качеством услуг, злился, что будили его раньше времени, и т. п. Когда она перестала предлагать свои услуги, т. е. перестала готовить по его заказу, разыскивать его белье для стирки, звать к столу и будить по утрам, то буквально через месяц он стал просить ее, благодарил и никогда не выражал недовольство качеством работ, ибо слышал фразу: «В следующий раз сделаешь сам».

Очень опасно предлагать свои услуги и на производстве. Все знают, что инициатива наказуема. Но не знают, что здесь действует закон судьбы. Когда человек предлагает свои услуги, он попадает в треугольник судьбы (преследователь — избавитель — жертва).

Мои подопечные приходят ко мне в роли жертв. В процессе психологического тренинга они перестают вести себя как избавители и, следовательно, не попадают в положение жертв.

К сожалению, в семьях воспитание детей идет в стиле «избавителя». Родители делают за детей то, что они должны делать сами. Развитие детей блокируется. Вырастая, они не в состоянии жить сами и садятся таким родителям на шею.

Вы можете меня спросить: «А почему просьбу другого следует выполнять после того, как сделал свои дела?» Отвечу! Чтобы лучше выполнить просьбу другого и не возненавидеть его. Ведь если ты выполняешь просьбу другого, а твои дела не в порядке, ты не можешь просьбу другого выполнить спокойно и, следовательно, качественно.

Итак: не предлагай своих услуг. Жди, когда тебя об этом попросят. Выполняй просьбу другого, когда сделал свои дела.

20. Делающему карьеру: не стой на склоне — поднимайся вверх или спускайся вниз; не ходи по кругу — меняй путь.

Хуже всего быть вторым. Первый стоит на вершине и видит следующие вершины. Второй смотрит в задницу первого и ничего кроме этой задницы не видит.

Один из моих подопечных с успехом использовал это правило. Когда его друг, с которым он раньше был на равных по служебной

лестнице, стал руководителем, мой подопечный отказался стать вторым лицом. И оказался абсолютно прав. Он уволился и с помощью друга создал свое подразделение, которое работает в содружестве с предприятием товарища. Может быть, твоя гора и пониже, но все же со своей вершины ты видишь больше, чем когда стоишь на склоне более высокой горы.

Вторая часть афоризма, казалось бы, не нуждается в больших разъяснениях, но когда анализ показывает, что человек идет неверным путем и следует сменить алгоритм своего поведения, и он сам это понимает, часто слышишь примерно следующее: «Я так долго шел этим путем, что теперь мне уже поздно менять что-нибудь». Они же не хотят, что-либо менять в себе и в своей жизни и напоминают того алкоголика, которому велели бросить пить. Он отвечал, что ему уже поздно. Когда ему говорили, что бросить пить никогда не поздно, то он говорил, что раз никогда не поздно, то он это сделает как-нибудь в другой раз. Я, придерживаясь точки зрения великого психотерапевта и философа В. Франкла, который считал, что учиться и изменить путь никогда не бывает рано и не бывает поздно, а всегда бывает в самый раз.

Наше время как раз и демонстрирует продуктивность смены пути. Посмотрите, сколько людей у нас изменили образ жизни, профессию, место жительства и достигли успеха!

Итак: делающему карьеру: не стой на склоне — поднимайся вверх или спускайся вниз; не ходи по кругу — меняй путь.

21. Если твой подчиненный хуже тебя соображает, радуйся, что он не сможет занять твое место.

22. Если твой подчиненный тебя не понимает, значит, сам виноват — не умеешь объяснять или не знаешь своего подчиненного и даешь ему такие поручения, выполнить которые он не в состоянии.

23. Если хочешь, чтобы твои распоряжения выполнялись, давай их тем подчиненным, которые эти распоряжения смогут выполнить.

Последние три совета при их выполнении приводят к тому, что исчезает раздражение в процессе управленческой деятельности. Руководитель больше размышляет и практически перестает кричать. Кстати, о крике. Мне очень нравится восточная пословица: «Если бы криком можно было построить дом, то ишак построил бы целую улицу». Сейчас уже точно установлено, что скандал — это аналог секса. Кричат, как правило, сексуально неудовлетворенные люди. А на крик криком отвечают точно такие же. У сексуально удовлетво-

ренного человека физических сил и психологической энергии на крик просто не хватает.

Итак: если хочешь, чтобы твои распоряжения выполнялись, давай их тем подчиненным, которые эти распоряжения смогут выполнить.

24. Лучше сделать маленькое дело, чем подавать большие надежды.

Совет начальникам, педагогам и особенно тренерам, которые хотят воспитать чемпионов, чтобы они не делали ставку на тех, кто подает большие надежды, а на тех, кто постоянно делает что-то, что приближает его к цели.

Итак: лучше сделать маленькое дело, чем подавать большие надежды.

25. Надеется бездельник, деловой человек действует.

Одну из своих книг я начал словами: «Говорят, надежда умирает последней, я б ее убил первой». И первое, что я стараюсь сделать для своих подопечных, — это убить в них надежду, что все как-то перемелется, утрясется, стерпится, слюбится. Если мне это удается, и они начинают действовать, то я уже уверен, что у них пойдет все как надо.

Итак: надеется бездельник, деловой человек действует.

26. В группу человек идет не для укрепления группы, а для удовлетворения своих потребностей. Он готов сделать все для укрепления группы, если уверен, что группа удовлетворит его потребности.

Рекомендация для руководителей. Те, кто ее выполняют, перестают говорить бессмысленные слова о чести коллектива, о необходимости сплотить коллектив, не призывают проявлять инициативу, подавать рационализаторские предложения. Они просто стараются создавать лучшие условия для тех, кто лучше работает, не заводят любимчиков, поощряют инициативу и готовы поддержать подчиненного в любую трудную минуту его жизни. И коллектив сплачивается, сотрудники проявляют инициативу, подаются интересные предложения для улучшения работы.

Итак: в группу человек идет не для укрепления группы, а для удовлетворения своих потребностей. Он готов сделать все для укрепления группы, если уверен, что группа удовлетворит его потребности.

27. В формальной группе — руководитель, в неформальной — лидер, в толпе — вождь. Власть руководителя определяется инструкцией, власть лидера и вождя абсолютна.

OCR 2006 Alex Fritzler

Это следует учитывать руководителю при построении своих взаимоотношений с подчиненными и идти на контакт для решения деловых и психологических вопросов только с лидерами неформальных групп, а не пытаться дойти до каждого человека.

Итак: в формальной группе — руководитель, в неформальной — лидер, в толпе — вождь. Власть руководителя определяется инструкцией, власть лидера и вождя абсолютна.

28. Руководитель администрирует — лидер управляет.

Нередко руководитель не является лидером, тогда ему приходится администрировать. Даже если он и добьется положительных производственных результатов, то только за счет своего здоровья. Если руководитель часто болеет, то он лидером не является. Кстати, наибольший процент психосоматических заболеваний (гипертоническая болезнь, инфаркты, инсульты, язвенная болезнь желудка, бронхиальная астма и пр.) среди тех, кто администрирует.

Итак: руководитель администрирует — лидер управляет.

29. Если человек имеет три и более групп, значит, он несчастен или по крайней мере неблагополучен.

Мы собираемся в группы для того, чтобы удовлетворять свои потребности. Для этого достаточно двух групп: производственной и семейной. Если в этих группах потребности удовлетворить не удается, то приходится заводить третью. На производстве всем руководящие должности не дашь. Умный руководитель заводит тогда кружки, спортивные секции, художественную самодеятельность и пр. А то ведь пойдет в другую группу, а там могут и переманить. Кстати, сманивают обычно далеко не самого плохого работника. Жены жалуются, что мужья уходят к друзьям играть в шахматы или в преферанс, ездят на рыбалку, ходят на охоту и пр. Но им не приходит в голову научиться играть в шахматы или преферанс, пойти с мужем на рыбалку и охоту. Умные женщины догадываются разделить увлечение мужа.

Итак: если человек имеет три и более групп, значит, он несчастен или по крайней мере неблагополучен.

30. Хороший работник всегда хочет занять место начальника.

Если хочешь иметь хороших работников, расти сам и освободи свое место подчиненному. Компетентный, растущий руководитель подбирает и поддерживает тех подчиненных, которые стремятся расти, и смогут занять его место, когда он его освободит, и старается уволить тех, кто остановился в личностном росте; некомпетентный начальник подбирает тех подчиненных, которые остановились в личностном росте, и давит тех, кто растет.

Итак: хороший работник всегда хочет занять место начальника.

31. Хочешь успешно руководить — найди общую цель.

Я долгое время заблуждался, считая, что те, кто приходят ко мне учиться, делают это ради получения знаний. У меня были большие трудности. Конечно, были среди обучающихся и такие. Когда же я понял, что все без исключения — и те, что пришли за знаниями, и те, которые просто приехали отдохнуть от тягот жизни, и те, которые приехали просто «погудеть», — все желают получить «бумажку» о том, что они получили образование, нам стало гораздо легче. Мы организовали педагогический процесс так, что получение бумажки стало возможным только при получении знаний.

Итак: хочешь успешно руководить — найди общую цель.

32. Сражающаяся группа всегда распадается: при поражении — в поисках виновного, при победе — при дележе добычи.

Вспомните историю всех завоевателей, да и нашу недавнюю. На каком пункте поссорились демократы? Отсюда вытекает еще одно очень важное правило: «Избегай сражающихся групп, а если попал, то, что бы ни происходило в группе, не ищи виновного и в дележе добычи не участвуй».

Итак: сражающаяся группа всегда распадается: при поражении — в поисках виновного, при победе — при дележе добычи.

33. Начальнику: не заводи осведомителей, учись необходимую информацию получать сам.

Помните: хороший человек не пойдет в осведомители. Полагаясь на осведомителя, фактически управление передаешь ему, а сам только администрируешь.

Мы разработали ряд приемов получения информации, не обращаясь к услугам осведомителей. Подробнее о них рассказано в книге «Командовать или подчиняться». А ниже приводится только один из советов.

34. Хочешь получить информацию о сотруднике — хвали его в присутствии тех, кто может тебе эту информацию дать.

Начнет действовать принцип сперматозоида, и собеседник, сам того не желая, даст нужную информацию, если не словами, то мимикой и жестами. Нужно только научиться эту информацию считывать и расшифровывать.

Итак: хочешь получить информацию о сотруднике — хвали его в присутствии тех, кто может тебе эту информацию дать.

35. Хочешь избавиться от антилидера — дай ему повышение в должности или хотя бы повысь ему зарплату и уменьши нагрузку.

Простенькое правило, практически неизвестное руководителю, который устраивает петушиные бои с возмутителем спокойствия. Подумайте и убедитесь, что это правило соответствует принципу сперматозоида. Повышая зарплату, я автоматически вызываю неприязнь к нему группы, которую он возглавляет. Повышение в должности антилидера действует еще сильнее. Ибо если антилидера из группы удалить, то группа распадается. При таком подходе антилидер сам подает заявление об увольнении. Так нам удалось даже убрать юриста из одного учреждения.

Итак: хочешь избавиться от антилидера — дай ему повышение в должности или хотя бы повысь ему зарплату и уменьши нагрузку.

36. Хочешь сделать гадость своему начальнику — расхваливай его перед его начальниками и равными ему по рангу.

Как-то я выполнял один заказ — снять начальника. И родилось это правило. Опять принцип сперматозоида. Когда я ругаю человека, слушатель волей-неволей начинает ему сочувствовать, когда хвалю — выискивать недостатки.

Итак: хочешь сделать гадость своему начальнику — расхваливай его перед его начальниками и равными ему по рангу.

37. Не злись на сердящегося на тебя начальника, а пожалей его.

Плохо ему. По-видимому, ему от его начальника досталось больше, чем сейчас достается тебе от него. А может быть, он под каблуком у жены?

Итак: не злись на сердящегося на тебя начальника, а пожалей его.

38. Иногда для того, чтобы подняться вверх, нужно вначале спуститься вниз.

Афоризм возник, когда одна из моих подопечных ушла с хорошей работы и завела собственное дело. Перемучилась она прилично. Но зато теперь довольна. Вот на этот-то спуск многие и не решаются и тормозят свое собственное развитие. Следует спуститься с чужой горы и начать подниматься на собственную. Потом он многим помог. Дело в том, что некоторые решаются спуститься с горы, но потом никак не решаются карабкаться на новую. Проводил я както занятия в адаптационно-психологическом центре Нью-Йорка занятия с нашими бывшими соотечественниками. Некоторые из них жаловались на трудности, с которыми они столкнулись в Америке,

отмечая, что в России они занимали более высокое положение. Их жалобы дезорганизовывали семинар. В сердцах, когда уже время семинара подходило к концу, я сказал самому активному жалобщику, что в Америку его никто не звал, а из России никто не гнал. А раз уже спустился с горы российской, то начинай карабкаться уже здесь, в Америке. Может быть, здесь она еще выше. Наступила мертвая тишина. Затем довольно бурные аплодисменты, но не всего зала. После того, как слушатели начали расходиться, ко мне подошла одна женщина, поблагодарила за эти слова и сказала, что сейчас она перестанет жаловаться, а начнет карабкаться.

Итак: иногда для того, чтобы подняться вверх, нужно вначале спуститься вниз.

39. Интерес притягивает, а страх отталкивает.

Это следовало бы знать руководителям, педагогам и родителям, которые пугают своих подопечных.

40. Не советуй начальнику, он сам знает, что делает. Особенно опасно давать дельные советы.

41. Не пытайся управлять начальником для того, чтобы управлять коллективом, а управляй начальником для решения личных интересов.

42. Не управляй из-за угла.

43. Когда идешь к начальнику по собственной инициативе, реши все вопросы за 5 минут. У начальника не проси, а предлагай.

44. Составь перечень вопросов, которые будешь обсуждать.

45. Начинай с подарков (а не со взятки). Я дарю книги. Разговаривать потом становится легче.

46. Не приходи к начальнику раньше времени, но и не опаздывай.

47. Обязательно благодари начальника, но по делу. Хотя бы за то, что принял. А если накричал, то за ценные указания.

48. Начальнику: «Принимай подчиненного как можно быстрее. Это вы тратите на прием подчиненного 5 или 10 минут. Он тратит на вас все время, которое ждет вашего приема. Иногда ждать приема приходится неделями и месяцами. Да и

после приема, если ничего не удалось добиться, он думает о вас. И все это время он работает плохо».

49. Лучше сделать так, чтобы тебя вызвал начальник.

50. Идя к начальнику, подготовь письменную речь. Растеряешься, так прочтешь, в крайнем случае конспект или тезисы. И не бойся их держать перед своими глазами. Ведь второго раза может и не быть.

51. Освой искусство лести. Лесть не должна быть примитивной.

52. Не спрашивай разрешения у родителей. А вдруг не разрешат. Все равно же следует поступать по-своему. Но всегда спрашивай разрешения у начальника, если не собираешься увольняться с работы.

53. Профессионал себя не афиширует. Его нужно искать и переманивать.

54. Когда переманиваешь сотрудника, помни, что работник, хорошо работающий на предприятии А, может плохо работать на предприятии Б. Может быть, на твоем предприятии нет тех условий, которые есть на предприятии А.

55. Нельзя вставлять в исправно работающие «Жигули» запчасти от «мерседеса», которые ей не подходят. Памятка сотрудникам, пришедшим на другое производство.

56. Хороша та группа, вход в которую затруднен, а выход свободен.

57. Вступая в производственный конфликт, помни, что всегда найдется способ расправиться с хорошим работником. С плохим это сделать труднее.

58. О начальнике говори, как о покойнике, или хорошо, или ничего. Лучше ничего.

59. Дела не могут идти плохо, если они доделываются до конца.

60. Если хочешь узнать человека, смотри не на то, как он начинает дело, а на то, как он его завершает.

61. Клиентов второго сорта не бывает.

4. Научные приметы

Хочу предупредить вас, дорогой мой читатель, что это приметы, а не теория, хотя получены они научным путем, т. е. опираются на конкретные наблюдения и статистически достоверны. Как и всякие приметы, они не всегда сбываются. Но научные приметы нередко сбываются через очень длительное время, связь между предметом и фактом трудно улавливается. Кроме того, может быть несколько вариантов.

Например, если мужчина, объясняясь в любви, говорит женщине: «Ты мне нужна, я не могу без тебя обойтись», сбыться эта примета может через несколько лет. А вариантов может быть два. Или мужчина будет все время сидеть на шее у своей жены, или бросит ее, когда перестанет в ней нуждаться. Но все же, с моей точки зрения, научные приметы более достоверны, чем народные, ибо основаны на статистических закономерностях, выявленных по всем правилам научного исследования. Может быть, они не менее, а даже более достоверны (да простят меня метеорологи), чем прогноз погоды. Когда вдруг какая-нибудь примета вызовет у вас негативную реакцию и вы не захотите ее принимать во внимание, все-таки отложите объявление своего решения на какой-то срок. Может быть, появятся более убедительные факты.

Женщины! Если вас зовет замуж мужчина, который может выпить пол-литра водки за один раз и не опьянеть при этом, подождите объявлять свое согласие хотя бы на полгода (сексом можете с ним заниматься). Можете даже замуж за него выйти, но только повремените заводить детей. Может быть, появятся более убедительные признаки того, что он алкоголик, или станет ясно, что примета не сбылась.

1. Человек, испытывающий чувство вины, тяжело больной человек. Здоровый человек при неудачах испытывает чувство досады.

Только Бог может испытывать чувство вины. ОН все знает, все может предусмотреть и, тем не менее, не делает так, как надо. Тогда, конечно, он виноват. Помни — ты не Бог и можешь ошибиться и сделать что-то не так. Какие же чувства испытывает здоровый человек, если совершает ошибку? Вы уже догадались — чувство досады. Итак, чувство вины испытывает человек с неосознаваемыми идеями величия («Я такой человек, который не должен никогда ошибаться») или человек, живущий чужими, «не переваренными идеями». Чтобы избавиться от чувства вины, необходимо стать скромнее и не считать себя Богом, а чужие идеи или «отрыгнуть» или «переварить».

Процесс «переваривания» приводит к облегчению. Вот как описывает пациент этот процесс:

«Долгое время принцип «плох тот солдат, который не мечтает стать генералом» я понимал впрямую. Этот путь наметил мне отец. Он мне часто говорил, чтобы я пошел по стезе науки. Я, правда, хотел стать математиком, но отец убедил меня пойти в мединститут, ибо там легче защитить диссертацию. В общем, пошел учиться на «профессора». *(Кто-то из великих сказал, что если один раз изменить своему «хочу», то потом всю жизнь будешь должен выполнять чужое. — М. Л.)* Для этого мне стоит пойти в кружок, там взять тему, затем поступить в аспирантуру, быстро защититься, стать ассистентом, затем доцентом, а после защиты докторской диссертации и профессором. Легче всего это сделать, если заняться хирургией. И хотя у меня к хирургии не было больших способностей, я стал ею заниматься. Но в клинику я пошел, а стал заниматься оперативной хирургией, чтобы быстрее начать делать сложные операции, правда, на собаках, и быстрее защититься. Были и определенные успехи. Я сделал несколько удачных сообщений на студенческих научных конференциях. После института я безуспешно пытался поступить в аспирантуру. Когда мне это не удалось, то я хотел защитить диссертацию уже просто в качестве соискателя. К этому времени я уже стал врачом, но не хирургом, а терапевтом. Удалось получить тему, связанную с лабораторными исследованиями, которые меня не очень интересовали. Карьера не получалась. Не все ладилось в личной жизни. Начались болезни. Я чувствовал себя виновным в том, что не оправдал надежд учителей, родителей и соучеников. Ведь я был первым учеником в классе и одним из первых студентов в институте. Мне казалось, что все смотрят на меня с осуждением *(Идеи величия. Что вы хотите — больной человек. Видите ли, все на него смотрят! Да кому нужен неудачник! Это он хотел, чтобы на него все смотрели! Так для этого нужен успех! — М.Л.)*

После психотерапевтического лечения и «переваривания» я вдруг понял, что мечтать стать генералом надо для того, чтобы быть хорошим солдатом. *(Правило «переварилось» и несколько видоизменилось, а та часть, которая требовала продвижения по служебной лестнице, «отрыгнулась». — М. Л.)* Исчезло чувство вины. Я увлекся психотерапевтическими методами лечения, выздоровел сам и стал успешно лечить своих больных. Мысли о том, чтобы двигаться по служебной лестнице, меня не посещали. Материал накапливался. Я сделал несколько сообщений. Появился научный руководитель. Это был видный профессор, который слушал мой доклад. Он предложил оформить все это в диссертационную работу. Вскоре пришло и повышение по службе. Теперь я «в переводе» на военные чины «полковник», а если не «генерал», то это уже не моя проблема, а моих начальников. Кстати, меня совершенно перестало волновать, кто как на меня смотрит, да, честно сказать, и не знаю. Я очень занят интересным делом. Мне просто некогда оглядеться и выяснить, смотрят на меня или нет. Даже докторскую диссертацию умудрился защитить. И ведь верно, что успех — побочный продукт правильно организованной деятельности!»

Итак: человек, испытывающий чувство вины, тяжело больной человек. Здоровый человек при неудачах испытывает чувство досады.

2. Несчастен тот, кто делает то, что должен, а не то, что хочет.

Не жизнь, а каторга! Всего тебя раздирает. Делаешь одно, а хочется делать совсем другое. Вот это и есть настоящее рабство. Ведь работаем мы часов 7—8 в день как минимум, а еще мы о работе думаем и о ней кому-то рассказываем. Конечно же, надо найти интересное дело или интерес в деле. Если будешь ставить цель «личностной рост», то любое дело, особенно незнакомое, может оказаться интересным, и не будешь чувствовать себя несчастным.

Итак: несчастен тот, кто делает то, что должен, а не то, что хочет.

3. Несчастен тот, кому изменить мешает мораль, а не любовь.

4. Если мужчина может выпить пол-литра водки и не опьянеть, не исключено, что он алкоголик.

5. Если мужчина пьет 1 раз в неделю и чаще, не исключено, что он алкоголик.

6. Если мужчина не помнит своего поведения в состоянии опьянения, то не исключено, что он алкоголик.

7. Если в речи у мужчины звучит алкогольный юмор, то не исключено, что он алкоголик.

8. Если мужчина ест с аппетитом только после выпивки, то не исключено, что он алкоголик.

9. Если мужчина может напиться до «положения риз» (наркотические формы опьянения), то не исключено, что он алкоголик.

10. Если мужчина в состоянии опьянения становится ревнивым и агрессивным, то не исключено, что он алкоголик.

11. Наблюдай за человеком в состоянии опьянения. Когда он станет алкоголиком, он будет таким всегда, хотя ранее таким он был только в состоянии опьянения.

12. Финансовые пирамиды рушатся, пирамиды власти взрываются.

13. Нельзя уважать человека только потому, что он стар.

Мы часто говорим о том, что к старости необходимо проявлять уважение, почтение и т. д., и т. п. Давайте подумаем, когда возникло это правило. Очень давно. Несколько столетий тому назад. Вспомните, какая тогда была продолжительность жизни. Лет 45—50, если не меньше. Так сейчас это возраст расцвета всех сил. Сейчас по рекомендациям Всемирной организации здравоохранения к старости относят возраст старше 70 лет. К этому времени, к сожалению, многие люди теряют лучшие свои человеческие качества и становятся такими, что уважать их никак невозможно.

В моей практике часто встречаются случаи, когда 80—85-летняя старуха или старец, совершенно уже выживший из ума, страдающий глубоким атеросклерозом или старческим слабоумием, т. е. из человека превратившийся в организм, отравляет жизнь всей семье. Главой этой семьи является 50—55-летний человек, который несколько столетий тому назад относился бы к глубоким старикам, но сейчас находится в расцвете сил и достиг пика продуктивности. Естественно, положение в семье вызывает у него хроническое эмоциональное напряжение, что, мягко выражаясь, не очень полезно для здоровья. Кроме того, он нередко занимает значительную должность. Косвенно иногда нарушается и жизнь крупного коллектива. Когда предлагаешь поместить его родителей в дом престарелых, следует категорический отказ. Я знаю причины этого отказа. Их две. Основная — боязнь морального осуждения со стороны соседей и сослуживцев. Вторая — у нас, к сожалению, нет домов для престарелых с хорошими условиями.

Что делать?

Готовиться самому и к пенсии, и к тому, чтобы отправиться, когда придет время, в дом престарелых, чтобы не заедать жизнь молодым. Это возможно только при проведении психологической подготовки всего населения. Исчезнет фактор морального осуждения. Ну и, конечно, создать дома для престарелых с хорошими условиями.

«Меня в предвзятости обвинить нельзя. Мне за 60. Перед пенсией я заявил о готовности уволиться, кроме того, задолго до пенсии стал приобретать профессии, которые сделали бы меня независимым и от коллег и от близких. Так, я стал писать только в 55 лет и сейчас смогу прожить за счет этого. Детей я предупредил, чтобы они отправили меня в дом престарелых, если у меня «поедет крыша». Чтобы это случилось попозже, я стараюсь вести здоровый образ жизни».

Так писал я в 1998 году, когда вышло первое издание этой книги. Сейчас 2004 год. Мне уже 66 лет. Я уже три года на пенсии, но в эти три года я проводил семинары в почти 20 регионах России, в нескольких странах СНГ, в США и в Германии. Написал еще несколько книг, тираж которых уже достигает миллиона экземпляров. Как врач я стал, по-моему, еще более эффективным и даже вошел в реестр Европейской ассоциации психотерапевтов.

Проблема выхода на пенсию актуальна, особенно в армии, где человек уходит в отставку в самом расцвете сил. Кстати, в это время и нужно уходить с насиженного места, особенно с руководящего поста, даже если ты еще, казалось бы, справляешься со своими обязанностями.

Дорогие руководители, достигшие пенсионного возраста, прочтите еще немного и постарайтесь не возмущаться и, может, последовать моему примеру. Я свое место мог бы занимать еще несколько лет. Когда я увольнялся, мой преемник был слабее меня. Но если бы я просидел на этом месте еще несколько лет, то мой теперешний преемник, возможно, устарел бы для этой должности или потерял к ней интерес. Один из деятелей спорта с горечью говорил мне, что наш известный хоккейный вратарь своим длительным пребыванием в воротах сборной не дал возможности развиться нескольким талантливым вратарям. Подумайте, сколько талантов мы душим, не умея уйти вовремя. Уходящее поколение, не волнуйтесь. Наши дети справятся с той ношей, какую сейчас несем мы, как мы в свое время успешно заменили своих родителей.

Конечно, выход на пенсию это часто падение вниз, но если к ней как следует подготовиться, то выход на пенсию может быть ходом в сторону и даже путем вверх.

В заключение я хочу привести слова великого немецкого психиатра Э. Крепелина. Не беру в кавычки, потому что передаю только их смысл. Когда он в 60 лет собрался на пенсию, коллеги его удерживали, говоря, что у него еще нет никаких признаков снижения интеллекта. На это он им ответил, что лучше уйти тогда, когда ты один замечаешь эти признаки, чем досидеться на должности до того времени, когда все будут замечать твой дефект, а ты один его уже не будешь видеть.

Ведь застрявшего на должности очень трудно обойти. Иногда до 50 % рабочего времени у его подчиненных уходит на то, чтобы рассчитать, как сказать своему начальнику, чтобы он понял, что 2 умножить на 2 все-таки будет 4.

Итак: нельзя уважать человека только потому, что он стар.

14. Ю зла к добру не перейдешь. К добру можно перейти от наслаждений.

Так я попытался развить следующую мысль Шопенгауэра:

«...Сначала человек может следовать своим желаниям, пока не познает, что у жизни испорчена сердцевина, как обманчивы ее наслаждения, какие в ней ужасные стороны: так образуются отшельники, кающиеся Магдалины. Впрочем, нужно заметить, что такой поворот возможен лишь от полной наслаждений жизни к аскетической, добровольно отрекающейся от наслаждений, но не от жизни, действительно полной зла, — к добродетельной. Ибо самый пре-

красный душою человек может жадно и невинно пить сладость жизни, пока не знает ее с ее ужасающей стороны; однако такой человек не может совершить злого дела, т. е. причинить другому страдание, чтобы себе доставить радость, так как перед глазами его тогда явственно встанет то, что он делает, и он, несмотря на юность и неопытность, увидит чужое страдание столь же явственно, как и собственные наслаждения».

Итак: от зла к добру не перейдешь. К добру можно перейти от наслаждений.

15. Если ты не любишь ближнего, значит, ты не любишь себя.

Вытекает из правила проекции. Человек довольно часто не осознает, что он из себя представляет. Неосознаваемые им собственные качества вытесняются в бессознательное и проецируются на другого человека. Мой партнер меня не любит из-за того, что я говорю все время глупости, да еще и называет меня дураком. Дурак я или нет, это еще нужно выяснить. Но что он дурак, так это точно. Если при проверке я окажусь умным, а он назвал меня дураком, то кто же он? А если я действительно глупец, то зачем со мной связался. Но меня он не любит, потому что я дурак, а он дураков не любит. Следовательно, он не любит и себя, раз со мной связался.

Итак: если ты не любишь ближнего, значит, ты не любишь и себя.

16. Если бы гении обладали мудростью, мы до сих пор жили бы в пещерах.

Известно, что все открытия имеют три стадии внедрения. «Этого не может быть, потому что не может быть никогда; в этом что-то есть; только так и должно быть». Многих гениев на первой стадии уничтожали различным образом. Одного сжигали на костре, другого помещали в сумасшедший дом, третьего высмеивали, четвертого затравливали и т. п. Мудрый человек живет спокойно и никому не говорит о своем гениальном открытии, а потом и перестает этим заниматься.

Итак: если бы гении обладали мудростью, мы до сих пор жили бы в пещерах.

17. Добрый человек видит в другом сходство с собою, злой — различия.

18. Многие болезни — это болезни больной совести.

Совесть съедает человека. Успешное лечение — только хирургическое — следует удалить тот кусок совести, который болит. Но удалить можно только тот кусок, который привит после рождения, а не тот, который является сутью человека.

Итак: многие болезни — это болезни больной совести.

19. Высота человечества измеряется величиной его гениев.

20. Правила морали нужны, чтобы удерживать глупых, ибо растолковать или доказать им что-либо невозможно. Умный человек и без морали ничего аморального не сделает.

Чтобы заставить дураков вести себя более или менее прилично, их нужно напугать. Этим как раз и занимается религия. Как только все научатся пользоваться своим умом, религия станет ненужной. Я не буду убивать человека, не потому что это аморально, а потому что глупо.

Итак: правила морали нужны, чтобы удерживать глупых, ибо растолковать или доказать им что-либо невозможно. Умный человек и без морали ничего аморального не сделает.

21. Каждый человек счастлив настолько, насколько считает себя счастливым.

22. Одни презирают благо, которым не обладают; другие же презирают его, если им обладают.

Мысль Шопенгауэра: «Последние более несчастны и более благородны».

Что более несчастны, то я согласен. Но не всегда они более благородны.

Итак: одни презирают благо, которым не обладают; другие же презирают его, если им обладают.

23. Красивыми женщинами часто стараются овладеть не из любви к ним, а из тщеславия.

24. Те, кто слишком много заботятся о том, как они выглядят в глазах других, заражены изрядным тщеславием: они думают, что люди только и заняты тем, что за ними наблюдают, только о них думают и только о них говорят.

25. Ипохондрия души — замечать не то, что у тебя есть, а то, чего нет.

26. Плох тот, кто плохо к себе относится.

Можно сказать и так: человек, который к себе плохо относится, — плохой человек. Афоризм возник после размышлений по поводу тяжелой, неизлечимой болезни моего лучшего друга и очень хорошего и талантливого человека. Нам всем было его очень жаль. Мы знали, что он приговорен. Он, кстати, тоже. Как водится, все вздыхали, охали, возмущались тем, что негодяи живы и здоровы, а

такого хорошего человека Бог так жестоко наказывает. И действительно, он сделал очень много хорошего многим людям. Не буду говорить, что он сделал другим. Скажу, что он сделал только для меня. Он энергично содействовал моему устройству на работу в клинику, он учил меня психиатрии, он учил меня читать лекции. Он способствовал моему дальнейшему продвижению, он безропотно выслушивал все мои жалобы, которые в свете его беды сейчас кажутся мне просто смешными. И если бы только один я это делал. Я хоть имел какое-то право на это. Ведь мы были напарниками, и что-то делал для него и я. Но ведь к нему, совершенно не считаясь с его интересами, со своими нуждами и бедами лез любой, кому не лень: врачи клиники, психиатры области, да и из других регионов, бесконечные больные. Но все-таки был один человек, к которому он плохо, просто отвратительно относился. Этот человек, вы уже поняли, он сам. А ведь Бог завещал нам относиться с любовью к ближнему. А разве он сам не человек? И кто же ближе всего ко мне, чем я сам! Но если я плохо отношусь к себе, то я автоматически плохо отношусь к самым близким мне людям.

Мой друг в течение всей своей трудовой деятельности уходил на работу рано утром, а приходил поздно вечером. С женой они только пили чай по вечерам. Неужели она не заслуживала большего? А много ли внимания он уделял своим детям? Нет, ни дети, ни жена его не упрекали. Но не думаю, что они были довольны, что такой хороший человек так мало уделяет внимания им, хотя и по закону, и по морали они имели на него больше всех прав. И кого он больше всех обездолил, став тяжелым постельным больным? Конечно, больше всего себя, затем своих родных, потом нас, друзей. Нам сейчас без него тяжело. А кто в болезни больше всего заботился о нем? Те, кому он меньше всего дал: жена и дети. Я не могу сказать, что друзья его бросили его в беде. Нет, мы все старались как-то ему помочь, но все же основная нагрузка падает на него (он страдал) и на его жену (она ухаживала за ним и видела все его страдания)

Так извлечем же урок: давайте будем заботиться о себе и о своих родных прежде всего, а потом уже обо всем человечестве. Я думаю, что человечество от этого не пострадает, а только выиграет. Если бы он лучше заботился о себе, он сейчас был бы жив и продуктивен. Да и в Библии сказано, что нужно заботиться о ближнем. А кто ко мне ближе всего? Я сам.

Итак: плох тот, кто плохо к себе относится.

27. Тело — дом души, и содержать его следует в идеальном порядке.

Это сказал мне мой друг, когда уже почти год был прикован к постели. Жалко, что это мы нередко понимаем слишком поздно и

больше заботимся о чистоте квартиры, чем о порядке в собственном организме.

Итак: тело — дом души, и содержать его следует в идеальном порядке.

28. Правилом является то, что все мы — исключения из правил.

Ведь каждый из нас создан в одном экземпляре. Как только я подвожу себя под какое-то правило, мне сразу становится плохо. Представьте себе на минуточку, что правилом является рост 172 см. Сразу становится всем плохо, даже тем, у кого рост 172 см, так как этот рост у них только утром. Вечером они становятся чуточку ниже. Остальным вообще ужасно. Им надо или стоять на цыпочках, или сидеть на корточках. Лучше жить по тем правилам, которые соответствуют твоей природе. Лучше равняться на самого себя. Если меня природа запрограммировала на 172 см, а я этот рост не возьму, то буду горбатым. А если не вырасту духовно, то у меня будет духовный горб, которым я буду задевать всех, кто находится вблизи от меня, и меня все будут задевать. А чтобы меня не задевали, я буду требовать, чтобы все себя уродовали под мой горб.

Итак: правилом является то, что все мы — исключения из правил.

29. Завистник часто желает не то, что ему действительно нужно, а то, что есть у другого.

30. Гордость уносит нас в прошлое и мешает жить в настоящем.

Ведь это я вчера взял высоту 2 м 50 см. Сегодня я уже, может, и не в состоянии это сделать. Гордость — это чувство бездельников. Один из героев сказок Е. Шварца гордился своими успехами и перестал стрелять, так как боялся промазать и потерять славу самого меткого стрелка. Кто что-то сейчас делает, тому некогда гордиться.

В общем, гордость — дешевое чувство, особенно национальная гордость (мысль А. Шопенгауэра). Ведь я ничего не сделал для того, чтобы принадлежать к той или иной национальности.

Итак: гордость уносит нас в прошлое и мешает жить в настоящем.

31. Просто — не значит примитивно.

Афоризм родился во время обсуждения моих лекций и моих книг. Меня некоторые мои коллеги по науке обвиняют в том, что я научные лекции читаю очень примитивно, просто, приземленно, так, что они понятны и простому смертному. Но я стараюсь в этом подражать видным ученым, философам, писателям и поэтам. Они писали очень просто, но не примитивно. До этого я читал работы о них. Я думал, что это скучнейшие люди. А это были: Фрейд, Фромм,

Хорни, Перлс, Ницше, Шопенгауэр. Как интересно читать их самих, а не о них!

Я понимаю, что без научной терминологии не обойтись. Но, во-первых, ею следует пользоваться в меру. А такая наука, как психология, которую следует знать всем, вообще должна быть описана наиболее простым языком.

Я часто привожу один пример. Психолог читал психиатрам лекцию «О герменевтическом подходе в психотерапии». Термины «имманентность», «трансцендентность», «имплицитно» и еще около десятка подобных без расшифровки сыпались из его уст. Его слушателям эти термины были незнакомы. Как его это возмутило! Дорогой читатель, герменевтика — это наука о понимании. Смысл этой лекции заключался в том, что психотерапевт должен беседовать так, чтобы больные его понимали. Вместо малопонятных терминов «имманентность» и «трансцендентность» можно пользоваться удобными русскими словами или хотя бы расшифровать. Так, об имманентности мы говорим тогда, когда какое-то качество человеку внутренне присуще. Вот для вас наличие двух глаз имманентно, также как и желание иметь собственность. И если это имманентно, а этого нет, то человек будет или страдать или пытаться приобрести то, что ему имманентно. А трансцендентность — это состояние духовной связи между людьми. Этого следует добиваться. Вот если то, что вы сейчас читаете, вы принимаете, то мы сейчас находимся в трансцендентальной связи, дорогой мой читатель. И это великолепно!

Итак: просто — не значит примитивно.

32. Объективное качество определяется сутью предмета, субъективное — свойствами личности, воспринимающими предмет.

Хороша вещь или плоха для нас, связано не со свойствами самой вещи, а с нами. Если я не умею водить машину, она может мне представляться бесполезной грудой металла, если умею, то — великолепным средством передвижения. Поэтому прежде чем изменять свойства предмета или ругать его, вначале измени себя. Научись плавать в волнах, тогда не захочешь успокаивать волны.

Итак: объективное качество определяется сутью предмета, субъективное — свойствами личности, воспринимающими предмет.

33. Пустой человек видит в другом свою пустоту.

34. Когда мифы становятся реальностью, тогда реальность становится неосуществимой мечтой.

К сожалению, все наши несчастья связаны с тем, что мы пытаемся жить в соответствии с устоявшимися мифами. В мечте часто

больше реальности, чем в реальной жизни. Поэтому мечту нужно осуществлять, сообразуясь с реальными условиями.

Случай из практики. Он был артистом по своей сути и всегда мечтал о сцене. Под влиянием родительских мифов о том, что необходимо приобрести «реальную» профессию, он стал экономистом и мучил себя, семью и производство. В мечтах своих и в снах он видел себя на оперной сцене. В реальности он устраивал сцены в семье и на производстве, а также врачам в виде гипертонических кризов. Так он попал к нам на лечение. С нашей подачи он стал заниматься в кружке художественной самодеятельности. Позднее он окончил психологический факультет. Сейчас работает практикующим психологом. Разработал собственные модификации арттерапии. Теперь он все время на сцене и хорошо помогает невротичным людям художественного типа.

От болезни не осталось и следа.

Итак: когда мифы становятся реальностью, тогда реальность становится неосуществимой мечтой.

35. Степень значительности человека обратно пропорциональна важности его вида.

Когда человек занят интересным для него делом, увлечен им, добивается в нем успеха и, следовательно, становится значительным, то у него просто не хватает времени и энергии для того, чтобы принять важный вид. Скорее он напоминает ребенка. У этого правила исключений нет. Можете использовать как руководство к действию.

Случай из практики. Ко мне на занятия зашел директор института, на базе которого я проводил цикл. Мои слушатели приняли его за вахтера. Зато у его помощников был вышколенный вид крутых и важных ребят.

Дорогие мои читатели!

Вы таких примеров можете привести еще больше.

Итак: степень значительности человека обратно пропорциональна важности его вида.

36. Когда растешь, то все время мир вокруг тебя меняется. И путешествовать не нужно.

Эта мысль возникла у меня после того, как одна из моих учениц после изучения логики воскликнула: «Я стала читать эту книгу (не помню, какую книгу она назвала), как будто я ее раньше никогда не читала. Я увидела в ней такое, чего раньше заметить не могла». Это относится не только к книгам, но и к людям, природе, музыке и вообще ко всему.

Волны становятся не такими страшными, когда научился в них плавать; родник становится явно теплее, когда ты закалился; горы не такими крутыми, когда научился по ним ходить; люди, которые

раньше тебя как минимум не замечали, стали милыми и приветливыми и даже «полюбили» тебя, когда ты разбогател и занял видное положение в обществе; музыка, когда ты научился в ней разбираться, стала доставлять большее наслаждение; а многое, что раньше было ярким и волнующим, стало блеклым и неинтересным.

Дальше можете продолжать сами, дорогой мой читатель, используя примеры из личной жизни.

Итак: когда растешь, то все время мир вокруг тебя меняется. И путешествовать не нужно.

37. Голове не надо давать отдыха — она сама знает, когда отдохнуть.

Правило для тех, кто боится умственной работы. Ведь умственная работа — чисто человеческая работа. Во время умственной работы ты все более очеловечиваешься. От нее не устаешь. Устаешь, если не понимаешь или неинтересно. Так занимайтесь тем, что интересно. Еще Шекспир говорил, что «в чем нет услады, в том и толку нет, что нравится, то и изучайте». Рано или поздно возникнет чувство радости открытия для себя чего-то нового. В это время отключаются все мысли. Как в случае с Архимедом. Когда лежа в ванне, он открыл известный закон, голова взяла сама себе отдых. Он с криком «Эврика!» выбежал голым на улицы Сиракуз.

Когда переживание радости пройдет, опять захочется думать и трудиться.

Итак: голове не надо давать отдыха — она сама знает, когда отдохнуть.

38. Речь — это произнесение собственных мыслей, все остальное — словоговорение.

Как считал Ф. Перлс, словоговорение встречается в трех вариантах:

а) *цыплячий помет* — это произнесение общих фраз типа «простите», «извините», «разве это не ужасно, что...» или восклицаний Эллочки Людоедки;

б) *бычье дерьмо* — это рационализации (попытка при помощи интеллекта обосновать свои глупые поступки) Пример: «Как это не выпить и спать в новогоднюю ночь. Ведь это...» — далее придумайте в обоснование что-нибудь сами. Но только помните, что все это будет бычье дерьмо;

в) *слоновья струя*. «Я не развожусь с мужем, хотя он пьяница и бьет меня, потому что ребенку нужен отец», — говорит одна моя подопечная и вываливает на меня слоновью струю. Ну, каким же отцом может быть алкоголик. На самом деле она боится остаться одна и продолжает терпеть, лишая себя шансов приобрести друга жизни. Разве может быть другом жизни алкоголик? К этой катего-

рии можно отнести все наши рассуждения по поводу влияния звезд и планет на нашу судьбу.

Мы рекомендуем и речью пользоваться только по назначению. Речь появилась и развилась в связи с производственной деятельностью. Тогда это будет произнесением своих мыслей. Вы, наверное, сами заметили, что когда все спорится, то вы не очень разговариваете и не очень думаете. Думать вы начинаете тогда, когда у вас что-то не получается. Вот тогда-то и появляются свои мысли, которые стоит произнести (даже если потом выяснится, что они ошибочны). Тогда начнется поиск ошибок. Вот для этих нужд речь и следует использовать. Во всех остальных случаях она превращается в *а, б* или *в*. Даже о любви в момент встречи с любимой нечего говорить, как советует одна неплохая песня. Кстати, это верно и для остальных предметов труда. Машина была изобретена как орудие труда. Установлено, что в процессе производства автокатастроф меньше, чем тогда, когда машины используют не по назначению, например в развлекательных целях.

Итак: речь — это произнесение собственных мыслей, все остальное — словоговорение.

39. Узнавай дурака по умному виду, горделивой походке и патетической речи.

40. И дурак кичится своей глупостью, но иносказательно. Он говорит: «Я — эмоциональный человек».

Интеллект — это труба, эмоции — это наше горючее, бензин. Зачем зря его расходовать на фейерверки конфликтов. Но если просвет трубы небольшой, то бензин там не помещается, вытекает наружу и воспламеняется. А потом нет энергии для продуктивной деятельности.

Итак: и дурак кичится своей глупостью, но иносказательно. Он говорит: «Я— эмоциональный человек».

41. От крика глупеет тот, кто кричит, умнеет тот, на кого кричат.

Что касается второй части, то это, конечно, не в 100 % случаев, а лишь иногда. Некоторые глупеют тогда, когда на них кричат. Умнеют в 100 % лишь те, кто успешно прошли психологическую подготовку.

Что же касается тех, кто кричит, то те глупеют в 100 % случаев. «Юпитер, ты сердишься, значит, ты не прав», — говорили боги своему повелителю. Последние данные науки объясняют это следующим образом. Криком можно быстро добиться формального исполнения своего приказа. А это является позитивным подкреплением и сигналом к тому, что думать не надо. Всего можно добиться криком. Руководитель (педагог, родители) не получает обратной связи

от того, на кого он кричит, не думает и считает, что в его хозяйстве все благополучно.

Те, которые от крика умнеют, используют крикливого человека как спарринг-партнера и обучаются эффективному общению. В результате они набирают силу, навыки, опыт и уходят от того, кто на них кричит, тогда, когда перестают от него зависеть.

Рано или поздно те, которые кричат, остаются в одиночестве или в окружении дураков, что еще хуже, и глупеют окончательно, ибо считают, что их предали.

Итак: от крика глупеет тот, кто кричит, умнеет тот, на кого кричат.

42. Ничто не бывает «вечно». Все бывает только «пока».

Афоризм возник во время обсуждения на тренинге одной ситуации. Женщине удалось вернуть мужа. Именно эту цель она ставила перед собой, когда пришла на семинар. Но радости у нее не было. Муж ей честно рассказал о своем поведении во время разрыва отношений. Он вел себя не как ангел. Выяснилось, что его пассия забеременела и не хочет делать аборт. Она согласна была воспитывать этого ребенка, еще не выяснив, отдаст ли его мать. Но затем она стала сомневаться, от ее ли мужа ребенок. Я думаю, что если бы и эти сомнения развеялись, то она бы придумала что-нибудь еще. Я ей заметил, что, может быть, она через пять месяцев попадет в аварию и погибнет. Так зачем же портить себе ПОКА хорошую жизнь! Она немного подумала и успокоилась.

Родственные изречения: из Библии: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Матф., 34) и из Сенеки: «Никакое благо не принесет радости его обладателю, если он в душе не готов утратить его».

Итак: ничто не бывает «вечно». Все бывает только «пока».

43. Солнце светит нам и греет нас, но оно этого не осознает и не упрекает нас в этом. Но точнее будет сказать, что Солнце делает то, что оно делает, а о нас совсем не думает. Так и истинный благодетель не осознает, что оказывает нам благодеяние, и поэтому никогда нас не упрекает в тех благах, которые мы от него получили.

44. Скажи мне, за что тебя критикуют, и я скажу об уровне твоего развития.

45. Хороша та книга, которую можно открыть на любой странице; и хотя диалог уже начат, но вы чувствуете, что вы желанный гость.

46. Состоявшийся человек сам по себе, он подобен себе, тогда как обычные люди подобны другим.

47. Невроз — это скорбь по покойнику, который когда-то был самим пациентом, задавленный аффект, невысказанное чувство.

48. «Беден тот, кто не знает, что ему нужно от жизни» (по мотивам рассуждений Сократа).

49. Надежда, а не страх создает богов, которые потом порабощают нас. Вот почему надежду следует убить.

50. Дурак в толпе чувствует себя лучше, чем умный.

51. Идея для нашей жизни — это только стартер для автомашины. Пока идея не проникла в область бессознательного и не слилась с чувством, она не может перейти в действие. А для этого проникновения иногда необходимо довольно длительное время.

52. Истинный успех — это только тот успех, который как минимум на 70 % связан с твоими личностными качествами.

53. Отрицательные эмоции — это психологическая простуда, которая может окончиться повышением чувствительности или повышением иммунитета к соответствующему раздражителю.

54. Депрессия — королева. Дороги всех отрицательных эмоций ведут к ней. Она заставляет человека задуматься о себе. Она милостива к тому, кто понимает ее указания. И после визита к ней у человека может начаться бурный взлет. Тех, кто ее не понимает, она приговаривает к смертной казни.

55. К сожалению, нас учат повторять чужие мысли, а не думать.

56. Больше всего завидуют личностным достоинствам, потому что нет шанса украсть или приобрести их даже теоретически. Их можно только наработать.

57. Многие боятся расти. Ведь молния попадает в самое высокое дерево. На высоте дух захватывает, не с кем посо-

ветоваться. Не на кого переложить ответственность за себя.

58. Чем больше человек снаружи хочет казаться хорошим, тем глубже внутри у него скапливается и желает вырваться наружу плохое.

59. Пессимисты — это живые гробы. Не воскрешайте их.

60. Счастье никогда не восседает на троне.

61. Страдание зависит не от глубины раны, а от того, как человек страдает.

62. Все, о чем много думаешь, становится подозрительным.

63. Целомудренный не осознает, что он целомудрен, и поэтому не хвастается этим.

64. Чужое мнение важно тогда, когда нет своего, даже если это касается самого себя.

65. Кто сам хорош, тот и о других думает хорошо.

66. Хуже всего, когда к тебе относятся никак.

Послушайте рассказ одного школьного учителя, преподававшего в лицее психологию:

«Я не очень понимал, как ко мне относятся ученики. Я провел анонимное анкетирование. Я попросил, чтобы хорошее отношение они отметили знаком плюс, плохое минусом, безразличное нулем. В одном классе 13 учеников ко мне относились хорошо, а семь плохо. В другом были обратные пропорции. Я тестированием остался доволен. Не было ни одного нуля. Действительно, потом мне удалось наладить хорошие отношения со всем классом. Когда были в конце года зачетные занятия, я оценки поставил им автоматом и отпустил. Они потребовали, чтобы я не отлынивал от своих обязанностей. Мы еще занимались все 4 часа, которые были отведены на зачеты».

Итак: хуже всего, когда к тебе относятся никак.

67. Счастье не в обстоятельствах, а в душевном (эмоциональном) состоянии.

68. В мечтах часто больше реальности, чем в действительности. Может быть, только в мечтах она и есть.

69. Счастливый человек не мечтает, а действует.

70. Профессионал хорошо делает свое дело и не испытывает при этом никакого напряжения. Любитель это же дело делает плохо и сильно потеет.

71. Скажи мне, кого ты хвалишь, и я скажу, кто ты.

72. Скажи мне, на кого и на что ты обижаешься, и я скажу, кто ты.

73. Скажи мне, как ты переносишь одиночество, и я скажу, кто ты.

74. Скажи мне, кто твои враги, и я скажу, кто ты.

75. Истинно верующий никогда не льстит, ибо только Бог совершенен.

76. Мстит тот, кому нечего делать.

Мысль возникла при чтении романа Дюма «Граф Монте-Кристо». Сколько благ мог бы принести граф Монте-Кристо, если бы занялся чем-то полезным, а не местью. Кстати, у Дюма получается несостыковка. Высокое духовное развитие не может сочетаться с мстительностью. Даже у ребят, которые начинают заниматься единоборствами с целью наказать обидчика, когда они достигают очень высоких результатов, исчезает это желание. Очень много других дел.

Итак: мстит тот, кому нечего делать.

77. Человек, гордящийся только своей национальностью, совсем не имеет личных достоинств.

78. Легко быть бескорыстным, когда тебе нечего дать.

79. Тяжело переносит несостоятельность своих детей тот, кто сам не сделал своего дела.

80. Скорбь по усопшему мешает духовному общению с ним.

81. Сознательные взгляды не всегда выражают неосознаваемые чувства.

82. Есть люди, с которыми не попадешь в историю, но можешь в историю влипнуть.

83. Преждевременное свидание (секс), что недозрелый плод, у которого величина такая же, как у спелого, но нет сладости.

84. Если ты кому-то хочешь что-то доказать — значит, ты живешь ради того, кому хочешь это доказать. Если ты живешь ради себя, то тогда нет необходимости кому-то что-то доказывать (по мотивам известного изречения: «Если хочешь быть счастливым, перестань доказывать свою правоту»).

85. Здоровое сердце не ощущается, хорошее правительство незаметно.

86. Человек устает делать не свое дело, а когда он делает свое дело, он не устает, сколько бы он ни работал. Вот и делай свое дело.

87. Заповеди нужны глупцам, а умным — знание законов жизни.

88. Нет ни одной женщины, которая бы вышла замуж за холостяка. Часто сыновья являются психологическими мужьями своих мам и женятся, не «разойдясь» с мамой. Так что фактическое двоеженство — правило, а истинная моногамия — скорее исключение.

89. Животное поступает, не думая, а человек вначале думает, а потом поступает. А если он вначале поступает, а потом думает, то он скорее животное, а не человек.

90. Некоторые хвастаются своей искренностью, хотя на самом деле хвастаются своей глупостью. Искренний человек не осознает, что он искренний, и поэтому искренностью не хвастается.

91. Легкое детство — залог тяжелой жизни. Легко в детстве, тяжело в жизни. Лучше перенести трудности в детстве. Легкое детство — тяжелая жизнь. Какую форму хотите, такую и выбирайте. Но это не значит, что при тяжелом детстве будет легкая жизнь.

92. Общительность в молодости нередко приводит к одиночеству в зрелые годы.

Общительный ребенок много времени тратит на пустое времяпрепровождение и не может стать хорошим профессионалом. Позже, когда ухудшается здоровье, он становится никому не нужным. Известно, что развлечения более энергоемки, чем работа. У малообщительного ребенка есть больше шансов стать хорошим профес-

сионалом. А хороший профессионал нужен людям всегда. Они даже его странности неплохо переносят.

Итак: общительность в молодости нередко приводит к одиночеству в зрелые годы.

93. Вот что вызывает раздражение у несчастных людей, когда они общаются с успешным человеком:

1. Если человек успешен и не скрывает этого. А это с их точки зрения несправедливо, ибо успех другого случаен, а их неудачи закономерны.
2. Если успешный человек не жалуется и не плачется.
3. Если имеет хорошее здоровье.
4. Если не мстит тем, кто причиняет ему неприятности, а они, по-видимому, этого ждут. А ожидание всегда вызывает эмоциональное напряжение. Кроме того, это оскорбляет их. Получается, что даже гадости приличной они не сделали.
5. За то, что на успешном человеке не наживешь капитала ни финансового, ни морального, оказывая помощь, ибо он ни в чем не нуждается.
6. За то, что не предлагает своих услуг, но готов помочь, если его попросят.

94. Вместо того чтобы менять себя, человек меняет свою внешность.

95. Часто болезни — это крики неразвитых способностей.

96. Когда живешь согласно морали, ума не надо, когда живешь по уму, не нужно морали.

97. Психологическая культура — это такой вид культуры, когда в процессе общения не наносишь неосознаваемых уколов партнеру, а сам от них умеешь уклониться.

Психологически культурный человек никогда не скажет партнеру фразы типа «Вы меня не поняли» или «Я с вами не согласен», ибо в этих фразах скрыто оскорбление. В первой — «Вы глупец», во второй что-то вроде «Ничего путного вы не сказали». Психологически культурный человек, если увидит, что его не поняли, скажет, что он не смог объяснить. А когда с чем-то не согласен, то заметит, что не понял собеседника и поэтому не может стать на его точку зрения.

Если ему скажут: «Вы меня не поняли», он спокойно ответит: «Конечно, я же глупее вас». А если с ним не согласятся, он и это примет спокойно, заметив, что он действительно что-то не додумал. Додумает и с новыми доводами придет года через два и разъяснит то, что сейчас объяснить не может или признает свою ошибку.

Итак: психологическая культура — это такой вид культуры, когда в процессе общения не наносишь неосознаваемых уколов партнеру, а сам от них умеешь уклониться.

98. Хорошо растет тот, кто растет и после своей смерти.

По мотивам А.Шопенгауэра, который утверждал, что истинная слава разгорается после смерти ее носителя.

99. Кто отбивает инициативу, тот убивает того, у кого отбивает инициативу.

100. Нет большей радости, чем радость от успешно завершенного собственного дела.

101. Любовь — великий косметолог, корректор запаха, вкуса и вообще всех недостатков любимого.

102. Борьба с другими ведет к их росту, борьба с собою — к собственному росту.

103. Когда себя насилуешь (терпишь), тогда себя изнашиваешь.

104. Невротизм уникальности не имеет. Он стереотипизирован.

105. У мужчин подлости первичны — от принципов. Поэтому они часто не осознают, что поступают подло. У женщин подлости вторичны — от реакции на обман. Они осознают, что поступают подло. Поэтому и исправляется женщина легче мужчины.

106. Тот, кто восхищается, потом обязательно разочаровывается. Тот же, кто разочаровывается, психологически слепой и глухой человек. Смотрит и не видит, слушает и не слышит, как говорил Иисус Христос. Ведь в тот момент, когда он был очарован кем-то, этот кто-то имел уже те качества, которые вызвали разочарование. Только восхищающийся слепец их не видел.

107. Если ты «полюбил» человека, стоящего выше тебя на социальной лестнице и дальше ушедшего по пути духовного развития, и пытаешься добиться его взаимности, то это значит, что ты решаешь таким способом вопросы своей карьеры.

108. «Такой красивой, как ты, я еще никогда не видел» — объяснение в любви бабника.

109. «Ты мне нужна, я не могу без тебя обойтись» — объяснение в любви недоделанного мужчины.

110. «Я никогда тебя не буду обижать» — объяснение в любви жестокого человека.

111. Если проблему можно решить за деньги, то это не проблема, а расходы. Кто сказал, не знаю, но здорово успокаивает.

112. Результаты, полученные с нарушением ЗАКОНОВ общения, нестойки, хотя достигаешь их быстро.

Один из моих подопечных просил вернуть ему возлюбленную. Был разработан план, основанный на законах общения. Предполагалось, что цель будет достигнута месяца через 3. Мой подопечный не выдержал и прибегнул к подаркам. Они тут же сошлись, но через несколько месяцев наступил окончательный разрыв.

113. Если хочешь, чтобы дерево быстро выросло, то поливай и удобряй его, но не тяни вверх руками.

114. Любовь — это когда особенности любимого представляются достоинствами. При отсутствии любви эти же особенности рассматриваются как недостатки. От любимого никогда не терпишь, а всем наслаждаешься.

115. Глупость человека прямо пропорциональна его апломбу.

116. Нет неприятностей в любви. Есть неприятности на работе. Когда человек увлечен работой, ему некогда переживать по поводу неудач в любви, да их тогда и не бывает.

117. Человек — существо умное, но редко думает.

«Я думал, что меня любили, а, оказывается, меня терпели». Так сообщил мне один мой подопечный, когда его возлюбленная в момент конфликта сказала ему, что она его никогда не любила. Утешился он интенсификацией работы в делах, что закончилось значительным продвижением вверх. Тут его бывшая возлюбленная нарисовалась, но отношений наладить он с ней уже не мог, хотя его к ней тянуло. Дослушайте его рассказ. «Я хорошо помню, как она первая объяснилась мне в любви, когда наши отношения находились в стадии становления. И это выглядело искренне. Ведь тогда я не заметил, что она меня не любит, а объясняется мне в любви из каких-то других соображений. Она тогда училась у меня, и после того, как возникли интимные отношения, я, конечно же, уделял ей больше времени в деловом плане. И хотя чувства к ней у меня сохранились, при ее попытке вновь наладить близкие

отношения, у меня руки не поднимались, чтобы обнять ее. В голове все время навязчиво вертелась фраза «Я тебя никогда не любила!».

Тем более, что к этому времени я круто поднялся в деловом плане, а она осталась на прежнем уровне. В деловом плане я ей помог, чем мог, а вот с близкими отношениями ничего не получилось».

Ну, сказала бы, что разлюбила, когда разрывала отношения. Тогда можно было бы вновь полюбить. Так это же думать надо! Может быть, и удалось бы восстановить отношения. Я думаю, что и помощь его была бы на более высоком уровне.

«Тебе еще рано пить», — говорит мама сыну-подростку и считает, что оберегает его от алкоголизма, хотя на самом деле толкает его туда. Если бы подумала, то поняла бы, что в ее сообщении звучит указание: «Придет время, и ты будешь должен пить».

И еще один пример.

Идет заседание аттестационной подкомиссии при министерстве здравоохранения нашей области. В составе комиссии я, председатель комиссии и одновременно работник клиники. Членами комиссии являются главный врач областного психиатрического диспансера, главный врач городского психиатрического диспансера. Аттестуется на высшую категорию очень опытный врач-психиатр, имеющий собственные приемы и методы лечения. Отвечает толково, грамотно. Один из членов комиссии просит рассказать о методе лечения на примере конкретного больного. Послушайте ответ этого доктора: «Ко мне на прием пришел больной, который безуспешно 10 лет лечился в поликлинике, клинике и в стационарах областного и городского психиатрических диспансеров». Далее шло описание приемов лечения. Конечно, доктор не подумал о человеческом факторе. Если бы думал, то не называл бы учреждения, где больной лечился. В своем ответе он незаметно для себя облил грязью клинику, городской и областной психиатрический диспансеры. Его счастье, что члены комиссии благополучные и не мстительные люди, и все для него сошло благополучно. Высшую категорию ему присвоили, но повышения, которого он уже давно заслуживал по своим деловым качествам, он не получил, и вряд ли когда получит, если не будет думать, когда общается с начальниками и коллегами.

Итак: человек — существо умное, но редко думает.

118. Деньги — самое лучшее косметическое средство. Разбогатей — и ты сразу станешь не только красивым, но и одновременно умным и мудрым, по крайней мере будешь казаться таким в глазах некоторых.

119. Если тебе плохо, то что бы ни делали партнеры для твоего счастья, тебе лучше не будет, пока не изменишь себя.

120. Если человек сможет заниматься одним делом, он сможет заниматься сексом только с одним сексуальным партнером. Просто на вторую у него времени не хватит.

121. Избавитель подобен дьяволу. За свою услугу он потребует твою душу. Перестанешь принадлежать себе.

122. Невротичный человек в своей профессии нередко дилетант, зато является «крупным знатоком» в других профессиях. Невротичный человек «великолепно разбирается» в психологии, медицине, строительстве, политике, педагогике и т. п. Просто удивляешься, почему он беден и болен!

123. Человек, который успешно занимается на тренинге, нередко напоминает телегу, которая заехала в глину, и теперь со скрипом выбирается из нее.

124. Профессионал высказывает свое мнение, а дилетант — чувства.

125. Ненавидишь плохого — значит ты сам еще хуже.

126. От зависти до ненависти один шаг, а может быть, и меньше.

127. Твой враг всегда в чем-то, в чем ты сам хотел преуспеть, выше тебя.

128. Если от тебя уходит сексуальный партнер, значит, ты перестал (-а) удовлетворять его потребности.

129. Если тобою интересуется начальник, значит, дела идут у тебя плохо.

130. Крепость цепи определяется слабым звеном. Хороший начальник всегда находится возле слабого звена. Он его или укрепляет, или заменяет.

131. Не разбираться, но думать, что разбираешься, — вот формула невежества. Когда невежа насаждает свои взгляды, тогда невежество становится воинствующим.

132. Люди, имеющие реальную власть, решают вопросы довольно просто, быстро и эффективно. Верно и обратное правило. Если человек тянет резину, значит, у него нет реальной власти. И незачем к нему обращаться.

133. Если человека мучают сексуальные проблемы, значит, у него плохи дела. Улучшай состояние дел, уйдут сексуальные проблемы.

134. Человек, умеющий производить, всегда потребляет меньше, чем умеющий потреблять, но не умеющий производить.

135. Богатая форма не всегда свидетельствует о богатом содержании. Чем человек богаче содержанием, тем меньше его беспокоит форма.

136. Настойчивость гения напоминает глупому человеку упрямство.

137. Когда ничего не ждешь, хоть что-то да получишь.

138. Если ты годишься только для одного, то ты и для одного не годишься.

139. Некоторые люди напоминают телегу, которая заехала в смолу.

140. Избавители подобны дьяволу. За свои услуги требуют душу.

141. В любви могут быть только неудачи, но не несчастье.

142. Любовь — индикатор твоего положения на производстве.

143. Увлеченность уничтожает социальные догмы и невротические симптомы.

144. Удачливый человек — обычно увлеченный человек.

145. Если начинает не везти на производстве, через какое-то время начнется невезение и в любви.

146. Человеку настолько хорошо, насколько он сам хорош.

147. Если человек ничего хорошего не может сказать о себе, а сказать хочется, он начинает говорить плохое о других.

148. Путь к сердцу свиньи лежит через желудок, а вот путь к сердцу мужчины лежит через голову.

149. Водка алкоголику заменяет женщину.

150. Чем меньше ты доверяешь, тем изощренней тебя будут обманывать.

151. Когда человек не имеет цели, он ничего не видит. Верно и обратное — цель обостряет зрение.

«Я захотел построить дачу. *(Дело было в застойные годы. — М. Л.)* У меня были трудности со строительным материалом. И тут я заметил, что на наших улицах просто валяется строительный материал. Конечно, многое я купил, но очень много строительного материала просто насобирал». Я и за собой заметил, что стал совсем иначе читать, когда стал писать книги. Я в них вижу мысли, которые и мне пригодятся.

Итак: когда человек не имеет цели, он ничего не видит. Верно и обратное — цель обостряет зрение.

152. Наши неудачи — залог наших успехов.

153. Часто нас раздражают люди, в чем-то похожие на нас.

5. Семья

1. Не женись на женщине с правилами. Как бы она сильно тебя ни любила, правила она будет любить сильнее.

Что-то похожее есть у Джека Лондона.

2. В семейной жизни люди очень агрессивны, пытаются все время перевоспитать (т. е. убить) друг друга.

3. Брак — вещь серьезная. Любовь необязательно должна вести к браку. Бывает даже, что любящий отказывается от брака именно потому, что любит, если понимает, что брак с любимой может нанести ей вред.

4. В браке обязательно должны быть не только любовь, но и расчет.

В крайнем случае — только расчет. Любовь — вещь редкая, правильный расчет встречается чаще. Лучше на него и полагаться. Конечно, супруга (-у) нужно выбирать по чувствам. Но затем выбор этот должен утвердить интеллект.

Итак: в браке обязательно должны быть не только любовь, но и расчет.

Выбор жены (мужа)

5. Право на женитьбу имеет мужчина, который может прокормить себя, жену и детей, которые появятся от этого

брака; право на замужество имеет женщина, которая способна прокормить себя, детей, которые родятся от этого брака, и мужа, если с ним что-нибудь случится.

Если мужчина (женщина) не удовлетворяет этим критериям, то больше не стоит и рассматривать этот вопрос и читать следующие афоризмы и правила.

Вы, дорогой мой читатель, конечно же, готовы к браку и можете продолжать чтение.

Но даже, если ваш избранник(-ца) удовлетворяет этому критерию, то это не значит, что жизнь ваша с таким человеком будет счастливой, но хотя бы с голоду не погибнете. Чтобы знать, что вас ждет, прочтите и остальные правила. И если вы готовы их выполнить, тогда в бой.

Когда я произношу это правило, многие женщины возмущаются тем, что они должны кормить мужчину. Я тогда подчеркиваю, что они не должны его кормить, а должны быть способны прокормить. Вот почему женщине, даже если и позволяет материальное положение, лучше все же продолжать работать для того, чтобы не пропал навык, а на заработанные деньги лучше нанять воспитательницу. Если же женщина хочет воспитывать своего ребенка сама, то следует этому поучиться, и если она при этом станет хорошим воспитателем, то приобретет блестящую профессию, которая ее в случае нужды неплохо прокормит.

Женщины! Любящий вас мужчина никогда не пойдет на то, чтобы сделать из вас домохозяйку. Ему нужна жена, а не прачка, кухарка, гувернантка и пр.

А теперь случай из практики. ОН, крупный бизнесмен, женился на 18-летней парикмахерше. С работы он ее тут же снял, к своим делам не подключил. Через 6 лет погиб. Она не в состоянии даже сохранить то достояние, которое он ей оставил. Оно потихоньку тает. Как-то сидит у нас в бессознательном ленинский тезис о том, что кухарка может управлять государством. Фильм даже недавно показали. Вот его краткое содержание. Умер олигарх и оставил свою огромную компанию по завещанию дочери от первого брака, которая работала учителем средней школы и во время летних каникул подрабатывала тем, что продавала зелень на базаре. Так вот ей удалось заключить такую сделку, которую не удалось заключить ни ее покойному отцу, ни всему очень квалифицированному аппарату фирмы. Ненаучная фантастика!

Конечно, кухарка может управлять государством, если ее как следует обучить. Но тогда она перестанет быть кухаркой. Вы мне можете возразить: «Если бы ее можно было обучить, может быть, она и не была бы кухаркой». Не хочу с вами спорить. Скорее всего вы правы.

Итак: право на женитьбу имеет мужчина, который может прокормить себя, жену и детей, которые появятся от этого брака; право на замужество имеет женщина, которая способна прокормить себя, детей, которые родятся от этого брака, и мужа, если с ним что-нибудь случится.

6. Когда собираешься подняться в гору, подумай, сможешь ли с нее спуститься.

Когда собираешься жениться (выйти замуж), подумай, сможешь ли разойтись. А еще короче: жениться (выйти замуж) можно на той (за такого), с которой (которым) легко разойтись.

А легко разойтись только с тем человеком, который никогда тебя не уговаривает, а предлагает только один раз. «Уговаривать — значит насиловать» — гласит восточная мудрость. Есть еще ряд признаков, по которым можно определить, что с человеком будет трудно расстаться. Объясняясь в любви, он будет говорить примерно такие фразы: «Ты мне нужна (нужен)», «Я без тебя не могу обойтись!», «Только ты можешь сделать меня счастливой (-ым)». Первые две фразы свидетельствуют, что вам в любви объясняется незрелый человек, который будет вас потреблять. Третья фраза свидетельствует об истеричности объясняющегося в любви. Здесь ключевое слово, выдающее его: «Только ты». Это требование ребенка, которому нужна именно эта игрушка, хотя рядом сколько угодно других и не хуже. Нельзя вступать в брак с психологическим ребенком. Когда вам надоест его перевоспитывать, избавиться от него вам будет трудно. Но бывает и другой вариант. Как только он найдет более выгодного покровителя, он бросит вас, не задумываясь, и забудет на следующий день.

Последняя фраза свидетельствует, что с вами хочет вступить в брак несчастный человек. Скромный человек понимает, что сделать счастливым другого он не сможет, ибо это в принципе невозможно, так как «все счастья и все несчастья находятся в нашей собственной голове». Поэтому он отказывается от таких предложений.

Подведем итог: «От приставучего не избавиться, сам же он может бросить».

А вот два случая из практики.

1. А., 43 лет, находясь в депрессивном состоянии, обратилась за помощью. Ее бросил муж. Вот ее история. Встречалась она с одним достойным человеком и собиралась уже выйти за него замуж, И вот к ней пристал ее будущий муж, хуже внешностью, ниже ее образованием и даже без одного глаза. Смысл его ухаживаний и уговоров заключался в следующем: «Ты мне нужна, я не могу без тебя обойтись, а он сильный и умный, он обойдется». Уговорил. Несколько раз она пыталась с ним расстаться. Не удалось. Стала его «воспитывать». Он закончил вуз, получил должность, но не приобрел интеллигентности. Ушел к другой. Отгадайте, с какими словами? Правильно: «Ты мне не нужна!»

Но развода ей не дал. «Вдруг у меня с той не получится, вернусь к тебе. Смотри, никого себе не заводи. А то убью». Боль ее усиливалась еще и тем, что на той же улице счастливо жил ее любимый с другой женщиной. В ее мучениях присутствует не столько трагедия, сколько обида. Может быть, и со своим любимым, если бы она за него вышла замуж, она бы разошлась. Но тогда бы была только печаль. Не было бы обиды. Ведь ее бросил бы ее КОРОЛЬ.

2. Б., женщина 36 лет жалуется на грубость мужа. Муж, выходец из семьи, где процветали мат, грубость и жестокость, освоивший манеры своего окружения, объяснялся в любви примерно так: «Хочу стать таким, как ты, мягким, интеллигентным, деликатным». Б. вышла за него замуж. Несколько лет все было гладко. После окончания вуза он довольно быстро занял высокое положение. А теперь отгадайте, что он ей стал говорить. Правильно! «Я не хочу быть таким, как ты. Я хочу быть самим собой хотя бы в семье». Кстати, развода он ей не давал.

Итак: когда собираешься подняться в гору, подумай, сможешь ли с нее спуститься.

7. Вступая в брак, помни, что полное счастье возможно, если физические, психологические и деловые качества будут дополнять друг друга, а мировоззрение, принципы и чувства — совпадать.

Полные лучше уживаются с худенькими, высокие — с маленькими, блондины — с брюнетами, горбоносые — с курносыми, и т. д. Хоть в чем-то нужно быть противоположностью своему супругу(-е). Если во всем идет полное совпадение, то пусть хоть один из них будет мужчиной, а другой женщиной. В психологическом плане разговорчивым больше нравятся молчаливые, быстрым — медлительные, холерикам — флегматики, сангвиникам — меланхолики, общительным — замкнутые, интровертам — экстраверты, и т. п. Вступив с такими людьми в брак, не требуйте, чтобы они изменились. Во-первых, это невозможно, во-вторых, с подобными себе не уживетесь тем более.

В деловом плане хорошо могут ужиться писатель с редактором, бизнесмен — с политиком, строитель — с юристом, психотерапевт — с врачом по лечебной физкультуре, и т. п. При одной специальности лучше, если будут разные специализации. Адвокат лучше уживется с судьей, а организатор — с исполнителем. Необходимо, чтобы каждый вращался вокруг собственной оси, и это вращение удерживало бы супругов вместе. Тот, кто перестает крутиться или падает на того, кто крутится, и исчезает как личность, или от него улетает.

Мировоззрение должно быть общим. Сам мир никакой. Все зависит от того, какими глазами мы на него смотрим. Здесь лучше, чтобы у супругов были примерно одинаковые мировоззренческие «глаза».

Итак: вступая в брак, помни, что полное счастье возможно, если физические, психологические и деловые качества будут до-

поднять друг друга, а мировоззрение, принципы и чувства — совпадать.

8. Ни в коем случае нельзя работать под началом супруга (супруги).

А если вы женились (вышли замуж) на подчиненной или на начальнике, то следует тому, кто оказался в подчинении, искать себе другое место.

Примеров масса. В книге «Психологический вампиризм» я описал тот случай, когда начальник женился на своей секретарше. Никому хорошо от этого не стало. Даже сексом не стоит заниматься с секретаршей. Хочу напомнить правило Э. Берна, который справедливо считал, что умная секретарша понимает, что хорошего босса труднее найти, чем парня на одну ночь. Да и босс понимает, что хорошую секретаршу найти труднее, чем девочку для постели. Если хоть кто-нибудь один из них умный, то даже секса не будет.

Итак: ни в коем случае нельзя работать под началом супруга (супруги).

9. Совпадение в мировоззрении, образовании и степени интеллигентности обязательны, особенно в последней.

И если в мировоззрении и образовании в течение совместной жизни может произойти выравнивание, то в степени интеллигентности это маловероятно, ибо для этого нужно три поколения, или несколько лет планомерной работы над собой, желательно под руководством опытного и интеллигентного психолога.

Особенно это пагубно, когда женщина выше уровнем своего супруга. В практике семейного консультирования я довольно часто наблюдал такое явление. Женщина, не найдя своего «короля» и боясь остаться одинокой, выходит замуж за человека ниже себя по образованию и уровню интеллигентности. Ей с ним неинтересно, и она старается довести его до своего уровня. В плане образования это получается. Нередко он начинает даже занимать более высокий пост и в связи с отсутствием интеллигентности начинает издеваться над ней или бросает ее. Дальше трагедия, смысл которой: «И это ничтожество еще меня бросило».

Мужчины более низкий уровень интеллигентности своей супруги переносят спокойнее.

Итак: совпадение в мировоззрении, образовании и степени интеллигентности обязательны, особенно в последней.

10. Физическая совместимость — обязательное условие счастливого брака.

Нередко человека в партнере раздражает какая-то мелкая деталь: родинка на лице, слишком полные губы, небольшой дефект речи и т. п. Когда человек собирается вступить в брак, он думает, что такая мелочь не имеет существенного значения по сравнению с остальными достоинствами партнера. Вступает в брак по принципу «стерпится — слюбится». Глубочайшее заблуждение. Не стерпится и не слюбится, ибо в основе этого лежат какие-то генетические свойства. Тогда раздражение приводит к тому, что партнер видит в супруге только родинку, которая разрастается в его воображении до таких размеров, что он не замечает лица, губы превращаются в огромные лопухи, а легкий дефект речи — в выраженное до такой степени косноязычие, что любое сказанное слово им вызывает дикий гнев. Но особенно безнадежными выглядят несовпадения по запаху тела. Не то, что бы партнер был грязнулей. Нет, он может быть вполне чистоплотным. Это несовпадение по запаху, который идет от самой кожи. Применение косметики только ухудшает положение. Это несовпадение выявляется довольно быстро, уже при первом объятии или поцелуе. Но, к сожалению, некоторые не понимают столь грозного сигнала, доводят дело до брака и делают свою жизнь несчастной. Мужчина находится все-таки в лучшем положении — у него развивается импотенция, что предохраняет его от сексуальных контактов. А состояние женщины становится ужасным. Каждая интимная близость приводит к тому, что она чувствует себя униженной и изнасилованной. Здесь возможна сексуальная «разведка» в виде танцев. Лучше, чтобы это были вальс или танго. И если выяснится, что тела партнеров не принимают друг друга, то незачем дальше весь огород городить.

Итак: физическая совместимость — обязательное условие счастливого брака.

11. Вступая в брак, бери готовую продукцию, а не полуфабрикат.

Хотя бы один миг будешь счастлив, а если ошибешься, то как минимум приобретешь опыт. Помни, что перевоспитать другого человека невозможно.

Как понять, что перед тобой готовая продукция? — Ты не видишь в ней недостатков. Можно ли ошибиться? — Можно, но приобретаешь опыт. А если берешь полуфабрикат, то при неудаче остаются одни огорчения.

Это рекомендация в основном женщинам, так как они чаще всего хотят быть мамочками своим мужьям-детям. Когда становится ясно, что брак не удался, они клянут всех мужчин. Но ведь с мужчинами (а не с носящими брюки) им не приходилось иметь дела. Да и муж-

чины с ними не захотят жить, ибо мужчине нужна подруга, а не мамочка, ему нужны союз, помощь, а не опека. Мужчинам, которые хотят не столько жениться, сколько взять девочку на воспитание, тоже неплохо бы это прочесть. В моей практике были тоже такие случаи. Муж бросает все свои дела, помогает женщине делать карьеру. Когда она ее делает, то мужа бросает. Так что пол имеет только статистическое значение.

Итак: вступая в брак, бери готовую продукцию, а не полуфабрикат.

12. Перед тем как â ò замуж за алкоголика, еще раз прочитайте научные приметы.

Эти научные приметы предназначены в основном женщине. Ей следует учесть, что пьющий человек всегда человек незрелый. Лечение алкоголика представляет большие трудности даже для профессионала. Молодая неопытная женщина справиться с этим сложным делом не сможет и загубит свою единственную и неповторимую жизнь. Кроме того, если она от алкоголика родит детей, то они скорее всего будут неполноценными, ибо генофонд человечества зависит не от женщин, а от мужчин. Дело в том, что яйцеклетки у женщины формируются к моменту ее рождения, и все болезни, которые она переносит в свой жизни, могут отразиться на них. Сперматозоид у мужчины образуется и созревает в течение двух месяцев. Если мужчина ничем не болел и не пил в этот период и если он физически здоров и психологически зрел, т. е. в состоянии прокормить себя, жену и детей, то можно предположить, что его генофонд в порядке.

Женщины! Делайте, что хотите. Я не моралист. Трахайтесь с алкоголиками. Кстати, пока у них не развилась импотенция, они неплохие любовники. Выходите за них замуж. Не бросайте их, когда они делают вам гадости, обхаживайте их, когда они плюют вам в душу и поганят ваше тело. Это ваши проблемы! Только, ради бога, не заводите от них детей!

Кстати, человек отличается от животного интеллектом. В состоянии опьянения алкоголика можно уподобить животному. Заниматься сексом с алкоголиком или с человеком, находящимся в состоянии алкогольного опьянения, все равно, что заниматься сексом с животным, а это, как вам известно, называется содомией.

Мужчинам можно рекомендовать следующие правило: в состоянии опьянения сексуальных действий не предпринимать, а женщинам — выпившего мужчину к себе не подпускать.

Итак: перед тем как выйти замуж за алкоголика, еще раз прочитайте научные приметы.

13. То, что приемлемо во время ухаживаний, нецелесообразно в семейной жизни: походы в рестораны, дорогие подарки, красивое ухаживание, расточительность.

14. Если мужчина за тобой красиво ухаживает, не исключено, что он бабник. Ведь где-то он этому научился. При выборе супруга лучше обратить внимание на не умеющего ухаживать. Хотя и тут можно влипнуть.

Пример. Он очень внимательно ухаживал за ней. Каждый день цветы, частые походы в ресторан, дорогие подарки. Все подруги ей завидовали. И, кроме того, не нахал. Она вышла за него замуж. На следующий день выяснилось, что все это делалось на деньги родителей, у него импотенция, а ухаживания сразу же прекратились и сменились требованиями вести тщательно домашние дела. Когда моя клиентка напомнила детали его ухаживания, последовал ответ: «Тогда я был жених, а теперь муж!»

Итак: если мужчина за тобой красиво ухаживает, не исключено, что он бабник. Ведь где-то он этому научился. При выборе супруга лучше обратить внимание на не умеющего ухаживать. Хотя и тут можно влипнуть.

15. Веди себя с женихом так, как ты будешь себя вести с ним, когда он станет твоим мужем. Можно чуточку хуже, но ни в коем случае — лучше.

На этом я заканчиваю свои предостережения, а то совсем отвращу вас от брака. Я, как и Сократ, не даю вам никаких советов. Вот как он ответил молодому, который советовался, жениться ему или нет: «Поступай как знаешь — все равно потом раскаешься». Так что поступайте, как хотите!

И еще одно последнее замечание. Меня удивляет, почему женщины стремятся выйти замуж, а мужчины часто избегают женитьбы. Ведь мужчина, вступая в брак, получает массу преимуществ: за ним ухаживают, неженатый мужчина уже после тридцати лет дает повод говорить о нем в отрицательном плане. Холостяков неохотно принимают на работу и для них практически закрыт путь к политической деятельности.

Преимущества брака для мужчин особенно заметны, когда жена уезжает в командировку или неожиданно заболевает. Все хозяйство разваливается. Женщина же вполне может обойтись и без мужчины. А если ей нужен секс, то она может пригласить себе кого-нибудь на ночь. Все будет великолепно, и ей не надо будет его обстирывать, обглаживать и обхаживать. Наоборот, при таком варианте он и в хозяйственном плане будет полезнее: принесет еду, забьет гвоздь, отремонтирует кран. От мужа дождаться этого бывает гораздо труд-

нее. Я еще как-то могу понять женщин, которые выходят замуж, рассматривая мужчину как источник материальных благ. Но нередко стремятся выйти замуж во что бы то ни стало женщины вполне имущие. Берут в свою квартиру нищего и пьющего мужика, переписывают квартиру на его имя, чтобы он «не чувствовал себя квартирантом», поят его, кормят и удивляются, что, когда он их бросает, то еще высказывает претензию на их имущество, подавая в суд на его раздел, когда дело доходит до развода.

Я спрашивал жертв, почему они вписали их в ордер или поделились частью своего дома. Ответ всегда был стереотипен: «Он мне говорил: «Поскольку я не являюсь владельцем этого дома, то не чувствую себя хозяином, и мне не хочется ничего делать. Вот почему я пью». Есть и другие варианты: нет детей, твоя мамочка отравляет жизнь, и т. п. Отгадайте, что случается после того, когда названные препятствия устранены. Прекращает ли он пить? Правильно, нет! Удивительная наивность! Каких только рассказов-трагедий не приходится выслушивать.

Но, с другой стороны, милые женщины, есть и преимущества проживания с алкоголиком — не соскучитесь. Пьянки, драки, лечение, постоянные финансовые трудности, вытягивание из разных историй, клятвы, заверения в любви, просьба поверить последний раз. А какой рай наступает в периоды, в которые он не пьет! Правда, такие периоды становятся все короче и короче. Но ведь бывают! А что делать с трезвым? Скука! Однообразие! Так что не слушайте вы меня. Выходите замуж за алкоголиков. Всегда будет что рассказать подруге, матери, сослуживцам.

Но практика такова, что именно женщины чаще добиваются законного брака. Мое дело им помочь. Вот поэтому мои советы больше обращены к ним.

Если после всего, что вы прочли, вы решили вступить в брак, то дальше советы не читайте, а вернитесь к ним через месяц. Тогда вам будет все это ближе и понятней.

И последнее правило для вступающих в брак (мужчине и женщине):

16. Ни одного дня не живите с родителями вместе: ни со своими, ни с родителями супруга (и).

Начало рассказа одного из моих подопечных:

«Мы с женой жили у моей мамы всего один год. Я его хорошо запомнил, хотя каждая по отдельности, и мама, и жена, — чудесные люди. Плохо получилось потому, что я не знал этого правила».

Итак: ни одного дня не живите с родителями вместе: ни со своими, ни с родителями супруга(и).

После свадьбы

Начали читать? Значит проняло!

Первый месяц обычно бывает медовый. Но и в нем можно найти много яду и горечи, но часто они не замечаются.

Да и я не хочу об этом яде говорить. Во-первых, все равно влюбленные не будут читать, а во-вторых, если и прочтут, то я им тогда могу испортить, может быть, единственный момент счастья.

17. Если твоя жена не ладит с твоей матерью, становись на сторону жены или разводись.

Афоризм навеян Библией («Да прилепится муж к жене, и будут они одна плоть и одна кровь».) Да и Иисус Христос говорил: «Я пришел разделить человека с отцом его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее» (Матф., 10, 35). Неужели ваша мать умнее вашей жены? Так зачем вы тогда женились на ней? Если супруги продолжают жить вместе с кем-то из своих родителей, то происходит вот что.

Продолжу рассказ одного из моих клиентов.

«Я знал, что молодые со старшим поколением не уживаются. Но никак не предполагал, что это произойдет в моей семье. Когда был еще юношей, мама довольно часто говорила, что она поможет моей жене в первые годы, пока мы не получим квартиры. И действительно, вначале все было великолепно, точнее, я думал, что все идет великолепно. Мама «помогала» моей жене в основном указаниями и взвалила всю домашнюю работу на нее. Жена моя пока еще была в отпуске, со всем справлялась. Кстати она, не в пример моей матери, хозяйством любила заниматься. Она не роптала *(Золушка потому что. — М. Л.),* а я не замечал.

Когда же отпуск закончился и она начала работать, то через некоторое время я, к своему удивлению, заметил у жены вспышки гнева, хотя в период довольно длительного ухаживания не слышал от нее ни одного грубого слова. Я замечал несправедливости своей матери, но советовал супруге потерпеть. Теперь я понимаю, что вытерпеть это было невозможно, ибо замечания, которые, хотя и делались тихим голосом, на неосознаваемом уровне носили оскорбительный для моей жены характер.

Кроме того, в светской жизни моя мать старалась занять то место, которое по праву принадлежало жене: она развлекала моих гостей, жена же в основном накрывала на стол. Когда шли в кино, мать и жена брали меня под руку, а когда шли люди нам навстречу, то бросала мою руку жена. И практически под ручку я шел с матерью. Теперь-то я понимаю, что матери моей вообще нечего было ходить с нами в кино. А если она уж пошла, то нечего мне было идти под ручку с ней. Я это учел, когда дети мои стали взрослыми. Конечно, все это было оскорбительно. Жаль, что тогда у нас не было никакой психологической подготовки.

Если б я встал на сторону жены! Насколько меньше было бы яду в наших отношениях. Я же старался их как-то помирить. Маме я говорил, что права

она, жене говорил о ее правоте и просил потерпеть. Маме я говорил, что она готовит лучше жены, жене говорил, что мне ее кухня больше нравится. Если говорить честно, то кухня жены мне нравилась больше, но я не хотел обидеть мать. Мое «двуличие» рано или поздно должно было вскрыться.

Был тихий дружеский вечер. Я прокрутил на котлеты мясо. Жена взялась их жарить. Вдруг мама произносит следующую фразу: «Давай я пожарю котлеты. Ты ведь говорил, что я лучше жарю котлеты». Что после этого было, доверяю вашему воображению, но котлеты жарил я сам.

Через год совместной жизни я уже был носителем гипертонической болезни с частыми кризами. Наше счастье, что я через год получил квартиру, и мы стали жить отдельно. Теперь я понимаю, что не следовало и начинать.

Этот год я и сейчас вспоминаю как жизнь в аду. Если бы это продолжалось немного дольше, то я не уверен, что семья наша сохранилась бы, хотя друг к другу мы были очень привязаны.

Сейчас, когда женился мой сын, мы вместе не жили ни одного дня».

Дорогие читатели!

Вы меня спросите, как же вам быть, если квартиры своей у вас нет, а пришла пора строить семью. Мое мнение, хотя я на этом и не настаиваю, что время вам строить семью еще не пришло. Вы еще не зрелый человек, раз не можете заработать себе на квартиру и построить свое гнездо. Так устроена жизнь, что выросшие птенцы должны улетать из родительского гнезда и строить свое. И лучше силы, которых у вас еще недостаточно, сконцентрировать на росте своей квалификации и довести ее до такой степени, чтобы вы смогли заработать себе на квартиру. А если вы не в состоянии это сделать, то вам не следует оставлять после себя неприспособленное к жизни, как и вы, потомство. Ищите себе сексуального партнера, можете даже зарегистрировать брак, но не создавайте семью и не заводите детей.

Итак: если твоя жена не ладит с твоей матерью, то становись на сторону жены или разводись.

18. Если твой муж не ладит с твоей матерью, становись на сторону мужа или разводись.

Ну зачем с ним жить, если он глупей и хуже твоей старой матери. Ведь исправить его не удастся!

Итак: если твой муж не ладит с твоей матерью, становись на сторону мужа или разводись.

19. Если ты подозреваешь, что у твоего мужа есть любовница, то, следовательно, в семье появилась трещина. Не борись с любовницей, а заделай трещину.

Жены! Помните, у вас больше преимуществ, чем у любовниц. Просто он привык к вашим достоинствам и принимает их как должное. Если вы заподозрите, что у вас есть соперница, не охаивайте

ее, а постарайтесь познакомиться с ней и приобрести те качества, которые есть у нее, но нет у вас. Можно и не знакомиться с ней, а внимательно прислушаться к критике мужа или к его разглагольствованиям об идеале женщины.

Итак: если ты подозреваешь, что у твоего мужа есть любовница, то, следовательно, в семье появилась трещина. Не борись с любовницей, а заделай трещину.

20. Хочешь отбить мужа (жену)? Дерзай! Вреда причинить ты не сможешь. Если между супругами нет трещины, семья упрочится, а если трещина есть, то чем быстрее семья распадется, тем лучше для обоих.

21. Если ты подозреваешь, что тебе жена изменяет, значит, она изменяет.

Психологическое расследование не требует материальных доказательств. Раз ты ее подозреваешь, значит, ты считаешь, что она способна на измену. Реши, шлюха жена или нет. Если шлюха, какая разница, изменила она в данном случае или нет. Если не изменила сейчас, то изменит потом. Но если ты живешь с женщиной, способной на измену, то кто ты? А если она не шлюха, то к чему придирки! Некоторые остаются с женами, которые им изменяют, рассуждая по правилу: «Лучше есть торт в обществе, чем г... в одиночку».

Итак: если ты подозреваешь, что тебе жена изменяет, значит, она изменяет.

22. Ревность всегда глупа: она возникает или слишком рано, или слишком поздно.

Афоризм В. Франкла. Ну уж очень хорош! Стоит повторить его еще раз. А если вы ревнивы, дорогой мой читатель, то прочтите его еще раз десять. Женщины, если мужчина вас ревнует, следовательно, он считает вас шлюхой. Думайте, стоит ли вам с ним жить. Но не оправдывайтесь. Ведь вы ни в чем не виноваты! Но почему вы с ревнивцем живете?

Итак: ревность всегда глупа: она возникает или слишком рано, или слишком поздно.

23. Ревнует тот, кто не удовлетворяет партнера.

Не только в сексуальном плане, но и в духовном, душевном, материальном и пр.

24. Ревнует тот, кто сам изменяет, если не телом, то душой. Поэтому ему обидно, что он себе этого не позволяет, а партнер это делает.

25. Многие родители живут согласно следующему девизу: «Я все сделаю для своего ребенка, чтобы он стал счастливым, при условии, если он останется несчастным».

Согласно этому же девизу живет большинство благодетелей. Афоризм Э. Берна. Очень уж правильно, а перефразировать не смог. В качестве иллюстрации привожу вам описание психологического вампира «Заботливая мать».

«ЗАБОТЛИВАЯ МАТЬ»

Это наиболее частый вид психологического вампиризма.

Как он протекает?

Женщина посвящает всю жизнь детям. Нет, в молодости у нее все было — и любовь, и полноценный секс, и бурные страсти, и даже смена партнеров. Эти женщины довольно часто удачно выходят замуж, за очень неплохих мужей. Но как только появляются дети, то вся их любовь, вся их забота переключаются на детей. Муж становится как бы придатком, источником доходов, домашним животным, коровой, за которой следует ухаживать, но только потому, что она приносит молоко. Эти женщины дают своим мужьям секс два раза в неделю — по вторникам и пятницам. Во время секса иногда смотрят телепередачи. Нет, секс им не противен, но они вполне могут без него обойтись. Это баловство ее несерьезного мужа. К факту измен такие женщины относятся спокойно, если только при этом не разрушается семья и не страдает материальное благополучие. Насчет спокойно, я, по-видимому, загнул. Но то, что большой трагедии при этом не происходит, так это точно. «Я понимаю, я знаю, были у него женщины. Но это был эпизод. Семья для него всегда было что-то святое. Сейчас же, когда он связался с этой...» — дальше продолжайте сами. Этих рассказов вы уже достаточно наслушались. Когда их мужья бросают, они смиряются довольно быстро. Обычно больше никогда не выходят замуж, посвящая себя детям, а потом внукам. Иногда приходят ко мне на консультацию с просьбой вернуть заблудшую овцу в лоно семьи. Чувства ненависти к мужу не испытывают, относясь к нему как к расшалившемуся ребенку. В общем, муж у них где-то в стороне.

На работе они числятся неплохими специалистами, иногда продвигаются по службе. Но своей собственной направляющей творческой идеи у них нет. И по службе они продвигаются ради детей, чтобы можно было им побольше дать.

К воспитанию детей и заботе о них ЗМ подходит с каким-то остервенением уже с первых дней жизни ребенка. Это уход и воспитание по системам, которые, может быть, нужны матери, но не нужны ее ребенку.

Вампиризм проявляется довольно рано. С желаниями ребенка, его потребностями, способностями и склонностями не считаются. Воспитание идет или путем принуждения, или самым иезуитским способом в условиях повышенной моральной ответственности. Основные воспитательные слова — должен и нельзя. Должен всегда быть на высоте. Не подводи семью. О жертвах психологического вампиризма я уже писал в монографии «Неврозы». Это люди, постоянно раздираемые противоречиями между «должен, нельзя» и «хочу, не хочу».

Но невроз развивается позже. Пока внешне выглядит все благополучно. Ребенок смиряется и послушно выполняет волю родителя, осознанно или

неосознанно стремясь уйти из-под опеки ЗМ. Иногда ребенок идеализирует свою мать, субъективно не замечая ее вампиризма, оправдывая ее репрессивные меры. «Зато я стал человеком», имея в виду производственные успехи и закрывая глаза на ад в душе.

Вампиризм ЗМ начинает выявляться, когда ребенок, иногда великовозрастный, начинает настаивать на своем.

Одна моя ученица во время психологических занятий попросила помощь в решении следующей проблемы. Она собирается выйти замуж. Претендент на ее руку и сердце, курсант-выпускник военной академии, получил назначение на Дальний Восток. ЗМ заявила примерно следующее: «Я всю жизнь посвятила тебе. Если ты уедешь, то я умру». Дочь была в растерянности. Жениха своего она любила, но не хотела, чтобы матери было больно. Несложный анализ показывает, что любовью к дочери здесь не пахнет, если понимать любовь как активную заинтересованность в жизни и развитии объекта любви. Дочь собирается выйти замуж. Против кандидатуры претендента не высказано ни слова. Да и что можно сказать против! Но для дочери, выпускницы мединститута, замужество — это ее развитие. А мать выступает против ее развития и вообще против природы человека. Тут выясняется, что на интересы дочери ей наплевать, лишь бы дочь оставалась при ней. Какие же доводы против замужества приводит мать? Вы уже догадались! Трудности, которые могут встретиться дочери при проживании в отдаленном гарнизоне. И опять все рассуждения проникнуты заботой о дочери. Но если дочь действительно не приспособлена к этим трудностям, то кто в этом виноват? Конечно, ЗМ. Ведь делая все за свою дочь, она блокировала ее развитие. Так в этой «заботе» уже были видны черты психологического вампиризма. Вспомним, что «вампир» вначале делает что-то реально полезное донору, но потом высасывает из него практически все соки.

Давайте подведем итоги. Признак вампира «ЗМ» — блокирование развития своего ребенка. Он остается недоразвитым и нередко сам уже никуда не хочет уйти от своей матери.

Мы уже с вами говорили о том, что практически все болезни возникают оттого, что не удовлетворяется какая-то потребность. Поскольку ЗМ воли ребенку не дает, то ребенок не может удовлетворить свои потребности, если не инстинктивные, то психологические — ну, например, потребность чувствовать себя самостоятельным. Тогда он заболевает. На уровне сознания ЗМ переживает, но бессознательное ее торжествует. Вот она высокая цель — вылечить своего ребенка. Пока лечение эффекта не дает, действия ЗМ выглядят вполне респектабельно. Это поиски врачей, лекарств, экстрасенсов, биоэнергетиков. Но если нечаянно она приведет свое чадо к врачу, который сможет вылечить ее чадо, т. е. научить его не отдавать свои психологические соки вампиру, то тогда ЗМ делает все, чтобы сорвать лечение. Ведь если ребенок выздоровеет, то он или уйдет от матери или перестанет отдавать свои психологические соки вампиру. Вампир, лишенный такой подпитки, начинает чувствовать себя хуже.

И действительно, используя навыки психологического общения (в частности, очень помогает в этом психологическое айкидо), доноры начинают чувствовать себя лучше, а вампиры негодуют и обещают «прийти и разобраться с вашим Михаилом Ефимовичем». О том, что это не пустая угроза, я рассказывал в других книгах. А сейчас я хочу подвести итоги. Лозунг вампира такой: «Я все сделаю для твоего счастья при условии, если ты останешься не-

счастным. Я все сделаю для твоего выздоровления при условии, если ты останешься больным».

А теперь примеры.

Лечился у нас в клинике мальчик 14 лет с неврозом навязчивых состояний. Я пригласил его на занятия группы. Там были только взрослые. Но я дал ему разрешение в любой момент уйти из группы, а если потом захочет, вернуться, не спрашивая разрешения. Несколько раз он проделывал это, хитро и настороженно поглядывая на меня. Он пытался мне объяснить причину этих уходов, но я обрывал эти объяснения: «Раз тебе это нужно, значит, выходи. Я знаю, что ты хороший парень и зря туда-сюда не ходил бы». Понятно было, что ему не столько нужно было выходить с занятий, сколько он проверял мою искренность. Через несколько дней от болезни не осталось и следа. Когда я посоветовал матери дать ребенку больше свободы, она категорически отказалась. Объяснение обычное — «дай волю...». Недели через две у него опять началось обострение. Теперь я уже знаю, что если неврозом болеют дети, то лечение их без воздействия на родителей не имеет никакого смысла. А если занимаемся только с родителями, то толку гораздо больше. Причем чем младше ребенок, тем больше внимания следует уделять работе с родителями.

Следующие два примера показывают, что работа врача-психотерапевта не менее опасна, чем работа врача-психиатра, и ему тоже необходимы льготы за вредность. А опасность чаще всего исходит от вампира — ЗМ. Один из них происходил со мной. Другой — с моим учеником. Вначале обо мне.

Энергичная женщина 60 лет, зам. директора одной из крупных фабрик города Ростова, попросила, чтобы я проконсультировал ее дочь 35 лет, находящуюся в состоянии затяжной депрессии.

История болезни была такова. В семье воспитывалась она бабушкой. Стиль воспитания — оранжерея, в которой создавались, с одной стороны, тепличные условия, с другой, бабушка оскорбляла ее, неуважительно отзываясь о внешности больной. Мать была в семье генералом, все делая для благополучия семьи, в которую входил вторым ребенком и ее муж. Жила она, конечно, для семьи. Ей самой ничего нужно не было. Но основное внимание, конечно, сосредоточилось на дочери. Когда она подросла, чтобы как-то облагородить ее внешность, было сделано несколько пластических операций. Не видел ее раньше, но ничего особенно уродливого я в ее внешности не нашел. Честно говоря, не думаю, что она нуждалась в пластических операциях. Но тем не менее сама больная была не очень высокого мнения о своей внешности.

Когда пришла пора любви, то она практически ни с кем не встречалась по двум причинам. Ребята ей не нравились, так как были плохо воспитаны, недостаточно начитаны, не вполне культурны (влияние оранжереи), с другой стороны, чувствовала себя внешне непривлекательной. И если кто-то ей нравился, то она считала, что шансов на успех у нее нет (влияние оскорблений бабушки).

Увлечения делом не было. В институте училась легко, но без особого интереса к специальности. Тогда как-то состояние было компенсированным. Был узкий круг подруг, с которыми поддерживала общения. Когда институт

окончила, то стала работать. По вечерам «висела» на телефоне, болтая с подругами. Постепенно подруги повыходили замуж. Беседовать по телефону стало не с кем. Появилось чувство одиночества. Когда ей было лет тридцать, ее консультировал видный психотерапевт страны из другого города. Он советовал ей смириться со своей участью, полагая, что все со временем образуется.

Некоторое время она чувствовала себя хорошо. Но несколько месяцев тому назад за ней стал ухаживать молодой человек с серьезными намерениями. Она разволновалась. С одной стороны, вроде бы необходимо выйти замуж, а кавалеры за ней не бегают, но, с другой стороны, очень уж он казался ей примитивным. Подавленность ее нарастала. К прежнему психотерапевту мать повести ее не смогла. Из стоящих психотерапевтов она выбрала меня, сообщив, что собирала обо мне сведения. Они оказались благоприятными. Иначе она лишь бы к кому свою дочь не повела. Вначале на беседу пришла одна мать и убедилась, что ее личное впечатление совпало со слухами, наконец соизволила представить дочь.

Передо мной сидело существо, не имеющее абсолютно никакого жизненного опыта, кроме гонора, депрессии и тревоги. Началась наша беседа один на один (надо было беседовать в присутствии матери). Я проанализировал с ней дефекты ее воспитания. Немного рассказал ей о З. Фрейде и об описанных им стадиях развития сексуальности. Затем я сказал, что никто из людей без секса не живет. И если сексуальное влечение не получает своей реализации, то оно вытесняется в подсознание и реализуется в какой-то замаскированной форме в виде болезни, а иногда проявляется в сновидениях. Я предложил ей разобраться в себе, чтобы потом начать действовать. Ниже вы прочтете, что я ей рассказал.

Здесь я опять позволю себе небольшое теоретическое отступление. Может быть, об этом следовало бы поговорить раньше.

3. Фрейд описал 4 стадии развития сексуальности. Но он вкладывал в понятие сексуальности несколько другое содержание. Он считал, что любое присоединение — это действие любви, а любой распад — действие инстинкта смерти. Так вот, на первой стадии — орального каннибализма (от лат. oris — рот) — сексуальный инстинкт проявляется сосательным рефлексом. Для ребенка это выгодно. Благодаря этому инстинкту он сохраняет себе жизнь. У сексуально зрелого человека рот остается эрогенной зоной, и обычно сексуальное сближение начинается с поцелуев. Если сексуальность дальше не развивается, то она проявляется в орогенитальных (ротополовых) контактах. Одно из научных названий этой формы — минет. Более мягкие формы этого недоразвития проявляются тем, что у людей появляется склонность к курению, болтовне с избыточными мимическими движениями, постоянному жеванию или выпивкам. Вторая стадия, продолжающаяся от 1 до 2 лет, называется стадией анального садизма (от лат. anus — задний проход). Если происходит задержка на этой стадии, то может развиться один из вариантов гомосексуализма. На третьей стадии, фаллической (греч. fallos — мужской половой член), у детей в возрасте 4—5 лет появляется потребность рассматривать и играть своими половыми органа-

ми. Ничего страшного в этом нет. Но если сексуальное развитие задержится на этой стадии, то может развиться такое расстройство, как онанизм. И, наконец, к 14 годам человек становится половозрелым.

Если такого развития не произошло, то необходимо разобраться, на каком этапе оно задержалось, помочь себе дозреть. Тогда исчезнет необходимость болеть.

В конце беседы я предложил ей стационарное лечение, но она отказалась. Тогда я с ней договорился, что она будет посещать тренинговые группы. Когда она от меня уходила, я не заметил, что она была как-то взволнована, хотя она без моей помощи связала свою болтовню как проявление недоразвитой сексуальности.

Буквально на следующий день раздался скандальный звонок матери. Она грозила мне всяческими карами за то, что я своими действиями оскорбил ее целомудренную дочь, которая в своей жизни ни разу не поцеловалась, а я приписал ей извращения. Сообщила мне, что у дочери развилась тяжелейшая депрессия, грозила мне всяческими карами, если с дочерью что-нибудь случится. Повидаться мне с дочерью еще раз она мне отказала.

С дочерью ничего страшного не произошло. Как они там говорили, я не знаю, но ухудшение состояния дочери скорее произошло в связи с осознанием проблемы, а не потому, что она почувствовала себя оскорбленной. А если так, то появилась у дочери реальная возможность выздороветь, что не входит в неосознаваемые планы ЗМ. Вот она и разрушает проделанную врачом работу, которая могла бы привести к окончательному выздоровлению.

Еще один случай, который был с моим учеником и от которого у меня мороз по коже прошел. Но он хорошо иллюстрирует действия ЗМ и силу ее вампиризма. Послушайте его рассказ.

«Меня пригласили на дом посмотреть одну больную. Весь ее демонстративно измученный вид показывал, что у нее одна из форм истерического невроза. История довольно типичная в наши дни. Когда я больную обследовал, ей было 35 лет. Раньше это была рядовая инженерная семья, но муж круто пошел в гору, жена же стала отставать в развитии, сосредоточив свои усилия на воспитании дочери и на ведении домашнего хозяйства. Продолжала она работать и на производстве. Но быт заедал. Она перестала следить за собой, располнела. Муж стал стесняться показываться с ней на людях. Потерял к ней сексуальный интерес. Склонность к истерическим реакциям у нее была и раньше. Так, когда дочь получала двойку, она грозилась покончить жизнь самоубийством. Больная среагировала на претензии мужа. Стала ограничивать себя в еде, лучше одеваться, но он не оценил ее успехов. В результате режима питания у нее появились боли в желудке. Врачи без успеха лечили ее. Она стала говорить, что так больше жить она не сможет, а также покончит жизнь самоубийством. Пыталась выброситься после скандала с десятого этажа, но муж ее удержал. С этих пор он стал относиться к ней мягче, но стратегии и позиции своей не изменил.

Муж спросил меня, сможет ли она действительно покончить жизнь самоубийством. Я ответил, что только, если по неосторожности. Я стал с ней работать по системе психологического айкидо. Уже через неделю она приступила к работе и стала посещать занятия. Но в это время мне позвонила ее

мать, отругав, как могла. Я предложил ей встретиться и разобраться. Она категорически отказалась. И была крайне оскорблена тем, что я не признал ее дочь больной. Требовала, чтобы я сказал мужу, что ее дочь тяжело больна, ибо после моей беседы муж стал уделять ей меньше внимания, грозила мне всеми карами, если с дочерью что-нибудь случится. Разговор мне, конечно, был неприятен, но особой тревоги не вызвал, тем более что успех уже был налицо. Я на неделю уехал в командировку. И в первый же день после моего приезда мать сообщила, что ее дочь умерла, и сразу же повесила трубку. Не буду описывать вам своего состояния. Но через несколько дней я подумал, что здесь что-то не то. В конечном итоге выяснилось, что с дочерью ничего не произошло. Она продолжает работать. На занятия, конечно, она больше не ходила».

Хорошая иллюстрация к положению о том, что Заботливая Мать все сделает для того, чтобы ее дочь осталась несчастной. Думаю, что у нее (дочери) еще будут неприятности. Жаль, ведь какой счастливый случай был упущен! Но тогда бы без психологической подпитки осталась бы ЗМ. Ведь если бы тренинг был проведен успешно, на первых этапах у выздоравливающих развилась неприязнь к родителям. Затем все проходит.

Я привел два примера поведения Заботливой Матери по отношению к дочерям. Но те же действия у ЗМ бывают и по отношению к сыновьям. Они также блокируют их развитие.

Одна ЗМ препятствовала встречам своего сына-студента с девушками. Она говорила ему, что главное для него — учеба, а девушки могут его погубить, как погубили ее отца. Он действительно много занимался и с девушками не встречался. Но когда у него появилась возможность перейти в более престижный вуз, где образование было поставлено гораздо лучше, она яростно воспрепятствовала этому, опять же ссылаясь, что там его погубят женщины. Но здесь и без комментариев ясно, что меньше всего ее волновала судьба сына. Просто она боялась остаться одна.

Бывают ли Заботливые Отцы? Да, конечно, бывают. И здесь дело заключается в том, что у них не налажены сексуальные отношения со своей женой, и в скандале со своими детьми он получает неосознаваемое сексуальное удовлетворение.

Итак: многие родители живут согласно следующему девизу: «Я все сделаю для своего ребенка, чтобы он стал счастливым, при условии, если он останется несчастным».

26. При невозможности разойтись юридически и физически, разойдись психологически.

Считай в душе своей супруга (-у) не супругом (-ой), а соседом (-кой). Когда не знаешь, как поступить или ответить, представь себе, что бы ты сделал, если бы твой партнер был твоим соседом. С соседом (соседкой) ведь сексом заниматься не возбраняется.

Прием «психологический развод» придуман мною лет пятнадцать назад. Одна моя пациентка страдала оттого, что муж ее имеет любовницу. Я предложил ей разойтись с ним психологически, т. е. считать любовницу женой, а себя любовницей. Сразу баланс оказался на ее стороне. К ней, «любовнице», он приходил шесть раз в неделю, отдавал зарплату и зарегистрировал брак. К «жене» он приходил раз в неделю, дарил только подарки и не регистрировал брак. Она перестала цепляться к мужу, а он перестал ходить к любовнице.

Итак: при невозможности разойтись юридически и физически, разойдись психологически.

27. Честнее привязать к себе жену богатым подарком, чем инфарктом миокарда. Подарок можно отвергнуть, против инфаркта жена бессильна.

28. И семья не всегда является коллективом.

В книге по психологии управления я дал определение кооператива и коллектива. Здесь вкратце повторю.

Кооператив — это такой уровень развития группы, когда группа уже приступила к выполнению своих целей и произошло распределение ролей.

Коллектив — это такой уровень развития группы, при котором ее член может пожертвовать своим интересом ради интересов группы и через интерес группы реализовать свой собственный интерес.

Коллектив — столь редкое явление, что практически на производстве не встречается. Вот почему в трудные времена многие производственные группы распадаются.

Семья чаще достигает развития уровня коллектива. Но и тут нередко появляются трудности: например, дети или муж начинают мало зарабатывать, и семья начинает распадаться, если она находится в своем развитии на уровне кооперации. Во время Великой Отечественной войны были случаи, когда выдавали своих супруг(-ов) немцам. Но были случаи, когда, рискуя своей жизнью, спасали.

Сами сообразите, где был кооператив, а где коллектив, и в какой семейной группе пребывать надежней.

Итак: и семья не всегда является коллективом.

29. Члены семьи, познакомьтесь друг с другом!

Как правило, самые близкие родственники — муж и жена, родители и дети — не знают друг друга. Хуже всего мы знаем своих близких.

Кстати, из-за этого часто и возникают многие недоразумения. Чаще женщины, но нередко и мужчины жалуются, что близкие к ним относятся без должного уважения, тогда как на работе их любят и относятся с уважением. Тем, у кого есть такие жалобы, я хочу

задать вопрос: а за что вас уважать близким? На работе вас уважают за то, что высококвалифицированный инженер, врач, бухгалтер и т. д.

А можно ли вас дома уважать за то, если вы дома становитесь прачкой, кухаркой, слесарем, электриком, да еще и зарплату за это не получаете? А можно ли вас уважать за то, что дети видят только вашу спину или вашу задницу? А можно ли вас уважать за то, что, заработав сами, вы все это заработанное безо всяких оснований добровольно отдаете тем, кто часто не выполняет простейших обязанностей, действует вам на нервы и вас же критикует, и правильно делает? Нельзя уважать человека, который не может отстаивать своих прав даже перед теми, кто слабее его. А ваши постоянные жалобы на начальство, равных по должности и даже на подчиненных, вы думаете, прибавляют уважения к вам? Ведите себя дома, как на работе, где вас уважают, домашние тоже будут уважать. Близкие действительно вас не знают. Ведь то, что я собой представляю, во многом это мой уровень профессионализма. Пригласите своих родных к себе на работу, чтобы они увидели вас в деле, чтобы они узнали, кто вы такие. И в семье, как и на производстве, расставьте всех по своим местам.

Итак: члены семьи, познакомьтесь друг с другом!

30. Не уверен в себе — женись на верной, с ней спокойнее, уверен в себе — женись на неверной, с ней интереснее.

Афоризм навеян одним случаем из практики. Мой подопечный, не лишенный весьма существенных достоинств, находясь в невротическом состоянии, утверждал, что долгое время он был в восторге от отношения к себе своей жены, в верности и преданности которой у него не было и тени сомнений. Его восторг померк, когда он познакомился с ее сестрой. Она была замужем за человеком ниже ее по культурному уровню, меньше ее зарабатывающим. Кроме того, он был алкоголиком и, по-видимому, импотентом. Но она была ему также верна и преданна, и в этом можно было не сомневаться.

Когда он вышел из невротического состояния, разочарование его усилилось еще более. Он уже не нуждался в заботах жены, но она их не прекращала, хотя это вызывало у него раздражение. Он понял, что живет с автоматом, который просто запрограммирован на заботу, даже если эта забота шла во вред тому, о ком заботились. У него появилась женщина, которая ему тут же изменила, как только он затормозился в своем развитии. Тогда он переживал. Теперь он этой женщине благодарен, но иметь дело с ней не хочет, ибо очень резко обошел ее. Он постоянно в развитии, изменении, а она застоялась, осталась на прежнем уровне. У него возникли мысли о разводе.

Конечно, если ты женился на неверной, то тебе, чтобы получить ее верность, необходимо будет все время меняться. Так это же хо-

рошо! Конечно, тебе не будет нравиться, что тебе могут изменить, и придется меняться, и каждый раз в лучшую сторону, т. е. расти. Тогда и изменять тебе никто не будет.

Итак: не уверен в себе — женись на верной, с ней спокойнее, уверен в себе — женись на неверной, с ней интереснее.

31. С горя не вступай в брак.

Навеяно случаем из практики. Его возлюбленная вышла замуж за другого. Он женился на той, которая была от него без ума, думая о том, чтобы хоть она была счастлива. Из депрессии он потом вышел. Ничего путного из этого брака не вышло. Он еще долго вздыхал по «той». Подробнее в моей статье «О наркоманической любви».

Итак: с горя не вступай в брак.

32. Вначале расстанься с одним (-ой), потом заводи себе другого (-ую).

Но помни, что другой будет еще хуже. Многие боятся хотя бы недельки две побыть в одиночестве и подумать, почему не ужился, еще лучше пройти психологический тренинг и измениться, а потом уже искать себе другого. В книге «Как узнать и изменить свою судьбу» об этом подробно говорится.

Итак: вначале расстанься с одним (-ой), потом заводи себе другого (-ую).

33. Не стоит выходить замуж из жалости.

Можно из жалости провести с ним ночь, да и то не стоит. Если ты его жалеешь, значит, он ниже тебя, ребенок, помоги ему вырасти, а потом уж решай, что делать. Вы не представляете, сколько трагедий из-за этого произошло, сколько слез, видимых и невидимых, пролито.

Итак: не стоит выходить замуж из жалости.

34. Счастливы ли вы в семейной жизни? Ответьте на один вопрос: "Вступили бы вы сейчас в брак со своей половиной, если бы никак не зависели от нее и обстоятельств!».

Если да, то в браке вы счастливы. Если нет, то подумайте, что вас удерживает в браке? Постарайтесь честно ответить на этот вопрос без ссылок на детей, а после этого приобрести то, чего вам не хватает. У вас будет неплохая жизненная программа на несколько лет, и некогда будет конфликтовать со своей половиной.

Когда вы все это приобретете, еще раз задайте первый вопрос. И если опять на него ответите «нет», то смело разводитесь.

OCR 2006 Alex Fritzler

Итак: счастливы ли вы в семейной жизни ? Ответьте на один вопрос: «Вступили бы вы сейчас в брак со своей половиной, если бы никак не зависели от нее и обстоятельств?»

35. Мужу: дай жене хороший секс, не нужно будет тратиться на бриллианты.

Жене: лучше накорми мужа хорошим сексом, чем супом. Суп он сможет поесть и в хорошей столовой. Ничего страшного не случится. А если он вкусит любовь на стороне?

Я привожу статью «Почему женщины любят алкоголиков, или Какую пользу нам приносит алкоголь?»

Вставляю эту статью, куда только можно, ибо проблема злободневная. Надеюсь, что хотя бы одна женщина, прочтя эту статью, перестанет водиться с алкоголиками.

Почему женщины любят алкоголиков

В годы, когда в стране проводилась перестройка и так называемая антиалкогольная кампания, но в прессе еще была довольно жесткая цензура, меня довольно часто приглашали на телевидение и радио выступать с антиалкогольной пропагандой. Редакторы сомневались в интеллекте цензоров, своих начальников и начальников своих начальников.

С большим трудом я добился того, что начинал свои выступления с фразы: «Мы поймем, как нам бороться с этим злом, только в том случае, если будем знать, какую пользу нам приносит алкоголь». Редактор, которая выводила меня в эфир, естественно, не прямой, долго возмущалась ею, но в конце концов согласилась со мной, что алкоголь действует как неплохой антидепрессант, вызывая приподнятое настроение и мышечное расслабление. Поэтому, если мы научим людей добывать это приподнятое настроение другим способом, то у человека исчезнет необходимость и потребность принимать спиртное. Затем я говорил, что мы должны человека этому научить, а это значит, что мы должны научить его работать так, чтобы на работе были значительные успехи, да и в любви, чтобы он мог добиваться своего. Далее я рассказывал, что каждый человек стремится к счастью, а в момент, когда человек счастлив, организм выбрасывает в кровь алкоголь и морфий (эндорфины). Морфий — во время творческой работы, алкоголь — при достижении успеха. Таким образом, человеческий организм можно рассматривать как своеобразный завод, основная цель которого выработка морфия и алкоголя. Далее, опираясь на достижения науки, я утверждал, что лучшей организацией борьбы с алкоголизмом будет создание человеку условий для творческого труда и обучение тому, как добиться успехов в любви.

Принцип сперматозоида

Вы знаете, ни меня, ни редакторов не посадили. Наши передачи даже понравились. Далее мы уже утверждали, что ответственность за распространение алкоголизма несут руководители, которые не могут создать соответствующих условий для творческого труда. Из этих соображений вытекало, что если у человека труд монотонный, то при предприятиях необходимо открывать клубы по интересам, развивать физкультуру и спорт, создавать группы психологического тренинга и т. п. Человеку будет интересно работать — в крови будет много морфия, что защитит его от многих болезней (известно, что наркоманы вводят нестерильные препараты морфия, и при этом у них не наблюдается осложнений). При этом у него обязательно будут успехи, и тогда временами в кровь организм будет выбрасывать сам небольшие дозы алкоголя, и человек временами будет пьянеть от успехов в труде и личной жизни. Я приводил такой известный пример: Архимед сидел в ванне, а потом внезапно с криком «Эврика!» (Нашел!) голым выскочил из нее и побежал по улицам своего родного города Сиракузы, где пользовался большим авторитетом. Я пояснял при этом, что когда Архимед творчески думал, то в крови его было много морфия, а когда нашел решение, то в кровь организм выделил алкоголь, который блокирует процесс мышления и вызывает чувство радости. Поэтому-то он, как слабоумный или очень пьяный, побежал не совсем одетый по городу. На передаче были еще и всякие разговоры о счастье и смысле жизни, и все сводилось к выводу, что счастливому человеку и в голову не придет пить спиртное или принимать наркотики не потому, что это запрещено, а потому, что у него нет такой потребности. Поэтому можно проводить массу мероприятий, но только не стращать вредными последствиями употребления спиртного, ибо это в соответствии с «принципом сперматозоида» (стремление делать то, что запрещено) приведет к тому, что употребление спиртного увеличится. А так как вся пропаганда и агитация шла на запугивании, я утверждал, что она направлена на расширение сфер употребления алкоголя. Меня ругали, но не посадили. Правда, общество трезвости отказалось от моих услуг лектора и пожаловалось ректору, что я неправильно веду антиалкогольную пропаганду. С работы тем не менее меня и не думали увольнять. В разгар антиалкогольной кампании я был отстранен от этой работы и занялся лечением больных неврозами, которых тогда у нас просто не было, так как в период развернутого социализма не было условий для их возникновения. Но мне они почему-то попадались, просто как пережитки капитализма. А поскольку мне удавалось их излечивать, возле меня их набиралось достаточное количество. Для страны это было, конечно, мало, а для меня много. Лечение неврозов стало основным делом моей жизни, но от проблемы алкоголизма мне уйти не удалось. Я даже описал тип невротической женщины, который назвал «жена алкоголика». Здесь приведу лишь краткие

сведения. Это женщина-мать. Она фактически не замуж выходит, а берет себе на воспитание ребенка. Нередко она старше своего мужа, иногда стоит ниже на социальной лестнице. Но главное — она считает, что если она живет без мужа, то является неполноценной личностью. «Хоть плох плетишок, а все затишок». В общем, от проблемы алкоголизма мне уйти не удалось.

Особенно меня поразил случай, когда одна молодая женщина, мать двоих детей, опытный бухгалтер, подрабатывающая еще себе шитьем, владелица трехкомнатной кооперативной квартиры, пыталась отравиться. Сделала она это после того как узнала, что очередной претендент на ее руку и сердце, живущий за ее счет в ее квартире, привел в дом любовницу, когда она была в командировке. Она попыталась покончить собой, приняв большую дозу транквилизаторов. Ее спасли и перевели на лечение к нам в клинику.

Вот краткая ее история.

Когда она была студенткой, то вышла замуж за студента, который оказался алкоголиком. От такой жизни, бросив институт, вместе с ребенком сбежала к себе в деревню. Там стала работать механизатором, довольно быстро обустроилась и вышла замуж за механизатора, который тоже оказался алкоголиком. Жизнь с первым мужем стала казаться раем. Уже с двумя детьми сбежала от мужа в Ростов-на-Дону, где довольно быстро достигла материального благополучия. Три раза пыталась устроить свою личную жизнь — и три раза ей попадались... да-да, вы абсолютно правы — алкоголики. В третий раз она не выдержала. Замуж выйти не удалось, но зато приобрела гипертоническую болезнь и фибромиому матки. Вот она и решила уйти в лучший мир, где алкоголики не водятся.

Но все это присказка, сказка будет впереди.

Самое забавное (или трагичное) в этой истории, что она, после того как вышла из острой депрессии, стала довольно активной. Так как она внешне была весьма привлекательной, то возле нее стали крутиться мужчины, лечившиеся в нашей клинике. Всего их было 19. Проблема алкоголизма была только у одного. А теперь отгадайте, кто ей понравился. Правильно, алкоголик. Вы меня можете спросить: «А если бы не было ни одного алкоголика в клинике?» Отвечу: «Тогда никто бы не понравился!» А подругам она бы говорила, что в клинике неврозов не было ни одного интересного мужчины.

Этот случай запал мне в душу вначале как курьезный, затем я понял, что это — закономерность, и описал его в монографии «Неврозы» (1993). Одно время я считал, что это связано с особенностями женской психологии. Но потом задумался. Мы ведь уже это проходили. У нас уже была марксистско-ленинская философия, мичуринская биология, советская психиатрия. Что-то есть унизительное в понятиях: «мужское», «женское», если, конечно, речь не идет о половой жизни, где мы проявляем себя в половой роли. Ведь если вы сейчас читаете мою книгу, то вы читаете ее не потому, что я мужчина, а потому что она для вас интересна, а когда я обращаюсь

к адвокату за юридической помощью, то меня больше интересует его профессиональная компетентность, а не его пол.

И для решения вопроса, поставленного в этой статье, я решил подняться на более высокий, общечеловеческий уровень и стал выяснять, какую пользу приносит алкоголь личности. Ответив на этот вопрос, я смогу тогда получить и решение второго вопроса. Может быть, мне найти ответ, почему мужчинам (женщинам) нравятся развратные женщины (мужчины). Для решения этого вопроса я исходил из положения, что человека влечет только к положительному, необходимому ему. И если он это положительное, так называемое необходимое для СЕБЯ, находит, то он готов мириться и с некоторыми несущественными недостатками. Так, автомобиль или самолет обеспечивает необходимую нам скорость передвижения, даже тогда, когда осуществляются аварии, то никому не приходит в голову запретить полеты на самолетах или езду на автомобилях. Так что, когда я задал себе вопрос, почему алкоголики нравятся женщинам, я просто отразил статистику, а не свое отношение к женщинам и алкоголикам.

А мое отношение к женщинам видно из предыдущего абзаца. К сожалению, в сознании нашего общества, в том числе и у самих женщин, бытует отношение к женщинам как к некоему существу более низкого порядка. Причем делается это неосознанно с самого детства. Хорошо, что не все девочки впитывают эту психологию и становятся космонавтами, управляющими банков, директорами предприятий, профессорами, главными врачами больниц. Многие же несостоявшиеся как личности женщины неумение добиться своих целей в жизни списывают на свой пол. Дело не в поле человека, а в его личности. Я как-то проводил занятия по психологии в школе красоты с девочками-подростками в возрасте 12—16 лет. Когда я спросил у них о их целях в жизни, то практически все они мне ответили, что хотят «найти человека». Когда я намекнул, что, может быть, лучше «СТАТЬ ЧЕЛОВЕКОМ», и тогда искать будут тебя. У нас разгорелась жаркая дискуссия. Я привел в качестве довода случай из практики. Одна моя клиентка тридцати пяти лет, управляющая крупного банка, тоже имела личную проблему, но у нее была проблема «ВЫБОРА», а не проблема «НАЙТИ». На наших тренингах, где большинство женщин, но есть и мужчины, мы ставим проблему «КАК СТАТЬ ЧЕЛОВЕКОМ».

Я говорю об этом столь долго, чтобы в дальнейшем изложении не делать постоянных ссылок, оправданий и реверансов.

Так вот, женщинам нравятся алкоголики не потому, что они пьют, а потому что у них в процессе выпивок на первых этапах появляются такие особенности поведения, которые весьма привлекательны не только в глазах женщин, но и в глазах человека любого пола и возраста, и на первых этапах для алкоголика полезны в достижении

конкретных общечеловеческих целей. Правда, потом, под влиянием продолжающегося злоупотребления спиртным, эти качества бесследно исчезают, но даже и тогда на руинах разрушенной человеческой личности можно найти отдельные кирпичики положительных человеческих качеств.

А теперь давайте еще раз рассмотрим, почему человек пьет, какую пользу приносит алкоголь.

Об одной пользе мы уже говорили. Он вызывает хорошее настроение и примиряет человека с жизнью, хотя бы на время. Ведь любой пьющий человек несчастен по своей сути и, следовательно, вне опьянения все время напряжен как эмоционально, так и физически. А ведь пьет он для того, чтобы расслабиться. Когда я предлагал одному ответственному и пока еще эффективному работнику заняться психологической подготовкой, которая снимет у него напряжение, он отказался, с гордостью заявив, что у него есть более быстрый способ расслабления: «Выпью в парной в пятницу граммов 100—200, и все напряжение уходит». Конечно, помогает ему коньяк, но ведь парная, если человек в это время пьет, приносит ему вред.

Итак, вторая польза от алкоголя — он снимает мышечное напряжение. При легком опьянении движения становятся более пластичными, красивыми, а ласки — адекватными. Это очень привлекательно для женщин. Конечно, когда степень опьянения нарастает, движения становятся резкими, поведение развязным, а потом человек вообще погружается в сон.

В трезвом состоянии мужчина нередко выглядит застенчивым, затрудняется начать разговор, колеблется, когда хочет пригласить любимую девушку на танец, и опаздывает из-за своей нерешительности. Выпив, он становится посмелее, может быть, развязнее. Кроме того, меняется уровень притязаний, и начинает ему нравиться такая женщина, к которой в трезвом состоянии он даже и не подошел бы. Но тем не менее успех у женщин есть. Мне в этой связи вспоминается такой анекдот.

Сидят двое мужчин и выпивают, и между ними идет такой разговор:

— Ваня, сейчас бы сюда пару женщин!

— Есть у меня, Петя, две на примете, но уж больно непривлекательные.

— Ничего, Вань! Зови их сюда! Выпьем лишние 200—300 граммов, и сойдет.

Ваня звонит. Через некоторое время приходят женщины. Петя молча одевается и хочет уйти.

— Петя, ты куда?

— Ваня, извини! Я столько не выпью.

Петя, конечно, пока еще не алкоголик, но шанс им стать у него есть.

Наукой установлено, что в корне невроза лежат такие черты характера и жизненные принципы, которые мешают человеку удов-

летворить свои потребности, выполнить свои желания. Иначе можно сказать, что неврозы, да и психосоматические заболевания возникают у человека с больной совестью. Требования морали и долга довольно противоречивы. Карен Хорни выделила три основных противоречия.

Противоречие между успехом и соперничеством — с одной стороны, и братской любовью и человечностью — с другой. С одной стороны, все делается для достижения успеха, а это значит, что мы должны быть напористыми и агрессивными, способными столкнуть других с дороги. С другой стороны, мы, согласно христианским идеалам, должны быть смиренными и подставлять другую щеку, быть уступчивыми. Если пытаешься следовать обоим этим стремлениям, то испытываешь серьезное напряжение.

Вторым является противоречие между стимуляцией наших потребностей и фактическими препятствиями на пути к их удовлетворению. По экономическим соображениям потребности стимулируются (реклама, мода и т. п.). Но для большинства людей удовлетворение этих потребностей невозможно.

Третье противоречие: общество говорит человеку, что он свободен, независим и может получить то, что хочет, если деятелен и энергичен. В действительности эти возможности ограничены. Выясняется, что не выбирают не только родителей. Это выражение можно распространить на всю жизнь в целом. Не всегда удается выбрать работу, друга, форму отдыха, мужа (жену). В итоге человек мечется между ощущением безграничной власти в отношении собственной судьбы и чувством полной незащищенности и беспомощности.

Многие находят выход в выпивке. Постепенно разрушается совесть. Вначале болезненные ее элементы, тормозившие рост. Человек становится более деятельным, появляются реальные успехи, которые личность связывает с употреблением алкоголя. Он уже не может остановиться. Начинает разрушаться и здоровая часть совести. Происходит смена цели и средства. Раньше выпивка служила средством для достижения цели, теперь же, когда наступает клиническая стадия алкоголизма, принятие спиртного становится целью. Потребность в выпивке начинает носить биологический характер. Теперь уже человек живет для того, чтобы пить, но на первых порах, когда интеллект еще сохранен, он выглядит весьма деятельным и целеустремленным, а, главное, жизнь его постоянно наполнена смыслом. Он постоянно занят тем, что добывает алкоголь, организует выпивки, старается делать все это скрытно, затем появляются проблемы, как избежать отрицательных последствий. Снятие запоев, кодирование, лечение соматической патологии. В общем, весь в делах. А именно такие черты характера, как целеустремленность и осмысленность, нравятся женщинам, а не сам факт выпивки. И нередко прекрасный пол готов терпеть пьянки своего возлюбленно-

го, чтобы быть рядом с цельным человеком, а не с невротичным хлюпиком, каким он был до того, как начал выпивать. Не соскучишься!

Многие утверждают, что у алкоголика слабая воля. Да, она слаба, когда дело идет о выполнении тех обязанностей, которые не входят в рамки поставленной цели — выпить. Поэтому человека перестает интересовать духовная жизнь, а больше интересует та деятельность, которая быстро приносит деньги. Человек начинает заниматься коммерцией, переходит с умственного труда на физический, а затем и вовсе деградирует. Но это уже потом. На ранних стадиях алкоголизма воля больного укрепляется, он становится предприимчивым (особенно в годы сухого закона) в плане доставания спиртного. На первых этапах он даже успешно трудится, продуктивность его может расти, воля становится крепче, приобретается навык общения. Но опытному наблюдателю уже в это время ясно, что это делается не ради развития общества, не ради собственного развития. Это все делается ради того, чтобы выпить. Вот почему с ростом деградации все волевые усилия постепенно начинают носить все более примитивный и прямолинейный характер по схеме: заработал — выпил. Когда исчезает способность зарабатывать, схема изменяется и имеет следующие варианты: выпросил — выпил, украл (вначале у близких, затем у чужих) — выпил.

Приставучесть алкоголиков не знает границ. Поступив в клинику, они сразу начинают улаживать свои дела, которые запустили, когда находились в запоях, требуя для этого послабления режима и дополнительных льгот. Если им в этом откажут, то начинаются обвинения врача в жестокости и в том, что врач портит ему судьбу. Добывание льгот происходит в 4 этапа. На первом этапе идет подкуп — едва выйдя из абстиненции, они включаются в трудовые процессы: что-то подносят, что-то рисуют, что-то ремонтируют, а затем добиваются послабления режима, который потом нарушают. Если подкуп не дает результатов, наступает второй этап — взывание к справедливости, затем третий — призыв к жалости, и, наконец, если все это не проходит, начинается шантаж. Так некоторые сотрудники ЛТП, пользуясь услугами алкоголиков, попадали в зависимость от них. В любви они нередко начинают с подкупа: цветы, подарки, рестораны. Уже в этот же вечер они прибегают к жалости, рассказывая о своей несчастной жизни и том, что они впервые встретили ту единственную, без которой они, конечно же, пропадут. Если это не помогает, то они могут прибегнуть к призыву о справедливости и угрозам. В качестве защиты от алкоголиков мы рекомендуем не принимать подарки, не уступать жалобам, не поддаваться угрозам. Лучше всего пройти курс психологического айкидо или сценарного перепрограммирования.

Есть ли выход из положения?

Профилактические меры: чтобы не попасть под их обаяние, необходимо знать приемы, какими действуют алкоголики, и знаки, которые они подают в процессе ухаживаний. Часть из них я уже описал. Вот еще некоторые фразы, которые должны насторожить женщину, встречающуюся с мужчиной: «Я без тебя пропаду» (это ребенок, взрослый так не скажет), «Такой красивой, как ты, я никогда не видел» (бабник как минимум, но, скорее всего, одновременно и алкоголик по совместительству — хрен редьки не слаще), «Я тебе звезды с неба достану» (врет, но слушать приятно. Слушайте, но не связывайтесь). Женщина с хорошим психологическим слухом не попадется. Следует помнить, что излечить алкоголика невозможно, так же как и перевоспитать. Женщинам я советую избавиться от таких мыслей, ибо это свидетельствует о наличии идей величия. Это самому богу недоступно.

Поведение в ситуации. Если есть возможность, то немедленный развод. Если такой возможности нет, то тогда применим развод психологический. Не считайте в душе своей вашего мужа — мужем, а считайте соседом по квартире. Тогда исчезнут душевные муки, а будут только неудобства. Вы не будете ожидать его, спокойно отнесетесь к тому, что он не придет ночевать, не станете читать ему нотаций и проповедей о вреде пьянства, а если он будет приставать, нальете ему лишнюю рюмку, чтоб достиг опьянения третьей степени и спал крепким сном, не станете добиваться того, чтобы он пошел на лечение. Дорогие веши спрячьте в другом месте, в квартире не держите запасов спиртного, не ругайтесь с ним. Старайтесь завести себе другое общество. Лучше всего пойти на какую-либо учебу. Но если вы хотите отвадить мужа от пьянки, сделайте то же самое. Мои многие ученицы именно так поступили. Их пьющие мужья, заметив существенные изменения своих жен в лучшую сторону, заинтересовывались ими вновь и прекращали пить.

В заключение привожу «Требования к моей любимой жене», которые написал мужчина женщине через месяц после свадьбы:

1) Честно и преданно выполнять свой долг перед семьей.

2) Не изменять своему любимому мужу.

3) Любить до гробовой доски.

4) Следить, чтобы муж был всегда чистым и «выглаженным».

5) Следить, чтобы мужа не увели другие женщины (особенно в пьяном виде).

6) Со всех вечеринок уводить мужа домой и не давать ему напиваться.

7) Следить за регулярным трехразовым питанием мужа дома, а не в столовой.

8) Готовить всегда все свежее, а не подогретое.

9) Напоминать мужу о приближении знаменательных дат, на которые дарят подарки, и не забывать делать подарки мужу.

10) Не просить часто у мужа купить дорогие вещи (для себя).

Эта дама пришла ко мне на консультацию с просьбой вернуть своего беспутного мужа, с которым, как она считает, счастливо прожила 22 года, в лоно семьи.

Нетрудно заметить, что уже тогда он дал информацию, что будет выпивать (правила 5 и 6), ухаживать за другими женщинами (правило 5). Выбирал он себе не жену, прислугу, которая одновременно будет кухаркой (правила 7 и 8), прачкой (правило 4), секретаршей (правило 9). Кроме того, он очень сомневался в ее постоянстве и порядочности (правила 1—3), а также предполагал в ней завышенные запросы (правило 10).

Психологически подготовленная женщина скомкала бы его требования, бросила бы ему в лицо и немедленно разошлась. Она же так не поступила, а выполнила все его указания. Ради него отказалась от своей карьеры. Разъезжала с ним по разным местам. Когда он достиг высокого положения, он стал пьянствовать и ушел от нее. Но это можно было легко предвидеть по одной этой записке.

Женщины! Волевой, эмоциональный, умный, целеустремленный мужчина — это прекрасно. Но крайне необходимо еще и правильное применение воли, правильное использование ума и правильное направление цели.

36. Если женщина во время вечеринки охотно и умело помогает хозяйке, то скорее всего она неплохая хозяйка и не любит сплетничать.

Это уже совет молодому человеку, который собирается жениться. Я не хочу сказать, что это будет жена на все 100. Но два положительных качества у нее будет: она может вести хотя бы кухонное хозяйство и не любит сплетничать.

Итак: если женщина во время вечеринки охотно и умело помогает хозяйке, то скорее всего она неплохая хозяйка и не любит сплетничать.

37. Если женщина безмерно тобою восхищается и не видит в тебе недостатков, не исключено, что она истеричка.

Потом наплачешься. Помни, что ты не Бог. Это совет мужчине, который не привык пользоваться успехом у женщин, но считал, что это незаслуженно.

Итак: если женщина безмерно тобою восхищается и не видит в тебе недостатков, не исключено, что она истеричка.

38. Не упрекай детей в тех благодеяниях, которые ты им оказал, а скажи спасибо, что они их приняли.

Еще неизвестно кто, кому и сколько должен: мы детям или они нам. Мы даем жизнь детям. Но ведь если бы мы этого не делали, они

бы не подозревали о том, что мы могли бы для них сделать. Мы их кормим и воспитываем. А правильно ли кормим и хорошо ли воспитываем — это бооо-льшой вопрос! Я как врач ответственно утверждаю, что неврозы, психосоматические заболевания и несчастная судьба — результат неправильного кормления и воспитания! А вот дети делают нас родителями. Без них мы бы никогда не были папами и мамами. И вообще ничего плохого они нам не делают! Меня в пристрастии не обвинишь — я отец и дед. Может быть, потому у меня с детьми и внуками хорошие отношения и я много от них получаю, потому что ничего от них не требую и вечно им признателен просто за то, что они существуют, и благодарен им за то, что они ведут достойную жизнь, такую, что я могу ими гордиться, вести занятия и писать книги о воспитании детей.

Итак: не упрекай детей в тех благодеяниях, которые ты им оказал, а скажи спасибо, что они их приняли.

39. Прежде чем упрекать кого-либо в неуважительном отношении к родителям, узнай причину этого.

Мысль возникла во время одного из занятий групповой психотерапии. Девушка 20 лет со слезами рассказала о тех издевательствах, которые обрушились на нее со стороны матери. Не буду описывать детали. Сбежала она в Ростов и стала жить у старшей сестры. Мать потребовала, чтобы сестра выгнала ее из своего дома, в надежде, что она, оставшись без крова, вернется. Сестра не смогла ослушаться матери (а может быть, не хотела). Моя подопечная тем не менее домой не вернулась, сняла угол, что при ее заработках очень сильно ухудшило ее материальное положение. Мать не успокоилась, продала дом, купила квартиру в Ростове и через общественные организации на работе моей подопечной добивалась того, чтобы дочь вернулась к ней. У моей подопечной развилась депрессия, она пыталась покончить с собой. По совету друзей обратилась за помощью к нам. В конце рассказа он сказала, что ненавидит свою мать. Среди участников группы нашлась одна, которая стала ее стыдить. Хочу заметить, что признаков психического заболевания у моей подопечной не было. Старшая сестра подтвердила ее рассказ. Я нашел, что у нее были все основания ненавидеть свою мать, ибо ее мать была женщиной, которая ее родила, но матерью в психологическом и социальном плане не стала.

Еще один пример. Выпускница медицинского института собирается выйти замуж по любви, за военного, у которого есть перспективы быть отправленным служить на Дальний Восток. Мать препятствует этому браку. «Я жила для тебя, а ты меня бросаешь. Я этого не переживу». Как можно любить такую мать? Таких примеров можно привести огромное множество.

Женщины! Не обижайтесь, что я привел два примера не очень хороших матерей. Это литературный прием. По статистике не очень хороших отцов гораздо больше, чем не очень хороших матерей.

Итак: прежде чем упрекать кого-либо в неуважительном отношении к родителям, узнай, что хорошего сделали родители данному человеку. Может быть, его ненависть к родителям имеет достаточное основание.

40. Хвали свою жену — и ты прослывешь мудрым.

Недаром кто-то сказал: что человек такое, это видно из того, как он умирает и как выбирает себе жену. А масса похвал будет свидетельствовать, как говорил Шопенгауэр, о силе ваших суждений при выборе супруги.

Итак: хвали свою жену — и ты прослывешь мудрым.

41. Встречай задержавшегося мужа теми чувствами, с которыми встречает голодный человек неожиданно появившийся кусок хлеба. Чем дольше голодал, тем с большей радостью его встречает.

К сожалению, обычно встречают задержавшегося супруга упреками. Моя подопечная, воспользовавшись этим советом, бросалась с радостью мужу на шею, когда он возвращался в два, а иногда в три часа ночи. Вскоре он стал приходить домой раньше.

42. Не знаешь, что делать с ребенком, ничего не делай.

Не исключено, что тогда ребенок сам нормально вырастет. Дерево, если ему не мешать, растет ровно. Поэтому следует оставить ребенка в покое.

Итак: не знаешь, что делать с ребенком, ничего не делай.

43. Не ругай маленького ребенка, ибо он все делает правильно, а научись понимать сигналы, которые он подает тебе.

44. Хвали за поступок и проси, чтобы он в следующий раз подал тебе сигнал, прежде чем что-то начал делать.

Например: «Ты правильно сделал, что пописал, но в следующий раз ты вначале мне крикни» (вместо «Какой ты нехороший!»). Если он кричит, когда хочет есть или обмочился, разве он неправильно поступает? А что ему делать? Пропадать с голоду или задерживать мочу?

Итак: хвали за поступок и проси, чтобы он в следующий раз подал тебе сигнал, прежде чем что-то начал делать.

45. Когда ругаешь ребенка, подумай, нет ли в тебе этих качеств, ведь это же ТВОЙ ребенок.

46. Воспитывают не слова, а поступок.

Отсюда вытекает: если хочешь, чтобы твой ребенок стал счастливым, стань счастливым сам. Ребенку следует ПОКАЗАТЬ счастье, а не рассказывать о нем. И еще: часто родители говорят детям примерно следующее: «Не делай то, что я делаю, а делай то, что я говорю». Уверен, что ребенок не будет делать утренней гимнастики, если родители ее не делают.

Итак: воспитывают не слова, а поступок.

47. Родители, не осознающие истинного смысла своих требований, считают своих детей непослушными. А дети абсолютно послушны.

48. Если хочешь увести ребенка с неверного пути, иди с ним, и ты найдешь момент, когда можно будет свернуть на верную дорогу.

49. Не делай за ребенка того, что он должен делать сам.

50. Ребенок не должен делить то, что добыл не сам. Верно и обратное: ребенок должен делить то, что добыл сам.

51. В нужде ребенок должен получать самое лучшее; в достатке самое лучшее должен получать тот, кто его обеспечил.

Последний же должен и распределять добытые им материальные блага.

Итак: в нужде ребенок должен получать самое лучшее; в достатке самое лучшее должен получать тот, кто его обеспечил.

52. Не наказывай ребенка. А если нужно его наказать, найми для этого другого.

Основное правило воспитания детей, которое согласуется с принципом сперматозоида. И придумал его не я. Ребенок любое наказание будет воспринимать как несправедливое и на неосознаваемом уровне начнет тебя ненавидеть. В общем, и нанимать для наказаний никого не надо. Если твой ребенок сделает что-то не так, его отругают другие, и он тогда придет к тебе за утешением.

Итак: не наказывай ребенка. А если нужно его наказать, найми для этого другого.

53. Ребенка не надо учить, ему надо дать шанс.

54. В семье мы нередко не живем друг с другом, а охотимся друг на друга.

55. Если ты осознаешь или считаешь, что человек ниже тебя, и продолжаешь жить с ним, то ты унижаешь прежде всего себя тем, что живешь с человеком, который ниже тебя.

Мысль возникла, когда мы рассуждали, кто лучше — мужчины или женщины. Постановка вопроса неправомерна. Практика показывает, что в браке многие мучаются оттого, что считают своих партнеров ниже себя. Больше всего они наносят вред себе. Мужчина не может насладиться восхищением женщины в полной мере, если считает ее существом более низкого порядка, чем он.

Итак: если ты осознаешь или считаешь, что человек ниже тебя, и продолжаешь жить с ним, то ты унижаешь прежде всего себя тем, что живешь с человеком, который ниже тебя.

56. Нельзя строить длительные отношения, опираясь только на секс, но при помощи секса можно построить длительные отношения.

57. Совместное проживание бесследно не проходит. Если вас не гонят, рано или поздно вы добьетесь успеха. Не торопите только ход событий. (Совет тем, кто живет в гражданском браке и хочет, чтобы он стал еще и юридическим.) Нужно помнить, что когда подцепил крупную рыбу на крючок, то ее нужно как следует поводить, а только потом вытаскивать.

58. Лучше всего объединяет души и тела общее дело. Тогда не страшно, если работаешь в разных местах.

«Мои отношения с женой — это мои отношения. Отношения моей жены с моим сыном (дочерью) — это ее отношения. И мне незачем в них лезть. Они не имеют никакого отношения к нашим отношениям».

59. Если не можешь доверить человеку душу, то не доверяй и тело.

60. Во многих семьях идет не столько семейная жизнь, сколько бесплодное воспитание друг друга.

61. Доносчица разлучница.

Вот алгоритмы ответов на сообщения о неверности мужа.

«Конечно, он многим женщинам нравится», «Да, я знаю. Сама отправляю. Это, чтобы он понял, что лучше меня нет», «Иногда я устаю. И бывают критические дни. Это чтобы он не мучался», «Все они подстилки», «Это ты мечтаешь, чтобы я ему закатила скандал, а потом чтобы он пришел к тебе» и пр. Мужчинам тоже можно это

принять к сведению. Цезарь, когда ему заявили о неверности жены, спокойно ответил: «Жена Цезаря вне подозрений».

Итак: доносчица разлучница.

62. Мужчина уходит из семьи, если его помещают на задворках.

Мысль возникла во время одной из консультаций. Женщина жаловалась, что ее с двумя детьми бросил муж. Несложный анализ выявил, что муж у нее на задворках. Она не знала, сколько готова заплатить за возвращение мужа. Но тут же сказала, что за спасение детей готова отдать все, что имеется. Кстати, основным кормильцем в семье был он.

Итак: мужчина уходит из семьи, если его помещают на задворках.

63. В голодные годы — все лучшее детям, а в сытые — все лучшее тому, кто больше зарабатывает, а детям только необходимое, если же хотят иметь больше, то пусть работают.

64. Строить семью без экономической независимости все равно, что жить в доме без крыши.

65. Если человек может заниматься только одним делом, он сможет любить только одну женщину. Моногамия возможна только тогда, когда человек увлечен своим делом. На второго сексуального партнера у него просто не будет времени.

66. Если ваш муж недоволен вами и детьми, то скорее всего он недоволен своим начальником и у него плохо идут дела. Но начальнику он свое недовольство высказать не может.

67. Не живи с тем, кому не можешь верить.

68. Чем ближе к тебе человек, тем больше ты ему должен доверять.

69. Самые близкие люди — это те люди, которым ты доверяешь.

70. Жить нужно так, чтобы не бояться разойтись со своей женой.

Навеяно пословицей «Жить нужно так, чтобы можно было продать собственного попугая» и случаем из практики, где любовник не

может перейти жить к моей клиентке только потому, что боится, что его жена шантажирует выдачей каких-то тайн.

Итак: жить нужно так, чтобы не бояться разойтись со своей женой.

71. В хорошей семье наслаждайся, в плохой — тренируйся.

72. В семье первый тот, кто больше зарабатывает. Если это не так, то в семье будет беспорядок.

6. «Размышлизмы»

1. Чужое мнение важно тогда, когда нет своего, даже если это касается самого себя.

2. Беда в том, что мужчина для некоторых женщин является средством, а целью — ребенок. Когда появляется ребенок, она душой бросает мужчину, а если и отдается ему телом, то только для того, чтобы откупиться.

3. Храбрых много, но в душе своей, а не в делах.

4. Истине следует зажимать рот, иначе она будет кричать во все горло.

По-моему, где-то вычитал. Но согласен.

5. Любовь в ненависть не переходит. Переходит в ненависть «любовь» волка к козленку, которого он съел, к козленку, которого ему съесть не удалось.

6. Вера и должна возникать после того, как найдешь предмет веры. Всякая вера, если верующий не ищет, мало что значит.

7. Стать мудрым — обязанность, а не желание. Поэтому лучше, чтобы это стало еще и желанием.

По мотивам Сенеки, который считал, что только мудрецы могут быть счастливыми. Я с этим согласен, ибо мудрецы могут предвидеть будущее, и у них меньше бывает неожиданных неприятностей, т. е. несчастий.

8. Мы рабы Божьи, но не рабы рабов.

9. Все, что ты имеешь, — это здорово. Но приобрел ли ты себе славное имя! Имя за деньги не купишь. Некоторые ради имени спускают все свои богатства, но все равно не приобретают его, особенно, славное имя.

10. Свет бесполезен для слепых, мудрость — для глупых.

11. Для человека главным является не предмет, а умение им пользоваться.

Нередко в квартире человека без использования открыто лежат несметные сокровища. Примером могут служить книги, стоящие у нас на полке. Вот и возможности своего компьютера я использую только на 2 %, а может быть, и меньше. В общем, многие зря жалуются.

12. Чтение почти бесполезно, если во время чтения у человека не возникают СВОИ мысли.

13. Чтобы смотреть, нужно открыть глаза, чтобы увидеть, нужно еще и думать.

14. Лучше иметь врагов, но не чувствовать, что они существуют, чем не иметь врагов, но думать, что они есть.

15. Надо жить по ЗАКОНАМ, а не умирать из-за них.

При страхе нарушить ЗАКОНЫ приходится быть изобретательным и придумывать верные способы, как его не нарушать.

Под ЗАКОНАМИ я понимаю законы природы, которые в отличие от юридических не знают исключений, не зависят от субъективности судей и которые нельзя ни обойти, ни объехать.

Что такое чистый страх перед ЗАКОНОМ? Это когда боишься его нарушить, даже если знаешь, что тебя никто на этом не поймает.

Исполняй ЗАКОНЫ не ради поощрения и не из страха наказания, а из-за понимания всемогущества ЗАКОНА.

Любить ЗАКОНЫ нужно всем сердцем, всею душою и всем достоянием. Когда ты спокоен во время страданий своих, тогда ты и любишь ЗАКОНЫ всею душою.

Действия человека в духе ЗАКОНОВ делают его смелым, как тигр, легким, как орел, быстрым, как олень, и сильным, как лев.

Итак: надо жить по ЗАКОНАМ, а не умирать из-за них.

16. Любовь всегда сопровождается страхом перед любимым. Но это не страх наказания, а страх не соответствовать \ объекту любви. Он заставляет совершенствоваться.

17. Начатое одним, а законченное другим приписывается тому, кто закончил.

18. Хочешь высоко вырасти, обрезай нижние ветки.

Человек подобен дереву. Корни и ствол — это он сам, ветви — орудия общения. По мере роста нижние ветви со ствола сбрасываются. Особенно это заметно в хвойном лесу. И духовно выросшему становится неинтересно общаться с духовно отставшим. Он вынужден к нему наклоняться. По мере роста приходится отказываться от общения с отставшими. Тот, кто этого не делает, того старые друзья могут задержать в развитии. Это отставшие должны тянуться вверх. Кстати, наклоняться труднее, чем тянуться.

Итак: хочешь высоко вырасти, обрезай нижние ветки.

19. Иногда злые намерения приводят к добрым делам, и наоборот.

20. Некоторые не грешат только потому, что не имеют возможности грешить. Тогда они осуждают тех, кто грешит.

21. Не следует заставлять детей просить прощения, если они сами этого не делают.

Частое покаяние подобно часто употребляемому лекарству перестает действовать. Дети у нас привыкают просить прощения, не испытывая раскаяния и тут же нарушают данное слово. Когда они становятся взрослыми, они считают, что их обязаны простить, если они попросили прощения, и обижаются на тех, кто не простил им. Следует помнить, что тебе могут и не простить, даже если сказали, что простили. А просить прощение нужно после того, как раскаялся, не для того, чтобы тебе простили, а для того, чтобы потом таких вещей не делать.

Итак: не следует заставлять детей просить прощения, если они сами этого не делают.

22. Для многих вера в Бога — единственное спасение.

Верующий знает, что Бог все о нем знает, и старается действовать в полном соответствии с церковными книгами, многие их которых не противоречат данным науки. Путь один. Нельзя свернуть ни вправо, ни влево. Выполняй Божьи заповеди и тебе будет хорошо. Для неверующих болезни заменяют Бога и не позволяют сбиться с пути, учат выполнять режим, рационально питаться и вести правильный образ жизни. К сожалению, мы довольно быстро забываем эти уроки. Для атеистов Богом должен стать разум. Иначе лучше верить в Бога.

Итак: для многих вера в Бога — единственное спасение.

23. Больше всего зла человеку приносит его собственная глупость.

24. Самый богатый тот, кто доволен своим уделом. По мотивам закона любви. «Желай, что ты имеешь, не мысля об ином».

25. Нет лучшей радости, чем избавиться от богатых подарков.

Вывод сделан из рассказа одного доктора. «Один больной сделал мне непомерно дорогой подарок. К счастью, мучился я недолго. Через несколько дней он пришел ко мне и попросил у меня в долг солидную сумму денег. Я с радостью отдал ему его подарок. С тех пор богатых подарков не принимаю».

Итак: нет лучшей радости, нем избавиться от богатых подарков.

26. Часто тот, кто не может (боится) украсть, выдает себя за честного.

27. Часто тот, кто не может изменять, выдает себя за верного.

28. Ум у нас часто на службе правил, а надо бы, чтобы он формировал и исправлял правила.

29. Бывает, что забываешь, что не отдал долг. Но редко забываешь, когда тебе не отдали долг.

30. Личностный рост — лекарство от всех болезней, решение всех проблем и путь к счастью.

31. Мстит тот, кто не имеет своего дела.

Мщение — это деятельность бездельника. Вспомните графа Монте-Кристо, бездельника и интригана. Сколько невинных из-за него пострадало и погибло!

Итак: мстит тот, кто не имеет своего дела.

32. Цель растения — дать плод, цель человека — стать мудрым, но не каждое растение дает плод, не каждый человек становится мудрым. Кстати, те растения, которые не дают плодов, используют на силос, пропалывают и пр.

33. Древние говорили: ученый похож на флакончик с духами: когда он открыт, запах его распространяется; а когда он закрыт, запах его не распространяется.

34. Застенчивый — не ученик, вспыльчивый — не учитель. Первый не спросит, второй не объяснит.

35. Путь человека является вектором сил природы и принципов, которым его научили.

Хорошо, когда силы природы и принципы тянут в одну сторону. Если в разные, то продвижение замедляется, а если *между* ними угол в 180 градусов, то человек стоит на месте.

Итак: путь человека является вектором сил природы и принципов, которым его научили.

36. И те, кто придерживаются истины, и те, кто выступают против нее, считают, что они придерживаются истины.

Но те, кто придерживаются истины, допускают, что они могут ошибаться, и спокойно относятся к человеку, имеющему другое мнение. Те же, кто выступают против истины, ни на секунду не сомневаются в своей правоте и ненавидят всех тех, кто придерживается другого мнения.

Итак: и те, кто придерживаются истины, и те, кто выступают против нее, считают, что они придерживаются истины.

37. У нас часто дискуссию путают со спором.

Дискуссия — это беседа равно информированных в предмете дискуссии людей, но стоящих по разную сторону истины. Спор — это беседа двух дилетантов, не разбирающихся или имеющих поверхностное представление о предмете спора, но считающих свои знания истиной в последней инстанции. Отсюда и различия между спором и дискуссией.

Цель дискуссии — понять позицию партнера, цель спора — утвердить свою.

Цель дискуссии — найти слабости в своей позиции, цель спора — найти слабости в позиции партнера. Итак, дискуссия — это сотрудничество, спор — это война, борьба. В дискуссиях истина рождается, в споре выкипает.

Идти на дискуссию нужно с любопытством, а не с позицией. Детям хорошо, так как у них нет позиции. Лучше ее не иметь вообще, а каждый раз решать задачу с точки зрения разума.

Правильная позиция только одна — та, что соответствует законам природы. На нее и следует всем равняться, ее искать, ее отстаивать. Если уже и есть позиции, то лучше, чтобы они были рыхлыми.

Необходимо расчищать авгиевы конюшни принципов и позиций. Они мешают овладеть новыми знаниями.

Одна женщина, прослушав мою лекцию, с горечью сказала, что она услышала совсем не то, что хотела услышать. Я ей ответил, что ей следовало бы самой себе сказать то, что она хотела услышать, и не ходить на лекцию.

Итак: у нас часто дискуссию путают со спором.

38. Нельзя кормить задницу манной кашей, нельзя вести обучение в повелительном и даже повествовательном тоне и при этом надеяться, что что-то будет переварено и усвоено. (Подробности в книге «Психологическое айкидо».)

39. Хороший секс — показатель хорошего здоровья, но секс — не метод лечения, а средство профилактики. Вначале вылечись, а потом занимайся сексом.

40. Для хорошего роста и последующего цветения и плодоношения цветы у деревьев на первом-втором году цветения обрывают. Это я о ранней сексуальности.

41. Ум — это весы для слов.

42. Семья без полноценного секса как яблоко с выгнившей сердцевиной. Рано или поздно сгниет все. Но если семья основана только на сексе, то ее можно уподобить яблоку, на котором нет совершенно мякоти, а одни семечки.

43. В доме терпимости секс становится производством и теряет личностные характеристики.

44. Аморально только одно — быть плохим специалистом.

Профессионал не может быть аморальным. У него на это просто не будет времени. Но если он даже с кем-то займется сексом, то только с деловым партнером. Партнеру от этого будет двойная польза. Он получит сексуальное удовлетворение и вырастет профессионально; в крайнем случае вырастет только профессионально. Впрочем, профессионал всегда профессионал, и в сексе тоже. Он знает меру своей компетентности. И если в данный момент он не в форме, он просто за секс не возьмется.

Итак: аморально только одно — быть плохим специалистом.

45. Шанс всегда есть. Но кроме шанса еще необходимо не только умение его увидеть, но и умение его использовать.

46. К сожалению, многие психологи во время семейной консультации вместо помощи больному читают ему мораль. Этим занимаются не только психологи. В общем, не читай мораль, когда к тебе обращаются за помощью.

47. Где живешь, тем и живи.

48. Нарушать правила тоже нужно по правилам.

49. НИЧЕГО - это тоже ЧТО-ТО.

Из НИЧЕГО можно многое сделать. Если ничего не идет в голову, то все-таки в голову идет НИЧЕГО. Так и запишите, как написал один мой подопечный, когда у него возникли трудности с оформлением кандидатской диссертации. Я ему посоветовал писать все то, что приходит в голову. «Шлепай все, потом разберешься. НЕ сам, так научный руководитель». И вот, что у него получилось: «Передо мной чистый лист бумаги. Когда его не было, в голову шли разные мысли, а теперь не идет ничего!» А ведь неплохая фраза, которая очень точно отражает состояние души, находящейся в растерянности, души человека, которому трудно излагать свои мысли. Потом появились еще некоторые, казалось бы, бессмысленные фразы. Затем выводы диссертации, затем третья глава. Так постепенно все и связалось. Я сейчас тоже так работаю. Записываю то, что приходит в голову, затем сшиваю кусочки вместе. Позднее я узнал, что так, оказывается, работал А. Шопенгауэр. Наш бич — невежество. Изобретаем велосипеды. Прошу прощения. Это мой бич. Вас, мой дорогой читатель, это, конечно, не касается.

Итак: НИЧЕГО - это тоже ЧТО-ТО.

50. Плохо, когда изобретаешь велосипеды. Но лучше изобретать велосипеды, чем ничего не изобретать. После того, как изобретешь несколько велосипедов, осознаешь свое собственное невежество, и прежде чем изобретать, пойдешь в библиотеку.

51. Отсутствие детей не может нервировать.

Нервировать может только их присутствие. А если нервирует их отсутствие, то это свидетельствует о том, что дела идут плохо, и беспокоит неудовлетворение чувства собственной значительности. Последнее следует удовлетворять через продуктивную деятельность, а не через рождение ребенка. Но наличие детей — это всегда здорово! Ведь они — твоя гордость, если тебе больше гордиться нечем. А если это не так, их наличием можно обосновать все свои неудачи. Для этого годятся также жена и болезни.

Итак: отсутствие детей не может нервировать.

52. Успех делает ошибки тонким расчетом. Значит, все то, что ты делал, то делал правильно.

53. Не всякий великий человек известен, не всякий известный человек велик.

Здесь, хочу вам, дорогой мой читатель, дать алгоритм для составления афоризмов.

Тот, кто выглядит храбрым, не всегда храбрец. Тот, кто выглядит трусливым, не всегда трус. Иногда трус выглядит храбрецом. Иногда трусость принимает маску храбрости.

Меняй только слова.

Тот, кто выглядит дураком, не всегда дурак, Тот, кто выглядит умным, не всегда умен.

Тот, кто выглядит честным, не всегда честен. Тот, кто выглядит вороватым, не всегда вор. И т. п.

Из афоризма можно также легко сделать тост. Так выпьем же за то, чтобы с глупцов (трусов, нечестных и т. д.) слетели все маски.

Итак: не всякий великий человек известен, не всякий известный человек велик.

54. Многие борются с чужими врагами, а надо бы со своими. Свой обычно внутри нас.

55. Если у тебя есть добро, но нет кладовой, где хранилось бы это добро, то считай, что у тебя нет и добра.

56. Если грешат простые люди, это не грозит общественному зданию, если руководители — то это грозит разрушению всего здания.

57. Чем меньше заповедей, тем лучше. Однако хоть одна, но должна остаться.

58. Надеяться на ложь что опираться на надломленную трость. (Думаю, что не моя мысль. Уж очень хорошо. Но чья, не помню.)

59. Лучше всего разрывает невротические связи совместное сотрудничество.

Вот рассказ одной 50-летней женщины, пытающейся руководить действиями своей взрослой дочери, после того, как они стали вместе работать:

«Я увидела свою дочь совсем в ином свете, когда взяла ее к себе на работу. Она так успешно торговала, хотя делала это в первый раз. Она торговала с большим удовольствием. У нее пропал комплекс неполноценности относи-

тельно своей внешности. Мужчины с ней заигрывали, и при этом чувствовалось, что в их заигрываниях не было пошлости».

Итак: лучше всего разрывает невротические связи совместное сотрудничество.

60. Навыки и умения — от тебя самого, способности и задатки — от Бога. Проявлениям способностей нечего особенно радоваться, а отсутствию навыков не стоит огорчаться. Их можно наработать.

61. Лесть — осознанное приписывание человеку тех положительных качеств, которыми тот не располагает, или чрезмерное их преувеличение с целью обмана.

62. Болезнь заставляет нас вести здоровую жизнь, а физический недостаток стимулирует на борьбу за существование, что в принципе не так уж плохо, если все это правильно использовать.

63. Серьезный человек — это снаряд, выпущенный в определенном направлении. Цели там уже может и не быть.

64. Правду часто говорят те, кто не имеет ума говорить ложь. Лучше говорить правду. Все равно никто не поверит.

65. Ненавидят вышестоящего или равного. Ненавидя человека, я его как бы возвышаю.

66. Азартные игры — своеобразная наркомания.

Азартные игры, в том числе и многие компьютерные, включают в себя все признаки, необходимые для выполнения своего дела: страстность, сосредоточенность, неутомимость, вовлеченность с концентрацией внимания на одном, веру, некоторое необходимое сужение сознания и пр. В азартных играх только нет своего дела. (Исключение — шулер). Поэтому она может продолжаться до бесконечности. Дело же всегда кончится, и придется остановиться, подвести итоги и затем заняться другим делом. В азартных играх человек получает удовольствие без конкретного делового результата. То есть азартные игры в отличие от дела бесплодны. В деле же всегда есть результат. Если нет внешнего, видимого успеха (деньги, должность и пр.), то есть внутренний — рост квалификации.

После того же как закончишь одно дело, родишь результат, наступает послеродовой период, во время которого отдыхаешь. Азартные игры отдыха не знают. Игроку всегда кажется, что он вот-вот закончит дело, т. е. сорвет куш и прекратит игру.

Итак: азартные игры — своеобразная наркомания.

67. Лучшая борьба с больной совестью — развитие своего ума. Умному человеку совесть не нужна.

68. Люди не хотят идти в глубь себя, а пытаются овладеть Космосом. Бог ключ от Рая спрятал внутрь человека. Но он не хочет искать его там.

69. Невротическая роза часто не замечает, что она роза, а видит у себя только шипы. Невротичный человек, общаясь с розой, не видит, что она роза, а видит у нее только шипы.

70. Секс — приз, а не лекарство, секс — приз, а не кусок хлеба.

71. Сексуальной проблемы не существует, а существует производственная, решение которой перешло на территорию сексуальной проблемы и, следовательно, приняло ее форму, не утратив своего заряда. Это все равно, что выпускать комбайны во дворце культуры.

72. Сексуальная истинная нерешенная проблема проявляется не страданиями, а отсутствием яркости жизни. Она напоминает комнату, где не произведены малярные работы. Жить вполне удобно, но некрасиво. Это не значит, что не нужно ее решать, но ее нужно решать только после того, как проведены основные строительные работы.

73. Нужно уметь переводить в деньги услуги, которые ты получаешь и отдаешь «бесплатно». Тогда и себя, и других будешь больше ценить.

Но это как-то не ценится. Многие ученики не учитывают стоимость бесед с учителем, бесплатное присутствие на всех проводимых им мероприятиях и пр. Мужья не ценят домашней работы своих жен. Мы подсчитали, что рачительная домохозяйка, не зарабатывающая на производстве ни копейки, своим домашним трудом и хорошим воспитанием детей вносит свой материальный вклад в благополучие семьи, вполне сопоставимый с зарплатой мужа.

Так что, мужчины, не упрекайте ваших неработающих жен только потому, что они не приносят зарплаты. Женщины! Не чувствуйте себя униженными, если вы успешно ведете дом. Мы подсчитали, что домашнее питание в два и более раза дешевле ресторанного.

Подсчитайте стоимость стирки, воспитания детей, ремонта одежды и пр. и успокойтесь.

Но когда тебя не очень оценивают, это проблема глупости твоего партнера. А вот если ты сам себя не ценишь, то кто здесь несет за это ответственность?

Итак: нужно уметь переводить в деньги услуги, которые ты получаешь и отдаешь «бесплатно». Тогда и себя, и других будешь больше ценить.

74. Идеи величия — основной бич людей.

Конечно, эти идеи человеком не осознаются. Проявляются они в мелочности, обидчивости, нерешительности, тревожности и пр., и практически ежедневно.

Человек живет так, как будто весь мир вращается вокруг него. Это действительно так. Но вокруг меня вращается мой мир. А ваш, дорогой мой читатель, мир вращается вокруг вас. Это нужно все время помнить. Каждый человек думает о себе, а не обо мне. Мы же в своем высокомерии дошли до того, что считаем, что даже планеты и звезды занимаются нашими делами. Об этом писал еще А. Адлер.

Ко мне по электронной почте обращаются с вопросами много людей. Многие просто говорят мне спасибо и ничего от меня не требуют. Я высоко ценю эти знаки внимания.

Иногда они просят мой расчетный счет, чтобы перевести на него деньги, ибо считают, что та польза, которую они получили от моих книг, превышает цену, которую они заплатили за книгу. Я от этого прихожу в восторг. Но переводить деньги на мой счет мне не нужно. Мне издательство платит гонорар. Тем, что вы купили мою книгу, вы уже рассчитались со мной. Мне достаточно вашей готовности доплатить. Эта готовность выручит вас в будущем.

Но некоторые просят решить их проблему, практически ничего не говоря о себе. Другие считают, что я должен все о них помнить, хотя после последней встречи или посланного письма могло пройти несколько лет, или считают, что я обязан догадаться сам, в чем их проблема. Обижаются, если я что-то запамятовал. Когда я что-то уточняю, он с обидой произносит что-то вроде: «Я уже это Вам говорил». Бывает и противоположное. Пишут о себе целые романы, и не приходит в голову мысль, что у меня тоже могут быть свои дела. Хотят, чтобы о них помнили, но не оставляют после себя доброй памяти. Это не значит, дорогие мои читатели, что вам не следует мне писать. Но не ждите ответа по почте. На письма, отправленные по электронной почте, пока отвечаю. Но я отвечу вам своими книгами. В них вы найдете ответы на ваши вопросы.

Итак: идеи величия — основной бич людей.

75. Лучший способ отомстить врагу — не мстить ему.

Тем самым вы держите его в состоянии эмоционального напряжения в течение длительного времени. Он-то будет ждать мести. Здесь как на войне. Затишье вызывает наибольшую тревогу. Мстить можно только равному себе или стоящему выше тебя, ибо, если ты мстишь кому-нибудь, значит, ты считаешь его значительным человеком.

Итак: лучший способ отомстить врагу — не мстить ему.

76. Некоторые молодые люди напоминают новую хорошую, как после евроремонта, квартиру, но еще не обустроенную.

77. К вопросу о коллективном разуме.

Солон утверждал, что отдельно взятый афинянин — это хитрая лисица, но когда афиняне собираются на народные собрания, уже имеешь дело со стадом баранов. Фридрих Великий очень высоко ценил своих генералов, когда беседовал с каждым из них по отдельности. Но при этом говорил о них, что собранные на военный совет, они составляют не более чем кучку имбецилов.

78. Вера и разум должны иметь одно и то же содержание.

79. Когда я отдыхаю, я работаю, а когда работаю — отдыхаю.

Это должно быть девизом счастливого человека. Для этого нужно просто найти интересную работу или интерес в работе.

Я вообще не работаю. Я живу. Работают рабы. Свободный человек трудится, т. е. преодолевает трудности, что развивает его мышление. Труд способствует личностному росту и укрепляет здоровье, работа его тормозит и разрушает здоровье. Когда часто повторяешь одно и то же действие, то постепенно то, что раньше было трудом, превращается в работу.

Пример такой работы я видел на конвейере рыбзавода на Курилах. Рабочий выверенным движением вскрывал брюхо у горбуши, следующий рабочий вынимал внутренности и т. д. В конце конвейера рыба в стандартной упаковке грузилась на машину. Человек был придатком машины.

К сожалению, и умственный труд может превратиться в работу. Когда я стал работать на факультете усовершенствования врачей и готовил первые лекции, я волновался и потел во время их чтения. Лекции становились все лучше, и я тратил на них энергии все меньше и меньше. Отрезвление пришло, когда я спросил одного из своих учеников, который через 5 лет пришел повторно на этот цикл, почему он почти не пишет. Оказалось, что 5 лет назад он слушал мою

лекцию и отмечал в ней только новое. А сейчас нового-то оказалось очень мало. Переделал я потом почти все лекции.

Вывод. Или смени сферу деятельности, или способ выполнения. Вообще-то каждые пять—семь лет нужно двигаться или по горизонтали или по вертикали. И то, правда. Мудро поступал мой первый начальник проф. М.П. Невский, когда гонял нас, молодых психиатров, по разным отделениям. В результате мы набрались опыта и стали неплохими универсалами. Более того как детские психиатры мы были лучше детских психиатров, которые занимаются только детьми. Работая с женщинами, мы стали работать с ними лучше, чем те, кто работал только с женщинами, и т. д.

Опытные педагоги стараются вести педагогический процесс так, чтобы и после официальных занятий учащиеся продолжали говорить об учебе.

Итак: когда я отдыхаю, я работаю, а когда работаю — отдыхаю.

80. Желания — это голоса наших способностей.

81. Норма жизни — личностное развитие.

82. Ужиться — это не значит терпеть от человека, с которым живешь.

Ужиться — это значит наслаждаться от общения с человеком, с которым живешь или работаешь. Если ты уживаешься за счет ущемления собственных интересов, то тогда ты не уживаешься с самим собой. А это самый тяжкий конфликт.

Да и конфликт с другими — это часто внешнее выражение конфликта с самим собой. Посмотри, как человек конфликтует с другими, конечно, если конфликт психологический, и ты увидишь его внутренний неосознаваемый конфликт. Победив в психологическом конфликте, ты заставляешь другого делать то, что должен был бы сделать сам и фактически способствуешь его росту. А оно тебе надо?

Наши беда заключается в том, что мы часто требуем от других то, что не делаем сами. Например, врач требует от больного соблюдения режима питания движения, не пить, не курить и т. п., а сам этого не выполняет. Родители хотят, чтобы дети делали утреннюю гимнастику, а сами ее не делают. Начальник требует производственной дисциплины, а сам не выполняет ее правил. Примеров можно привести огромное количество.

Конечно, когда курящий утверждает, что курение вредно, он прав по сути, но его правота плохо воспринимается слушателями. В общем, лучше требовать от других то, что сам выполняешь.

Итак: ужиться — это не значит терпеть от человека, с которым живешь.

83. Семейная атмосфера — это тогда, когда ты делаешь то, что тебе хочется, а оно оказывается полезным и приятным и тем, кто тебя окружает.

В рабочем коллективе должна сложиться семейная атмосфера, но, к сожалению, у нас и в семьях часто атмосфера производственная, причем плохая.

Производственная атмосфера — это тогда, когда ты делаешь то, что должен делать ради общего дела, даже если тебе это не нравится и ты не хочешь это делать.

Если производственная группа — коллектив, то в нем складывается семейная атмосфера, и человек не хочет уходить с работы, если дома производственная атмосфера. Но на производстве легче поддерживать добропорядочные отношения, так как там нужно только придерживаться линии Взрослый — Взрослый. В семье такой линии придерживаться очень трудно, или даже невозможно. А так как у нас счастливых семей практически нет, то поэтому многие люди просто боятся уйти на пенсию. Да и веркоголизм у нас распространен часто только потому, что он компенсирует семейную неустроенность. Уж лучше остаться на работе, чем идти в постылую семью. Конечно, все это не осознается и рационализируется стремлением обеспечить лучшую жизнь своей семье.

Итак: семейная атмосфера — это тогда, когда ты делаешь то, что тебе хочется, а оно оказывается полезным и приятным и тем, кто тебя окружает.

84. Лучше говорить от ума, а от души лучше смеяться.

85. В огне сильной страсти часто сгорает любовь.

Когда большое пламя исчезает, от толстого полена остаются угли, которые и дают истинный жар, от тонкого полена — пепел. Иногда, может быть, стоит и притушить пламя, чтобы побольше осталось углей. Ведь в сильном пламени даже в толстом дереве угли могут прогореть до пепла.

Итак: в огне сильной страсти часто сгорает любовь.

86. Семья — это дом, в котором главный хозяин секс.

Ради него этот дом и строится, но его часто загоняют в какую-нибудь каморку. Тогда он уходит из семьи, и происходит то, что происходит. В дом заселяются квартиранты и случайные существа: конфликты, ссоры, скандалы, измены, равнодушие, сомнения, ревность, болезни. Семья разваливается, дом разрушается. Очень много женщин вначале секс выживают, а потом, когда его хотят вернуть, он уже не хочет возвращаться. Пример. А., 50 лет, холодная женщина, довела своими маневрами до импотенции мужа. Потом,

когда у него уже была любовная связь на стороне, она при помощи секса, о котором у ее мужа были отвратительные воспоминания, захотела опять вернуть его в свою «каморку». Но в то время он уже жил во «дворце», где секс у него достиг такой мощи, о которой он сам и не подозревал.

Итак: семья — это дом, в котором главный хозяин секс.

87. Личностный рост требует полной сосредоточенности внимания, средств и усилий. Нельзя карабкаться сразу на две вершины.

88. Часто нужду называют любовью.

89. Наша беда заключается в том, что, доверяя кому-то свое тело, мы не можем доверить свою душу. Заключаем брачные договора. Стараемся приобрести имущество до заключения брака и пр. А иной отдает душу и тело, а боится отдать деньги.

90. Чужие мысли, в том числе и мои, для вас не догма, а информация для размышления.

91. Когда улучшаешь внешность ради секса, сил на секс часто не хватает.

Калькуляция усилий, улучшающих внешность: для дела — 10 %, для секса — 90 %.

Для секса используется не только отсутствие одежды, но и сама одежда. Основная цель одежды — сберечь тепло. Те части одежды, которые этому не служат, решают сексуальные проблемы. Если одежда использовалась только по целевому назначению (сохранение тепла), то моды бы не было, а были бы усовершенствования и изобретения.

То же касается и косметики, которая бывает такой красивой, что просто не замечаешь внешности собеседницы, ибо все внимание приковывается к ее косметике.

Итак: когда улучшаешь внешность ради секса, сил на секс часто не хватает.

92. Есть принципы, а есть детали. Ориентироваться следует на принципы, но жить лучше в соответствии с деталями. Долой «должен, считаться, стыд и вину». Да здравствует «вынужден, учитывать и досада».

93. Святые деньги — это те деньги, которые ты заработал творческим путем.

94. Часто лучший способ что-то скрыть — рассказать правду. Все равно никто не поверит.

Эту мысль хорошо иллюстрирует один анекдот. Беседуют на вокзале два еврея. — Мойше, куда вы едете? — В Одессу, Хаим. Хаим задумался: «Он, конечно, хочет скрыть от меня, куда он едет. И он знает, что я ему не поверю. Но я же знаю, что он едет в Одессу. Так он мне сказал правду, чтобы я ему не поверил» и сказал: — Что же вы врете, Мойше. Вы же действительно едете в Одессу.

Наших бизнесменов шокирует открытость некоторых зарубежных коллег при ведении дел. Наши им не верят, хотя те говорят правду. Один мой подопечный говорил, что у него в течение жизни было всего три половых акта. (У него было трое детей.) Ему никто не поверил. Но когда он стал говорить, что переспал со всеми сотрудницами от 45 до 18 лет, ему ведь тоже никто не поверил.

Итак: часто лучший способ что-то скрыть — рассказать правду. Все равно никто не поверит.

95. Стоит иметь дело только с двумя категориями людей: с теми, кто умеет зарабатывать, и с теми, кто учится тому, как надо зарабатывать.

96. Лучше сумбур на бумаге, чем каша в голове. Сумбур на бумаге легче выправить.

97. Из ничего что-то не сделаешь, а из чего-то можно сделать нечто.

98. Не стоит гордиться знакомствами со знаменитостями. Лучше, чтобы гордились знакомством с тобой.

99. Интересоваться мало. Нужно еще и осваивать.

100. У многих есть желание улучшить свое положение, но нет желания менять себя. Без последнего невозможно улучшить своего положения.

101. Человек привыкает к ошейнику.

И даже тогда, когда он его лишается и выигрывает от этого, он тоскует по ошейнику и получает удовольствие, если опять его на него накинут. У мужчины это чаще проявляется в работе, у женщины — в семейной жизни. Мужчина возвращается на работу, где над ним издеваются, женщина — к мужчине, который раньше издевался над ней. Более того, хотят вернуть себе того, кто сделал ей подлость.

Итак: человек привыкает к ошейнику.

102. Взаимная любовь может быть только между людьми с равными достоинствами по количеству и разными по качеству.

Если нет паритета, то это не любовь, а милость, которую оказывает тот, у кого этих качеств больше. А поскольку равенства добиться трудно, то отсюда понятно, почему любовь встречается редко и проходит быстро (из-за нарушения паритета).

Итак: взаимная любовь может быть только между людьми с равными достоинствами по количеству и разными по качеству.

103. Нет бесполезных вещей. Если она не годна для одной цели, ее можно употребить для другой. Это из Лао-Цзы. Но нет и бесполезных знаний. Найди им применение.

104. Истинно просвещенный человек никогда не воюет. А вот вам и способ сохранения мира — просвещение всех людей.

105. Далее идут мысли из Лао-Цзы. Я к ним кое-что прибавил.

Мысли — начала поступков.

Голос истины противен слуху.

Довольствующийся самим собой — богач. Отсюда: хочешь разбогатеть — научись быть довольным собой.

Знающий меру доволен своим положением.

Великая беда начинается с незначительной. Будь внимателен к маленьким неприятностям.

Правила приличия — это подобие правды и начато всякого беспорядка.

Кто, предпринимая дело, спешит наскоро достичь результата, тот ничего не сделает.

Легко достигнутое согласие не заслуживает доверия.

Нет большего несчастия, чем незнание границ своей страсти.

106. А теперь «размышлизмы» по мотивам Конфуция. Кое-где точно, кое-что переделано.

Зрелая личность ни от кого не ожидает обмана, но когда ее обманывают, первой замечает это.

Зрелая личность знает о своем превосходстве, но избегает соперничества.

Зрелая личность стойко переносит беды, а незрелая личность в беде распускается.

Зрелая личность предъявляет требования к себе, незрелая — к другим.

В 15 лет я обратил свои помыслы к учебе, в 30 лет я обрел самостоятельность. В 40 лет я избавился от сомнений. В 50 я познал волю

неба. В 60 я научился отличать правду от неправды. В 70 лет я научился следовать желаниям своего сердца.

Лишь тот, в ком естество и воспитанность находятся в равновесии, может считаться достойным человеком.

Единственная настоящая ошибка — не исправлять своих прошлых ошибок.

Кто постигает новое, лелея старое, тот может быть учителем.

Не дружи с теми, кто тебе неравен, и не бойся исправлять свои ошибки.

Есть три пути — размышления (благородный), подражания (легкий), путь личного опыта — самый тяжелый путь к разуму.

Посылать на войну людей необученных — значит предавать их.

У обыкновенной женщины ума столько, сколько у курицы, у необыкновенной — столько, сколько у двух.

Маленькой любви не бывает.

Когда множатся законы и указы, растут разбои и грабежи.

707. «Не человек, а мешок запасных частей». Так с горечью высказался о своем талантливом сыне один из моих подопечных. Но так можно сказать по поводу каждого невротика.

108. К сожалению, лекарства помогают, но, к счастью, ненадолго.

Один из моих собеседников поправил меня. «Может быть, наоборот». Нет, именно так. Конечно, эта мысль верна по отношению к неврозам и некоторым психосоматическим заболеваниям. Есть болезни, где без лекарств нельзя. Например, сахарный диабет, эпилепсия, шизофрения и пр. Лекарства необходимы и при лечении острых инфекций, травм и пр.

Но если человек разволновался из-за того, что не мог решить какую-то проблему, то у него может подняться артериальное давление и нарушиться сон. Лекарство ему поможет. Но оно не научит решать проблему. Через какое-то время он опять попадет в трудную ситуацию, и опять у него поднимется давление и нарушится сон. Опять лекарство ему, к сожалению, поможет, но, к счастью, ненадолго. Через некоторое время лекарство перестанет действовать. Он вынужден будет искать выход из положения и в своих поисках наткнется на психотерапевта или психолога, с помощью которого он научится решать свои проблемы. Давление перестанет подскакивать, сон нормализуется.

Итак: к сожалению, лекарства помогают, но, к счастью, ненадолго.

109. Несчастья заполняют нашу жизнь глубоким содержанием. Вот почему многие люди к ним тянутся. Или сами созда-

ют себе неприятности, а потом с честью и с болезнями и большими потерями из них выходят. В общем, психологические альпинисты.

110. Синдром Собакевича, или и к хорошему нужно привыкнуть, относится к категории постневротических синдромов, или синдромов выздоровления.

Синдромом Собакевича, или синдромом постневротической тревоги, я назвал такое состояние, которое возникает у больного неврозом, когда все его симптомы прошли и трудности жизни ликвидированы. Его начинает мучить тревога, которую можно выразить словами Собакевича из поэмы Гоголя «Мертвые души»: «Нехорошо, нехорошо, — сказал Собакевич, покачивая головою. — Вы посудите, Иван Григорьевич: пятый десяток живу, ни разу не был болен; хоть бы горло заболело, веред или чирей выскочил... Нет, не к добру! Когда-нибудь придется поплатиться за это. — Тут Собакевич погрузился в меланхолию».

Впрочем, к хорошему привыкают довольно быстро. Но иногда это состояние затягивается. Одна моя подопечная заплакала, когда решался вопрос о ее поездке в круиз по Средиземному морю. «Я никогда не думала и не мечтала, что смогу себе это позволить. Ведь еще недавно я не могла себе позволить проехать на автобусе-экспрессе. Я до сих пор не могу к этому привыкнуть и думаю, что все это может вдруг закончиться». Я знаю довольно большое количество людей, которые, добившись вполне честными методами хорошей жизни, боятся, что времена коммунистического рая могут вернуться. Что относится к действительности, а что к реальности — не всегда легко разобраться.

Итак: синдром Собакевича, или и к хорошему нужно привыкнуть, относится к категории постневротических синдромов, или синдромов выздоровления.

111. Когда ты доволен своей работой, то не нуждаешься в оценке других.

Зависимость от чужой оценки — самая тяжкая зависимость.

112. С друзьями общаться приятно, а с врагами — полезно.

113. Общаться с завистниками — значит общаться с врагами.

114. Легче всего жить в соответствии с собственной природой. (Почти по Марку Аврелию.)

Человек живет по юридическим законам, житейским правилам, традициям и обычаям, а не по своей природе, т. е. инстинктам. Если все эти социальные установки не состыковываются и противоречат

природе человека, то человеку становится плохо. Поэтому все социальные установки должны проходить биологическую проверку на соответствие. Те социальные установки, которые не соответствуют природе человека, нужно уничтожать или подгонять под природу. Правила, соответствующие природе, всегда проще правил, разработанных обществом, ибо правила, разработанные обществом, носят усредненный характер. Может быть, наступит время, когда законы государства будут проходить не только экономическую и юридическую экспертизу, но и биологическую и психологическую. Если законы и постановления противоречат биологической и психологической природе человека, они никогда выполняться не будут.

Издайте закон, в соответствии с которым человек должен есть один раз в две недели, и посмотрите, будет ли он выполняться. Мы уже видели, как выполнялись запреты на разводы, частную собственность и т. п. Мы уже видели, как выполнялись требования морали, когда они входили в противоречие с биологической и психологической природой человека.

Итак: легче всего жить в соответствии с собственной природой.

115. Если тебе тяжело, значит, ты живешь неправильно. (Продолжение 114.)

Если тебе тяжело нести 20 кг, не неси 20 кг, неси 5, но неси долго, пока не станет нести совсем легко. Через какое-то время станет легко нести и 20. А короче, не надрывайся.

Итак: если тебе тяжело, значит, ты живешь неправильно.

116. Счастливый человек — это бельмо на глазу невротического общества.

Он всех раздражает. Вот почему счастье нужно скрывать накидкой конвенциональности. Но это опасно. Счастьем нужно поделиться. Это еще более необходимо, чем поделиться горем. Счастье нужно выплеснуть наружу, иначе оно же тебя и задушит. Ни тебе пользы, ни другим.

Но дело заключается в том, что чужое счастье может разделить только счастливый человек. При этом увеличивается его собственное счастье.

Несчастный чужим счастьем воспользоваться не сможет. Он при виде чужого счастья становится еще более несчастным. Несчастный психотерапевт — это не психотерапевт. Он и своим счастьем поделиться не смеет, и счастью больного не сможет порадоваться. Поэтому формулой жизни несчастного психотерапевта становится следующая: «Я все сделаю для твоего счастья при условии, если ты останешься несчастным». В общем, к несчастному психотерапевту

на прием идти нельзя. Наконец до меня со всей полнотой дошел тезис Гиппократа «Врач, да исцелися сам!»

И еще немного об этом.

Самая большая мука, если не пытка, для несчастного человека — видеть чужое счастье. А необходимость поздравить счастливого человека превращается в самоистязание. Тогда несчастный человек не столько хочет стать счастливым, сколько сделать несчастным другого человека. Тогда он злорадствует или мстит счастливому только за то, что тот счастлив. Злорадство — это счастливое мгновение несчастного человека.

А счастьем обязательно поделиться надо. Еще Ницше писал, что «сорадость, а не соучастие создает друга».

Дорогой мой читатель, если вы стали счастливым, пишите мне. Я буду рад вашему счастью!

117. Если ты не становишься самим собой, ты изменяешь Богу. (По мотивам Лейбница. «Для того чтобы мир сохранил Божественную гармонию, человек не должен изменять себе — иначе реальность в ответ начнет изменять ему».)

118. Человеку, у которого есть цель, никогда не бывает скучно.

Он или идет к цели, или ищет дорогу к цели, или приобретает навыки, которые помогают ему эту цель достичь. Учитель должен помочь ученику приобрести навыки и при этом не сбить его с цели, а помочь эту цель ему найти и поддержать в трудную минуту.

Итак: человеку, у которого есть цель, никогда не бывает скучно.

119. Образование будет только тогда эффективным, когда оно сможет вызывать интеллектуальное наслаждение.

Тогда происходит удовлетворение не потребности в знании, а потребности делать открытия. Их ты получишь только тогда, когда сам будешь делать открытия. Задача педагога — помочь учащемуся делать эти открытия, задавая наводящие вопросы и тем самым заставляя думать. Просвещение — это посвящение. К сожалению, просвещение приобрело смысл накопления информации. В общем, нужно почаще задавать вопросы и на них отвечать, чем рассказывать. Вы не представляете, как светятся лица учащихся, когда они сами додумались до того правила, которое им нужно освоить.

Итак: образование будет только тогда эффективным, когда оно сможет вызывать интеллектуальное наслаждение.

120. Претендовать нужно на первое место, тогда как большинство претендуют на второе, а главное, довольствуются этим.

121. Не нужно завоевывать мир. Нужно завоевать себя, и весь мир будет у твоих ног.

122. Формула счастья по О. Хайяму:

Если есть у тебя для житья закуток —
В наше подлое время — и хлеба кусок,
Если ты никому ни слуга, ни хозяин —
Счастлив ты и воистину духом высок.

Обратите внимание — насчет секса ничего не сказано, ибо это следствие, а не причина. При наличии жилья и куска хлеба, да еще и полная независимость всегда приведут к тому, что сексуальный партнер, не пытающийся тебя скрутить и не старающийся служить тебе, обязательно отыщется.

123. Одномерность — это неспособность отдельного человека вырваться за границы общественного мнения или принятой в обществе системы взглядов.

Эта личность, если пытается выйти за принятые в данном обществе рамки мышления, полностью разрушается (диссоциируется). К одномерным личностям можно отнести и такую личность, которая стоит в оппозиции всем взглядам общества лишь только потому, что это — взгляды общества. «Одномерный человек — это человек, над сознанием которого полностью доминирует общество», — писал Герберт Маркузе.

124. О соотношении зависти, злорадства, счастья и несчастья.

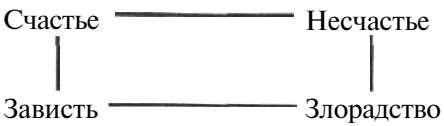
Тот, кто завидует, смотрит по сторонам и видит, как другим хорошо.

Тот, кто злорадствует, смотрит по сторонам и видит, как другим плохо.

Тот, кто счастлив, смотрит на себя и замечает свой личностный рост.

Тот, кто несчастлив, смотрит на себя и видит у себя недостатки.

Получается четырехугольник



Подумайте, где в этом четырехугольнике находитесь вы, дорогой мой читатель! Где-то вычитал.

Ум все меняет. Добавь ум к упрямству, получится настойчивость. Добавь ум к бесшабашности, получится храбрость. Добавь ум к скупости, получится рачительность. Добавь ум к расточительности, получится щедрость. Добавь ум к влечению, получится любовь.

125. Успехи растворяют обиды. Добейся успеха, и все ошибки превратятся в тонкий расчет.

126. Советский человек своей профессии не знает, но зато разбирается во всех остальных.

127. Цель не осознается, ее надо осознать, а потом найти.

128. В голове могут быть пули, а может гулять ветер.

Пули хоть можно во что-то другое перелить. А что сделать с ветром? Мысли возникли после общения с женой одного из моих подопечных. Так вот у него были пули. Он хоть возражал мне. У нее в голове гулял ветер. Она просто не понимала, о чем я говорю.

129. У нас часто человек, живущий плохо, пытается учить жить того, кто живет хорошо, тому, как надо жить.

130. Часто лицемерие у нас называют правилами приличия. (По мотивам Ф. Ницше.)

131. Очень плоха хорошая тактика при плохой стратегии — быстрее в пропасть попадешь.

132. На окружающих нужно плевать вежливо и так, чтобы они не заметили, что на них плюют.

133. Один мудрец в 20 лет хотел помочь всему миру, затем стране, затем городу, затем району, затем улице, затем дому, затем семье и только потом в 90 лет понял, что, если он поможет себе, то тем самым он поможет семье, улице, городу, области, стране, миру.

134. Несчастные люди влюблены в свое несчастье и не хотят с ним расставаться, так как больше у них нет ничего, кроме своего несчастья. Они интересны только своим несчастьем. Они жить без него не могут и видят смысл жизни в своем несчастье.

135. Все начинается после победы. Побеждать мы можем, но пользоваться результатами победы — нет.

136. Драгоценность не всегда знает, что она драгоценность, а дерьмо никогда не знает, что оно дерьмо.

137. Раз человек больше зарабатывает, значит, он и лучше сможет распорядиться деньгами. Как только человек начинает зарабатывать сам, он сразу начинает иначе относиться к деньгам.

138. Жизнь без здоровья — это не жизнь, а существование. Но и здоровье — это не счастье, а условие, необходимое для счастья.

139. Все люди делают эпизодически глупые поступки. Но умный знает, что он сглупил, а глупый об этом иногда даже не подозревает. Умный понимает, что он может быть и не прав, у дурака же не бывает сомнений в том, что он не прав.

140. Совесть нужна дураку. Умному она не нужна.

141. Если по человеку видно, что у него нет ни стыда, ни совести, то, следовательно, у него нет и ума.

142. Стыд стимулирует образование. Но это плохой стимулятор. Или он будет мешать овладению знаний, или сам стыд может погибнуть.

143. Устраивать нужно жизнь, а не бал. К сожалению, у многих жизнь уходит на устройство балов.

144. Многие люди живут дома как на вокзале, а нужно и на вокзале жить как дома.

145. Нет дорогих вещей, есть плохие заработки.

146. Есть только два вида борьбы, где заботишься о победе партнера так же, как и о своей собственной: венерины бои и психологическое айкидо.

147. Из конкретных условий жизни нужно выжимать только то, что есть в этих условиях, так же как и из человека.

148. Когда человек один раз изменит своему ХОЧУ, он потом вынужден подчиняться всю жизнь чужому ДОЛЖЕН. (Мысль Ленгле.)

Особенно это заметно при насильственном выборе профессии, а трагично при насильственном выборе спутника жизни. Тяжело, когда тебя заставили это сделать. В десять раз тяжелее, когда ты сам себя заставил это сделать в результате неправильного выбранного решения. И вместо поворота в сторону хочу, при помощи психологических защит человек сам себя убеждает, что он поступает правильно, и загоняет себя в тупик. В общем, он не живет, а делает вид.

Итак: когда человек один раз изменит своему ХОЧУ, он потом вынужден подчиняться всю жизнь чужому ДОЛЖЕН.

149. Часто, когда человек советуется ИЛИ настойчиво просит совет, он или отдает свою свободу или снимает с себя ответственность.

150. Лучше жить своею жизнью, чем жизнью книжных героев.

Но если нет своей жизни, своих путешествий, то приходится читать о чужих. Если тебе нечего рассказать самому, то тогда приходится слушать. Но нельзя же все время слушать. Хочется и что-то рассказать. Но для того, чтобы что-то рассказать, нужно вначале что-то сделать.

Итак: лучше жить своею жизнью, чем жизнью книжных героев.

151. Совесть — это религия атеиста.

152. Счастье — вещь тяжелая. Если ты не готов, то тогда, когда оно на тебя свалится, в лучшем случае оно с тебя скатится, в худшем — раздавит.

153. Знать философию нужно хотя бы для того, чтобы не бояться смерти.

154. Свободный человек никогда не ограничивает свободы другого человека, ибо может жить сам по себе в отличие от раба (тирана).

155. Когда прибыль падает, ее использование почему-то растет. Получается, что чем дела идут хуже, тем есть хочется больше. (Рассуждения одного из моих подопечных.)

156. Когда говоришь в обществе, нужно бояться высказывать умную мысль, но смело можно говорить глупую. Ибо, когда ты высказываешь умную мысль, то тебя возненавидят и увидят в тебе соперника. Когда же высказываешь глупую мысль, то выглядишь безопасным. Тебя даже могут полюбить, ибо всегда становится легче дураку, когда он

видит человека глупее себя, да еще и рядом с собою. На этом основана любовь некоторых к мыльным операм. Там он видит людей глупее себя, и становится немного легче.

157. Любовь в ненависть перейти не может. А если и перешла, то и раньше это была ненависть, но одетая в одежды любви.

Вот рассказ одного из моих учеников. «Моя пациентка с длительным и тяжелым течением заболевания успешно у меня лечилась. Она хотела как-то меня отблагодарить. Явление довольно обычное. Денег я у нее не взял. Она стала приносить мне цветы довольно регулярно и ставить их у меня в кабинете. Потом она стала их регулярно менять. Купила к ним вазы. Через какое-то время это стало меня тяготить. Мне часто приносят цветы. Обычно я их тут же раздариваю своим сотрудникам. Теперь я это уже делать не мог. Постепенно она стала вмешиваться в обустройство моего кабинета, заботиться о моем чае, приносить фрукты. Я уже с содроганием ее встречал. Дни, когда она не появлялась, были для меня праздником. Потом она объяснилась в любви, сообщив мне, что никогда не изменяла за 30 лет нелюбимому мужу. Естественно, я вскоре отказался и от ее цветов, и от «лестного» предложения интимных отношений. По вечерам она мне звонила по телефону и, не называя себя, крутила любовные песни.

В конце концов она обиделась и исчезла из моего поля зрения.

Но года через два опять нарисовалась. Ее «любовь» стала еще более агрессивной. Она опять стала ходить ко мне на занятия и срывала их совершенно нелепыми высказываниями. Как-то я на них реагировал. После одного из занятий она мне позвонила и сказала, что «ее любовь перешла в ненависть».

Комментарий к этой истории у меня был короткий. Ведь она и раньше его не любила, а преследовала «любовью», а теперь будет преследовать ненавистью. К сожалению, у нас много разводов. Но самое страшное в этом то, что супруги после развода ненавидят друг друга. Следовательно, и жили они не в любви, а в ненависти.

Итак: любовь в ненависть перейти не может. А если и перешла, то и раньше это была ненависть, но одетая в одежды любви.

158. Болезнь уничтожает многие земные блага, но болезнь и сама — благо.

159. Хочешь отомстить своему врагу — не мсти ему.

Навеяно наблюдениями одного из моих подопечных. «Я причинял неприятности людям, которые делали мне неприятности, тем,

что не делал неприятностей в ответ. А ведь они их ждали и находились длительное время во взвешенном и напряженном состоянии».

Итак: хочешь отомстить своему врагу — не мсти ему.

160. Умный человек — это человек, который управляет своими чувствами.

161. Дурак — это человек, чей ум находится на службе у его чувств.

162. Если ты долго делаешь одно и то же и точно так же, то труд превращается в работу.

163. Самое большое несчастье в жизни — не состояться в своем призвании (предназначении). Это все равно, что не родиться. Или умереть. И еще лет 60 наблюдать свою смерть каждый день. (Афоризм одной из моих учениц.)

164. Главное — быть первым, а не называться первым.

165. Межличностные проблемы — это внешние проявления проблем внутриличностных. Обычно они связаны с неумением зарабатывать.

166. Большие неприятности начинаются тогда, когда они не были улажены, когда были маленькими.

Часть III

ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗОИДА В ДЕЙСТВИИ

1. Наркоманическая (компульсивная) любовь

Заняться всерьез этой проблемой заставил меня один случай из практики. На прием пришел пациент, точнее его привела жена.

Он мне рассказал следующее.

Когда он был в армии врачом, его несправедливо понизили в должности. От переживаний развился инфаркт миокарда, после этого его уволили из армии. На «гражданке» он получил довольно высокую руководящую должность, но появился навязчивый страх развития повторного инфаркта. И хотя он понимал нелепость этих навязчивостей, избавиться от них не мог. Беседовали мы с ним один на один. При разговоре с его женой выяснился такой факт: примерно за полгода до неприятностей на службе он ушел из семьи к женщине, к которой его неодолимо влекло. Когда его понизили в должности и у него развился инфаркт, его пассия от него отказалась. Он вернулся к жене. Когда все наладилось, пассия позвала его к себе, и он опять перешел к ней. После очередного приступа стенокардии она снова отправила его к жене. Потом ему стало лучше, и... Вы уже поняли: он опять... Хотя понимал, что следует все это рвать.

В общем, стали мы с ним работать. Я его положил в клинику. Все, как я думал, шло успешно. За день перед выпиской он попросил меня отпустить его на несколько часов уладить неотложные дела. Я отпустил его с легким сердцем. Через полчаса пришла жена. Я сказал ей, что отпустил его по делам. «Михаил Ефимович, вы наивный человек! — с горечью воскликнула она. — Он пошел к ней!» И это оказалось правдой.

Умный и серьезный человек, он все осознавал, но влечение к этой женщине оказалось сильнее рассудка. Оно было компульсивным и по силе и неодолимости напоминало влечение, которое испытывают наркоманы (они готовы на все, чтобы удовлетворить это влечение). Мой пациент великолепно понимал, что связь с этой женщиной порочит его, разрушает его здоровье. Он вполне искренне давал сам себе и другим слово, что больше не вернется к ней, но потом все начиналось сначала...

Его жена была красивой светской и образованной женщиной. Она заведовала большим ателье. Ее соперница — невзрачная, необразованная, несколько вульгарная — работала у нее на складе. И тем не менее она легко брала верх. Ребенок, который родился у нее во время их связи, был от друго-

го мужчины. Это было известно моему пациенту. Но он согласился дать ребенку свою фамилию.

Я стал искать причину такого явления и в данном случае решил, что дело в нарушенных сексуальных отношениях с женой, которые строились по принципу, что инициатива сближения принадлежит мужчине. Я предложил жене своего пациента нарушить этот принцип, а заодно выяснить, что соперница делает такого, чего не делает она, и сделать это. И послушайте, что я услышал: «Что я, проститутка какая! Знаю я, что она делает! Как только он заходит в дверь, она сбрасывает с себя все и бросается ему на шею». Сделать то же самое, но, может быть, на более высоком уровне, она категорически отказалась.

В общем, обвинил я в своей неудаче жену больного. Но, собирая подобные случаи, вскоре убедился, что основная причина кроется не в сексе. Например, один такой страдалец даже оказался несостоятельным со своей подругой, хотя находились они в идеальных условиях: приехали на научную конференцию в город, где их никто не знал, жили в одном гостиничном номере и не были обременены служебными обязанностями. Все у него довольно быстро наладилось, когда он стал заниматься сексом со своей женой. Но тем не менее его неодолимо тянуло к той. У одной женщины 42 лет возникла наркоманическая любовь к 25-летнему импотенту. Какое-то время все шло благополучно. Обладая достаточным опытом, она помогла ему. После этого он женился на другой, а моя пациентка стала сильно страдать, так как компульсивное влечение усилилось.

Были также выявлены следующие важные моменты.

1. Наркоманическая любовь посещает как мужчин, так и женщин, но по глубине страданий и продолжительности у женщин она несколько слабее. Дело в том, что женщина легче выражает свои эмоции, что несколько ослабляет напряжение.

2. То, что это болезнь, часто было понятно даже женам (мужьям), которые не обижались на своих супругов, жалели их и даже сами приводили на прием.

3. Всеми ими восхищались их сладкозвучные сирены (так я назвал объекты наркоманической любви), чего не делали их половины.

4. Все они чувствовали и понимали, что их предали, что объект не стоит их любви, но стоило только поманить их пальцем, как они все бросали и мчались к нему.

5. Резко тормозился социальный и личностный рост страдающих от наркоманической любви.

6. Появлялись соматические заболевания.

Наркоманическая любовь, как оказалось, имеет более широкое распространение, чем я думал.

Приведу несколько характерных примеров.

Принцип сперматозоида

Женщина 39 лет, преуспевающий юрист. Когда читала свою биографию, вдруг стала испытывать затруднение. У нее вдруг перехватило дыхание и на глаза навернулись слезы. «Когда я писала это, то была спокойна, а вот когда стала читать, вдруг стало тяжело». Речь шла о том, что когда ей было 14 лет, ей как пионерке-отличнице поручили помочь своему однокласснику, двоечнику и хулигану. Под ее влиянием он стал на путь исправления. У него уже улучшилась успеваемость, и он начал себя вести приличнее. Но случилось так, что его оскорбила учительница, спровоцировав на хулиганскую выходку. Ему предложили извиниться. Но он, считая себя правым, отказался.

Потом у него был срыв. В дальнейшем судьба этого парня оказалась плачевной. Он стал алкоголиком и попал в тюрьму. Сведений о нем она не имела... Думаю, это как раз и было ее неосознаваемой наркоманической любовью. В дальнейшем она вышла замуж за мужчину намного ниже ее по социальному статусу, который вскоре начал злоупотреблять алкоголем. Думаю, что подобрала она себе мужа не случайно. С позиций гештальттерапии — это бесконечное завершение гештальта.

Мужчина 26 лет, бармен, жалуется на навязчивое желание убить своего двухлетнего сына. Страдает от этого желания. Не может общаться с сыном, хотя в принципе чадолюбив и охотно играет с детьми. Жену свою ненавидит. В процессе сценарного анализа вдруг вспомнил, что боготворил одну девочку, но не решался к ней подойти. Как-то в состоянии опьянения на вечеринке поцеловал девушку, на которой потом женился, хотя не любил ее. В соответствии со сформировавшимися у него к этому времени взглядами он понимал это как долг. Позднее он все-таки разошелся, но стал раздражительным и нетерпимым и в семье родителей, и на работе, откуда вынужден был уволиться.

Женщина 32 лет, экономист, страдает арофобией и страхом острых предметов в течение четырех лет. Боится, что нечаянно может задушить или зарезать сына, которого нежно любит: «Я несчастная мать! Я не могу даже поиграть со своим сыном». Вот ее краткая история. В 10-м классе она полюбила одноклассника. Интимных отношений не было. После окончания школы его призвали в армию, а она поступила в институт. Когда он вернулся из армии и стал настаивать на том, чтобы они поженились, она отказалась, так как считала, что сначала надо закончить учебу. Брак не состоялся. В институте она все свои силы сосредоточила на занятиях. Ни с кем не встречалась, хотя желающих ухаживать за ней было достаточно. Ей никто не нравился, а в мыслях она все время возвращалась к своей прежней любви. Постепенно все женихи рассеялись, и остался один скромный почитатель, который как тень ходил за ней еще с первого курса и носил ее сумочку. Влечения к нему она не испытывала и неоднократно отвергала его предложения руки и сердца. Но все-таки перед самым окончанием института вышла за него замуж. В течение пяти лет (!) интимных отношений у них не было. В беседе со мной она ссылалась на то, что у нее вдруг выявилась гипертоническая болезнь и жили они у ее родителей в проходной комнате. Когда же это все-таки случилось, она обнаружила, что секс у нее вызывает отвращение. Гипертония прошла, но развились навязчивости.

Несложный анализ показывает, что все дело здесь в наркоманической любви, которая не осознавалась больной.

В первых двух случаях все окончилось благополучно. В третьем полугодовое лечение эффекта практически не дало, затем больная прекратила посещать меня.

Я сделал вывод, что наркоманическая любовь относится к аддитивным расстройствам. Эти расстройства сопровождаются пристрастием к какому-либо объекту, веществу и т. п. Наиболее изученными из таких расстройств являются алкоголизм, наркомания и токсикомания. Однако в настоящее время приходится наблюдать клинически выраженные формы аддитивных расстройств, при которых объектом болезненного пристрастия выступают игра в карты, компьютерные игры, коллекционирование, работа (веркоголизм). При этом выявляются соматические или психопатологические симптомы, и в историях болезни лиц с такими расстройствами начинают появляться соответствующие диагнозы: «инфаркт миокарда», «язвенная болезнь», «невроз навязчивых состояний». Истинная природа страдания нередко остается нерасшифрованной даже при обращении к психиатру. Тогда проводится бесплодное симптоматическое лечение. К сожалению, в клинической медицине серьезно эти проблемы не обсуждаются. Чаще о них можно прочесть в сенсационных публикациях на страницах газет и журналов.

Но вернемся к наркоманической любви. Я дал ей такое определение: НАРКОМАНИЧЕСКАЯ ЛЮБОВЬ- ЭТО БОЛЕЗНЕННОЕ ПРИСТРАСТИЕ К ПРОТИВОПОЛОЖНОМУ ПОЛУ. О распространении ее судить трудно, ибо статистических исследований не проводилось, однако она довольно часто описывалась в произведениях классиков мировой и отечественной литературы, на которые я и буду ссылаться.

А сейчас, дорогой мой читатель, немного расскажу о результатах обследования и лечения 18 больных.

Мужчин было 11, женщин 7. По возрасту больные распределялись следующим образом: до 25 лет — 1; 25—30 — 4; 30—40 — 4; старше 40 лет — 9. Старше 50 лет не было ни одного пациента.

Только в одном случае объектом болезненного пристрастия была супруга больного, которая бросила его, когда выяснилось, что он не может удовлетворить ее материальных притязаний. В остальных случаях объектом компульсивной любви были лица, не состоящие в законном браке с пациентами.

Все больные воспитывались в стиле повышенной моральной ответственности. У них было болезненно развито чувство долга, что служило источником значительных эмоциональных страданий в связи с развившимся заболеванием, которое общественность рассматривает как моральную распущенность. В школе эти больные учились хорошо и нередко были гордостью школы. Кроме учебы они занимались общественной работой, хотя лидерами в своей возрастной группе никогда не были. Каких-либо проблем у учителей или

родителей с ними не было. По своему психологическому складу все они относились к интровертам, а по жизненным планам — к лицам производственной ориентации в варианте исполнителя. Учителя и родители возлагали на них большие надежды, да и сами они ждали от себя многого.

Учеба в институте также шла успешно, но уже в эти годы у них стали возникать проблемы любовного плана. Дело в том, что у них были завышенные требования к будущему спутнику жизни, но, погруженные в учебу, они не приобретали опыта ухаживания. А из-за робости не могли добиться взаимности тех, кто им нравился. Чаще общались с теми, которым нравились сами. Здесь они могли быть раскованными и даже дерзкими. Эти отношения они считали временными, но затем нередко с этими лицами создавали семью, оставаясь внутренне неудовлетворенными и то и дело вспоминая недостижимый для них идеал, что, впрочем, некоторое время не мешало успешному социальному функционированию и внешне благополучной семейной жизни. В общем, благодаря защитным механизмам на субъективном уровне они были удовлетворены своей жизнью, не осознавая, что сидят на пороховой бочке.

Внутренние душевные волнения у них начинались обычно тогда, когда выяснялось, что их ожидание блестящей карьеры, которая сопровождалась бы признанием, продвижением по должности и укреплением материального положения, не оправдалось. Если же они достигали достаточно высокого положения, то и они сами, и окружающие понимали, что по своим способностям и талантам они заслуживают и могли бы достигнуть гораздо большего.

Кроме того, они переставали быть объектами почитания со стороны старших, каковыми являлись во время учебы. А со сверстниками у них отношения всегда были натянутыми в силу их интровертированности, которая воспринималась как высокомерие, и в силу того, что преподаватели их противопоставляли плохим учащимся и студентам. Последние, ранее считавшиеся бесперспективными и разгильдяями, в это время начинали обходить их по должности, что являлось дополнительным источником нравственных мучений.

Некоторые из моих пациентов меняли профессиональную ориентацию. Один хирург стал патологоанатомом, затем терапевтом, а впоследствии психологом и действительно добился успеха. Тут и настигла его наркоманическая любовь. Преподаватель математики, не сумев сделать карьеры на педагогическом поприще, увлеклась настольным теннисом, стала блестящим тренером. И тогда ее поразила наркоманическая любовь к талантливому ученику, которого она вывела в чемпионы.

Некоторые, махнув на себя рукой, начинали помогать молодежи делать карьеру. Так, больная 42 лет, талантливый физик, отказавшись от научной и педагогической карьеры, забросив незавершенные

научные работы, помогла своему коллеге, который был моложе ее на восемь лет, написать кандидатскую диссертацию. В процессе работы у них сложились любовные отношения. Защитив диссертацию и став доцентом, он прекратил с ней эти отношения, остался работать на той же кафедре и стал ухаживать за другими женщинами. У моей больной развился невротический срыв в форме выраженной депрессии.

А что собой представляет Сладкозвучная Сирена (та, к кому испытывают наркоманическую любовь)? О ней я подробно рассказал в своей книге «Психологический вампиризм» (1997), здесь только замечу, что она начинает с восхваления жертвы и даже ее почитания.

Вот рассказ одного из моих пациентов, преподавателя математики одного из ростовских вузов, прогрессивные идеи которого на момент встречи со Сладкозвучной Сиреной отвергались.

«Все мои мысли она выслушивала с восторгом, над шутками заливисто и искренне смеялась, мои поступки и действия вызывали у нее восхищение. Я впервые почувствовал себя умным, красивым, преуспевающим и светским мужчиной. Тем более, что дома жена меня постоянно воспитывала, на работе критиковали. А она была моложе меня почти на 12 лет, хороша собой, а главное, правильно оценила все мои идеи!»

Развитие компульсивной любви часто напоминает развитие наркомании и алкоголизма. Приятных эмоций сначала нет, так как действуют защитные знаки. Так, при курении развивается кашель, при передозировке алкоголя возникает рвота. И уж потом, по мере развития пристрастия, появляется наслаждение.

Приведу примеры.

Больной 25 лет, инженер, сын одного из известных людей города-сателлита Ростовской области. С объектом наркоманической любви учился в одном классе и был о ней отрицательного мнения. (Кстати, это единственный случай, когда объект наркоманической любви был одного возраста с пациентом и дело дошло до юридически оформленного брака. Обычно разница в возрасте достигала 10 лет и более и дело до брака не доходило.) Сам он принадлежал к элите класса. Ему пророчили большое будущее. После окончания школы уехал учиться в Ростов. Увиделся с ней уже после окончания института на встрече учащихся с выпускниками школы. К этому времени у него уже начались неприятности на работе. Он чувствовал себя несколько подавленным. На вечере она призналась, что еще в школе была в него влюблена, но даже боялась к нему подойти. Рассказала о своей неудавшейся жизни и неудачном замужестве. Сначала она показалась ему легкомысленной и непутевой, но постепенно они сблизились. Она им постоянно восхищалась, и он уже не мог обходиться без ее славословий. Они поженились. Через год, убедившись, что надежд на быстрое богатство нет, она порвала с ним, открыто заявив, что причина разрыва — его бесперспективная бедность. Несмотря на это, у него развилась наркоманическая любовь, которая приняла форму до-

вольно глубокой депрессии (больной не мог ни о чем думать, потерял работоспособность и даже стал высказывать мысли о самоубийстве).

Больная 48 лет, тренер. Спортсмен 28 лет, к которому у нее развилась наркоманическая любовь, не имевшая даже сексуального завершения и длящаяся более 10 лет, началась с того, что она долго не хотела принимать его в свою секцию. Он несколько месяцев робко и восторженно за ней ухаживал, преподнося к праздникам цветы и демонстрируя свое почтение и восхищение. Она приняла его в секцию. Понимание, что она смотрит на него и как на сексуальный объект, возникло у пациентки после нескольких лет тренировок. В силу моральных принципов она даже мысли не допускала об интимных отношениях. Дальнейшая совместная работа привела к душевным мукам и развитию психосоматических заболеваний (гастрит, колит, артериальная гипертензия, ранняя катаракта). Психопатологическая симптоматика стала развиваться, когда объект наркоманический любви стал на ее глазах ухаживать за другими женщинами.

На ранних стадиях наркоманической любви, как и при наркомании, возникает эйфория. Больные испытывают душевный подъем. Некоторые пациенты даже начинают писать стихи, хотя ранее этого за ними не замечалось. Растет их деловая активность, личные успехи их, а также их Сладкозвучных Сирен. Наступает как бы вторая молодость. Больные настолько связывают себя со Сладкозвучными Сиренами, что последние постоянно присутствуют в их мыслях. Они до минимума сужают свой круг общения. Так продолжается несколько месяцев, а иногда год-два. Но вот в связи с тем, что все приходилось держать в секрете, возникают осложнения дома и на службе: тайное становится явным. Обычно это совпадает с производственными неудачами пациентов или с тем, что Сладкозвучные Сирены решили свои проблемы и покидают партнеров. Наступает время решений и радикальных поступков, на которые пациенты оказываются неспособными. Они стараются сохранить «статус-кво», не решаясь разорвать старые отношения и начать совершенно новую жизнь. Болезнь переходит во вторую стадию. Эйфории уже нет. Как наркоман без наркотика, они уже не могут обходиться без объекта своей любви. Они хотят сохранить хотя бы дружеское общение, не понимая, что они на это дружеское общение не способны, постоянно сводя его, если оно возникает, к разборкам, упрекам, жалобам и мольбам. Нередко они действуют методом подкупа, организовывая поездки на научные конференции, на отдых за границу, спортивные сборы, интересные их пассиям, получая при этом хоть какую-то возможность общаться с ними.

Когда их окончательно бросают, они чувствуют себя так, словно с них содрали кожу.

В ряде случаев они, как и наркоманы, пытаются отказаться от контактов со своими мучителями.

Больной 40 лет, пытаясь избавиться от влечения к своей пассии, уехал на Крайний Север. Пока там обустраивался, чувствовал себя более или менее прилично, но когда жизнь вошла в обычную колею, все мысли были только о ней. В конце концов он бросил все, вернулся домой и снова стал ее домогаться. Ничего хорошего из этого не вышло.

В начале второй стадии у жертв Сладкозвучных Сирен иногда может наблюдаться рост продуктивности. Пытаясь вернуть предмет своей любви или хотя бы заслужить ее улыбку, они пока еще стараются нарастить свой квалификационный багаж. При этом они напоминают героя поэмы А. С. Пушкина, впоследствии волшебника Финна, который к ногам возлюбленной бросал то улов рыбы, то военные трофеи. Болезнь у страдающего от наркоманической любви продолжает прогрессировать, а состояние — ухудшаться. Появляется желание выгнать, уволить пассию, «чтобы глаза мои ее не видели». Однако все свои разговоры он сводит к разговорам о ней, и от него начинают уходить и те, кто относился к нему сочувственно. Работать больному становится все труднее. Он выглядит рассеянным, забывчивым, отрешенным, нередко говорит о прошлых заслугах, перестает слушать и слышать других, его приходится окликать по нескольку раз. Начинается социальная деградация.

Когда обстоятельства складываются так, что больной на какое-то время отлучен от объекта наркоманической любви, он немного успокаивается. Некоторое время все идет благополучно. Больной даже чувствует себя излеченным. Восстанавливается работоспособность. Он начинает полагать, что все уже прошло, что он может быть спокойным в присутствии Сладкозвучной Сирены. Но стоит только ее увидеть, как все начинается сначала, особенно если отмечаются провокации с ее стороны, что встречается не так редко.

Все эти душевные муки пациентом не рассматриваются как проявления болезни. Возникает чувство одиночества. Больные не имеют возможности поделиться даже с самыми близкими друзьями. Ведь неудобно благополучной замужней женщине сознаться в том, что она страдает от любви к почти мальчику. Да и кто ей посочувствует? Не может рассчитывать на участие и мужчина, которого бросила женщина, явно уступающая ему по всем статьям.

Спасает от чувства одиночества, а иногда и отчаяния переход болезни в третью стадию, когда начинают развиваться серьезные соматические заболевания, заставляющие больного проходить длительное обследование и лечение. Практически все обследованные больные имели разные заболевания, вплоть до инфаркта миокарда и язвенной болезни желудка. На фоне этих заболеваний возникал обсессивно-фобический синдром нозофобического содержания (навязчивый страх смерти от инфаркта или рака), а также депрессивный невротический синдром.

Анализируя полученный материал, я пришел к выводу, что истинной причиной наркоманической любви является *отсутствие у ее жертвы тех качеств, которые есть у Сладкозвучной Сирены, а не сексуальное влечение к ней*. Так, один пациент говорил об особой эмоциональной живости своей пассии, другой восхищался ее необыкновенными организаторскими способностями.

Лечение такого рода расстройств, как и наркомании, представляет большие трудности, несмотря на наличие формальной критики и искреннего желания избавиться от него. В научной литературе я нашел единичные указания на лечение этого страдания (например, Франкл В., 1990; Ялом И., 1997). Но вот в поэзии ей уделяется достаточное внимание. Овидий так и назвал свою поэму «Лекарство от любви». Приведу ее здесь почти полностью со своими комментариями.

Если кому от любви хорошо — пускай на здоровье
Любит. Пускай на волнах мчится на всех парусах.
А вот когда человек еле жив от нестоящей девки,
Тут-то ему и должна наша наука помочь.
Разве годится, когда, захлестнув себе шею,
Виснет влюбленный в тоске с подпотолочных стропил?..
Все, кого мучит обман, к моим поспешайте урокам:
Юноши, вам говорю — вас ли не мучит любовь?
Я научил вас любви, я же несу вам целенье,
Ибо в единой руке — раны и помощь от ран...
То, что юношам впрок, и женщинам будет на пользу:
Я справедливо дарю средство и тем и другим...
Помните прежде всего: пока малое в сердце волненье,
Можно стопу удержать перед порогом любви.
В самом начале болезнь пресеки — напрасны лекарства,
Если успеет вызреть в упущенный срок.
Поторопись и решенья зря не откладывай на день:
То, что под силу теперь, завтра уж будет невмочь.
Хитростью ищет любовь благотворного ей промедленья;
Нет для спасенья дня лучше, чем нынешний день!
Если, однако, для спешных вмешательств упущено время
И застарелая страсть пленное сердце теснит, —
Больше леченье доставит забот, но это не значит,
Что безнадежен больной для запоздалых врачей.

Я хотел бы, чтобы дальше ты читал очень внимательно.

Чтобы пожар затушить, заливай его в самом начале
Или когда он уже сам задохнется в дыму.
Нетерпеливой душе противно разумное слово,
Самым разумным речам не поддается она.
Пусть изольется в слезах, пусть насытит болящую душу,
И уж тогда призови сдерживать горькую скорбь...
Хуже можно разжечь и злей возбудить нездоровье,
Если леченье начнешь в непредназначенный срок.

OCR 2006 Alex Fritzler

Вот бы это понимали те, кто отговаривает своих детей в тот момент, когда они объяты страстью! Только еще больше разожжешь! Знал, по-видимому, Овидий принцип сперматозоида. Надо подождать, когда у влюбленного начнутся неприятности, и просто помочь ему, не говорить то, что мы обычно говорим: «Я ведь предупреждал тебя, дурака!»

Стало быть, вот мой совет: чтоб моею лениться наукой,
Прежде всего позабудь празднолюбивую лень!
Праздность рождает любовь и, родив, бережет и лелеет;
Праздность — почва и корм для вожделенного зла.
Если избудешь ты лень — посрамишь Купидоновы стрелы,
И угасающий факел уронит любовь.

Вот почему наши молодые люди еще в старших классах подвержены наркоманической любви. Время в праздности проводят. Учиться им неинтересно. Но здесь скорее вина учителей. Не могут интересно преподавать. Поэтому ученики в любовь и ударяются. Но послушаем Овидия дальше. Очень мне нравятся его сравнения и метафоры. Тем, кто всерьез занят своей речевой подготовкой, они могут пригодиться. Да и при хорошей речи легче добиться взаимности. Ведь женщины любят ушами.

Словно высокий тростник илу болотному рад,
Так и богиня любви безделью и праздности рада:
Делом займись — и тотчас делу уступит любовь...
Томная лень, неумеренный сон, пока не проснешься,
Кости для праздной игры, хмель, размывающий лоб,
Вот что из нашей души умеет высасывать силу,
Чтоб беззащитную грудь ранил лукавый Амур.
Этот мальчишка не любит забот, а ловит лентяев —
Дай заботу уму, чтоб устоять перед ним!

Далее Овидий дает конкретные советы, чем можно заняться. Не хочешь читать — можешь пропустить.

Есть для тебя и суд, и закон, и друг подзащитный —
Выйди же в блещущий стан тогу носящих борцов.
Хочешь узнать, почему Эгисф обольстил Клетимнестру?
Проще простого ответ: он от безделья скучал!
Все остальные надолго ушли к Илионской твердыне,
За морем сила страны в медленной билась войне;
Не с кем было ему воевать — соперники скрылись,
Некого было судить— тяжбы умолкли в судах.
Что оставалось ему, чтоб не стынуть без дела?
Влюбиться!
Так прилетает Амур, чтоб потом не уйти.

Есть еще сельская жизнь, и манят заботы хозяйства:
Нет важнее забот, чем земледельческий труд!

Правильно рассуждал Овидий. Из трех инстинктов человека — пищевого, оборонительного и сексуального — самым важным следует считать пищевой. А тот, кто трудится в этой области, самый уважаемый человек, а его

труд — самый важный. Далее он описывает многие виды земледельческого труда. Это я опускаю.

Если такие желанья скользнут тебе радостью в душу —
Вмиг на бессильных крылах исчезнет Амур.
Или возьмись за охоту: нередко случалось Венере
Путь уступать Фебовой быстрой сестре.
Ночью придет к усталому сон, а не мысль о красотке.
И благодатный покой к телу целебно прильнет.

Овидий рекомендует также рыбалку, ловлю птиц.

Можно и тем, и другим, и третьим обманывать душу,
И позабудет она прежний любовный урок.

А если и это не помогает?

Так отправляйся же в путь, какие бы крепкие узы
Ни околдовали тебя: дальней дорогой ступай!
Горькие слезы прольешь и дальнюю вспомнишь подругу,
Дважды и трижды прервешь шаг посредине пути;
Будь только тверд: чем противнее путь, тем упорнее воля —
Шаг непокорной ноги к быстрой ходьбе приохоть.
Не измышляй предлогов к тому, чтоб остаться поближе,
Меряй не пройденный, а остающийся путь.
Дней и часов не считай и на Рим не гляди восвояси:
В бегстве спасенье твое, как у парфянских стрелков.
Скажут: мои предписанья суровы. Согласен — суровы,
Но чтоб здоровье вернуть, всякую вынесешь боль.
А чтоб душа ожила, ужель пострадать не захочешь,
Право же, как не сравнить, тела дороже душа.

Впрочем, в науке моей всего тяжелее при входе,
Трудно одно первое время стерпеть.
Тяжко бывает уйти от родимых пенатов:
Даже ушедший нет-нет, а воротится вспять.
Это не отчий пенат, это страсть к незабытой подруге
Ищет пристойный предлог для виноватой души!
Мало уйти — сумей, уйдя, не вернуться,
Чтоб обессиленный жар выпал холодной золой.
Если вернешься назад, не сумев укрепить свою душу, —
Новою станет войной грозный мятежник Амур.
Прежний голод истерзает тебя и прежняя жажда,
И обернется тебе даже отлучка во вред.

Овидий советует не обращаться к гадалкам:

Ибо не выгонят страсть из сердца никакие заклятья,
Ибо любовной тоски серным кореньем не взять.
Вот почему говорю: если хочешь спасенья —
Наша наука велит клятвы и зелья забыть.

Я солидарен с Овидием. И вообще, наука с поэзией, естественно, гениальной всегда находили общий язык. Поэзия — наука, а наука поэтична.

Если никак для тебя невозможно уехать из Рима —
Вот тебе новый совет, как себя в Риме держать.
Лучше всего свободы достичь, порвав свои путы
И бременящую боль сбросивши раз и навсегда.
Ежели кто на такое способен, дивлюсь ему первый:
Вот уж кому не нужны наставленья мои.
Тем наставленья нужны, кто влюблен и упорствует в этом,
И не умеет отстать, хоть и желает отстать.
Стало быть, вот мой совет: приводи чаще на память
Все, что девица сделала злого тебе.
Это тверди про себя — и озлобятся все твои чувства,
Это тверди — возрастет в сердце твоем неприязнь.
Тем скорее себя убедишь, чем речистее будешь —
И красноречью тебя выучит мука твоя.

Послушай дальше. Очень мудрые советы.

Женские можешь достоинства ты превратить в недостатки
И осудить, покривив самую малость душой.
Полную женщину толстой зови, а смуглую черной,
Если стройна, попрекни излишней худобой,
Если она не тупица, назвать ее можно нахалкой,
Если пряма и проста — можно тупицей назвать.
Пусть она песню споет, коли нет у нее голоса в горле,
Пусть она в пляску пойдет, коли не гнется рука;
Выговор слыша дурной, говори с ней почаще;
Коль не в ладу со струной — лиру ей в руку подай;
Если походка плоха — пускай тешит ходьбою;
Если сосок во всю грудь — грудь посоветуй открыть;
Ежели зубы торчат — говори о смешном и веселом.
Если краснеют глаза — скорбное ей расскажи.
Очень полезно бывает застать в утренний час
До наведенья красы.
Что нас пленяет? убор и наряды, позолота, каменья;
Женщина в их зрелище малая часть.
Впору спросить, а что ты, собственно, любишь?
Так нам отводит глаза видом богатства Амур.
Вот и приди, не сказавши: застигнешь ее безоружной,
Все некрасивое разом всплывет напоказ.

Что значит гениальная поэзия! Лучше инструкции не придумаешь. Читайте дальше, там очень тонкое предупреждение.

Впрочем, этот совет надлежит применять с осмотреньем:
Часто краса без прикрас бывает милей.
Если обещана ночь, и близится час объятий,
И молодая спешит к милому телу труду, —
То, чтобы всей полнотой не принять от подруги отраду,
Ты в ожиданье того с первой попавшейся ляг.

С первой попавшейся ляг, угаси свою первую похоть:
После закуски такой трапеза будет не всласть.
Лишь долгожданная радость мила: питье после жажды,
Свежесть после жары, солнце за холодом вслед.

А вот этот совет в наше время не годится из-за опасности заразиться венерическим заболеванием. Но можно заняться мастурбацией.

Стыдно сказать, но скажу: выбирай такие объятья,
Чтобы сильнее всего коверкали женский вид.
Это нетрудная вещь — редко женщины истину видят,
А в самомненье своем думают: все им к лицу.
Зоркий свой взгляд обрати на все, что претит в ее теле,
А заприметив, уже не выпускай из ума.
Может быть, кто пустяками назовет такие заботы;
Нет: что порознь пустяк, сообща не пустяк.
Нужно уметь и числом воевать: сложи все советы
Вместе — увидишь, из них груда большая растет.
Но разнородны умы, как и лица людские:
И не для всех и не все годно в советах моих.

Обрати внимание на индивидуальный подход Овидия к лечению этой болезни. Вышеприведенные советы годятся только для тех, чья любовь не очень сильна. Далее он дает советы более действенные, хотя предупреждает, что исполнять их грешно.

Кроме того, хорошо иметь двух возлюбленных сразу;
Ежели можно, то и троих, это надежней всего.
Часто, когда дух разбегается по разным дорогам,
Силы теряя свои, гаснет любовь от любви.
Так убывает большая река, расходясь по каналам.
Так погасает костер, если раскинуть дрова.
Если не праздны мои наставленья, если на пользу
Вещие губы мои разверз Аполлон,
То постарайся о том, чтобы, как лед, показаться холодным,
Даже когда у тебя Этна бушует в груди.
Просто сумей притвориться, что пыл твой давно уже хладен,
А притворившись таким, скоро и станешь таков.
Как привыкают к любви, так можно к любви и отвыкнуть:
Ты притворись, что здоров, — и вправду будешь здоров.
Чтобы забыть о любви, вспоминай любое несчастье —
Ведь без несчастья никто на Земле не живет.
Только не будь одинок: одиночество вредно влюбленным!
Не убегай от людей — с ними спасенье твое.
Так как в укромных местах безумнее буйствуют страсти,
Прочь из укромных мест в людные толпы ступай.
Кто одинок, в том дух омрачен, у того перед глазами
Образ его госпожи видится словно живой;
Именно этим дневная пора безопаснее ночи —
Днем твой дружеский круг может развеять тоску.
Не запирай же дверей, не молчи в ответ на расспросы,
Не укрывай в темноту свой исстрадавшийся вид!

А к следующему совету надо прислушаться особенно внимательно.

Не долечась до конца, вновь иной заболеет от встречи:
Трудно спокойно снести близость своей госпожи.
Общих забот избегай, чтоб не встретиться с бывшей подругой,
Дальше от гульбищ держись, где бывает она...
Не осиливши этот зарок и суши достигнув,
Помни, много забот подстерегает тебя —
Мать госпожи, и сестра госпожи, и кормилица даже —
Всех, кто с ней и при ней, пуще всего сторонись!
Чтобы ни раб от нее, ни рабыня в слезах не являлись,
И от лица госпожи не лепетали привет.

Последнее обязательно!

Где она, с кем она, что с ней, об этом узнать не пытайся,
Молча терпи свой удел — в пользу молчанье тебе.

Здесь и далее выделено мною.

Ты, что на каждом шагу кричишь о причинах разрыва,
Все исчисляя грехи бывшей подруги твоей,
*Эти стенанья оставь: **безмолвие лучшее средство,***
Чтоб из влюбленной души образ желанный стереть.
Право, вернее молчать, чем болтать, что любовь миновала:
Кто неуемно твердит:«Я не влюблен!» — тот влюблен.

Напиши на листочках бумаги «Безмолвие — лучшее средство» и развесь их дома по всем стенам.

Ту, кого только что нежно любил, грешно ненавидеть:
Ненависть — годный исход только для дикой души,
Нужен душевный покой, а не ненависть — это лишь признак,
Что не иссякла любовь, что неизбывна беда.
Стыдно мужчине и женщине стать из супругов врагами...
Лучше всего и пристойней всего разойтись полюбовно,
С ложа любви не спеши в сутолоку тяжб и судов.
Все ей оставь, что она от тебя получила в подарок, —
Часто немногий ущерб многие блага сулит.

Очень ценен совет Овидия не менять своего поведения при случайной встрече с объектом наркоманической любви.

Мимо нее проходя, не поправь ненароком прическу,
Не выставляй напоказ тоги изгиб щегольской:
Женщина стала чужой, одной из бесчисленных многих,
Так не заботься о том, как бы понравиться ей.

Далее Овидий тонко вскрывает патогенез наркоманической болезни.

Что же, однако, мешает успеху наших стараний ?
Это увидит легко всяк на примере своем.
Трудно отстать от любви, потому что в своем самомненье
Думает каждый из нас: «Как же меня не любить ?»

То есть, говоря языком современной психопатологии, у каждого страдающего наркоманической любовью на неосознаваемом уровне сохраняется сверхценная идея величия, заключающаяся в том, что его «не любить невозможно». Овидий дает рекомендации, которые соответствуют современной поведенческой терапии.

Ты же не верь ни словам (что обманчивей праздного слова?),
Ни призванью богов с их вековечных высот, —
Не позволяй себя тронуть слезам и рыданиям женским —
Это у них упражненья для глаз...
Не открывай же причин, по которым ты хочешь разрыва,
Не изливай свою боль, молча ее схорони,
Не излагай, почему она пред тобой виновата, —
Всюду найдется ответ, хуже придется тебе ж.
***Неодолим, кто молчит,** а кто принимается спорить —*
Тот приготовься принять полный ответ на словах.
Мелочь добавить хочу, однако подобная мелочь
Часто полезна была многим и мне самому.
Не перечитывай писем, где почерк любезной подруги!
Старое тронет письмо незыблемый дух.
Все их сложи — против воли сложи! — и в горящее пламя,
«Вот погребальный костер страсти несчастной моей!»

Один из моих подопечных все письма, подарки и фотографии отослал Сладкозвучной Сирене и после этого отметил, что ему стало заметно легче.

Часто наводят тоску места, где вы были, где вы спали:
Этих свидетельских мест тоже избегнуть умей...
Воспоминаньем любовь бередит незажившие раны,
А обессилевших гнетет самая малая боль.

Кстати, если вы случайно прошли мимо такого места, остались спокойны и не вспомнили о любимой, это показатель того, что наркоманическая любовь прошла.

Есть облегченье и в том, к чему не принудишь советом,
Но коли выйдет судьба — сам же окажешься рад.
Нет у бедности средств питать любовную похоть —
Только решишься ли ты ради того обеднеть ?

Совет великолепен, я порекомендовал одному из своих подопечных приобрести несколько книг, которые он мечтал иметь, но не мог позволить себе этого из-за своего материального положения. Я даже настоял на этом. Он их приобрел и потом долго переживал по поводу своих финансовых неурядиц, вынужден был взять дополнительную работу, и ему стало легче.

Далее Овидий советует не ходить в театр, не читать любовных поэтов и не слушать игру на некоторых музыкальных инструментах.

Полезны и следующие советы:

Ты позаботься о том, чтобы соперника сердце не знало,
Думай, что с милой никто не разделяет постель...
Боги тебе да позволят пройти мимо милого дома,
Да подадут тебе сил, чтобы не ступить на порог!

Думай, что там за порогом сирены, что там лотофаги,
И чтоб быстрее проплыть, к веслам прибавь паруса.
Даже того, кто соперником был для тебя ненавистным,
Я умоляю тебя, больше врагом не считай:
Превозмоги неприязнь, приветь его, встреть поцелуем;
Если сумеешь, то знай: ты исцелен до конца.

Позаботился Овидий о диете для больных наркоманической любовью, а также описал воздействие алкоголя на них.

Хочешь узнать и о том, принимать ли дарения Вакха ?
Дам я и этот совет в очень немногих словах.
Если умеренно пить, то вино побуждает к Венере,
А от избытка вина тупо мертвеет душа.
Ветер питает огонь, и ветер его угашает:
Легкий порыв оживит, сильный задушит огонь.
Или не пей или пей до конца, чтоб забыть все заботы:
Все, что меж тем и другим, что посредине — вредит.

Овидий прав, что «от вина тупо мертвеет душа». Но если часто прибегать к этому средству, то из лап психологической наркомании можно попасть в лапы алкоголизма, который имеет еще и биологический компонент. К сожалению, в нашей среде для купирования мук наркоманической любви нередко прибегают к помощи спиртного, и многие алкоголики начинали с наркоманической любви.

Все принципы лечения от любовной лихорадки здесь изложены довольно четко: сельскохозяйственный труд, спортивные состязания и вообще любое стоящее дело, времяпрепровождение с друзьями, поиски недостатков у объекта любви, полное молчание, уничтожение писем и фотографий, налаживание отношений с соперником. Не со всеми рекомендациями можно согласиться, но с одной точно: «Делом займись — и тотчас делу уступит любовь». Позднее В. Франкл предложил следующую формулу: *«Когда не везет в любви, тогда лекарством становится работа, когда не везет в работе, тогда наркотиком становится любовь»*.

В нашей системе лечения от наркоманической любви центральное место занимают экзистенциальный анализ Франкла, приемы гуманистической психологии, трансактного анализа и когнитивной терапии, принцип сперматозоида, а также психологическое айкидо с его техникой амортизации.

Суть лечения — личностный рост с резким повышением социального статуса. Только в таких случаях выздоровление будет полным. Пациенту необходимо настолько перерасти объект любви. Один клиент после бурного личностного роста с крупным социальным успехом сказал: «Все измельчало». В литературе такое излечение описано в поэме А. С. Пушкина «Руслан и Людмила». От наркомани-

ческой любви вылечился и стал волшебником Финн. И, конечно, не 40 лет прошло, а лет пять. Но сделано было так много, что объект наркоманической любви стал находиться как бы в другом мире. И не внешне уродливой стала Наина, а он увидел мерзость ее души.

Приведу один пример.

Тренер, влюбленная в своего ученика, который переманил от нее всех ее воспитанников, организовала собственную спортивную школу. Ей пришлось очень много работать и заниматься не только тренировками, но и экономикой, менеджментом, и психологией общения. Занятия эти повысили ее социальный статус и уровень личности, отвлекли от контактов с объектом любви. Когда она с ним случайно встретилась вновь, то была удивлена: «Как я могла восемь лет посвятить этому ничтожеству?»

Конечно, на первых этапах лечения лучше изолировать пациента от Сладкозвучной Сирены. В тех случаях, когда это невозможно, необходимо тщательно отработать с пациентом поведенческие реакции. Крайне важно предупредить его, чтобы он ни в коем случае объекту любви о своих успехах не рассказывал. Об успехах пациентов объекты их любви должны узнавать со стороны. Поскольку делового общения и случайных встреч избежать не удается, здесь помогает психологическое айкидо.

Если случайные встречи вызывают у пациента бурю эмоций, надо идти на общение активно и стараться четко выполнять отработанные приемы психологически грамотного общения. Когда удается провести встречу или телефонный разговор по всем правилам, пациент начинает чувствовать, что инициатива перешла к нему, и он к объекту любви теряет всякий интерес. И здесь широко используются правила, выведенные из принципа сперматозоида.

Следует подчеркнуть, что нельзя рассчитывать на быстрое выздоровление. Стойкий результат может быть получен только через полтора-два года. С улучшением психического состояния улучшается и соматоневрологическое.

Вот что рассказал один из моих пациентов:

«Я понял, что, во-первых, наладить любовные отношения невозможно, так как интерес она в этом плане ко мне потеряла, во-вторых, я в принципе с такой женщиной жить не смог бы. Но каждый раз, когда мы встречались, у меня возникало волнение и желание и обнять ее и убить. Внутренняя душевная буря выбивала меня из колеи. Да и где гарантия, что я больше не встречу такого человека на своем пути и не окажусь в таком же положении? Поскольку формально отношения у нас были нормальными и она не возражала против того, чтобы я заходил к ней в гости, я стал делать это как можно чаще. У нас начинались дискуссии, и она всегда пыталась опровергнуть мои утверждения, задевая меня при этом как личность. Сначала я не мог уловить этого момента и уходил расстроенным. Но в конце концов я научился угадывать, когда ее уже переставала интересовать истина и она хотела меня задеть. Не-

сколько раз мне удалось, не вступая в дискуссию, полностью согласиться с ее утверждениями (техника амортизации), тут же распрощаться и уйти. Уходил я спокойно, так как понял, что инициатива перешла ко мне. Однажды она разразилась бранью. Была возмущена тем, что я ее завожу, а затем, не дав ей высказаться, тут же ухожу. Выражения были достаточно крепкие, не все из них стерпела бы бумага. После этого случая я ушел от нее с радостью. Теперь иногда она заходит ко мне на работу, и я рад ее видеть и убедиться, что она полностью ушла из моей жизни. В социальном плане я значительно вырос, чего нельзя сказать о ней. А жаль! Была одной из моих наиболее талантливых учениц».

Профилактику наркоманической любви я вижу в таком воспитании, которое способствовало бы гармоническому развитию личности. К этому выводу меня привели следующие размышления: природа не выделила специальных средств на любовь. Все средства должны идти на развитие личности. И их нельзя не израсходовать. В противном случае они пойдут на наркоманическую любовь. *ЛЮБОВЬ* возникает у духовного развитого, физически здорового и экономически независимого человека, когда его эффективная деятельность дает для нее необходимую энергию в нужной форме.

Дорогой мой читатель! Я могу в деталях описать все те многочисленные приемы, которые применял при лечении больных наркоманической любовью. Материал таков, что может не поместиться даже в довольно толстой книжке. Но интересна ли тебе эта тема и нужна ли тебе такая книга? Жду твоих писем!

2. Как стать богатым и знаменитым еще при собственной жизни (пособие для гениев, но может пригодиться талантам и просто способным, а также вылечившимся от невроза)

«Гений не принадлежит себе — это рупор Бога», — писал неизвестный автор. Прежде чем начать изложение, хочу посоветовать гениям жить нормальной человеческой жизнью и не пытаться делать каких-либо открытий. Не волнуйтесь за человечество! Если открытию суждено выплыть на свет божий, то это сделают и без вас. Вы думаете, что если бы Колумб не открыл Америку, то этого не сделал бы кто-нибудь другой? Уверяю вас, ее открыли бы и без него. Если бы он был истинным гением, он прожил бы долгую незаметную счастливую жизнь и умер бы в кругу семьи в возрасте 80—90 лет, а может быть, прожил и дольше. И не трепал бы им нервы дальними путешествиями, жена его была бы сексуально удовлетворенной, а

дети воспитывались бы под присмотром умного отца. Наверное, он оставил бы своим близким и неплохое состояние. Истинно гениален тот, кто так и поступает. А если уж сделал великое открытие, то лучше опиши его на бумаге и никому о нем не рассказывай. Эти мысли у меня возникли после знакомства с одним юмористическим рассказом «Правила для начинающих авторов» (1885) одного малоизвестного врача и великого писателя А. П. Чехова.

«Всякого только что родившегося младенца следует старательно омыть и, давши ему отдохнуть от первых впечатлений, сильно высечь со словами: «Не пиши! Не пиши!..» Если же, несмотря на такую экзекуцию, оный младенец станет проявлять писательские наклонности, то следует попробовать ласку. Если же и ласка не поможет, то махните на младенца рукой и пишите «пропало». Писательский зуд неизлечим.

То же самое относится и к стремящимся к великому открытию. Клиническая практика показала, что ласка не только не отваживает от желания придумывать принципиально новое, но, наоборот, подталкивает на этот скользкий путь. Поэтому я предлагаю не тратить зря время на ласку, а интенсифицировать наказания.

С моей точки зрения, каждого ребенка с момента его рождения надо сечь каждый день и хотя бы один раз в день повторять: «Будь как все! Не высовывайся! Не делай великих открытий!»

Почему так следует поступать с каждым? Потому что наукой установлено, что каждый из нас рождается гением. Ведь, как я уже говорил, каждому из нас во время нашего зачатия, когда мы были еще сперматозоидами, удалось победить 99 999 999 братьев и сестер. А статистика показывает, что гений рождается один на 100 000 000. Конечно, во время того, как наша мама выращивала нас у себя в животе, кое-кто этой гениальности лишился. А кое-кто лишился ее в процессе родительского воспитания. Некоторыми гениями родители не занимались, и, следовательно, они (гении) таковыми и остались. В частности, в семье А. С. Пушкина старшая дочь была любимицей отца, а младший сын — любимцем матери. Предоставленный самому себе, Александр Сергеевич Пушкин лет до шести—девяти развивался фактически сам по себе. А после этого возраста гениальность выбить уже не удается. И нам повезло, что у Пушкина родителям не удалось выбить ее. Для самого же Александра Сергеевича было бы лучше, если бы они гениальность у него выбили, тогда, может быть, он прожил бы лет 70. Правда, мы о нем ничего бы не знали.

Обычно, когда родители начинают гениальность выбивать, ребенок из гения превращается в талант. Многие родители на этом не успокаиваются. С талантом тоже хлопот не оберешься.

Хочу заметить тем, кто пытается выбить из ребенка гениальность: она может в процессе этого «прорваться вбок» в виде «гениальных»

болезней типа невроза с такой яркой и неповторимой симптоматикой, с которой не могут разобраться даже опытные врачи, а сам пациент достигает своей вожделенной мечты — стать известным и знаменитым. («Сам профессор Н. занимался мною и не смог меня вылечить!» — с гордостью заявляет он своим близким или очередному врачу, провоцируя последнего на длительную и бесплатную работу с собой.)

Я занимаюсь лечением больных неврозами. Если лечение проходит успешно, то гениальность восстанавливается. Вот поэтому я и пишу не только для гениев, но и для больных неврозами. Ведь когда они, выздоровев, попытаются эту гениальность реализовать, они должны уметь вести себя так, чтобы их гениальность не забили, но теперь уже не родители, а взрослые «дяди» и «тети». Эти бьют покрепче, чем мамы и папы. Вспомните судьбу многих гениев, из которых родителям не удалось выбить гениальность: тот же А. С. Пушкин, М. Ю. Лермонтов, В. Высоцкий и многие другие.

Но продолжим рассказ о типичной судьбе таланта. Он тоже забивается, и человек становится способным. Это уже несколько терпимее для окружающих, ибо способный человек только старается усовершенствовать известное, не пытаясь придумать принципиально новое.

Дорогой мой читатель, если ты смог дочитать до этого места, то как минимум способности у тебя еще выпирают, и может возникнуть желание вытащить из глубин своей личности забитый ранее талант, а может быть, и гениальность. Так что дочитай уж до конца этот подраздел. Это поможет тебе избежать многих неприятностей, а может быть, стать богатым и знаменитым еще при собственной жизни.

Хочется заметить, что и способный человек может вызвать у окружающих неудобства. Поэтому нередко его продолжают воспитывать до того, что он становится серятиной или тупицей. Когда ребенку исполняется семь лет, к этому делу подключается школа, естественно, плохая. А вот хорошая может даже разобрать завалы, сделанные родителями и детским садиком. Но, к сожалению, многие учителя, также забитые гении, только увеличивают эти завалы, и из-под них гениальность в виде тяжелого невроза только подает сигналы о том, что она еще дышит.

Я сейчас расскажу вам, как это происходит. Дело в том, что некоторые учителя требуют от ребенка не просто правильного выполнения задания, но и выполнения его именно тем способом, которому обучают они. Тем самым выбивается творческий потенциал. Как-то помогал я решать арифметическую задачу своему сыну, когда он учился во втором классе. Сын сказал, что я решил неправильно, хотя ответ совпадал. А я просто решил ее другим способом, так как не знал способа, которому обучала его учительница, и считал,

что нет разницы, каким способом решена задача, лишь бы она была решена правильно. Как ты думаешь, получил ли сын замечание от учительницы? Конечно! Тогда я вспомнил, что, когда мы учились в институте, то готовясь к экзаменам, выясняли, как тому или иному преподавателю надо отвечать на тот или иной вопрос. Это знание имело большое значение для получения хорошей оценки.

Кстати, мои попытки организовать семинары для учителей школ по психологии педагогического процесса окончились полной неудачей, хотя проводил я их бесплатно. Они считали это глупостью и советовали мне самому преподавать в школе. Я последовал этому совету — стал преподавать психологию в 10-м классе школы и убедился, что учитель очень много может сделать. Свои впечатления и методы работы я описал в книге «Психотерапевтические этюды».

Если твоим родителям и учителям не удалось сделать доброе для тебя дело — отвадить от желания творить, то помни, что *желание творить, как и писательский зуд, неизлечимо.* И здесь правила, предложенные А. П. Чеховым начинающим авторам, подходят и для начинающих творцов, поэтому привожу эти правила полностью. А ты уж, дорогой мой читатель, сам «приложи» их к своему увлечению или страсти (все-таки пишу-то я ведь для гениев).

Привожу эти правила с некоторыми сокращениями:

«1) Следует помнить, что случайное авторство и авторство a propos (между прочим) лучше постоянного писательства. Кондуктору, пишущему стихи, живется лучше, чем стихотворцу, не служащему в кондукторах.

2) Следует зарубить себе на носу, что неудача на литературном поприще в тысячу раз лучше удачи. Первая наказуется только разочарованием да обидною откровенностью почтового ящика, вторая же влечет за собою томительное хождение за гонораром, получение гонорара купонами 1899 года, «последствия» или новые попытки.

3) Писанье как «искусство для искусства» выгоднее, чем творчество за презренный металл. Пишущие домов не покупают, в купе первого класса не ездят, в рулетку не играют и стерляжьей ухи не едят. Пища их — мед и акриды приготовления Саврасенкова, жилище — меблированные комнаты, способ передвижения — пешее хождение.

4) Слава есть яркая заплата на ветхом рубище певца, литературная же известность мыслима только в тех странах, где за уразумением слова «литератор» не лезут в «Словарь 30 000 иностранных слов».

5) Пытаться писать могут все без различия званий, вероисповеданий, возрастов, полов, образовательных цензов и семейных положений. Не запрещается писать даже безумным, любителям сценического искусства... Желательно, впрочем, чтобы карабкающиеся на Парнас были люди зрелые, знающие, что слова «ѣхать» и «хлѣб» пишутся через «ять». *(То же годится и для тех, кто хочет прославиться на ниве науки. Желательно, конечно, иметь диплом о высшем образовании. Но если ты добиваешься Нобелевской премии и не претендуешь на получение степеней и званий, то такой мелочью, как диплом о высшем образовании, можно пренебречь. Само же образование просто необходимо. — М.Л.)*

8) Стать писателем очень нетрудно. Нет того урода, который не нашел бы себе пары, и нет той чепухи, которая не нашла бы себе подходящего читателя. А посему не робей... Клади перед собой бумагу, бери в руки перо и, раздражив пленную мысль, строчи. Строчи о чем хочешь: о чернослив, погоде, говоровском квасе, Великом океане, часовой стрелке, прошлогоднем снеге... Настрочивши, бери в руки рукопись и, чувствуя в жилах священный трепет, иди в редакцию. Снявши в передней калоши и справившись «тут ли г. редактор?», входи в святилище и, полный надежд, отдавай свое творение... После этого неделю лежи дома на диване, плюй в потолок и услаждай себя мечтами, через неделю же иди в редакцию и получай свою рукопись обратно. Засим следует обивание порогов в других редакциях... Когда все редакции уже обойдены и нигде рукопись не принята, печатай свое произведение отдельным изданием. Читатели найдутся. *(Полностью согласен! Два года я пытался пристроить свою первую брошюру, а затем опубликовал ее за свой счет. Читатели действительно нашлись. Я хочу модифицировать совет А. П. Чехова: не ходи по редакциям, а сразу печатай свое произведение за свой счет. Пока у тебя нет имени, с тобой никто даже разговаривать не станет — не то что читать твои произведения. Я хотел, чтобы на меня не обиделись издатели и редакторы, являющиеся исключением из этого правила. Вас так мало, что шансов у гения попасть к вам почти нет! — М. Л.)*

Остальные советы также хороши, но прочтите их сами. Замечу, что, с моей точки зрения, юмор обязательно должен сопутствовать всем серьезным делам. Кто-то из философов определил человека как животное, которое умеет смеяться. Чувство юмора тесно связано с творческим мышлением. Поэтому что-то серьезное можно сделать только с улыбкой. Отсюда вытекает, что несерьезно быть серьезным. Нельзя делать серьезные дела с серьезным видом. Это несерьезно.

Итак, пойдем дальше. Еще раз вспомним, что история всех великих открытий имеет три этапа:

I — этого не может быть потому, что не может быть никогда;

II — в этом что-то есть;

III — только так и должно быть.

Отсюда вытекают следующие приметы:

1. Если то, что ты придумал, встречается публикой восторженно, значит, ты не придумал ничего принципиально нового. В лучшем случае усовершенствовал старое,

2. Если то, что ты придумал, вызывает бурный протест, возмущение, иронию, насмешку, а тебя пытаются поместить в сумасшедший дом, посадить в тюрьму или сжечь на костре, то не исключено, что ты сделал великое открытие. Ибо великое открытие заставляет людей пересмотреть и перестроить столь многое, что лучше от него отказаться, а его создателя уничтожить.

Точно не знаю, но почти уверен, что изобретателю автомобиля чиновник транспортного ведомства, который имел свой выезд, говорил, что повозка без лошадей не поедет, так как этого не может

быть потому, что не может быть никогда. А когда была представлена действующая модель автомобиля, думаю, он со скепсисом сказал, что в этом что-то есть.

В свое время идеи Фрейда вызвали бурный протест. В средние века его точно сожгли бы на костре. Его работа «Толкование сновидений», факт существования которой сейчас известен практически каждому культурному человеку, в течение восьми (!) лет после ее выхода была продана в количестве 600 экземпляров. Сейчас многие издатели на ней неплохо заработали (правда, я не уверен, что количество читателей этой книги соответствует количеству проданных экземпляров... Просто Фрейд сейчас в моде).

В. Райх сидел в тюрьме. Поняли его и приняли, и то не все, уже после его смерти. Ф. Перле, создатель гештальттерапии, считался со школьных лет паршивой овцой.

Эти примеры можно было бы продолжить. Если некоторые и достигли славы и признания еще при своей жизни, то это скорее исключение, о чем в свое время писал А. Шопенгауэр. Он советовал не добиваться славы, избавиться от гордости, особенно национальной. Но кто же слушается мудрецов? Так вот, он поступки человека, которые могут привести к славе и деньгам, разделил на творения и деяния. При жизни к внешнему успеху быстрей приводят деяния (путешествия, спортивные рекорды, покорение горных вершин, общественная и политическая деятельность и т. д.). Творения редко ведут к славе еще при жизни их создателя. Но именно эту славу А. Шопенгауэр называет истинной. Она разгорается медленно и достигает апогея только после смерти создателя творения, нередко насильственной. Примером тому могут быть Иисус Христос, Сократ, Джордано Бруно. А если творца не убивают, то создают такие условия, что долго не проживешь. (Вспомним В. Маяковского, В. Высоцкого.)

Поэтому хочу еще раз повторить, что родители правильно поступают, что выбивают из своих детей гениальность и доводят их до состояния тупости. Они тем самым спасают им жизнь. Но делают ли они их счастливыми? Ведь, как утверждает создатель гуманистической психологии А. Маслоу, ИСТИННОГО СЧАСТЬЯ СМОЖЕТ ДОСТИЧЬ ЛИШЬ ТОТ, КТО РЕАЛИЗУЕТ СВОИ СПОСОБНОСТИ, СВОЮ ГЕНИАЛЬНОСТЬ.

К сожалению, многих гениев можно назвать гениотами: гениальными идиотами. Гениями — потому что делают великие открытия, идиотами — потому что они пытаются их сразу же внедрить в жизнь, т. е. перестроить весь мир. Вот помочь нашим гениям избавиться от идиотизма и оставить одну гениальность я и хочу.

С моей точки зрения, все гении должны пройти психологическую подготовку, чтобы суметь еще при своей жизни увидеть плоды своих трудов, стать богатыми и остаться здоровыми.

Дорогой мой гений! Если посещать тренинги и читать психологическую литературу у тебя нет времени, постарайся хотя бы следовать таким правилам:

1. Прежде чем приступать к свершению великих открытий, подготовь себя к тому, что ЕДИНСТВЕННЫМ источником положительных эмоций будешь ты сам (здесь необходим длительный психологический тренинг). Никто, кроме тебя самого, тебя не похвалит. За гениальность приходится расплачиваться одиночеством. Мы все нуждаемся в похвале. Но мы, рядовые люди, делая обычные дела, получаем необходимые нам «поглаживания» от окружающих. Гений лишен этих источников «поглаживания» именно в тот момент, когда он больше всего в них нуждается. И здесь я советую прислушаться к мнению А. С. Пушкина:

Поэт! не дорожи любовию народной.
Восторженных похвал пройдет минутный шум;
Услышишь суд глупца и смех толпы холодной:
Но ты останься тверд, спокоен и угрюм.

Ты царь: живи один. Дорогою свободной
Иди, куда влечет тебя свободный ум,
Усовершенствуя плоды любимых дум,
Не требуя наград за подвиг благородный.

Они в самом тебе. Ты сам свой высший суд;
Всех строже оценить умеешь ты свой труд.
Ты им доволен ли, взыскательный художник ?

Доволен ? Так пускай толпа его бранит
И плюет на алтарь, где твой огонь горит,
И в детской резвости колеблет твой треножник.

Шопенгауэр считал, что основной источник счастья — это собственная личность. У гениев, совершивших великое открытие, личность развита особенно высоко, и следует научиться довольствоваться именно этим высоким развитием, что может избавить гения от многих мучений и издевательств. Шопенгауэр писал: «Жизнь идет так быстро, а ваше понимание медлительно; поэтому я не дождусь моей славы и не получу моей награды».

2. Сделав великое открытие, не выбегай голым на улицу, как Архимед, и не кричи «Эврика!», а притворись дурачком (по-моему, так поступал А. Эйнштейн); выскажи свою мысль, но припиши ее другому (можно какому-нибудь древнегреческому мудрецу).

Если ты ее преподнесешь как свою и покажешь большому авторитету, то тебя ждет судьба Г. Менделя, скромного монаха, открывшего законы генетики. Плоды своих многолетних исследований он показал одному авторитету. Тот сказал ему, что этого не может быть,

потому что не может быть никогда. Мендель ему поверил и больше научными исследованиями не занимался. Хорошо, что добросовестным ученым Моргану и Меллеру удалось отыскать эту брошюру и процитировать его работу. Иначе его имя так и осталось бы неизвестным даже потомкам. Несколько слов по поводу словосочетания «добросовестный ученый». Словосочетание довольно нелепое. Ученый всегда добросовестный, а если недобросовестный, то не ученый, а принявший вид ученого. У нас есть ряд слов, к которым присоединение любого эпитета неуместно: любовь, друг, честность, счастье и т. д. Как можно говорить «искренняя любовь», «преданный друг», «настоящая честность», «полное счастье»? Любовь она и есть любовь. Искренность является ее составной частью. Когда мы говорим, что есть искренняя любовь, то значит допускаем, что есть и неискренняя любовь. Может ли быть друг предателем, честность ненастоящей, а счастье неполным?

3. Избавься от миссионерских тенденций. Если убедишься, что твое открытие может перевернуть все представления и осчастливить многих людей, не говори об этом вслух и попытайся помочь хотя бы нескольким людям. Так у тебя постепенно сформируется группа поддержки.

4. Строй свою систему вне той официальной пирамиды, где находишься. Но в той системе, которую построил сам, ты должен занимать первое место.

5. В официальной пирамиде не будь вторым лицом. Второй в своей деятельности все время выполняет указания первого. Но нельзя занимать и самое низкое положение, иначе тобой будут все помыкать.

6. Беседуй с нужным человеком один на один.

7. Четко выполняй обязанности, за которые платят деньги, но прослыви чудаком. Тогда не уволят и не предложат заниматься административной или общественной работой. (Общественная работа сгубила не одного гения, так как они тратили на нее свою энергию и свое время, и на проявление гениальности их уже не хватало. В конце концов у них возникало субдепрессивное состояние и они уже не жили, а доживали.)

8. Веди себя так, чтобы начальник не видел в тебе конкурента. Тогда он не только не будет против тебя выступать, но и кое в чем поддержит. Если тебе удастся прослыть чудаком, то автоматически выполнится и это правило.

9. Не выступай на производственных совещаниях со своими предложениями. Здесь к ним никто не прислушается. Большинство совещаний не имеет никакого смысла и является потерей времени. Тихонечко читай книгу или займись каким-нибудь своим делом (я, например, стараюсь скопировать позу и выражение лица кого-нибудь из присутствующих. Так мне удалось лучше узнать своих сослуживцев. Ведь наши мышцы тесно связаны с эмоциями, а эмоции —

с мыслями. Когда я копирую позу и выражение лица человека, я начинаю чувствовать, как он, и меня посещают те же мысли).

10. Публикуйся где-нибудь на стороне. И делай это как можно чаще и как можно больше. Рано или поздно ты вырастешь так, что «прополоть» тебя уже не удастся.

Эти правила я вывел, опираясь на опыт тех, кому после прохождения психологической подготовки удалось выразить свою гениальность, добиться известности хотя бы в узком круге специалистов и не бедствовать материально.

В заключение хочу привести несколько изречений А. Шопенгауэра, которые помогут тебе выстоять и победить. Кроме того, они действуют так успокоительно!

«Что гарантирует мне подлинность, а с нею и непроходимость моего учения, это то, что я вовсе его не сделал, а оно сделалось само. Оно возникло во мне безо всякой помощи с моей стороны, в моменты, когда всякое хотение во мне как бы погружалось в глубокий сон и когда интеллект, освобожденный от своего господина и потому незанятый, отдавался самому себе, воспринимал интуиции реального мира и ставил их в параллель с мышлением, точно играя, соединял их вместе, причем воля моя даже нисколько не касалась этого дела, и все происходило безо всякого моего содействия, совершенно само собой. А вместе с *хотением* исчезала и уничтожалась также и всякая *индивидуальность;* поэтому мой индивидуум совсем не участвовал в этом процессе, а это была интуиция, чистая сама по себе, т. е. чисто объективное воззрение или сам объективный мир, который в чистой форме и сам собой претворялся в понятия. Интуиция и понятия — обе избрали мою голову ареной для этой операции, потому что голова моя была пригодна для этой цели. (*Вот готовить свою голову, т. е. изучать логику и повышать общее образование, для этой цели следует обязательно. — М. Л.*) Что исходило не от индивидуума, то и принадлежит не одному индивидууму: оно принадлежит только познаваемому и только познающему миру, только интеллекту, а этот последний по своим свойствам (но не по степени) — один и тот же во всех индивидуумах; следовательно, должно встретить когда-нибудь признание у всех индивидуумов.

Только то, что мне являлось в такие моменты освобождения от воли познания, я записывал как простой зритель и свидетель, и только этим пользовался я для своего творения. Это гарантирует подлинность его и позволяет мне не сбиваться с пути, несмотря на отсутствие всякого участия и всякого признания».

«Нет ничего более редкого, чем самостоятельное суждение. Меньше всего его можно ожидать от ученых по профессии. Узкое пространство их головы наполнено традиционным материалом: а последнему всякое самостоятельное мышление опасно.

На что может надеяться тот, кто славу за добытое собственной мыслью должен принимать из рук таких людей, которые не могли мыслить сами и хотят возместить этот недостаток с помощью традиционного материала, коего они служат хранителями?»

«Фундаментом всякой истинной славы является *сознательное уважение;* но большинство людей способны уважать только то, что похоже на них, т. е.

посредственность. Оттого большинство людей будут питать уважение к гениям только *на словах*. Истинное же уважение опирается на сознательное же уважение очень малого числа высших индивидуумов, которые способны оценить создания гения: в этом и заключается причина той медленности, с которой вырастает истинная слава».

«Быть великим — вот единственное средство показать маленьких людей в их малости. Кто прибегает к иным средствам, тот показывает этим, что в его распоряжении нет первого средства».

3. Амортизационные письма

Этот раздел я пишу по просьбе и пациентов и психотерапевтов. Недоступность и дороговизна психотерапевтической помощи не позволяет пациенту часто обращаться к психотерапевту, а психотерапевту часто посещать обучающие тренинги. Ранее написанные мною книги, в которых изложены принципы построения писем, мало помогают. Читатели берут и переписывает без правок и привязки к ситуации прямо то, что вычитали, иногда соединяя вместе явно несовместимые фразы. Так, одна из моих пациенток свела воедино письмо, целью которого было вернуть мужа, с письмом одного моего клиента, который хотел избавиться от женщины, к которой чувствовал болезненное влечение.

В процессе работы я заметил, что даже тогда, когда эти письма диктуешь, клиент (пациент) все же умудряется не вставить ключевые слова и совершенно непонятным образом пишет то, что ему не диктовали. А зачем писать письма, не лучше ли все это сказать?

Дело в том, что эти письма построены по совершенно новому алгоритму, который еще не сформировался у клиента. И если он не может просто переписать или записать продиктованное, то, естественно, ему не удастся все это сказать. А вот когда он пройдет достаточно длительный процесс написания и выучивания содержания письма, убедится, что так, как ему велят поступать, гораздо эффективнее его предшествующего поведения, тогда ему уже можно импровизировать.

Здесь же я хочу показать работу с клиентом, в процессе которой использовались амортизационные письма.

Чаще всего амортизационными письмами я пользовался, когда клиент хотел вернуть в лоно семьи свою беспутную половину. Идея прекрасная! Обычно клиенты цели добивались. Но, к моему удивлению (потом я понял, что это закономерность), после того, как мы добивались возвращения супруга (супруги) в лоно семьи, мои подопечные отказывались принять его (ее) назад. Затем я стал возвращать не только мужей и жен, но и женихов и невест. Поступают и несколько необычные заказы: как устроиться на работу, как полу-

чить повышение, как отбить мужа (реже — жену), как женить на себе парня, который лет пять встречается с клиенткой, но никак не решится на женитьбу, как снять начальника, и т. д. Но если первые два мотива выглядят вполне социально приемлемыми, то остальные, особенно как отбить мужа или снять начальника, или женить на себе, могут вызвать возражение. Но тем не менее я берусь и за такую работу, и вот почему.

Опыт семейного и производственного консультирования позволил мне сформулировать следующее правило: ДОБИВАЙСЯ ДАЖЕ НЕПРАВЕДНОЙ ЦЕЛИ, НО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ГРАМОТНЫМИ СРЕДСТВАМИ: ЕСЛИ ЖЕ ЦЕЛЬ НЕПРАВЕДНАЯ, ПРОИЗОЙДЕТ ЕЕ КОРРЕКЦИЯ.

Да и вообще, что такое хорошо и что такое плохо? Почему вернуть мужа хорошо, а отбить нехорошо? Ведь если человек ушел из семьи, наверное, ему там не очень хорошо жилось? От хорошего ведь не уходят. Ведь если семья благополучная, то от нападок со стороны она только упрочится, но если между супругами трещина, то не лучше для них обоих превратить ее в пропасть? Ну, а сколько же можно встречаться просто так? Если начальник на месте, то от нападок на него его положение только упрочится, а если он сверхнекомпетентен, то не лучше ли сделать так, чтобы побыстрее сняли? (Хочу предупредить тех, кто собирается снимать начальника: некомпетентный начальник не подлежит увольнению так же, как и компетентный. Увольнению подлежит только сверхкомпетентный или сверхнекомпетентный начальник. Так их снимут и без ваших усилий!)

Итак, если хочется вернуть своего беспутного супруга в семью, отбить чужого мужа, стать начальником или снять начальника, и т. д., то следует это делать, придерживаясь ряда правил, в основе которого лежит все тот же принцип сперматозоида. Надо также помнить, что добиться победы легко, удержать ее трудно. Поэтому не торопись, заранее подумай, сможешь ли ты удержать мужа, если он к тебе вернется, ужиться с чужим мужем, если тебе удастся его отбить, и т. д.

Но давай лучше разберем это на конкретных примерах.

Вернуть мужа (жену)

Сразу приведу пример.

Ей 55 лет, ему 60. Ушел к своему лечащему врачу — женщине 42 лет. Всевозможные уговоры со стороны детей и супруги произвели обратное действие — ускорили его разрыв с семьей. Написала она (точнее, я) два письма. Одно — мужу, второе — сопернице. Приведу их со своими комментариями:

«Андрей!

Ты правильно делаешь, что не хочешь жить со мной. Я теперь уже не такая рыбонька, не такая лапочка, как была раньше. Я теперь уже не молода, не очень хорошо выгляжу, у меня уже не очень стройная фигура, я стала не очень хорошо вести хозяйство и не могу как прежде хорошо за тобой ухаживать, а самое главное, я не была хороша в интимных отношениях и пыталась часто тебя перевоспитывать. *(Выглядела она совсем неплохо, фигура была неплохой, а хозяйство вела великолепно. Лишь последние два пункта насчет интимных отношений и нотаций отчасти соответствовали действительности. Так и следует делать. Вначале о хорошем со знаком «минус». Расчет состоит в том, что в соответствии с принципом сперматозоида, когда человек отзывается о себе плохо, партнер начинает думать о нем хорошо. «Рыбонька» и «лапочка» — это те слова, которые он ей говорил, когда они были в хороших отношениях. Здесь необходимо, чтобы каждый вставлял те слова, которые именно ему говорили в те моменты, когда о нем думали хорошо. — М. Л.)*

Пишу это тебе не для того, чтобы ты вернулся, а для того, чтобы поблагодарить тебя за то счастье, которое ты мне дал, и попросить прощения, что не смогла тебе ответить тем же. Теперь я понимаю, как тебе было тяжело со мной: не любить и так хорошо ко мне относиться.

Говорят, что время лечит, хотя пока мне в это трудно поверить. *(Здесь ключевое слово ПОКА. Автор письма говорит, что пока ворота открыты, но так будет не всегда. — М. Л.)* Но ты обо мне не волнуйся. Я постараюсь со временем успокоиться и жить счастливой жизнью, если, конечно, это возможно. Пишу тебе и для того, чтобы ты помог мне отвыкнуть от тебя. Давай не будем встречаться. Если тебе что-то в доме нужно, скажи об этом детям, они меня предупредят, и я в это время уйду из дома. *(Запрет видеться может привести к желанию увидеться. — М. Л.)*

И еще одна просьба: скажи мне, какие качества мне необходимо приобрести, а от каких избавиться для того, чтобы понравиться такому мужчине, как ты. Я понимаю, что такого, как ты, уже не встречу, но если попадется кто-нибудь, кто хоть немного будет напоминать тебя, я уже не упущу свой шанс.

Желаю счастья.

Мария».

Прочти еще раз это письмо. Представь, что оно написано тебе. Ты чувствуешь, что оно дышит любовью к тебе. Нет насилия, ни одного упрека. Но одно дело написать, а другое дело уметь вести себя в соответствии с написанным. Здесь случаются и неувязки. Но такое письмо всегда заставляет крепко задуматься над ним.

А вот сопернице.

«Антонина!

Я, конечно, опечалена тем, что мой муж ушел к вам, но я его очень люблю и сожалею, что не могла дать ему счастье. То, что я слышала о вас, позволяет мне быть уверенной, что вы ему это счастье дадите. Я не хочу, чтобы ваш союз был нарушен, и хочу сообщить вам о его привычках.

Прежде всего он любит есть все свежее. Разогретое он есть не будет. Рубашки он меняет два раза в день. День он ходит в одной, а вечером, перед совещанием, приходит поменять ее на свежую. *(Далее идет подробное описа-*

ние тех блюд, к которым привык и которые любит ее муж, и перечисление всех его привычек и капризов. Был он довольно привередливым. — М. Л.)

Уверена, что у вас будет все хорошо. Желаю счастья.

Мария».

Реакция на эти письма была следующая. Антонина показала ему письмо от жены и сказала: «Посмотри, что твоя дура здесь написала! Ты же знаешь, что я всего этого делать не буду!» Разразился скандал. Он собрал вещи и вернулся к жене. Как дальше себя вести, та не знала. Первые слова ее были: «Ну вот, молодец! Одумался! А то придумал на старости лет кобелиться!» Он, не разбирая вещей, тут же снова ушел.

Женщины! Хотите знать, как надо встречать мужа, и путевого, и непутевого, когда он возвращается домой? Вспомните сказку Х.-К. Андерсена «Что муж ни сделает, то и хорошо». Женщина, видно, хорошо усвоила принцип сперматозоида.

А теперь я расскажу тебе сказку. Я слышал ее еще в детстве. И с тех пор, как вспомню о ней, так и подумаю: она еще лучше стала. Ведь сказки, что люди: многие из них чем старше, тем лучше, и это очень утешительно...

Жили старые крестьяне — муж и жена. Как ни бедно они жили, кое-что у них было и лишнее. Так, они могли бы обойтись без своей лошади, потому что работы для нее не было и она целый день паслась в придорожной канаве. Хозяин ездил на ней в город, иногда ее на несколько дней брали соседи, расплачиваясь за это мелкими услугами, — и все же лучше было бы ее продать или сменять на что-нибудь более нужное.

Но на что ее обменять?

— Ну, отец, в купле-продаже ты смыслишь больше моего, — сказала однажды жена своему мужу, — а сейчас как раз ярмарка в городе. Сведи-ка туда нашу лошадь да продай ее или сменяй на что-нибудь путное! Ты ведь у меня всегда делаешь так, как нужно. Ну, поезжай!

И тут она повязала мужу платок на шею, это она делала лучше, чем он, да не как-нибудь, а двойным узлом повязала; очень красиво получилось. Потом она ладонью смахнула пыль с мужниной шляпы и поцеловала старика прямо в теплые губы. А он сел на ту самую лошадь, которую надо было продать или выменять, и уехал. Ну, а в купле-продаже он знал толк! *(Опускаю подробности совершения сделок. Одни голые факты. Он поменял лошадь на корову, потом корову на овцу, овцу на гуся, гуся на курицу. Причем предлагал сделку он сам. Так ему хотелось. Обратите также внимание и поучитесь, как нужно прощаться с мужьями. Дальше опять дословно. — М. Л.)*

Дел по пути он переделал много, к тому же очень устал — было жарко, и теперь ему ничего так не хотелось, как пропустить рюмочку и закусить чем придется. Поблизости как раз оказался кабачок. Старик было завернул туда, но в дверях столкнулся с работником, который нес на спине туго набитый мешок.

— Что несешь? — спросил крестьянин.

— Гнилые яблоки, — ответил тот, — вот собрал мешок для свиней.

— Ох ты! Уйма какая! Вот бы моей старухе полюбоваться! В прошлом году мы сняли с нашей яблони, что возле сарая, всего одно яблоко; хотели его сберечь, положили на сундук, а оно и сгнило. Но моя старуха все-таки гово-

рила про него: «Какой ни есть, а достаток!» Вот бы ей теперь поглядеть, какой бывает достаток. Я бы ей с удовольствием показал!

— А что дашь за мешок?

— Что дам? Да вот курицу!

Крестьянин отдал курицу работнику, взял яблоки и, войдя в кабачок, направился прямо к стойке. Мешок с яблоками он прислонил к печке, не заметив, что она топится. В кабачке было много народу — барышники, торговцы скотом; сидели тут два англичанина, да такие богатые, что все карманы у них были набиты золотом. Они стали биться об заклад, и ты сейчас про это услышишь.

Но что это вдруг затрещало возле печки?

Да это яблоки испеклись! Какие яблоки? И тут все узнали историю про лошадь, которую старик сначала обменял на корову и за которую в конце концов получил только гнилые яблоки.

— Ну и достанется тебе дома от жены! — сказал англичанин. — Да она с тебя голову снимет.

— Не снимет, а обнимет, — возразил крестьянин. — Моя старуха всегда говорит: «Что муж ни сделает, то и хорошо!»

— Давай поспорим, — предложил англичанин. — Ставлю бочку золота.

— Хватит и мерки, — сказал крестьянин. — Я со своей стороны могу поставить только мерку яблок да себя со старухой в придачу. А этого хватит с лихвой.

— Согласны! — вскричали англичане.

Подали повозку кабатчика: на ней разместились все — англичане, старик и гнилые яблоки. Повозка тронулась в путь и наконец подъехала к дому крестьянина.

— Доброго здоровья, мать!

— И тебе того же, отец!

— Ну, лошадь я сменял.

— На этот счет ты у меня дока, — сказала старуха и бросилась обнимать мужа, не замечая ни мешка с яблоками, ни чужих людей. *Женщины! Учитесь тому, как следует встречать мужа, даже если он где-то задержался. К мужчинам это тоже относится.— М. Л.)*

— Лошадь я выменял на корову.

— Слава Богу, — сказала жена. — Теперь у нас на столе заведется и молоко, и масло, и сыр. Вот выгодно обменял!

— Так-то так, да корову я обменял на овцу.

— И хорошо сделал, — одобрила старуха, — всегда-то ты знаешь, как лучше сделать. Для овцы у нас корму хватит. И мы будем пить овечье молоко да овечьим сыром лакомиться; из ее шерсти свяжем чулки, а то и фуфайки! С коровы шерсти не соберешь: в линьку она и последнюю растрясет. Какой ты у меня умница!

— Так-то так, да овцу я отдал за гуся.

— Ах, отец, неужто у нас и вправду будет гусь ко дню святого Мартина? Уж ты всегда стараешься меня порадовать! Вот хорошо придумал. Гусь, хоть его паси, хоть не паси, все равно разжиреет к празднику.

— Так-то так, да гуся я сменял на курицу, — сказал старик.

— На курицу? Вот удача-то! — воскликнула старуха. — Курица нам нанесет яиц, цыплят выведет — глядишь, у нас полный курятник. Мне давно хотелось завести курочку.

— Так-то так, да курицу я отдал за мешок гнилых яблок.

— Дай-ка я тебя расцелую! — воскликнула старуха. — Вот спасибо, так спасибо! А теперь вот что я тебе расскажу: когда ты уехал, надумала я тебе приготовить обед повкуснее — яичницу с луком. Яйца у меня как раз есть, а луку нет. Пошла я тогда к учителю: я знаю, лук у них есть, но жена у него скупая-прескупая, хоть и притворяется доброй, вот я и попросила у нее взаймы луковку. «Луковку? — переспрашивает она. — Да у нас в саду ничегошеньки не растет. Я вам и яблочка гнилого дать не могу». А вот я теперь могу дать ей целый десяток гнилых яблок. Да что десяток! Хоть весь мешок одолжу. Ну и посмеемся мы над учительницей! — И жена поцеловала мужа прямо в губы.

— Вот это здорово! — вскричали англичане. — Как ей ни туго приходится, она всем довольна. Для такой и денег не жалко.

Тут они расплатились с крестьянином: ведь жена с него головы не сняла, а, напротив, крепко его обняла. Целую кучу золота ему дали!

Да, если, по мнению жены, муж ее умней всех и что он ни сделает, то и хорошо — это всегда ей на пользу.

Вот тебе и вся сказка. Я слышал ее еще в детстве. Теперь ты тоже ее услышал и узнал: что муж ни сделает, то и хорошо.

Но вернемся к нашей задаче. Возвратить мужа (жену) можно, написав письмо к свекрови (теще). Вот примерный текст письма к свекрови.

«Дорогая мамочка! (Или по имени отчеству. Все зависит от конкретной ситуации.)

К сожалению, мой муж и ваш сын оставил меня. Правильно сделал. Я благодарна ему за те годы счастья, которые он мне подарил, но я их не ценила. Благодарна я также и вам за ваши ценные замечания, к которым я, к сожалению, не всегда прислушивалась.

Я его потеряла безвозвратно. Теперь, после того что я наделала, его не вернешь. Но я не хотела бы потерять вас и не хотела бы, чтобы наши дети и ваши внуки потеряли бабушку. Не позволите ли вы мне хоть иногда посещать вас, беседовать с вами и пользоваться вашими советами? Если вы мне в этом откажете, претензий у меня к вам никаких не будет. Я заслужила отвержение, но все же надеюсь на принятие.

Женя».

Возвратить мужа (жену) можно и с помощью детей.

К сожалению, находящиеся в конфликте родители используют ребенка как орудие давления на супруга, а сам ребенок становится как бы арбитром в их спорах. Роль судьи вообще тяжела. Очень трудно быть беспристрастным. Ведь иногда тот, кого ты должен осудить, тебе симпатичен как человек, а тот, кого ты по закону должен оправдать, вызывает омерзение. И все же судья должен всегда действовать в соответствии с законом. Поэтому я никогда не завидую судье и никому не советую быть судьей, даже в бытовых спорах. Всегда приобретешь врага.

Ребенку же выбрать, кто лучше — мама или папа, практически невозможно. Даже собаки в аналогичных ситуациях не выдержива-

ли (опыты И. П. Павлова). Собаку обучали отличать круг от эллипса. Потом эллипс приближали по форме к кругу, и у собаки наступал невротический срыв, который потом лечили микстурой брома с кофеином. Ребенку нужна мама и нужен папа. Тот, кто хочет привлечь ребенка на свою сторону, должен помнить, что осуждая своего партнера, он, согласно принципу сперматозоида, воспитывает у ребенка к нему симпатию.

А теперь пример.

Он был видным спортсменом и большую часть времени проводил в разъездах на соревнованиях и сборах. Когда он ушел из большого спорта, между ним и женой начались ссоры, и жена поставила вопрос о разводе. У них была дочь 14 лет. И супруги перед ней обливали друг друга грязью (при этом обосновывая свое решение о разводе, муж обвинял ее в том, что она хочет разбить семью и оставить ребенка без одного из родителей). Девочка была на грани нервного срыва, так она хотела, чтобы папа и мама были вместе. Он хотел сохранить брак и пришел ко мне на консультацию. Мы написали амортизационное письмо жене и дочери.

Вот это письмо.

«Оля!

Прости меня за то, что я плохо говорил о твоей маме. Она — чудесный человек. Очень жаль, что я не смог вести себя так, чтобы она осталась со мной. Я рад, что ты, несмотря на все мои разговоры, продолжаешь относиться хорошо и к маме, и ко мне, хотя, как я теперь понимаю, я этого не заслуживаю. Тебе лучше заняться вплотную своими делами и выйти из нашего конфликта. Я вижу, как тебе сейчас тяжело. Ты уже взрослая. В случае развода ты сама должна решить, с кем жить. Может быть, лучше тебе остаться с мамой. Она — достойная женщина, только мне не удалось сделать так, чтобы соответствовать ее требованиям. А главное, тебе следует извлечь из всего этого опыт, чтобы, когда придет время выходить замуж, ты не выбрала бы себе такого недостойного человека, как я.

Твой папа».

Дочь вскоре решительно стала на сторону отца. Потом психологическую подготовку проходили у меня и жена и дочь. Брак был сохранен. Думаю, что ты и без моих разъяснений видишь неумолимое и четкое действие принципа сперматозоида.

Как расстаться с человеком, который удерживает тебя возле себя силой

С такой просьбой обращались ко мне женщины, когда убеждались, что связались не с тем, с кем надо, и мужчины, которые уже не могли жить со своими женами или поддерживать отношения с

любовницами, но не могли их бросить из-за их шантажных действий (угрозы самоубийства, выдачи коммерческой тайны и пр.).

Поясню на конкретном примере.

Он — известный адвокат, весьма уважаемый в профессиональной среде. У него были некоторые сексуальные проблемы с женой, с которой он неплохо прожил 20 лет. На свою секретаршу как на женщину он не смотрел и не поддавался на ее провокации в этом плане. Ее работой был очень доволен. Во время одной из командировок они все же оказались в одной постели. Он ею увлекся и ушел из семьи. Но когда они стали жить вместе, то он почувствовал себя словно зажатым в тиски. И любая попытка вести себя свободно (так, как он привык, когда был с женой) приводила к тому, что тиски сжимались все сильнее. Возлюбленная осыпала его оскорблениями, называя его изменщиком, предателем, скупцом, трусом, говорила, что все его жизненные успехи связаны с ней («Я сижу, как цветочек, и привлекаю клиентов»), а он испортил ей жизнь. Часто стали предъявляться материальные претензии, хотя раньше она всем была довольна и даже восхищалась...

Так жить было невозможно. Он перестал с ней работать, вернулся в свою семью и еще раз убедился в душевном величии своей супруги. Но преследования со стороны бывшей возлюбленной продолжались. Он не был ей врагом и помогал ей материально. На какое-то время она затихала, но затем атаки возобновлялись. Она бросала ему деньги в лицо, постоянно угрожала самоубийством, местью («Нам вдвоем на этой земле нет места»). Все это, конечно, были истерические штучки. Но ведь когда человек шантажирует, он нечаянно может сделать то, чем грозился. Расставаться надо было тихо.

И было написано следующее амортизационное письмо.

«Клава!

Я много думал все это время. Ты права: я изменщик, предатель, скупец, трус, все мои жизненные успехи связаны с твоей деятельностью, ты сидела, как цветочек, и привлекала клиентов, без тебя я бы уже давно разорился, а я испортил тебе жизнь.

Я тебя очень люблю, ценю и не могу позволить, чтобы моя любимая жила с изменщиком, предателем, скупцом и человеком, который не может сам, без помощи женщины, вести свои дела. Я буду исправляться. И когда я избавлюсь от предательского поведения, стану щедрым, храбрым, деловым, тогда вернусь к тебе и мы заживем достойной жизнью.

В случае необходимости только обратись ко мне, и любую посильную помощь ты от меня получишь. Сам я предлагать тебе ничего не буду, так как из-за своей глупости я все время делаю не то, что тебе хочется: например, я дал тебе деньги, а ты мне их швырнула в лицо. Я не хочу больше тебя расстраивать.

Желаю тебе счастья.

Володя».

Не буду описывать детали этого «развода». Потом мой подопечный уже освоил принцип сперматозоида (а он и лежит, как ты понял, в основе письма) и при встрече каждый раз повторял ей, как трудно изменить себя, стать честным, храбрым и пр. Конечно же, она его хвалила. Он благодарил ее за снисходительность, но говорил, что до исправления еще долго. Но самое главное, он не поддавался на сексуальные провокации и не рассказывал о своих текущих делах. Она о них узнавала со стороны. Конечно, злилась, упрекала. Но он все равно ничего ей не говорил: «Стоит ли загружать тебя такими мелочами!» Прошло месяца три. Те дела, которые он начинал с ней, уже завершились. О новых она ничего не знала. Острота ситуации постепенно сгладилась. Она работала в другом месте и, кажется, нашла себе любовника.

Думаю, ты уже вывел алгоритм поведения с человеком, который тебя критикует и тем не менее не хочет от тебя отстать: «Ты меня правильно критикуешь. Я исправляюсь. Когда исправлюсь, мы опять будем вместе».

Как отбить мужа

Следует помнить, что у жены много преимуществ перед любовницей. Раз он с ней прожил некоторое количество лет, значит, что-то хорошее в ней есть, но просто к хорошему быстро привыкаешь и перестаешь это замечать. Вспомни, как ты радовался, когда вселялся в новую квартиру. Сейчас она стала еще лучше. Ты сделал ремонт, поставил новую мебель. А той первой радости уже нет. Вот так и жена. Она, может быть, стала лучше, но он привык к ее хорошим качествам и не замечает их. Однако это не значит, что он в них не будет нуждаться, когда лишится их. А у тебя, дорогая моя разлучница, есть те качества, которых нет у его жены. Вот к этим качествам его и влечет. Подумай, что будет, когда он привыкнет к этим качествам? Он ведь перестанет их замечать! Но если в тебе нет качеств, которыми обладает его жена, он сразу же почувствует себя обделенным, и его потянет назад к жене, ибо нас всегда привлекает то, чего мы не имеем. Поэтому не торопись отбивать. Отбить нетрудно. Трудно удержать. Жены, которые читают этот раздел, наверное, поняли, что им нужно делать: не удерживать мужа, познакомиться с соперницей и наработать те качества, которые есть у нее.

Посмотри на рис. 3.1, *а*. Слева— это жена. Ее положительное свойства внизу и им уже не замечаются, но их больше, рядом — это ты. Твои положительные качества наверху (и именно они привлекают его к тебе). А теперь посмотри на рис. 3.1, *б*. Когда он уйдет к тебе, твои положительные качества рано или поздно опустятся вниз. А есть ли у тебя те положительные качества, которые имеются у его

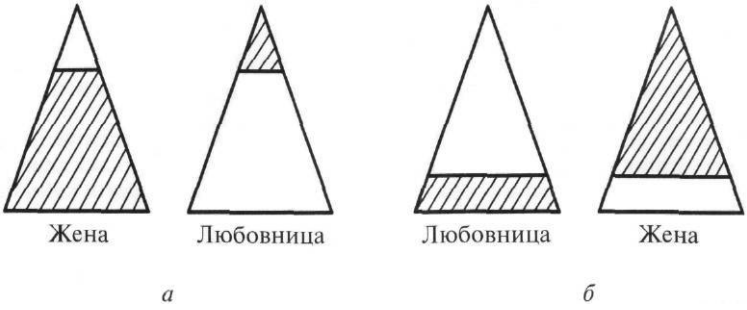


Рис.3.1

жены и которые он не замечал, но моментально вспомнит о них и заметит их отсутствие у тебя? И знаешь ли ты себя? Есть ли у тебя то, что заполнит пустоту наверху после того, как опустится вниз то, что привлекало его в тебе и понравится ли ему то, что всплывет наверх?

Помни, что если он смог бросить жену с трудом, то тебя ему бросить будет гораздо легче, ибо он уже приобрел опыт! Так что крепко подумай. Нет, я тебя не отговариваю, а просто показываю, что тебя ждет.

И, дорогие мои разлучницы, не обижайтесь, что кое-что я написал и для жен. Жены, как правило, психологией не занимаются, пока их не бросили. Принципа сперматозоида не применяют. Мужей пытаются вернуть упреками, толкая их к вам. Истина еще никогда не приносила вреда. Что делать? «Так есть», — как говорил один мой латышский друг. Конечно, потом они придут к психологу, но к этому времени он уже будет у вас.

Но займемся отбиванием.

Прежде всего давай ему полную волю. Ни одного упрека! Пока вы встречаетесь, кое-что положительное уже опустится вниз, а кое-что всплывет, когда он решит порвать с тобой или ты сама по неосторожности своими упреками вынудишь его уйти.

Вот тогда и придет время писать ему амортизационное письмо.

«Николай!

Ты правильно делаешь, что не хочешь больше встречаться со мной. Зачем разбивать семью и нарушать отлаженную жизнь? Да и я уже не так молода, не очень хорошо выгляжу, у меня уже не очень стройная фигура, я не очень хорошо веду хозяйство и не могу так хорошо ухаживать за тобой, как твоя жена. А хорошие интимные отношения не самое главное в жизни. Без этого можно обойтись. А помощницу в делах ты сможешь себе найти.

Пишу это не для того, чтобы ты вернулся, а для того, чтобы поблагодарить за счастье, которое ты мне дал, и попросить прощения, что не смогла ответить тем же. Теперь я понимаю, как тебе было тяжело со мной. Теперь я

понимаю, что ты меня не любил, а просто жалел. Не любить — и так хорошо относиться! Большое тебе спасибо.

Говорят, что время лечит, хотя пока мне в это трудно поверить. Но ты обо мне не волнуйся. Я постараюсь успокоиться и жить счастливой жизнью, если, конечно, это возможно.

Но одна просьба у меня к тебе есть. Скажи мне, какие качества мне необходимо приобрести, а от каких избавиться для того, чтобы понравиться такому мужчине, как ты, и удержать его. Я понимаю, что такого, как ты, уже не встречу, но если попадется хоть немного похожий на тебя, я уже не упущу своего шанса.

Желаю тебе счастья.

Зоя».

Ты сейчас скажешь, что это письмо почти не отличается от письма брошенной жены. Конечно! Ведь принцип сперматозоида один. Но он соответствует нашему внутреннему устройству и действует во всех случаях и на всех без исключения, осознаем мы это или не осознаем. И уж если тебе не удастся вернуть любимого физически, то душу его ты завоюешь. И что уж точно, так это то, что в процессе этой работы ты как личность вырастешь и сохранишь самоуважение, а также уважение со стороны умных людей (да и не очень тоже). Ведь ты ведешь себя благородно: возвращаешь мужа в семью. А в следующий раз, приобретя опыт, уже не упустишь свой шанс.

Как женить на себе

Эта задача возникает тогда, когда встречаются долго по полной программе. Он холостяк, она не замужем. Но женитьбу и даже совместное проживание он откладывает, хотя иногда у нее ночует. Такие отношения ее не устраивают. Она даже согласна только на совместное проживание, но он и на это не идет. Ситуация встречается довольно часто.

А теперь конкретный пример.

Он спортсмен, она медсестра, которая обеспечивает ему обследование, а если надо, лечение. Обслуживает соревнования, если они проходят в Ростове, иногда даже выезжает с ним. Связь продолжается три года. Время от времени она ставит вопрос ребром. Он перестает к ней ходить, потом они как-то мирятся, потом она опять ставит вопрос ребром... Когда он в очередной раз перестал к ней ходить, она и обратилась ко мне за консультацией.

Через некоторое время по моему совету она начала учиться на подготовительных курсах, чтобы потом поступить в медицинский институт. В их отношениях был один характерный момент: он обвинял ее в том, что она препятствует ему встречаться с друзьями. Вот этот нюансик мы и вставили в письмо.

И вот что получилось.

«Сергей!

Мы уже не встречались два месяца, и я теперь многое поняла.

Ты правильно делаешь, что не хочешь больше встречаться со мной. Зачем иметь дело с женщиной, которая хочет разлучить тебя с друзьями? Да и я уже не так молода, не очень хорошо выгляжу, у меня уже не очень стройная фигура, я не очень хорошо веду хозяйство, а хорошие интимные отношения не самое главное в семейной жизни. Да и какая я тебе помощница в твоих делах?

Пишу это не для того, чтобы ты вернулся, а для того, чтобы поблагодарить за счастье, которое ты мне дал, и попросить прощения, что не смогла ответить тем же. Теперь я понимаю, как тебе было тяжело со мной. Теперь я понимаю, что ты меня не любил, а просто жалел. Не любить — и так хорошо относиться! Большое тебе спасибо.

Говорят, что время лечит, хотя пока мне в это трудно поверить. Но ты обо мне не волнуйся. Я постараюсь успокоиться и жить счастливой жизнью, если, конечно, это возможно.

Но одна просьба у меня к тебе есть. Скажи мне, какие качества мне необходимо приобрести, а от каких избавиться для того, чтобы понравиться такому мужчине, как ты, и удержать его. Я понимаю, что такого, как ты, уже не встречу, но если попадется хоть немного похожий на тебя, я уже не упущу свой шанс.

Желаю счастья.

Нина».

Естественно, он к ней вернулся. Все было великолепно. Когда он уходил утром, она поблагодарила его... и больше ничего не сказала. Даже не спросила, когда он придет. Он очень удивился и спросил, почему она не интересуется, когда будет следующая встреча, и получил ответ: «Когда бы ты ни пришел, я буду тебе рада, но я не хочу, чтобы на тебя из-за меня обижались твои друзья. График моей работы и учебы ты знаешь. Все остальное время я дома».

В этот же вечер он был у нее. После радостных восклицаний она тут же спросила, а не обидятся ли на нее и на него его друзья. Месяца через два он перевез к ней свои вещи.

Как снять начальника

Многие, когда хотят снять начальника, ругают его. Те, кто знают принцип сперматозоида и вытекающие из него правила, хвалят своего начальника равным ему по должности и ругают начальника своего начальника.

Вот какое письмо пришло в одно из министерств.

«Дорогой товарищ министр!

Просим защитить нашего начальника цеха от происков директора завода, который хочет расправиться с ним. А он никаких недостатков, кроме того, что он пенсионного возраста, не имеет. Так, директор завода обвиняет нашего начальника цеха в том, что он не дает ходу рационализаторам, не поощряет

инициативу и т. д. А если он был груб с Н., так тот его довел (естественно, Н. — один из самых толковых и сильных работников).

Просим приехать, на месте и разобраться. Снимать надо не нашего начальника цеха, а директора завода. Если мы будем разбрасываться такими кадрами, как наш начальник цеха, то ничего хорошего не будет.

Коллектив работников цеха».

Естественно, никто начальнику цеха не поверил, что он не подговаривал коллектив написать это письмо. Была создана комиссия, которая вскрыла еще больше недостатков, чем было указано в письме, и начальника цеха уволили.

Я еще много мог бы рассказать об амортизационных письмах, но мой редактор посоветовал мне на этом закончить раздел, потому что уже и в том, что написано, я то и дело повторяюсь (правда, в ряде случаев я пошел на это осознанно, о чем и говорил в самом начале книги), и дальше уже просто будет скучно читать. Да и читатель мой — человек умный. Что я не описал, он додумает сам. Ведь я из мыслей готовлю не котлеты, для которых все нужно несколько раз перемолоть, а бифштекс. По крайней мере стараюсь. Если же у тебя возникнут вопросы, напиши мне или приходи на мои тренинги.

4. Воспитание детей

Здесь я опишу, как удалось моим подопечным, используя принцип сперматозоида, перевоспитать своих детей или хотя бы добиться некоторых положительных результатов. Почитай их рассказы.

Как я отучал своего сына кричать

Когда моему сыну было лет семь, при всех недоразумениях он поднимал крик. Я его уговаривал, приказывал, требовал, угрожая. Но все было бесполезно. Тогда я решил использовать принцип сперматозоида. Однажды когда сын поднял крик, я стал кричать тоже, но не на него, а что-то свое. Кричал я намного громче, чем он, ибо нас на психологических тренингах этому учили тоже. Дело было летом, и окна у нас были открыты, а жили мы на втором этаже. Сын, услышав мой крик, набросился на меня и потребовал, чтобы я прекратил кричать, так как во дворе все могут услышать. Я послушался его. Еще несколько раз мне пришлось повторить это, и с криками у нас было покончено.

Как я приучил своих детей к чтению

Эта проблема часто бывает центральной в воспитании детей. Каких только советов я не выслушал, что только не предпринимал! Выручил принцип сперматозоида. Я по вечерам стал сыновьям подолгу читать интересные книги, а главное, книги гениальных авторов: Гомера, Шекспира, Пушкина и др. Ес-

тественно, я выбирал для чтения доступные для них места. С удивлением (да, недооцениваем мы наших детей!) я отметил, как тонко они все понимали, хотя одному было девять, а другому двенадцать. Кстати, мне самому такие чтения принесли большую пользу. Некоторые вопросы, которые они мне задавали, показали, что они более свежо и правильно воспринимают эти произведения. Затем во время чтения я стал делать паузы и якобы искать нужный текст. Они меня торопили. Я говорил, что выпускаю те места, которые им еще рано читать. Я запретил читать эти места и даже назвал страницы, которые нельзя читать. Конечно, эти места были ими прочитаны.

Иногда я в их присутствии читал книгу, желая, чтобы они тоже прочитали. Они интересовались, что я читаю. Я говорил, что им эту книгу читать еще рано и прятал ее так, чтобы они ее нашли. Так мне удалось руководить чтением своих детей. Когда один из моих сыновей потом стал встречаться с девушкой, с которой у меня сложились хорошие отношения, она призналась мне, что даже не представляла, что в наше время мальчики могут быть такими начитанными.

Как я научил своего сына грамотно писать

Мой сын неплохо учился по всем предметам, но грамматика у него хромала. В шестом классе оказалось, что у него может быть годовая двойка. Упреки и угрозы типа «Откуда у тебя руки растут?», «Что из тебя выйдет?», «Дворником станешь!», «Посмотри, как учились твои родители!» эффекта не давали. Невозможно было заставить его хотя бы раз проверить написанное. Нас с женой вызывали в школу. После очередной «накачки» дело только ухудшалось.

Пройдя психологический тренинг, я решил использовать принцип сперматозоида. Переписал его текст с его ошибками, да еще и своих подбавил и заявил ему, что я могу писать без единой ошибки и готов заплатить ему 10 копеек (дело было в «застойные» времена) за каждую ошибку, которую он у меня найдет. Мы заключили пари в присутствии жены и младшего сына по всем правилам ребят нашего двора. Никогда я не видел, чтобы сын работал с таким энтузиазмом! На предложение воспользоваться школьным орфографическим словарем он ответил категорическим отказом. Он взял большой словарь на 102 тысячи слов и проверил каждое слово, даже предлоги. Ошибок было много. Как только он находил ошибку, он тут же произносил что-то вроде: «Папа, я удивляюсь, как тебе дали аттестат зрелости вообще, да еще и с медалью?», «Откуда у тебя руки растут?», «Что за почерк?», «Как тебя еще на работе держат?!» Держался он важно. На лице было брезгливо-снисходительное выражение. Жена утверждала, что это была моя копия. Честно говоря, я себе не понравился. Но было поучительно видеть себя со стороны.

Я с ним честно рассчитался и набросился на изучение правил общения. Я стал перепечатывать тексты. Естественно, делал ошибки и просил сына их исправлять. Заодно сын изучил правила общения. Если бы я его насильно заставлял их учить, как вы думаете, у меня что-нибудь вышло бы? Постепенно грамотность у сына стала улучшаться. Месяца через три проблема была ликвидирована, да и поведение в школе стало лучше. Когда он поступал в институт, репетитора по русскому языку мы не нанимали. Так изучение психологии принесло материальную выгоду.

Но главное не в деньгах. Отношения с сыном у меня улучшились и приняли характер сотрудничества, да и в семье стало спокойнее. Сын стал со мною более откровенным. Согласитесь, это большое достижение.

Но дальше мы сблизились еще больше. Как-то он попросил деньги на карманные расходы. Я предложил ему заработать их самому, так как в семье свободных денег не было. Он согласился, но сказал, что не знает, как найти работу. Я пользовался услугами машинистки и предложил эту работу делать ему с теми же условиями оплаты: 50 копеек одна страница при трех исправленных ошибках и 70 копеек, если нет ни одной ошибки. С большим трудом в течение месяца он заработал 15 рублей, купил какую-то игрушку, которая сломалась на следующий день. Я удержал жену от ненужных нотаций. Сын очень переживал, но не заплакал, а с глубоким вздохом сказал: «Надо же! Сколько вкалывал, а купил какую-то ерунду». Так я в дальнейшем был избавлен от мопедов, «фирмы», магнитофонов. Нет, кое-что у него есть, но в рамках наших материальных возможностей.

Как я приучила свою дочь к ведению домашнего хозяйства

Я воспитывала дочь одна, без отца и старалась, чтобы она этого не чувствовала. Опекала ее и все делала по дому сама.

Но в 13 лет она вышла из повиновения. Стала отказываться от занятий в музыкальной школе, требовала туалеты, которые мне были не по средствам, хотела бесконтрольно пользоваться временем и ничего не делала по хозяйству. Чем больше я ей запрещала, чем больше требовала от нее, тем сильнее она мне сопротивлялась. Добиваться своего мне становилось все труднее и труднее. Когда я познакомилась с принципом сперматозоида, то решила действовать иначе.

После того как разразился очередной скандал по поводу нежелания ходить в музыкальную школу, я пригласила дочь на беседу и сказала ей примерно следующее: «Лена, ты права, я поняла, что ты уже взрослая. С сегодняшнего дня даю тебе полную свободу. Единственная просьба — когда уходишь надолго, сообщай, когда вернешься».

Она согласилась, не зная, что ее ждет. В тот же день она пошла к подруге и вернулась поздно. Когда она пришла домой, я уже была в постели. Она попросила покормить ее, а я предложила ей взять еду самой. Хлеба в доме не оказалось. Я сослалась на то, что не успела, как это раньше делала она. Дочь стала меня упрекать, что я ее не люблю, что я плохая мать, и т. п. Мне было трудно, но я соглашалась со всеми ее утверждениями. Потом я сама сказала, что ей с матерью не повезло. В такой борьбе, где я все время уступала, прошло месяцев семь. Не буду говорить, во что превратилась наша уютная квартира. В конце концов без всяких наставлений дочь взяла инициативу в свои руки и распределила обязанности по дому. Мне была отведена роль поварихи: «Мама, ты лучше готовишь».

На ее долю выпала уборка квартиры, ходила она также за мелкими покупками. Большую стирку мы делали вместе. Постепенно у нее наладились отношения с подругами в классе. Она стала спокойней, уверенней в себе. Через год нашла себе работу в кооперативе, который делал игрушки. Я ей помогала. Появились деньги, и решился вопрос с ее гардеробом. Летом мы

купили на заработанные ею деньги путевку в лагерь. Я заметила, что после возвращения из лагеря дочка села за пианино. Она мне рассказала, что в лагере она подружилась с парнем из другого города. Договорились переписываться и встретиться на следующий год, а может быть, и раньше. Так к моей дочери пришла первая любовь. Мне было приятно, что я была первой и, кажется, единственной, с кем она поделилась любовными переживаниями. Если бы я не применила принцип сперматозоида, вряд ли я смогла мы стать дочери подругой.

Как я отвадил сына от нежелательной сексуальной партнерши

Мой сын в возрасте 15 лет, всегда примерный мальчик, серьезный, активный, внешне выглядевший значительно старше своих лет, занимающийся в спортивной школе и подающий большие надежды как спортсмен, неожиданно увлекся девушкой 20 лет. Он стал поздно возвращаться домой, пропускать тренировки, хуже учиться в школе. Девушка, с которой он встречался, имела большой сексуальный опыт и пользовалась такой репутацией, которая не радовала родителей. Сын же говорил, что любит ее, что он уже взрослый и знает, что ему делать. (*Знающий принцип сперматозоида уже понимает, что чем интенсивнее проводилась работа против девушки, тем сильнее парня к ней влекло. — М. Л.*) Жена постоянно рыдала, я был подавлен: мне надо было скоро уходить в плавание, а жену пришлось положить в клинику.

Знакомство с принципом сперматозоида меня вдохновило, и вот что я сказал сыну: «Сынок, прости, что мы вмешиваемся в твою жизнь. Мы прозевали, что ты уже вырос. Ты действительно больше понимаешь в жизни и благороднее нас. И любить можешь лучше. Действительно, какое имеет значение, что она старше тебя и имеет сексуальный опыт? Так даже лучше. Зачем тебя связываться с неопытной девчонкой, которую еще учить и учить и неизвестно, что еще получится? Да и как она, такая неопытная, сможет оценить тебя? Другое дело та, с которой ты сейчас встречаешься. Учить ее не надо, и она, сравнив тебя с другими мужчинами, которые у нее уже были, смогла оценить тебя, понять, какой ты хороший. Можешь поступать как хочешь».

Надо было видеть лицо сына. Тем не менее он сказал мне, что переходит жить к этой девушке, и ушел. Но через три дня он вернулся домой, и наши отношения окончательно наладились.

Как я приучил сына стирать

Когда я стал заниматься психологией общения и познакомился с принципом сперматозоида, меня стала очень волновать бытовая неприспособленность сына. Ему было уже 10 лет, но он не умел стирать, готовить, гладить, пришить пуговицу и т. д., а главное, и не хотел этому учиться. Он даже не мог без напоминаний сменить грязную рубашку на чистую. Со скандалами всего этого от него добивалась жена. Я прошел службу в армии и понимал, что если так пойдет дальше, то в армии ему будет туго. Убедить жену в этом я не мог.

Но не было бы счастья, да несчастье помогло. У жены тяжело заболела сестра, которая жила в другом городе, и жене на месяц пришлось уехать ухаживать за ней. Мы с сыном остались на хозяйстве. Естественно, я перестал его вести и следить за сыном, меняет он рубашки или нет. Вернее, я следил, но не вмешивался. Он проходил неделю (!) в белой рубашке, не меняя ее. В субботу он попросил, чтобы я ему ее постирал. Я дал согласие сделать это после того, как закончу свои дела, и попросил, чтобы он налил в тазик воды, потом велел ему бросить туда ложку стирального порошка, потом положить туда рубашку и т. д. Так, пройдя через все этапы, он постирал сам. Когда сын лег спать, я посмотрел, как он это сделал. Вы знаете, в принципе неплохо. Я ее немного достирал, а утром сказал, что рубашку он постирал лучше, чем мама, и зря ей он доверяет такую ответственную работу.

Можно было бы привести еще много примеров, но зачем? Ведь главное — это понять, принять, уверовать и следовать правилам, вытекающим из принципа сперматозоида. При использовании моего подхода вначале будет хуже, зато потом можно добиться желаемого результата, который останется неизменным и не потребует от тебя эмоциональных затрат и волевых усилий. *Но ухудшение неизбежно!* Это как в шахматной комбинации, где вначале жертвуешь пешку, потом слона и ладью, а затем и ферзя, а тогда уже появляется возможность конем поставить мат. Но если комбинация не будет до конца проведена, все жертвы окажутся бессмысленными.

Поэтому считаю своим долгом предупредить, дорогой мой читатель. Если у тебя нет твердого убеждения в правильности своих действий, — если ты не доведешь дело до конца и снова вернешься к стилю подавления, то лучше и не начинай. Это действительно очень трудно.

А что тебя может ожидать, видно из следующего примера.

Моя приятельница, очень опытный терапевт, чьими консультациями я пользовался, разошлась со своим мужем. Она перенесла это более или менее спокойно и достойно. Оставшись одна в возрасте 28 лет с пятилетней дочкой, она приняла решение не иметь больше дело с мужчинами и смысл своей жизни видела в воспитании дочери. Я предупредил ее, что через 10 лет у нее будут проблемы в отношениях с дочерью и она обратится за помощью ко мне, но переубедить ее не удалось. Воспитывала она дочь в стиле запретов. Дочь видела возле себя только взрослых женщин — бабушку, мать и ее подруг-неудачниц. Когда у дочери наступил момент полового созревания и ее стало тянуть к мальчикам, удерживать дома ее стало очень трудно. И вот моя приятельница, как я и предсказывал, обратилась ко мне. Дочери тогда было 15 лет.

Я, естественно, порекомендовал снять все запреты. Мать с тревогой заметила, что дочь может пойти по рукам. Я согласился, но добавил, что сейчас ее дочь пойдет по рукам 15-летних, а если ей удастся удержать дочь еще года два, та пойдет по рукам 20—30-летних.

В общем, вняла она моим рекомендациям. И ее дочь, как и ожидалось, пошла по рукам своих одноклассников. При редких встречах моя приятельница смотрела на меня с немым упреком. Так продолжалось около года. Но

когда дочь стала учиться в выпускном классе, она попросила мать нанять репетитора. Все мальчики сразу же закончились. Девушка поступила в университет, который вскоре окончит. Недавно она вышла замуж. С мужем живет хорошо. А я теперь таких рекомендаций и при индивидуальном консультировании не даю, но рассказываю о них на лекциях и в книгах.

Дорогой мой читатель!

У меня есть и более сложные технологии налаживания взаимоотношений родителей и детей, но все они вытекают из одного принципа — принципа сперматозоида. Думаю, теперь ты и сам сможешь их разработать и применить в конкретной ситуации. Но если ты считаешь, что этому надо посвятить отдельную книгу, пиши мне. Расскажи и о своем опыте воспитания детей с использованием принципа сперматозоида. Так ты станешь соавтором книги по воспитанию детей.

5. Как помочь человеку в горе

Мне как психотерапевту часто приходится иметь дело с людьми, находящимися в депрессии, тяжелой тоске. Иногда это состояние является симптомом психического заболевания с наследственной отягощенностью, например, маниакально-депрессивного психоза. Какие здесь могут быть слова? Здесь человека следует лечить медикаментозными средствами, в частности антидепрессантами. Но чаще депрессия связана с реальными причинами. Никто из нас не застрахован от имущественных потерь, неприятностей по службе и в личной жизни. Кое-чего можно избежать, но совсем безбедно прожить невозможно. Каждый из нас несет тяжелые потери — потери самых близких людей. Практически закономерно каждый из нас теряет родителей. К сожалению, нередко у некоторых гибнут дети. Хорошо, если повезет, и ты умрешь раньше своей половины, а если не повезет, то придется пережить и смерть супруга (супруги). Чаще такую трагедию переживают женщины. Так вот, сейчас речь пойдет о горе, которое возникает после гибели самых близких людей. Его следует уметь перенести самому и уметь помочь ближнему.

Мои наблюдения показывают, что чаще вместо психологической помощи люди добивают своих близких общими фразами типа: «Время лечит», «Возьми себя в руки, что ты разнюнился как ребенок?» Знающие принцип сперматозоида никогда так поступать не будут. От этих фраз становится только хуже, ибо в момент горя человек считает, что его горе будет длиться вечно. Когда ему советуют взять себя в руки, ему становится еще хуже, ибо в руках он себя уже держал, а фраза о том, что ты разнюнился, больше напоминает оскорбление.

Чего не избежать ни одному человеку, так это потерь и страданий. Но, как говорил В. Франкл, *в горниле страданий выковывается личность.* Конечно, следует сделать все, чтобы избежать горя, но если уж такое случилось, следует его достойно вынести. Какое бы несчастье ни произошло с человеком, у него всегда есть возможность выбора. Даже в концентрационном лагере, где условия жизни были нечеловеческими, как это наблюдал все тот же В. Франкл, одни становились свиньями, а другие святыми.

Ведя беседу о горе, связанном с потерями близких людей, я буду ссылаться на Э. Линдеманна.

Симптомы горя

У большинства людей, которые находятся в горе, отмечаются периодические приступы физического страдания, длящиеся от 20 минут до часа (спазмы в горле, припадки удушья с учащенным дыханием, постоянная потребность вздохнуть, чувство пустоты в желудке, потеря мышечной силы), и интенсивное субъектное страдание (напряжение или душевная боль). Горюющие замечают, что очередной приступ наступает раньше обычного, если их кто-нибудь навещает, если им напоминают об умершем или выражают сочувствие. У них наблюдается стремление избавиться от этого состояния, поэтому они отказываются от контактов с окружающими и стараются избегать любых напоминаний об умершем.

Учти это, если идешь навещать горюющего человека. Вспомни принцип сперматозоида и не напоминай ему о потере или старайся поговорить о чем-нибудь другом. Приведу основные признаки, по которым можно судить, что человек находится в горе.

У человека, находящегося в горе, наблюдаются и некоторые изменения сознания. Возникает чувство нереальности, ощущение увеличения эмоциональной дистанции, отделяющей его от других людей (иногда они выглядят призрачно или кажутся маленькими) и сильная поглощенность образом умершего. Одному пациенту казалось, что он видит свою погибшую дочь, которая зовет его из телефонной будки. Он так был захвачен этой сценой, что перестал замечать окружающее, особенно же на него подействовала та ясность и отчетливость, с которой он услышал свое имя. Некоторых пациентов очень тревожат подобные проявления горя: им кажется, что они начинают сходить с ума.

Многих пациентов охватывает чувство вины. Человек, которого постигла утрата, пытается отыскать в событиях, предшествующих смерти близкого, доказательства того, что он не сделал для умершего всего, что мог. Он обвиняет себя в невнимательности и преувеличивает значение своих, даже малейших, оплошностей.

Вот тут-то и можно ему сказать, что он не Бог, что только Бог может все предвидеть, все предусмотреть и все сделать. Некоторым это помогает.

Кроме того, у человека, потерявшего близкого, часто наблюдается утрата теплоты в отношениях с другими людьми, тенденция разговаривать с ними с раздражением и злостью, он требует, чтобы его не трогали, причем все это сохраняется, несмотря на усиленные старания родных и друзей поддерживать с ним теплые дружеские отношения.

Это чувство враждебности, необъяснимое для самих пациентов, очень беспокоит их и тоже принимается за признак наступающего сумасшествия. Они стараются сдержать враждебность, и в результате у них часто вырабатывается искусственная натянутая манера общения.

Учти это и лишний раз не лезь к горюющему со своим участием. Оно ему не нужно. Лучше уж попроси, чтобы он что-нибудь сделал для тебя. Может быть, это его отвлечет. Но и тут нужно проявлять осторожность.

Заметные изменения претерпевает также повседневная деятельность человека, переживающего тяжелую утрату. Они состоят не в задержке речи или действий, наоборот, в речи появляется торопливость, особенно когда разговор касается умершего; пациенты становятся непоседливыми, совершают бесцельные движения, постоянно ищут себе какое-нибудь занятие и в то же время болезненно неспособны организовать свою деятельность. Все делается без интереса. Больной цепляется за круг повседневных дел: однако они выполняются им не автоматически, как обычно, а с усилием, как если бы каждая операция превращалась в особую задачу. Он поражается тому, насколько, оказывается, эти самые обычные дела были связаны для него с умершим и потеряли теперь всякий смысл. Особенно это касается навыков общения (прием друзей, участие в совместных мероприятиях, ведение беседы), утрата которых ведет к большой зависимости скорбящего от человека, который старается стимулировать его активность.

Нередко у пациентов появляются симптомы заболевания или манеры поведения умершего. Сын обнаруживает, что походка у него стала, как у умершего отца. Он смотрит в зеркало, и ему кажется, что он выглядит как умерший. Интересы могут сместиться в сторону деятельности умершего, и в результате пациент может посвятить себя делу, не имеющему ничего общего с его предыдущими занятиями.

Но горе не может быть вечным и постепенно, даже если не вмешиваться, проходит. Нередко неумелое вмешательство извне только утяжеляет его течение.

Нормальные реакции горя

Продолжительность реакций горя определяется тем, насколько успешно индивид осуществляет работу горя: выходит из состояния зависимости от умершего, вновь приспосабливается к окружающему миру, в котором потерянного лица больше нет, и формирует новые отношения. Одно из самых больших препятствий в этой работе состоит в том, что многие пациенты пытаются избежать сильного страдания, связанного с переживанием горя, и уклониться от выражения эмоций, необходимого для этого переживания. Пациенты должны принять необходимость переживания горя, и только тогда они будут способны смириться с болью тяжелой утраты. Иногда они даже проявляют враждебное отношение к психотерапевту, не желая ничего слышать об умершем и довольно грубо обрывают его вопросы. Но в конечном итоге они решаются на пересиливание горя и отваживаются предаться воспоминаниям об умершем. После этого наступает быстрый спад напряжения, встречи с психотерапевтом превращаются в довольно оживленные беседы, в которых образ умершего идеализируется. Постепенно у пациента проходят опасения относительно приспособления к дальнейшей жизни.

Болезненные реакции горя

Такие реакции наступают в результате искажения нормальных реакций горя. Трансформируясь в последние, они находят свое разрешение.

Если тяжелая утрата застает человека во время решения очень важных проблем или если это необходимо для моральной поддержки других, он может почти или совсем не обнаруживать горя в течение недели или даже дольше. Я наблюдал, как жена поддерживала мужа после гибели их сына. Она была деятельной и активной. Когда мужу стало легче, ее реакция развернулась во всей полноте.

Иногда отсрочка может длиться годы, о чем свидетельствуют случаи, когда пациентов, недавно перенесших тяжелую утрату, охватывает горе о людях, умерших много лет назад. Так, 38-летняя женщина, у которой только что умерла мать, как оказалось, лишь в небольшой степени была сосредоточена на матери; она была поглощена мучительными фантазиями, связанными со смертью ее брата, трагически погибшего 20 лет назад.

Не исключено, что острота сегодняшнего горя представляет сумму теперешней утраты и прошлых неотреагированных неприятностей. Так, один из моих подопечных рассказал мне следующее: «Умер-

ший отец мне снился в течение года. Тогда качество моей жизни было неважным. Смерть матери я перенес гораздо легче. Но в это время я был на подъеме, а качество жизни я оценивал как высокое. Может быть, в том и состоит польза большого горя, что оно вычищает авгиевы конюшни души, загрязненные неотреагированными неприятностями?»

Отсроченные реакции могут начаться после некоторого интервала, во время которого не отмечается никакого аномального поведения или страдания, но в котором развиваются определенные изменения поведения пациента, обычно не столь серьезные, чтобы обращаться к психиатру. Нередко они рассматриваются как поверхностные и имеют пять вариантов:

1. *Повышенная активность без чувства утраты* (скорее даже с ощущением хорошего самочувствия и вкуса к жизни). Предпринимаемая пациентом деятельность носит экспансивный и авантюрный характер, приближаясь по виду к занятиям, которым в свое время посвящал себя умерший.

2. *Появление симптомов заболевания умершего.* Эти симптомы возникают по истерическим конверсионным механизмам.

3. *Возникновение психосоматических заболеваний* (язвенных колитов, ревматоидных артритов, астмы и пр.), лечение которых становится успешным после того, как реакция горя получила свое разрешение после психиатрического воздействия. Данные заболевания надо отличать от симптомов, указанных в п. 2.

4. *Изменение отношения к друзьям и родственникам.* Пациент раздражен, не желает, чтобы его беспокоили, избегает всякого прежнего общения, опасается, что может вызвать враждебность своих друзей из-за утраты к ним интереса. Развивается социальная изоляция, и пациенту, чтобы восстановить социальные отношения, нужна серьезная поддержка.

5. *Враждебное отношение к своему окружению.* Часто пациенты испытывают яростную враждебность к врачу. Такие пациенты, несмотря на то, что они много говорят о своих подозрениях и резко выражают чувства, в отличие от параноидных субъектов почти никогда не предпринимают действий против своих «врагов».

6. *«Одеревенение» чувства, формальное поведение,* что напоминает картину шизофрении. Многие пациенты, сознавая, что развившееся у них после утраты близкого враждебное чувство совершенно бессмысленно и очень портит их характер, усиленно борются против этого чувства, скрывают его, насколько это возможно. У некоторых сумевших скрыть враждебность и появляются указанные признаки.

7. *Дальнейшая утрата форм социальной активности.* Пациент не может решиться на какую-либо деятельность. Его надо подстегивать.

8. *Активность, наносящая ущерб экономическому и социальному положению пациентов.* Они с неуместной щедростью раздаривают свое имущество, легко вступают в необдуманные финансовые авантюры и т. д. Это растянутое самонаказание кажется не связанным с осознанием какого-либо чувства вины.

9. Все вышеперечисленное в конце концов приводит к такой реакции горя, которая принимает форму *ажитированной депрессии с напряжением, возбуждением, бессонницей, с чувством малоценности и острой потребностью в наказании.* Такие пациенты могут совершать попытки к самоубийству.

Прогноз

В известных пределах все вышеупомянутое может быть предсказано. У лиц, склонных к навязчивым состояниям или страдавших ранее депрессией, вероятнее всего разовьется ажитированная депрессия. Острой реакции следует ждать у матери, потерявшей маленького ребенка. Большое значение для переживания горя имеет интенсивность общения с умершим перед смертью. Причем такое общение необязательно должно основываться на привязанности. Смерть человека, к которому пациент испытывал враждебность (особенно враждебность, не находившую выхода вследствие положения последнего или требований лояльности), может вызвать у него острую реакцию горя. Так, больная, у которой умер муж-алкоголик, издевавшийся над ней, отреагировала выраженной депрессией, закончившейся самоубийством. Больной, 55-летний мужчина, после смерти матери, которая была источником всех его страданий, дал острую реакцию горя с враждебным отношением к врачу, который указал на некоторые в этой ситуации позитивные для больного моменты. Все эти факторы важнее склонности пациентов к невротическому реагированию.

Лечение

Задача врача или лица, его заменяющего, состоит в том, чтобы разделить с пациентом работу по переживанию горя: помочь ему избавиться от зависимости от умершего и найти модели нового полноценного взаимодействия с социумом. Чрезвычайно важно замечать не только болезненные реакции человека на постигшее его несчастье, но

и нормальные реакции, которые могут совершенно неожиданно развиться в болезненные и оказаться разрушительными.

Довольно часто при специальном анализе я выявлял, что страдалец горюет не столько по усопшему, сколько по тем благам, которые он (страдалец) потерял (об этом я уже говорил выше). Помнишь причитания: «На кого ты нас покинул!», «Что мы будем без тебя делать!»? В таком случае тому, кто оказывает помощь страдальцу, следует в какой-то мере заменить умершего. А вот что говорила мне одна моя подопечная, которая действительно горевала по своему погибшему мужу: «Я сильная, я смогу прожить без него. Но мне очень жалко, что он так рано ушел. Он ведь такой молодой и мог еще так долго радоваться жизни!»

У меня отработана техника беседы с человеком, перенесшим тяжелую утрату (идея взята у В. Франкла). Такую беседу помогает вести принцип сперматозоида. Легче ее вести с верующим.

Вот я здесь и дам более легкий вариант.

Пациент В., 70 лет, физически вполне здоровый, профессор консерватории по классу скрипки, тяжело переживал смерть своей супруги, с которой он дружно прожил многие годы и которая умерла два года назад в возрасте 67 лет. Острота горя не снималась. Только на работе он как-то отвлекался. С друзьями он все время говорил только о ней, и отвлечь его от этой темы они не могли. Он постепенно таял. Друзья понимали, что, если так будет продолжаться, он не сможет работать. И тогда его положение станет безнадежным не столько в материальном плане (взрослые дети его бы поддержали), сколько в моральном. Он оказался верующим, что облегчило работу с ним. После приветствий и выяснения необходимых сведений я начал разговор, который протекал следующим образом:

Я: Как вы думаете, бывают ли случаи, когда оба супруга идут на тот свет вместе?

В.. Бывают, но крайне редко.

Я: Правильно. Обычно кто-то умирает раньше, а кто-то позже. Скажите, пожалуйста, если бы вы умерли первым, как бы чувствовала себя ваша жена?

В.: О! Она бы очень страдала!

Я: Вы в Бога верите?

В.: Да!

Я: Как вы думаете, если бы вы попали на небо и оттуда видели, что ваша жена страдает так, как вы страдаете сейчас, вы бы хорошо себя чувствовали?

В.: Конечно плохо!

Я: Так как она чувствует себя сейчас, видя ваши страдания?

В. *(задумавшись и неожиданно успокоившись):* Да-а-а! Плохо ей приходится! Ведь как она всегда понимала меня в горе!

Я: Потеря ваша велика. И, по моим представлениям, жена — это самый близкий для мужчины человек. Ни я, ни ваши друзья и дети ее заменить не смогут. Но как-то разделить и облегчить ваше горе мы сможем.

В. *(более спокойно и без надрыва):* Да, не видел я ситуацию в таком свете.

Потом он поднялся и пожал мне руку. Мы попрощались.

Утратившему близкого человека оказывает поддержку церковь. Однако достигаемый при этом комфорт не содействует работе по пересиливанию горя. Человек должен принять боль утраты. Он должен пересмотреть свои взаимоотношения с умершим и признать изменения своих собственных эмоциональных реакций. Он должен найти приемлемую форму своего дальнейшего отношения к умершему и прежде всего избавиться от чувства враждебности к нему, если оно есть. Он должен выразить свое чувство вины и найти вокруг себя людей, с которых он мог бы брать пример в это время. Для достижения такой цели требуется восемь—десять бесед с психиатром. Быстро не получается. Это и понятно. Ведь моя жизнь — это мозаичный рисунок, где каждый человек абсолютно незаменим. И утрата самого близкого мне человека грубо нарушает мозаику, создавая дыру в самом центре. На ее ликвидацию нужно время. И даже если на это место становится другой человек, должна пройти работа по притирке всех кусочков мозаики друг к другу.

Особые методы нужны, когда наиболее заметной чертой горя становится враждебность. Она может быть направлена против психиатра, и пациент, чувствуя свою вину, будет избегать общения с ним. Иногда приходится прибегать к использованию психотропных средств.

Предвосхищающие реакции горя

Это реакции на разлуку с близким (например, призыв сына в армию). Одна пациентка была так сосредоточена на том, как она будет переживать, если ее сына убьют в армии, что прошла все стадии горя — депрессию, поглощенность образом сына, перебор всех видов насильственной смерти, которая могла постичь его, детальной подготовки к похоронам и т. д. Такие реакции могут предохранить человека от неожиданного удара — известия о смерти, но нередко мешают ему восстановить отношения с вернувшимся. Так, в научной литературе описаны случаи, когда солдаты, возвратившиеся с фронта, жаловались, что жены их не любят и требуют немедленного развода. Дело в том, что здесь предвосхищающая работа горя была проведена столь «эффективно», что женщины внутренне освободились от мужей. Это очень важно знать, чтобы, приняв профилактические меры, избежать серьезных семейных проблем.

6. Зомбирование

С проблемой зомбирования мне приходится сталкиваться довольно часто. Зомбирование происходит в различных сектах и груп-

пировках, на сеансах многих гастролирующих экстрасенсов, биоэнергетиков и других представителей альтернативной медицины. Часто присутствовавшие на этих сеансах попадали к нам на лечение в клинику. Поэтому могу привести свои соображения на этот счет. Сразу оговорюсь, что я не рассматриваю случаи, когда такие воздействия лиц являлись провокационным моментом, способствующим обострению психического заболевания.

Наиболее часто зомбированию подвергаются лица, которые находятся в состоянии экзистенциального вакуума и у которых утерян смысл жизни. При этом не удовлетворяется одна из важнейших духовных потребностей человека — потребность в чувстве собственной значительности. Отсутствие индивидуального подхода к личности со стороны педагогов, родителей и начальников, необходимость без рассуждений выполнять усредненные требования, невнимание к внутреннему миру порождает у человека ощущение, что он — слепое орудие, автомат, винтик. Это вызывает выраженное напряжение и хроническое состояние подавленности.

Есть четыре асоциальных или патологических способа выхода из экзистенциального вакуума. (Мне больше знакомо положение дел в учебных заведениях. О них я и буду писать, хотя и в производственных коллективах ситуация примерно та же.)

1. **Делинквентное поведение.** Оно проявляется в нарушениях учебной дисциплины — от опозданий и пропусков до грубости и демонстративности. Тем самым студент неосознанно становится в центр внимания как студентов, так и преподавателей. Некоторые особо отличившиеся удостаиваются внимания декана, проректора, а иногда и ректора. Жизнь становится осмысленной, а человек удовлетворяет чувство собственной значительности.

2. **Алкоголизация и наркотизация.** Наблюдаются у студентов, которые поступили в институт просто для того, чтобы как-то убить время, из-за соображений престижа и пр.

3. **Неврозы и психосоматические заболевания.** Они развиваются у студентов с верными социальными установками, желанием учиться, но неспособных в силу некоторых черт своего характера, чаще всего тревожной мнительности, правильно распределить свои силы. Они находятся в постоянном эмоциональном напряжении, не справляются с заданиями, теряются во время ответов. Появляющиеся задолженности нарастают как снежный ком. Развивается невроз с выраженной соматовегетативной симптоматикой. Такие студенты часто лечатся у врачей соматического профиля и получают академические отпуска. После выхода на занятия какое-то время учатся неплохо. Но когда начинается новый материал, все начинается сначала. Психосоматические заболевания имеют ту же психогенную природу. Болезнь начинает носить «условно желательный» характер,

ибо служит оправданием несостоятельности студента и ставит его в центр внимания родителей и преподавателей.

Эта группа наиболее благоприятна в плане работы по реабилитации и профилактике. Она проводится мною уже в течение многих лет со студентами нашего университета в виде тренинга общения в группе «Психологическое айкидо», организованной при спортивном клубе «Медик». В результате такой работы у студентов уменьшается уровень невротизма и улучшается успеваемость.

В 1996 г. такую работу проводили в нашем лицее преподаватели-психологи. Была также создана группа лицеистов, которая под моим руководством регулярно проводит психологическое изучение учащихся, прошедших тренинг.

4. **Участие в деятельности различных сект и группировок.** Вот здесь и происходит зомбирование. Те сведения, которыми я располагаю, говорят о том, что в эту группу нередко попадают лица, отличающиеся большими, иногда выдающимися интеллектуальными способностями, которые не могут найти должного применения своих сил во время учебы и на работе. Это хорошие студенты и работники, тихие и робкие. Часто они пытаются найти себя, посещая то один, то другой кружок в институте или проявляя некоторую инициативу на производстве. Но от них отмахиваются. А так как пробивной силы они не имеют, то в конце концов разочаровываются и теряют смысл жизни. Иногда их посещают мысли о самоубийстве. Обычно это бывает на последних двух-трех курсах учебы или в первые два-три года работы. В такие моменты душевного надлома индивиду, встретившемуся с представителями сект, кажется, что жизнь его наполнилась смыслом, что он вышел из экзистенциального вакуума. Он чувствует собственную значительность, чувствует себя избранным, стоящим на голову выше тех, кто раньше смотрел на него свысока. Потом он уже не замечает, что стал частью системы, ветвью ствола, слепым орудием в руках сектантов. Родители на первых порах даже бывают довольны, замечая, что их дитя стало целеустремленным, прекратило метаться, у него появился свой круг общения, тем более, что при этом нет пьянок, драк и других хулиганских действий. И лишь тогда, когда оно заявляет о своем решении уйти из семьи, бросить институт, уволиться с работы и пр., родители начинают бить тревогу.

Психологически неграмотные родители, не зная принципа сперматозоида и пытаясь волевым способом — путем запретов — решить проблему, достигают прямо противоположного эффекта и ускоряют разрыв своего дитяти с семьей, институтом и работой. Когда такие родители обращаются за помощью к профессионалу-психотерапевту, зомбированные уже отказываются от встречи с ним. Если отношения хотя бы с кем-то из близких сохранены, то нередко удается через него провести кое-какую работу.

Приведу пример.

Один студент в сентябре прошлого года заявил, что после окончания вуза он решил уйти в секту. «Работа», которую с ним провели его родители, привела к тому, что он решил уйти в секту немедленно и прекратить с близкими общение. Прийти ко мне он отказался. Один из родственников прошел у меня курс обучения психологически грамотному общению. Он-то и помог родителям выйти из этой сложнейшей ситуации. За две недели, разрешив сыну уехать и приняв активное участие в подготовке к отъезду, им удалось добиться того, что он отложил отъезд до окончания учебы и пообещал, что сохранит связь с семьей. Как бы мне хотелось сообщить, что все кончилось благополучно! Но нужно придерживаться фактов. Все-таки после окончания института он уехал, но связь с родителями поддерживал. Через полгода у него появились трудности, и он рассказал о них родителям. Они, знающие принцип сперматозоида, не торопятся заявить сакраментальное: «А что мы тебе говорили!», а советуют еще раз подумать, не торопиться делать скоропалительные выводы, простить своих обидчиков, и т. д. Не знаю, что будет в итоге, но на сегодняшний день хотя бы нет особых разногласий между сыном и родителями. Полагаю, что если родителям удастся правильно использовать принцип сперматозоида и не форсировать события, они смогут добиться желаемого результата.

А теперь некоторые моменты, связанные с техникой раззомбирования.

Здесь, как ты уже понял, на основе принципа сперматозоида используется прием «подстройка к клиенту». Я не стараюсь тут же переубедить зомбированного в том, что он не прав, а говорю ему, что хочу разобраться в основах его учения. Может быть, я стану на его сторону. Если работа ведется через родственников, то сначала родственники просят прощения у зомбированного за то, что упустили момент, когда он стал уже взрослым, и что теперь не они, родители, должны учить его, а им самим следует учиться у него. Так происходит подстройка к клиенту.

Если я сам работаю с зомбированным, то веду с ним беседу в стиле «сократического диалога», т. е. задаю вопросы для того, чтобы он сам заметил противоречия в исповедуемом учении. Этим достигается и еще один важный психологический эффект: у зомбированного создается впечатление, что не я его учу, а он меня просвещает. На первых этапах такой работы следует дать припереть себя к стенке, попросить время на обдумывание, подобрать соответствующую литературу. Главное — не торопиться атаковать. Основная задача при этом — сохранить хорошие доверительные отношения, чтобы зомбированный увидел во мне человека, которого он может вовлечь в секту. За это время я сам детально знакомлюсь с его учением и нахожу в нем слабые места. Добиться того, чтобы зомбированный просто вышел из секты и стал таким, каким он был раньше, уже невозможно.

Есть один плюс, который появляется у вовлеченного в секту, — чувство осмысленности жизни. И если вместо мировоззрения секты мы сможем предложить ему другое, более привлекательное мировоззрение, философию, которая сделала бы его жизнь осмысленной, работа по «раззомбированию» будет эффективной. Вот для чего необходимы частые беседы. Во время них незаметно для зомбированного я как бы заражаю его своей идеологией, которая основана на положениях гуманистической этики, детально разработанной Э. Фроммом. Положения гуманистической этики полностью соответствуют природе человека и у незомбированного укореняются очень легко, а у зомбированного — с трудом.

Не хочу сказать, что мои успехи в «раззомбировании» велики, но я имею представление, как нужно организовать эту работу.

Необходимо создавать свои клубы, кружки, секции, где человек мог бы найти себя, реализовать свои способности, удовлетворить чувство собственной значительности, которое соответствует нашей сперматозоидной сущности идти против течения, обходя препятствия, и достигать цели. Я полагаю, что у членов нашего «КРОССа» вырабатывается хороший иммунитет против зомбирования.

Надо организовать учебу и труд так, чтобы они способствовали развитию творческого потенциала человека, и успех здесь целиком и полностью зависит от степени заинтересованности в этом первых лиц, т. е. директоров школ, ректоров институтов и университетов, старших тренеров команд, и т. п. В учебных заведениях эта работа не требует особых материальных затрат, ибо ее можно организовать силами самих учащихся и в виде кружковой работы. К сожалению, нам часто приходится шить паруса в бурю...

Следует, конечно, проводить психологическое изучение студенчества. Как показал анализ, в студенческих коллективах имеются три вида неформальных групп: учебно-карьеристская, культурно-развлекательная и алкогольно-разгильдяйско-сексуальная (в производственных коллективах ситуация та же).

В аудиториях учебно-карьеристская группа сидит у окна на первых рядах, культурно-развлекательная — ближе к выходу, алкогольно-разгильдяйско-сексуальная — на последних рядах. Во время «окон» представителей двух последних групп можно встретить в многочисленных кафе, расположенных вокруг учебного заведения. Представители же первой группы в это время сидят в институтских буфетах и, прихлебывая теплый чай и закусывая пирожком с картошкой, грызут гранит науки. Если алкогольно-разгильдяйско-сексуальная и культурно-развлекательная группы более или менее сплоченные и с ними руководство, преподаватели да и родители ведут ту или иную борьбу, то учебно-карьеристская группа сплоченностью не отличается, так как все время проводит за учебой, а руководство, педагоги, да и родители меньше всего уделяют внимания хорошим

студентам и детям. Если им, нашему золотому фонду, не помочь в удовлетворении чувства собственной значительности, их легко могут «зомбировать».

Те формы борьбы, которые проводятся с представителями альтернативной медицины и сектантами — запреты и неумная критика, — только способствуют их рекламе. Здесь нужна кропотливая и длительная работа по психологической коррекции личности. Отсутствие в ее результатах налета сенсационности приводит к тому, что привлечь к освещению этой работы средства массовой информации не удается. Не удается привлечь к ней внимание и официальных органов. Тем не менее в течение восьми лет у нас успешно (ранее на самоокупаемости, а теперь при поддержке Донской государственной публичной библиотеки) работает наш «КРОСС», который упоминался выше. В работе клуба за это время приняло участие свыше 10 тысяч человек с эффективностью до 85 %. Сейчас подготовлена группа активистов, которая согласна на общественных началах проводить психогигиеническую работу.

Думается, в конце концов удастся создать в Ростове-на-Дону областной психотерапевтический центр и развернуть сеть психотерапевтической службы. Наш город уже получил широкое признание как научный психотерапевтический центр, а Ростовский медицинский университет один из немногих имеет право на подготовку психотерапевтов. Но, к сожалению, у нас нет ни одного отделения неврозов, а созданная с большим трудом суицидологическая служба под угрозой закрытия.

В учебном заведении самым лучшим способом профилактики зомбирования можно считать такую организацию учебного процесса, при которой по окончании вуза студент получал бы не только диплом, но и солидные навыки практической работы. И тут ведущая роль должна принадлежать научным студенческим кружкам, руководство которыми должны взять на себя наиболее опытные педагоги. А если возникли подозрения, что студент вовлечен в секту, работу с ним следует поручить профессионалу. Здесь действует правило: «Не знаешь, что делать, — лучше ничего не делай».

Тем, кто хочет вести работу по профилактике зомбирования, я хочу представить тех, кто им противостоит. С этой целью приведу здесь письмо настоятеля одного монастыря ко мне. Вовлечение в религию — это, конечно, не самое страшное, но тем не менее несколько сотен молодых людей под влиянием этого человека дали обет безбрачия. Конечно, такой человек — тонкий, умный и образованный — может привлечь колеблющегося интеллектуала, находящегося в проблемной ситуации, на свою сторону. Сможем ли это сделать мы?

«Уважаемый Михаил Ефимович!

Разрешите сердечно поблагодарить Вас за Ваши книги, из которых мне удалось почерпнуть много полезных вещей. Книги попали мне в руки в сложный период становления нашего монастыря, в период, когда несоответствие моих прекрасных принципов согласия, непротивления, актуализации, с одной стороны, и пресловутого «человеческого фактора», с другой, стало особенно довлеть надо мной — настоятелем и духовником братства. Благодаря некоторым очевидным истинам, изложенным простым, доступным языком в Ваших книгах, мне удалось обнаружить и частично исправить свои ошибки.

Высылаю Вам в благодарность две книги, которые, думается, могут заинтересовать Вас как психотерапевта. Но об этом и о причине моего письма — несколько ниже.

При изучении различной психотерапевтической литературы я понял, что принципы психотерапии удивительным образом можно сопоставить с принципами святоотеческой аскетики — науки о совокупности духовного и душевного здоровья в человеке, базирующейся на православной антропологии. В одной из Ваших книг приводятся интересные параллели психотерапии и принципов, изложенных в Библии. Однако существует целый ряд книг, написанных в недрах Православной Церкви, в которых даны многие из упоминаемых Вами психотерапевтических принципов — принципов внутренней саморегуляции и самовосстановления, гештальттерапии, экзистенциального анализа, трансактного анализа, когнитивной терапии, и т. п. Интереснейшее наследие, оставленное старцами и духовниками (подлинно психотерапевтами своего времени!), не может не представить интереса для психотерапевтов. Но необходима терминологическая состыковка, многое из святоотеческого наследия сегодня остается закрытым и непонятным ввиду того, что написано на языке, довольно сложном для человека конца XX века.

Идея состыковки аскетики и психотерапии меня интересует давно, но особенно стала она меня занимать по прочтении Ваших книг. Хочу спросить Вас как специалиста, насколько перспективна такая работа? Возможно ли перевести «Авву Дорофея» и «Лествицу» (эти книги — из классического фонда православной аскетики) на язык психотерапии? Конечно, Вам довольно непросто будет учитывать момент Личного Бога (Бога не как «принцип», не как «Закон», а как Высшая Личность, участвующая в психотерапевтическом процессе). В своих книгах Вы упоминаете, что Вы атеист. Но даже на уровне «принципа» Вы справились с этой задачей в книге «Из Ада в Рай» блестяще.

С нетерпением буду ждать Вашего ответа.

P.S. Дерзну также настоятельно попросить Вас о приобретении Ваших книг. Кроме «Из Ада в Рай» и «Командовать или подчиняться?», у меня нет других. Вышлите, пожалуйста! Оплату гарантирую почтовым переводом по получении.

Н.»

А вот мой ответ.

«Глубокоуважаемый Н.!

Ваше письмо и Ваша высокая оценка моей работы доставили мне большое удовольствие. Из своих работ я больше всего ценю «Из Ада в Рай». Мне понравилось, что Вы терпимо отнеслись к тому, что я атеист. Но я верующий, ибо жизнь без веры бессмысленна. И вера моя основана на том, что существует Закон, в соответствии с которым устроено все, в том числе **и** каждый

из нас. И если мы хотим жить счастливо, то должны изучить его и следовать ему. Я стараюсь помочь моим пациентам, которые и заболели именно потому, что нарушили этот Закон.

Вы правильно подметили, что то, чем я занимаюсь, примыкает к принципам святоотеческой аскетики. Но это касается конечных результатов, а не исходных позиций. Посещающие мои группы перестают употреблять алкоголь вообще, начинают есть в два, а то и в три раза меньше, перестают прелюбодействовать даже в сердце своем. Но люди не чувствуют, что они как-то умерщвляют свою плоть или ведут аскетический образ жизни. Просто они начинают жить в соответствии со своей природой, и тогда уровень плотских потребностей резко снижается. Они не ставят себе это в заслугу, более того, они даже не замечают этого. Люди начинают жить так, что не нарушают законов природы и законов божиих, даже если формально верующими не являются.

Я пытался проводить психотерапевтическую работу совместно с представителями различных конфессий, но их нетерпимость к моим воззрениям и желание как можно быстрее обратить меня в «истинную веру» приводила меня к выводу, что они нарушали заповедь: «Не делай себе кумира», и наше сотрудничество довольно быстро прекращалось, о чем я всегда жалел. Честно говоря, я верующим завидую, и сам был бы рад поверить, например, в загробную жизнь, но, к сожалению, не получается.

К богословской литературе я отношусь с глубоким уважением и почтением, а Библию читаю практически ежедневно и не нахожу в ней никаких противоречий с данными науки. Что же касается Вашего предложения перевести «Авву Дорофея» и «Лествицу» на язык психотерапии, то я постараюсь это сделать после того, как проникнусь их идеями. Первый и беглый просмотр показал, что эти книги могут представить определенный интерес для психотерапевта. Благодарю Вас за них. Высылаю Вам еще четыре свои книги. Хотелось бы, чтобы они Вам понравились. Деньги за них высылать не следует. Прошу Вашу общину принять эти книги в дар.

С уважением М. Литвак»

В заключение хочу подчеркнуть еще раз, что лучшим способом профилактики зомбирования является такая организация учебного (производственного) процесса, которая позволит человеку раскрыть свои лучшие качества, личностно вырасти и удовлетворить чувство собственной значительности. Ведь «ангел, если его не выпустить на волю, превращается в дьявола».

7. Взгляд «изнутри» человека «со стороны» (первые впечатления психотерапевта, ставшего преподавателем лицея)

Рассказ первый

В сентябре 1995 г. директор лицея при нашем Ростовском государственном медицинском университете попросила меня, кандидата

медицинских наук, преподавателя психотерапии и медицинской психологии факультета усовершенствования врачей, главного психотерапевта Ростовского областного департамента здравоохранения, президента Северо-Кавказской психотерапевтической ассоциации, автора ряда достаточно популярных в Ростове книг по психологии и психотерапии, имеющего публикации за рубежом и пр., выручить их: пока они не подобрали постоянного преподавателя, поработать у них несколько месяцев всего на четверть ставки в 10-м классе преподавателем психологии.

Я самонадеянно и даже с радостью согласился, думая показать класс работы учителям средней школы, которым доказывал, что у них не хватает знаний психологии для того, чтобы увлекательно преподавать и получать наслаждение от педагогической работы, которое получаю я, используя принцип сперматозоида.

В шумном успехе я не сомневался, ибо имел достаточно большой и положительный опыт чтения публичных лекций перед большими аудиториями (400—500 человек). Причем люди за эти лекции платили деньги. Я уже видел идиллическую картину, как 20 лицеистов, затаив дыхание, слушают меня, лихорадочно записывая то, что я говорю, а потом после занятий не дают мне уйти, засыпая вопросами, как толпы учителей просят моего разрешения присутствовать на моих занятиях.

Жестокая действительность грубо разрушила мои мечты. Детям было наплевать на все мои регалии и былые заслуги. И вскоре я почувствовал себя так, как чувствовал себя незадачливый журналист в одном из рассказов Джека Лондона, когда он решил изучить нравы лондонского дна и попытаться выжить, не используя своего положения. Он выдержал дней пять. Мне же хотелось бросить все это дело уже после третьего занятия. Я теперь понимаю, почему герой Лондона хотя бы догадался переодеться в тряпье, — я же явился при всех своих регалиях. И они поступили со мной так, как поступают в притонах с интеллигентами, которые туда заходят в поисках острых ощущений.

Они меня «унизили, избили и ограбили» — они опаздывали, шумели на занятиях, уходили с занятий и не приходили на них. Казалось, что предмет их не интересует. Конечно, можно было прибегнуть к традиционному наведению порядка, но тогда следовало отказаться от всего того, чем я жил последние 15 лет, писать опровержения на свои собственные статьи и книги, извиняться перед учителями за мои упреки в том, что они не желают заниматься психологией общения. Я почувствовал себя никем, но не ушел и, став нищим, стал богатеть, используя местные «ресурсы».

Школьные проблемы волнуют каждого. Волновали они и меня. Во-первых, сам 10 лет учился в школе. Затем 15 лет был связан со школой, когда в ней учились мои сыновья. Тогда было модно шеф-

OCR 2006 Alex Fritzler

ствовать. Пользуясь своими связями, я что-то доставал для школы, но чаще это были лекции для родителей, реже — для школьников и еще реже — для учителей.

Мой интерес к школьным проблемам усилился в последние два десятилетия, когда мои клинические и научные интересы сконцентрировались на разработке новых методов профилактики, лечения и реабилитации больных неврозами. И тут для меня высветилось то, что распространенность неврозов среди учителей самая широкая. Ненамного уступали им и ученики. В остальных группах населения невротизация была пусть не намного, но меньше. Хочу привести только одну цифру. По данным моего учителя профессора Бориса Дмитриевича Петракова, в среднем на одного учителя в год приходится 400 кратковременных невротических реакций. Если считать, что есть и здоровые учителя, да прибавить к этому почти три месяца, когда учитель практически не занят педагогической деятельностью (отпуск и каникулы), да еще почти два месяца приходящиеся на выходные дни, то получится, что в течение одного рабочего дня учитель так или иначе нервничает три или четыре раза, т. е. практически на каждом уроке. Не лучше положение и у учеников, которые несут на себе тяготы невротических реакций родителей, учителей и сверстников. Естественно, моими пациентами были и учителя, и учащиеся средней школы.

Что же такое невроз? В науке невроз определяется как нервно-психическое заболевание, которое возникает после психотравмы, которая нарушает значимые отношения личности и сопровождается специфической психопатологической симптоматикой и соматовегетативными расстройствами. Психопатологическая симптоматика чаще всего проявляется слабостью, утомляемостью, раздражительностью, подавленным настроением, слезами, плачем, навязчивыми мыслями, мешающими сосредоточиться на текущих делах, и т. п. Те же переживания могут быть и у здоровых людей, но их выраженность и продолжительность зависят от тяжести ситуации. Работоспособность при этом не падает. Соматовегетативная симптоматика проявляется подъемами артериального давления, неприятными ощущениями в области внутренних органов, которые не поддаются лечению, бессонницей, сексуальными расстройствами. Но если говорить короче, нет таких симптомов, которые не встречаются при неврозах. Поэтому многие наши пациенты безуспешно лечатся у врачей практически всех специальностей, только не у нас, психотерапевтов.

Изучение этой проблемы показало, что невроз — это результат неправильного воспитания в первые пять—семь лет жизни. А в школе как раз и выявляются дефекты воспитания. Если учителя могли бы их исправлять, то тогда, может быть, и не было бы такого большого количества больных. Так вот, в последние годы при лечении

неврозов я не столько назначаю лекарства, сколько помогаю своим пациентам устроить свои дела дома и на работе. По сути дело лечения неврозов стало сводиться к лечебному перевоспитанию. Сейчас у меня уже накопился большой опыт. Я написал на эту тему ряд книг: «Психологическое айкидо», «Неврозы», «Психологическая диета», «Я: Алгоритм удачи», «Если хочешь быть счастливым», «Из Ада в Рай», «Психологический вампиризм» и др. В них освещены многие проблемы общения. Среди моих пациентов были и учителя. Освоив приемы психологического айкидо, они придумывали свои собственные приемы. В результате педагогический труд стал приносить им радость, и они переставали болеть. В последние годы я проводил семинары с учителями. Кое-что они принимали, но кое к чему относились с холодком и против многого возражали. Мои приемы педагога факультета усовершенствования врачей, основанные на принципах нестеснения, равноправных отношений, исключающих крик, наказания и пр., они отвергали: «А вы сами с «ними» работали?» Крыть было нечем, и я решил попробовать.

Итак, с сентября 1995 года я стал преподавать в двух 10-х классах психологию. И вскоре мне стало стыдно, что я советовал учителям, как вести занятия, не попробовав сам преподавать в школе.

Первое занятие, где я рассказывал о значении психологических знаний в современной жизни, о том, чем мы будем с ними заниматься, прошло относительно спокойно. Они меня слушали с увлечением, и я ушел после урока весьма довольный собой. Но на следующем занятии, когда я приступил к изложению материала, который нужно было усвоить, внимание мне удалось удержать не более трех минут. Чтобы завладеть их вниманием, мне пришлось вновь применять много ораторских приемов, отвлекаться на посторонние темы. В результате необходимый материал не был разобран. Может быть, при преподавании психологии это еще и не страшно. Кроме того, программу разрабатывал я сам и понимал, что никто меня контролировать не будет. Но ведь это совершенно недопустимо при преподавании химии, математики, физики и биологии. Ведь ученики не смогут потом поступить в институт! И тут мне стало жалко школьного учителя. Я понял, что от бессилия навести порядок мирным путем так и хочется перейти на крик и к военным методам руководства (ими я неплохо владею, ибо в течение шести лет в начале своей трудовой деятельности служил в армии офицером). На занятиях я крепился и замечаний не делал, хотя и проводил психологический анализ поведения учеников, попутно стараясь изложить материал программы.

Я решил отойти от традиционного изложения материала, где вначале рассказывается о психических функциях, а потом уже о структуре личности, и сразу начал говорить о личностных характеристиках человека (задатки, темперамент, характер и т. п.). И этот

материал часть учеников уже слушала. Но многие что-то малевали в своих тетрадях, один ученик вальяжно сидел на стуле, откинувшись на его спинку, другой лежал на столе, всем своим видом показывая, что ему «до фонаря». Но те ученики, которые все же хотели меня слушать, не решались делать замечания нарушителям дисциплины. Тогда я решил избавиться от мешающих мне людей. Через 20 минут после начала урока (занятие продолжалось два часа) объявил перерыв на 40 минут, а тем, кто хочет меня слушать, предложил остаться. Занятие прошло идеально. Но что самое интересное, минут через 15 стали приходить те, которых я отпустил на 40 минут, и через 20 минут класс был в полном сборе.

Как мне хотелось бы написать, что после этого все пошло нормально! Нет, минут через 10 вернувшиеся вновь стали нарушать дисциплину. Но у меня появился новый материал для размышлений.

Во-первых, у меня сформировалось убеждение, что следует дать право на образование всем, но не делать это обязанностью человека. Пусть, кто хочет, учится, а кто не хочет, не учится.

Во-вторых, я пришел к выводу, что необходимо дать право ученику выбирать учителя, но и учителю дать право отказываться от того или иного ученика. А зарплату учителю платить в зависимости от числа учеников в его классах. Думаю, что я при таком подходе не проиграл бы. Я преподаю в двух классах. Все-таки 70 % учеников хотели заниматься. Ну, а если бы никто не захотел заниматься, я бы просто остался без зарплаты, и директору школы не нужно было бы нервничать, как это часто бывает, когда хочется избавиться от неквалифицированного учителя. Пусть ученик учится у того, у кого хочет, и пусть учитель учит того, кого хочет.

Не думаю, что при таком подходе количество учащихся станет меньше, но то, что появится больше квалифицированных учителей и знающих учащихся, не вызывает сомнений. Опыт преподавания на факультете усовершенствования врачей подтверждает это (у нас тоже образование бесплатное и в некотором роде обязательное, ибо без него невозможно получить более высокую категорию и, следовательно, прибавку к зарплате). Мы уже много лет решительно избавляемся от нарушителей дисциплины. И в результате наборы стали больше, а отчислений за нарушение дисциплины — меньше. Просто к нам нарушители дисциплины не приезжают, и на занятиях царит творческая атмосфера.

Но не мне менять законодательство об образовании; мне следует к нему приспосабливаться или уходить из школы. Признаться честно, мысль послать все это ко всем чертям у меня возникла уже через месяц. В материальном отношении мне это ничего не давало, нервов затрачивалось много, да и времени уходило достаточно. Ведь и после уроков все время думаешь об этих маленьких негодяях. Уже на третьем занятии меня так и подмывало применить автократичес-

кие методы. И мне стало жаль всех учителей. Я-то могу уйти, так как не связан со школой ни материально, ни морально, ни в плане карьеры. А каково учителю, если ему идти некуда? И стал я понимать, почему учителя средней школы можно узнать сразу по внешнему виду. В принципе я — человек успеха, у меня очень много радостных событий происходило и происходит. Но когда я стал преподавать (а я ведь преподаю всего один раз в неделю четыре часа!), то перестал замечать все радости жизни. Я не видел смысла в своей работе.

Сдаваться не хотелось.

Но как вызвать у себя положительные эмоции и вынести этот ад? Ведь я — психотерапевт и считаюсь специалистом высокого класса. И я применил по отношению к себе метод экзистенциального анализа в собственной модификации. Одно из основных положений этого метода заключается в том, что человеческая жизнь имеет смысл в любых своих проявлениях: и когда мы работаем, и когда любим, и когда страдаем. И жизнь сразу становится легче, когда человек в страданиях видит смысл. Только страдая, человек растет.

И я нашел смысл своей работы в школе.

Во-первых, я приобрету новые навыки преподавания и разработаю новые. Разберусь же я в конце концов во всей этой катавасии! Это даст мне возможность разработать программу и написать учебник по психологии для средних школ. Ведь если наше общество пойдет по демократическому пути преподавания, психология станет в школе обязательным предметом. Тогда я смогу компенсировать свои материальные убытки. Плюс моральное удовлетворение, которое получу от того, что у меня выйдет новая книга.

Во-вторых, мне станет легче проводить семинары с учителями: им теперь будет понятно, что они имеют дело со своим человеком, который все это испытал на своей шкуре. Кроме того, мне будет легче их лечить.

В-третьих, мне будет легче лечить детей. Я понимаю, почему они со взрослыми ведут себя не так, как с детьми, почему их поведение на приеме прямо противоположно тому, о котором рассказывают их родители. Конечно, у меня на приеме ребенок несколько минут может вести себя достойно. Так что это не столько мое умение, сколько модификация поведения, связанная с ситуацией. Теперь я понимаю, что вижу оборотную сторону медали и не буду упрекать родителей и учителей в неумении обращаться с детьми.

В-четвертых, приобретенный опыт сделает мои рекомендации жизненными и эффективными. А если я все-таки сдамся, то хотя бы не буду браться за лечение детей и отошлю их к другим специалистам.

Мои ученики продолжали надо мной издеваться, но мне стало полегче и немного понятнее, почему они так себя ведут.

Прошел месяц. Мне надо было ставить оценки. А мы еще почти ничего не прошли из того, что намечалось. И я провел эксперимент, который был предложен одним из видных педагогов высшей школы. Я сказал ученикам следующее: «Мы прозанимались месяц, и я должен поставить оценки. Что-то вы освоили. Поэтому тройки можно поставить всем без опроса. Но я не хочу портить вам настроения и поставлю всем четверки без опроса. Те, кто претендует на пятерки, должны будут отвечать». В обоих классах из 20 учеников 13 сразу же согласились на четверки. Тогда я продолжил: «Те, кто претендует на пятерки, надо думать, имеют прочные знания. Поэтому я вам ставлю пятерки без опроса». Так я за три минуты выставил всем оценки. Надо было видеть огорчение тех, кто сам себе поставил четверки!

В одном классе ко второму месяцу я почти добился того, чего мне хотелось. Во втором классе дела шли все хуже и хуже. И я понял, что утверждение учителей, что бывают разные классы, соответствует действительности. И поэтому то, что проходит в одном классе, может не пройти в другом.

К концу второго месяца они меня «достали», и я стал проводить опрос и ставить то, что они заработали. В классе установилась мертвая тишина. Через какое-то время кто-то сказал, что я поступаю несправедливо. Я на это заметил, что не им говорить о справедливости: «Почему никто из вас не отказался от незаработанных пятерок и четверок? Ведь это тоже было несправедливо!» На какую-то минуту они оторопели, а затем пришли в себя и стали шуметь. Но, к моему стыду, я заметил, что мне стало легче. Потом, когда я проанализировал, кто что получил, оказалось, что двойки я поставил тем, кто плохо себя вел. Нет, двойки они заслужили. Тем, кто вел себя неплохо, я поставил более высокий балл. Им я давал шанс в виде дополнительных вопросов. К нарушителям дисциплины такого снисхождения не было. Появился материал, который можно проанализировать. Для меня вдруг по-новому высветилась работа Э. Фромма «Бегство от свободы». Я понял, что имею дело с рабско-тираническими личностями, и воочию увидел, как зарождаются и формируются лицемерие, садизм, тирания и рабство. Ведь я дал ученикам свободу. Я не делал замечаний и разрешал уходить с уроков. Но что они сделали со своей свободой? Они стали тиранить меня и вынудили применить хлыст. Так они потеряли свободу, а я сам стал тираном. Политикой я не занимаюсь, но напрашивается аналогия. Ведь нам дали свободу для того, чтобы заниматься своим делом с выгодой для себя и пользой для других. Но рабы получили свободу от своих обязанностей и ведут себя так, что рано или поздно появится сильная личность, которая их поработит. Рабы тоскуют по тирании.

Конечно, если у меня ничего не получится в этих классах, то или вообще отменят психологию, или подберут педагога с автократичес-

ким стилем преподавания, и ученики будут знать, но не будут уметь. Они будут знать, что следует соблюдать диету, но не будут уметь ее соблюдать и будут страдать от ожирения. Они будут знать, что следует заниматься физкультурой, но не будут уметь ее делать и, следовательно, будут задыхаться при подъеме на второй этаж. Они станут врачами, и больные не будут им верить и не будут выполнять их рекомендаций.

И еще один факт, о котором я уже упоминал. Дети тянут руки, чтобы ответить на тот вопрос, на который не смог ответить их одноклассник. Мне вдруг стало ясно, что мы неосознанно стравливаем детей друг с другом. Ведь тот, кто сидит, имеет явное преимущество перед тем, кто стоит у доски и отвечает. У него нет элемента волнения. Он может посмотреть в учебник или тетрадь. И, наконец, ответ его доброволен, а тот, кто стоит у доски, вызван принудительно. После этого мы еще хвалим того, кто сделал дополнение: «Молодец, Вова! Вот видишь, Саша, могут же другие хорошо учиться. Что же тебе мешает...»

Как ты думаешь, как будет относиться тот, кто отвечает у доски, к тому, кто его дополняет, стоя у парты и подглядывая в тетрадь? И как он будет осознанно или неосознанно относиться к нам, учителям? А злость свою, которая у него накапливается к нам, учителям, на ком он может сорвать? На том, кто его дополняет! А если и на нем не может? То на младшем брате или сестренке или вообще на том, кто послабее.

Я все это рассказал ребятам и попросил, чтобы они не тянули рук, когда их одноклассник «плавает» у доски. Кроме того, я разработал вопросы для программированной проверки знаний. Обучающемуся предлагаются альтернативные варианты ответов и критерии оценки. На курсах повышения квалификации врачей мы уже так несколько лет работаем. Наши курсанты сами себе ставят оценки. Мы дополнительно опрашиваем их и в случае удачных ответов повышаем оценку. Все проблемы этого плана снимаются. Я как преподаватель перестаю быть карающей рукой. При устных ответах, если тема раскрыта неправильно или не полностью, я исправляю и дополняю сам.

Мне очень нравится система обучения, которая разработана Скиннером, родоначальником поведенческой психотерапии, где каждый ученик продвигается по пути овладения знаний в собственном темпе. Учителям не приходится наказывать детей, надо просто ободрять, консультировать их и организовывать внеклассную работу. Но для этого необходимы соответствующие программы, да и желательно, чтобы класс был оборудован персональными компьютерами. Но что-то можно сделать и сейчас.

Все прогрессивные педагоги выступают против наказаний учащихся, и я с ними солидарен. Наказание информирует лишь о том, чего не надо делать, но не сообщает о том, что делать нужно. Нака-

зание является основным препятствием к научению (так, чтобы не только знать, но и уметь).

Скиннер писал, что наказываемые способы поведения не исчезают; они почти всегда возвращаются замаскированными или сопровождаемыми другими формами поведения. Эти новые способы поведения позволяют избежать наказания или являются ответом на наказание. Тюрьма — прекрасная модель, демонстрирующая неэффективность наказания. Если заключенный ничему новому не научился, то нет никакой гарантии, что в той же среде с теми же соблазнами он не будет вести себя по-прежнему.

Кроме того, наказание поощряет наказывающего. Учитель, угрожая ученику плохой отметкой, добивается того, что тот становится внимательным или по крайней мере сидит тихо. Для учителя это как бы подкрепление, и он все чаще прибегает к наказанию, пока не возникнет бунт. В конечном итоге наказание не удовлетворяет наказывающего и не приносит пользу наказуемому.

Что же делать?

И тут я вспомнил золотое правило педагогики, которое утверждает, что дети хорошо учат тот предмет, который преподает любимый учитель. А будет ли современный ученик любить учителя, захочет ли он сам стать учителем? Будет ли учитель для него героем? К сожалению, на эти вопросы следует ответить отрицательно. Да и как любить его, как он может стать героем, как хотеть самому стать учителем, когда социальное положение учителя ниже социального положения родителей многих учеников, особенно в престижных школах и лицеях? Учителя мало зарабатывают, хуже одеты, чем их ученики, у них часто неблагополучные семьи и неблагополучные дети. Многие учителя-женщины не имеют своей семьи и детей.

Давай вспомним, что в царской России статус рядового учителя приравнивался к статусу действительного статского советника, что равно было воинскому званию полковника. И учитель на социальной лестнице зачастую стоял выше своих учеников и их родителей.

Я мучительно искал причину своих неудач. Изучая работы А. Адлера, видного психолога и психотерапевта, который много и эффективно работал на поприще педагогики, я вычитал следующую фразу: «Обучение будет только тогда эффективным, когда оно будет тесно связано с сегодняшними непосредственными потребностями учащихся». И как-то сразу стала понятна причина моих неудач. Почему меня внимательно слушают больные и клиенты? Потому что все то, что я им говорю, они тут же пытаются использовать на практике. А ученик 10-го класса никак не возьмет в толк, зачем ему знать, как управлять большим коллективом, выступать на митинге во время избирательной кампании. Ему еще незачем копаться в собственной личности, потому что крупных неудач у него еще не было. Химию, физику и биологию он учит, так как понимает, что через год ему поступать в

институт. А вот зачем психология? Как развлечение это понятно. Но чтобы все это выучивать? Нет, это уж слишком!

Я стал думать, как связать преподавание с непосредственными нуждами учеников. И дело пошло веселее.

Но это уже другой рассказ.

Рассказ второй

Итак, я решил связать преподавание с непосредственными нуждами учеников. К этому времени в более благополучном классе посещаемость достигла 12 человек из 20, а в менее благополучном — 7. Но были и некоторые успехи. Ко мне стали проситься на занятия ученики 11-го класса. Я их пустил. Тогда у них было «окно». К моей радости, они пришли и на второе занятие. Но я вынужден был им отказать, так как выяснил, что они при этом пропускали основное занятие. Кроме того, на занятия стали приходить и учителя. Я предупредил учеников, что это не проверяющая комиссия, а тоже мои ученики, и попросил их вести себя так, как они обычно ведут себя на моих занятиях.

В более благополучном классе я предложил заняться речевой подготовкой, рассказал о психологии публичного выступления, сказал несколько слов о важности умения красиво говорить и продемонстрировал им несколько приемов ораторского искусства. Я им рассказал также и о требовании Цицерона: каждый выступающий должен выполнить три задачи: *научить слушателя, повести его за собой и доставить наслаждение.*

Три человека выразили желание сделать доклад. Темы дать я отказался и предложил им выбрать любую, даже если она и не касалась психологии. Две девочки взяли астрологическую тему. Я дал каждой по 10 минут. Доклада они не написали, и каждая из них просто прочла несколько страниц из астрологической книжки. Ученики их не слушали, в классе стоял шум. Потом мы начали обсуждение. Одноклассники их как следует покритиковали. Всем стало ясно, что ни одну из задач они не выполнили: ничему не научили, ни у кого не возникло желания заняться астрологией, да и наслаждения от их речи никто не получил. Я их уже защищал. Хвалить их особенно было не за что, но я все-таки похвалил за инициативу. Раньше они отвлекались на занятиях. Теперь они на своей шкуре убедились, каково преподавателю, когда класс шумит. Третья ученица сделала доклад о Фрейде. Она добросовестно подготовилась, использовала несколько источников и красиво и гладко, тоном экскурсовода прочла доклад. Вместо 10 минут она говорила 25; 20 минут она потратила на биографию Фрейда и только 5 минут посвятила его учению. Минут десять ученики слушали ее внимательно, затем ста-

ли отвлекаться. Ее хвалить уже было за что. Это был добротный реферат. Я заметил, что ей следовало бы больше рассказать об учении Фрейда. Затем я взял ее доклад, который был написан аккуратно и красивым почерком, но не было полей и использовались обе стороны листа.

Я объяснил, как следует оформлять доклады, почему нужно писать на одной стороне и оставлять поля. Все слушали меня внимательно, и, по-моему, у них появилось уважение к оформлению документации.

У нас довольно интересно прошла беседа о связи формы и содержания и психологии управления. Им стало понятно, для чего надо знать некоторые формальности. Оказывается, это помогает экономить время.

По-настоящему успешно работать мы стали после следующего случая. Они попросили начать урок на 10 минут поздней и пригласили меня принять участие в поздравлении своей одноклассницы. Просили они со смущением, не вполне уверенные, что я соглашусь. Я не только согласился, но и предложил им провести это мероприятие без ограничения времени. «Психологию мы успеем поучить, а день рождения только раз в году», — сказал я. Накрыли сладкий стол. Спиртных напитков, естественно, не было.

Вначале я рассказал, что такое ритуал и как его лучше использовать для того, чтобы во время его можно было сделать еще кое-какие дела. Затем каждый ученик произносил тост, а мы его обсуждали. Первым произнес тост робкий мальчик. Он очень волновался и пожелал девушке успехов в учебе и счастья в личной жизни. Мы разобрали причину его волнения. Используя технику когнитивной терапии, я объяснил, что волнение и застенчивость являются результатом неосознаваемых идей величия — желания всем понравиться, что очень сковывает. В результате произносишь банальные фразы и не в состоянии использовать свой интеллект, чтобы тост был оригинальным. Второй мальчик пожелал, чтобы девушку обходили неприятности. Постепенно ребята все более расковывались.

Мы смогли обсудить, как по поведению и отдельным фразам узнать характер человека, провели классификацию всех тостов, обсудили преимущество коротких речей, способы привязки своего выступления к выступлению, которое было раньше. Я рассказал им, какие тосты нужно произносить, чтобы обратить на себя внимание. Предупредил, что во время ритуала каждый не столько желает благ виновнице торжества, сколько демонстрирует свою воспитанность, и что не надо принимать всерьез то, что говорится. Наглядно показал опасность такого времяпрепровождения, если уделять ему слишком много внимания. Кроме того, рассказал, как формируется личность алкоголика. Они поняли, что все это происходит еще в раннем детстве. Ведь наш ритуал от ритуала взрослых отличался только тем,

что вместо спиртных напитков в стаканах у нас были пепси-кола и фанта. Ведь с детства ребята только и слышат: «Тебе еще рано пить». Взрослые не задумываются, что из тезиса «Тебе еще рано пить» естественно вытекает другой: «Придет время, и ты должен будешь пить». Дети весьма послушны, и когда они полагают, что уже выросли, начинают пробовать пить.

И женщина обучается обращению с мужем-алкоголиком в раннем детстве. Посмотри, как в своих играх девочки накрывают на стол, ругают кукол мужского пола: «Опять ты напился...» Нетрудно угадать, что такие девочки растут в семьях, где пьют. Когда они вырастут, им будут интересны парни, которые пьют. Ведь они знают, как с ними обращаться! В современной психологии уже давно сказано: «Если не хочешь, чтобы твои дети пили, не пей сам!» Мы не заметили, как прошло два часа. Я сам был удивлен, как много разделов программы мы прошли. Уверен, что они сохранились у ребята в памяти.

Во втором, менее благополучном классе в результате моих действий посещать занятия стали 7 человек из 20. Как-то мы сели в кружок и с большим интересом позанимались, но не тем, что было положено по программе, а решением их проблем. Одна девочка попросила меня помочь ей познакомиться со студентом второго курса, который нравился ей уже несколько месяцев. Он на нее не обращает внимания, хотя на переменах она старается крутиться возле него. Когда я попросил ее описать его внешность, выяснилось, что она практически ничего не может о нем сказать: ни о его росте, ни о сложении, ни о форме лица, ни о цвете глаз. Единственное, что она заметила, что у него есть серьга в одном ухе. Ребята недоумевали, для чего мне нужна его внешность. Я объяснил, что имеется некоторая связь между внешностью и чертами темперамента и характера и что люди зачастую нравятся друг другу по признакам не столько сходства, сколько различия (курносым нравятся горбоносые, полным — худые, маленьким — высокие, круглолицым — длинноликие, разговорчивым — молчаливые и т. п.). Слушали они меня очень внимательно.

Я настаивал, чтобы она вспомнила точно, была ли у него серьга в ухе. Ребята не понимали, почему меня это так интересует. Я им объяснил, что у человека имеется врожденное стремление выделиться из общего окружения. Выделиться при помощи достоинств очень трудно, их надо наработать, да и то неизвестно, обратят ли на тебя внимание, так как, может быть, рядом есть человек, у которого эти качества развиты лучше. Я, если хочу быть хорошим преподавателем, должен очень много работать над собой, но есть большой риск, что мои усилия не будут оценены. Но если я вдену серьгу в ухо, то обо мне заговорят, ибо в нашей среде не принято, чтобы мужчины-преподаватели носили серьги. Но это также сомнительный способ

отличиться. Это же относится и к студенческой среде. И если «симпатия» девушки носит серьгу, то можно с определенной долей достоверности сказать о его не очень высоких психологических качествах. Поговорили мы о психологии восприятия моды и о психологической косметике. После неудачных попыток девушки описать внешность молодого человека, его внешность описал я. Они мне, конечно, не поверили. Я сказал им, что этот парень не очень высокий, худой, с овальным лицом, и т. п.

Далее они попросили меня подсказать им, как получить хорошую отметку, когда не знаешь материала. Я сказал им, что ко мне обращались толковые ребята, которые тушевались во время ответов и получали более низкие отметки, чем могли бы получить. Здесь я могу помочь. А из ничего сделать что-то я не умею. Они были несколько разочарованы, а у меня эта просьба вызвала недоумение, и я подумал, что беда нашей педагогики в том, что все творческие усилия учителей уходят на двоечников, а отличники, наш золотой фонд, остаются без внимания. А ведь именно с ними нужно работать. Моя педагогическая деятельность будет оправдана, если я воспитаю одного гения. В этом будет больше пользы, чем потратить всю энергию для того, чтобы нескольких двоечников довести до уровня хромой тройки.

Ведь когда все внимание учителя сосредоточено на двоечнике, способные дети не приобретают навыков упорной работы. Кроме того, у них не вырабатываются навыки общения со старшими, умение противостоять неудачам. А вот двоечник за время обучения неоднократно общается один на один с учителем, завучем, директором, его «разбирают» на педагогических советах. Таким образом он приобретает психологическую стойкость. Окончив школу и институт, он скорее добьется руководящей должности, чем бывший отличник. Я уже давно перестал реагировать на двоечников и откровенным разгильдяям со спокойной совестью ставлю тройки, зато у меня остаются время и энергия для работы с отличниками.

Еще мы поговорили о взаимоотношениях детей и родителей. На занятиях было два врача, которые обсуждали проблемы контактов со своими детьми. Завязалась интересная дискуссия, во время которой удалось изложить и теорию.

На следующее занятие пришли уже 13 человек. Учеников поразило, что я правильно описал внешность студента, который понравился их однокласснице. У нас завязалась дискуссия на тему ссор и конфликтов. Я разъяснил им одно из положений сценарного анализа, согласно которому исход общения можно заранее определить. Кроме того, в ходе общения человек дает о себе достаточно информации. Нужно только научиться анализировать полученные данные. Они попросили дать характеристики каждому из них. Я стал рассказывать им, что они из себя представляют. Описал им не только то,

как они ведут себя в тех или иных ситуациях, но и то, что творится в их душах.

Тут меня стали просить решить их проблемы, но только один на один, те ученики, которые чаще всего срывали занятия. Я им отказал, объяснив, что я человек занятой и лишнего времени у меня нет. Если они хотят, то можно обсудить их проблемы прямо здесь, в классе, при всех. А потратить на них свое время я бы мог, если бы они вели себя как следует на занятиях, т. е. не делали бы мне гадости. Кроме того, они могут прийти ко мне на платный прием с условием, что оплатят его из тех денег, которые заработают сами. Я же готов принять их в кредит. Все были поражены. И, может быть, впервые в жизни поняли, что всегда наступает расплата. Что в жизни за все нужно платить. А ведь в семье они получают блага не за то, что сделали что-то хорошее, а за то, что не сделали плохого. Фактически с родителей они собирают дань.

К концу учебного года мои ученики не только знали теорию. У многих произошли серьезные изменения личностной структуры в лучшую сторону, а у меня появилась идея написать учебник психологии для средней школы.

8. Мифы современной жизни

Вот несколько типичных фраз, которые я систематически слышу у себя в кабинете: «Он меня довел до такой жизни, что я все время нахожусь в стрессе!», «Если бы она хоть капельку меня понимала, неужели я был бы в таком стрессе?», «Я все время в стрессе! У соседа почти всегда играет громкая музыка. Невозможно ни сосредоточиться, ни заснуть!», «Как можно не пить, добиться успехов в жизни, быть хорошим, не болеть, когда у меня такие дети?», «Вот если бы у меня не было такой тещи, то я бы не пил». Кто еще виноват, что я в стрессе? Муж, жена, теша, свекровь, дети, начальники, подчиненные, сослуживцы, учителя, ученики, врачи, больные, неправильное воспитание в детстве, плохая работа транспорта, невозможные социальные условия, инфляционные процессы, предательство друзей, мороз, жара, амброзия...

И мы не осознаем, что в омут болезней, несчастий, жизненных катастроф, тюрьму и могилу нас ведут мифы современной жизни. Их мы принимаем как руководство к действию, а они направляют нас по тому пути, который ведет в пропасть или тупик. Но ведь верный путь где-то рядом. Просто нужно его поискать. И, как правило, он обходной. *Любые прямые действия дают прямо противоположный результат (все тот же принцип сперматозоида).* Дерево затеняет садовый участок. Я спилил часть веток. Сразу стало светло, но через год или два оно стало еще более ветвистым. У человека болит

голова. Я назначил обезболивающее средство. На какое-то время боли прекратились. Но опухоль, которая была причиной головной боли, в это время продолжала расти.

Здесь я хочу дать краткий обзор тех мифов, которые часто встречаются в клинической практике и которые сопровождают нас всю жизнь, от момента рождения до смерти. Их количество постоянно увеличивается. Они делают нас несчастными, а потом мы, стараясь, чтобы наши дети жили в соответствии с этими мифами, делаем несчастными и их.

Миф 1
Невроз беременных

Ситуация: женщина до беременности была ласковой и покладистой. Во время беременности она стала раздражительной. Свекровь говорит, что теперь она показала свое истинное лицо, ведь сын уже никуда не денется.

Несложный анализ позволил выявить, что у нее сформировался характер Золушки. Она была вне себя от счастья, что вышла замуж за своего Принца. В благодарность его матери за то, что та воспитала такого чудесного сына, она добровольно взвалила на себя всю домашнюю работу, надеясь, что это будет оценено, а от лишней работы ее избавят (еще один миф). Получилось совсем наоборот. Члены семьи вообще прекратили делать ту работу, которую делали раньше.

В душе она роптала, но продолжала терпеть. Когда же она забеременела, чему была очень рада, то иногда стала вспыхивать по любому поводу. Обратилась к врачу. Он поставил диагноз «невроз беременности» и сказал, что все пройдет после родов. Самое интересное, что никто из близких и она сама не осознавали, что причиной тому был ее характер. Потом у нее было еще много неприятностей. Подробно о ее судьбе я рассказал в книге «Если хочешь стать счастливым».

Миф 2
Ребенок до рождения, находясь в утробе матери, не подвержен психическим травмам, живет как в раю, и воспитывать его еще не надо

Слава Богу, этот миф уже начинает развеиваться. С. Гроф, известный современный психотерапевт, утверждает, что именно психотравмы, которые наносятся ребенку во время внутриутробного развития, приводят к таким болезням, как алкоголизм, наркомания, шизофрения и маниакально-депрессивный психоз. Им предложен

и метод лечения, направленный на ликвидацию этой внутриутробной травмы. Не со всеми теоретическими положениями С. Гроффа я согласен, но подход его перспективный и методики в ряде случаев весьма эффективны. Здесь не место давать конкретные рекомендации по воспитанию ребенка на внутриутробной стадии развития, но я готовлю книгу по воспитанию и перевоспитанию детей, где эти вопросы будут обсуждаться.

Миф 3
Болезненные дети

Бич всего процесса воспитания. Действительно, дети часто болеют. Но давайте подумаем: почему? Достаточно ли мы уделяем им внимания и любви, даем ли им возможность жить так, как им хочется?

Как им добиться своего? Есть несколько способов. Но у маленького ребенка лишь один — заболеть. Тогда он получает внимание и любовь родителей, все блага, как материальные, так и духовные, и сразу становится в центре внимания. Но как только он выздоравливает, то сразу внимания и любви получает гораздо меньше. Когда дети перестают болеть (как мы говорим, «перерастают»)? В 13—14 лет внимание и любовь родителей становятся ненужными. А в той среде, где дети хотят получить внимание и любовь, при помощи болезни их не получишь. Вот они и перестают болеть. Я предлагаю уделять внимание детям не тогда, когда они болеют, а тогда, когда они здоровы. Кстати, на это в конечном итоге уйдет меньше времени и средств.

Вот некоторые рекомендации.

Уделять внимание надо в той форме, в какой хочется детям, а не в той, какую мы считаем нужной и полезной. А чего им хочется? Да того же, что и нам: чтобы нас признавали как личность, чтобы с нами считались, чтобы общение основывалось на принципах психологического равноправия, чтобы мы делали то, что хотим, а не то, что нам навязывают. Общаться с детьми нужно глаза в глаза. Подними их на руки или наклонись к ним. Следует управлять, а не администрировать. Это значит поступать так, чтобы ребенок выполнял твое желание, а считал бы, что выполняет свое. Сейчас ты читаешь и выполняешь свое желание и не замечаешь, что выполняешь мою волю. Но в каком случае ты дочитаешь книгу до конца? Только в том, если она тебе интересна. Добейся, чтобы дети с интересом и желанием делали то, что, с твоей точки зрения, они должны делать. Для этого познакомься с хорошими книгами по управлению. В книге «Если хочешь быть счастливым» этой теме посвящена целая глава.

Миф 4
Непослушные дети

Абсолютно не соответствует действительности. Дети предельно точно выполняют наши инструкции. Только мы часто сами не осознаем, какую инструкцию мы им даем. Мы говорим детям: «Тебе еще рано (пить, курить, грубить, путаться с девочками...)». Истинный смысл этой фразы таков: «Придет время, и ты должен будешь (пить, курить, грубить, путаться с девочками...). И они пытаются это делать в 10, 12, 15 лет, пока, наконец, не настанет то самое время. А оно настает тогда, когда мы с ними уже не можем справиться. Мы часто запрещаем, не осознавая, что именно запретный плод слаще. Об этом мы уже неоднократно говорили.

У многих детей единственный способ обратить внимание на себя— это совершить недостойный поступок. Кстати, многие ребята плохо учатся только для того, чтобы на них обращали внимание. В своей педагогической практике я двоечникам внимания не уделяю, ставлю им тройки или, если они просят, даже четверки и вожусь только с отличниками. Поскольку со мной интересно, через некоторое время и двоечники начинают хорошо учиться.

Миф 5
В первом классе в первой четверти ребенку необходимо уделить максимум внимания

Подверженные этому мифу учителя убеждают родителей, что первые месяцы крайне важны для всего школьного обучения. То, что будет упущено в это время, потом не наверстаешь, и вся учеба пойдет кувырком. Поэтому мамы берут отпуск с первого сентября и сидят рядом с детьми, когда те выполняют домашние задания, приходя в ужас от корявых палочек. Убеждают себя и своих отпрысков, что у них не оттуда руки растут, что если дальше так пойдет, то они станут дворниками. Учеба превращается в кромешный ад для всей семьи. На следующий день примерно то же говорят учителя. Ребенок начинает бояться школы, а потом ненавидеть ее, или у него развивается невроз.

Я понимаю, что не отговорю ретивых родителей не вести себя подобным образом. Но если уж сидеть над душой ребенка, то лучше не реагировать на корявые палочки. Рано или поздно появится красивая палочка или крючочек. Вот тогда ребенка следует похвалить. Те, кто пользовались этим приемом, отмечают его эффективность. Через некоторое время можно предложить, чтобы ребенок сам

поставил себе оценку за ту или иную букву. Если оценка будет завышенной, нужно показать ему более красивую букву, написанную им же, но несколько раньше.

Миф 6
Если ребенок пяти-шести лет играет со своими половыми органами, то у него разовьется онанизм

Родители, зараженные этим мифом, буквально терроризируют и преследуют своих детей за этот «грех». Но запретный плод слаще. Дети начинают делать это украдкой и чаще, что в конечном итоге может привести к онанизму. На самом деле внимание к половым органам в этом возрасте является нормой и пройдет само по себе.

Миф 7
Пубертатный криз

Этим термином в медицине обозначаются некоторые психологические отклонения и нарушения в поведении подростков в возрасте 12—16 лет. В учебнике детской психиатрии В. В. Ковалева выделяются две фазы: негативная (12—14 лет) и позитивная (15—16 лет). В первой фазе отмечается эмоциональная неустойчивость, повышенная возбудимость и несдержанность, колебания настроения, импульсивность, черты демонстративности и рисовки в поведении. Очень характерны контрастные, противоречивые личностные проявления: сочетание повышенной чувствительности и ранимости по отношению к себе с холодностью, отсутствием чувства сострадания к другим, прежде всего к близким; сочетание упрямства, особенно «духа противоречия», негативизма с повышенной внушаемостью, слепым подражанием формам поведения, манерам и высказываниям случайных «авторитетов» и «предметов обожания» (киноартистов, чемпионов в том или ином виде спорта, эстрадных певцов и т. д.); сочетание застенчивости и робости в незнакомом обществе с показной развязностью и грубостью с родными в присутствии друзей. Подобная противоречивость личностных проявлений, считает В. В. Ковалев, свидетельствует об отсутствии стабильности личности, о несформированности взаимоотношений между ее отдельными компонентами. Подросткам в этой стадии свойственны такие характерологические реакции, как активный и пассивный протест (вспышки грубости, непослушание, уходы из дома и т. п.). Вариантом реакций протеста против опеки может считаться недоброжелательное отношение к родителям.

Вторая фаза пубертатного периода отличается постепенной гармонизацией личности подростка. Это проявляется в постепенном

уравновешивании эмоционально-волевой сферы, сглаживании эмоциональной неустойчивости, возбудимости, импульсивности, уменьшении контрастности и противоречивости эмоционально-волевых реакций. Теперь уже подросток осознает свое место в обществе, у него появляются определенные цели в жизни. Ну, в общем все становится хорошо. А если хорошо не стало, значит, заболел.

Хочется не согласиться с такой трактовкой. Вспомним про Треугольник судьбы «Преследователь — Избавитель — Жертва» и сценарий человека, который пишется в первые пять—семь лет жизни человека. Так вот, с моей точки зрения, в первой, негативной фазе подросток пытается выскочить из этого сценария. И это следует рассматривать как совершенно нормальную реакцию здорового свободного человека, старающегося избавиться от преследования или чрезмерной опеки, стремящегося что-то сделать по-своему. Обычно взрослым удается вернуть подростка в сценарий. А так называемая позитивная фаза пубертатного периода свидетельствует о том, что личность прекратила борьбу за свободу. Рабско-тиранический характер можно считать сформированным.

Мой дорогой читатель, это не о вас! Это о моих пациентах, которые выходили из сценария.

О, если бы коллектив учителей мог провести работу по выходу наших детей из сценария! Тогда, может быть, меньше было бы у нас болезней и преступлений. Но так как учителя не владеют такой техникой, приходится наблюдать различные формы борьбы детей за самостоятельность. Зачастую они попадают из огня в полымя (например, в различные преступные группировки). Дети не испытывают к нам доверия, так как знают, что при попытке с нашей помощью удовлетворить вновь появившиеся потребности они услышат: «Тебе еще рано... (встречаться с девушками, гулять так поздно, читать такие книги и т. п.)».

В школе среди учеников младших классов есть большая группа, которую условно можно назвать разгильдяйской. К 7—8-му классу она станет алкогольно-наркоманической, а чуть позже алкогольно-наркомано-сексуальной. В этой группе будут не только тупицы, но и способные ребята, которым скучно плестись за двоечниками.

Вот как описывает подростковые группы известный детский психиатр А. Е. Личко.

Группа может быть жестко регламентированной, с наличием постоянного лидера, фиксированной ролью каждого члена группы (одни помыкают, другие подчиняются). Вожак завоевывает свое место в борьбе с другими, изгоняя из группы тех, кого не удается подчинить. В группе есть «цепная собака», обычно это физически сильный подросток с невысоким интеллектом, кулаками которого лидер держит группу в повиновении, антилидер, мечтающий занять место лидера; «шестерка», которым все помыкают, и т. п. Нередко

такая группа обладает «своей» территорией, тщательно оберегаемой от вторжения сверстников-чужаков, особенно членов других групп. Состав группы довольно стабилен. Прием новых членов нередко сопряжен с особыми испытаниями и ритуалами. Обнаруживается склонность к внутригрупповому символизму — условные знаки, свой «язык», клички и т.д. Подобные группы образуются из подростков мужского пола среднего и старшего возраста.

Свободные подростковые группы — это другой тип групп, отличающийся нечетким распределением ролей, отсутствием постоянного лидера. Его роль исполняют различные члены группы в зависимости от того, чем в данный момент группа занята. Состав группы нестабильный — одни уходят, другие приходят. Жизнь группы регламентируется минимально, нет каких-либо четких требований, которым необходимо соответствовать, чтобы примкнуть к ней. Свободные подростковые группы обычно многочисленны, если педагогический процесс в школе поставлен неинтересно и ребята не видят смысла в учебе. Нестабильность группы позволяет при хорошем знании группового процесса привлечь ребят к серьезной учебе, ибо группировка идет не столько вокруг лидера, сколько вокруг многочисленных увлечений, хобби. Окружающим последние могут показаться ненужными и странными. Но для самих подростков они чрезвычайно важны. Им даже безразлично, как на это смотрят другие. Иногда они пытаются заразить своим увлечением окружающих.

Приведу пример.

Ко мне на консультацию привели девушку 16 лет с подозрением на шизофрению. Она была так увлечена эстрадным певцом Богданом Титомиром, что даже организовала группу из 60 подростков. Они собирали все записи песен певца, всегда знали, где он гастролирует. Заодно они имели представления и о других течениях эстрадной музыки. Моя клиентка (не поворачивается язык называть ее пациенткой) вступила в переписку с певцом. Зная, что он не женат, она собиралась познакомиться с ним во время гастролей и постараться выйти за него замуж. Неистовость увлечения привела к тому, что она отдавала этому делу все время в ущерб учебе, отдыху и другим развлечениям. Все это, конечно, насторожило родных.

Я вместо критики предложил ей содействие в ее попытках выйти замуж за Титомира и предложил ей освоить практическую психологию. Во время занятий ее кругозор настолько расширился, что она потом с улыбкой говорила о своем увлечении. Я просто применил известный в психотерапии прием подстройки под пациента (клиента), а затем его ведения.

В ряде свободных групп увлечения интеллектуально-эстетические, что связано с глубоким интересом к музыке, рисованию, конструированию и т. д.

Бывают свободные группы, которые объединяют телесно-мануальные увлечения. Школьники пытаются укрепить свою силу, выносливость, приобрести ловкость, а также определенные умения и

навыки. В таких случаях они идут в спортивные секции, кружки ручного труда, автомобилизма и т. п.

Некоторые свободные подростковые группы проводят время в неутомимом поиске новой легкой информации. Подростки испытывают потребность в постоянных поверхностных контактах, позволяющих обмениваться новостями. Когда у нас появились видеосалоны, они стали бичом для школы. Многие подростки все свое время тратят на просмотр кинобоевиков, эротических фильмов, фильмов ужасов и т. п. Контакты и знакомства предпочитаются такие же легкие, как и сама информация. Ее усваивают на поверхностном уровне главным образом для того, чтобы передать другим. Полученные сведения легко забываются, в их смысл глубоко не вникают. Увлечения становятся путем ухода от неприятностей, серости обыденной школьной жизни и могут лежать в основе нарушений поведения.

Почему именно в подростковом и юношеском возрасте начинают наблюдаться реакции группировки и групповой процесс идет особенно интенсивно? Думаю, это связано с тем, что дети ищут героя, которому они хотели бы подражать. А как может стать героем для ребенка неудачник-отец, который срывает на нем и забитой матери свою злость? Как может стать героиней для ребенка мать, которая во всем потакает ему, еще ничего не заслужившему своими делами, работает на него в ущерб своим интересам, и он видит только ее спину, когда она готовит ему еду или стирает его белье?

Нужно стать героем для своего ребенка! А для этого состояться на службе, уметь отстаивать свои интересы, быть интересным собеседником и человеком. *Нужно показать, а не рассказать ребенку, как надо жить.* Это положение можно сформулировать иначе: *если хочешь счастья своему ребенку, стань счастливым сам!* Многим родителям, которые прошли наш тренинг, удалось избежать конфликтов со своими детьми. Они занялись интересными для детей делами, и те стали тянуться к ним. Если это не получается, можно поощрить появившийся у подростка интерес, быть с ним рядом, а в нужный момент повести за собой.

Послушай рассказ одного моего ученика.

«Я очень переживал, что сын решил пойти в профессиональные охранники. В это время я занялся одним перспективным делом, которое еще не давало материального эффекта. Сын же считал, что он быстрее заработает, став телохранителем крупного дельца. Вместо споров я записался в секцию ушу. Правда, в свою секцию он меня не пустил. По вечерам мы хвастались своими успехами. У него получалось лучше, чем у меня. Он меня подучивал и ехидно критиковал. Но я был доволен, так как был в курсе всех его дел. Когда ко мне пришел финансовый успех, я попросил у сына помощи. Мне нужно было получить крупную сумму денег, а он должен был меня охранять. Во время получения денег сын увидел, с каким уважением ко мне относятся

лица, выплатившие эту сумму. Он заинтересовался моим делом. Сейчас мы сотрудничаем. И если раньше он стремился почаще уходить из дома, то сейчас его из дома не выгонишь».

Миф 8
«Все мужчины — бабники»

Есть такая песня: «Наш Борька — бабник». Но это клевета на мужской пол. Мужчина — это ленивое животное, которое, если его не трогать, после работы будет лежать на диване, читать газеты или уткнется в телевизор и будет смотреть репортажи о футбольном матче или информационные программы. Есть и другие варианты: машина, сад, компьютерные игры и т. п. Если бы у женщин было больше терпения и меньше агрессивности, они поняли бы, что через какое-то время им тоже будет уделено внимание.

Дорогие мои читательницы, это не о вас! Это о тех женщинах, которые приходят ко мне с просьбой вернуть их беспутных мужей в лоно семьи. Я им всегда задаю вопрос: «А что вы сделали для того, чтобы муж ушел от вас?» «Из лесу — змея, из дому — жена [выгоняет]», — гласит пословица. Ведь если это ленивое животное решилось уйти со своего дивана, то, следовательно, вы его допекли. Тот, кто располагает средствами, покидает насиженное место. А тот, кто их не имеет, становится бабником, а потом уходит, если попадается женщина, которая согласна его содержать.

Брошенных женщин объединяет один лозунг: «Если я тебя придумала, стань таким, как я хочу!» То, что их бросят, запрограммировано их сценарием. Дело в том, что они психологические вампиры, как и их мужья. Женщин, которых бросают, можно разбить на две категории: Матери и Дочери. Матерей бросают чаще, но шуму они поднимают меньше и просто тихо плачут. Дочерей бросают реже, но не потому, что не хотят этого сделать, а потому, что боятся, так как те нередко прибегают к скандалам, шантажу, а раньше обращались в партком.

Тут вы меня можете упрекнуть: «Собирался писать о бабниках, а пишет о женщинах». А что писать о бабниках? Ведь это миф! Бабников не существует. Поэтому я пишу о корнях явления. Ведь не возмущались же вы, когда я рассказывал мифы о детях, а больше говорил о родителях. Уберите корень — завянет цветок!

Итак, продолжим.

Матери делятся на два типа: Заботливая Мать и Воспитывающая Мать. Помните вампира Заботливая Мать? Но в этом случае объект вампиризма — муж.

Современные мужчины становятся бабниками.

При *Заботливой Матери* существует два их типа: Преуспевающий Делец и Научный Сотрудник.

Преуспевающий Делец, как правило, сангвиник или холерик. Женщины к нему так и липнут. Он не собирается бросать такую удобную жену, но довольно часто меняет любовниц. Эта его «слабость» известна сослуживцам, но относятся они к ней довольно снисходительно. Кто из нас без греха! Любовницы его — или гетеры высокого полета, или деловые партнерши. И если Заботливая Мать смирится с его изменами и не будет устраивать ему сцен, то такой брак может продолжаться неограниченно долго. Залог сохранности семьи — частые измены. Опасность появляется тогда, когда связь становится длительной и Преуспевающий Делец начинает понимать те прелести, которые можно получить от женщины-подруги, от женщины, которая является единомышленником и соратником (соратником, а не помощницей) в делах. У него исчезает потребность в частой смене сексуальных партнерш. Брак распадается, и он женится на своей любовнице.

Научный Сотрудник часто является носителем меланхолического или флегматического темперамента. Поэтому большим успехом у женщин он не пользуется, да и по службе продвигается медленно. Он доволен своей семейной жизнью и слывет примерным семьянином. Ситуация меняется, когда он выбивается в начальники. Его общественное положение становится солидным, материальное благополучие ощутимым, а поведение более вальяжным и уверенным. И тут начинается за ним охота. А охотятся за ним вампиры, сладкозвучные сирены или принцессы-на-горошине. Они начинают помогать ему в его делах, восхищаясь им, демонстрируя ему свои способности не только в деловых и сексуальных вопросах, но и в домашних делах. Неспособный вести двойное существование, Научный Сотрудник бросает Заботливую Мать и уходит к своей пассии. На первых порах они наслаждаются своей новой жизнью, забыв обо всех и вся. Шум вокруг этой истории поднимается несусветный, но в опьянении он его не замечает, как не замечает и того ущерба, который наносит эта новая связь его делам, здоровью и творчеству. После того как из него все вытянут, его выбросят, и, опустошенный, он возвратится как побитая собака к своей Заботливой Матери (если, конечно, не погибнет от какого-либо заболевания). У меня есть наблюдения, когда при неудачах Научный Сотрудник возвращается к жене, а когда снова восходит солнце, уходит к своей пассии. И таких циклов бывает несколько.

Интересно отметить, что Заботливая Мать не таит обиды на своего непутевого мужа. Во всем она обвиняет разлучницу, а супруга не без основания считает просто больным и обращается за консультацией к психологам и психотерапевтам, чтобы оказать ему помощь. Своей роли в этой ситуации она не осознает и менять себя не считает нужным.

Моя подопечная 35 лет, жена директора совхоза, с моей помощью вернула в семью мужа. Я предложил ей умерить рвение в своих заботах о муже и делать только то, о чем он просит. Она моей инструкции не выполнила, стала навязчивой в своих заботах о его питании, сне и одежде, и он снова ушел из семьи. Благо, второй раз это сделать легче.

Воспитывающая Мать как бы берет мужа на воспитание. Нередко социальный статус и общий культурный уровень у жены выше, чем у мужа, и она старается дотянуть его до себя. Социальный статус поднять проще, чем культурный уровень. Когда по социальному статусу муж-дитя сравняется с женой или превзойдет ее, он начнет изменять ей или даже бросит ее, так как не считает нужным повышать свой культурный уровень и больше не хочет слушать ее нотаций. Он становится совершенно непотребным бабником, подбирая себе партнерш гораздо более низкого культурного уровня, чем его супруга. Все это повергает ее в отчаяние или даже в глубокую депрессию с мыслями о самоубийстве. Возвратить такого мужа в лоно семьи несложно. Но вот что интересно: когда жена, посещающая наши тренинги, добивается того, что ее беспутный супруг хочет вернуться к ней, она теряет к нему интерес, ибо к этому времени в результате занятий ее личностный уровень становится намного выше. И уже она сама не хочет жить с таким мужчиной.

Я советую женщинам выходить замуж не за «полуфабрикат» в надежде «доработать» его, а за «готовую продукцию». Конечно, и здесь можно ошибиться, но в случае неудачи приобретешь хотя бы опыт.

У Рауля Синей Бороды одна из жен была умной и мечтала о научной карьере. И вот что он нам поведал:

«Говорила она только об «умном». Спиритуалисты, позитивисты, материалисты так и сыпались с ее языка... Беседуя с ней в первый раз, я мигал и чувствовал себя дуралеем. По лицу моему она догадалась, что я глуп, но не стала смотреть на меня свысока, а, напротив, стала учить меня, как перестать быть мне дуралеем... Умные люди, когда они снисходительны к невеждам, чрезвычайно симпатичны!

Когда мы возвращались из церкви в венчальной карете, она задумчиво глядела в каретное окно и рассказывала мне о свадебных обычаях в Китае. В первую же ночь она сделала открытие, что мой череп напоминает монгольский; тут же, кстати, научила меня измерять черепа и доказала, что френология как наука никуда не годится. Я слушал, слушал... Дальнейшая наша жизнь состояла из слушанья... Она говорила, а я мигал глазами, боясь показать, что ничего не понимаю...

Через неделю после нашей свадьбы в моей башке сложилось убеждение: умные женщины тяжелы для нашего брата, ужасно тяжелы!.. Как вор, подкрался я к ней однажды и сунул ей в кофе кусочек цианистого калия. Спички недостойны такой женщины!»

Дочери делятся на три типа: Сладкозвучная Сирена, Принцесса-на-горошине и Деловая Женщина.

У *Сладкозвучной Сирены* муж обычно делает карьеру, а она заводит любовников, довольно часто меняя их. Рано или поздно тайное становится явным, и он в отместку ей становится бабником. Можно даже определить время, когда это случится. Тогда, когда он достигнет пика в своей карьере и у него будет свободное время.

Принцесса-на-горошине рано или поздно своими капризами доводит мужа до импотенции. Он с ней разводится. Через некоторое время на его пути попадается другая женщина. С ней он чувствует себя не импотентом, а половым атлетом и становится бабником.

Деловая Женщина делает карьеру, муж углубляется в ведение домашнего хозяйства, что вынуждает его общаться с домохозяйками, и он становится бабником.

В нашем доме все женщины ставили мужьям в пример одного мужчину, который стирал жене даже ее белье. Я не удивился, когда узнал, что у него на стороне есть побочная семья, где он успел завести ребенка. С тех пор моя жена перестала сравнивать меня с другими мужчинами. У меня появился хороший козырь. И действительно, когда мужчина обучается вести домашнее хозяйство, он приобретает самостоятельность, а это уже опасно. Некоторые женщины интуитивно отстраняют мужчин от домашней работы. Мужчины становятся беспомощными и никуда не могут деться от своих жен. Ты меня спросишь, почему интуитивно? Отвечу. На уровне сознания женщина жалуется, что по дому все делает сама. Но если вдруг мужчина решится ей помочь, то услышит массу упреков по поводу того, что пол помыт плохо, белье осталось грязным, пыль в углах не вытерта.

Миф 9
Все женщины — шлюхи

Надеюсь, развеивание этого мифа поможет многим мужчинам наладить сексуальную жизнь.

Миф 10
Старость — самое печальное время жизни

Конечно же, нет! Об этом свидетельствуют многочисленные заметки мудрецов, доживших до глубокой старости и сохранивших светлый ум и хорошее здоровье, а исчезновение сексуальных потребностей делает старого человека независимым и самодостаточным. А. Шопенгауэр в связи с этим считал старость лучшим периодом жизни.

9. Мифы сексологии

Проблема секса у нас так долго замалчивалась, что большинство врачей, даже психотерапевтов, решали ее, как могли, руководствуясь здравым смыслом и благими намерениями. А куда ведут благие намерения, ты знаешь.

Когда у нас появилась первая сексологическая литература, оказалось, что в большинстве книг (научных и научно-популярных) речь шла в основном о технических приемах, а психология любовных отношений оказалась за кадром. Но ведь главное — это хорошо приготовить пищу, а уж как ее прожевать, когда проглотить и сколько времени после этого отдыхать, усвоить не так уж трудно. Психологическая подготовка у нашего населения оказалась явно недостаточной, советами этой литературы мало кто воспользовался. А если кто-то из закомплексованных людей пытался их внедрить в практику, никакого удовольствия не получал и вскоре отказывался от этой затеи.

Мешали этому мифы, которые сложились в сознании людей под влиянием родительского воспитания и общественного мнения, сформированного средствами массовой пропаганды, общественной практики и санитарным просвещением. Вот об этих мифах я сейчас и хочу поговорить. Хотелось бы разрушить их, дорогой мой читатель, но я сделать этого не смогу. Нужна твоя работа!

Миф 1
Половая холодность женщины — это вариант нормы

В научных источниках приводятся следующие данные: около 30 % женщин страдают половой холодностью. Некоторые сексопатологи даже указывают, что половая холодность — один из вариантов нормы, и советуют разъяснять женщинам, что у них есть много иных ценных качеств — моральных и психологических, которые компенсируют такой небольшой недостаток. А чтобы муж не очень страдал, советуют симулировать оргазм. К чему это приводит (я имею в виду симуляцию оргазма)? Могу ответить. К тяжелейшему неврозу. Женщина все время чувствует себя как бы изнасилованной. Она становится раздражительной, нередко истеричной, плачет и скандалит по малейшему поводу, превращая жизнь мужа, детей и сотрудников в сплошное мучение. Но и ей самой не слаще. Для окружающих ее скандалы все-таки только эпизоды, она же живет в аду постоянно, точнее, ад в ее душе. Ей становится легче, когда она

выпускает пар в скандале. Но в конечном итоге работы она лишается, в семье чувствует себя чужой, а ее «друзьями» становятся многочисленные болезни. Нельзя так обманывать мужа. Данте таких женщин помещал в седьмой круг ада, а за прелюбодеяние грешницы пребывали только во втором. Приведу пример.

Когда я своей истеричной пациентке, которая пришла ко мне с многочисленными болезнями, поразившими почти все органы и системы организма, предложил рассказать мужу, что она ничего не испытывает во время близости и симулирует оргазм, она категорически отказалась: «Как я ему об этом скажу?! Ведь это продолжается уже 16 лет! Он мне не простит!» Я с ней согласился, так как и сам бы не простил. Я сразу почувствовал бы себя тираном и насильником. Поэтому с мужем никакой работы не проводилось.

Анализ жизни выявил вытесненный из памяти следующий факт. До регистрации брака она вступила с мужем в сексуальные отношения. И первое сближение, хотя она была девственницей, дало ей очень глубокое удовлетворение и выраженный оргазм. Родительские программы о непозволительности сексуальных отношений вне рамок законного брака сразу же стали мучить больную. На последующие сексуальные контакты шла без удовольствия. Брак был оформлен через год, но ничего не изменилось. Она считала себя сексуально холодной, ревность мужа казалась ей нелепой, но объяснить ему ничего не могла.

В данном случае все кончилось благополучно. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда.

Клиническая практика и изучение научной литературы привели меня к выводу: нет холодных женщин, есть больные, у которых жар души уходит на выработку льда. Холодильник и калорифер потребляют одну и ту же энергию. Нужно выключить холодильник своей души, а может быть, и сломать его, тогда автоматически включится калорифер. Уже слышу возражения своих коллег-психиатров. Спешу ответить. Да, есть холодные женщины. Но эта холодность является симптомом тяжелого психического заболевания на конечных этапах развития. Они не холодны, а безразличны ко всему, в том числе и к половой жизни.

Миф 2
Сделать женщину горячей должен мужчина

Этот миф не нуждается в расшифровке. Выше уже говорилось, что холодной женщину делают родители, а вылечить ее следует врачу. Конечно, если это сможет сделать муж, честь ему и хвала, но если нет, то он не заслуживает осуждения.

Хочу предупредить начинающих психотерапевтов мужского пола. Не позвольте Холодной Женщине соблазнить вас. Если это произойдет, вы просто сыграете еще одну роль в ее игре, и она вправе будет сказать своим подругам: «Я же говорила, что все мужчины — гряз-

ные животные. Им нужен голый секс. И этот не лучше. Впрочем, я его понимаю. Видели бы вы его жену...»

И не имеет никакого значения, что секс с врачом будет полноценным. Изменения в судьбе пациентки не произойдут, а если и произойдут, то в худшую сторону.

Расскажу два коротких случая.

Пациентка, 55 лет, была Холодной Женщиной. С мужем-алкоголиком жить было тяжело (а что ему оставалось делать при такой жене!), но когда он умер, ей стало еще хуже (понятно почему — она лишилась секса в форме скандалов). Обратилась она к психотерапевту, мужчине лет 35. Во время первого же осмотра он вступил с ней в интимную связь, и она впервые в жизни испытала оргазм. Естественно, такие отношения долго продолжаться не могли. Когда он прекратил с ней общение, у нее развилась выраженная депрессия. Безусловно, это врачебная ошибка.

Больная страдала неврозом навязчивых состояний. Психотерапевт вступил с ней в сексуальную связь. Когда отношения прекратились, невроз обострился, но теперь содержанием навязчивых мыслей были ее отношения с врачом.

Миф 3
Импотенция — распространенное расстройство

Да, действительно, анкетирование больших групп мужского населения показывает, что около 30 % мужчин недовольны своей потенцией. Так что статистика из известной песенки (на десять девчонок девять ребят) выглядит вполне оптимистичной.

Моя же клиническая практика показывает, что истинная импотенция отсутствует. И опять я слышу голоса своих коллег-психиатров и урологов. Сразу же им отвечу. Да, есть такие тяжелые болезни, при которых у мужчин исчезает влечение к лицам противоположного пола, но это не импотенция, а безразличие ко всему, в том числе и к половой жизни. Я же имею в виду тех (не поворачивается язык назвать их больными) мужчин, у которых сохраняется нормальное, а иногда и повышенное влечение к противоположному полу, но им его не удается реализовать из-за мифов, которыми забиты их головы. В результате жизнь их лишена радости и каких бы то ни было перспектив: «Я импотент, и это ужасно!» Одни делают попытки покончить жизнь самоубийством, а иногда и доводят это дело до конца. И убивают их мифы об импотенции. Другие начинают пить, но тем самым проблема углубляется еще больше. Ведь от того, кто начинает дружить с Бахусом, в конечном итоге может уйти Венера.

Между тем это не импотенты, а «половые штангисты», которые не могут поднять снаряд не потому, что нет сил, а потому, что они израсходовали их на постоянные размышления об отсутствии силы. Это и мешает им проявить свои уникальные сексуальные способ-

ности. Мысль «я импотент» мешает им сосредоточиться на учебе, не дает возможности развернуться в творческой деятельности, исчезают успехи и на работе. Одним словом, порочный круг!

Но тогда, когда удается сбросить бремя мифов, мужчины удивляются сами себе.

Хочу рассказать одну коротенькую историю.

Интеллигентный мужчина 55 лет жаловался на импотенцию. Он прожил с Холодной Женщиной 31 год в постоянных скандалах. Последний год интимных отношений у них совсем не было, но скандалы продолжались с еще большей силой. Вы уже знаете, что без секса люди не живут, а скандал — аналог секса. Его такой вариант не устраивал, и он пришел на консультацию. В результате психологической работы над собой он развелся с женой. Через некоторое время он женился. Сексуальная потенция увеличилась настолько, что его вторая супруга, вполне сексуальная женщина, шутя говорила, что она могла бы быть и поменьше.

Хочешь знать, как шла наша работа? Пожалуйста. У меня от тебя нет никаких тайн. Я поведал ему о мифах сексуальной жизни и посоветовал рассказать все о себе своей новой подруге. Умная поймет, а если дура, то сразу все станет на свои места, не будет годов мучений. Она оказалась умной.

Миф 4 (самый главный)
Инициатива при сексуальном сближении должна принадлежать мужчине

Этот миф совершенно не соответствует нашей природе и разрушает секс на корню. На рис. 3.2 приведены кривые развития сексуального возбуждения у мужчины *(а)* и женщины (б).

Рис.3.2

Нетрудно сделать вывод, что когда мужчина становится инициатором сексуального сближения, он получает удовлетворение, а женщина остается у разбитого корыта (рис. 3.3). Но и мужчина не удов-

летворен полностью. Ведь он не дал удовлетворения женщине и чувствует себя импотентом. Опять мысли, опять порочный круг.

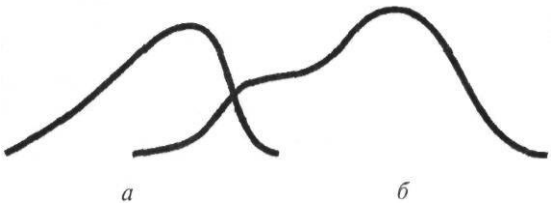


Рис.3.3

А что получается, если инициатором сексуального сближения становится женщина? Мужчина не предполагает заниматься сексом. Он весь в своих делах. Она отвлекает его и возбуждается все сильнее. Наконец возбуждение передается и мужчине. К финалу они приходят вместе (рис. 3.4). И тогда норма секса — 50 минут. А ты думаешь, что я шутил, когда говорил об этом в части II?

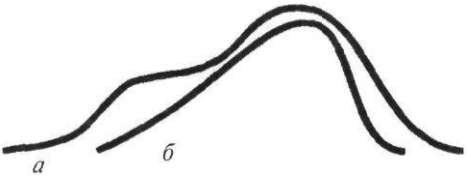


Рис.3.4

Одна супружеская пара жаловалась на сексуальную дисгармонию. Жена чувствовала себя неудовлетворенной. Но она не была Холодной Женщиной. Она знала, что ей нужно. Только это было очень редко.

Анализ отношений показал, что удачно интимные отношения складывались после скандалов, которые неосознанно провоцировала жена. Муж в гневе уходил от нее в другую комнату. Она, чувствуя себя виноватой, шла к нему просить прощения. Начинала его гладить, обнимать, потом целовать. Чувствуя отпор (вот оно, наше желание — делать все наоборот!), она начинала ласкать его интенсивнее. У нее появлялось сексуальное возбуждение. Он смягчался, а так как любил ее, то постепенно ее возбуждение переходило к нему. Дальнейшее протекало на высоком уровне и точно по книгам, посвященным технике секса. И изучать ничего не нужно было! После беседы супруги довольно быстро пришли к правильному выводу. Сексуальные отношения наладились — скандалы прекратились.

Но довольно часто одного разъяснения бывает недостаточно. Виноваты те же самые мифы, прочно сидящие в головах некоторых женщин.

Теперь тебе должно стать понятно, почему изменяют высоконравственным женам. Только нравственно ли то, что жена в течение многих лет супружеской жизни не может показать, что любит своего мужа? А как это проще всего сделать? Проявить активность в сексе. Возможно, у мужа тогда и мысли не возникнет пойти на сторону. Хочу заметить, что некоторые проститутки успешно «лечат» импотенцию. Да, сексуальные отношения именно с ними складываются нормально. Но когда мужчина пойдет к своей Королеве, у него может ничего не получиться. Ведь импотенция, о которой я говорю, — признак невроза. А невроз расположен не на «нижних этажах». Лечить следует психику.

Обратился ко мне мужчина 25 лет, учитель рисования, в состоянии глубокой депрессии и с мыслями о самоубийстве. Два года назад при попытке сексуального сближения с любимой девушкой он потерпел фиаско. С тех пор на душе нет покоя. Что бы ни делал, все время думает о своей неполноценности. И хотя сама партнерша отнеслась к этому факту спокойно, он прекратил с ней общение, чтобы «не заедать ей жизнь». Какое-то время она пыталась продолжить дружбу, но он ее отвергал. Кроме того, у него не было интереса к работе. Ученики шумели, творчество его не получило признания.

Начали мы с ним работать. Разобрались, что главное для мужчины — это дело, и решили временно сексуальными проблемами не заниматься. Овладев психологическими приемами, он стал проводить уроки увлекательно, вернулся к творческой работе. В ночное время начали возникать спонтанные эрекции (женщины при этом рядом не было). Я предлагал еще немного подождать, когда у него к кому-нибудь возникнет сильная любовь. Но родственники поступили иначе. Они к его «лечению» подключили путану. Секс действительно наладился. Но проблемы это не решило. По остальным своим качествам путана не подходила ему на роль жены. С другими женщинами он сближаться не решался, так как боялся срыва. Она же, осознавая его зависимость от нее, вела себя все хуже и хуже. В конце концов ему пришлось с ней расстаться. И на работе дела пошли неважно. Все пришлось начинать сначала.

Хочу предупредить и читательниц. Пока у вас живы ваши родительские программы долженствований и запретов, ваши попытки вести себя раскованно в сексе не будут удачными. Спонтанное поведение, отражающее требование момента, а не родительских программ и моральных догм, формируется во время постоянной психологической работы над собой в тренинговых группах. Тогда автоматически эта свобода будет проявляться и в сексе. Э. Берн в свое время подметил, что успешный секс делает человека спокойным и уверенным в деловой и общественной жизни. Ведь как ни крути, а мы агрессоры, хищники. И свою агрессию лучше всего разрядить в венериных боях, а не в трамвайно-троллейбусных конфликтах.

Миф 5
Норма секса — два раза в неделю по три—пять минут

Во многих руководствах по сексологии указывается, что у большинства людей в конечном итоге после некоторого времени бурной любви устанавливается именно эта норма. Так потихоньку внушается населению некий стереотип. Кто-то шутливо заметил, что эту норму установили наши престарелые академики.

Мне хочется высказать гипотезу о происхождении этой нормы. Она, эта норма, родилась под влиянием мифа о том, что сексуальное сближение должен начинать мужчина. Действительно, при таком подходе дольше пяти минут не получится, а чаще, чем два раза, и не захочется. (А два раза — это уж необходимо, особенно для мужчины, ибо во время семяизвержения выходит наружу секрет предстательной железы. Установлено, что лучшая профилактика простатитов и опухолей предстательной железы — активная половая жизнь.)

Вот вам пример.

Поженились Золушка и Вечный Принц (об этих вампирах подробно рассказано в книге «Психологический вампиризм»). Так вот, Вечный Принц безуспешно пытался делать карьеру, а Золушка, как могла, помогала ему. А как она могла помочь? Взяла все домашнее хозяйство на себя. Года три у них не было детей, а что касается секса, все было блестяще. И часто, и долго, и качественно. Но потом пошли дети, дел у Золушки прибавилось. У Вечного Принца начались неприятности на службе. Единственной отрадой был секс, где он продолжал чувствовать себя героем. Но она очень поздно заканчивала свои бесконечные дела, а он часами в состоянии возбуждения ждал ее в постели. Вот уже потушила свет на кухне, вот уже зашла в ванную, вот уже входит в комнату. Нет, опять вышла на кухню, опять включила свет. Выключила свет. Зашла в комнату. Подходит к кровати. Заводит будильник. Ну, наконец легла. Он начинает ее осторожно обнимать и целовать (ласки первого порядка), затем гладит ей грудь (ласки второго порядка), а это уже не так просто. Ложится спать она не обнаженной, как раньше, а в глухой ночной рубашке.

Он переходит к ласкам третьего порядка — его рука уже между ее бедер. Ее тоже: дальше его уже не пускают. Он же ей позволяет все. Она ласкает самые интимные части его тела. Но ласки становятся все слабее, и Золушка засыпает, нет, проваливается в сон. Через несколько секунд вздрагивает и опять начинает ласкать.

Наконец, приступили к самому сексу. Его хватает на пять—семь минут. Физиологически он удовлетворен, психологически — нет. У Золушки не было оргазма. Он чувствует себя насильником. Раньше заниматься сексом он мог до часа, особенно если это было второй раз за ночь. Начали возникать эпизоды, когда ласкать он ее уже не мог, так как возбуждение достигало большой силы, а близость в таких случаях длилась уже не более одной минуты.

Он начинал чувствовать себя импотентом. Жизнь потеряла всякий смысл: ни карьеры, ни секса. Спасло его от суицида знание, что эти расстройства функциональные. От суицида спасло, но он начал болеть. Сказать супруге о своей болезни не мог. Она начинала о нем заботиться, укладывать в постель. Дальше шли лекарства, примочки, компрессы и, конечно же, отлучение от секса. Обидно ему было также, что Золушка не проявляла инициативы в интимных отношениях. Кстати, она не высказывала претензий к сексуальной жизни, но он-то знал, что раньше она была совсем другой. Вечный Принц имел сексуальный опыт. Ему было с чем сравнивать, и женщины привлекательней своей супруги в сексуальном плане он не встречал. Пытался выяснить отношения, но от разговоров на эту тему она уклонялась. Кроме того, никогда не жаловалась на здоровье.

После очередной близости он клялся себе, что больше не будет проявлять инициативы, но хватало его дня на два (все-таки высокий сексуальный тонус). Так у них установилась норма — два раза в неделю по три—пять минут.

Когда Вечный Принц пришел ко мне на консультацию, рассказал он о своей сексуальной проблеме? Отнюдь! Освобождалось место, которое он давно мечтал занять. Шансов было мало, но, овладев навыками общения, он смог его получить. Через некоторое время Вечный Принц привел ко мне на прием Золушку, и она рассказала примерно следующее.

«Я очень любила и люблю своего мужа. Не представляю даже, чтобы возле меня был какой-нибудь другой мужчина. Но семья разрасталась, хлопоты по хозяйству увеличивались. Я старалась освободить мужа от них. Очень переживала, что ему не везет на работе. Стала недосыпать. Ложилась спать очень утомленной. Подрастали дети, и мне не хотелось, чтобы они были свидетелями нашей близости или хоть что-нибудь слышали. Тем более, что я знала темперамент своего мужа. Помню, как у нас было в молодости. Это был угар и сплошное счастье, но потом я почему-то всегда ждала инициативы от него. Когда он отворачивался и засыпал, я лежала и тихо плакала. У мужа начались сексуальные срывы, и чтобы не расстраивать его, я говорила, что мне было хорошо. Нет, я не обманывала. Мне действительно с ним было хорошо, но, конечно, не так, как раньше. Сама не пойму, почему я уклонялась от разговоров на эту тему. Потом у меня начались болезни. О них никогда не рассказывала, чтобы не расстраивать его».

Еще несколько слов по поводу нормы.

В некоторых работах по сексологии указывается, сколько семяизвержений может быть у мужчины. А после этого якобы развивается полная импотенция, и никакое лечение помочь не может. Специально не привожу эту цифру. Вдруг какой-либо впечатлительный мужчина начнет подсчитывать? Такие случаи описаны в научной литературе. Отсчитал положенное количество оргазмов, а после этого развилась «импотенция» — результат самовнушения.

Бытует мнение, что после 45—50 лет потенция начинает падать, спонтанной эрекции не наступает, и необходимо механическое раздражение полового члена. А если после 70 лет нет потенции, это норма. Конечно, такие случаи бывают. Но это связано с полным одряхлением, а не с возрастом. Исчезает и желание, и влечение к противоположному полу. Нет проблем! Следовательно, если есть

влечение, то нет импотенции. Необходима коррекция. Вспоминается анекдот. Один француз-аристократ в возрасте 102 лет, зайдя в ванную, обнаружил в ней купающуюся молодую привлекательную женщину и воскликнул: «Где мои 80 лет!»

Многие считают, что у женщины в инволюционном периоде исчезают половые потребности. И это очередная легенда. Подумайте, до инволюционного периода гормональная деятельность распространяется на два фронта: детородный и сексуальный. Гормональная деятельность действительно с возрастом уменьшается, но исчезает детородная функция и на сексуальную приходится гораздо больше гормонов. В народе говорят: «Сорок лет — бабий век, сорок пять — баба ягодка опять». Именно после 45 лет самое время для секса: дети выросли, нет угрозы беременности, материальное положение неплохое, а после выхода на пенсию и на работу ходить не нужно.

Так что, бабушки, мои ровесницы, и те, кто моложе меня, не зацикливайтесь на внуках. Ваше время не истекло, наоборот, оно только настало!

Прочитайте мою книгу «Я: Алгоритм удачи». Вспомните нашу Золушку. Видите, что получается, если человек живет для другого? Ведь если бы Золушка жила для себя, все давно бы наладилось!

Миф 6
МОЖНО и НЕЛЬЗЯ в интимных отношениях

Здесь буду предельно краток, ибо об этом можно прочитать в любом пособии по сексологии. Но если тебе хочется, чтобы об этом рассказал я, пиши мне письма. Все заявки учту в следующих книгах.

По Э. Берну, в каждом из нас как бы три человека: Родитель, Взрослый и Дитя. Когда в постель ложатся двое, на самом деле их шестеро. Ну скажи, что может быть путного, когда Родитель шепчет, что этого делать нельзя, а это можно? Так выставь его из спальни! Охранять дверь поручи Взрослому, ну а Дитя само разберется; что можно, а чего нельзя.

Часть IV

У ПЕРВОИСТОКОВ

1. Идеи принципа сперматозоида в Ветхом завете

К Библии я прибегаю чаще всего при работе как с верующими, так и с неверующими. Образные и поэтические сравнения, которые я нахожу в ней, позволяют хорошо иллюстрировать психотерапевтические идеи. Их число неимоверно велико как в Ветхом, так и в Новом завете.

Так как в процессе личностно ориентированной психотерапии приходится разрушать ложные моральные ценности пациента, т. е. фактически лечить его больную совесть, следует показать, что наши ценности не только не противоречат библейским заповедям, но, наоборот, позволяют их исполнять. И здесь знание Библии и психотерапевтическая трактовка ее основных положений позволяют добиться значительных результатов.

Из Ветхого завета наиболее часто я использую Пятикнижие Моисеево, притчи Соломоновы, Екклесиаст, Премудрость Соломона и Премудрость Иисуса, сына Сирахова. Приходится только удивляться мудрости людей, живших несколько тысяч лет назад и предвосхитивших некоторые выдающиеся открытия современной науки. Хочу подчеркнуть, что я атеист и считаю, что только наука может по-настоящему объединить всех людей, ибо наука изучает Законы природы и общества, которым подчиняются все люди без исключения. Ведь если погрузят незащищенную руку в кипящую воду и православный, и католик, и баптист, и иудей, и магометанин, у всех у них будет ожог! К сожалению, религиозная практика нередко разъединяет людей и народы. На одной из конференций всерьез обсуждались проблемы православной психотерапии. Мы, кажется, это уже проходили. У нас были и мичуринская биология, и марксистско-ленинская философия. Но в свое время именно религия предопределяла прогресс и объединение человечества. Сейчас же, по-моему, очередь науки!

Пятикнижие Моисеево

Итак, сотворил Бог землю за шесть дней, а седьмой день отдыхал. И нам следует, поскольку мы — создания Божий, шесть дней творчески работать, а седьмой день отдыхать. Современной психологией выделены только две положительные фундаментальные эмоции: интерес и радость (Изард К., 1980). Интерес — единственная эмоция, при которой возможна продуктивная творческая деятельность. Последняя оказывает положительное влияние на здоровье, сопровождается наиболее экономичной тратой энергетических ресурсов. Только творческая работа может дать чувство радости, а эмоция радости, по современным данным, — оптимальная эмоция, при которой лучше всего идут восстановительные процессы в организме. Соотношение между интересом и радостью 6:1.

Хочу подчеркнуть, что Бог после того, как что-то сделал, оценивал свою работу, и каждый раз оставался доволен. Современные нейрохирургические исследования показали, что 35 % зон головного мозга стимулируются положительными эмоциями. Эмоцией интереса стимулируются 30 % зон, а эмоцией радости — 5 %. Библия установила ритм работы и отдыха и указывает, что труд должен быть творческим, тогда человек будет доволен результатами своего труда. Мук творчества не бывает, муки возникают, когда нет творчества. Отсюда вырисовывается задача психотерапии — помочь пациенту найти или интересную работу, или интерес в работе. А эти идеи примыкают к экзистенциальному анализу, который видит смысл жизни прежде всего в осуществлении созидательных ценностей, затем ценностей переживания, а когда приходится пострадать, то и здесь можно найти смысл.

В Библии указывается, что Бог понимал, что человек не может быть один, и плохо, что **«...для человека не нашлось помощника, подобного ему»** (Быт. 2,20). Бог увидел недостаток и исправил его: он создал женщину. В Библии правильно описывается значимость близких для человека, и для мужчины определяет главным жену, а для женщины — мужа. **«Потому оставит человек отца своего и мать свою, и прилепится к жене своей; и будут одна плоть»** (Быт. 2,24). Это же вытекает и из данных науки. Человеческая практика, к сожалению, воспитывает нас в духе того, что самыми близкими для индивида являются родители или дети. Если на этом тезисе человек строит свое поведение, то он вступает в противоречие с Законами, по которым он устроен, да и с Законами Библии, что является сильным источником стресса. Вспомни такие расхожие высказывания: «Жен будет много, а мать одна», «Прежде всего думай о родителях», «Если ты за него выйдешь замуж и уедешь, я этого не переживу».

Когда длительно сохраняется невротическая связь с родителями, у пациентов плохо налаживается семейная жизнь, начинаются болезни.

Фактически все воспитание строится у нас так, что человека заражают «первородным грехом». А это является постоянным источником стресса, ибо обучают его считать основными те ценности, которые противоречат его природе. Фактически все это приводит к авторитарной этике (Э. Фромм), что противоречит гуманистической этике, направленной на развитие человека, его способностей и талантов. Работа Э. Фромма «Человек для себя» (1994) показывает вред такого воспитания. Я тоже попытался раскрыть это положение в книге «Я: Алгоритм удачи». Психотерапевт старается избавить пациента от «первородного греха», чтобы он не судил, что такое хорошо, а что такое плохо. Приведу фрагмент занятия по снятию «первородного греха».

«Первый и основной источник стресса— «первородный грех». Помните, Бог запретил Адаму и Еве есть с древа познания добра и зла и пригрозил им смертью, если они нарушат этот завет? «**И сказал змей жене: нет, не умрете; но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как боги, знающие добро и зло**» (Быт. 3,4—5).

Человек, знающий, что такое хорошо, а что такое плохо, заражен «первородным грехом». Но только не из рая его изгнали, а в его душе поселился ад. Теперь он должен оценить любого человека, любое его действие, любое явление да и самого себя и все свои действия с точки зрения хорошо это или плохо. Как тут с ума не сойти! Дети, которые еще не знают, что такое хорошо, а что такое плохо, живут счастливо и ничего глупого не делают. Правда, своими действиями они мешают нам жить. И мы, зараженные «первородным грехом» от своих родителей, заражаем им своих детей. Вспомни стихотворение В. В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?». А дальше получается по М. Ю. Лермонтову:

Богаты мы, едва из с колыбели,
Ошибками отцов и поздним их умом,
И жизнь уж нас томит, как ровный путь без цели,
Как пир на празднике чужом.

И ненавидим мы, и любим мы случайно,
Ничем не жертвуя ни злобе, ни любви,
И царствует в душе какой-то холод тайный,
Когда огонь кипит в крови.

А у Данте в девятом круге Ада грешники вмерзли в лед:

Мы были там, — мне страшно этих строк, —
Где тени ледяного слоя
Сквозят глубоко, как в стекле сучок.

Одни лежат; другие вмерзли стоя,
Кто вверх, кто книзу головой застыв;
А кто дугой, лицо ступнями кроя.

Так и живут люди с «первородным грехом» — льдом от Дьявола и огнем от Бога. Огонь от Бога тянет вверх, к личностному росту, а лед от Дьявола — в мороз застоя. В результате довольно часто внутриличностный рост равен нулю.

Это хорошо иллюстрирует тест самооценки Дембо (рис. 4.1).

Рис. 4.1

Ты видишь перед собой четыре шкалы. Размести себя на каждой. Если ты расположил себя на них посередине, то, следовательно, ты заражен «первородным грехом», т. е. ты сравниваешь себя с другими. Этот тест проводится со школьниками, студентами, молодыми специалистами и опытными специалистами, выходящими на пенсию, санитарами, врачами, доцентами, профессорами. И все ставят себя посередине!

Посмотри, что получается. Жизнь человека проходит как бы на гладком столбе. Он все время пытается подняться вверх, обстоятельства его сталкивают вниз. А итог — все время посередине. Какая-то часть людей выше меня, и я преклоняюсь перед ними, потому что знаю (если, конечно, у меня именно такая система ценностей), что быть кандидатом или доктором наук хорошо, а «неостепененным» врачом — плохо. Но ведь когда я был студентом, то считал, что врачом быть лучше, ну а те, кто не студенты, те вообще не люди. И когда я стану кандидатом наук или доктором, покоя все равно знать не буду. Мне захочется стать академиком, а там я счастье свое буду связывать с Нобелевской премией. И буду чувствовать себя глубоко несчастным от того, что до сих пор ее не получил.

Каково же было мое изумление, когда я узнал, что вся система ценностей, в которой я воспитывался, не имеет никакого значения в армии, куда я попал после окончания института. Там солдаты и даже офицеры не очень отличали санинструктора и фельдшера от врача. Всех называли докторами и смотрели на всех нас снизу вверх (думаю, потому, что тогда не было военных действий). Тоже были заражены «первородным грехом».

Человека, зараженного «первородным грехом», мучает зависть к тем, кто наверху, презрение — к тем, кто внизу, и чувство вины перед собой. Он весь охвачен страхами, которых часто не осознает. Ведь мы часто страдаем не от того, что у нас нет чего-то, а от того, что это есть у другого. «Жигули» — неплохая машина, а ее владелец переживает от того, что у него нет «вольво», и одновременно презирает владельца «запорожца». И вот такой человек начинает гоняться не за тем, что ему нужно, а за тем, что позволит ему подняться чуточку выше, к тем, кто, с его точки зрения, находится на вершине столба. Ведь все, что нам необходимо, у нас под рукой, потеем мы от погони за избытком.

Что же делать? Избавляться от «первородного греха»! Как? Повали этот столб и определи на нем свое место (рис. 4.2).

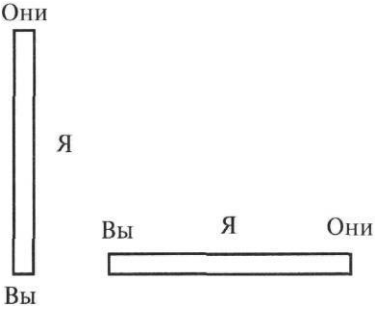


Рис. 4.2

Никто из нас не выше и не ниже. Мы просто на разных местах и нам следует знать свое место в коллективе. Если я работаю врачом в больнице, то там я — номер один. Все остальные сотрудники должны работать на меня. Но если я работаю врачом в спортивной команде, то там я номер четыре или даже пять, а номер один — футболист, ибо, в конечном итоге, от его игры на поле зависит судьба всего коллектива, в том числе и моя. Но можно еще и переходить с места на место. Для этого нужно не только повалить столб, но и сойти с него.

Человек, избавившийся от «первородного греха», имеет только одну заботу — личностный рост. И в жизни у него много радостей. Прочитал книгу, овладел каким-то навыком, познакомился с интересным человеком, написал статью — все в радость, и тебя не будет волновать, что другой в это время приобрел дачу, машину, познакомился с английской королевой.

Избавившись от «первородного греха», ты становишься самим собой. У каждого свое счастье!

В работе с больными я стараюсь избавить их от «первородного греха». Хочется, чтобы они видели мир своими глазами, а не чужими.

Послушай, что рассказал мне один больной неврозом навязчивых состояний, который избавился от «первородного греха» и пошел дорогой личностного роста:

«В школе и институте я учился отлично, и мне прочили научную карьеру крупного математика — профессора и даже академика. Но жизнь дала трещину. Мне уже было 40, а я все еще был рядовым педагогом. Когда с вашей помощью я понял, что меня ориентировали не столько на математику, сколько на академика, мне стало ясно, что я много нервной энергии потратил на то, чтобы карабкаться по столбу, о котором вы рассказывали на занятиях. Взял не ту тему, которая меня интересовала, а по настоянию научного руководителя ту, по которой легче защитить диссертацию. Когда я повалил столб, а потом сошел с него и стал заниматься тем, что мне интересно, и меньше думать о чинах, мне сразу же стало легче. Я перестал беспокоить других, да и меня оставили в покое. На диссертацию не хватало энергии, я решил написать книгу, где обобщил все свои данные. Началась перестройка, и я рискнул опубликовать монографию за свой счет. По ней я защитился. Мне сразу присвоили докторскую степень. Сейчас приглашают на конференции даже за рубеж. Приятели советуют мне идти к начальству и просить повышения. Но я сам думаю, зачем? Откуда я знаю, что хорош для повышения? Наверное, не очень, раз не повышают. Если начальству удобно держать меня на этой должности, то мне тем более удобно на ней находиться. Чем ходить по кабинетам, лучше я еще что-нибудь сделаю!».

Десять заповедей я широко использую в психотерапевтической работе. Поэтому приведу их здесь со своими комментариями.

«Да не будет у тебя других богов пред лицем Моим» (Исх. 20, 3).

Блестящая заповедь. С точки зрения человека науки это значит: опирайся только на факты и выводы, которые вытекают из этих фактов, конечно, если мышление работает правильно.

«Не делай себе кумира...» (Исх. 20, 4).

Очень прогрессивная и современная заповедь, которая учит не преклоняться перед авторитетами, а полагаться на себя, опираясь на знания законов природы. Клинический анализ показывает, что большинство несчастий у больных неврозами проистекает потому, что они преклоняются перед авторитетами и не полагаются на Законы, по которым мы устроены: пьют, нарушают режим дня, не занимаются физической и психологической подготовкой, живут по принципам, которые разрушают их внутреннюю структуру, идентифицируют себя с авторитетами и ориентируются на ложные ценности. В современной психотерапии этот грех определяется различными терминами. Родитель — в трансактном анализе, интроект — в гештальттерапии, малоадаптивная мысль — в системе когнитивной терапии, патологическая привычка — в бихевиоризме.

«Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно; ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно» (Исх. 20,7).

По-видимому, Бог рекомендовал заниматься делом, а не тратить время на пустые разговоры. Здесь уже прослеживаются идеи о взятии ответственности за свою жизнь на себя, идеи психологической зрелости.

«Помни день субботний, чтобы святить его» (Исх. 20, 8).

Тоже неплохая заповедь. Отдыхать необходимо.

«Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе» (Исх. 20, 12).

По поводу этой заповеди замечу, что Бог требует почитания, а не послушания. Ведь если дети во всем будут слушаться родителей, прогресс остановится. Родителям следует избавиться от «первородного греха». Тогда они перестанут думать, что они, конечно же, умнее своих потомков. Это я больше себе говорю. Ведь я не только отец, но и дед. И отношения с детьми и внуками у меня хорошие, потому что я не заставляю их слушаться меня. Они меня почитают, хотя я и не вбивал им в головы эту заповедь.

«Не убивай» (Исх. 20, 13).

«Не прелюбодействуй» (Исх. 20, 14).

«Не кради» (Исх. 20, 15).

«Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» (Исх. 20,16).

«Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего» (Исх. 20,17).

Все эти заповеди хороши, но только две составлены так, что их легко выполнить: «Помни день субботний...» и «Почитай отца твоего и мать твою...». Все остальные начинаются с запретов. Бог, если Он есть, не мог дать заповеди в такой форме! Суть человека такова, что именно запретное будет наиболее желанным, и именно это он будет хотеть делать.

Может быть, если бы Бог не запретил есть с дерева познания добра и зла, Адам и Ева и не подошли бы ни разу к нему. Всеведущий Бог не мог не знать, что заповеди, составленные в форме запретов, обязательно будут нарушаться. Поэтому он не только запретил, но и указал, что делать, но Моисей то ли не полагался на разум своих соплеменников, то ли в спешке передал в основном только запретительную часть заповедей. В процессе психотерапевтической работы я стараюсь придать им утвердительную форму.

«Не делай себе кумира» превращается в «Живи своим умом», естественно, соблюдая Законы природы; «Не убивай» — в «Налаживай отношения с партнером» (вот тут-то как раз психология общения и нужна); «Не прелюбодействуй» — в «Наладь сексуальные

отношения со своим (своей) супругом (супругой)» (в голову не придет прелюбодействовать); «Не кради» — в «Учись зарабатывать» (некогда и незачем будет красть) и автоматически выполнятся заповеди «Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего» и «Не желай дома ближнего твоего...».

Многие заповеди, касающиеся диетологии, гигиены половой жизни, весьма разумны и укрепляют семью. В частности, длительное воздержание после месячных — лучшая профилактика пресыщения собственной женой.

«Если у кого будет сын буйный и непокорный, не повинующийся голосу отца своего и голосу матери своей, и они наказывали его, но он не слушает их: То отец его и мать его пусть … <…> скажут старейшинам города своего: «сей сын наш буен и непокорен, не слушает слов наших, мот и пьяница»; тогда все жители города его пусть побьют его камнями до смерти; и *так* истреби зло из среды себя...» (Втор. 21, 18—21).

Не хочу судить о справедливости этого правила, но его соблюдение, конечно же, способствует сохранению человеческого генофонда, ибо известно, что сохранность его зависит от мужчины, а алкоголизация последнего его разрушает.

«Отцы не должны быть наказываемы смертию за детей… каждый должен быть наказываем смертию за свое преступление» (Втор. 24,16).

Прекрасное правило, которое часто не соблюдается. А во время войн выбиваются семьи и народы.

«Если кто взял жену недавно, то пусть не идет на войну, и ничего не должно возлагать на него; пусть он остается свободен в доме своем в продолжение одного года и увеселяет жену свою, которую взял» (Втор. 24, 5).

Какая забота о генофонде!

В Библии десять заповедей неоднократно повторяются («Повторенье — мать ученья»). Вот и в моем пособии есть повторы.

Хочу также привести слова Моисея: **«Смотрите, поступайте так, как повелел вам Господь, Бог наш; не уклоняйтесь ни направо, ни налево. Ходите по тому пути, по которому повелел вам Господь, Бог ваш, дабы вы были живы, и хорошо было вам, и прожили много времени на той земле, которую получите во владение»** (Втор. 5, 32—33).

И действительно, легче жить в соответствии со своей природой. Об этом говорил римский император Марк Аврелий. И если юридические законы и требования морали соответствуют законам природы, то они без возражения выполняются. Вот и я стараюсь, чтобы мои подопечные научились жить в соответствии с Законами, по которым они устроены, без отклонений «ни направо, ни налево».

Притчи Соломоновы

Цель их — «… **познать мудрость и наставление, понять изречения разума; усвоить правила благоразумия, правосудия, суда и правоты; простым дать смышленость, юноше — знание и рассудительность...»** (Прит. 1,2-4).

В чем же видится начало мудрости? **«Начало мудрости — страх Господень...»** (Прит. 1, 7).

Очень важное положение. А чего следует бояться атеисту? Понятно чего — нарушать законы природы, в том числе и законы общения, ибо они не знают исключений. Я опускаю очевидные наставления типа «не следует иметь общих дел с ворами, разбойниками, обманщиками».

А вот призыв премудрости бороться с невежеством я хочу подчеркнуть. **«Доколе, невежды, будете любить невежество? *доколе* буйные будут услаждаться буйством? доколе глупцы будут ненавидеть знание?» (Прит. 1, 22). «Я [премудрость] звала, и вы не послушались; простирала руку мою, и не было внимающего; и вы отвергли все мои советы, и обличений моих не приняли; за то и я посмеюсь вашей погибели; порадуюсь, когда придет на вас ужас; когда придет на вас ужас, как буря, и беда, как вихрь, принесется на вас; когда постигнет вас скорбь и теснота. Тогда будут звать меня, и я не услышу; с утра будут искать меня, и не найдут меня. За то, что они возненавидели знание и не избрали *для себя* страха Господня...»** (Прит. 1, 24—29).

Здесь я хочу прервать речь премудрости. Многие современные методики (психоанализ, гештальттерапия, когнитивная психотерапия и др.) направлены на осознание того, что в Библии называется премудростью. В психотерапевтической практике и практике консультирования пациенты и клиенты, находясь в состоянии выраженного эмоционального напряжения, не могут и не хотят понять, что говорит им психотерапевт или психолог. Премудрость покидает их, и приходят на них «ужас, как буря, и беда, как вихрь». Но поздно шить парус, если началась буря.

А теперь снова предоставим слово премудрости: **«Не приняли совета моего, презрели все обличения мои; за то и будут они вкушать от плодов путей своих и насыщаться от помыслов их»** (Прит. 1, 30—31).

И опять появилось у меня желание прервать речь премудрости и обратить внимание на то, что большинство людей страдают не от глупости, а оттого, что не смогли найти правильный путь (ума достаточно, а разума, премудрости не хватает). Что бы ты умного ни делал, если не стоишь на правильном пути, имеешь неверные помыслы, исход один — падение в пропасть.

Но вернемся к речи премудрости:

«... слушающий меня будет жить безопасно и спокойно, не страшась зла» (Прит. 1, 33).

Фактически здесь все отражено правильно. Но форма изложения— запугивание. Вот почему нередко при чтении этих отрывков проявляется прямо противоположный эффект. Задача психотерапии — преподнести этот материал в другой форме, что и делается с помощью современных методов.

Вторая глава притч Соломоновых — это гимн мудрости и разуму:

«Сын мой! если ты примешь слова мои и сохранишь при себе заповеди мои, так что ухо твое сделаешь внимательным к мудрости, и наклонишь сердце твое к размышлению; если будешь призывать знание и взывать к разуму; если будешь искать его, как серебра, и отыскивать его, как Сокровище: то уразумеешь страх Господень и найдешь познание о Боге» (Прит. 2, 1—5).

«Когда мудрость войдет в сердце твое, и знание будет приятно душе твоей, тогда рассудительность будет оберегать тебя, разум будет охранять тебя, дабы спасти тебя от пути злого, от человека, говорящего ложь, от тех, которые оставляют стези прямые, чтобы ходить путями тьмы...» (Прит. 2, 10—13).

И еще:

«Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум! Потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота. Она дороже драгоценных камней, и ничто из желаемого тобою не сравнится с нею. Долгоденствие в правой руке ее, а в левой у нее богатство и слава...» (Прит. 3, 13-16).

«Она — древо жизни для тех, которые приобретает ее, — и блаженны, которые сохраняют ее!» (Прит. 3,18).

«... Храни здравомыслие и рассудительность, — и они будут жизнию для души твоей и украшением для шеи твоей. Тогда безопасно пойдешь по пути твоему, и нога твоя не споткнется. Когда ляжешь спать, не будешь бояться; и когда уснешь, сон твой приятен будет» (Прит. 3, 21—24).

Далее идут конкретные советы, что следует делать, а чего не следует.

Не следует отказывать в благодеянии нуждающемуся, когда в силах сделать это, замышлять против ближнего зло, когда он без опасения живет с тобою, ссориться без причины, вступать на стезю нечестивых.

И опять о значении мудрости:

«Приобретай мудрость, приобретай разум... Не оставляй ее, и она будет охранять тебя; люби ее, и она будет оберегать тебя. Главное — мудрость: приобретай мудрость, и всем имением твоим приобретай разум. Высоко цени ее, и она возвысит тебя; она прославит тебя, если ты прилепишься к ней; возложит на голову твою прекрасный венок, доставит тебе великолепный венец» (Прит. 4, 5—9).

«Когда пойдешь, не будет стеснен ход твой, и когда побежишь, не споткнешься» (Прит. 4, 12).

В своей работе я следую этим указаниям и систематически занимаюсь логикой, этим шлифовальным камнем ума. Читателя я прошу вернуться к лекции о когнитивной терапии. Там как раз идет обучение мудрости (распознавание малоадаптивных мыслей и их удаление и из сознания, и из бессознательного).

Целую главу посвящает Соломон предостережению от супружеских измен:

«Ибо мед источают уста чужой жены, и мягче елея речь ее; но последствия от нее горьки, как полынь, остры, как меч обоюдоострый; ноги ее нисходят к смерти, стопы ее достигают преисподней» (Прит. 5,3-5).

«Держи дальше от нее путь твой, и не подходи близко к дверям дома ее, чтобы здоровья твоего не отдать другим и лет твоих мучителю; чтобы не насыщались силою твоею чужие, и труды твои не были для чужого дома. И ты будешь стонать после, когда плоть твоя и тело будут истощены...» (Прит. 5, 8—12).

«Пей воду из твоего водоема и текущую из твоего колодезя» (Прит. 5,15).

Между прочим, поклонники уринотерапии используют эту фразу для обоснования своего метода лечения. Курьезно, но факт!

«Источник твой да будет благословлен; и утешайся женою юности твоей, любезною ланию и прекрасною серною; груди ее да упояют тебя во всякое время; любовию ее услаждайся постоянно» (Прит. 5, 18—19).

И еще:

«Не пожелай красоты ее [чужой жены] в сердце твоем, и да не увлечет она тебя ресницами своими; потому что из-за жены блудной *обнищевают* до куска хлеба; а замужняя жена уловляет дорогую душу. Может ли кто взять себе огонь в пазуху, чтобы не прогорело платье его? Может ли кто ходить по горящим угольям, чтобы не обжечь ног своих?» (Прит. 6, 25-28).

«Кто же прелюбодействует с женщиною, у того нет ума...» (Прит. 6,32).

Но ведь не исполняются заповеди! Морализировать не годится. В процессе психотерапии я привожу конкретные факты, иллюстрирующие положения Библии. Выход в наше время — развод. Внебрачная связь подрывает здоровье, финансы и отнимает слишком много времени. Глупо! А профилактика супружеских измен должна быть позитивной и заключаться в коррекции сексуальных отношений. Тогда и в голову не придет искать «уста чужой жены».

Соломон предостерегает от поручительства за другого:

«Сын мой! если ты поручился за ближнего твоего и дал руку твою за другого, ты опутал себя словами уст твоих, пойман словами уст твоих» (Прит. 6, 1—2).

Это положение перекликается с одним из семи речений греческих мудрецов: «Ни за кого не ручайся!» До чего верное правило!

Вот рассказ одного из моих коллег:

«Я поручился за своего ученика и устроил его в одно очень престижное учреждение, хотя видел ряд его недостатков. Но уж очень он просил. Там он совершил ряд проступков, которые были несовместимы с работой в этом учреждении. Он оказался нечистоплотным в делах и в личных отношениях. Ему предложили уволиться. Если бы он усвоил те принципы, по которым живу я и мои ученики, он бы немедленно уволился. Но нет! Началась тяжба. Руководитель учреждения совершенно справедливо предъявил мне претензии и сообщил об этом моему начальнику. В конце концов он уволился, но у меня были серьезные неприятности. Кроме того, в последующем этот человек распространил обо мне слухи, обвинив меня в тех действиях, которые совершал он: вхождение в доверие, кража бланков, шантаж и угрозы. Большого вреда он мне не причинил, так как репутация моя была достаточно хорошей, и потом все стало на свои места. Но мне было неприятно...»

Этот случай позволил мне сделать практический вывод. Все мои ученики устраиваются на работу сами. Я им помогаю только составить сценарий переговоров. Конечно, они указывают, что у меня учились. Чаще им удается устроиться так, что их руководители не обращаются ко мне за консультациями. Когда же следует звонок, я даю положительную характеристику своему ученику, если я действительно о нем хорошего мнения. Если же мнение о нем у меня не сложилось или оно отрицательное, то подтверждаю, что он у меня учился, и говорю, что за короткий период учебы я не успел хорошо узнать его.

Поэтично наставление не лениться:

«По йди к муравью, ленивец, посмотри на действия его, и будь мудрым. Нет у него ни начальника, ни приставника, ни повелителя; но он заготовляет летом хлеб свой, собирает во время жатвы пищу свою. Доколе ты, ленивец, будешь спать? когда ты встанешь от сна твоего? Немного поспишь, немного подремлешь, немного, сложив руки, полежишь: и придет, как прохожий, бедность твоя, и нужда твоя, как разбойник» (Прит. 6, 6—11).

К сожалению, в Библии не показано, как человек становится ленивым. Ведь дети изначально не ленивы. Наши наблюдения показали, что лень развивается при неправильном воспитании, когда детям не разрешают делать то, что они хотят, и заставляют делать то, что им не хочется. Разработан ряд технических приемов, позволяющих перевести желательную для детей деятельность в социально полезную.

Все Законы вечны и присутствуют везде, но действуют они только тогда, когда имеются соответствующие условия. Вода при 100°С и атмосферном давлении 760 мм ртутного столба кипит. Это Закон. На Земле есть соответствующие условия, и мы можем наблюдать его

действие. На Солнце таких условий нет, поэтому там этот Закон не действует. Но если соответствующие условия на Солнце будут созданы, то и на нем вода будет кипеть при 100°С.

Вот некоторые изречения из Притч Соломоновых, которые используются в психотерапевтической работе. Привожу их почти без пояснений:

«Что золотое кольцо в носу у свиньи, то женщина красивая и безрассудная» (Прит. 11, 22).

Не в бровь, а в глаз. Об этом я рассказываю в статье «Психология красоты» в книге «Психотерапевтические этюды».

«Путь глупого прямой в его глазах» (Прит. 12, 15).

Это примета дурака.

«Надежда, долго не сбывающаяся, томит сердце, а исполнившееся желание — *как* древо жизни» (Прит. 13, 12).

«В устах глупого — бич гордости...» (Прит. 14, 3).

«И при смехе *иногда* болит сердце, а концом радости бывает печаль» (Прит. 14,13).

Это изречение я использую, когда хочу проиллюстрировать тезис о том, что при слишком бурном выражении радости происходит напрасная трата энергии и душевных сил.

«Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость» (Прит. 15, 1).

«Все дни несчастного печальны; а у кого сердце весело, у того всегда пир» (Прит. 15, 15).

«Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости» (Прит. 17, 22).

«Погибели предшествует гордость, и падению — надменность» (Прит. 16,18).

Понятно без разъяснений.

«Разум для имеющих его — источник жизни, а ученость глупых — глупость» (Прит. 16, 22).

«Приятная речь — сотовый мед, сладка для души и целебна для костей» (Прит. 16, 24).

«Долготерпеливый лучше храброго, и владеющий собою лучше завоевателя города» (Прит. 16, 32).

Красиво и верно! Но долготерпение бывает только у того, у кого есть цель в жизни. Поэтому тренировать долготерпение бесполезно. Нужно наметить цель. Тогда и появится долготерпение. Примером тому могут служить все люди, достигшие успеха: писатели, спортсмены, музыканты и пр.

«Лучше встретить человеку медведицу, лишенную детей, нежели глупца с его глупостью» (Прит. 17, 12).

«И глупец, когда молчит, может показаться мудрым, и затворяющий уста свои — благоразумным» (Прит. 17, 28).

У Пушкина читаем: «Хранить молчанье в важном споре».

«Глупый не любит знания, а только бы выказать свой ум» (Прит. 18, 2).

«Слова наушника — как лакомства, и они входят во внутренность чрева» (Прит. 18, 8).

Хорошее предупреждение и красиво сказано.

«Перед падением возносится сердце человека, а смирение предшествует славе» (Прит. 18, 12).

Хорошая примета! Проанализируй судьбы исторических лиц.

«Кто дает ответ не выслушав, тот глуп, и стыд ему» (Прит. 18, 13).

Порок, который я часто наблюдаю у руководителей. При таком поведении ты себя обнажаешь, а то, о чем думает партнер, не узнаешь.

«Подарок у человека дает ему простор и до вельмож доведет его» (Прит. 18, 16).

Рекомендация давать взятку.

А ниже можно прочесть:

«Подарок тайный потушает гнев, и дар в пазуху сильную ярость» (Прит. 21, 14).

«Кто хочет иметь друзей, тот и сам должен быть дружелюбным; и бывает друг, более привязанный, нежели брат» (Прит. 18, 24).

«Благоразумие делает человека медленным на гнев, и слава для него — быть снисходительным к проступкам» (Прит. 19, 11).

Хорошее правило, которое следовало бы усвоить руководителям, педагогам и родителям.

«Глупый сын — сокрушение для отца, а сварливая жена — сточная труба» (Прит. 1, 9, 13).

«Лучше жить в углу на кровле, нежели со сварливою женою в пространном доме» (Прит. 21, 9).

Я советую эти изречения повесить на видном месте в каждом доме.

«Гневливый пусть терпит наказание: потому что, если пощадишь *его,* придется тебе еще больше наказывать его» (Прит. 19, 19).

Это для снисходительных начальников и родителей. Действительно, спустишь один раз, постепенно вспышки будут более мощными. Придется потом сильнее наказывать.

«Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (Прит. 20, 1).

Здесь выражено отношение к алкоголизации.

«Кто хранит уста свои и язык свой, тот хранит от бед душу свою» (Прит. 21,23).

Рекомендация поменьше болтать.

«Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состареет» (Прит. 22, 6).

Очень важная заповедь в духе сценарного анализа Э. Берна, согласно которому судьба человека определяется его генами и воспи-

танием в первые пять—семь лет жизни. Наука считает, что наставлять нужно не в юном возрасте, а в раннем детстве. Я за науку.

«... Кто дает богатому, тот обеднеет» (Прит. 22, 16).

Подумай и убедись, что это так. Бедному можно дать немного, и он будет доволен.

«Не дружись с гневливым, и не сообщайся с человеком вспыльчивым, чтобы не научиться путям его и не навлечь петли на душу твою» (Прит. 22, 24).

Пациенты часто жалуются на гневливость своих партнеров и хотят их переделать, а, согласно Библии, следует прекратить с ними общаться.

«Не заботься о том, чтобы нажить богатство; оставь такие мысли твои. Устремишь глаза твои на него, и — его уже нет; потому что оно сделает себе крылья и, как орел, улетит к небу» (Прит. 23, 4—5).

Добавить нечего.

«В уши глупого не говори, потому что он презрит разумные слова твои» (Прит. 23, 9).

Многие страдания невротиков происходят от того, что они нарушают это правило.

«...Блудница — глубокая пропасть, и чужая жена — тесный колодезь; она, как разбойник, сидит в засаде и умножает между людьми законопреступников» (Прит. 23, 27—28).

Все правильно! Но это возможно только потому, что сексуальные отношения у супругов не налажены.

«Если ты в день бедствия оказался слабым, то бедна сила твоя» (Прит. 24, 10).

Очень мудрые слова!

«Соверши дела твои вне дома, окончи их на поле твоем, и потом устрояй и дом твой» (Прит. 24, 27).

«Не отвечай глупому по глупости его, чтоб и тебе не сделаться подобным ему; не отвечай глупому по глупости его, чтобы он не стал мудрецом в глазах своих» (Прит. 26, 4—5).

«Как пес возвращается на блевотину свою, так глупый повторяет глупость свою» (Прит. 6, 11).

Не надо надеяться, что глупец поумнеет.

«Хватает пса за уши, кто, проходя мимо, вмешивается в чужую ссору» (Прит. 6, 17).

Многие больные страдают из-за своей гиперсоциальности, из-за того, что раньше называлось «активной жизненной позицией». Они вмешиваются в конфликты, возникающие в транспорте, в очередях, в толпе на улицах, стыдят подростков, и т. п., помогают тем, кто их не просит, и часто попадают в тяжелое положение. Во время дискуссий они возмущаются, когда я заявляю, что прохожу мимо дерущихся, не читаю нотаций пьяному дебоширу. Но ведь если я это буду делать, то сейчас не смогу читать лекцию. Ведь наведением

порядка должны заниматься совсем другие люди, профессионалы, которые знают и умеют это делать. Доказать мне это бывает трудно, но Библия убеждает быстрее. Один мой знакомый с возмущением рассказал мне, как в транспорте он ударил нахала, который приставал к женщине. А та подала на него в суд. Оказалось, что нахал был ее сожителем. Я привел знакомому эту цитату. Он рассмеялся и успокоился.

А про наушника лучше сказать то, что написано о нем в Библии: **«Где нет больше дров, огонь погасает; и где нет наушника, раздор утихает»** (Прит. 26, 20).

«Устами своими притворяется враг, а в сердце своем замышляет коварство» (Прит. 26, 24).

«Если он говорит и нежным голосом, не верь ему; потому что семь мерзостей в сердце его» (Прит. 26, 25).

Предостережения от лести:

«Что плавильня — для серебра, горнило для золота, то для человека уста, которые хвалят его» (Прит. 27, 21).

«Человек, льстящий другу своему, расстилает сеть ногам его» (Прит. 29, 5).

Следующие стихи весьма поучительны:

«Три вещи непостижимы для меня, и четырех я не понимаю: пути орла на небе, пути змея на скале, пути корабля среди моря и пути мужчины к девице» (Прит. 30, 18—19).

«От трех трясется земля, четырех она не может носить: Раба, когда он делается царем; глупого, когда он досыта ест хлеб; позорную женщину, когда она выходит замуж, и служанку, когда она занимает место госпожи своей» (Прит. 30, 21—23).

Екклесиаст

«Всему свое время, и время всякой вещи под небом. Время рождаться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное. Время убивать, и время врачевать; время разрушать, и время строить; время плакать, и время смеяться; время сетовать, и время плясать; время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий; время искать, и время терять; время сберегать, и время бросать; время раздирать, и время сшивать; время молчать, и время говорить; время любить, и время ненавидеть; время войне, и время миру» (Еккл. 3, 1—8).

Этот отрывок я часто привожу в процессе психотерапии, особенно когда применяется когнитивная методика, где приходится корригировать малоадаптивные мысли больного, желающего, чтобы всегда и везде ему было хорошо, чтобы его всегда и все любили, и пр. Во время сенситивного тренинга я говорю, что необходимо как

можно быстрее давать партнеру обратную связь, сообщая о своем отношении к нему, и привожу цитату: «...Время обнимать, и время уклоняться от объятий».

Представь себе такую сцену.

Сидят на лавочке Он и Она, оба застенчивые и нерешительные. Наконец он рискнул и обнял ее. Все великолепно. Они сидят, обнявшись. Оба довольны... Но вот приходит «время уклоняться от объятий». Но Он боится, что ему больше не позволят обнять, а Она боится, что Он больше не решится ее обнять, и наслаждение превращается в муку. В конце концов Она не выдерживает и в гневе сбрасывает его руку со своего плеча. И все потому, что не выполнили этой простой библейской заповеди. Если бы обратная связь была дана в тот момент, когда объятие перестало давать наслаждение, то все было бы нормально.

А приведенный ниже отрывок используется при раскрытии положений экзистенциального анализа:

«Вот еще что я нашел доброго и приятного: есть и пить и наслаждаться добром во всех трудах своих, какими кто трудится под солнцем во все дни жизни своей, которые ему дал Бог; потому что это его доля. И если какому человеку Бог дал богатство и имущество, и дал ему власть пользоваться от Них и брать свою долю и наслаждаться от трудов своих, то это — дар Божий» (Еккл. 5, 17—18).

Фрейд много позднее напишет, что в этой жизни стоит делать две вещи: любить и работать.

«Во дни благополучия пользуйся благом, а во дни несчастия размышляй...» (Еккл. 7, 14).

И несчастье имеет смысл.

«И похвалил я веселие; потому что нет лучшего для человека под солнцем, как есть, пить и веселиться; это сопровождает его в трудах во дни жизни его, которые дал ему Бог под солнцем» (Еккл. 8,15).

«Кто находится между живыми, тому есть еще надежда, так как и псу живому лучше, нежели мертвому льву. Живые знают, что умрут, а мертвые ничего не знают, и уже нет им воздаяния, потому что и память о них предана забвению; и любовь их и ненависть их и ревность их уже исчезли, и нет им более части во веки ни в чем, что делается под солнцем. Итак, иди, ешь с веселием хлеб твой, и пей в радости сердце вино твое, когда Бог благоволит к делам твоим. Да будут во всякое время одежды твои светлы, и да не оскудевает елей на голове твоей. Наслаждайся жизнию с женою, которую любишь, во все дни суетной жизни твоей, и которую дал тебе Бог под солнцем на все суетные дни твои; потому что это — доля твоя в жизни и в трудах твоих, какими ты трудишься под солнцем. Все, что может рука твоя делать, по силам делай; потому что в могиле, куда ты пойдешь, нет ни работы, ни размышления, ни знания, ни мудрости» (Еккл. 9, 4—10).

Здесь мы видим фактически полное изложение экзистенциального анализа, в соответствии с которым смысл жизни в труде, люб-

ви и страданиях. Этот отрывок широко используется в работе с покушающимися на самоубийство.

«Слова мудрых, *высказанные спокойно,* выслушиваются *лучше,* нежели крик властелина между глупыми. Мудрость лучше воинских орудий...» (Еккл. 9, 17—18).

Впоследствии Фрейд отмечал, что голос интеллекта тих, но он не устает повторять — и слушатели находятся.

Премудрость Соломона

«Начало ее [премудрости] есть искреннейшее желание учения, а забота об учении — любовь, любовь же — хранение законов ее, а наблюдение законов — залог бессмертия...» (Прем. 6, 17—18).

«Множество мудрых — спасение миру, и царь разумный — благосостояние народа» (Прем. 6, 26).

Очень интересные положения. Прочитай их еще раз!

А вот как ценил премудрость Соломон:

«...Я молился, и дарован мне разум; я взывал, и сошел на меня дух премудрости. Я предпочел ее скипетрам и престолам и богатство почитал за ничто в сравнении с нею; драгоценного камня я не сравнил с нею, потому что перед нею все золото — ничтожный песок, а серебро — грязь в сравнении с нею. Я полюбил ее более здоровья и красоты и избрал ее предпочтительно перед светом, ибо свет ее неугасим. А вместе с нею пришли ко мне все блага и несметное богатство через руки ее; я радовался всему, потому что премудрость руководствовала ими» (Прем. 7,8-12).

«Познал я все, и сокровенное и явное, ибо научила меня премудрость, художница всего. Она есть дух разумный, святый, единородный, многочастный, тонкий, удобоподвижный, светлый, чистый, ясный, невредительный, влаголюбивый, скорый, неудержимый, благодетельный, человеколюбивый, твердый, непоколебимый, спокойный, беспечальный, всевидящий и проникающий все умные, чистые, тончайшие духи. Ибо премудрость подвижнее всякого движения, и по чистоте своей сквозь все проходит и проникает. <...> Она — одна, но может все, и, пребывая в самой себе, все обновляет, и, переходя из рода в род в святые души, приготовляет друзей Божиих и пророков...» (Прем. 7, 21—27).

Премудрость Иисуса, сына Сирахова

«Чрез меру трудного для тебя не ищи, и что свыше сил твоих, того не испытывай» (Сир. 3, 22).

Очень полезный стих для невротиков, которые в силу гиперсоциальности взваливают на себя дела, которые невозможно выполнить в принципе, например, перевоспитать другого человека, сде-

OCR 2006 Alex Fritzler

лать так, чтобы все были ими довольны, чтобы всякий раз им сопутствовал успех.

«Кто любит опасность, тот впадет в нее...» (Сир. 3, 25).

Многие люди напоминают мне альпинистов. Просто так жить они не могут. Они сами себе создают опасности, а потом их преодолевают. Таким любителям опасностей помочь очень трудно.

«Не удерживай слова, когда оно может помочь: ибо в слове познается мудрость, и в речи языка — знание» (Сир. 4, 27—28).

Стих перекликается с другими изречениями из Библии, о которых я уже говорил.

«Не будь скор языком твоим, и ленив и нерадив в делах твоих. Не будь, как лев, в доме твоем и подозрителен к домочадцам твоим. Да не будет рука твоя распростертою к принятию и сжатой при отдании» (Сир. 4, 33—35).

«Не полагайся на имущества твои и не говори: станет на жизнь мою» (Сир. 5, 1).

Хороший совет для тех, кто живет по принципу: «На мой век хватит». Жалко, что эти люди Библию не читают и моих лекций не слушают.

«Будь скор к слушанию, и обдуманно давай ответ. Если имеешь знание, то отвечай ближнему, а если нет, то рука твоя да будет на устах твоих. В речах — слава и бесчестие, и язык человека бывает падением ему» (Сир. 5, 13—15).

«Не возноси себя в помыслах души твоей, чтобы душа твоя не была растерзана, как вол: листья твои ты истребишь и плоды твои погубишь, и останешься, как сухое дерево» (Сир. 6, 2—3).

«Не ссорься с человеком сильным, чтобы когда-нибудь не впасть в его руки. Не заводи тяжбы с человеком богатым, чтобы он не имел перевеса над тобою; ибо золото многих погубило, и склоняло сердца царей. Не спорь с человеком, дерзким на язык, и не подкладывай дров на огонь его. Не шути с невеждою, чтобы не подверглись бесчестию твои предки» (Сир. 8, 1—5).

«Не радуйся смерти человека, хотя бы он был самый враждебный тебе: помни, что все мы умрем» (Сир. 8, 8).

«Не разжигай углей грешника, чтобы не сгореть от пламени огня его, и не восставай против наглеца, чтобы он не засел засадою в устах твоих» (Сир. 8, 13-14).

«Не давай взаймы человеку, который сильнее тебя; а если дашь, то считай себя потерявшим» (Сир. 8, 15).

«Не поручайся сверх силы твоей; а если поручишься, заботься, как обязанный заплатить» (Сир. 8, 16).

Хорошие советы, и в комментариях не нуждаются.

«С отважным не пускайся в путь, чтобы он не был тебе в тягость; ибо он будет поступать по своему произволу, и ты можешь погибнуть от его безрассудства» (Сир. 8, 18).

Вот рассказ одного моего пациента:

«Когда я услышал этот стих в первый раз, он показался мне странным и неверным. Но потом я проанализировал свою жизнь и понял, что причина моих неудач заключалась в том, что я всю жизнь мечтал пристроиться к сильной личности и с ее поддержкой решить свои проблемы. Сейчас я понял, что сильная личность имеет свои проблемы и будет использовать меня для их решения. А притязания сильной личности гораздо серьезнее моих. И если я не могу справиться со своими задачами, то тем более не смогу выполнить его. Теперь я стараюсь решать свои проблемы сам, прибегая к помощи профессионалов. Кстати, история фашизма, завоевательных войн и революций показывает судьбу тех, кто пускается в путь с отважными».

«Каков правитель народа, таковы и служащие при нем; и каков начальствующий над городом, таковы и все живущие в нем» (Сир. 10, 2).

Главный психолог в коллективе — руководитель. Он же и эмоциональный лидер. Замечено, что в коллективе всегда такое настроение, какое у первого лица.

«Гордость не сотворена для людей, ни ярость гнева — для рождающихся от жен» (Сир. 10, 21).

Очень точное замечание. Гордость и гнев — признаки невротизма. Подробно об этом пишет Шопенгауэр...

«Не умничай много, чтобы делать дело твое, и не хвались во время нужды» (Сир. 10, 29).

Комментарии не нужны.

«Не хвали человека за красоту его, и не имей отвращения к человеку за наружность его» (Сир. 11, 2).

Этой теме посвящена статья «Психология красоты» из книги «Психологические этюды».

«Прежде, нежели исследуешь, не порицай; узнай прежде, тогда и упрекай. Прежде, нежели выслушаешь, не отвечай, и среди речи не перебивай. Не спорь о деле, для тебя ненужном, и не сиди на суде грешников» (Сир. 11, 7—9).

Все один к одному. Советы весьма необходимые. К сожалению, ими не пользуются.

«...Не берись за множество дел: при множестве дел не останешься без вины. И если будешь гнаться за ними, не достигнешь, и, убегая, не уйдешь» (Сир. 11, 10).

Специально для лиц с «активной жизненной позицией», которые берутся за все.

«Во дни счастья бывает забвение о несчастье, и во дни несчастья не вспомнится о счастье» (Сир. 11, 25).

Верное наблюдение. Позже Данте писал: «Вдвойне несчастен тот, кто в дни печали про сладостные вспоминает времена». Я предлагаю пациентам «разбавить» несчастье какими-нибудь делами. Об этом я уже говорил.

«Минутное страдание производит забвение утех, и при кончине человека открываются дела его. Прежде смерти не называй никого блаженным; человек познается в детях своих» (Сир. 11, 27—28).

Перекликается с речением Солона, одного из семи древнегреческих мудрецов: «Жизни конец наблюдай».

«Посели в доме твоем чужого, и он расстроит тебя смутами и сделает тебя чужим для твоих» (Сир. 11, 34).

«Не верь врагу твоему вовек, ибо, как ржавеет медь, так и злоба его...» (Сир. 12, 10).

«Устами своими враг усладит *тебя,* но в сердце своем замышляет ввергнуть тебя в яму: глазами своими враг будет плакать, а когда найдет случай, не насытится кровью» (Сир. 12, 15).

«Не поднимай тяжести свыше твоей силы, и не входи в общение с тем, кто сильнее и богаче тебя» (Сир. 13, 2).

Далее описано все то, что сделает с тобой богатый и сильный, причем очень точно. Затем идет призыв общаться только с равным. А если хочешь общаться с более сильными, стань сам сильнее.

«Какой мир у гиены с собакою? И какой мир у богатого с бедным? Ловля у львов — дикие ослы в пустыне, так пастбища богатых — бедные. Отвратительно для гордого смирение: так отвратителен для богатого бедный. Когда пошатнется богатый, он поддерживается друзьями; а когда упадет бедный, то отталкивается и друзьями. Когда подвергнется несчастью богатый, у него много помощников; сказал нелепость, и оправдали его. Подвергся несчастью бедняк, и еще бранят его; сказал разумно, и его не слушают. Заговорил богатый, — и все замолчали и превознесли его речь до облаков; заговорил бедный, и говорят: «это кто такой?» И если он споткнется, то совсем низвергнут его» (Сир. 13,22-29).

Может быть, кому-то это не понравится, но это правда. Не жалуйся на бедность — стань богатым. Кстати, богатство определяется не счетом в банке, а состоянием души. Тот, кто живет по закону любви — быть довольным тем, что имеешь, не мысля об ином — всегда богат.

«Не всякому слову верь. Иной погрешает *словом,* но не от души; и кто не погрешал языком своим? Расспроси ближнего твоего прежде, нежели грозить ему...» (Сир. 19, 16—18).

Хороший совет!

«...Во всякой мудрости — исполнение закона» (Сир. 19, 18).

Верно и обратное: если исполняешь Законы (я имею в виду законы природы), всегда поступаешь мудро...

«Гораздо лучше обличить, нежели сердиться тайно» (Сир. 20, 1).

Это об обратной связи.

«Злой порок в человеке — ложь; в устах невежд она — всегда» (Сир. 20,24).

Верное замечание. Невежда всегда лгун, хотя и не осознает этого. Понятно, что необходимо хорошее образование, если не хочешь оказаться лжецом. Или молчи.

«Угощения и подарки ослепляют глаза мудрых и, как бы узда в устах, отвращают обличения. Скрытая мудрость и утаенное сокровище — какая польза от обоих? Лучше человек, скрывающий свою глупость, нежели человек, скрывающий свою мудрость» (Сир. 20, 29—31).

«Строящий дом свой на чужие деньги — то же, что собирающий камни для своей могилы» (Сир. 21, 9).

«Поучающий глупого — то же, что склеивающий черепки, или пробуждающий спящего от глубокого сна» (Сир. 22, 7).

«Прежде пламени бывает в печи пар и дым: так прежде кровопролития — ссоры» (Сир. 22, 28).

«Можно перенести **всякую рану, только не рану сердечную, и всякую злость, только не злость женскую...»** (Сир. 25, 15).

«Соглашусь лучше жить со львом и драконом, нежели жить со злою женою» (Сир. 25, 18).

«Люби друга и будь верен ему; а если откроешь тайны его, не гонись больше за ним: ибо как человек убивает своего врага, так ты убил дружбу ближнего; и как ты выпустил бы из рук своих птицу, так ты упустил друга и не поймаешь его; не гонись за ним, ибо он далеко ушел и убежал, как серна из сети. Рану можно перевязать, и после ссоры возможно примирение; но кто открыл тайны, тот потерял надежду на примирение» (Сир. 27, 17—27).

«Удар бича делает рубцы, а удар языка сокрушит кости; многие пали от острия меча, но не столько, сколько павших от языка; счастлив, кто укрылся от него, кто не испытал ярости его, кто не влачил ярма его и не связан был узами его; ибо ярмо его — ярмо железное, и узы его — узы медные, смерть лютая — смерть его, и самый ад лучше его» (Сир. 28, 20-24).

Какое серьезное предостережение! При обучении психотерапевтов я всегда призываю очень осторожно пользоваться словами, ибо слова вызывают эмоции, эмоции — мысли, мысли — действия. Это снаружи. Внутри может произойти вегетативная буря. Пациентов я учу укрываться от злого языка.

«Лучше бедняк здоровый и крепкий силами, нежели богач с изможденным телом; здоровье и благосостояние тела дороже всякого золота, и крепкое тело лучше несметного богатства; нет богатства лучше телесного здоровья, и нет радости выше радости сердечной; лучше смерть, нежели горестная жизнь или постоянно продолжающаяся болезнь» (Сир. 30, 14—17).

Много хороших советов. И Шопенгауэр говорил позднее почти теми же словами. На психотерапевтических сеансах следует обучить больных здоровому образу жизни.

«Не предавайся печали душею твоею и не мучь себя своею мнительностью; веселье сердца — жизнь человека, и радость мужа — долголетие; люби душу твою и утешай сердце твое и удаляй от себя печаль, ибо печаль многих убила, а пользы в ней нет» (Сир. 30, 22—25).

Один недостаток в этих советах. Здесь говорится, *ЧТО* делать, но не указывается *КАК*. Этим как раз и занимается психотерапия.

«Насмешливый друг то же, что ярый конь, который под всяким седоком ржет» (Сир. 33, 6).

Если насмешливый, то уже не друг. Лучше всего помогает справляться с насмешниками психологическое айкидо.

«...ни сыну, ни жене, ни брату, ни другу не давай власти над тобою при жизни твоей; и не отдавай другому имения твоего, чтобы, раскаявшись, не умолять о нем. Доколе ты жив и дыхание в тебе, не заменяй себя никем; ибо лучше, чтобы дети просили тебя, нежели тебе смотреть в руки сыновей твоих. Во всех делах твоих будь главным...» (Сир. 33, 19-23).

Если бы король Лир воспользовался этим советом!

«Убивает ближнего, кто отнимает у него пропитание, и проливает кровь, кто лишает наемника платы» (Сир. 34, 22).

А это для наших руководителей, которые не платят зарплаты своим сотрудникам.

«Всякий советник хвалит *свой* совет, но иной советует в свою пользу; от советника охраняй душу твою и наперед узнай, что ему нужно; ибо, может быть, он будет советовать для самого себя; может быть, он бросит на тебя жребий и скажет тебе: «путь твой хорош»; а сам станет напротив тебя, чтобы посмотреть, что случится с тобою. Не советуйся с недоброжелателем твоим и от завистников твоих скрывай намерения. Не советуйся с женою о сопернице ее и с боязливым — о войне, с продавцом — о мене, с покупщиком — о продаже, с завистливым — о благодарности, с немилосердным — о благотворительности, с ленивым — о всяком деле, с годовым наемником — об окончании работы. <...> Держись совета сердца твоего, ибо нет никого для тебя вернее его; душа человека иногда больше скажет, нежели семь наблюдателей, сидящих на высоком месте для наблюдения» (Сир. 37, 7—13).

На психотерапевтических тренингах показывается, что человек должен сам принимать решения и нести ответственность за них. А задача психотерапевта не давать советы, а научить пациента самостоятельно принимать решения.

«Сын мой! над умершим пролей слезы и, как бы подвергшийся жестокому несчастию, начни плач; прилично облеки тело его и не пренебреги погребением его; горький да будет плач и рыдание теплое, и продолжи сетование о нем, по достоинству его, день или два, для избежания осуждения, и тогда утешься от печали; ибо от печали бывает смерть, и печаль сердечная истощит силу. С несчастьем пребывает и печаль... Не предавай сердца твоего печали; отдаляй ее от себя,

вспоминая о конце. Не забывай о сем, ибо нет возвращения; и ему ты не принесешь пользы, а себе повредишь» (Сир. 38, 16—21).

«С упокоением умершего успокой и память о нем, и утешься о нем по исходе души его» (Сир. 38, 23).

«Не смотри на красоту человека и не сиди среди женщин: ибо как из одежд выходит моль, так от женщины — лукавство женское» (Сир. 42, 12-13).

Сказано верно и коротко. Мне же пришлось написать об этом целых двадцать страниц.

2. Идеи принципа сперматозоида в Евангелии от Матфея

Из Нового завета в своей работе я чаще всего обращаюсь к Евангелию от Матфея. В нем мне больше всего увиделись идеи гештальттерапии. Кроме того, там также прослеживаются идеи трансактного и экзистенциального анализа, сценарного перепрограммирования и т. д. Разница только в том, что Иисусу Христу удавалось получить эти результаты в одно мгновение, а психотерапевтам приходится много и упорно работать.

«Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков; не нарушить пришел Я, но исполнить» (Матф. 5, 17).

«Вы слышали, что сказано древним: «не убивай; кто же убьет, подлежит суду». А Я говорю вам, что всякий, гневающийся на брата своего напрасно, подлежит суду; кто скажет брату своему «рака» (пустой человек), подлежит синедриону (верховному судилищу); а кто скажет: «безумный», подлежит геенне огненной» (Матф. 5, 21—22).

«Мирись с соперником твоим скорее, пока ты еще на пути с ним, чтобы соперник не отдал тебя судье...» (Матф. 5, 25).

Если подумать, то Иисус Христос прав. Что такое гнев? Это незавершенное убийство. Животное не гневается — оно приходит в ярость. Глаза при этом становятся широкими, пасть раскрывается в оскале, лапы готовы к удару, и животное сразу же нападает. В социуме ярость показывать не положено, набрасываться опасно. И вместо ярости возникает гнев. При этом сдерживается агрессия, которая должна быть направлена вовне. Сжимаются кулаки, стискиваются челюсти, раздуваются крылья носа. Агрессия, которая должна быть направлена на другого, направляется на себя. Если человеку часто приходится гневаться, у него постепенно портится характер, а на лице застывает недовольное выражение. Он перестает осознавать, что находится в постоянном эмоциональном напря-

жении. Рано или поздно постоянно гневающийся человек, пытаясь найти причину своих неудач, начинает кого-то ненавидеть. Нельзя жить с ненавистью в душе. Христос заботился не о врагах наших, а о нас. Когда есть ненависть в душе, найдешь, кого ненавидеть. Эти рассуждения помогли мне понять, что мириться друг с другом нужно как можно быстрее и нельзя гневаться на другого человека. В свете гештальттерапии гнев — это признак незавершенного гештальта. Однако одной проповеди недостаточно, нужна кропотливая работа пациента и врача.

«Вы слышали, что сказано древним: «не прелюбодействуй». А Я говорю вам, что всякий, кто смотрит на женщину с вожделением, уже прелюбодействовал с нею в сердце своем» (Матф. 5, 27—28).

И опять правильно! К сожалению, когда отношения между супругами не налажены, остаются неудовлетворенными те психологические и сексуальные потребности, которые можно удовлетворить только с партнером противоположного пола. Если эти потребности не удовлетворяются в семье, а мораль не позволяет вступить в контакт с другим партнером, то волей-неволей человек начинает прелюбодействовать «в сердце своем».

Недостаток религиозных догм, как я уже отмечал, заключается в том, что они просто запрещают человеку что-то делать, ибо это может привести к беде. И только психотерапия учит человека жить так, чтобы он не нарушал в общем-то разумных социальных норм не потому, что это запрещено, а потому, что нет потребности это делать.

«Еще слышали вы, что сказано древним: «не преступай клятвы...». А Я говорю вам: не клянись вовсе... <...> Но да будет слово ваше: «да, да», «нет, нет»; а что сверх этого, то от лукавого» (Матф. 5, 33—34, 37).

Замечено, что тот, кто чересчур старается уговорить кого-то, обманывает. Аффектируется то, чего нет на самом деле. Замечено, что когда человек клянется, то часто клятву свою нарушает. Это вытекает из природы человека делать все наоборот. Я бы к этому еще добавил, что не следует требовать клятвы с другого человека. После того, как она дана, она скорее будет нарушена.

«Вы слышали, что сказано: «око за око, и зуб за зуб». А Я говорю вам: не противься злому. Но кто ударит тебя в правую щеку твою, обрати к нему и другую...» (Матф. 5, 38, 39).

На этом основано сформулированное мною правило принципа амортизации. Правда, я сделал некоторое уточнение: «Если ты видишь, что кто-то хочет тебя ударить, постарайся сделать так, чтобы он промахнулся».

«Вы слышали, что сказано: «люби ближнего твоего и ненавидь врага твоего». А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте про-

клинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас...» (Матф. 5, 43—44).

Важная мысль. Врагов действительно следует любить, ибо от них больше толку, чем от друзей, — они тебе не позволяют расслабиться, они тебя тренируют.

«Смотрите, не творите милостыни вашей пред людьми с тем, чтобы они видели вас: иначе не будет вам награды от Отца вашего Небесного. Итак, когда творишь милостыню, не труби перед собою, как делают лицемеры и в синагогах и на улицах, чтобы прославляли их люди. Истинно говорю вам: они уже получают награду свою. У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая, чтобы милостыня твоя была втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно» (Матф. 6, 1—4).

Ниже я хочу привести фрагмент психотерапевтического занятия, посвященного этой теме:

«Вы можете спросить, а существуют ли бескорыстные поступки? Существует ли благодеяние? Да, существует! Это тогда, когда «левая рука твоя не знает, что делает правая». Если я знаю, что я сделал благодеяние, то это и есть награда за мой поступок, и я не буду требовать благодарности за свое деяние, ибо если я требую благодарности, это уже не благодеяние. Тем, кому я сделал что-то хорошее, я должен сказать спасибо за то, что они приняли от меня мое деяние, и не буду ждать благодарности.

Поэтому я хочу сказать спасибо моим детям за то, что они с моей помощью выросли достойными людьми, ибо если бы они этого не сделали, как бы я мог считать себя хорошим отцом? Я хочу сказать спасибо моим больным за то, что они выздоровели, ибо как бы я мог знать, что я хороший врач? Я хочу сказать спасибо моим ученикам за то, что они стали высококвалифицированными специалистами и достойными людьми, ибо как бы я мог знать, что я хороший педагог? Я хочу сказать спасибо своей жене за то, что она уже почти тридцать лет живет со мной, не собирается уходить от меня и даже говорит, что я хороший. Если бы она этого не делала, как бы я узнал, что я хороший муж?»

А вот вам и пример благодеяний:

«В 1979 г., находясь в состоянии душевного надлома, я слушал лекции профессора С. С. Либиха. Они меня потрясли и совершили переворот в моем сознании. Я стал жить иначе, вышел из душевного кризиса, и мои сегодняшние успехи начались с того момента. Но знал ли он, что оказал мне благодеяние? Конечно нет. И когда я сказал ему спасибо в 1992 г., когда нас опять свела судьба, он меня не узнал. Ведь когда он читал лекции, он просто жил для себя.

Я хочу здесь вспомнить своего научного руководителя профессора Б. Д. Петракова. Он случайно услышал мое выступление на одной из конференций в 1986 г. Некоторые высказанные мною идеи его заинтересовали. Он сам предложил стать моим научным руководителем. Знал ли он, что оказывает

мне благодеяние? Конечно, не знал! Это он делал для себя. Ему нужно было больше учеников, чтобы стать академиком.

У меня было еще много благодетелей. Всех не перечислишь. Всем им я говорил и сейчас говорю спасибо и пытаюсь оказать им какое-то содействие. Правда, большинство из них в этом не нуждается. Они, мои благодетели, все разные по полу, возрасту, темпераменту, образованию, социальному положению. Но объединяет их одно. Никто из них ни разу мне не сказал, как много он для меня сделал и не требовал благодарности. Если я кого-то из своих благодетелей здесь не назвал, то он не обидится на меня. Ведь если он оказал благодеяние, то не подозревает, что оказал благодеяние. А если он знает, что оказал благодеяние, то это знание и есть ему награда.

Оказывал ли я благодеяния? По-видимому, да, потому что совершенно неожиданно люди говорили мне спасибо через много лет после нашей встречи. Я их к этому времени уже не помнил, ибо я все время жил для себя!»

«Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подделывают и крадут; Но собирайте себе сокровища на небе, где ни моль, ни ржа не истребляет и где воры не подкапывают и не крадут; Ибо, где сокровище ваше, там будет и сердце ваше. <…> …Не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело — одежды? <…> Итак не заботьтесь и не говорите: «что нам есть?» или: «что пить?» или: «во что одеться?» …Потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам. Итак не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний день сам будет заботиться о своем: довольно для каждого дня своей заботы» (Матф. 6, 19—21, 25, 31—34).

Еще раз внимательно прочитай эти стихи. Ведь здесь прослеживается одна из основных идей гештальттерапии: жить *«ЗДЕСЬ* и *ТЕПЕРЬ»*. И это не значит, что надо отказаться от материальных благ. Я разъясняю своим подопечным, что следует заботиться о личностном росте (искать Царства Божия), а это значит, и о профессиональном. («Сделай свое дело — и ты узнаешь, кто ты». Это уже из экзистенциального анализа.) А раз ты станешь профессионалом высокого класса, то это все — что есть, что пить или во что одеться — приложится.

Могу привести много клинических примеров, из которых видно, как личностный рост автоматически приводил к материальному благополучию.

Один из моих больных рассказал следующее:

«Я заметил, что, как только на душе стало спокойнее, уменьшился аппетит. Я похудел, хотя мне это не удавалось смолоду, исчезло много потребностей. И еще: не получив прибавки в жалованье, я заметил, что мое материальное благосостояние выросло. Вскоре я стал больше зарабатывать».

Вот еще афоризмы, которыми я постоянно пользуюсь в своей работе.

«Не судите, да не судимы будете: ибо каким судом судите, *таким* будете судимы; и какою мерою мерите, такою и вам будут мерить. И что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоем глазе не чувствуешь? Или как скажешь брату твоему: «дай, я выну сучок из глаза твоего»; а вот, в твоем глазе бревно? Лицемер! вынь прежде бревно из твоего глаза, и тогда увидишь, как вынуть сучок из глаза брата твоего» (Матф. 7, 1—5).

Здесь прослеживаются идеи проекции. Так, одна больная осуждала половые связи вне рамок законного брака, а потом, когда это случилось с ней, она ожидала осуждения со стороны других. Было или не было осуждения со стороны других, но себя она уже судила тем же судом, которым судила других.

И далее очень важное поучение:

«Не давайте святыни псам и не бросайте жемчуга вашего пред свиньями, чтоб они не попрали его ногами своими и, обратившись, не растерзали вас» (Матф. 7, 6).

Это правило для гениев и талантов.

«Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят» (Матф. 7, 7— 11).

Опираясь на это высказывание, я рекомендую быстрее давать партнеру обратную связь — объясняться в любви, просить у партнера то, что вам нужно от него, не ждать, чтобы он догадался, добиваться своего, а не ждать, когда тебе это предложат. Помните, об этом я уже говорил?

А теперь случай из практики.

К., видный мужчина 40 лет, жаловался, что ему не везло в любви. Жизнь у него сложилась более или менее удачно, но он с горечью вспоминал, что в трех случаях при сильной влюбленности он, с его точки зрения, не пользовался взаимностью и так и не сделал прямого предложения. Я посоветовал ему встретиться с этими теперь уже взрослыми женщинами и рассказать, что он их когда-то сильно любил. Начал он с самой сильной своей привязанности. От нее он получил несколько пощечин с комментарием: «Я приходила к тебе, мы были одни, но ты говорил о сопротивлении материалов. Ты хотел, чтобы я сама начала раздеваться?!» Если бы она имела в то время хорошую психологическую подготовку, то сделала бы это. Ведь она его тоже любила. А жизнь ее, видимо, не сложилась, раз она все это помнила...

И, наконец, общий вывод. Золотое правило общения:

«Итак во всем, как хотите, чтобы с вами поступали люди, так поступайте и вы с ними; ибо в этом закон и пророки» (Матф. 7,12).

«И никто к ветхой одежде не приставляет заплаты из небеленой ткани; ибо вновь пришитое отдерет от старого, и дыра будет еще хуже» (Матф. 9,16).

Это специально для врачей, когда обдумывают лечение пожилых людей в плане назначения сильнодействующих средств и психоаналитических методов лечения.

«Не думайте, что Я пришел принести мир на Землю; не мир пришел Я принести, но меч; Ибо Я пришел разделить человека с отцем его, и дочь с матерью ее, и невестку со свекровью ее. И враги человеку — домашние его. Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня; и кто любит сына или дочь более, нежели Меня, не достоин Меня...» (Матф. 10, 34—37).

Данное положение взяла на вооружение гештальттерапия. Это борьба со слиянием, одним из защитных механизмов, препятствующих личностному росту.

Вдумайтесь в эти слова: «Кто любит отца или мать более, нежели Меня, не достоин Меня...» Для меня, атеиста, это призыв следовать законам природы, а не ориентироваться на родственные связи.

Широко используется в психотерапевтической работе известная притча о сеятеле.

«...Вот, вышел сеятель сеять; и когда он сеял, иное упало при дороге, и налетели птицы и поклевали то; иное упало на места каменистые, где не много было земли, и скоро взошло, потому что земля была неглубока; Когда же взошло солнце, увяло и, как не имело корня, засохло; иное упало в терние, и выросло терние и заглушило его; иное упало на добрую землю и принесло плод: одно во сто крат, а другое в шестьдесят, иное же в тридцать» (Матф. 13, 3—8).

Здесь точно описано, как воспринимают идеи личностно ориентированной психотерапии разные группы людей. К ней нечувствительны те, у которых, несмотря на выраженный невротизм, имеется переживание чувства успеха. Им, что ни делай, что ни говори, все в каменистую почву. Это руководители, почившие на лаврах, это студенты, которые пришли в институт не столько учиться, сколько весело провести время. Это «новые русские» на стадии накопления богатства.

Ко второй категории лиц относятся больные, настроенные на быстрый эффект: посетив два-три занятия групповой терапии или психоанализа и получив видимый незначительный эффект, они прекращают работу над собой, перестают посещать занятия группы, и через несколько месяцев их знания «засыхают», они утрачивают приобретенные навыки, и их положение опять ухудшается. Они заболевают и обращаются к врачу, который лечит их лекарствами, считая, что личностно ориентированные методы им не подходят. К этой же категории лиц относятся и начинающие психотерапевты, которые с интересом прослушают курс психотерапии, но не решатся использовать полученные знания, которые от неупотребления вскоре «засохнут». И останутся у них только воспоминания о том, что они слышали что-то интересное.

К третьей категории относятся «мудрецы», которые, случайно попав на занятия, постоянно забивают психотерапевта вопросами и стараются переделать не себя, а его.

К четвертой категории относятся лица, которые понимают, что так, как они живут, жить нельзя, в том числе больные, которые осознали, что лекарственное лечение им помочь не может. Они находятся в кризисной ситуации и осознают, что следует менять не ситуацию, а самого себя. В эту группу входят и врачи, глубоко разочаровавшиеся в результатах своей работы и осознавшие, что все время сидели в кабинете с вращающимися дверями, из которых больные выходили с незначительным улучшением и в которые через некоторое время входили в еще худшем состоянии. Эта категория лиц, переделав себя, выздоравливала, становилась эффективными в производственной деятельности.

А следующие строки Евангелия — прямое указание врачам быть понятным больному:

«Потому говорю им притчами, что они видя не видят, и слыша не слышат, и не разумеют...» (Матф. 13, 13).

Нам, врачам, следует объяснять больным так, чтобы они не могли понять нас как-нибудь иначе. К сожалению, многие врачи не владеют приемами рациональной психотерапии, речь их бывает сухой, непонятной и пугающей больного. А следует говорить образно, или, по Иисусу Христу, притчами.

«...Не бывает пророк без чести, разве только в отечестве своем и в доме своем» (Матф. 13, 57).

Это испытали на себе практически все. В доме своем тебя по-прежнему считают ребенком, а своих соотечественников мы признаем только после того, как их признали за границей, но не следует убиваться по этому поводу. Нельзя же выступать против законов! Да и мне диссертацию удалось защитить только после того, как была публикация в иностранном журнале. И это пособие скорее всего будет принято научным миром с прохладцей. Сейчас ко мне на прием приходят откуда угодно, приезжают из других городов и стран, но только не мои приятели и коллеги по институту.

«Иисус, призвав дитя, поставил его посреди них [учеников] и сказал: истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное; итак, кто умалится, как это дитя, тот и больше в Царстве Небесном...» (Матф. 18, 2—4).

Это программа для сценарного анализа, задача которого — сформировать такой характер, при котором отношение к себе, близким, людям вообще и труду имело бы позитивное содержание. То есть человеку надо вернуться к такой системе отношений, которая была у нас, когда мы были малыми детьми. Нам следует отличаться от детей только в одном. Мы должны уметь позаботиться о себе сами, тогда как о детях заботятся другие.

В Евангелии от Матфея можно увидеть и индивидуальный подход, лежащий в основе всех современных течений психотерапии, в частности экзистенциального анализа, рассматривающего человеческое сообщество как мозаичный рисунок, где каждая часть рисунка абсолютно незаменима, практически всех психоаналитических методик и когнитивной терапии.

«Как вам кажется? Если бы у кого было сто овец, и одна из них заблудилась, то не оставит ли он девяносто девять в горах и не пойдет ли искать заблудившуюся? и если случится найти ее, то, истинно говорю вам, он радуется о ней более, нежели о девяноста девяти не заблудившихся» (Матф. 18, 12—13).

Для психотерапевта это руководство к действию. Если вдруг кому-то во время сеанса групповой терапии станет плохо и он заплачет, то руководитель бросает всю группу и начинает заниматься только с плачущим. Потом к этому процессу присоединяется вся группа, и нет лучше подобных занятий, именно на них пациенты становятся как дети, возвращаются к самим себе, формируется чувство коллективизма и навыки само- и взаимопомощи. Возникает совершенно необычная психологическая атмосфера, когда не хочется расходиться и нет потребности говорить. Все сидят молча и не испытывают никаких неудобств, даже если таковые в комнате для занятий и имеются — теснота, жара или холод, духота и пр. Как-то на занятиях одна пациентка в слезах выбежала из комнаты. Я попробовал продолжить занятия без нее. Ничего не получилось. Я не мог сосредоточиться, группа меня не слушала. Тогда я вышел и вернул пациентку, и вся группа ею занималась. Все кончилось благополучно, и я понял, что следует оставить девяносто девять и искать сотую, заблудшую.

Это крайне необходимо и в масштабе всей страны. Так, США, где психотерапевтические и психологические идеи сильно развиты, готовы послать войска на выручку одному попавшему в беду за рубежом человека. И каждый гражданин здесь знает, что если с ним случится что-либо подобное, страна позаботится о нем.

«Тогда Петр приступил к Нему и сказал: Господи! сколько раз прощать брату моему, согрешившему против меня? до семи ли раз? Иисус говорит ему: не говорю тебе: «до семи», но до седмижды семидесяти раз» (Матф. 18, 21-22).

Это следует делать не ради партнера по общению, а ради себя, ибо, как я уже говорил выше, если есть ненависть в душе, всегда найдешь, кого ненавидеть, и гнев твой может пасть на невинного (реакция вымещения). Тогда при своих неудачах учитель вымещает свою злость на слегка провинившемся ученике, отец — на ребенке, муж — на жене, начальник — на подчиненном. Но тогда остается нерешенной основная проблема, которая часто совсем в другом. Тогда учитель не решит своих проблем в семье, отец — на производстве,

у мужа не хватит сил для подготовки доклада, а у начальника — для решения сложной семейной ситуации.

Хочу заметить, что церковные деятели охотно изучают психотерапию и психологические науки. Я сам как-то проводил с ними занятия по трансактному анализу.

И в заключение приведу основную для психотерапии заповедь (об этом я уже много говорил):

«Возлюби ближнего твоего, как самого себя...» (Матф. 22, 39).

3. Идеи принципа сперматозоида у Сенеки

Луций Анней Сенека (ок. 4 г. до н. э. — 65 г. н. э.) — римский философ и писатель. Наставник, затем советник императора Нерона. Впоследствии был обвинен в заговоре против Нерона и покончил с собой. Он был виднейшим представителем римского стоицизма. Взгляды свои Сенека изложил в «Нравственных письмах к Луцилию», «Вопросах естествознания» и др. Он также является автором девяти трагедий. Философские сочинения Сенеки впоследствии оказали влияние на мемуарно-моралистический жанр, а его трагедии — на У. Шекспира и драматургов французского классицизма. Я удивляюсь, почему его взгляды не нашли применения в психотерапии. Когда я с ними познакомился, прочтя «Нравственные письма к Луцилию», был потрясен и очарован. Эти чувства попытаюсь сейчас передать и вам. Я стал составлять краткий конспект, но заметил, что просто переписываю книгу. С трудом сделал сокращения в надежде, что вы добудете его работы и прочтете их полностью.

«Копи время, которое прежде у тебя отнимали и крали. Часть времени у нас отбирают силой, часть похищают, часть утекает впустую. Но позорней всех потеря времени по нашей собственной небрежности.

В том-то и беда наша, что смерть мы видим впереди; а большая ее часть у нас за плечами, — ведь сколько лет жизни минуло, все принадлежит смерти. Не упускай ни часу. Все у нас чужое, одно лишь время наше. Поздно быть бережливым, когда осталось на донышке». Сравните с положениями экзистенциального анализа и логотерапии Франкла, призывающими людей к деятельности.

Сенека придает большое значение спокойствию духа, оседлости жизни и неторопливости: **«Первое доказательство спокойствия духа — способность жить оседло и оставаться с самим собою. Разве чтение множества писателей и разнообразнейших книг не сродни бродяжничеству и непоседливости? Нужно долго оставаться с тем или другим из великих умов, питая ими душу, если хочешь извлечь нечто такое, что в ней бы и осталось. Кто проводит жизнь в странствиях, у тех в итоге гостеприимцев много, а друзей нет. Даже самое полезное не приносит пользы на лету. А сейчас ты не путешествуешь, а скитаешься и мечешься, гони-**

мый с места на место поисками того, что есть везде: ведь всюду нам дано жить правильно». Идея самодостаточности и умение жить одному прослеживается затем в идеях А. Шопенгауэра.

Сенека призывает к умеренности: **«Беден не тот, у кого мало что есть, а тот, кто хочет иметь больше».**

Снять страхи помогают рассуждения Сенеки о смерти: **«Никакое зло не велико, если оно последнее. Пришла к тебе смерть? Она была бы страшна, если бы могла оставаться с тобою, она же или не явится или скоро будет позади. Спокойная жизнь — не для тех, кто слишком много думает о ее продлении. Большинство так и мечутся между страхом жизни и мучениями смерти; жалкие, они и жить не хотят и умереть не умеют. Сделай свою жизнь приятной, оставив всякую тревогу о ней».**

«Гибнуть и терять одинаково неизбежно. Найти помощь против этих потерь мы можем в том, чтобы хранить утраченное в памяти. То, чем мы владеем, можно отнять, чем мы владели, того не отнимешь. Случай отнимает вещь, но сохраняет плоды обладания ею, которые мы теряем сами... сожалея об отнятом... Будем считать неизбежным то, что может случиться. Я обеднею — значит окажусь среди большинства. Буду изгнанным — почту себя уроженцем тех мест. Я умру? Но это значит, что я не смогу заболеть, не смогу упасть. Смерть или уничтожает нас, или отпускает на волю.

Размышляй о смерти. Нам нужно научиться размышлять о смерти. Кто научился смерти, тот перестал быть рабом».

И еще: **«Я стараюсь, чтобы каждый день был подобием целой жизни. Я не ловлю его, словно он последний, но смотрю на него так, что, пожалуй, он может быть и последним. Я готов уйти и потому радуюсь жизни, что не беспокоюсь, долго ли еще проживу. Старайся ничего не делать против желания! В ком есть охота, для того необходимости нет. Несчастен не тот, кто делает по приказу, а тот, кто против желания. Научим же нашу душу хотеть делать то, что требуют обстоятельства; и прежде всего без печали думать о нашей кончине».** И опять здесь прослеживаются идеи гештальттерапии о психической зрелости. К зрелым личностям представители этого направления относят тех, кто приспосабливается к обстоятельствам и изменяет (усовершенствует) себя.

Блестящ призыв Сенеки к умеренности: **«То, что требует природа, доступно и достижимо... <...> Кому в бедности хорошо, тот богат». «Не поступай подобно тем, кто желает не усовершенствоваться, а быть на виду, и не делай так, чтобы в твоей одежде и образе жизни что-нибудь бросалось в глаза. Пусть изнутри мы будем иными — снаружи мы не должны отличаться от людей. Пусть вошедший к нам в дом дивится нам, а не нашей посуде. Велик тот человек, который глиняной утварью пользуется как серебряной, но не менее велик тот, кто серебряной пользуется как глиняной. Слаб духом тот, кому богатство не по силам.**

И **надежда, и страх присущи душе неуверенной, тревожимой ожиданиями будущего. А главная причина надежды и страха — наше неумение приспосабливаться к настоящему и привычка засылать наши мысли далеко вперед. Нас мучает и будущее, и прошедшее. И никто не бывает несчастен от нынешних причин».** Невооруженным глазом здесь видны идеи гештальттерапии и принцип жить «здесь и теперь».

И еще: **«Кто заботится о будущем, тот потеряет настоящее, чем мог бы наслаждаться... Есть ли что более жалкое и более глупое, чем бояться заранее? Что за безумие — предвосхищать собственное несчастье? Кто страдает раньше, чем нужно, — страдает больше, чем нужно».**

Сенека призывал заниматься философией, своим духовным хребтом. ***«Если ты занимаешься философией — это хорошо, потому что только в ней — здоровье, без нее больна душа, и тело, сколько бы в нем ни было сил, здорово так же, как у безумных и одержимых*** *(выделено мною. — М. Л.)*. **Так прежде всего заботься о том, настоящем здоровье. Упражняться только для того, чтобы руки стали сильнее, плечи — шире, бока — крепче, — это занятие глупое и недостойное образованного человека. Сколько бы тебе ни удалось накопить жиру и нарастить мышц, все равно ты не сравнишься ни весом, ни телом с откормленным быком. К тому же груз плоти, вырастая, угнетает дух и лишает его подвижности. Не изучая мудрости, нельзя жить не только счастливо, но даже и сносно, ибо счастливой жизнь делает совершенная мудрость, а сносной — ее начатки...**

Философия выковывает и закаляет душу, подчиняет жизнь порядку, управляет поступками, указывает, что сделать и от чего воздержаться, сидит у руля и направляет среди пучин путь гонимых волнами. Без нее нет бесстрашия и уверенности. Если есть в философии что-то хорошее, так это то, что она не смотрит в родословную. Благородство духа доступно всем. Для этого мы достаточно родовиты... Менять надо не тело, а душу! Пусть бы ты уехал за широкие моря — за тобою везде, куда бы ты ни приехал, последуют твои пороки». То же самое ответил на чей-то вопрос Сократ: «Странно ли, что тебе нет никакой пользы от странствий, если повсюду ты таскаешь самого себя». Сколько ни разъезжай, все пропадет впустую. От себя не убежишь! Надо сбросить с души ее груз, а до того тебе ни одно место не понравится».

Сенека утверждает, что надо жить в соответствии с законами природы: **«Если ты в жизни сообразуешься с природой, то никогда не будешь беден, а если с людским мнением, то никогда не будешь богат. Природа желает малого, людское мнение бесконечно многого. Излишества лишь научат тебя желать еще большего. Естественные желания имеют предел, порожденные ложным мнением — не знают на чем остановиться, ибо все ложное не имеет границ».** Как перекликается это положение с мнением К. Хорни о том, что у невротика формируется «идеальное Я», долженствования и требования которого не знают границ!

И еще: **«Неужели природа, дав нам такое небольшое тело, наделила нас ненасытной утробой так, что мы побеждаем алчностью самых огромных и прожорливых зверей? Ничуть нет! Природа довольствуется малым! Много ли воздается природе? Нам дорого обходится не наш голод, а наше тщеславие. Тех... кто подчиняется желудку, мы должны причислить не к людям, а к животным, а некоторых даже не к животным, но к мертвецам. Жив тот, кто многим приносит пользу, жив тот, кто сам себе полезен».**

Для одного моего пациента эти слова послужили началом инсайта. Вот его письменный отчет.

«Когда я услышал эти слова Сенеки, то вдруг понял, что даже когда ем в одиночестве, как бы хочу доказать другим, что я не хуже их. Я перестал гоняться за деликатесами, меньше ходить на вечеринки, больше заниматься собой, совершенствоваться в своей специальности. Расходы на еду заметно уменьшились, я даже похудел, на что уже перестал надеяться. Квалификация моя росла, другим я стал приносить больше пользы, да и доходы возросли».

А вот отрывок, в котором предвосхищены идеи «сценарного анализа» Э. Берна:

«И теперь ты желаешь того же, что желала тебе кормилица или дядька, или мать? Да, мольбы близких для нас — все равно, что мольбы врагов: ведь мы выросли среди родительских проклятий. Пусть боги услышат и нашу бескорыстную просьбу за себя».

Сенека призывает заниматься собой: **«Есть благо и в нем же источник и залог блаженной жизни: полагаться на себя. Если я хочу позабавиться чьей-нибудь глупостью, то искать мне далеко не надо: я смеюсь над собой. Наша беда не приходит извне: она в нас, в самой нашей утробе. И закоренелые пороки для меня не безнадежны. Нет ничего, над чем не взяла бы верх упорная работа».** Сенека вместе с другими философами древности полагал, что самое важное достижение — это стать самому себе другом. Эти идеи прослеживаются у Фромма в его работе «Человек для себя».

«Знать свой изъян — первый шаг к здоровью», — цитирует Эпикура Сенека и добавляет: **«Сперва следует изобличить себя, потом исправиться... Поэтому сколько можешь, сам выводи себя на чистую воду, ищи против себя улик. Сначала выступи обвинителем, потом — судьей и только под конец — ходатаем».** Сравни это высказывание с положением К. Хорни, которая считала одной из основных задач психотерапевта — познакомить пациента со странным незнакомцем — самим собой. И ведь основной задачей всех психоаналитических методов лечения является разрушение психологических защит и уничтожение болезненных комплексов, которые эти защиты прикрывают.

Особенно Сенека призывает развивать разум, ибо **«нет мирного покоя, кроме того, что даруется нам разумом... Радость — удел лишь**

одних мудрецов: ведь она есть некоторая приподнятость души, верящей в собственные и подлинные блага.

Для глупости нигде нет покоя: сверху и снизу ее подстерегает страх, все, что справа и слева, повергает ее в трепет, опасности гонятся за ней и мчатся ей навстречу; все ей ужасно, она ни к чему не готова и пугается даже подмоги. А мудрец защищен от набега вниманием: пусть нападают на него хоть бедность, хоть горе, хоть бесславье, хоть боль — он не отступит, но смело пойдет им навстречу, пройдет сквозь их строй.

Глупость держит нас так упорно, во-первых, потому, что мы даем отпор ей робко и не пробираемся изо всех сил к здоровью; во-вторых, мы мало верим найденному мудрыми мужами. Никто из нас не погрузился в глубину.... А больше всего нам мешает то, что мы слишком скоро начинаем нравиться самим себе. Стоит нам найти таких, кто назовет нас людьми добра, разумными и праведными, — и мы соглашаемся с ними. Нам мало умеренных похвал: мы принимаем все как должное, что приписывает нам бесстыдная лесть...

Я научу тебя, как узнать, что ты еще не стал мудрым. Мудрец полон радости, весел и непоколебимо безмятежен: он живет наравне с богами. Если ты не бываешь печален, если никакая надежда не будоражит твою душу ожиданием будущего, если днем и ночью состояние твоего духа, бодрого и довольного собою, одинаково и неизменно, значит, ты достиг высшего блага, доступного человеку. Но если ты отовсюду пытаешься получить всяческие удовольствия, то знай, что тебе так же далеко до мудрости, как до радости. Ты мечтаешь достичь их, но заблуждаешься, надеясь прийти к ним через богатство, через почести, словом, ища радости среди сплошных тревог. Радость — цель для всех, но где отыскать великую и непреходящую радость, люди не знают. Один ищет ее в пирушках, другой — в честолюбии, третий — в любовницах, тот в свободных науках и словесности, ничего не исцеляющей. Всех их разочаровывают обманчивые и недолгие услады. Так пойми же, что дается мудростью: неизменная радость. Значит, есть ради чего стремиться к мудрости, ведь мудрец без радости не бывает. Любители роскоши каждую ночь — как будто она последняя — проводят в мнимых радостях. А та радость, что дается богам и соперникам богов (мудрецам), не иссякает. Она бы иссякла, будь она заемной, но, не будучи чужим подарком, она не подвластна и чужому произволу. Что не дано фортуной, то ей не отнять».

Вот еще некоторые мысли, созвучные идеям экзистенциального анализа и логотерапии, помогающие при лечении депрессивного невроза, возникшего после потери близких людей:

«Пусть при утрате друга глаза не будут сухими и не струят потоков: можно прослезиться — плакать нельзя».

«Мы ищем в слезах доказательства нашей тоски и не подчиняемся скорби, а выставляем ее напоказ. Никто не печалится сам для себя! И в скорби есть доля тщеславия! «Так что же, — спросишь ты, — неуже-

ли я забуду друга?» — Недолгую память обещаешь ты ему, если она минет вместе со скорбью! Скоро любой повод разгладит морщины у тебя на лбу и вызовет смех. Едва ты перестанешь следить за собой, как личина скорби спадет: ты сам сторожишь свое горе, но оно ускользает из-под стражи и иссякает тем раньше, чем оно было острее. Постарайся, чтобы намять об утраченных нам была отрадна... <...> Для меня думать об умерших друзьях отрадно и сладко. Когда я был с ними, я знал, что я их утрачу, когда я их утратил, я знаю, что они были со мной. Так будем наслаждаться обществом друзей — ведь неизвестно, долго ли оно нам будет доступно... Горше всех рыдает тот, кто не любит их [друзей], пока не утратит! Они потому и скорбят так безудержно, что боятся, как бы кто не усомнился в их любви, и ищут поздних доказательств своих чувств».

Удивительно тонкое наблюдение. Но Сенека ошибается, считая, что мы плачем для других. Скорбь об усопшем искренняя на уровне сознания, но часто на самом деле смерть близкого человека — просто удобный для неосознаваемых механизмов психологической защиты повод избавиться от эмоционального напряжения и одновременно оставаться пассивным.

Клинический пример.

Молодая женщина в течение нескольких лет ежедневно ходила на могилу мужа и горько рыдала. С мужем она прожила всего 10 дней. Выглядело это, конечно, очень красиво. Но анализ показал, что в дни замужества у нее возникло выраженное отвращение к интимным отношениям. Слезы и скорбь избавляли ее от необходимости устраивать личную жизнь, ибо неудачный опыт пугал ее.

Но вернемся к Сенеке:

«Если у нас есть еще друзья, то плохо мы к ним относимся и не ценим их, коль они не могут утешить нас, заменив одного погребенного; если же он был единственным нашим другом, то не фортуна перед нами виновата, а мы сами: она у нас отняла одного, а другого мы не добыли. И потом, кто не мог любить больше, чем одного, тот и одного не слишком любил. Ты схоронил того, кого любил, ищи кого полюбить! Лучше добыть нового друга, чем плакать!

Если скорби не прекратит разум, то ей положит конец время; однако для разумного человека утомление скорбью — позорнейшее лекарство от скорби. Так что уж лучше сам оставь скорбь раньше, чем она тебя оставит, и поскорей перестань делать то, чего не сможешь делать долго. <...>

Ничто не становится ненавистно так быстро, как горе; недавнее находит утешителя... застарелое вызывает насмешку. И не зря: ведь оно или притворно, или глупо... Что может случиться всякий день, может случиться и сегодня. Так будем же помнить о том, что скоро отправимся туда, куда отправились оплакиваемые нами. И, может быть, те, кого

мы мним исчезнувшими, просто ушли вперед... <...> Теряем мы не друзей, не детей, а их тела. Мудрого не удручает утрата детей или друзей: он с тем же спокойствием переносит их смерть, с каким ждет своей, и как своей смерти он не боится, так и о смерти близких не горюет... ибо жизнь, если нет мужества умереть, — это рабство. Ты боишься умереть? А разве сейчас живешь? Жизнь — как пьеса: не важно, длинна она или коротка, а то, хорошо ли она сыграна».

Прекрасные отрывки, актуальные для нашего времени и не нуждающиеся в комментариях! Но Сенека подчеркивает, что и мудрец подвержен волнениям, он реагирует на события жизни, **«но остается при своем убеждении, что все это — еще не зло, и здоровому духу ради этого поникать не пристало. Все, что нужно, он сделает смело и быстро. Свойство глупцов — делать всякое дело вяло и неохотно, посылать тело в один конец, душу — в другой и рваться во все стороны сразу. Глупость кичится тем, за что ее презирают; и даже то, чем она хвалится, делает неохотно. А если она боится какого-нибудь несчастья, то в ожидании его страдает так, словно оно уже пришло, а болезнь приносит ей все муки, которых она страшится. Слабый дух содрогается до того, как обрушатся несчастья: он предвосхищает их и падает раньше времени».**

Сенеку занимали проблемы здоровья. Все его идеи проникнуты жизнелюбием, оптимизмом и призывом к действию.

«В одном мы не вправе жаловаться на жизнь: она никого не держит. Не так плохо обстоят дела человеческие, если всякий несчастный несчастен через свой порок... Тебе нравится жизнь? Живи! Не нравится — можешь вернуться откуда пришел... Как распрямляется сжатое силой, так возвращается к началу то, что не движется вперед». Больному так не скажешь, ì î óò òü неприятности, но привести эту цитату Сенеки можно.

Сенека беспокоится прежде всего о здоровье духа: **«Я скажу тебе, как распознать здорового: он доволен собой, доверяет себе, знает, что для блаженной жизни ничего не дают ни все молитвы смертных, ни те благодеяния, которые оказывают и которые забываются. Ведь все, к чему можно прибавить, несовершенно, от чего можно отнять, не вечно; кому нужна вечная радость, пусть радуется только своему».**

Очень интересная мысль. К. Хорни также указывает, что человек может болеть неврозом, даже если у него нет симптомов.

Сенека дает и критерии выздоровления: **«Между достигшим мудрости и идущим к ней разница та же, что между здоровым и оправляющимся от долгой и тяжелой болезни, у которого еще нет здоровья, а есть облегчение от недуга. Не будет внимателен, наступит ухудшение, и все начнется сначала. Телу дается здоровье на время, а душа излечивается навсегда».** Мысль, которая прослеживается во всех психоаналитических концепциях неврозов: только коррекция личности может служить критерием выздоровления.

Следующий отрывок может служить образцом рациональной психотерапии: **«Благое утешение становится целительным снадобьем; что поднимает дух, то помогает и телу. Ничто не укрепляет больного и не помогает ему так, как любовь друзей, ничто так не прогоняет страх и ожидание смерти. Презирай смерть! Кто ушел от страха смерти, тому ничто не печалит душу.**

Во всякой болезни тяжелы три вещи: страх смерти, боль в теле и отказ от наслаждений. Страх смерти не перед болезнью, а перед природой. Многим болезнь отсрочила смерть, а то, что они оказались умирающими, служило их спасению. Умрешь ты не потому, что хвораешь, а потому, что живешь. Та же участь ждет и выздоровевшего: исцелившись, ты ушел не от смерти, а от нездоровья. Боли тоже терпимы, потому что перемежаются. Никто не может страдать сильно и долго: любящая природа устроила все так, что сделала боль либо переносимой, либо краткой. Боль... став слишком резкой; переходит в умопомрачение и беспамятство. Тем и можно утешаться при нестерпимой боли, что ты непременно перестанешь ее чувствовать, если сначала почувствуешь слишком сильно. А невеждам телесная мука так тягостна, потому что они не привыкли довольствоваться своей душой и чересчур были заняты телом. Поэтому разумный человек отделяет душу от тела и обращает помыслы к лучшей, божественной, части своего существа, а другой, плаксивой и хилой, занимается только в меру необходимости. «Но ведь тяжело лишиться привычных наслаждений, отказываться от пищи, терпеть голод и жажду». — Воздержанность тяжела на первых порах. Потом желания гаснут, по мере того как устает и слабеет то, посредством чего мы желаем. Со временем мы смотреть не можем на то, до чего прежде были жадны, и сама потребность умирает. А обходиться без того, чего не хочется, ничуть не горько.

Болезнь не так трудно терпеть, коль скоро ты презрел самую страшную ее угрозу. Так не утяжеляй свои несчастья и не отягощай себя жалобами. Боль легка, если к ней ничего не прибавит мнение. Все зависит от мнения: на него оглядываются не только честолюбие, но и жажда роскоши, и скупость: наша боль сообразуется с мнением. Каждый несчастен настолько, насколько полагает себя несчастным. По-моему, надобно отбросить все жалобы на миновавшую боль... Пусть это правда, но ведь все прошло! Какая радость опять переживать прошлую муку и быть несчастным от прежних переживаний?»

Интересный вопрос ставит Сенека. Современная психотерапия на него отвечает: «Человек болеет потому, что не имеет смысла жизни. Сама болезнь нередко становится единственным его творческим актом. Как же можно от нее отказаться?» Сенека тонко подмечает: **«О том, что было горько, рассказывать сладко... «Никому не было хуже! Какие муки и страданья я перенес! Никто уж и не думал, что я встану. Сколько раз домашние оплакивали меня, сколько раз врачи от**

меня отступались... Сколько больных живут своей болезнью, и как им от нее отказаться, когда они сразу становятся никем!»

«...Нужно поубавить и страх перед будущим, и память о прошлых невзгодах: ведь прошлые уже кончились, а будущие еще не имеют ко мне касательства».

А вот еще одно указание, как следует вести себя во время болезни: **«Как мне больно!» — «А разве от того, что ты ведешь себя как баба, тебе не больно?» — «Но ведь тяжело!» — «Так разве мы только на то и храбры, чтобы сносить легкое? Какую болезнь ты предпочел бы — долгую или короткую, но более тяжелую? Если она долгая, в ней бывают промежутки, она дает срок оправиться и дарит много времени, потому что непременно должна развиться, а потом пройти. Короткая и стремительная болезнь сделает одно из двух: либо сама кончится, либо тебя прикончит. Но какая разница, ее ли не будет или тебя? В обоих случаях боль прекратится».**

Сенека дает совет, как вести себя во время болезни. Мы эти советы используем как памятки для больного: **«Полезно также направить мысли к другим предметам, отвлечь их от боли. Думай о том, как поступил ты честно и храбро, повторяй про себя, что во всем есть хорошая сторона. Тогда придет тебе на помощь любой храбрец, победивший боль: и тот, кто продолжал читать, когда ему вырезали вздутые жилы, и тот, кто не переставал смеяться, когда палачи, разозленные этим смехом, пробовали на нем одно за другим орудия жестокости. Неужели разуму не победить боли, если ее победил смех?»** Конечно, и смех, и разум побеждают боль. Не знал тогда Сенека, что когда человек размышляет, в кровь выбрасываются морфиноподобные вещества, а когда смеется — алкоголь. Они и побеждают боль. О том же пишет и Ф. Ницше, который одной из причин своей мудрости считал головную боль. Он творил, делал свое дело, а с головной болью обращался как с лающей собакой, т. е. не обращал на нее внимания. И она, как собака, постепенно затихала. И Ницше не знал, что во время размышлений в кровь выбрасывались морфиноподобные вещества, но как мудрый человек догадался, что боль проходила от разума. **«Так не хочешь ли ты после этого посмеяться над болью?»** — спрашивает Сенека.

«Но болезнь не дает ничего делать и уводит от всех обязанностей». — «Нездоровье сковывает тело, но не душу. Пусть оно опутает ноги бегуну, окостенит руки портному или кузнецу. А ты, если привык к тому, что ум твой деятелен, будешь учить, убеждать, слушать, учиться, исследовать, вспоминать... ты докажешь, что болезнь можно одолеть или хотя бы вынести. И в постели больного, поверь мне, есть место для добродетели... И под одеялом видно, что человек мужествен. У тебя есть дело — храбро бороться с болезнью, а если она тебя не покорила и ничего от тебя не добилась, ты подал славный пример». — «Поистине есть чем прославиться, если все будут глядеть, как мы хвора-

ем!» — «Сам на себя гляди, сам себя хвали!» А это уже один к одному положение экзистенциального анализа о том, что жизнь и в страдании не лишена смысла.

И еще специально для больных:

«Есть два рода наслаждений. Телесные наслаждения болезнь ограничивает, но не отнимает и даже, если рассудить правильно, делает их острее. Приятнее пить, когда чувствуешь жажду, есть — когда голоден; после поста все поглощается с жадностью. А в наслаждениях душевных, которые и больше, и вернее, ни один врач больному не откажет. Кто предан им и понимает в них толк, тот презирает всякое ублажение чувств. «О несчастный больной!» — «Почему? — «Да потому, что он... не охлаждает льдом свое питье... не хлопочут вокруг... повара, подтаскивая блюда вместе с жаровнями. Вот до чего додумалась страсть к роскоши... кухню волокут вместе с кушаньями. О несчастный больной! Он ест, сколько может переварить; не положат перед ним на стол кабана, чтобы полюбоваться им, а потом отослать обратно: ведь это мясо слишком дешевое! Не навалят для него на поднос птичьих грудок. Что тебе сделали плохого? Ты будешь есть, как больной, вернее, как здоровый».

Метко и тонко. И сейчас, к сожалению, только во время болезни человек ведет здоровый образ жизни. Сенека ратует за последнюю. Особый гнев вызывают у него люди, ведущие ночной образ жизни: **«Неужели знают, как надо жить, люди, не знающие, когда жить? И они еще боятся смерти, когда сами погребли себя заживо. Пусть проводят ночи за вином. Ведь они не пируют, а сами себе отдают последний долг. Впрочем, и мертвых поминают днем. Для занятого делом день никогда не бывает длинным. Все пороки сражаются против природы... Они для меня все равно что мертвецы: разве жизнь при факелах — не те же похороны, вдобавок преждевременные? Нечистой совести свет в тягость. Прямой путь один, окольных много. То же самое и нравы людей: кто следует природе, у тех нрав почти одинаков — покладистый и свободный; а нравы у извращенных несхожи между собой».**

«...Все это мы вытерпим: и отвары, и теплую воду. Только бы перестать бояться смерти! Чтобы этого достичь, надо познать пределы добра и зла — тогда и жизнь не будет нам тягостна, и смерть не страшна».

А смерть не страшна, по мнению Сенеки, тем, **«кто странствует по всей широте природы». «Тем всякий век покажется коротким, кто мерит его пустыми и потому бесконечными наслаждениями».**

В своих высказываниях о счастье Сенека подчеркивает роль личности: **«Хочешь знать, что весишь, — отставь в сторону деньги, дом, сан... У тех, кто слывут счастливыми, веселье притворно, а печаль мучительна, как скрытый нарыв, — мучительна тем более, что нельзя быть откровенно несчастным и надо среди горестей, разъедающих сердце, играть счастливца... Никогда не считай счастливцем того, кто зависит от счастья! Если он радуется пришедшему извне, он выбирает**

хрупкую опору: пришлая радость уйдет. Только рожденное из самого себя надежно и прочно, оно растет и развивается с нами до конца, а прочее, чем восхищается толпа, — это благо на день. Все причастное фортуне и плодотворно, и приятно, если владеющий им владеет и собою... От нее только поводы ко благу и ко злу... Дурная душа оборачивает все к худшему, даже то, что приходит под видом наилучшего... Лечить надо душу: ведь от Нее у нас и мысли, и слова, от нее осанка, выражение лица, походка. Когда душа здорова и сильна, тогда и речь могуча, мужественна и бесстрашна; если душа рухнула, она все увлекает в своем падении... Наш царь — душа; пока она невредима, все прочие исполняют свои обязанности и послушно повинуются; но стоит ей немного пошатнуться — и все приходит в колебание. Наша душа — то царь, то тиран: царь, когда стремится к честному, заботится о здоровье порученного ему тела, не требует от него ничего грязного, ничего постыдного; а когда она не властна над собою, жадна, избалована, тогда получает ненавистное имя тирана».

Далее Сенека четко описывает механизм развития заболевания: **«Тут-то ею [душою] овладевают безудержные страсти, одолевают ее и сперва ликуют, наподобие черни, которой мало насытиться вредоносной раздачей и которая старается перещупать все, чего не может проглотить. Но по мере того, как болезнь все больше подтачивает силы, а удовольствия входят в плоть и кровь, одержимый недугом доволен видом того, на что чрезмерная жадность сделала его негодным, и возмещает собственное наслаждение зрелищем чужих. <...> Не так отрадно ему обилие услаждающих вещей, как горько то, что не всю эту роскошь он может пропустить сквозь свою утробу, что не со всеми распутными бабами и юнцами может переспать».**

Сенека дает и рецепт лечения души: борьба с пороками. Но он подчеркивает, что бороться с пороками трудно, ибо «нет порока без оправдания... Мы защищаем наши пороки, так как любим их и предпочитаем извинять их, а не изгонять. «Не хотим» — вот причина; «не можем» — только предлог».

Сенека подчеркивает, что лучше заниматься профилактикой, чем лечением: **«Всякая страсть сама себя разжигает и набирает силы, разрастаясь** *(порочный круг. — М. Л.)*, **легче не пустить, чем выпнать. Наслаждение природа подмешала к вещам необходимым не затем, чтобы мы его домогались, но чтобы благодаря этой прибавке стало приятнее то, без чего мы не можем жить; а появится самозаконное наслаждение — начинается сластолюбие. Так будем же при входе сопротивляться страстям... Лучше и не пытаться идти вперед, если вернуться так трудно».**

В следующем отрывке легко угадываются высказанные значительно позже идеи гештальттерапии об интроектах («непереваренных» идеях) и способах их «переваривания» (в работах Ф. Перлса используется та же аналогия): **«Мы должны подражать пчелам: вычитанное из разных книг разделять, потому что порознь сохраняется**

лучше, а потом слить разные пробы и добиться единства вкуса так, что даже если будет видно, откуда что взято, оно должно выглядеть иным, нежели там, откуда было взято. Ведь то же самое делает в нашем теле без нашего старанья природа. Съеденная пища лишь обременяет желудок, покуда остается такой, какой была; только изменившись, она превращается в силу и кровь. <...> Пусть будет так же со всем, что питает наш ум: нельзя, чтобы почерпнутое оставалось нетронутым. Его нужно переварить, иначе эта пища будет для памяти, а не для ума. Пусть наша душа сделает так: все, что помогло, пусть она скроет и показывает лишь то, чего добилась сама в итоге... Как в хоре, все должно слиться в единый звук. Пусть душа вместит много искусств, много наставлений, много примеров из разных веков, но пусть все это приведет в согласие. Достичь этого можно постоянным вниманием, — не делая ничего иначе, как по совету разума... И если ты захочешь его послушаться, он тебе скажет: «Немедля оставь все, за чем гоняются (*почести, богатства, наслаждения. — М. Л.*)**. Лучше направь шаг к мудрости. Неровной дорогой взбираются к вершине почестей. Если тебе хочется подняться на высоту мудрости, ты увидишь все почитаемое самым высоким у своих ног, хотя подъем твой будет пологим».**

4. Идеи принципа сперматозоида у Шопенгауэра

Артур Шопенгауэр (1788—1860) родился в семье данцигского банкира. Родители Артура находились в конфликтных отношениях, что тяжело сказывалось на душевном состоянии ребенка. Вскоре последовал развод. Его мать была известной писательницей. В ее доме бывали такие знаменитости, как Гёте, братья Гримм, Рейнгольд.

В 1809 г. А. Шопенгауэр поступил в Геттингенский, а затем перевелся в Берлинский университет. В 1813 г. он защитил диссертацию. Шопенгауэр долгое время оставался в тени. Объявленный им курс философии в Берлинском университете успехом не пользовался. Честолюбие его не было удовлетворено. В 1833 г. Шопенгауэр бросил преподавательскую деятельность, поселился во Франкфурте-на-Майне и стал вести жизнь одинокого холостяка, жизнь одинокую, но обеспеченную рентой после ликвидации дела отца. Его идеи опережали время, и только в последние десятилетия его жизни почва для них стала благоприятной, особенно после выхода в свет «Афоризмов житейской мудрости».

Именно эта работа имеет наибольшее значение для психотерапевтической практики и широко используется мною при проведении лечебных мероприятий и в педагогическом процессе. Часто обращаюсь я и к его «Метафизике половой любви». Не буду давать

оценку его философии, так как не являюсь специалистом в данной области, да и пишу пособие по психотерапии, а не философский трактат. Лишь приведу те положения, которые использую в своей работе.

А. Шопенгауэр утверждает, что на судьбу человека влияют три категории:

1. *Что такое человек,* т. е. личность его в самом широком смысле слова. Сюда следует отнести здоровье, силу, красоту, темперамент, нравственность, ум и степень его развития.

2. Что человек имеет, т. е. имущество, находящееся в его собственности или владении.

3. *Что представляет собой человек* — это мнение остальных о нем, выражающееся вовне в почете, положении и славе.

Перечисленные в первом понятии элементы вложены в человека самой природой; из этого Шопенгауэр заключает, что влияние их на счастье или несчастье значительно сильнее и глубже, чем влияние элементов двух других категорий. По сравнению с истинными личностными достоинствами все преимущества, доставляемые положением, богатством, происхождением, оказываются тем же, чем оказывается театральный король по сравнению с настоящим. Для блага индивида самым существенным является то, что в нем самом заключается или происходит. Поэтому одни и те же внешние события влияют на каждого совершенно различно; находясь в одинаковых обстоятельствах, люди все же живут в разных мирах. Все зависит от свойств личности: в соответствии с ними мир оказывается то бедным, то скучным, то пошлым, то, наоборот, богатым, полным интереса и величия. Меланхолик примет за трагедию то, в чем сангвиник увидит интересный инцидент, а флегматик — нечто, не заслуживающее внимания. При скверной структуре личности превосходные объективные данные создадут очень плохую действительность, которая будет выглядеть, как красивая местность в дурную погоду или сквозь скверное стекло. Человек не может вылезти из своей личности, как из своей шкуры, и непосредственно живет только в ней; вот почему так трудно помочь ему извне.

Эта мысль стратегическая для всех личностно ориентированных методов современной психотерапии, высказанная образно и понятно. Когда пациенты осознают, что им необходимо переделывать себя, а не мир, они становятся значительно спокойнее.

Индивидуальность, с точки зрения Шопенгауэра, определяет меру возможного человеческого счастья, а духовные силы определяют способность к высшим наслаждениям. Он предупреждает, что если эти силы ограничены, на долю человека останутся чувственные удовольствия, тихая семейная жизнь, скверное общество и вульгарные развлечения.

Среди всех личностных элементов, по мнению философа, здоровье перевешивает все блага настолько, что здоровый нищий счастливей больного короля. Спокойный веселый темперамент, являющийся следствием хорошего здоровья, ясный ум, сдержанная воля и чистая совесть — вот блага, которые не смогут заменить никакие чины и сокровища («Жалок тот, в ком совесть нечиста», — писал А. С. Пушкин). Умный человек и в одиночестве найдет себе развлечение в своих мыслях и в своем воображении, тогда как беспрерывная смена собеседников, спектаклей, поездок не оградит тупицу от терзающей его скуки. Для того, кто одарен выдающимся умом и возвышенным характером, большинство излюбленных удовольствий — излишни, даже более того — обременительны.

И Шопенгауэр подводит итог: **«Для нашего счастья то, что мы такое, — наша личность — является первым и важнейшим условием уже потому, что сохраняется всегда и при всех обстоятельствах; к тому же она, в противоположность благам двух других категорий, не зависит от превратностей судьбы и не может быть отнята у нас... Одно лишь всемогущее время властвует и здесь».**

Шопенгауэр рекомендует развивать свои **«индивидуальные свойства с наибольшей выгодой».** То есть заботиться лишь о таком развитии, которое соответствует способностям, и в соответствии с ними выбирать занятие, должность и образ жизни. Он предупреждает, что, если человек геркулесовского сложения всю жизнь будет заниматься только умственным трудом и оставлять неиспользованными те силы, которыми он щедро наделен от природы, он будет несчастен; еще несчастнее будет тот, в ком преобладают интеллектуальные силы, и кто, оставляя их неразвитыми и неиспользованными, вынужден будет заниматься каким-либо простым, вовсе не требующим ума делом. Шопенгауэр считает, что благоразумнее заботиться о сохранении здоровья и о развитии способностей, чем о приумножении богатств. Но он предупреждает, что нельзя пренебрегать приобретением всего привычного нам, и в то же время подчеркивает, что большой избыток средств немного способствует нашему счастью; если многие богачи чувствуют себя несчастными, то это оттого, что они не причастны к истинной культуре духа, не имеют знаний и объективных интересов, которые могли бы подвигнуть их к умственному труду. То, что может дать богатство, мало влияет на наше внутреннее довольство: последнее скорее теряет от множества забот, неизбежно связанных с сохранением большого состояния.

Вспомним, что Шопенгауэр жил в начале XIX в., когда богатых людей было мало. Поэтому его мысли, опережая время, не получили практического распространения. Ведь все современные личностно ориентированные методы психоаналитического, гуманистического, экзистенциального направлений фактически выполняют возникший социальный заказ сытого общества развитого капитализ-

ма. Сытых стало много, а счастливых не прибавилось: **«Сколько людей в постоянных хлопотах, неутомимо, как муравьи, с утра до вечера заняты увеличением уже существующего богатства; их пустая душа невосприимчива ни к чему иному. Высшие наслаждения — духовные — недоступны для них; тщетно стараются они заменить их отрывочными, мимолетными и чувственными удовольствиями, требующими мало времени и много денег. Результаты счастливой, сопутствуемой удачею жизни такого человека выразятся на склоне лет в порядочной куче золота, увеличить или промотать которую предстоит наследникам».**

О двух других категориях Шопенгауэр говорит меньше, ибо о богатстве сказать особенно нечего. Но о добром имени заботиться должен каждый, о чине — тот, кто служит государству, о славе — немногие. Философ предлагает заботиться о развитии и сохранении личностных свойств более всего. Э. Фромм в последующем назвал базовой любовью любовь к себе, а святой обязанностью любого человека — обязанность развивать свои способности.

Шопенгауэр верно подметил, что **«зависть к личностным достоинствам — самая непримиримая и скрывается особенно тщательно».** И действительно, если наша личность плоха, то испытываемые нами наслаждения уподобляются ценному вину, вкушаемому человеком, у которого остался привкус горечи во рту. Наша личность является единственным и непосредственным фактором нашего счастья и довольства. Поэтому он призывает заботиться больше всего о развитии и сохранении личностных качеств.

Из этих качеств более всего способствует счастью веселый нрав. Кто весел, тот всегда находит причину быть таковым. Если он весел, то безразлично, стар он или молод, прям или горбат, богат или беден, — он счастлив. Поэтому Шопенгауэр предлагает всякий раз, когда в нас появляется веселость, идти ей навстречу. Что нам могут дать серьезные занятия — это еще вопрос, тогда как веселость приносит непосредственную выгоду. Только она является наличной монетой счастья; все другое — кредитные билеты. **«Непосредственно давая нам счастье в *настоящем* *(выделено мною. — М. Л.)*, она является высшим благом для существ, действительность коих осуществляется в неделимом настоящем между двумя бесконечностями времени».** Здесь угадываются идеи гештальттерапии — призыв жить «здесь и теперь».

Шопенгауэр считает, что ничто не вредит так веселости, как богатство, и ничто не способствует ей больше, чем здоровье, которое составляет девять десятых счастья. Он рекомендует уделять достаточное внимание своему здоровью и указывает, что здоровьем не следует жертвовать ни ради богатства, ни ради карьеры, ни ради славы. При хорошем здоровье все становится источником наслаждений, тогда как без него никакое внешнее благо не может доста-

вить удовольствия; даже качества ума, души, темперамента замирают при нездоровье. Может способствовать счастью и красота, которую Шопенгауэр рассматривает как открытое рекомендательное письмо. Возможно, это и так, но в человеческом обществе, как показывает моя практика, красота чаще является фактором, приводящим к несчастью.

Врагами человеческого счастья Шопенгауэр считает горе и скуку. Как только человек удаляется от одного, то он сразу приближается к другому. С внешней стороны нужда порождает горе, а изобилие и обеспеченность — скуку. Сообразно с этим класс бедных борется с нуждой, а класс богатых — со скукой. Внутренний антагонизм этих зол связан с тем, что тупость ума делает человека менее восприимчивым к страданиям, но, с другой стороны, она порождает внутреннюю пустоту, которая требует внешних возбуждений. Отсюда низкопробное времяпрепровождение, погоня за обществом, развлечениями, удовольствиями, роскошью, толкающей к расточительности, а затем в нищету.

По мнению Шопенгауэра, **«ничто не спасает от этих бед так, как внутреннее богатство — богатство ума, богатство духа: чем выше дух, тем меньше места остается для скуки. Нескончаемый поток мысли, их вечно новая игра по поводу разнообразных явлений внутреннего и внешнего мира, способность и стремление к все новым и новым комбинациям их — все это делает одаренного умом человека неподдающимся скуке.**

Умный человек стремится избежать горя, добыть спокойствие и досуг; он будет искать тихой и скромной жизни. Ведь чем больше человек имеет в себе, тем меньше ему требуется извне. Если бы качество общества можно было бы заменить количеством, тогда даже стоило бы жить в большом свете, но, к несчастью, сто дураков вместе взятых не составят и одного здравомыслящего».

Шопенгауэр считает, что духовно пустой человек часто боится одиночества, ибо **«в одиночестве он видит свое внутреннее содержание».**

Шопенгауэр терпеть не мог духовно пустых людей. Следующий отрывок я приведу полностью:

«Глупца в роскошной мантии подавляет его жалкая пустота, тогда как высокий ум оживляет и населяет своими мыслями самую невзрачную обстановку. Сенека правильно заметил: «Всякая глупость страдает от своей скуки»; не менее прав и Иисус, сын Сираха: «Жизнь глупца хуже смерти». Можно сказать, что человек общителен в той мере, в какой он несостоятелен.

Способ использования досуга показывает, до какой степени досуг иной раз обесценивается. Средний человек озабочен тем, как бы ему *убить* время; человек же талантливый стремится его *использовать*.

Ограниченные люди потому так сильно подвержены скуке, что их разум является не более как *посредником* в передаче мотивов воле. Если в данный момент нет внешних мотивов, то воля спокойна и ум в праздном состоянии: ведь ум, как и воля, не могут действовать по собственному импульсу. В результате — ужасный застой всех сил человека — скука. С целью ее прогнать воле подсовывают мелкие, случайные, наугад выхваченные мотивы, желая ими возбудить волю и тем привести в действие воспринимающий их разум. Такие мотивы относятся к реальным, естественным мотивам так же, как бумажные деньги к звонкой монете: ценность их произвольна, условна. Таким мотивом является игра в карты, изобретенные именно с этой целью. Вот почему во всем свете карточная игра сделалась главным занятием любого общества; она — мерило его ценности, явное обнаружение умственного банкротства. Не будучи в состоянии обмениваться мыслями, люди перебрасываются картами, стараясь отнять у партнера несколько золотых. Поистине жалкий род!»

Шопенгауэр предлагает судить о человеке по тому, как он проводит свой досуг. Досуг является венцом человеческого существования, так как в нем человек становится обладателем своего «Я». Счастливы те, кто в период досуга находят в себе что-то ценное. Большинство же в эти часы обнаруживают ни на что не способный субъект, отчаянно скучающий и тяготящийся самим собой.

Наблюдательный читатель уже увидел в высказываниях Шопенгауэра будущий экзистенциальный анализ, одним из основных положений которого является следующее: многие неврозы — результат отсутствия смысла жизни. Философ не дает рекомендаций — это дело будущих исследователей, но он разоблачает пустоту бессмысленной жизни и не устает повторять, что **«самым ценным для каждого должна быть его личность».**

«Как счастлива страна, которая нуждается в малом ввозе или совсем в нем не нуждается, так и из людей счастливым будет тот, в ком много внутренних сокровищ, и кто для развлечений требует *извне* лишь немного или ничего... Ведь все внешние источники счастья и наслаждений ненадежны, сомнительны, преходящи, подчинены случаю и могут иссякнуть... Наши личные свойства сохраняются дольше всего... Кто имеет много в себе, подобен светлой, веселой, теплой комнате, окруженной тьмой и снегом декабрьской ночи».

В своих работах Шопенгауэр призывает к личностному росту. Все современные психотерапевтические системы устраняют препятствия на его пути. Философ подчеркивает, что только **«человек с избытком духовных сил живет богатой мыслями жизнью, сплошь оживленной и полной значения... Импульс извне дают ему явления природы и зрелище человеческой жизни, а также разнообразнейшие творения выдающихся людей всех эпох и стран. Собственно, только он и может наслаждаться ими, лишь для него понятны эти творения и их ценность.**

Именно для него живут великие люди, к нему лишь они обращаются, тогда как остальные в качестве случайных слушателей способны усвоить разве какие-нибудь клочки их мыслей. Правда, этим у интеллигентного человека создается лишняя потребность, потребность учиться, видеть, образовываться, размышлять... Благодаря им [потребностям] интеллигентному человеку доступны такие наслаждения, которых не существует для других... Богато одаренный человек живет наряду со своей личной жизнью еще второю, а именно духовною, постепенно превращающейся в настоящую цель, причем личная жизнь становится средством к этой цели, тогда как остальные люди именно это пошлое, пустое, скучное существование считают целью».

Шопенгауэр предлагает исходить из законов природы. Тогда понятно, что нужно делать. **«Исконное назначение сил, коими природа наделила человека, заключается в борьбе с нуждою, теснящей его со всех сторон. Раз эта борьба прерывается, неиспользованные силы становятся бременем, и человеку приходится *играть* ими, т. е. бесцельно тратить их, ибо иначе он подвергнет себя действию другого источника человеческого страдания — скуки. Она терзает прежде всего богатых и знатных людей. У таких людей в юности большую роль играет физическая сила и производительная способность. Но позже остаются одни душевные силы; если их мало, если они плохо развиты... то получается серьезное бедствие».**

Выход Шопенгауэр видит в развитии высокой интеллигентности. **«Понимаемая в узком, строгом смысле слова, она является труднейшим и высшим творением природы и вместе с тем самым редким и ценным, что есть на свете».** Что касается «самым ценным», то здесь можно смело согласиться с философом. Что же касается «самым редким», то тут следует сделать некую оговорку и сказать, что «в развитом виде встречается редко». К сожалению, весь воспитательный и образовательный процесс направлен на то, чтобы заглушить творческое мышление и развитие интеллигентности. Способных же к творческому мышлению у нас вполне достаточно. Да посмотрите на детей! Ведь они все умные! Это потом мы их делаем дураками, заставляя жить так же глупо, как живем сами. Главное не в количестве ума, а в его направлении.

Но вернемся к Шопенгауэру:

«При такой интеллигентности появляется вполне ясное сознание, а следовательно — отчетливое и полное представление о мире. Одаренный ею человек обладает величайшим земным сокровищем — тем источником наслаждений, по сравнению с которым все другие — ничтожны. Извне ему не требуется ничего, кроме возможности без помех наслаждаться этим даром, хранить этот алмаз. Ведь все другие — не духовные — наслаждения суть низшего рода; все они сводятся к движениям воли, т. е. к желаниям, надеждам, опасениям, усилиям, направленным на другой объект. Без страданий при этом не обойтись; в част-

ности, достижение цели обычно вызывает в нас разочарование. Наслаждения духовные приводят лишь к уяснению истины. В царстве разума нет страданий, есть лишь познание. Духовные наслаждения доступны, однако, человеку лишь через посредство, а следовательно, и в границах собственного разума: «весь имеющийся в мире разум бесполезен для того, у кого его нет».

Можно понять пессимизм Шопенгауэра. Ведь он считал разум редко встречающейся вещью, данной от природы. Мой оптимизм основан на том, что задатки есть у всех. И страдают люди не от отсутствия ума, а от того, что он не получил или должного развития, или правильного направления. Разработанная мною техника интеллектуального транса позволяет развить ум и придать ему соответствующий вектор.

Сейчас мы уже знаем биохимию счастливой жизни — выброс в кровь эндорфинов в процессе творческого мышления, а это возможно при правильном использовании своего ума, но уже Шопенгауэр писал: **«Тот, кого природа щедро наградила в умственном отношении, является счастливее всех... Обладателю внутреннего богатства не надо извне ничего, кроме одного обязательного условия — досуга, чтобы быть в состоянии развивать свои умственные силы и наслаждаться внутренним сокровищем, другими словами — *ничего, кроме возможности всю жизнь, каждый день и каждый час быть самим собою» (выделено мною. — М. Л.).***

Он приводит высказывание Аристотеля: «Счастье в том, чтобы без помех упражнять свои способности, каковы бы они ни были». Но ведь и основной задачей современной психотерапии является возвращение человека к самому себе и такой организации жизни, при которой он упражнял бы свои способности и имел бы от этого доход. Тогда исчезает ощущение, что ты работаешь, а есть чувство, что ты живешь. Если я пишу книгу и мне это нравится и одновременно дает доход, то я чувствую себя счастливым. Если я делаю это только ради денег, то писательский труд становится каторгой. Лучше заняться чем-нибудь другим.

Но часто заняться тем, что тебе нравится, не удается, тогда следует попытаться найти интерес в том, чем ты вынужден заниматься.

Шопенгауэр прав, когда утверждает, что без духовных потребностей не может быть истинного счастья. А когда человеку без духовных потребностей (философ называет его филистером) навязывают духовную жизнь, то он воспринимает ее как каторгу и старается «отбыть» как можно скорее. Действительными наслаждениями для него становятся только чувственные: **«Устрицы и шампанское — вот апофеоз его бытия; цель его жизни — добыть все, способствующее телесному благоденствию. Он счастлив, если эта цель доставляет ему много хлопот. Ибо если ему эти блага заранее подарены, то он неизбежно становится жертвой скуки, с которой начинает бороться чем попало:**

балами, театром, обществом, картами, азартными играми, лошадьми, женщинами, вином и т.д. Но и этого недостаточно, чтобы справиться со скукой, раз отсутствие духовных потребностей делает для него недоступными духовные наслаждения. Поэтому тупая, сухая серьезность, приближающаяся к серьезности животных, свойственная филистеру, и характеризует его. Ничто не радует, не возбуждает его участия. Чувственные наслаждения скоро иссякают; общество, состоящее сплошь из таких же филистеров, скоро становится скучным».

Не имея духовных потребностей, филистер ищет только тех людей, которые могут удовлетворить его физические потребности. Духовные способности «возбудят в нем антипатию, пожалуй, даже ненависть: они вызовут в нем тяжелое чувство своей ничтожности и глухую тайную зависть; он станет тщательно скрывать ее даже от самого себя, благодаря чему она, однако, может разрастись в глухую злобу». Здесь описан один из видов психологической защиты и ее механизмы.

Шопенгауэр не видел выхода из этого положения. Современная психотерапия не только видит его, но и может помочь людям без развитых духовных потребностей. Рано или поздно такие люди заболевают. Из тех, кто заболевает, некоторые попадают к психотерапевту и получают излечение по мере развития личности и его духовных потребностей.

Хорошим подспорьем в психотерапевтической работе служат мысли Шопенгауэра о значении для счастья того, что человек имеет. Он указывает, ссылаясь на Эпикура, хороший способ разбогатеть — сократить свои потребности до естественных, удовлетворить которые не так уж сложно. Он предупреждает тех, кто разбогател при помощи таланта, что талант может иссякнуть — и заработок прекратится. Поэтому более надежно ремесло.

Шопенгауэр тонко подметил, что люди, испытавшие нужду, боятся ее меньше, чем те, кто воспитывался в достатке. Поэтому, разбогатев, они довольно легко тратят нажитые деньги и вновь впадают в нищету: **«Я советую тому, кто женится на бесприданнице, завещать в ее распоряжение не капитал, а лишь доходы с него, а особенно следить, чтобы состояние детей не попало в ее руки».** Уже много позже Э. Берн указывал, что бедняк останется бедняком: даже если ему повезет, он просто будет бедняком, которому выпала удача; а богатый останется богатым: даже если потеряет капитал, он просто будет богатым, испытывающим финансовые трудности.

Бедность духа приводит и к реальной бедноте. Скука приводит **«его [филистера] к излишествам, которые уничтожат в конце концов то преимущество, коего он оказался недостойным, — богатства».**

Мнение других о нашей жизни Шопенгауэр считает самым несущественным для нашего счастья: **«Мудрено постичь, почему человек испытывает такую сильную радость, когда он замечает благосклон-**

ность других или когда польстят его тщеславию. Как кошка мурлычет, когда ее гладят, так же стоит похвалить человека, чтобы лицо его непременно засияло истинным блаженством; похвала может быть заведомо ложной, надо лишь, чтобы она отвечала его претензиям... <...> С другой стороны, достойно изумления, какую обиду, какую серьезную боль причиняет ему всякое серьезное оскорбление его честолюбия... всякое неуважение, «осаживание» или высокомерное обращение».

Он предлагает поставить этому известные границы. Иначе мы станем рабами чужих мнений и настроений. А сердцевиной нашего счастья станут головы других людей: **«Многое нам даст для счастья, если мы вовремя усвоим ту нехитрую истину, что каждый, прежде всего и в действительности, живет в собственной шкуре, а не во мнении других, и что поэтому наше личное реальное самочувствие, обусловленное здоровьем, способностями, доходом, женой, детьми, друзьями, местом пребывания — во сто раз важнее для счастья, чем то, что другим угодно сделать из нас. Думать иначе — безумие, ведущее к несчастью».** Еще раз прочитай эти строки, а можно и два.

А теперь пойдем дальше.

«Восклицать с энтузиазмом: «Честь выше жизни!» — значит в сущности утверждать: «Наша жизнь и довольство — ничто; суть в том, что думают о нас другие». Блестящая мысль! Фактически невротичные люди работают на дураков. Умные люди, что бы ты ни делал, поймут так, как оно есть, а дурак, что бы ты ни сделал, поймет по-своему, т. е. по-дурацки. Так не лучше ли стараться понравиться самому себе и быть скромным в потребностях?

«Придавать чрезмерную ценность мнению других — это всеобщий предрассудок... он оказывает на всю нашу деятельность чрезмерное и гибельное для нашего счастья влияние... Предрассудок — это чрезвычайно удобное орудие для того, кто призван повелевать или управлять людьми; поэтому во всех отраслях дрессировки людей первое место отведено наставлению о необходимости поддерживать и развивать в себе чувство чести. Но, с точки зрения... личного счастья, дело обстоит иначе: следует, наоборот, отговаривать людей от чрезмерного уважения к мнению других».

Этим и занимаемся мы, психотерапевты. Мы предлагаем *НЕ СЧИТАТЬСЯ С ЧУЖИМ МНЕНИЕМ, А УЧИТЫВАТЬ ЕГО.* Считаться необходимо только с истиной, но надо учитывать обстоятельства, т.е. мнение других, и не торопиться высказывать свое, а выждать необходимое время, в течение которого создать соответствующие условия, чтобы мнение других и их действия не мешали получить необходимый результат. А чтобы не так было обидно выслушивать оскорбления, я обучаю своих подопечных правильно реагировать на них.

Но, к сожалению, **«большинство людей придает высшую ценность именно чужому мнению... вопреки естественному порядку, чужое мне-**

ние кажется им реальной, а настоящая жизнь идеальной стороной их бытия... Столь высокая оценка того, что непосредственно для них не существует, составляет глупость, называемую тщеславием». Это «ведет к тому, что цель забывается и ее место занимают средства».

«Высокая ценность, приписываемая чужому мнению, и постоянные наши заботы о нем настолько преступают... границы целесообразности, что принимают характер мании всеобщей и, пожалуй, врожденной». В последнем пункте я с Шопенгауэром не согласен. Поскольку человека начинают стыдить с раннего детства (например за то, что он не вполне опрятен в постели), ему кажется, что чувство стыда у него врожденное. Моя же практика показала, что чувство стыда — признак болезни. Поэтому я стараюсь помочь человеку избавиться от него, а вместо него развить мышление, которое позволит учитывать чужое мнение и не обнажаться тогда, когда это нецелесообразно.

Шопенгауэр пишет: **«Во всей нашей деятельности мы справляемся прежде всего с чужим мнением; при точном исследовании мы убедимся, что почти 1/2 всех когда-либо испытанных огорчений и тревог вытекает из заботы о его удовлетворении... Без этой заботы, без этого безумия не было бы и 1/10 той роскоши, какая есть сейчас. Она проявляется еще в ребенке, растет с годами и сильнее всего становится в старости, когда по исчезновении способности к чувственным наслаждениям, тщеславию и высокомерию предстоит делиться властью лишь со скупостью».**

«Все наши заботы, огорчения, мучения, досада, боязливость и усилия обусловливаются, в сущности в большинстве случаев вниманием к чужому мнению... Из того же источника берут обычно начало также и зависть, и ненависть». Можно сказать больше, но нельзя сказать точнее и лучше!

Шопенгауэр призывает вырвать из тела терзающий нас шип — внимание к чужому мнению — и предупреждает, что сделать это очень трудно. **«Жажда славы — последняя, от которой отрешаются мудрецы», — говорит историк Тацит. А единственным средством избавиться от этого всеобщего безумия было бы явно признать его таковым... Если бы удалось исцелить людей от их общего безумия, то в результате они невероятно выиграли бы в смысле спокойствия и веселости духа, приобрели бы более твердую, самоуверенную tenue и свободу, естественность в своих поступках».** Как считает философ, исцелению способствует уединение. Я же предлагаю психотерапевтические методы, обучающие жить вместе, ибо по своей природе человек — существо общественное.

Шопенгауэр указывает три внешних признака ориентировки мнения на других: честолюбие, тщеславие и гордость. **«Различие между двумя последними состоит в том, что гордость есть уже готовое убеждение самого субъекта в его высокой ценности, тогда как тщеславие есть желание в этом убедить других с тайной надеждой усвоить**

его впоследствии самому. Поэтому тщеславие делает человека болтливым, а гордость молчаливым. Но тщеславный человек должен бы знать, что доброе мнение других, которого он так добивается, гораздо легче и вернее создается молчанием, чем говорливостью, даже при умении красиво говорить». Гордость подлинна и серьезна, ибо основана на убеждении. А убеждение не зависит от произвола. Злейшим ее врагом является тщеславие, которое добивается чужого одобрения.

Гордость часто бранят, но обычно это делают те, которым нечем гордиться. **«При бесстыдстве и глупой наглости большинства всякому обладающему какими-либо внутренними достоинствами следует открыто высказать их, чтобы не дать о них забыть... Скромность — это прекрасное подспорье для болванов; она заставляет человека думать про себя, что и он такой же болван, как и другие; в результате выходит, что на свете существуют лишь одни болваны».**

Но выказывать благородство следует в соответствии с заслугами, иначе гордость будет дешевой. **«Самая дешевая гордость — это гордость национальная. Она обнаруживает в зараженном ею субъекте недостаток индивидуальных качеств, которыми он мог бы гордиться; ведь иначе он не стал бы обращаться к тому, что разделяется кроме него еще многими миллионами людей. Кто обладает крупными личными достоинствами, тот, постоянно наблюдая свою нацию, прежде всего подметит ее недостатки. Но убогий человек, ничего не имеющий, чем бы он мог гордиться, хватается за единственное возможное и гордится нацией, к которой принадлежит; он готов с чувством умиления защищать все ее недостатки и глупости».** Можно и не комментировать этот и приведенные ниже отрывки и их роль для личностно ориентированных методов психотерапии. Здесь призыв менять свою личность, чтобы изменить отношение к миру. Я ежедневно транслировал бы их по радио и телевидению.

«Нельзя не признать, что в национальном характере мало хороших черт: ведь субъектом его является толпа. Попросту говоря, человеческая ограниченность и испорченность принимают в разных странах разные формы, которые и именуются национальным характером... Каждая нация насмехается над другими, и все они в одинаковой мере правы. Правы только в том, что насмехаются над смешными чертами характера, но не правы в том, что насмехаются. От этого-то и вражда».

К тому, что человек из себя представляет, относятся также чин, честь и слава.

Ценность чина, с точки зрения Шопенгауэра, условна, и из-за него не стоит биться. Что касается чести, то Шопенгауэр определяет ее как мнение других о нашей ценности с объективной точки зрения и как страх перед этим мнением — с субъективной.

Он выделяет несколько видов чести: гражданскую, служебную, воинскую, половую (женскую и мужскую) и самый глупый вид че-

сти — рыцарскую, которую он осуждает больше всего по следующим причинам.

Эта честь заключается не во мнении, а в ВЫРАЖЕНИИ *этого* мнения. Можно презирать человека, но не высказывать этого, и тогда все будет в порядке. Честь зависит только от того, что говорят и делают другие: она находится в руках, висит на кончике языка каждого встречного; стоит ему захотеть — и она потеряна навеки. **«Поведение человека может быть чрезвычайно порядочным, благородным, его характер — прекрасным и ум — выдающимся, и все же его честь каждое мгновение может быть отнята: стоит лишь обругать его первому попавшемуся, который хотя и сам не нарушал законов чести, но в остальном — последний из негодяев, тупейшая скотина, бездельник, картежник, запутан по уши в долгах — словом, личность, не годящаяся оскорбленному в подметки. В большинстве случаев именно такие типы и оскорбляют порядочных людей... Насколько постыдно быть обруганным, настолько почетно быть оскорбителем».** Восстановить рыцарскую честь можно только поединком, дуэлью. Сейчас дуэлей нет, но как болезненно люди воспринимают оскорбления от негодяев! Когда я зачитываю своим пациентам этот отрывок, они успокаиваются, а когда они обучаются психологическому айкидо и научаются отвечать на такие оскорбления, их настроение заметно улучшается.

Сократа во время его диспутов часто оскорбляли действием, что он спокойно переносил: получив раз удар ногой от обидчика, он хладнокровно отнесся к этому и удивил обидчика словами: «Разве я пошел бы жаловаться на лягнувшего меня осла?» Другой раз ему сказали: «Разве тебя не оскорбляют ругательства этого человека?» На что он ответил: «Нет, ибо все это неприложимо ко мне».

Рыцарскую честь Шопенгауэр называет умственной несуразностью, и победить ее сможет только философия. А я считаю, что и психотерапия.

Слава — это бессмертная сестра смертной чести — также входит в разряд того, что мы из себя представляем. Слава может происходить от деяний и творений. Слава от деяний быстро возникает, быстро проходит и зависит от случая.

Творение зависит от автора, и слава зависит от качеств творения. О деяниях до потомков доходят только рассказы, а творения могут дойти до них сами по себе. Такая слава приходит позже, но она прочнее. В своей работе я пользуюсь этим положением и предлагаю своим подопечным создавать. Сам процесс творчества носит оздоравливающий характер, а слава может тогда и украсить жизнь. А если слава померкла после смерти, значит, она была ненастоящей, незаслуженной, возникшей благодаря временному ослеплению. Из этого вытекает, что нельзя гоняться за славой. Делай дело, и слава тебя найдет. А если ты за ней гоняешься, то можешь не поймать. Но если

поймаешь, а она не заслужена, то неприятностей не избежать. **«Каждое существо живет ради себя, в себе и для себя. Чем бы человек ни был, тем он и является прежде всего и преимущественно для самого себя; если он в этом отношении малоценен, то он вообще немногого стоит. Наш образ в чужом представлении есть нечто второстепенное, производное и подчиненное случаю, лишь косвенно и слабо связанное с нашим существом. Сколь смешанное общество собирается в храме славы! Полководцы, министры, шарлатаны, певцы, миллионеры... и достоинства этих господ оцениваются гораздо беспристрастнее и уважаются больше достоинств духовных, особенно высших категорий...»** Напрашивается вывод, что жить ради славы не стоит. Но тем не менее, как писал Гоббс, «слава — последняя слабость благородных людей — есть то, что побуждает выдающиеся умы пренебрегать наслаждениями и жить трудовой жизнью».

«Так вот, эта слава есть, бесспорно, нечто производное — эхо, отражение, тень, симптом заслуг, а так как во всяком случае объект ценнее самого восторга, то, следовательно, источник славы заключается не в славе, а в том, чем она добыта, т. е. в самих заслугах. Лучшим, чем может быть человек, он должен быть для самого себя; как это отразится в головах других, чем он окажется в их мнении — это неважно и должно представлять для него второстепенный интерес. Поэтому тот, кто только *заслужил,* хотя и не приобрел славы, обладает главным, и это главное должно утешить его в отсутствие того, что неважно. Человек достоин зависти не за то, что нерассудительная, часто одураченная толпа считает его великим, а за то, что он действительно велик; не в том счастье, что его имя дойдет до потомства, а в том, что он высказывал мысли, достойные того, чтобы их хранили и о них раздумывали столетиями». Прочитайте еще раз этот отрывок, дорогие мои гениальные читатели, и успокойтесь, если дело только в том, что к вам не пришла слава, и придумайте еще что-нибудь гениальное. Рано или поздно ценители найдутся!

«Ставить кому-либо памятник при жизни — значит объявить, что нет надежды на то, что потомство его не забудет». Жаль, что этого не читали наши вожди. А теперь изречение для молодых: «Слава и молодость — это слишком много для смертных... Молодость и так богата сама по себе и должна этим довольствоваться. К старости, когда желания и радости умирают, как деревья зимой, как раз время для вечнозеленого дерева славы; ее можно уподобить поздним грушам, зреющим летом, но годным в пищу лишь зимой».

Высказывания Шопенгауэра о соотношении чести и славы имеют психотерапевтическое значение. «Честь субъекта показывает лишь, что он не составляет исключения, слава же — что он является именно исключительной личностью. Поэтому славу приходится завоевывать, честь же — только хранить, не терять». Когда человек гонится за славой, он вынужден что-то делать. При этом можно про-

славиться, но потерять честь. Приобрести быстро славу и сохранить при этом честь — дело чрезвычайно трудное.

А следующий отрывок специально для тех, кто занимается фундаментальными науками и одновременно хочет прославиться:

«Трудность создать славу путем творений по легко уяснимым причинам обратно пропорциональна числу людей, составляющих «публику» этих творений. Трудность эта гораздо значительнее при творениях поучающих, нежели тех, которые созданы ради развлечения. Труднее всего приобрести славу философскими произведениями; обещаемое ими знание, с одной стороны, недостоверно, с другой — не приносит материальной выгоды; поэтому они известны вначале лишь соперникам, т. е. тем же философам. Эта масса препятствий на пути к их славе показывает, что если бы авторы гениальных творений создавали бы их не из любви к ним самим, не для собственного удовлетворения ими, а нуждались бы в поощрении славы, человечество редко или совсем не видело бы бессмертных произведений. ***Тот, кто стремится дать нечто прекрасное и избегнуть всего дурного, должен пренебречь суждением толпы и ее вожаков...*** **Справедливо заметил Озорий, что** ***слава бежит от тех, кто ее ищет, и следует за теми, кто ею пренебрегает: первые подлаживаются к мнению толпы, вторые же не считаются с ними*** *(выделено мною. — М. Л.)***».**

Шопенгауэр придает славе относительную ценность, ибо она основана на отличии данного человека от других. Она вовсе исчезла бы, если бы все стали такими же, как знаменитый человек. Вот почему постоянно находится в беспокойстве человек, который хочет выделиться, прославиться, например тем, что модно одевается. «Ценность абсолютна лишь тогда, если она сохраняется при всяких условиях; такова ценность человека «самого по себе»... Поэтому ценна не слава, а то, чем она заслужена; это сущность, а сама слава — лишь придаток; она является для носителя преимущественно внешним симптомом, лишь подтверждающим его высокое о себе мнение... Но она — не безошибочный симптом, ибо бывают заслуги без славы и слава без заслуг. Лессинг удачно выразился: «Одни бывают знаменитыми, другие заслуживают этого».

Мы, когда жаждем славы, ориентируемся на мнение других о нас. Мы как бы смотримся в зеркало. Но если зеркало кривое или замутненное, неужели внешность наша от этого меняется? Нет, конечно. Просто мы видим не себя, а искаженное изображение или вообще ничего. И виновата не рожа, а зеркало.

«Легче всего приобрести славу, путешествуя: путешественник удостаивается славы за то, что он видел, а не за то, как он мыслил». Кроме того, в данном случае **«гораздо легче передать другим и сделать им понятным то, что довелось видеть, чем то, о чем довелось размышлять; в связи с этим публика гораздо охотнее читает первое, чем второе. Уже Асмус говорил: «Кто совершил путешествие, тот может многое порас-**

сказать». Однако при личном знакомстве со знаменитостями этого сорта легко может прийти на ум замечание Горация: «Переехав море, люди легко меняют климат, но не душу».

Тому, кто все-таки хочет добиться большой славы, Шопенгауэр советует браться человеку за решение великих проблем, касающихся общих, мировых вопросов, и поэтому крайне сложных. Он **«...не проиграет, конечно, если станет по возможности расширять свой кругозор, но он должен это делать равномерно, по всем направлениям, не забираясь слишком далеко в специальные области... а тем паче увлекаться мелкими деталями... Именно то, что открыто для всех, дает ему материал к новым и правильным комбинациям. Поэтому и заслуга его будет признана всеми теми, кому известны эти данные, т. е. большей частью человечества. Вот на чем основано крупное различие между славой поэта и философа и той, какая выпадает на долю физика, химика, анатома, минералога, зоолога, историка и** т. д.».

Шопенгауэр не советует гоняться за славой, ибо если ты прославился, тебя замучают завистники: **«Ведь слава, приобретенная человеком, воздымает его над всеми остальными и настолько же понижает каждого другого; выдающаяся заслуга всегда удостаивается славы за счет тех, кто ничем не отличился... Отсюда понятно, почему в какой бы области ни появилось прекрасное, тотчас же все многочисленные посредственности заключают между собой союз с целью не дать ему хода, и если возможно — погубить его. Их тайный лозунг «A bas le merite» — долой заслуги. Но даже те, кто сами имеют заслуги и ими сами добыли себе славу, без удовольствия встречают возникновение чьей-либо новой славы, лучи которой заставят померкнуть их собственный блеск».**

Большой психотерапевтической ценностью являются «Правила и поучения» Шопенгауэра. Некоторым из них я посвящаю целые занятия.

Вот, в частности, весьма полезные рассуждения, в которых довольно подробно изложен основной принцип гештальттерапии — жить *ЗДЕСЬ* и *ТЕПЕРЬ*.

«Один из важнейших пунктов житейской мудрости заключается в том, в какой пропорции мы разделяем наше внимание между настоящим и будущим: не следует слишком уделять внимание одному в ущерб другому. Многие живут преимущественно настоящим, это — люди легкомысленные; другие — будущим, это — люди боязливые и беспокойные. Редко кто соблюдает должную меру. Люди... живущие будущим, несмотря на написанную на их лицах серьезность, подобны тем ослам, которых в Италии заставляют идти быстрее, привешивая к концу палки, укрепленной на их голове, охапку сена, которую они видят близко перед собою и вот-вот надеются ее достать. Люди эти обманываются в существе своего существования и до самой смерти живут в ad interum — нелепо, неизвестно зачем. Итак, вместо того, чтобы исклю-

чительно и постоянно заниматься планами и заботами о будущем, мы должны помнить, что лишь *настоящее реально,* лишь оно достоверно, будущее же, напротив, почти всегда оказывается не таким, каким мы его себе представляли...<...> Одно настоящее истинно и действительно, лишь оно — время, реально текущее, и только в нем протекает наше бытие. Поэтому следовало бы всегда приветливо относиться к нему и, следовательно, сознательно наслаждаться каждой сносной минутой, свободной от неприятностей и боли; не следует омрачать такие минуты сожалением о несбывшихся в прошлом мечтах или заботами о будущем. Крайне неразумно лишать себя светлых мгновений в настоящем или портить их досадой на минувшее или сокрушением о грядущем. Заботам и раскаянию следует отводить особые часы. Что касается минувшего, надо сказать себе: «Предадим, хотя бы и с сожалением, все прошлое забвению и заглушим в себе всякую досаду»; о будущем — «Все в Божией власти» и о настоящем — «Считай, что каждый день — новая жизнь» (Сенека), — и старайся сделать единственное реальное время по возможности приятным».

Если ты тревожишься о будущем или печалишься о прошлом, прочитай несколько раз этот абзац.

Конечно, о будущем беспокоиться следует: **«Но беспокоить нас должны лишь те предстоящие беды, в наступлении и в моменте наступления коих мы твердо уверены. Но таких бед очень мало: они или только возможны, хотя и маловероятны, или же они несомненны, но совершенно неизвестен момент их наступления. Если считаться с теми и другими, то у нас не останется ни одной спокойной минуты. Следовательно, чтобы не лишаться спокойствия из-за сомнительных или неопределенных бед, мы должны приучиться думать — о первых, что они никогда не наступят, о вторых — что они, если и наступят, то не скоро».** Поэтому приучитесь думать, что в холодную погоду вы не простудитесь, что самолет, в котором вы летите, не разобьется, поезд, в котором вы едете, не потерпит крушения, а смерть, которая неизбежна, придет не скоро.

Далее Шопенгауэр предупреждает, что **«чем меньше нас тревожат опасения, тем больше беспокоят желания, вожделения и притязания. Любимые слова Гёте «Ich hab meine Sache auf gestellt» (ничего мне на свете не надо) означают, что только освободившись от всех возможных притязаний и примирившись с неприкрашенной жалкой судьбою своею, человек может приобрести тот душевный покой, который позволяет находить прелесть в настоящем, а следовательно, и в жизни вообще».** Уже позднее У. Джеймс писал, что стоимость человека определяется дробью, в числителе которой то, что человек собой представляет, а в знаменателе — то, что он о себе думает. Он советовал уменьшить уровень притязаний, и тогда у ваших ног окажется весь мир. Без сомнения, он читал Шопенгауэра.

«Нам следует твердо помнить, что «сегодня» бывает только один раз и никогда уже не повторится. Мы же воображаем, что оно возвратится завтра же; однако «завтра» — это уже другой день, который наступает тоже лишь один раз. Мы забываем, что каждый день — интегральная, незаменимая часть жизни.

Мы лучше ценили бы настоящее и больше наслаждались бы им, если бы в те хорошие дни, когда мы здоровы, сознавали бы, как во время болезни или в беде, всякий час, когда мы не страдали и не терпели, казался нам бесконечно радостным, чем-то вроде потерянного рая или встреченного друга. Но мы проживаем хорошие дни, не замечая их; лишь когда наступают тяжелые времена, мы жаждем вернуть их и становимся вдвойне несчастными. Мы пропускаем с кислым лицом тысячи веселых и приятных часов, не наслаждаясь ими, чтобы потом в дни горя с тщетной грустью вздыхать по ним. Следует по достоинству оценить сносное настоящее, хотя бы самое обыденное, которое мы обычно равнодушно пропускаем мимо себя и даже стараемся отбыть как можно скорее. Не надо забывать, что настоящее сейчас же отходит в область прошлого, где оно, освещенное сиянием вечности, сохраняется нашей памятью, и когда эта последняя в тяжелый час снимет завесу, мы искренне будем жалеть о его невозвратности».

На занятиях для иллюстрации этих серьезных положений Шопенгауэра я читаю коротенький рассказ А. П. Чехова «Жизнь прекрасна (Покушающимся на самоубийство)»:

Жизнь пренеприятная штука, но сделать ее прекрасной очень нетрудно. Для этого недостаточно выиграть 200 000, получить Белого Орла, жениться на хорошенькой, прослыть благонамеренным — все эти блага тленны и поддаются привычке. Для того, чтобы ощущать в себе счастье без перерыва, даже в минуты скорби и печали, нужно: а) уметь довольствоваться настоящим и б) радоваться сознанию, что «могло бы быть и хуже». А это нетрудно:

Когда у тебя в кармане загораются спички, то радуйся и благодари небо, что у тебя в кармане не пороховой погреб.

Когда к тебе на дачу приезжают бедные родственники, то не бледней, а торжествуя восклицай: «Хорошо, что это не городовые!»

Когда в твой палец попадает заноза, радуйся: «Хорошо, что не в глаз!»

Если твоя жена или свояченица играет гаммы, то не выходи из себя, а не находи себе места от радости, что ты слушаешь игру, а не вой шакалов или кошачий концерт.

Радуйся, что ты не лошадь конножелезки, не коховская «запятая», не трихина, не свинья, не осел, не медведь, которого водят цыгане, не клоп... Радуйся, что ты не хромой, не слепой, не глупый, не немой, не холерный... Радуйся, что в данную минуту ты не сидишь на скамье подсудимых, не видишь перед собой кредитора и не беседуешь о гонораре с Турбой.

Если ты живешь не в столь отдаленных местах, то разве нельзя быть счастливым от мысли, что тебя не угораздило попасть в столь отдаленные?

Если у тебя болит один зуб, то ликуй, что у тебя болят не все зубы.

Радуйся, что ты имеешь возможность не читать «Гражданина», не сидеть на ассенизационной бочке, не быть женатым сразу на трех...

Когда ведут тебя в участок, то прыгай от восторга, что тебя ведут не в геенну огненную.

Если тебя секут березой, то дрыгай ногами и восклицай: «Как я счастлив, что меня секут не крапивой!»

Если жена тебе изменила, то радуйся, что она изменила тебе, а не отечеству.

И так далее... Последуй, человече, моему совету и жизнь твоя будет состоять из сплошного ликования.

Шопенгауэр считает, что счастью мешает зависть, и ее надо задушить. Он советует чаще смотреть на тех, кому живется хуже нашего, чем на тех, кто кажется счастливее нас. **«Тем, кому завидуют, следует подальше держать эту рать завистников и по возможности избегать всякого соприкосновения с ними так, чтобы их вечно разделяла широкая пропасть; если это невыполнимо, то остается равнодушно переносить и нападки, источник которых иссякнет сам собою».**

Шопенгауэр подчеркивает, что не следует без необходимости трогать ничего важного, нарушать существующий покой, и обосновывает эту мысль: прежде чем браться за выполнение какого-либо намерения, надо несколько раз хорошенько его обдумать. Кроме того, **«следует принять в расчет несовершенство людского познания, из-за коего всегда возможно наступление обстоятельств... способных опрокинуть наши расчеты». «Но раз решение принято, раз мы уже взялись за дело... то нечего волновать себя размышлениями о деле уже предпринятом и тревожиться возможными опасениями; наоборот, надо совершенно выкинуть это из головы, всякую мысль о нем и утешить себя сознанием, что в свое время это дело было основательно обдумано».** Идея эта прослеживается в положениях экзистенциального анализа, согласно которому нужно постараться действовать после принятия обдуманного решения.

Далее философ рекомендует спокойнее относиться к неудачам, ибо все наши планы подчинены случаю и подвержены ошибкам. Это может привести к страданиям. Но с точки зрения экзистенциального анализа, страдания не лишены смысла.

«Если произошло какое-либо несчастье, которого уже нельзя поправить, то отнюдь не следует допускать мысли о том, что можно было бы его предотвратить: такие думы делают наши страдания невыносимыми, а нас — самоистязателями. Лучше брать пример с Давида, неотступно осаждавшего Иегову мольбами о своем сыне, пока тот лежал больным; когда же он умер, Давид только пожал плечами и больше о нем не вспоминал».

Шопенгауэр советует ***«сдерживать свое воображение*** **во всем, что касается нашего счастья или несчастья; прежде всего не строить воздушных замков: они обходятся слишком дорого, так как приходится вскоре и с грустью их разрушать. Но еще больше надо остерегаться рисовать с себе возможные несчастья... Такие думы нам труднее стряхнуть себя, чем радужные мечты... Поэтому то, что касается нашего сча-**

стья или несчастья, должно рассматриваться через призму разума, рассудка, спокойного холодного размышления и при посредстве одних абстрактных понятий. Воображение не должно участвовать в этом, ибо оно не рассуждает, а лишь рисует картины, бесплодно, а нередко болезненно волнующие нас. Особенно строго следует соблюдать это вечером... Вечер непригоден для серьезных, а тем паче неприятных размышлений. Для этого, как и для всех вообще занятий без исключения, как умственных, так и физических, самое подходящее время — утро. Утро — это юность дня — все радостно, бодро и легко; мы чувствуем себя сильными и вполне владеем нашими способностями. Не следует укорачивать его поздним вставанием, тратить его на пошлые занятия или болтовню, а видеть в нем квинтэссенцию жизни, нечто священное. Вечер — это старчество дня; вечером мы устали, болтливы и легкомысленны. Каждый день — жизнь в миниатюре: пробуждение и вставание — это рождение, каждое свежее утро — это юность, и засыпание — смерть.

Обуздывая наше воображение, необходимо еще запретить ему восстанавливать и раскрашивать когда-то пережитые несправедливости, потери, оскорбления, унижения, обиды и т.п.; этим мы только разбудим давно задремавшую в нас досаду, гнев и другие низкие страсти, и тем загрязним нашу душу... Как в каждом городе рядом с благороднейшими и выдающимися людьми живет всякий сброд, так и каждый, даже лучший, благороднейший человек обладает с рождения низкими и пошлыми свойствами человеческой, а то и звериной натуры. Не следует возбуждать эти элементы к восстанию, ни даже позволять им вообще высовываться наружу... К тому же малейшая неприятность, причиненная людьми или вещами, если постоянно ее пережевывать и рисовать в ярких красках и в увеличенных масштабах, может разрастись до чудовищных размеров и лишить нас всякого самообладания... Как маленькие предметы ограничивают поле зрения и все закрывают собою, если поместить их близко от глаза, — так и люди и предметы, *ближайшим образом нас окружающие,* как бы ни значительны и ни интересны они ни были, чрезмерно занимают наше воображение и мысли, доставляя одни неприятности и отвлекая от важных мыслей. С этим необходимо бороться».

Абсолютно верно! Вот только техники такой борьбы не дает Шопенгауэр. Она разработана современными психотерапевтическими направлениями.

А следующий совет помогает избавиться от зависти: **«При виде того, что нам не принадлежит, у нас часто появляется мысль: «А что, если бы это было моим?» И мысль эта дает чудовищное лишение. Вместо этого следовало бы почаще думать: «А что, если бы все это не было моим?»; другими словами, мы должны стараться смотреть иногда на то, что у нас есть, так, как будто мы этого недавно лишились, ибо только после потери мы узнаем ценность чего бы то ни было — имущества,**

здоровья, друзей, возлюбленной, ребенка, лошади, собаки и т.д. Если усвоить предлагаемую мною точку зрения, то, во-первых, обладание этими вещами доставит нам больше непосредственной радости, чем раньше, и, во-вторых, заставит нас принять все меры, чтобы избежать потерь...»

Идеи будущего экзистенциального анализа, который делает упор на деятельность, можно увидеть в призыве всегда быть чем-то занятым в меру своих способностей: **«Как вредно влияет отсутствие планомерной деятельности, — это показывают долгие увеселительные поездки, во время коих нередко чувствуешь себя крайне несчастным, так как, будучи лишен настоящих занятий, человек как бы вынут из родной стихии. Трудиться, бороться с препятствиями — это такая же потребность для человека, как рыться в земле — для крота... Главное его наслаждение — одолевать препятствия, будь то препятствия материальные, как при физическом труде и в житейских делах, или духовные, как в науке и исследовании, все равно — борьба с ними и победа дают счастье. Трудно при праздности найти покой».**

Шопенгауэр неоднократно подчеркивает роль разума, мышления в жизни человека. Позднее Фрейд назвал своим богом разум. **«...Надо всегда господствовать над впечатлениями настоящего и вообще всего реально существующего. Впечатления эти несоразмерно сильнее мыслей и знаний... благодаря своей реальности и непосредственности... Нетрудно заметить, что все реально существующее действует на нас сразу со всей силой, мысли же и доводы обдумываются по частям. Вследствие этого удовольствия, от которых мы по размышлении отказались, продолжают дразнить нас, пока мы их видим; точно так же десять доводов против существования опасности перевешиваются кажущейся ее наличностью. Женщины особенно часто подпадают под влияние впечатления, да и у немногих мужчин окажется такой перевес разума, который охранял бы их от этого влияния».** Не поддаться впечатлению позволяет более сильное впечатление. Один итальянец перенес пытки потому, что все время видел перед собой виселицу, на которую он попал бы, если бы из него вырвали признание.

Шопенгауэр затрагивает и проблемы общения. Он советует быть осторожным и снисходительным. Осторожность охраняет от вреда и потерь, снисходительность — от споров и ссор: **«Живя с людьми, мы должны признавать каждого, считаться с его индивидуальностью, какова бы она ни была, и думать лишь о том, как использовать ее, сообразуясь с ее свойствами и характером, отнюдь не надеясь на ее изменение и не осуждая ее за то, что она такова. Вообще разумно было бы почаще говорить себе: «Изменить это я не могу, остается извлекать из этого пользу».**

В следующем отрывке Шопенгауэр описывает правило проекции: **«Никто не может видеть выше себя. Этим я хочу сказать, что человек может видеть в другом лишь столько, скольким он сам обладает, и по-**

нять другого он может лишь соразмерно с собственным умом. Если последний у него очень невелик, то даже величайшие духовные дары не окажут на него никакого действия, и в носителе их он подметит лишь одни низкие свойства, т. е. слабости и недостатки характера и темперамента. Для него этот человек только и будет состоять, что из недостатков; все его высшие духовные способности так же не существуют для него, как цвета для слепых. Любой ум остается незамеченным тем, кто сам его не имеет; всякое уважение к чему-нибудь есть произведение достоинств ценимого, умноженных на сферу понимания ценителя».

Шопенгауэр подметил, что **«большинство людей настолько субъективны, что, в сущности, их не интересует никто, кроме самих себя. Из этого получается, что о чем бы ни зашла речь, они думают о себе; любая тема, если она имеет хотя бы случайное, весьма отдаленное отношение к их личности, до такой степени овладевает их вниманием, что они не в силах понять и судить об объективной стороне дела... Кроме своего «я», все остальное их не касается; не понимая правдивости, меткости, красоты, тонкости или остроумия чужой речи, они высказывают утонченную чувствительность ко всему, что хотя бы самым отдаленным, косвенным путем может задеть их мелочное тщеславие, вообще выставить в невыгодном свете их драгоценное «я». С этой обидчивостью они походят на маленьких собачек, которым так легко нечаянно наступить на лапу, от чего те поднимают отчаянный визг... У иных дело доходит до того, что высказать, а то и просто не суметь скрыть свои достоинства и свой ум — значит нанести им оскорбление: правда, сначала они скрывают обиду, и только позже неопытный собеседник их тщетно будет ломать себе голову, стараясь понять, чем он мог навлечь на себя их гнев и обидеть».**

Вспоминаю, как на одном из совещаний жестко и за мелочи критиковали одного сотрудника, который работал весьма продуктивно. Оправдываясь, он просто перечислил, что им сделано. Оппонент обвинил его в хвастовстве. Ты уже догадался, что у того в плане работы ничего не было за душой.

«Жалкая субъективность людей, вследствие которой они все сводят на себя и из любой идеи прямым путем возвращаются опять-таки к себе, великолепно подтверждается *астрологией,* приурочивающей движение огромных космических тел к жалкому человеческому «я» и ставящей появление комет в связь с земными раздорами и гнусностями». Очень точно. Как будто о наших временах. Можно все узнать о себе и о других, выяснив, под каким созвездием кто родился. А думать не надо!

Шопенгауэр хорошо знал человеческую природу: **«Люди тем похожи на детей, что становятся непослушными, если их балуют: поэтому ни с кем не следует быть слишком уступчивым, слишком добрым, если вы с ними видитесь и ведете частые откровенные беседы, они начинают думать, что у них есть какие-то права на вас, и пробуют рас-**

ширить рамки вежливости... Если человек вообразит, что он мне гораздо нужнее, чем я ему, то он испытывает такое чувство, словно я у него что-то украл; он будет стараться вернуть украденное. В жизни превосходство может быть приобретено лишь тем, что человек ни в каком отношении не будет нуждаться в других и открыто станет показывать это. С этой целью следовало бы время от времени давать понять каждому, будь то мужчина или женщина, что мы можем прекрасно обойтись без них; это укрепляет дружбу».

Но не вполне согласен я с Шопенгауэром в том, что следует **«примешивать изредка в отношении к людям маленькую толику презрения: тем дороже им станет наша дружба».**

Шопенгауэр предупреждает, что в оценке людей не следует полагаться на их манеры и речи: **«Все они кажутся весьма рассудительными, честными и откровенными, добродетельными, а то и разумными и интеллигентными. Но это не должно вводить в заблуждение: причина этому та, что природа действует иначе, нежели плохие писатели, которые, желая изобразить мошенника или дурака, рисуют его преднамеренно грубыми чертами... Природа поступает иначе. Тот, кто будет полагать, что черти гуляют по свету с рогами, а дураки — с бубенцами, непременно станет их добычей или игрушкой. Надо прибавить, что люди в общежитии подражают луне и горбатым, которые поворачиваются всегда одной стороной, у каждого человека есть прирожденный талант путем мимики превращать свое лицо в маску, весьма точно изображающую то, чем он должен быть на самом деле. <...> Ее надевают, когда надо к кому-нибудь подольститься. Но доверять ей следует не больше, чем обыкновенной полотняной маске, памятуя великолепную итальянскую пословицу: «Как бы зла ни была собака, она всегда виляет хвостом».** Но не сказал философ, что верно и обратное правило: нередко хорошие и умные люди видятся злыми и глупыми.

«Во всяком случае, надо остерегаться составлять очень хорошее мнение о человеке, с которым мы только что познакомились; в противном случае мы, по всем вероятиям, разочаруемся, к собственному стыду и ущербу». Не сформулировал философ в силу своего пессимизма обратного правила: надо остерегаться составлять очень плохое мнение о человеке, с которым мы только что познакомились. Тоже можно понести ущерб. Это свойство человека доверять проходимцам, которые говорят с апломбом, и сомневаться в честном человеке, который, предлагая какое-либо дело, высказывает все сомнения по поводу его исхода и предупреждает, что возможен известный риск, как позже метко подметил Э. Фромм. То, что это так, можно видеть на следующем примере: миллионы наших людей попались на удочку компаниям типа МММ.

Не устарело и следующее замечание Шопенгауэра: **«...истинный характер человека сказывается именно в мелочах, когда он перестает**

следить за собою; вот тут-то в разных маленьких делах можно удобно наблюдать хотя бы по одним манерам тот безграничный, ни с чем не считающийся эгоизм, который, если и не отсутствует, то зато бывает скрыт в крупных и важных äå à ». Именно в умении видеть суть дела за оговорками, опечатками, жестами, взглядами, построением фраз и заключается ядро современных психотерапевтических методик — от психоанализа Фрейда до нейролингвистического перепрограммирования Гриндера и Бандлера.

И я в своей работе стараюсь показать обманутым влюбленным и бизнесменам, что, обладай они психологической подготовкой, с первых же слов признали бы в очаровательном возлюбленном бабника, а в обаятельном бизнесмене — проходимца. Послушайте только две фразы: «Я долго искал и наконец нашел ту женщину, которая мне нужна!» и «Можете абсолютно не сомневаться: мы вовремя с вами рассчитаемся!» Ведь сразу же видно, что женщина имеет дело с донжуаном, а бедолага-бизнесмен — с обманщиком.

Весьма полезно применять на практике и следующие рассуждения философа:

«Если человек более или менее нам близкий сделает нам что-либо неприятное или досадное, то следует спросить себя, настолько ли он нам дорог, что мы могли и хотели перенести с его стороны то же самое, даже нечто большее, притом не раз и не два, а много чаще, — или нет? В случае утвердительного ответа много говорить не приходится; но если мы решимся забыть этот поступок... то должны понимать, что этим мы добровольно подвергаем себя повторению того же самого. В случае отрицательного ответа нам следует тотчас же и навсегда порвать с дорогим, может быть, другом, если же то слуга — то следует удалить его. Ибо, если представится случай, он непременно повторит то же самое или что-нибудь подобное, даже если теперь он стал бы горячо и искренне уверять нас в обратном. Решительно все может забыть человек, но только не самого себя, не свое существо. Характер человека неисправим, ибо все его действия вытекают из некоего внутреннего начала, в силу которого он при одинаковых условиях всегда должен поступать так же и иначе не может... Поэтому примирение с другом, с которым было все порвано, — это слабость, которая искупится тогда, когда он при первом случае учинит с нами точь-в-точь то же самое, что привело к разрыву, только с большей наглостью ввиду сознания, что нам без него не обойтись». Кроме того, забыть что-либо — это выбросить за окно приобретенный опыт.

А теперь случай из практики.

Вечный Принц с помощью психологического тренинга стал Королем, и Золушка, на которой он в свое время женился, перестала его устраивать. Нашел он себе Принцессу-на-горошине, и они начали жить вместе. Осталось только проделать некоторые юридические формальности. Для этого нужно было выждать удобный момент. Принцесса-на-горошине, тоже моя пациент-

ка, как будто бы с пониманием относилась к этому. Они были счастливы, по крайней мере, Вечный Принц. Вдруг однажды она прямо в общественном транспорте устроила ему скандал, не выбирая при этом выражений. Вот тут бы ему взять да уйти. Но он это все перенес. Скандалы все грандиозней и по все более мелкому поводу следовали один за другим, и через два месяца совместного проживания он ушел от нее. Но его все-таки тянуло к ней, да и она попросила прощения.

И он взял ее с собой в служебную командировку, которая должна была продолжаться около трех недель. Он решил посмотреть, как сложатся их отношения, если не будет никаких помех.

И вот перед нами его рассказ:

«То, что было в Ростове, оказалось бледной тенью по сравнению с тем, что происходило там. Она придиралась к каждому слову и жесту («Почему ты так сказал?», «Что это означает?» и т. п.). Я оказался и изменщиком, и предателем, и скупердяем, и бабником, и вообще носителем всех грехов. Может быть, моя жена, которую я предал, и имела право на такие высказывания, но только не она. В ущерб семье я обул и одел ее, да еще возил по курортам и командировкам. А если бы не был бабником, то не связывался бы с ней. Так не ей на это пенять!

Но окончательно я протрезвел, когда услышал, что все мои успехи связаны с ее помощью. В моих делах мне многие помогали, и я охотно принимал эту помощь, стараясь как-то ответить тем же, и, может быть, в большей степени. Но как только слышал упрек в неблагодарности, то сразу спрашивал, сколько я должен, ибо всякая услуга имеет цену, расплачивался, и больше уже с этим человеком никаких дел не имел. Я уже давно следовал этому правилу. В данном же случае я, скорее, понес ущерб, ибо связь с ней меня, человека с незапятнанной репутацией, дискредитировала. Одни деловые партнеры перестали со мной контактировать, а другие даже не начинали, ибо, по их убеждению, нельзя иметь дело с аморальным типом. Правда, об этом я узнал позднее.

И я решил использовать технику амортизации и следить за каждым своим словом и жестом. Видя такое повиновение, она постепенно успокоилась, и последняя неделя прошла сносно. Когда мы вернулись в Ростов, каждый в свою квартиру, я без всяких объяснений уехал на месяц. С работы она уволилась, а может быть, ее уволили. Но средства для существования я ей оставил. Меня удивляло, почему она так торопила оформление брака. Она сказала, что хочет триумфа. Чтобы была свадьба, гости и пр.

Я ей ответил, что тоже хочу триумфа. К этому времени я уже был заметной фигурой в своих кругах. Она довольно быстро росла в личностном плане, но все-таки это был мезальянс. Меня это, правда, не останавливало. Я видел в ней большие способности. Но ее слова меня взбесили, и я сказал, что тоже хочу триумфа. Далее между нами произошел такой диалог.

Она: А тебе какого еще триумфа надо?!

Я: Такого же, как и тебе. Ты выходишь замуж за видного человека, и я хочу жениться на состоявшейся женщине.

Она: Но когда я стану такой, то ты мне не будешь нужен!

Я: Вот и отлично! Я помогу тебе стать такой, а потом, если у тебя сохранится любовь ко мне, мы поженимся. А пока будем жить врозь!

Естественно, я отказался и от интимных отношений».

Не буду описывать всех мучений Вечного Принца (о них ты сможешь прочитать в книге «Психологический вампиризм») и вернусь к Шопенгауэру.

Поскольку все поступки человека вытекают из его характера, он советует рассматривать свойственную людям феноменальную глупость или низость, проскользнувшую в их деятельности или в литературных трудах, лишь как «добавление к характеристике человеческого рода». В. Гюго недостатки великих людей рекомендовал считать не недостатками, а особенностями. Не ругаем же мы розу за шипы, льва — за дурной запах, слона — за толстую кожу. Шопенгауэр предлагает смотреть на недостатки людей как на материал для познания.

Помогает мне Шопенгауэр и следующими рассуждениями.

«Прогоняйте природу — она все равно вернется». Он подчеркивает значение в жизни человека врожденных свойств и призывает вести воспитание таким образом, чтобы оно не противоречило природе. **«Всякое поведение, вытекшее из абстрактного правила, относится к поведению, вытекшему из первичных, врожденных склонностей, так, как искусственное произведение, например часы, в коих материи навязаны несвойственные ей формы и движения, — к живому организму, в котором и форма, и материя проникают одна в другую и составляют одно».** По выражению Наполеона, «все, что неестественно — несовершенно».

Ведь и юридические законы, и требования морали охотно выполняются людьми, если они соответствуют их природе. Может быть, потому у нас часто ничего не получается, что требования наших законов не соответствуют нашему внутреннему устройству. Еще Солон говорил, что писаные законы, как паутина, удерживают только слабого. В своей работе с пациентами я стараюсь помочь им реализовать свои способности таким образом, чтобы при этом не вступить в противоречие с требованиями морали и права и одновременно удовлетворить свои природные потребности. Например, оковы моногамии преодолеваются тем, что супружеские пары обучаются разнообразить свой секс, а в психологическом плане *постоянно растут и меняются.* Поэтому, с точки зрения морали и закона, человек живет с одним партнером, а с точки зрения природы — с разными.

Шопенгауэр советует быть самим собой и предостерегает нас от какой бы то ни было аффектации, ибо тогда **«человек старается казаться не самим собою, а чем-то другим, а следовательно, это другое он считает лучше самого себя. Аффектирование какого-либо качества, хвастовство им — это признание самому себе, что не обладаешь им. Хвастается ли человек храбростью, ученостью, умом, остроумием, успехом у женщин, богатством, знатностью рождения или еще чем-нибудь, все это свидетельствует, что именно этого-то ему и не хватает; кто действительно обладает каким-либо достоинством, тому и в голо-**

OCR 2006 Alex Fritzler

ву не придет высказывать, аффектировать его — он совершенно спокоен на этот счет. Именно таков смысл испанской пословицы: «Раз подкова бренчит, значит, в ней не хватает гвоздя». Но и попытка скрыть свои качества не приведет к успеху. «Маска когда-нибудь, да спадет. Никто не сможет долго притворяться; всякий притворяющийся скоро выскажет свою истинную натуру».

Хороший совет! И хорошо обоснован. А для нас из него вытекает правило: *раз человек чем-то хвастается, значит, этого у него нет.*

Шопенгауэр открывает законы проекции, которые впоследствии описаны психоаналитиками: **«Так же, как тяжесть собственного тела мы носим, не чувствуя его, и ощущаем вес постороннего невесомого тела, — так мы не замечаем собственных ошибок и пороков, а видим чужие. Зато каждый имеет в лице другого зеркало, в котором видны его собственные пороки, ошибки и недостатки разного рода. Но человек обычно поступает как собака, лающая на зеркало, не зная, что в нем отражается она сама, и полагая, что там другая собака».** Г. Юнг писал, что у человека есть «тень», которую он не видит и отбрасывает на другого. Общаясь с последним, он фактически общается с самим собой.

Очень тонко и горько подмечает Шопенгауэр, что **«человека ценят по его должности, занятию, национальности, по его семье... Напротив, то, что он за человек сам по себе, по своим личным качествам — на это смотрят лишь когда это нужно».** Что ж делать! Такова жизнь! Не будем горевать, а примем к сведению. Приобретай знания, навыки и умение и никогда не будешь одинок.

«Как бумажные деньги обращаются вместо серебра, так и в жизни вместо истинного уважения и истинной дружбы курсируют внешние их изъявления... <...> ... Я предпочту виляние хвостом честной собаки подобных изъявлений дружбы и уважения». Кстати, у нас стараются привить любовь к животным. Я думаю, это скорее приносит вред, чем пользу. Человек, проводя слишком много времени с животным, не обучается общению с людьми. Самое теплое общение с животным не заменит того, что можно получить от общения с человеком. Это в конечном итоге приводит к одиночеству. Я довольно часто наблюдал порочный круг подобного рода. У человека не ладятся отношения с людьми. Он заводит себе собаку и все время проводит с ней. Собака, конечно, к нему очень хорошо относится, но, общаясь только с ней, он теряет последние навыки общения с людьми и остается одиноким. Я сотрудничал с одной миловидной женщиной: она перепечатывала мои рукописи. Она была настолько конфликтной, что работать в учреждении не могла. Она печатала дома и завела собаку. Наступила определенная компенсация. Но разве это решило ее проблемы?

Любители животных! Подумайте и признайтесь честно хотя бы самим себе: не для того ли вы завели кошку или собаку, чтобы хоть

над кем-то почувствовать абсолютную власть? И не потому ли вы отказываетесь от общения с людьми в пользу этой кошки или собаки, что на равных общаться не умеете, да, может быть, и не хотите, а все время подчиняться не нравится? Не является ли общение с животными чем-то вроде компенсации за неудачи в личной жизни и карьере? Ведь хоть где-то нужно чувствовать себя единственным и незаменимым! Но не отвлекает ли это вас от удовлетворения истинных потребностей в дружбе и любви?

А может быть, вы поддерживаете точку зрения Шопенгауэра, согласно которой **«истинная дружба принадлежит к числу вещей, о которых, как о морских змеях, мы не знаем, вымышлены они или существуют на самом деле. Однако встречаются иногда отношения, которые хотя и покоятся главным образом на различного рода скрытых эгоистических мотивах, но все-таки содержат в себе крупицу истинной неподдельной дружбы, облагораживающей их настолько, что в мире несовершенств они могут с некоторым правом называться дружбой. Они резко выделяются над обыденными отношениями, которые обыкновенно таковы, что с большинством наших добрых знакомых мы перестали бы разговаривать, если бы услышали, как они отзываются о нас за глаза»?**

«Как наивен тот, кто мнит, будто выказать ум и рассудок — это хорошее средство к тому, чтобы нравиться в обществе. Напротив, в подавляющем большинстве людей эти свойства возбуждают ненависть и злобу, тем более горькую, что они не дерзают указать на ее причину, которую они стараются скрыть даже от самих себя (*описание вытеснения и его механизмов. — М. Л.*)**. Если кто-либо замечает и чувствует значительное превосходство в том, с кем он разговаривает, то он делает про себя и не вполне сознательно вывод, что его собеседник заметил и ощутил ограниченность его ума. Это предположение вызывает в нем горькую злобу и ненависть. Грациан справедливо заметил: «Единственное средство достичь полного спокойствия — это облечься в шкуру скромнейшего животного».**

«Никакими достоинствами человек не гордится так, как духовными... Выказать свое решительное превосходство над ним в этом отношении, вдобавок при свидетелях — это, конечно, величайшая дерзость, требующая отмщения; он, вероятно, и станет искать случая отомстить посредством оскорбления... <…>… В то время как сословие и богатство всегда могут рассчитывать на уважение общества, духовные достоинства не могут и надеяться на это; в лучшем случае их игнорируют, иначе же на них смотрят как на своего рода нахальство... за это каждый желал бы как-нибудь унизить его и ждет только удобного случая. Едва ли даже самым скромным, тихим поведением удастся вымолить прощение за свое духовное превосходство. Саади говорит: «Знайте, что неразумный питает в сто раз больше ненависти к разумному, чем

этот — к нему». Напротив, духовная ограниченность — отличная рекомендация».

После знакомства с Шопенгауэром мне стало понятно, почему творческие люди — писатели, артисты и ученые — часто ненавидят друг друга, в каких случаях учитель терпеть не может ученика, а начальник — подчиненного. Один из моих блестящих учеников рассказывал, какие неприятности у него были после того, как он овладел современными психотерапевтическими методиками и стал применять их в клинической практике. Он-то надеялся на шумный успех...

Послушай его рассказ:

«Я стал использовать все то, чему научился у вас, Михаил Ефимович, и у меня неплохо получалось. Сократился койко-день, уменьшился почти втрое расход лекарств, больные были довольны, и я решил доложить свои результаты на конференции. Я продемонстрировал больного, у которого в течение 15 лет были навязчивости, исчезнувшие через два дня после лечения. Больной был весел и жизнерадостен. Я думал, что меня будут шумно поздравлять. Но вместо этого коллеги усомнились в правильности диагностики, высказали предположение, что результат будет нестойкий и порекомендовали все-таки назначить больному поддерживающее медикаментозное лечение. Настроение у меня упало.

Я пытался доказать, что диагноз правильный, результат стойкий (он действительно оказался стойким, я за больным наблюдаю более 10 лет), но меня не слушали. Так повторялось и впоследствии. Но иногда у меня не получалось. Тогда не обходилось без наказаний. «Вот если бы вы назначили такой препарат, то все было бы хорошо, а теперь время прошло впустую». И хотя результаты лечения объективно стали лучше, выговоров и нагоняев я стал получать гораздо больше, потому что ни одна ошибка, ни один промах мне не прощались.

Но я не сдался. Конечно, перестал выступать на конференциях и говорить о своих успехах, но продолжал пользоваться новыми методами. Получать выговоры мне не хотелось, и я, если не был уверен в успехе лечения психотерапевтическими методами, ограничивался обычной медикаментозной терапией, а диагнозы без споров ставил такие, какие требовал от меня начальник.

Столкнулся я еще с одним моментом. Больные, лечившиеся у других врачей медикаментозными методами, настраивали моих пациентов против меня, иногда удачно. Были, правда редко, случаи, когда больные отказывались у меня лечиться. Большинство больных меня защищало, и мы с ними отрабатывали технику общения. Мои подопечные, если выдерживали провокации, поправлялись очень быстро, и повторных поступлений у меня практически не было.

Знал бы я, что меня ждет, может быть, и не стал бы применять эти методы (шучу, конечно)».

Мой ученик оказался изолированным. И неудивительно. **«Всякое духовное преимущество является изолирующим свойством; его ненавидят, его избегают и в свое оправдание наделяют его обладателя всяческими недостатками. Лучшим средством проложить себе дорогу**

в жизни является дружба и товарищи, но большие способности делают нас гордыми и потому малопригодными, чтобы льстить. Обратным образом влияет сознание небольших способностей; они отлично уживаются с приниженностью, общительностью, любезностью, уважением к дурному и доставляют, следовательно, друзей и покровителей.

Сказанное относится не только к государственной службе, но и к почетным должностям, даже к ученой славе; в академиях, например, все верхи заняты милой посредственностью, заслуженные люди туда попадают очень поздно или никогда; впрочем, это всюду так».

Хорошо, что сейчас XX век и у нас все по справедливости. В академиях самые видные ученые. Так что Шопенгауэра можно и не слушаться.

Интересны мысли Шопенгауэра о вежливости: **«Вежливость — это молчаливое соглашение игнорировать и не подчеркивать друг в друге моральную и умственную нищету... Вежливость — подобно жетонам в игре — заведомо фальшивая монета; скупиться на нее — значит выказывать свою глупость, щедро раздавать — вполне разумно. Правда, быть вежливым — задача трудная в том отношении, что приходится высказывать величайшее почтение ко всем людям, из коих большинство этого не заслуживает».**

А вот еще несколько советов, которые можно принять к сведению: **«Не следует оспаривать чужих мнений... Следует воздерживаться в беседе от всяких критических замечаний: обидеть человека легко, исправить же его трудно, если не невозможно».** Здесь можно высказаться более категорично: исправить человека невозможно. Изменить, перевоспитать человек может только самого себя. Современные видные психотерапевты часто подчеркивают это. Они рекомендуют критиковать только за деньги, а вот хвалить можно и бесплатно. Подумайте сами, и вы согласитесь с этим. Когда человек приходит к врачу за лечением, он сам готов исправлять свои недостатки. Тогда он и воспримет критику. А если он об этом не просит, то нечего лезть к нему.

«Кто хочет, чтобы его мнение было принято, должен высказать его спокойно и беспристрастно».

«Если подозреваешь кого-либо во лжи, притворись, что веришь ему; тогда он наглеет, лжет грубее и попадается». Очень ценный совет!

«Лучше всего помещены те деньги, которые у нас украдены: ведь мы за них приобрели необходимое благоразумие». Это правило созвучно предыдущему и применяется вместе с ним.

Один мой ученик неплохо зарабатывал на том, что его обманывали. Он завел картотеку тех людей, которые его обманули, и продавал эту информацию. Кроме того, он изучил технологию обмана.

«Обнаруживать злобу или ненависть словами или выражением лица — бесполезно, опасно, неразумно, смешно и, наконец, пошло. Злобу или ненависть нельзя обнаружить иначе как действием. Это

удастся тем лучше, чем основательнее мы воздержимся от первого». Еще раз прочитай это правило!

«Ни при каком событии не следует слишком ликовать или горько плакаться — отчасти вследствие изменчивости всех вещей, отчасти вследствие ошибки в наших суждениях о том, что вредно и полезно: почти каждому приходилось горевать о том, что оказывалось впоследствии его истинным счастьем, и радоваться тому, что становилось источником его величайших страданий».

Очень хорошо иллюстрируется это положение китайской притчей, которую любят приводить последователи гештальттерапии:

У одного китайца, жившего в деревне, был неплохой достаток — у него была лошадь. Некоторые ему завидовали, некоторые были рады за него. Но китаец был спокоен. Однажды лошадь сбежала. Некоторые злорадствовали, некоторые сочувствовали ему. Но китаец был спокоен. Через некоторое время лошадь вернулась вместе с жеребенком. Некоторые завидовали ему, некоторые были рады за него. Но китаец был спокоен. Однажды его сын залез на жеребенка, упал и сломал ногу. Опять кто-то ему сочувствовал, а кто-то злорадствовал, но китаец был спокоен. В деревню пришли слуги императора для проведения очередного набора в армию. Сына китайца в армию не взяли. И опять кто-то ему завидовал, а кто-то за него радовался. Но китаец был спокоен.

«Все, что совершается, с самого великого до самого ничтожного, совершается необходимо... Кто проникается этим сознанием, тот прежде всего сделает все, что в его силах, а затем уже спокойно примет те неудачи, которые его постигнут.

Можно считать, что мелкие неудачи, ежечасно досаждающие нам, существуют как бы для нашего упражнения, для того, чтобы сила, позволяющая нам переносить большие несчастья, не ослабла бы совершенно в довольстве».

Но это не есть смирение с судьбой. **«То, что людьми принято называть судьбою, является в сущности лишь совокупностью учиненных ими глупостей. Следовало бы основательно проникнуться словами Гомера, где он советует всерьез размышлять о каждом деле. Ибо, если дурные поступки искупаются на том свете, за глупые придется расплатиться уже на этом... Опасным и ужасным кажется не тот, кто смотрит свирепо, а тот, кто умен: мозг человека, безусловно, более страшное орудие, чем когти льва».**

«Наряду с умом весьма существенным данным к нашему счастью является мужество. Правда, нельзя своими силами добыть ум и мужество: первое наследуется от матери, второе — от отца; *однако при желании и при упражнении можно увеличить в себе эти свойства* (*выделено мною. — М. Л.*). **<...> Пусть нашим девизом служат слова: «Не уступай несчастью, но смело иди ему навстречу». Пока еще сомнителен исход какого-либо опасного положения... нельзя поддаваться робости, а следует думать лишь о сопротивлении, как нельзя отчаивать-**

ся в хорошей погоде, пока виден кусочек синего неба. Даже более: надо иметь право сказать: «Если развалится весь мир, то это не устрашит».

Клиническая практика и опыт консультирования показывают, что больные и клиенты страдают не столько от реальной опасности, сколько от ожидаемых маловероятных катастроф. Вот довольно типичный образец их высказываний: «Да, сейчас мне хорошо, а что мне делать, если будет...» Я им на это отвечаю: «А если не будет...» И привожу рассуждения Шопенгауэра. Больные страдают не столько от самой болезни, сколько от ожидания, что будет хуже. Так, одна больная эпилепсией довольно быстро успокоилась, когда подсчитала, что за пять лет болезни больна она была всего около 24 часов (время припадков), да и то в это время она находилась в состоянии выключенного осознания и не страдала. А все ее страдания были от ожидания припадков, которое ускоряло их приход. Когда она это поняла, то быстро успокоилась. Припадки стали гораздо реже, а потом и прекратились без увеличения дозы лекарств.

Большую психотерапевтическую пользу, особенно пожилым людям, приносят мысли Шопенгауэра о различии возрастов:

«В течение всей нашей жизни мы обладаем только настоящим и ничем более. Вся разница сводится к тому, что в начале жизни длинное будущее впереди нас, к концу же ее — длинное прошедшее позади... В детстве мы более склонны к познаванию, нежели к проявлению воли. На этом-то и основано счастье первой четверти нашей жизни, вследствие которого годы эти кажутся впоследствии потерянным раем. В детстве большая часть нашего духа направлена на познание. Так же, как мозг, достигающий полного объема уже на 7-м году, ум развивается очень рано, хотя созревает лишь позже, и жадно всматривается в совершенно неведомую для него жизнь, где решительно все проникнуто блеском новизны. Этим объясняется, почему наши детские годы так поэтичны».

А кто тебе, мой дорогой читатель, если ты уже считаешь себя старым, мешает жить так, как жили наши предки в пещере? Они не знали, сколько им лет, и делали, что могли и что хотели. Попробуй и ты так. Физическими упражнениями продли детство тела, а учебой — детство души.

«Когда я это понял, то в 42 года занялся наукой, в 51 год защитил кандидатскую диссертацию, в 57 — докторскую. Пишу по две-три книги в год, два-три раза в год езжу на краткосрочные курсы повышения квалификации и забыл о своей 15-летней гипертонии».

Это рассказ моего бывшего пациента, ставшего в солидном возрасте довольно известным ученым и продлившего свое детство. Это лучше, чем впасть в него. Кстати, все знаменитые психотерапевты, о которых говорилось выше, прожили долгую жизнь, потому что все время учили, учились и творчески работали.

Шопенгауэр раскрывает психологические механизмы, согласно которым юноша более счастлив, чем зрелый человек. Дело в том, что **«...смотреть на все — приятно, быть чем-либо — ужасно. Из сказанного следует, что в детстве вещи нам известны более с виду, т. е. со стороны представления, объективно, нежели со стороны их бытия... Так как объективная сторона их прекрасна, а субъективная и мрачная — пока неизвестна нам, то юный ум видит в каждом образе, который дает ему действительность или искусство, весьма счастливое существо, полагая, что раз это прекрасно на вид, то быть им столь же или даже более прекрасно. Поэтому весь мир кажется Эдемом... <...> Несколько позже отсюда возникает жажда действительной жизни, стремление действовать и страдать, толкающее нас в пучину жизни. В мирской суете мы познаем и другую сторону вещей... Мало-помалу близится тяжелое разочарование... <...>... Разочарование это разрастается все больше, делаясь все глубже. Можно сказать, что в детстве жизнь представляется нам декорацией, рассматриваемой издали, в старости же — тоже декорацией, но рассматриваемой вблизи.**

Счастью детского возраста способствует еще и следующее обстоятельство. Как в начале весны вся листва одного цвета и почти одинаковой формы, так и мы в раннем детстве чрезвычайно похожи друг на друга и потому великолепно гармонируем между собой. Но с возмужалостью начинается расходимость, постепенно увеличивающаяся подобно радиусам расширяющейся окружности».

Блестящее наблюдение! Шопенгауэр не знал, что делать и как делать. Но он дал нам путеводную нить. Я организую тренинги таким образом, что стираются грани между возрастами и выявляется, что в нас еще очень много общего. Оказывается, в каждом из нас живет ребенок, просто он задавлен воспитанием. Конечно, различия остаются, но они как бы отодвигаются в сторону. В общении с партнерами мы обучаемся опираться на наши общие качества. Но от качеств, которыми мы отличаемся от теперешних партнеров, избавляться не следует. Ведь потом они могут пригодиться. Их только не стоит демонстрировать.

Шопенгауэр правильно подметил, что юношеский возраст омрачается и делается несчастливым из-за погони за счастьем, предпринимаемой в предположении, что в жизни можно добыть его. Шопенгауэр был прав, утверждая, что не следует гоняться за счастьем. Экзистенциальный анализ показал, что чем больше гоняешься за счастьем, тем дальше оно от тебя уходит. Но счастье можно обрести, если ты встал на тот путь, где оно встречается. Это как ловля рыбы. Если ты ловишь рыбу в той речке, где она водится, и соблюдаешь определенные правила, то у тебя есть неплохой шанс ее поймать. Экзистенциальный анализ наметил также путь, где можно встретить счастье — творческий созидательный труд, работа над собой. Главное — стать достойным счастья, а не добыть его.

И к следующим рассуждениям Шопенгауэра стоит прислушаться: **«Большим выигрышем было бы, если бы можно было искоренять уже в юности путем своевременных наставлений ту иллюзию, будто мир может нам дать многое. На деле же происходит обратное: обычно жизнь познается нами сперва из поэзии, а потом из действительности... Юноша мечтает, что жизнь его выльется в форму какого-то захватывающего романа».**

А теперь о среднем возрасте. **«Характерной чертой первой половины жизни является неутомимая жажда счастья; второй половины — боязнь несчастья. <...> Выдающиеся богато одаренные личности, которые именно ввиду этого не вполне принадлежат к человеческому роду... испытывают по отношению к людям два противоположных чувства: в юности они часто чувствуют себя покинутыми, в позднейшие годы они чувствуют, что сами убежали от людей. <...> Вследствие этого вторая половина жизни содержит в себе — подобно второй части музыкального периода — меньше порывистости и больше спокойствия, нежели первая. <...>**

То, что зрелый человек приобретает жизненным опытом, благодаря чему он иначе смотрит на мир, чем в детстве или отрочестве, — это прежде всего *непосредственность*. Он научается смотреть просто на вещи и принимать их за то, что они есть на самом деле; тогда как от мальчика или юноши истинный мир скрыт или искажен предательским туманом, состоящим из собственных грез, унаследованных предрассудков и безудержной фантазии. Первое, что приходится выполнить опыту, — это освободить нас из-под власти разных «жупелов» и ложных представлений, приставших к нам с юности. Лучшим воспитанием... было бы охранять их от подобных заблуждений; задача, правда, не из легких».

Далее Шопенгауэр пишет, что необходимо **«вначале по возможности ограничить кругозор ребенка, но зато излагать все, находящееся в пределах этого круга, ясными и правильными понятиями; лишь после того, как он правильно усвоил все лежащее внутри этой черты, можно постепенно раздвигать ее, постоянно заботясь о том, чтобы не оставалось ничего невыясненного, ничего такого, что могло бы быть им понято наполовину или не совсем верно. Вследствие этого его представления о вещах и человеческих отношениях были бы, правда, несколько ограниченными и примитивными, но зато ясными и правильными, так что оставалось бы только расширять, но не исправлять их; это следовало бы применять до юношеского возраста».**

Не знал Шопенгауэр поведенческой терапии, и не было тогда компьютеров. Зато, я думаю, Скиннер был знаком с работами Шопенгауэра. Ведь он рекомендовал сугубо индивидуальное обучение с постепенным расширением кругозора, о чем было сказано выше.

И хотя Шопенгауэр пессимист, в его работах можно найти оптимистические рекомендации, ибо он показывает не только недостат-

ки, но и преимущества каждого возраста. Современные психотерапевтические техники позволяют пользоваться преимуществами и скрадывать недостатки. Поэтому продолжим изучение идей Шопенгауэра:

«...Можно уподобить жизнь вышитому куску материи, лицевую сторону коего человек видит в первую половину своей жизни, а изнанку — во второй; изнанка, правда, не так красива, но зато более поучительна, так как в ней можно проследить сплетение нитей. <...> Высокое умственное превосходство может быть проявлено в беседе в полном блеске лишь после сорока лет. <...> С точки зрения молодости, жизнь есть бесконечно долгое будущее; с точки зрения старости — очень короткое прошлое. Нужно долго прожить — состариться, чтобы понять, как коротка жизнь... В юности даже само время течет гораздо медленнее; поэтому первая четверть жизни — не только самая счастливая, но и самая длинная... Почему же в старости прожитая жизнь кажется короткой? Это происходит потому, что сократилось воспоминание о ней; из него исчезло все незначительное и неприятное (*психологическая защита. — М. Л.*)**, в результате чего осталось очень немногое».**

Точное описание. Но это жизнь больного неврозом.

Те больные среднего возраста, которые успешно проходили у меня лечение, как один говорили:

«Моя прежняя жизнь проходила как в тумане. В памяти почти ничего не осталось. Я как бы заново родился. Прошло всего несколько лет, а я их воспринимаю как длинную яркую жизнь, предыдущие 40 лет как будто не мои. И все, что там происходило, было не со мной. Будущее мне представляется еще более прекрасным, а жизнь бесконечной. Конечно, я понимаю, что умру, но я этого не чувствую...»

«Неприятное мы не любим вспоминать, в особенности если было задето наше тщеславие, что случается как раз чаще всего; очень мало таких несчастий, в которых мы сами совершенно не виноваты; поэтому-то и забывается (*вытесняется. — М. Л.*) **так много неприятного».** Вот почему несчастная жизнь кажется такой короткой.

«Иногда нам кажется, что мы тоскуем по какому-нибудь отдельному месту, тогда как на самом деле мы тоскуем о том *времени,* которое мы там провели, будучи моложе и бодрее, чем теперь. Так нас обманывает время под маской пространства; если бы мы поехали туда, мы бы поняли наше заблуждение.

Двумя путями можно достичь глубокой старости... <...>... Для пояснения приведу пример двух горящих ламп: одна из них горит долго потому, что, имея маленький запас масла, она снабжена весьма тонким фитилем, другая же — потому, что, имея толстый фитиль, она имеет и много масла, масло — это жизненная сила, фитиль — способ расходования этой силы».

Шопенгауэр подчеркивает, что **«следует беречь юношеские силы». Аристотель говорит, что из числа победителей на Олимпийских играх только двое или трое одерживали победы и мальчиками, и зрелыми мужами: преждевременные напряжения подготовительных упражнений настолько истощают силы, что впоследствии, в зрелом возрасте, их почти никогда не хватает. Сказанное относится как к физической, так тем паче и к нервной энергии, проявлением которой является всякий умственный труд: поэтому ранние гении и вундеркинды, плоды тепличного воспитания, возбуждающие удивление в детском возрасте, становятся впоследствии весьма заурядными по уму».** Вот если бы эти строки прочли спортивные деятели, родители и учителя! Ведь до сих пор не устарели!

«Я заметил, что почти у всех людей характер приноровлен к какому-либо одному возрасту, и в этом возрасте выделяется особенно благоприятно. Иногда бывают милыми юношами, позже эта черта исчезает; другие сильны и деятельны в зрелом возрасте, но старость отнимает у них эти достоинства; третьи наиболее привлекательны именно в старости, когда они благодаря опыту и большей уравновешенности, становятся мягче».

Задача современной психотерапии — так корригировать характер, чтобы он подходил к каждому возрасту. А Шопенгауэр считал, что характер изменить нельзя. Отсюда пессимистический взгляд на жизнь.

Шопенгауэр пишет, что только в юности мы живем вполне сознательно, в старости — лишь наполовину. **«Чем старше мы становимся, тем меньше сознательного в нашей жизни: все мелькает мимо, не производя впечатления, подобно художественному произведению, которое мы видели тысячу раз: мы делаем то, что нужно сделать, а потому даже не знаем, сделали мы это или нет. Именно благодаря тому, что жизнь наша становится менее сознательной и все скорее продвигается к полной бессознательности, начинает ускоряться и течение времени».**

Очень тонкое наблюдение. Оно позволяет сделать практический вывод, как сохранить психологическую молодость — продолжать личностный и духовный рост. Тогда начинаешь находить в ранее читанных произведениях то, чего раньше не видел, те же люди предстают перед тобой совсем в другом свете. А вместе с личностным и духовным ростом появляются новые желания, новые знакомства и новые источники наслаждения. Поэтому и в позднем возрасте можно сохранить свежесть юношеского восприятия, осознанность жизни, а может быть, и более того.

Старость может стать счастливым периодом жизни: **«Обычно полагают, что удел старости — болезни и скука. Но болезни вовсе не необходимый ее признак... что же касается скуки, то… старость подвержена ей меньше, чем юность... Скука сопутствует лишь тем, кто не знал**

иных наслаждений, кроме чувственных и общественных, кто не обогащал свой дух и оставил неразвитыми его силы. Правда, в преклонных годах духовные силы убывают, но их остается все же достаточно для того, чтобы побороть скуку, — если только вообще их было много. Сверх того... в силу опытности, упражнения и размышления разум продолжает развиваться, суждения становятся более меткими, и уясняется связь вещей; мы постоянно усваиваем себе всеобъемлющий взгляд на целое; благодаря постоянному комбинированию на новый лад накопленных знаний и обогащению их при случае, наше внутреннее самообразование продолжается по всем направлениям, давая занятия духу и умиротворяя и награждая его. Это в известной степени возмещает... упадок сил... Потребность видеть, путешествовать, учиться заменяется потребностью учить других и говорить. Счастье для старика, если в нем осталась любовь к науке, к музыке, к театру, вообще известная восприимчивость к внешнему миру, что у некоторых сохраняется до самых преклонных лет. То, что человек имеет в себе, никогда ему так не пригодится, как в старости». Следовательно, психотерапия должна готовить человека и к этому периоду жизни. Способ один и тот же— личностный рост, а методик много!

5. Идеи принципа сперматозоида у Ницше

Фридрих Ницше (1844—1900) родился, по его словам, на поле битвы при Лютцене. Учился в Бонне, позже в Лейпциге. В 1868 г., когда ему еще не было и 24 лет, ему предложили место профессора в Базельском университете, на следующий год Лейпцигский университет присвоил ему степень доктора наук без какой-либо защиты, даже без диссертации. Всю свою жизнь он страдал от головных болей, которые мучили его до 200 дней в году. Но он пришел к следующему выводу: «В конце концов болезнь принесла мне величайшую пользу: она выделила меня среди остальных, она вернула мне мужество к себе самому...» Как-то он написал об одной книге: «По сути дела это музыка, случайно записанная не нотами, а словами». Это можно отнести ко всем его книгам. Но, как заметил К. А. Свасьян, «какой случайностью можно было объяснить, что меньше всего в этой музыке была услышана сама музыка и больше всего — насильно отторгнутые от нее и не отвечающие за самих себя слова?»

Влияние Ницше на развитие психотерапевтической мысли трудно переоценить. Его идеи можно проследить в работах Фрейда, Франкла, Фромма, Берна и многих других. Его по недоразумению считали идеологом фашизма, но ведь и на знамени инквизиторов и крестоносцев стояло имя Иисуса Христа. Конечно, вырванные из контекста отдельные высказывания можно использовать в различных целях, но в целом творчество Ф. Ницше направлено против фа-

шизма, в основе которого лежали пангерманизм, антисемитизм и славянофобия. Но послушаем самого Ницше:

«Немцы — их называли некогда народом мыслителей: мыслят ли они вообще?» «Этот народ самовольно одурял себя почти в течение тысячи лет». «Определение германцев: послушание и длинные ноги...». «Я страдаю от того, что мне приходится писать по-немецки, хотя я, пожалуй, пишу лучше, чем когда-либо вообще писал какой-нибудь немец. В конце концов, французы уловят на слух глубокую симпатию, которую они заслуживают; я же объявляю Германии войну». «Происхождение немецкого духа — из расстроенного кишечника...». Следует ли считать Ф. Ницше врагом немецкого народа? Конечно, нет! Еще при жизни Ф. Ницше некоторые немецкие философы обвиняли его в сознательном предательстве. И неизвестно, что ждало бы Ницше, доживи он до дней третьего рейха.

Он выступал против антисемитизма, о чем говорят такие строки: **«Евреи, без сомнения, самая сильная, самая цепкая, самая чистая раса теперь в Европе». «Мыслитель, на совести которого лежит будущее Европы, при всех планах, которые он составляет себе относительно будущего, будет считаться с евреями и русскими как с наиболее надежными и вероятными факторами в великой игре и борьбе сил». «Было бы, может быть, полезно и справедливо удалить из страны антисемитских крикунов».** И даже в последних письмах, когда Ницше был глубоко болен, он писал о необходимости **«ликвидации Вильгельма, Бисмарка и антисемитов».**

Не было у Ницше и малейших признаков славянофобии. Во-первых, он то и дело подчеркивал преимущества своего польского происхождения. Полагаю, что приверженцам фашизма не понравились бы следующие фразы: **«Одаренность славян казалась мне более высокой, чем одаренность немцев, я даже думал, что немцы вошли в ряд одаренных наций лишь благодаря сильной примеси славянской крови». Просто недоразумением следует считать заявления некоторых политиков, которые свой долг видели в освобождения мира от этого «дьявольского немца».** Между прочим, он предвидел, что XX век будет веком *«восходящего нигилизма», «эпохой чудовищных войн, крушений, взрывов»:* **«Начинается эпоха варварства; науки будут поставлены ей на службу». «Наступает время борьбы за господство над шаром — она будет вестись во имя *основных философских учений*».** А будущее мира он видел в сращении немецкой и славянской расы.

Но приступим к изложению психотерапевтических идей в работах Ф. Ницше.

«Мы поступаем наяву так же, как и во сне: мы сначала выдумываем и сочиняем себе человека, с которым вступаем в общение». Образно сказано о механизме проекции. Но Ницше не указывает, из какого материала «сочиняется» человек. Психотерапевты отвечают на этот вопрос. Образ другого человека создается из вытесненных в бес-

сознательное своих собственных, чаще отрицательных, качеств. Юнг говорил, что человек общается не с другим человеком, а с собственной тенью. Хорни предлагала использовать это как жизненное правило. Многие положительные качества своей личности также вытесняются в бессознательное и проецируются на других. Так, многие ждут от своих партнеров, что «они наконец поймут...», что «у них проснется совесть...», что «они наконец сделают...». И не надейтесь! Не поймут, не проснется совесть, не сделают! Не поймут, потому что не хватает ума; не проснется совесть, потому что она и не спала, ее просто нет; не сделают, потому что не умеют. Это вы бы поняли, это у вас бы проснулась совесть, это вы бы сделали! Послушай Ницше и не сочиняй себе людей.

«Все безусловное принадлежит патологии». «Безумие единиц — исключение, а безумие целых групп, партий, народов, времен — правило». Здесь хорошо прослеживаются идеи трансактного анализа. Взять хотя бы наши ритуалы: свадьбы, дни рождения. А войны, а национальная, сословная, возрастная, половая рознь? Разве это не безумие масс и разве это не правило? Больные, находящиеся в психиатрических больницах, конечно же, являются исключением.

Человеком он считает того, кто в своих мыслях, чувствах, поступках, желаниях, действиях сообразуется с существующими правилами, ценностями, наставлениями, моралью, требованиями авторитетов, которые зачастую выступают против природы человека, против его сути, а сверхчеловеком он считает такого человека, который живет в соответствии с требованиями своей природы.

А теперь послушай самого Ницше.

«Не к народу должен говорить Заратустра, а к спутникам. Заратустра не должен быть пастухом и собакою стада.

Мне нужны спутники, которые следуют за мною, потому что хотят следовать сами за собой <...>

Сманить многих из стада — для этого пришел я. Негодовать будет на меня народ и стадо: разбойником хочет назваться Заратустра у пастухов.

У пастухов, говорю я, но они называют себя добрыми, праведными и правоверными.

Посмотри на добрых, праведных и правоверных! Кого ненавидят они больше всего? Того, кто разбивает их скрижали и ценности. Разрушителем и преступником они называют его, но это и есть созидающий.

Спутников ищет созидающий, а не трупов, а также не стад и не верующих. Создающих, так же, как и он, ищет созидающий, тех, кто пишет новые ценности на новых скрижалях.

Спутников ищет себе созидающий, тех, кто пишет новые ценности на новых скрижалях.

Спутников ищет созидающий и тех, кто умеет точить свои серпы. Разрушителями и ненавистниками они будут называться у добрых и злых. Но они будут собирать жатву и будут праздновать.

Созидающих вместе с ним ищет Заратустра: что стал бы он созидать со стадами, пастухами и трупами!

Ни пастухом, ни могильщиком не должен быть я. Никогда не буду я больше говорить к народу: последний раз говорил я к мертвому.

Одиноким буду петь я свою песню и тем, кто одиночествует вдвоем, у кого есть уши, чтобы слышать неслыханное, тому хочу я обременить его сердце счастьем своим.

Человек — это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком, — канат над пропастью.

Опасно прохождение, опасно быть в пути, опасен взор, обращенный назад, опасны страх и остановка.

В человеке важно то, что он мост, а не цель: в человеке можно любить только то, что он переход и гибель.

Я люблю тех, кто не умеет жить иначе, как чтобы погибнуть, чтобы жить на мосту.

Я люблю великих ненавистников, ибо они великие почитатели и стрелы к другому берегу.

Я люблю тех, кто ищет за звездами основания, чтобы погибнуть и сделаться жертвою — принести себя в жертву земле, чтобы земля стала землею сверхчеловека.

Я люблю того, кто живет для познания и кто хочет познавать для того, чтобы когда-нибудь жил сверхчеловек. Ибо так он хочет своей гибели.

Я люблю того, кто не бережет для себя ни капли духа, но хочет быть всецело духом для своей добродетели: ибо так, подобно духу, проходит он по мосту.

Я люблю того, чья душа расточается, кто не хочет благодарности и не воздает ее: ибо он постоянно дарит и не хочет беречь себя.

Я люблю того, кто бросает слово впереди себя и исполняет всегда еще больше, чем обещает.

Я стремлюсь к своей цели, я иду своей дорогой; через медлительных и нерадивых перепрыгну я.

Невозможного хочу я: попрошу же я свою гордость идти всегда вместе с моим умом. И если когда-нибудь мой ум покинет меня — ах, как он любит улетать! — пусть тогда гордость улетит вместе с моим безумием!»

Фактически это стратегия личностно ориентированной психотерапии. Во время занятий трансактным анализом эти строки помогают объяснить ряд положений данного метода. Понятно, что мертвыми и стадами Ницше называет тех, кто придерживается устаревших правил и обычаев. Желание гибели для того, чтобы на земле жил сверхчеловек, легко объясняется как борьба с устаревшими инструк-

циями Родителя. Желание иметь попутчиков, а не быть пастухом у стада легко объясняется одним из основных положений трансактного анализа: для деятельности следует освободить поле Взрослого, когда людей объединяет разум, а не принципы, когда нет ведущих и ведомых, а есть равноправные попутчики, которые идут с тобой не потому, что ты туда идешь, а потому, что и им тоже туда нужно.

Парадоксальными и неприемлемыми кажутся высказывания Ф. Ницше о морали: **«Жизнь в сопровождении морали невыносима». «Мораль — это важничанье человека перед природой». «Когда морализируют добрые, они вызывают отвращение; когда морализируют злые, они вызывают страх». «Моральность есть стадный инстинкт в отдельном человеке». «Мораль маскирует нашу низость и злобу, как одежда — физические недостатки. Мораль делает нас ручными зверями, наряжает во что-то более благородное, более значительное и импозантное». «Те моралисты, которые прежде всего рекомендуют человеку взять себя в руки, навлекают на него своеобразную болезнь: постоянную раздражительность, сопровождающую его при всех естественных побуждениях и склонностях, словно некий зуд. Ему кажется, будто теперь его самообладанию грозит опасность: он больше не доверяется никакому инстинкту, никакому свободному взмаху крыл, но постоянно пребывает в оборонительной позе, вооруженный против самого себя, напряженно и недоверчиво озираясь вокруг, вечный вахтер своей крепости, на которую он обрек себя. Да, он может достичь величия в этом! Но как он ненавистен другим, как тяжек самому себе, как истощен и отрезан от прекрасных случайностей души! Ибо следует вовремя забыться, если мы хотим научиться чему-то у вещей, которые не суть мы сами».**

В высказываниях Ф. Ницше есть и идеи экзистенциального анализа. О значении цели мы уже говорили. А вот и еще: **«Призвание есть становой хребет жизни». «Далеко удается уйти, если ты не замечаешь, что ты в пути». «Кто всегда погружен в дело, тот выше всякого затруднительного положения». «Познающий человек не нуждается в морали». «Что поддерживало меня? Всегда лишь беременность. И всякий раз с появлением творения моя жизнь повисала на волоске». И когда человек творит, боли начинают уступать. «Я дал своей боли имя и зову ее «собакой» — она столь же верна, столь же назойлива и бесстыдна, столь же занимательна, столь же умна, как и всякая другая собака, и я могу прикрикнуть на нее и выместить на ней дурное настроение, как это делают другие со своими собаками, слугами и женами».**

О роли личности и о том, какое значение придавал Ницше самостоятельности, можно судить и по другим его высказываниям: **«В стадах нет ничего хорошего, даже если они бегут за тобою». «Возлюби ближнего своего» — это значит прежде всего: «Оставь ближнего своего в покое!» — И как раз эта деталь добродетели связана с наиболь-**

шими трудностями». «Поверхностные люди вынуждены лгать, так как они лишены содержания».

А человеческую натуру он знал. Его афоризмы иногда кажутся парадоксальными, но тем не менее они отражают истину и могут служить руководством к действию — использоваться в психотерапевтической практике.

«Сорадость, а не сострадание создает друга».

Послушай рассказ одного моего пациента.

«Когда я от вас услышал это высказывание, то возмутился, а потом подумал и понял, как глубоко был прав Ницше. Вы хорошо знаете мои мучения и болезни и то, что очень многие люди мне сострадали и даже помогали. Прежде всего это была жена, затем друзья по работе, мои начальники. И только дети мои относились ко мне без должного уважения и понимания. Но как только мне удалось личностно измениться (я стал независимым, а потом появились и реальные жизненные успехи: повышение в должности, увеличение зарплаты, общественное признание), мое хорошее настроение стали сразу сбивать, естественно, неосознанно.

Мой друг, большой знаток своего дела, добровольно рецензировал мою диссертацию. С его мнением я считался, а его рецензии всегда были отрицательными. Я реагировал эмоционально и исправлял в духе его замечаний. Вскоре я заметил, что работа потеряла цельность, а каждая беседа с другом вызывала у меня душевное волнение. А потом я подумал, что в новом варианте диссертация может провалиться. Что тогда делать? Кого обвинять? И я решил взять ответственность на себя. Что будет, то и будет. Провал — так мой, а если успех — так мне его не надо будет ни с кем делить! Я стал все делать, как понимал, и перестал с ним советоваться. То и дело он интересовался моей работой. Я открыто высказал ему свои соображения и обещал дать почитать работу после защиты и утверждения в ВАКе. Не буду описывать все мытарства, которые продолжались почти два года. Но когда все благополучно закончилось, я предложил своему приятелю почитать работу. Он отказался, ссылаясь на занятость.

После защиты у меня началась полоса успеха. Боже мой! Какое противодействие я встретил от тех, кто мне когда-то сострадал и помогал.

И я вспомнил слова Ницше: «Сострадательные натуры, всегда готовые помочь в несчастье, редко способны и на сорадость: при счастье ближнего им нечего делать, они излишни, не ощущают своего превосходства и потому легко обнаруживают свое неудовольствие». Как часто я вспоминал потом это высказывание! Жизнь моя стала эффективной и успешной. Но я потерял право на ошибку. Мне ее не прощали. Не любят у нас человека успеха! Но я из этого извлек пользу: научился просчитывать свои действия, и число ошибок уменьшилось. Но иногда такая ситуация меня утомляла. Тогда я стал жаловаться на трудности и болезни. И как потеплело у друзей отношение ко мне! (Я не ставлю эти слова в кавычки.) Они мне предлагали отказаться от своих намерений, уйти на больничный, обещали подстраховать на работе. Они действительно сделали бы это. И очень огорчились, что я не отказался от своих намерений, что не ушел на больничный и лишил их возможности сострадать мне. Но, во-первых, притворяться и ходить с грустным видом противно, когда душа поет, во-вторых, когда жалуешься, вскоре начинаешь чув-

ствовать то, на что жалуешься. Кроме того, под предлогом заботы тебя отлучают от того, что тебе больше всего хочется. (*Одна заботливая женщина отказывала мужу в близости, когда он жаловался на свои болезни. — М. Л.*)

Моя жена сострадала мне, когда я был в тяжелом невротическом состоянии, поддерживала меня. Не знаю, как бы без нее я все выдержал и как бы выжил. Когда у меня все наладилось, я решил ей помочь. Я предложил ей сдавать белье в прачечную, приглашать для уборки квартиры приходящую домработницу, сделать ремонт квартиры не собственными силами, а нанять профессионалов-строителей, поменьше тратить времени на приготовление пищи и заготовку продуктов на зиму, покупать дорогие продукты, которые не нуждаются в большой обработке (например полуфабрикаты и мякоть мяса). Но я натолкнулся на яростное сопротивление. Была масса рационализации от «мы еще не настолько богаты», до «маляр хуже наклеит обои, чем я». Тем не менее я настоял на своем. Стал сам закупать продукты, запретил летом консервировать и закупил баллоны неплохих солений.

Нанял маляров, стал носить белье в прачечную. Купил электрокофемолку, электромясорубку, более мощный пылесос, стиральную машину-автомат. Стиральную машину она отдала дочери и продолжала пользоваться старой, кофемолку, электромясорубку и новый пылесос убрала до лучших времен. Я накупил ей новой одежды, она ее не носила...

Как-то она даже предложила мне разойтись. «Наш брак состоялся, детей мы вырастили, ты стал другой, я тебе не нужна, тебе теперь нужна другая женщина».

Вскоре она заболела».

Я консультировал эту женщину. Основная жалоба ее была: «Я ему не нужна, он мне не говорит ласковых слов». Когда я спросил, какие ласковые слова ей нужны, то услышал: «Хоть раз он сказал бы мне: «Милая, как ты мне нужна, я не могу без тебя обойтись». Следовательно, ей нужен был мужчина-ребенок.

Ницше объясняет механизм такого сострадания: **«Если бы не существовало любопытства, люди мало бы делали для блага ближнего. Любопытство под именем долга и сострадания втирается в дом несчастного или нуждающегося».** Опыт показывает, что для сострадательных натур единственный способ получить радость — это наблюдение за страданиями других. А для того, чтобы иметь возможность наблюдать страдание в деталях, они стараются быть рядом с нуждающимся и как-то помогать ему. Я даже выработал такое правило: *делись только радостью и с друзьями, и с врагами.* Друг порадуется, враг огорчится.

Ницше предупреждает и благодетелей: **«Паразит живет за счет других с тайным озлоблением против тех, от кого зависит».** Он предупреждает соблюдать меру, совершая добродетельные поступки: **«Стоит нам только на один шаг переступить среднюю меру человеческой доброты, так наши поступки вызывают недоверие. Добродетель покоится на «посередине». «Подарками не приобретаешь прав». «Кто приносит в дар великое, не встречает благодарности: ибо одаряемый обременен уже самим принятием дара».**

«Полузнание победоноснее законченного знания: оно знает вещи более простыми, чем они есть в действительности, и это делает его мнение более понятным и убедительным». Эту цитату Ницше я привожу для первооткрывателей. У них часто бывают неврозы. Они возмущаются тем, что их не понимают, а приветствуют невежд. Мне этой фразой хочется успокоить начинающих психотерапевтов, которые осваивают сложные личностно ориентированные методики. Не переживайте, если ваши слава и заработки несравнимо меньше, чем у А. Чумака, А. Кашпировского, экстрасенсов и биоэнергетиков, ибо... (прочитайте начало абзаца).

Следующий отрывок почти полностью соответствует духу и стратегии трансактного анализа:

«Три превращения духа называю я вам: как дух становится верблюдом, львом верблюд и, наконец, ребенком становится лев.

Много трудного существует для духа, для духа сильного и выносливого, который способен к глубокому почитанию: ко всему тяжелому и самому трудному стремится сила его.

Что есть тяжесть? — вопрошает выносливый дух, становится, как верблюд, на колени и хочет, чтобы хорошенько навьючили его.

Что есть трудное? — так вопрошает выносливый дух; скажите, герои, чтобы взял я это на себя и радовался силе своей.

Не значит ли это: унизиться, чтобы заставить страдать свое высокомерие? Заставить блистать свое безумие, чтобы осмеять свою мудрость?

Или это значит бежать от своего дела, когда оно празднует свою победу? Подняться на высокие горы, чтобы искусить искусителя?

Или это значит: питаться желудями и травой познания и ради истины терпеть голод души?

Или это значит: больным быть и отослать утешителей и заключить дружбу с глухими, которые никогда не слышат, чего ты хочешь?

Или это значит: опуститься в грязную воду, если это вода истины, и не гнать от себя холодных лягушек и теплых жаб?

Все самое трудное берет на себя выносливый дух: подобно навьюченному верблюду, который спешит в свою пустыню, спешит и он в свою пустыню.

Но в самой уединенной пустыне совершается второе превращение: здесь львом становится дух, свободу хочет он себе добыть и господином быть в своей собственной пустыне.

Своего последнего господина ищет он себе здесь: врагом хочет он стать ему и своему последнему богу, ради победы хочет бороться он с великим драконом.

Кто же этот великий дракон, которого дух не хочет более называть господином и богом? «Ты должен» называется великий дракон. Но дух льва говорит: «Я хочу».

Чешуйчатый зверь «ты должен», искрясь золотыми искрами, лежит ему на дороге, и на каждой чешуе его блестит, как золото, «ты должен».

Тысячелетние ценности блестят на этих чешуях, и так говорит сильнейший из драконов: «Ценности всех вещей блестят на мне».

«Все ценности уже созданы, и каждая созданная ценность — это я. Поистине «я хочу» не должно более существовать!» Так говорит дракон.

Братья мои, к чему нужен лев в человеческом духе? Чему не удовлетворяет навьюченный зверь, воздержанный и почтительный?

Создать новые ценности — этого не может еще лев; но создавать свободу для нового созидания — это может сила льва.

Завоевать себе свободу и священное *нет* даже перед долгом — для этого, братья мои, нужно стать львом.

Завоевать себе право для новых ценностей — это самое страшное завоевание для духа выносливого и почтительного. Поистине оно кажется ему грабежом и делом хищного зверя.

Как свою святыню любил он когда-то «ты должен»; теперь ему надо видеть даже в этой святыне произвол и мечту, чтобы добыть себе свободу для любви своей: нужно стать львом для этой добычи.

Но скажите, братья мои, что может сделать ребенок, чего не мог бы даже лев? Почему хищный лев должен стать еще ребенком?

Дитя есть невинность и забвение, новое начинание, игра, самокатящееся колесо, начальное движение, святое слово самоутверждения.

Да, для игры созидания, братья мои, нужно святое слово утверждения: *своей* воли хочет теперь дух, *свой* мир находит потерявший мир.

Три превращения духа назвал я вам: как дух стал верблюдом, львом верблюд и, наконец, лев ребенком».

Много раз читал я этот отрывок своим ученикам и пациентам и каждый раз был глубоко взволнован. В аудитории наступало какое-то особое молчание, нечто вроде нирваны. И мне уже не надо было долго объяснять, что такое Родитель, Взрослый и Дитя. Становилось ясно, какого дракона вырастил каждый в самом себе, что необходимо мужество льва, чтобы убить этого дракона, чтобы сказать самому себе: «Долой «ты должен», да здравствует «я хочу»! и найти свой мир.

А теперь некоторые цитаты из Ф. Ницше почти без комментариев:

«Наши недостатки суть наши лучшие учителя». Исправляя их, мы растем.

«Актеры гибнут от недохваленности, настоящие люди от недолюбленности».

«Никто не говорит более страстно о своем праве, чем тот, кто в глубине души сомневается в нем. Привлекая на свою сторону страсть, он хочет заглушить разум и его сомнения: так он приобретает чистую совесть и успех у ближних». Хорошее правило! Следует помнить указание З. Фрейда, что голос интеллекта тих.

«Преимущество плохой памяти состоит в том, что одними и теми же хорошими вещами можно несколько раз наслаждаться впервые».

«Когда имеешь многое вложить, у дня находится много карманов». Я заметил, что суета и нехватка времени — признак пустоты.

«Зависть и ревность суть срамные части человеческой души». Очень меткое замечание. Это не просто душевные качества. Это признаки болезни, если не настоящей, то будущей.

«Кто направляет страсть на дела, тот отнимает много огня у своей страсти к отдельным личностям». Хороший совет тем, кому не везет в любви. Займись делом. Франкл и Овидий считали это лучшим лекарством от неудачи в любви.

«Удовольствие принадлежит полузнающим». Правильно. Знающие наслаждаются!

«Лесть — снотворное, которое, если не усыпляет, еще более укрепляет в бодрствовании». Блестящая мысль! Давайте укрепляться в бодрствовании, когда нам льстят. Я придумал психологическое лекарство от лести. Когда мне льстят («Михаил Ефимович, какой вы чудесный доктор!»), я отвечаю следующим образом: «Спасибо за комплимент! Я догадываюсь о том, что вы принесли мне подарок и стесняетесь его вручить. Не смущайтесь. Я готов его принять!» Или: «Что это вы вдруг стали меня хвалить? Наверное, подарок принесли?» Обычно после такой реплики Лиса Патрикеевна смущается. В этот момент можно добавить: «Вот видите, какой я проницательный! Ведь не ошибся!» Думаю, что, если бы Ворона прошла у нас психологическую подготовку, Лисице не удалось бы выманить у нее сыр. Она спрятала бы сыр под крыло, а после этого каркнула.

«Неуверенные в общении люди пользуются всяким случаем, чтобы показать перед обществом на ком-нибудь, кто их ниже, свое превосходство с помощью насмешек».

«Ирония уместна лишь как педагогическое средство в общении учителя с учениками. В других случая ирония — это бесчинство. Кроме того, привычка к иронии портит характер, она постепенно придает ему черту злорадного превосходства...» Мне довелось обследовать ироничных людей и насмешников. В глубине души у них тревога и депрессия. Ведь они фактически ничего не создают, а их насмешки помогают усовершенствоваться тем, над кем они иронизируют. Не бойтесь насмешников, применяйте принцип амортизации, соглашайтесь со всеми их выпадами, как это делал Швейк. Когда его называли идиотом, он тут же соглашался с этим, ставя в неловкое положение обидчика. Об этом я рассказал в книге «Психологическое айкидо».

«Мало найдется людей, которые, затрудняясь в материале беседы, не выдали бы тайны своего друга».

«Гораздо приятнее обижать и просить потом прощение, чем быть обиженным и даровать прощение».

«Кто всегда прислушивается тому, как его оценивают, будет всегда огорчаться».

«Если бы не существовало любопытства, люди мало бы делали для блага ближнего. Любопытство под именем долга и сострадания втирается в дом несчастного или нуждающегося».

«Есть две формы дружбы: круг и лестница». Долго не мог понять, в чем дело. Потом как-то пробило. Круг — это когда все время одно и то же, лестница — это тогда, когда прогресс. С моей точки зрения, дружба — это только лестница.

«Долгие и великие страдания воспитывают из человека тирана». Удивительно точно! Джинн, пересидевший в своей бутылке, предложил своему спасителю выбрать не блага, а только форму смерти.

«Люди качества стремятся к малому».

«Когда спариваются скепсис и томление, возникает мистика».

«Побороть свой аффект — значит в большинстве случаев временно воспрепятствовать его излиянию и образовать затор, стало быть, сделать его более опасным». Предтеча мысли о психологических защитах.

«И глубокая ненависть есть идеалистка: делаем ли мы при этом из нашего противника бога или дьявола, в любом случае мы оказываем ему слишком много чести». Подумай, стоит ли ненавидеть. Не много ли чести?

«Кто дает советы больному, приобретает чувство превосходства над ним, все равно, были ли они приняты или отвергнуты. Поэтому раздражительные и гордые больные ненавидят советчиков еще больше, чем свою болезнь». Вывод: не советуй и не принимай советов.

«Мы часто противоречим какому-либо мнению, хотя нам собственно лишь несимпатичен тон, которым оно излагается». Вывод: когда слушаешь, научись не обращать внимания на тон, следи за содержанием; когда говоришь, следи не только за содержанием, но и за тоном.

«Верное средство рассердить людей и внушить им злые мысли — заставить их долго ждать». Хорошая рекомендация, когда хочешь кого-то разозлить.

«Кто не умеет сохранить во льду свои мысли, тот не должен предаваться горячке спора».

«Самомнение — та сорная трава, которая портит нам любую жатву».

«В любви нет остановки». Истина, которую следует усвоить молодоженам.

«В состоянии ненависти женщины опаснее мужчин: во-первых, потому, что их возбужденное враждебное настроение не сдерживается никакими соображениями справедливости и что их ненависть беспрепятственно нарастает до последних ее результатов, и, во-вторых, потому, что они привыкли отыскивать уязвимые места и колоть в них, тогда как мужчина при виде раны становится более великодушным».

Сейчас идет феминизация мужчин. Их ненависть начинает приобретать те же черты.

«Ни один победитель не верит в случайности». И, следовательно, не надеется, а действует.

«Что мы делаем, того никогда не понимают, но всегда лишь хвалят или порицают».

«Кто обладает величием, тот жесток к своим добродетелям».

«Плох тот, кто вечно хочет стыдить». Мысль для родителей, учителей, начальников.

«Человечнее всего уберечь кого-либо от стыда». Совет тем же.

«Мир всегда предстает полнее тому, кто растет в высоту человечества; постоянно умножаются нюансы удовольствия и неудовольствия».

«Я получаю удовольствие, когда слышу о злых действиях против меня. Так и надо! — говорю я как бы им, — ведь я мало чем похож на вас, и на моей стороне так много правды; все-таки проведите денек за мой счет».

«Искусство общения покоится на умении принимать еду, к кухне которой не питаешь доверия. Ах как трудно перевариваются ближние! Первый принцип: мобилизовать все свое мужество, прикусить зубами свое отвращение, заглотить чувство тошноты. Второй принцип: «исправлять» своего ближнего, расхваливая его; или, ухватясь за кончик его хороших свойств, тащить за него, покуда не вытащишь его добродетель и не спрячешь ближнего в ее складках. Третий принцип: самогипноз под названием «терпение». Я только за второе правило. Его следует поставить первым, тогда временно можно следовать и первому принципу.

«Ты хочешь расположить его к себе? Так делай вид, что теряешься перед ним».

«Люди наказываются сильнее всего за свои добродетели».

Заканчивая цитирование Ф. Ницше, хочу подчеркнуть, что основная моя задача — привлечь внимание психотерапевтов к изучению работ этого выдающегося философа.

Литература

Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. М.: Фонд «За экономическую грамотность», 1995. — 296 с.

Библия. Книги священного писания Ветхого и Нового завета. М.: Издание Московской патриархии, 1968. — 1372 с.

Данте А. Божественная комедия / Пер. с итал. М. Лозинского. Минск: Мает. літ., 1987. — 575 с.

Джеймс У. Психология. М.: Педагогика, 1991. — 368 с. (Классики мировой психологии).

Диоген Лаэртский. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов/Пер. М. Л. Гаспарова. 2-е изд. М.: Мысль, 1986. — 571 с.

Кун И. А. Легенды и мифы Древней Греции. М.: Учпедгиз, 1957. — 464 с.

Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М.: «Физкультура и спорт», 1980.- 135 с.

Линдеман Э. Клиника острого горя //В кн. Психология эмоций. Тексты. М.: Изд-во Московского университета, 1984.

Литвак М.Е. Бинтование душевных ран или психотерапия. Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 312 с.

Литвак М. Е. Если хочешь быть счастливым. 2-е изд. Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 600 с.

Литвак М.Е. Из Ада в Рай: Избранные лекции по психотерапии / Учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2003. — 478 с.

Литвак М.Е. Как узнать и изменить свою судьбу. Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 448 с.

Литвак М.Е. Командовать или подчиняться. Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 380 с.

Литвак М. Е. Неврозы: Клиника, профилактика и лечение. Ростов н/Д: Пайк, 1993. — 112 с.

Литвак М.Е. Психологическое айкидо. Ростов н/Д: Книга, 2001.- 104 с.

Литвак М.Е. Психологическая диета. Ростов н/Д: Психологическое айкидо, 1993. — 60 с. (Сер. «Психотерапия для всех»)

Литвак М. Е. Психотерапевтические этюды: Учеб. пособие. Ростов н/Д: Изд-во «Пайк», 1996. — 224 с.

Литвак М.Е. Принцип сперматозоида. Ростов н/Д: Феникс, 2004.-512 с.

Литвак М.Е. Профессия — психолог. Ростов н/Д: Феникс, 1999.-352 с.

Литвак М.Е. Похождения Вечного Принца. Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 640 с.

Литвак М. Е. Психологический вампиризм. Ростов н/Д: Феникс, 2004.-416 с.

Литвак М.Е. Секс в семье и на работе. Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 480 с.

Маслоу А. Личность и мотивации / Пер. с англ. А.М. Татлыбаевой. СПб.: Евразия, 1999. - 478 с.

Морено Дж. Театр спонтанности / Пер. с англ. Красноярск: Изд-во Фонда ментального здоровья, 1993. — 126 с.

Ницше Ф. Сочинения: В 2 т. / Пер. с нем. М.: Мысль, 1990. Т. 1. 829 с; Т. 2. -829 с.

Овидий Н. Лекарство от любви // Наука любви / Ред.-сост. В. В. Устенко. М.: Политиздат, 1990. — 319 с.

Перлс Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии. Красноярск: Изд-во Управления печати и информации администрации Красноярского края, 1993. — 184 с.

Платон. Диалоги / Пер. с древнегреч. М.: Мысль, 1968. — 607 с.

Роджерс К. О групповой психотерапии / Пер. с англ. М.: Гиль-Эстель, 1993. - 225 с.

Сенека Л. А. Нравственные письма к Луцилию // Если хочешь быть свободным: Сенека, Честерфильд, Моруа. М.: Политиздат, 1992.

Скиннер Б. Цит. по Дж. Фейдимену, Р. Фрейгеру.

Стюарт Я., Джойнс В. Современный трансактный анализ / Пер. с англ. Д. Касьянова. Изд-во «Социально-психологический центр», 1996.-330 с.

Фейдимен Дж., Фрейгер Р. Личность и личностный рост / Техн. пер. с англ. М. П. Папуша. М.: Всесоюзный центр перевода. N перевода М. — 22223. — 370 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. и нем. М.: Прогресс, 1990. — 368 с.

Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений. М.: Просвещение, 1989. — 448 с.

Фромм Э. Бегство от свободы / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1995. — 256 с.

Фромм Э. Искусство любить: Исследование природы любви / Пер. с англ. М.: Педагогика, 1990. — 160 с.

Фромм Э. Человек для себя: Исследование психологических проблем этики / Пер. с англ. Л. А.Чернышевой. Минск: Коллегиум, 1992.-253 с.

Хорни К. Наши внутренние конфликты: Конструктивная теория невроза // Психоанализ и культура: Избранные труды Карен Хорни и Эриха Фромма. М.: Юрист, 1995.

Хорни К. Невротическая личность нашего времени: Самоанализ / Пер. с англ. М.: Прогресс-Универс, 1993. — 480 с.

Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости // Избранные произведения. М: Просвещение, 1993.

Шопенгауэр А. Новые паралипомены: Отдельные, но систематически изложенные мысли о разного рода предметах (1810—1860)// Об интересном. - М.: Олимп, АСТ-ЛТД. 1997.

Юнг К. Психологические типы / Пер. с нем. СПб: Ювента; М.: Прогресс-Универс, 1995. — 716 с.

Ялом И. Д. Лечение от любви и другие психотерапевтические новеллы / Пер. с англ. А. Б. Фенько. М.: Независимая фирма-класс, 1997. 288 с. (Библиотека психологии и психотерапии)

Beck A. T. Cognitive Therapy and Emotional Disoders. N.Y.: Penguin book, 1979. — 340 p.

Berne E. Game People play. The Psychology of Human Relaionships. Repr. Harmondsworth. N.Y.: Penguin Book, 1976. — 173 p.

Berne E. What do you say after you say «Hallo». The Phsychology of Human Destiny. N.Y.: Grove Press, 1977. - 457 p.

Homey K. Neurosis and Human Growth. The Struggle Toward Self Realisation. N.Y.: W.W. Norton and co, 1950. — 682 p.

Rogers C.R. Encounter groups. Repr. Harmondsworth; N.Y.: Penguin book, 1975.- 174 p.

Содержание

Предисловие к восьмому изданию ... **3**

Из предисловия к первому изданию. Благодарности ... **6**

Часть I. **Сущность принципа сперматозоида** ... **7**

Десять заповедей, или Что говорил Бог Моисею на горе Синай ... 12

Как пользоваться этой книгой? ... 17

Часть II. **Мысли, афоризмы, правила, заморочки, вытекающие из принципа сперматозоида** ... **21**

1. Для внутреннего употребления и собственного использования ... 21

2. Контакт с партнером ... 69

3. Производство ... 134

4. Научные приметы ... 156

5. Семья ... 180

6. «Размышлизмы» ... 215

Часть III. **Принцип сперматозоида в действии** ... **242**

1. Наркоманическая (компульсивная) любовь ... 242

2. Как стать богатым и знаменитым еще при собственной жизни (пособие для гениев, но может пригодиться талантам и просто способным, а также вылечившимся от невроза) ... 259

3. Амортизационные письма ... 268

4. Воспитание детей ... 280

5. Как помочь человеку в горе ... 285

6. Зомбирование ... 292

7. Взгляд «изнутри» человека «со стороны» (первые впечатления психотерапевта, ставшего преподавателем лицея) ... 299

8. Мифы современной жизни ... 312

9. Мифы сексологии ... 324

Часть IV. **У первоистоков** **333**

1. Идеи принципа сперматозоида в Ветхом завете 333
2. Идеи принципа сперматозоида в Евангелии от Матфея 356
3. Идеи принципа сперматозоида у Сенеки 364
4. Идеи принципа сперматозоида у Шопенгауэра 375
5. Идеи принципа сперматозоида у Ницше 411

Литература **423**

OCR 2006 Alex Fritzler

Северо-Кавказский центр психотерапии «КРОСС»

ОРГАНИЗУЕТ и проводит семинары для руководителей по психологии управления и ораторскому искусству.

ОРГАНИЗУЕТ и проводит семинары по обучению психотерапевтов, психологов и педагогов современным методам психотерапии и психологического тренинга (трансактный анализ, сократический диалог, целенаправленное моделирование эмоций, интеллектуальный транс, эрототерапия и др.).

ПРОВЕДЕТ семинары для всех, кого интересует проблема общения в семье и на производстве. На этих семинарах участники смогут научиться избегать конфликтных ситуаций и правильно выходить из конфликта, смогут подготовить себя к кризисным ситуациям, а также научиться оказывать первичную срочную психологическую помощь человеку, попавшему в беду, до прихода специалиста.

ОБРАЩАТЬСЯ:

344095, Ростов-на-Дону, а/я 7458
Тел. (863) 233-68-09
E-mail: litvak@aaanet.ru, cross@aaanet.ru
web-site: www.mlitvak.ru, www.kross-club.ru
Тел. в Москве: 8-095-505-02-11,
в Санкт-Петербурге: 8-812-970-28-51

Литвак Михаил Ефимович

ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗОИДА

Учебное пособие

Ответственный редактор С. Осташов
Технический редактор Л. Багрянцева
Обложка В. Кириченко
Корректоры: О. Милованова, Н. Никанорова, В. Югобашян

Сдано в набор 05.03.2005. Подписано в печать 16.05.2005.
Формат 60x90 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура NewtonC.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 27,00. Тираж 7000 экз.
Заказ № 7684.

Издательство «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80.

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.

Книга впервые вышла в 1998 г. Была она написана по заказу деловых людей, которым некогда было читать мои толстые книги, где я подробно излагаю свои теоретические концепции и привожу длинные иллюстрации, подтверждающие мое мнение. Тогда я описал один принцип, принцип сперматозоида, и выписал из изданных ранее книг правила, вытекающие из этого принципа. Их получилось 367. К некоторым я приписал короткие толкования. В нескольких статьях было показано, как действует принцип сперматозоида в жизни. Неожиданно для меня она оказалась самой популярной из всего того, что я написал.

За эти годы появилось много новых данных, проверенных на семинарах. Хочется поделиться ими с вами, мои дорогие читатели. Поэтому предлагаемое издание претерпело значительные изменения и обогащено новыми примерами.

ISBN 5-222-06723-8

Феникс